

仕合わせの和



第171号
H. 28. 6. 1
(毎月1日発行)

美しい言葉

住職 谷川寛俊

「美しい唇であるためには、美しい言葉を使いなさい。美しい顔であるためには、他人の美点を探しなさい。」

これはハリウッド黄金時代に活躍し、銀幕の妖精という愛称で親しまれ続けた女優、オードリー・ヘップバーンの言葉です。彼女は「最も偉大な女優五十選」では第三位にランクインしており、インターナショナル・ベスト・ドレツサーにも殿堂入りしています。また後半生は国際連合児童基金(ユニセフ)での仕事に人生を捧げ、ユニセフ親善大使としての活動に対して、アメリカ合衆国における文民への最高勲章である大統領自由勲章も授与されています。名言というものは、その内容も去る事ながら、誰の言葉なのか、何を為してきた人の言葉なのかという事が重要だと思えます。その意味で、冒頭の言葉はヘップバーン女史だからその言葉だと深く感銘を受けます。

人に喜ばれる様な美しい言葉を使う。人の短所を非難するのではなく美点を褒めることで、自分の心が穏やかになり、それが自分の容姿にも表れてくるのだと。彼女はそれを実践し実行した一生だったと思います。

仏教には「和顔愛語」という教えがあります。「和顔」とは和やかな顔と書く様に、笑顔のことです。「愛語」とは優しい言葉、慈しみの心で相手に語る言葉ということです。

お釈迦様はお弟子が何か善(よ)い事を言ったり、立派な行いをした時はいつも「善哉善哉(よいかなよいかな)」と言って誉めたそうです。この「善哉(ぜんざい)」という言葉は、今では食べ物の名前となっていますが、昔ある村人が小豆を煮た汁に餅を入れ一休禅師に差し上げたところ、禅師は大変気に入って「善哉善哉(ぜんざいぜんざい)」と褒めたたえたというのが由来だそうです。

また昔、「夫婦善哉」というテレビの番組がありました。この意味はさしずめ「夫婦はいいなあ」ということになりす。そして夫婦は常に和やかで

「仕合わせの和」と打ち込んで頂ければ、ホームページにつながります。

編集・発行
玉蓮山 真成 寺
編集部 谷川久仁子
TEL・FAX 0765-22-2268
携帯 080-3744-2523
こちらの番号でもお寺につながります。

ありたいものです。和やかな言葉、優しい言葉は親子の関係でもいつも使いたいものです。

よく一般家庭でも見られる様に、夜、子供が眠くなってそのまま寝てしまいうようになった時、お母さんは「歯磨きしないとダメよ」と言う。しかしあるお母さんは「歯磨きした方が気持ちいいよ」。「服は、お着替えた方が気持ちいいよ」。「服は、お着替えた方が気持ちいいよ」。「服は、お着替えた方が気持ちいいよ」と優しく言うと、子供達はお母さんの言う事を喜んで聞くそうです。この言い方のコツは「○○したらダメ」ではなく、「○○した方が気持ちいいよ」。「○○の方が楽しいと思うよ」と、楽しい気分になる様に言う。すると聞く方も素直に聞いてくれるというわけです。

また「今日も元気に福たくさん」という言葉があるように、笑顔は体に良い効果を与えるそうです。人間は笑顔でいる時、自律神経の一つである副交感神経が活性化し、脈拍や呼吸や血圧

などの働きが緩やかになり、心身がリラックスした状態になる。笑いは免疫力の指数であるNK細胞が活性化するといわれている。病気の患者にお笑いを見せ、十分に笑わせた後、NK細胞を調べたら、やはり活性化されていたという研究報告があります。

またストレスを和らげたり、副交感神経が優位になって、消化液の分泌が盛んになり、消化が良くなる。いっぱい笑った後、糖尿病患者の食後の血糖値を調べたところ、上がり方が穏やかになっているという報告もあります。ニコニコと笑顔でいる人の側へは人が寄って行きやすいのか、その人の身辺はいつも賑やかである。とりわけ家庭において明るい笑顔でいれば、そばにいる人も安らぎ、温かい家庭になるのではないのでしょうか。

