

ぼうもり
坊守さんの

日々のあわ

いつものように



いろいろと形を変えながら続いてきた善称寺だより。初めの頃はわら半紙に手書きで、学校のプリントみたいだったんですよ。【日々のあわ】は途中から始まり、しばらくお休みしていた期間もありますが、37号から再開しました。住職から「このコーナーは、善称寺だよりの中の“息抜き”です。お寺や

仏事に関係のないこと、ためにならないことこそ書くがよろし。」と言われて始まりましたので、好きなパン屋さんのこととか、精進料理を作ってみた話とか、蒸し暑い季節が苦手だとか、なんてことない日々をつらつらと綴ってきました。これからも、そんなふうだと思います。ちっともためにはなりません、ほっとひと息ついてくだされば嬉しいです。

さて、これを書いているのは平成も終わろうとしている4月29日。さまざまな「変化」が苦手な私にとって、春という季節だけでもちょっとしんどいのですが、今年は改元だ、大型連休だ、と特にざわつきがひどくて疲れてしまいがちな日々。と言っても、お寺には大型連休なんて関係なく、それがむしろ救いな気もしています。しんどい時は「いつもどおりのことをいつものようにやること」が意外と有効である、というのが私の学び。

例えば、朝ごはんの前に白湯を飲む、とか、夜は入浴後に浴室の掃除までしておく、みたいなこと。毎日の習慣「ルーティーンワーク」をつくっておくと、それをこなしているうちに自然と心が整うような気がします。先日引退を表明されたイチローさんも、さまざまなルーティーンワークをとてても律儀に守っておられることで有名ですね。彼の一本芯の通ったつよさは、そういったところからも育まれていたのかもしれない。

日々をなるべくおだやかに、すこやかに過ごすために、自分にとってどんなことが有効か—それを知っておくと、ほんの少しだけ生きやすくなるように思うのです。辛いこと、悲しいことの渦中におられる方にも、どうか日常の些細な営みをあきらめず、気持ちがついて来ずともまずはいつもどおりのことをいつものように。元気な時も、しんどい時も、生活はつづくのですから。

本願寺新報 2019年4月1日号より

「テロ・武力紛争」 について考える



「戦闘員」「テロリスト」
自分とは関係ない全く異質な人？

「安全」と言える場所はあるのでしょうか。人々で賑わう街角、オフィスビル、集会所など、海外ではさまざまな場所がテロの標的となっています。日本ではない、とは言いきれません。

ひとたびテロが発生すれば、被害を受けるのは兵士や戦闘員とは限りません。泣き叫ぶ人々や呆然とする子どもの顔を、私たちはテレビやインターネットを通して見えています。そしてテロだけではなく、世界各地でいまだに「戦闘行為」が行われている紛争地帯は、数多く存在しています。

なぜこれほどまでに人々は憎み合い、他者を殺してしまうほどの暴力に訴えかけてしまうのでしょうか。

私も大事な家族をけなされた時、自分が大事にしていることや想いを踏みにじられた時、世の中に存在する不条理や不平等に直面した時、どうしようもないほどの怒りが沸き起こることを否定できません。強烈な怒りを感じ、手を振り上げてしまいそうになることがあります。自分自身を見失い、誰彼かまわず感情をぶつけてしまいます。そして、その怒りがしずまるまで傍でじっと耐えている人、おびえ続けている人がいることに気付くことができないのです。

だからこそ、自己中心性が無明煩惱といわれ、代表的な煩惱とされる三毒の煩惱の一つに「怒り（瞋恚）」が挙げられているのです。

このように考えるならば、テロや暴力を繰り返す人々も決して「私」とは異なる人ではないはず。どうしようもないほどの怒りに身を震わせ、その手に武器をとってしまったとは考えられないのでしょうか。そうだとし