

赤門の寺 法蔵寺 寺報

法蔵

令和6年 お盆号

発行責任者 法蔵寺 29 世 量譽真宏
電話 0288-21-8220

『生きづらさをどう生きる？』

苦を楽に変えて、幸せになろう！

今年もお盆が近づいてきました。この時を機会にと、お寺に仏事等のご相談が増えてまいりました。久しぶりにお会いする方も多いので、いろいろ近況報告や世間話に花を咲かせます。介護のこと、体調のこと、子供のこと、仕事のこと・・・皆さん多かれ少なかれ何かを抱えていらっしやるのだなと感じます。なかでも心悩ます問題は、人間関係が多いようです。私たちは、生きていくうえ

で必ず他人との関わりをもちます。仕事や家庭はもちろん一人で生活している方も例外ではありません。他人と関わりと大なり小なり「摩擦（まさつ）」が起こります。いま抱えている悩み・苦しさはなにが原因でしょうか？相手が原因でしょうか？仏教を伝えて下さったお釈迦様は「自分を苦しめる悩みは、自分の『欲（よく）』から生まれる」とおっしゃっております。

確かに、自分の思うようにならない、気持ちよくならない、そんなとき「苦しさ」を感じます。ではそんな時どうしたらいいのでしょうか？
仏さまは、「変えられないのは他人と過去。変えられるのは自分と未来」と説きます。相手を変えよう！考えを変えてもらおう！と思うより、自分の考えや行動を変えてみたり、相手の立場になって考え直したりする方が良いということでした。
「欲（よく）」はいつも自分に付いて回ります。欲は向上心の表れとも言いますが、多すぎると「我が儘（ワガママ）」とも言います。
また本能のままに欲する心を「餓鬼（がき）」といい、これは満たされることはありません。欲しい！いやだ！というお子さんを「ガキ」という事がありますが、

これが由来です。
「欲」を減らすと心が清らかになり、幸せが来る。これが仏教です。
苦しい苦しいと悩む方は、自分以外は変えることは難しいと理解し、ぜひ自身の心を広く持ち、考えを変えて、楽になつてほしいと思います。どうしてもモヤモヤする際は「腹が立つたら念仏申せ」と先人は言います。気を紛らわせたり時間をずらしたりすると、意外に落ち着いて物事をみられるようになることでしょう。



合掌