

家族に寄り添える今が 人生で一番幸せ

浜田教会 秋好由季子さん

秋好さんの悩みは、4年前から別居して離婚の危機にある長男夫婦のことだった。それを、仏教を共に学ぶ仲間相談すると、長男夫婦のそれぞれにいいところを褒めて、勇気つけること。二人に寄り添って、否定せず受け止められるよう自身の心を整えていくことをアドバイスされた。あいさつをする。仕事から帰ってきたら「お疲れさま」と労う。惣菜を作って長男の嫁に届けるなどして、笑顔で触れあうよう心がけた。すると少しずつ、秋好さんと家族それぞれの関係だけでなく、長男夫婦の関係も改善し始めた。自分から寄り添えば、相手も自分に寄り添ってくれる。「これは頑なだった私の心を変えるための、仏さまからの試練だったのだ」と思えるまでになった。「本当の意味で家族に寄り添えるようになった今が一番幸せ」と、秋好さんは語る。



愚痴はほどほどに

一般的に、「いつでも仕方ないことをいって嘆く」ことを「愚痴をこぼす」といいます。目ごろの愚痴の数々とともに、私はこの言葉の、とくに「痴」の文字の組みあわせがおもしろいと思っています。ものごとを理解し判断する能力としての知性、それを支える知識や知恵、そうした「知」が「が」に囲まれた状態です。つまり、「知」が「病」にかかっているから「愚痴をこぼす」と受けとれるのです。

理学博士の佐治晴夫さんは、人間は「自分で考え、行動し、相手と気持ちを分かち合って、助け合いながら生きている、不思議な存在」といわれます。

しかし私たちは、その同じ心で自己中心の欲望や怒りをつのらせ、自分を苦しめる愚を繰り返します。心が、愚痴の病に冒されるのです。では、自分勝手な欲望や怒りが暴走しないようにするには、どうすればいいのでしょうか。

わがままな心が出そうになったら、ものごとを多面的に見たり、他者の心中に思いをめぐらせたりする。あるいは、「愚痴の病には縁起観を教える」と涅槃経にあるように、自分があらゆるものに生かされていることを知り、そのイメージをふくらませてみる。そうして少しでも感謝の生活ができれば、愚痴はおのずから減ってくるはずですよ。

