

「つらい時、お寺にお参りしてみませんか？」

広島県 寶泉寺住職 野村俊英 ほうせんじ のむらしゅんえい

「僕のお父さんは、桃太郎というやつに殺されました」これは、日本新聞協会が「しあわせ」をテーマに実施した、新聞広告クリエイティブコンテストの最優秀作品です。

これを見たとき、私はハツとしました。「桃太郎」という話が、桃太郎側の一方的な「めでたしめでたし」ではないかということに気づかせてもらったからです。少なくとも鬼の子どもにとつては、めでたくなんかありません。ある人にとつて幸せと感ずることも、別の人からみればそうは思えないことがあります。ちょっとした視点や関係性の変化によって、もの見え方は全く違うものになります。

仏教に「一水四見^{いつすいしよけん}」という言葉があります。まったく同じものであっても、見る人によって異なる見方をするという意味です。たとえば「水」は、天上界に住む天人^{てんにん}には、きれいに透き通ったガラスに見えますが、人間には水に見え、魚には住居に見え、地獄の人には燃えた血に見えると言われます。これは天人、人間、魚、地獄の人という立場で見た場合、それぞれが「水」を全く違つて見ていることを例えたものです。

つまり、もし今、あなたが「つらい」世界を見ていたとしても、心の持ち方を変えれば、世界が変化することもあるのではないのでしょうか。私は、社会福祉士と、公認心理師の資格があり、福祉事務所で相談を受けていました。相談の内容は、病気のこと、お金のこと、家族のこと、地域のことなど、悩みは様々ですが、みなさん「つらい」気持ちを話されます。

相談を受けるとき、「ケア」と「セラピー」ということがよく言われます。「ケア」とは、その人を支え、労り、よりそうこと。「セラピー」とは、ともに今の苦しみに向き合い、受け入れ、成長を目指していくことです。孤立して一人で悩み、その悩みが深くなると、見える世界が狭まり、どんどん身動きがとれなくなります。また、物事を受け入れることも、まして一歩を踏み出すこともできなくなります。

お釈迦さまは、みな同じく悩み苦しむ存在であり、相手と自分は違わない存在だと説かれました。大本山永平寺を開かれた道元禅師は「分かち合い、支え合い、思いを重ね合つて、人と人が繋がる「同事」という教えを説かれています。お寺には、あなたの苦しみにとも寄りそう「ケア」、また、ともに苦しみを見つめ、そしてそれを受け入れ、成長していくあなたを支える「セラピー」、この両方がそろっています。まさに、みなさんの心の拠り所です。つらい時はひとりで悩まず、お寺にお参りしてみませんか。