

## 父との確執を 乗り越えて得た幸せ。

米沢教会 高橋路雄さん

高橋さんは、物心ついたときから父親を「自己中心的な人」と決めつけ、反抗し、存在を無視していた。そればかりか、自身の人間関係がうまくいかないと、「父の性格を受け継いだからだ」と考えていた。〈人と良好な関係を築きたい〉と切に思い、仏教とともに学ぶ仲間と相談すると、「まずお父さんとの関係をうまく築き直すことが大切」と諭され行動したが、なかなか実を結ばなかった。そんなとき、高橋さんの二男が祖父に向かって「(僕の)父と仲良くしてください」と訴えた。そのストレートな思いに応えるべく高橋さんは、今までの親不孝を心から詫びた。すると父は、「お前の息子が素直に育って、ほんとうによかった」と、柔らかな表情で二男を讃えた。それからは、父と手料理を着に酒を酌み交わす仲となり、ゆったりと流れる時間に幸せを感じている。高橋さんは、父との確執を乗り越えられたのは家族と仏教とともに学ぶ仲間の存在があったからだと感謝している。



## 身心を養う「食」とは

身の健康を気遣って私たちが体に悪いものを食べべないのと同じように、心の健康のために何を「食べ」、何を「食べない」ことが大切だとみなさんは思われるでしょうか。

仏教的には、自他の仏性を開くような「食」、つまり感謝や思いやりにあふれる言葉と、人に寄りそうあたたかな行ないが、人としてよりよく生きるための「心の栄養」になるとされています。

ただ現実には、怒りや憎しみの心を肥らせる言葉を受けたり、発したりすることもあれば、欲をつのらせる情報に浮き立つこともあるでしょう。ですから、過剰な欲や自分本位のものの方といった毒がなるべく身心に入りこまないように、実際の食事同様、何ごとも「好き嫌いをいわず、適度に、バランスよく」を心がけることが大切なのです。

「積尊は「真実(真理)を説くこと」は、諸々の飲料のうちですぐれて甘美なるものである。明らかな智慧によつて生きる人を、最上の生活と呼ぶ」と説かれました。仏の教えを学び、人にも伝え、あらゆるおかげさまに感謝して生きるなかに、健康で幸せな人生があるということですから、それは、たとえば食事の際に「いただきます」と手をあわせる一瞬に育まれるといえるのです。

