

悩みは必ず解決できます。
あなたは一人ではないのだから



やまもと こうみょう 1954年生まれ、青森県出身。立正大学仏教学部卒業後、同大学院にて仏教学を専攻。在学中の1976年、北海道函館市の龍王寺住職となる。1998年に日蓮宗布教院卒業、2003年より日蓮宗常任布教師に。現在ほかに日蓮宗人権推進委員、人権擁護委員、保護司、NPO法人函館埋蔵文化財事業団理事長など。また、茶道表千家講師も務める。

Heart Beauty Salon

サトリの ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗龍王寺住職
山本光明さん

第49回

お坊さんは人に話をする機会が多いものです。檀信徒さんとお話をしたり、お葬式や法要の際に法話をしたり。私は以前は「失敗してはいけない」「聞く人の心に残る話をしなくてはならない」と思っていました。平たく言えばウケ狙いです。しかし、ほどほどに経験を積み、人権擁護委員としていろいろな方の相談を受けるうちに、そうではないことに気がつきました。大事なことは上手に話すことではない。一人一人に対して丁寧な接することが大事なのだと。

の席で仏教の教えを説かれるよりも、故人のことを話してもらったほうが心が慰められることでしょ。思い出につながる話をする。とで、遺族の気持ちに寄り添えるのです。仏の教えは尊く大事なものです。それは後でもいい。それよりも遺族の明日のために、これからのために話をしたいと考えるようになりました。お坊さんだからと上から話すのではなく、同じ立ち位置で話をする。それが人と人とのつながりを深めるうえで大切なことだと、改めて感じています。

**手を合わせる人が安心すれば
故人も安心して成仏します**

昨年は自殺者が3万人を切ったと報じられています。それでも年間2万人以上が自殺しているのが今の日本社会。家族を自殺によって失った遺族の中には、心ない人から「自殺した人は成仏できない」と言われて心を痛めている方もいらつしやいます。そんな方に私は「そんなことは絶対にありません」とお話しします。「亡くなった方は残った家族に『申し訳ない』と後悔しているはず。だから手を合わせて供養してあげなければいけません。手を合わせることで、あなたにあなたの気持ちが安らいだときに、成仏するのです。だから必ず成仏できますよ」と。

手を合わせる人の気持ちが落ち着けば、故人の気持ちも落ち着き、

困ったときほど笑顔で。
笑えば心が軽くなります

もしあなたが今、悩みを抱えているならば、自分の悩みは必ず解決できる、と強く思ってください。なぜなら、あなたは決して一人ではないからです。心を落ち着けて見渡せば、必ず差し伸べられている手に気づくことができるはずですよ。もし、その手に気づくことができなければ、それは自分を見失っているからです。仏様はいつでも、私たちを救いたいと思いつけておられるのです。

そして、困ったときほど笑うこと。朝、鏡に映った自分の顔を見て、無理にでも笑顔を作ってみてください。ほんの少しかもしれませんが、心が軽くなりますよ。

何か困ったことがあったら、一人で悩まずに電話してください。法務局「女性の人権ホットライン」☎0570407008110。きつとお力になれます。



海を見下ろす高台に建つ龍王寺。かつては交通の要としても栄えた旧道沿いにひっそりと佇む。