

日日是好日

— にちにちこれこうじつ —

私たちの日常にはいろいろな悩みがやってきます。気持ち少しでも前向きになるよう、仏教の教えをひもといっています。

親しい人がそばにいても、
寂しさを感ずることありませんか？

家族や友人に囲まれていても、
ふとした時に「寂しさ」を感ずる
ことはないでしょうか？

周囲から「いい人」と言われ、
順風満帆そうに見える人でも、他
人には言えない孤独感を抱えてい
ることがあります。永年勤めた会
社を退職したり、子供が成長して
ひとり立ちした時などに、突然、心

にぽっかり穴が空いたような状態
になる人もあります。

「寂しい」とは、何か欠けてい
て物足りない気持ちや、人の気配
がない心細さを表します。一口に
「寂しい」といっても、いろいろ
な場面があるでしょう。

寂しさを感ずるのは？

まず、家族や友人、恋人など、
大切な人との別れに直面した時で
しょう。あるいは、やりがいのあ
った仕事を退職したり、大切にし
ていた物を手離したり失ったりし
た時にも、寂しい気持ちになりま
す。



仏教を説かれたお釈迦さまは、

このような大切な人や物との別離
による悲しみ、寂しさを「愛別離
苦」と教えられました。

昔から、

「会うは別れの始まり」

ともいわれるように、人生には必
ず別れがやってくるからです、「愛
別離苦」はどうしても避けること
のできない苦しみです。

また、話し相手がいなければ、

当然寂しく思います。しかも、

「孤独は山の中にはない、街の中
にある」

といわれるように、周りに人があ
ふれる中ではなおさら、独りぼつ
ちの寂しさが身にしみる。近年は
特に、厄介なトラブルに巻き込ま
れないよう、人間関係に慎重な人
が多いので、都会は冷たいと余計
に感じるかもしれません。

互いに知り合いであったとして
も、性格が合わないとか、気を遣
いすぎて言いたいことを言えない



など、自分の気持ちも理解されな
い時もまた、寂しさを感じます。

「自分の話を聞いてほしい」

「自分のことを理解してもらいた
い」

「自分を認めてほしい」

という承認欲求が、誰にでもある
からです。

ところが、人間関係も良好で、
周りに好かれる人であっても、他
人には言えない寂しさを感じてい
ることがあるのです。それは、相
手の心を知ろうとすればするほど、
自分の心との違いが見えてきて、
理解し合う難しさが知らされてく
るからでしょう。

大切な人にこそ、自分の心を理解してもらいたいのに、分かってもらえない。反対に、相手の心を知りたいのに、理解できない。親しい間柄であればあるほど、このような心の寂しさをより強く感じるのではないでしょうか。

理解できないのは
〳〵お互いさま〳〵

誰にも分かってもらえない心を、全て理解してくださる方と出会えたなら、私たちは心から救われます。しかし現実には、どんなに親しい仲でも、本当に理解し合うことは、かなわないようです。

なぜかといえは、

「人は皆、一人一人異なる『心の世界』で生きているからだ」

とお釈迦さまは教えられています。その心の世界は、他人にはうかがい知れませんが、誰しもうかがい知れないから、誰しもが孤独な世界に生きているといえましよう。

〳〵自分だけが誰からも分かってもらえない〳〵

と思う寂しい心は、

「理解し合えないのはお互いさま」と知るだけでも、スツと楽になります。

もちろん、全てを理解し合えなくても、知ろうとする努力が大切なのは言うまでもありません。それには、心を正しく見つめていくことが大事。仏教を聞いていくと、今まで気づかなかった自分の心が見えてきます。それが明るく生きる日々へとつながるのです。

