

# 息ぬく力 生き抜く力



息ぬく力 生き抜く力  
The power of relaxation brings  
the power of perseverance.  
[浄土宗月訓カレンダー]

揮毫 大本山知恩寺  
服部法丸台下

**う** ちの嫁 後ろ姿は「フナッシー」  
昨年サラリーマン川柳で1位  
に輝いた作品です。明るくほのぼのと  
した家庭をうかがい知ることができ  
ますね。

一方で、こんな作品もありました。

「家族割 あるのに妻と通話なし」

この世の中は思い通りにならない  
ことがたくさん。会社員ならば、取  
引先とうまくいかなかったり、新  
人社員との感性

が合わなかったり。会社でいろ  
いろなストレスを負っている上  
に「奥様との通話なし」では、  
なんと申し上げてよいやら  
……。

さて、サラリーマンに限らず、  
多かれ少なかれ誰もが抱えて  
いるストレスやさまざまな悩  
み。皆さんはこれに、どう対  
処されているでしょう。

私には、ストレスがもとで心の  
病にか

かってしまった友人がいました。精神科  
医に相談し、投薬治療も行っていました。  
はじめは「こんなことではダメだ」と前  
を向いていた彼でしたが、日が経つにつ  
れ、徐々に変わっていききました。

「もうダメだ」「どうやって死ねるだ  
ろう」と漏らし、しばらく後、ついに寂  
しい別れを選んでしまいました。

とてもショックを受けましたが、私に  
は、どうか極楽では阿弥陀さまのもとで  
平穏に過ごしてください、とお念仏をた  
むけるしかありませんでした。

立ちほだかる悩みや問題、そこからく  
るストレス。どうにかしてそれらに打ち  
勝つ方法はないものかと悩むことは、誰  
にでも往々にしてあるものです。

しかし目の前の現実、医療を駆使し  
ても、残念ながら変えられないこともあ  
ります。残酷なようですが、現実、ま  
ず受け入れるしかなく、それによってこ  
そ困難の受け取り方も変わり、展望も開

ける、というのがお釈迦さま——仏教の  
教えです。もちろん、受け入れる辛さは  
並大抵ではありません。しかしそのとき、  
寄り添ってくださる方がいらっしやいま  
す。私たちにあってそれが阿弥陀さまで  
す。

苦しいなら息を抜いてみなさいな、そ  
して力を充電して、どうか生き抜いてい  
ってくださいね——。そう、阿弥陀さま  
はあたたかく見守ってくださいませ。「南  
無阿弥陀仏」ととなえてみてください。

「南無」とはすべてをお任せするという  
こと。つまり「阿弥陀さまどうかお助け  
ください」と声に出してお願いすること  
です。そうすることで安心感が生まれ、  
張り詰めていた心にも少しの余裕が生ま  
れ、「生き抜く力」が芽生えてくること  
でしょう。日々のお念仏で、張り詰めた  
心を一旦阿弥陀さまにお預けし、自己を  
見つめ直す時間を大切にしてください。  
(福岡県北九州市 常福寺 堀田顕英)