

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——

第50回

日蓮宗圓大院住職
神部美妙さん

思いどおりにならないのが人生。
苦しみに固執しないで
楽しく生きましよう



かんべ・みみょう 1961年生まれ、神奈川県出身。立正大学仏教学部卒業後、1986年に出家。1988年、日蓮宗新聞社に入社し編集部勤務する。1990年に退社し、同年結婚。一女一男をもうける。2007年、夫である先代住職が亡くなり圓大院住職に。瞑想の会や写経の会、ヨガ教室、東日本大震災被災者支援バザーを開催し義援金送付など、精力的に活動を行っている。

私は圓大院という寺の娘として生まれました。父も母も僧侶で、私は三姉妹の次女。両親はお坊さんをお婿さんに迎えて、私が寺の奥さんになることを望んでいたと思います。

高校卒業後は両親の強い奨めもあり立正大学へ。しかし、自分の希望による進学ではなかったこともあり、苦しい気持ちで生活していました。そんな状況を助けてほしいという気持ちや、恋愛結婚への憧れも持っていた私。この二つの思いが叶う道は必ずあるはず。あるとき「出家すれば心も救われるし、

結婚相手がお坊さんじゃなくともいいのでは」と気づいたので。

大学卒業後
出家し、日蓮宗新聞社に

就職。そこで出会った男性と結婚しました。その後、夫が住職になり、2人の子どもにも恵まれました。まさに順風満帆、そんな矢先に夫が突然亡くなってしまいました。夫47歳、私46歳のときでした。

こだわりの捨てることで
前に進んでいくことができた

あまりに突然のことに、私は大きなショックを受けました。「どうしてこんなことになってしまったんだらう?」そんなことばかり考えていました。そんなとき、お釈迦様の言葉を思い出しました。お釈迦様は「人が生きていく上での苦しみというのは、自分の思いどおりにならないときのこと」。そして「こだわりを捨てて、偏らない考えを持ちなさい」とおっしゃっているのです。苦しい、悲しいという感情は誰もが持っているものだけれど、固執してはいけない。そもそも人生は思いどおりにならなくて当然なのだから……。

それに気づいてから、私は変わりました。夫の跡を継いで住職となり、一生懸命に子どもを育て、今もまだ奮闘している最中です。夫



上/明治25年、鎌倉より移転し横浜市中央区に再建された圓大院。
下/本堂脇の一角で東日本大震災被災者支援チャリティバザーを常時開催している。

の死から約7年、生きるのが楽しいと思うようになりました。良いことも悪いこともありませんが、それを感じるのには生きていくからこそ。生きるということをプラスに考え、前に進んでいくことが大切なのだと思っています。

自分が抱え込みすぎている
ときは手を抜くことも大切

女性は命がけで子どもを産み、育て、さらに家事に仕事にと、たくさん役割を担っています。でも全部を完璧にこなそうと思ったら、体や心の具合が悪くなってしまいうでしょう。そんなときは、ちよつとずつ手を抜けばいいのです。思うようにいかないから、苦しくなったり辛くなったりするのは、それは抱えているものが重すぎるという。何かを捨てること、手を抜くことも必要なのです。

嫌なことや心配なことがあっても、考え方を変えてみると「大丈夫だな」と思えることがあります。1つの考え方でなく、いろいろな方向から考えてみると、自分が前を向ける考え方が見つけられるかもしれませんよ。