慈光
Echo №176
令和7年 春彼岸号
一峰院 福林寺 禅寺
＊＊＊＊ 禅宗
羽村臨済会

全てはとらえ方次第

春は出会いと別れの季節という事ですが、なる程年度変りとなりますので、環境を大きく変える方も多い様です。

とはいえ、それを嫌がっていても人生は先に進みませんので人間社会で生きていく上では避けられないものでしょう。

そもそも生きていれば様々なものとの別れを経験します。親しき人との生死の別れ、転居などによる友との別れ、恋人との別れ、配偶者との別れ、年老えば若き自分自身と別れなければなりません。全く人生とは別れそのもので、自分自身が変化する訳ですから、それも致し方ない事でしょう。問題はそれをどうとらえるかではないでしょうか。

手を打てば　鯉は餌と聞き　鳥は逃げ
女中は茶と聞く　猿沢の池

という有名な歌があります。奈良の有名な観光スポット猿沢の池には鯉も鳥もいて周りには旅館が並んでいます。そこでポンポンと手を打てば、鯉は餌をもらえると寄っていき、鳥は驚き逃げ、旅館の女中は客がお茶を所望していると思って茶を淹(い)れる。手を打つという行為に対してこれだけ思いと反応が違ってくる訳で、これは我々一人一人の違いともいえると思います。

別れに限らず、人生に於(おい)ては様々な事が起ります。生きていて良かったと思える様な喜ばしい事も、とても立ち直れないと感じる困難や悲しい事も待っているかもしれません。その度に一喜一憂(いっきいちゆう)する訳ですが、その喜び様、悲しみ様に違いが出ると思います。

嬉しい事があっても有頂天にならず気を引き締め、悲しい事があっても落ち込むのも程々に善後策を考える。こういう気構えで生きていれば感情の起伏(きふく)を抑えることができるでしょう。それが抗(あらが)えない運命に翻弄されず自らの人生を全(まっと)うする上で大きな助けとなるのです。

その気構えを保っていれば、やがてその人は他人から見れば悲しい事ととらえる様な事も、自らを利する事に変えていける様になります。まさに全てはとらえ方次第。自分自身の人生を良いものにできるのは自分自身だけなのですから。

（一峰　義紹）