

(二月の言葉 (令和七年))

「自分」を精一杯に生きる

〈それ自障は「愛」にしくなし、自蔽は「疑」にしくなし

(教行信証)〈

この「教行信証」の中の言葉は、中国の仏教書『楽
邦文類』からの引用で、「自分らしくあるための障害
は愛であり、自分らしさを覆い隠すものは疑いの心で
ある」という教えです。

仏教でいう「愛」とは執着のこと。私たちは、普段か
ら周りに対して様々な思いや期待を持って接していま
す。そして、それに忝えてくれる都合のよい一面だけ
を「愛」して執着し、裏切られたり期待外れになっ
たりすると失望し、相手のことが信じられなくなり、疑
り深くなってしまう。

そうやって周りに振り回されると、本来の自分が覆
い隠されて、どんどん窮屈おさまになっていきます。

自己の執着心や周りへの囚われを抑えながら、その
時々の自分を精一杯に生きていけたらいいですね。

(「くり返し読みたい親鸞」(リベラル社)参照)