

大けがで学んだ苦の受け止め方

浜北教会 森下悦道さん

2016年8月のこと、森下さんは自身の不注意から右目を失明、脳の障害が残る大けがをした。以前のように仕事ができなくなったことに苛立ち、八つ当たりする夫に我慢の限界に達した妻は娘たちを連れて家を出て行ってしまった。このとき森下さんは、自分は何もできない人間だと決めつけて苦悩し、支えてくれていた妻や娘、両親や兄弟に感謝するどころか、「自分を理解してくれない」と不満ばかりを募らせていた。ところが仏教の学びを深めるなかで、「どの現象もニュートラルで、自分の捉え方次第で人生をプラスにできる」と気づき、今、こうして生きていることへの感謝、支えてくれていた人への償い、恩返しとして、今後は何事も前向きに受け止めると決心した。次に何がやってくるのか、人生で起こるどんな変化も楽しめる人間になる。それが、森下さんの新たな目標だ。



欲ばりは煩いのもと

欲も制御がきかなくなると「煩惱」に変わり、文字どおり煩い悩むことになります。思うとおりにならなくて苦しみ、自分の満足を得るために見境がなくなつて人間関係をそこなうなど、さらなる苦に苛まれるのです。そうならないよう、仏教では「少欲知足（欲を抑えて足ることを知る）」の大切さを教えています。これが実践できれば、欲望の暴走による身心のわずらいも遠ざけられるのですが、わかつていてもそれができない私たちです。

そこでもう一つ、「小欲知足」という表現をご紹介します。パリー語（インドの古い言葉）の意味にしたがうと、「小欲知足」とは「必要十分な量であることに喜んでいる」という意味あいになるようです。三蔵法師の名で知られる玄奘は、「知足」の意味するところを深くとらえて「喜足」と言い換え、足ることが喜びと伝えていきます。必要十分な欲が満たされることこそが喜びと知ると、足ることの喜びを味わいたくて、自然に欲が抑えられそうです。しかも、足ることを知りなさいと諭されるよりも受け入れやすく、気持ちを楽しんで欲のコントロールができるのではないのでしょうか。

そして何よりも、必要十分な量で喜べることほど健康的で幸せな生き方はないと、私は思うのです。

