

上機嫌の贈り物

上うえ廣ひろ榮えい治じ

長い闘病生活の末、古くからの友人が亡くなりました。お通夜の席で、故人の奥様と少しだけ、お話ししたときのことです。

「でも、とつても穏やかな、まるで笑っているような顔をしたまま眠るように逝ったのですよ。最期の言葉は、アリガトウ、でした。入院中もほとんど苦しむことはなかったし、最期まで楽天的な、頼りになるお父さんでした……」

嘆き悲しむというよりは、悲しみを静かに受け容れているようでした。むしろ、悲嘆にくれる友人たちに、「そんなに悲しまないで、主人は仕合わせだったのだから」と言っているようでした。

たしかに、彼は楽天的でした。見舞いに行くと、いつも冗談を言っは人を笑わせました。病気が治ったら、こんなことをするんだ、あんなこともしたいと、楽しいプランを語っていました。痛みや苦しみを見せたことは一度もありませんでした。その意味では、見舞う者には、とても気楽な病人でした。

そんな彼でしたから、看病する家族も、ずいぶん気持ちが悪われていたと思います。別れの悲しみも、彼の最期の穏やかな表情が、ずいぶん和らげてくれていたに違いありません。

遺影の顔も、やはりいつもの笑顔でした。この笑顔に、私たち友人も、ずいぶん救われる思いをしてきたのだなあと、改めて思い出されました。彼は最期まで、家族や友人たちに、笑顔という素敵な贈り物をしてくれたのでした。

仏教に「和顔施わがんせ」、あるいは「顔施」という言葉があると聞いたことがあります。極楽へ往くための修行、つまり仕合わせになるための行ぎょうの第一に挙げられている「布施ふせ」のうちの一つです。

お布施というと、お寺や僧侶に、あるいは困っている人に、金品を施ほどこすことだと思いがちですが、お金や物に頼らない「無財むざいの布施」というものもあるそうです。その一つが、この「和顔施」です。

「和顔施」とは、文字通り柔和な顔の施しです。その顔を見ただけで心があたたまるような、そんな温顔おんがんを施すのです。周囲の人々に、いつも温容をもって、にこやかに接すること。つまり、我が会でいうところの「上機嫌の実践」です。

常に穏やかで笑顔を絶やさない人、上機嫌を崩すことがない人が身近にいれば、どんなに楽しく、心強く、そして仕合わせなことでしょう。そのことは、逆に、不機嫌な人がそばにいるときの居心地の悪い気分を思い出せば、よくわかります。人の心は相手の表情一つで大きな影響を受けるものです。

一人が微笑ほえめば、誰かが微笑み返します。笑顔は笑顔を呼んで、笑顔の輪が広がります。だから上機嫌な人の周りには人が集まります。上機嫌の人がいる家庭や職場が暗いはずはありません。

不安にさいなまれているとき、心配ごとで心が押しつぶされそうとき、焦燥しょうそうにとらわれているとき、意気消沈しているとき、その人の、いつも変わらぬ笑顔を見れば、たちまち心が安らぎます。

人が上機嫌の実践者の笑顔に接するとき、なんともいぬ安心感が心の中に広がっていきます。人はその温顔と温容に「何も不安に思うことはありません。私はあなたを信じています」というメッセージを読み取

っているのです。読み取るメッセージの内容は人が抱える事情によって違います。

「失敗したっていいのです。あなたが積極的に挑戦しようとしたことを、私は高く評価しています」

「あなたは一生懸命にやっています。それでいいではありませんか。今日の努力に満足していいのです」

「何も焦ることはありません。世の中はなるようになるのですから」

「落ち込むことはありません。陽はまた昇るのです。気楽にいきましょう。人生っていいものですよ」

私たちは上機嫌の実践者から、さまざまメッセージを読み取って、不安や心配を忘れ、励まされ、新たな希望を抱くのです。上機嫌の人がとりたてて何を語るといっわけではありません。上機嫌の人に接する人が、それぞれの事情によって、いわば勝手に読み取っているのです。

上機嫌の実践者が何を思っているかは別のことです。彼はただ笑顔を浮かべて、相手の話に耳を傾け聞き入っているだけです。上機嫌の実践者と、その笑顔によって心の安らぎを得る人の関係からすれば、「和顔施」という言葉は言い得て妙です。彼はただ「和顔」を「施し」ているだけなのです。ただ笑顔と温容を提供するだけで、人のためになっているのです。

では、彼はただにこやかな顔をしているだけか、上機嫌を装っているだけなのかというと、もちろんそれも違います。上機嫌を実践していると、自然と、心の底から微笑ましい気分になってくるものなのです。彼は心から相手を信じ、相手を思いやっています。そうでなければ、いつも上機嫌でいられるはずがありません。

以前も申し上げた話ですが、私が上機嫌の実践をお勧めしはじめた頃、ある会友が「気分がいいときは上機嫌でいられるのですが、そうでないときには、難しく困ります」と、まことに正直な告白をされたことがあります。

そのときも同じようなお答えをしたのですが、その難しいとき、不機嫌なときにこそ、上機嫌を装うことが大切なのです。なぜなら、上機嫌を装っていると、自おのずから心の中に愉快が生じて、いつのまにか本物の上機嫌になっている自分を発見することができるからです。上機嫌の実践によって、自分の心も変わってくるのです。

亡くなった友人も、度重なる手術やその病状から考えれば、辛くなかったはずはないのです。不安でなかったはずもなかったでしょう。しかし、彼のポジティブな生きる姿勢と身についた上機嫌が、自分にさえ、その辛さを感じさせることが少なかったのではないかと思えてなりません。彼は「我も人も」に、笑顔と上機嫌の贈り物をしたのです。

たしかに、腹が立っているとき、厳しい状況にあるときに、穏やかに、明るく上機嫌に振る舞うことは簡単ではないでしょう。しかし、難しいからこそ、その精進はやりがいのある実践なのです。

私たちはみな、人生のときどきにおいて、頼れると信ずる人の温顔に助けられてきたはずなのです。困ったとき、悩めるとき、生きる希望を失いかけたときに、その人に会うだけで、心が安らいだことが何度もあったはずです。

そのことに、感謝しなければなりません。そして、今度は私たちが恩返しをすべきなのです。

どのようにしてかといえ、上機嫌の実践、和顔しやうりょ施によってです。今度はあなたの笑顔と温容によって、周囲の人たちが心配や不安や焦慮しやうりょを忘れるように、です。

