

「友達と遊びに行きたい」「外食したい」「旅行したい」のに、思い通りにならない。コロナ禍の中、したいことができなくてとてもイライラします。

私の家はお寺です。このゴールデンウィーク中にも、お寺の法要がありました。もちろんコロナ対策を徹底して行われました。その法要でのおじいちゃんの話が印象に残っています。

「当たり前の対義語を、みなさんをご存知ですか。」

という問いかけから始まりました。

「それは、『ありがたし』です。ありがたしは漢字で『有ることが難しい』と書きます。日々、身近にあるものに対して、当たり前にあるのではなく『有難い』と思える心、それこそが大切だと思います。それは物だけではなく、人間に対しても同じことが言えるんじゃないかと思います。私たちも、自分では気付かないところで様々な人に支えられて生きています。当たり前のように近くにいる人に支えられていることに気付く。そしたら、自然と感謝の気持ちが湧いてくると思います。外に何かを求めるのではなく、『当たり前のことにありがとう』と思える、その気持ちを大切にしていきましょう。」

という話でした。

おじいちゃんのこの話を聞く前、私は家族がそばに居ることや、学校に行けるということ、遊びに行けることが当たり前だと思っていました。しかし、この話を聞き、それらの有難さに気付かされました。

事故や病気などで家族を失った人たち。世界には、貧しくて学校に行けない、戦争で学校に行けない子ども達がたくさんいます。それなのに、私は「友達と遊びに行きたい」「外食したい」「旅行したい」けれど、コロナによってしたいことが今はできなくて、イライラする、そんな自分のことがとても恥ずかしく思いました。

私の家はお寺なので、仏教に関する本がたくさんあります。たまに読んでいるのですが、その本の中で見た言葉をふと思い出しました。それは、「求不得苦」という言葉です。その言葉は、「求めるものが得られない苦しみ」という意味です。

人間というものは、欲しいものが手に入っても、また次のものが欲しくなり、求不得苦は永遠とつづくと思います。例えば、外食に行けたとします。すると、おいしいハンバーグやステーキ、カレーを食べたい。お腹いっぱいなのに、ケーキも食べたい、ジュースも飲みたい……。次から次へと欲望が止まりません。

このような欲望は、外食だけではありません。新しい服が欲しい、帽子が欲しい、キレイなお家に住みたい、自分の部屋が欲しい。人間の欲望は満たされると、それが当たり前になり、またなにかを求めようとします。

なにかを求めようとしなければ、求不得苦に陥ることはないのですが、それはとても難しいことだと私は思います。しかし、その前に今あるものをありがたいと思い、感謝するという気持ちがあれば、イライラすることは少なくなり、「求不得苦」からも逃れることができるのではないかと思います。

私は、コロナ禍の中で日タイライラしていました。けれども、法要でのおじいちゃんの話聞き、家族がいることや、学校に行けること、遊びに行けることなどが「当たり前」のことではなく、「有り難い」ことだと気付きました。今あるものに感謝し、日々気持ち良く過ごしたいと思います。