

## 笑顔

私は、お仏壇、あるいはお墓の前で、「おかげさまで家族みんな元気にやっています。ありがとうございます。」と手を合わせます。両親はじめご先祖様に見守られ生かさせていただいていることへの感謝の気持ちです。

仏の世界から両親はどんな気持ちで私たちを見守ってくれているのだろうか、と私なりに考えてみました。きっと「みんな健康で仲良く幸せに暮らしてほしい。」という願いを持っておられるのだろうと想像するのです。もし自分が仏の世界に行ったならそんな気持ちで家族を見守りたいと思います。ですから私たちは両親や先祖様のそのような思いに応えられるような生き方をしなければならないと思うのですがいかがでしょうか。

では、幸せに生きようとするの願いにこたえるにはどうすればよいのでしょうか。お釈迦様の願いがまさに万人が幸せになることを望んでおられ、そのための教えを残してくださっておられるのです。オレがオレがと自分だけの幸せをつかもうとするとスルスルと幸せは逃げて行ってしまいます。しかし、みんなの幸せが自分の幸せ、みんなの喜びが私の喜びと思えるような生き方をしていると幸せは向こうからやってくるのです。

具体的にどうすればそんな生き方ができるかというと、日常で笑顔を絶やさないことです。人と接するとき温和な顔でニコニコすると相手も心が開き、いい関係を作ることができます。これを「和顔施」と言います。ちょっとした事かもしれませんが、ギスギスした社会を正しい方向へ動かす大きな力となります。

この実践行は、新型コロナ禍で今ほど必要とされているのではないかと思います。毎日、鏡の前で笑顔の練習をしてみたいはいかがでしょうか。