



心の持ち方ひとつで

私たちは、案外、自分の心のはたらきに無関心なものです。
毎日の生活の中で、何を大切に思い、何に心を向けていくのか。
その心の持ち方ひとつで、自分自身が変わっていきます。



車内での出来事

私たちの心を見つめてみると、朝起きてから夜寝るまでの間、心は時々刻々、変化していることに気づかされます。相手からの温かい言葉で元気になったり、反対に何気ないひと言で傷ついたり、心が落ち込んだりします。このように変化する心について、私たちは日々、どれだけ意識を払って生活しているでしょうか。今月は、この心の変化について考えてみます。

自営業の池田さん（36歳）は、短い時間で心が大きく変化することを体験しました。

それは、東京駅に向かう電車内での出来事でした。その日、車内は比較的すいていて、池田さんは座席に座り、手帳に目を通しながらその日の予定を確認していました。乗ってから四駅ほど停まると、車内はかなり混みだし、空

いている座席がなくなりました。ふと気づくと、池田さんの前に、いまだき珍しく赤ちゃんを背中におぶった三十歳代の母親が立っていました。池田さんは、「どうぞ、座ってください」と声をかけながら、席を立ちました。

母親は「ありがとうございます」と池田さんにお礼を言いました。ところが、その母親は、自分が座らずに小学二年生ぐらいの女の子の手を引いて、座らせた

のでした。そのとき、それまで女の子が
いることに気づかなかった池田さんは、
「自分が席を譲ったのは、赤ちゃんをお
ぶつたお母さんに座ってもらうためだっ
たのに」と、自分の親切が思いどおりに
受け取ってもらえなかつ
たことに、少し不満を覚
えました。

しばらくすると、座席
に座っていたその女の子
が、「お母さん。どこ？
どこにいるの？」と母親
がいる場所とは反対の方
向に向かって話しかけま
した。母親は女の子の肩
に手を軽く置きながら
「大丈夫、お母さんはこ



こにいるよ」と優しく答えました。
池田さんは状況がすぐに理解できませ
んでした。しばらく母と子の様子を見て
いると、その女の子は目が不自由なこ
とが分かりました。



そのことを知った池田さんは、自分の親切が期待どおりにならなかつたことで自分を害した自分が恥はずかしくなり、母と子に何か申し訳ないことをしたような気持ちになりました。

やがて、親子は目的の駅に着いたらしく、母親が「ここで降りるのよ」と女の子に声をかけました。そして母親は池田さんに、「ありがとうございます」と、もう一度丁寧ていねいにお礼を言い、女の子の手を引いて電車を降りて行きました。

池田さんはそのお礼の言葉で心が洗われたような気持ちになり、親子に対して「幸せになってください」と祈らずにはいられませんでした。そして、池田さんの心の中には、親子の姿とともに温かいものが残ったのでした。



不満の心から 相手の幸せを祈る心に

この池田さんの体験はいくつかのことを私たちに教えてくれます。

席を譲ったとき、なぜ池田さんは不満に思ったのでしょうか。みずからの意思で親切な行為をしたのですから、不満に思うことはないのかもしれませんが、しかし、池田さんの心には、自分は母親のために席を譲ったのだから、母親は座るべきだという勝手な思い込みがありました。それが不満な心を招いてしまったようです。

私たちは思い込みや自分の都合だけで状況を判断し、自分のいいように予測してしまうことがよくあります。それが自分の期待した結果と違ったとき、不満や不平の

心を抱くのです。不満や不平の起こる原因の一つは、こうした自分の一方的な思い込みにあるといえるのではないのでしょうか。

また、心は周囲の情報を感じとり一瞬のうちに変化します。女の子の目が不由だという事実を知って、池田さんの心は一変しました。さらに、母親からお礼の言葉を言われて、池田さんの心の中には相手の幸せを祈る純粋な気持ちが生まれました。

短い間の出来事でしたが、池田さんの心は相手に対する不満から幸せを祈る心へと大きく変化し、心の中には温かい余韻が残りました。人の幸せを祈ることは、自分自身の心の喜びを得ることでもあるのです。

「心」が 「亡くなる」と……



人の心はたいへんデリケートで複雑で

す。一つの出会いが幸せを祈る心を生じさせることがあれば、一つのささいな出来事が心を乱すことでもあります。心の乱れは時に人間関係にも波紋を広げます。

次にご紹介するのは、二人ともフルタイムで働いている田中さん夫妻の話です。

その日、夫の章雄さん（34歳）が妻の恵

子さん（31歳）よりも早く帰宅し

ました。郵便受けの中に町会の班長からのメモがありました。が、章雄さんは特に気にとめず、夕刊や他のチラシといっしょに台所のテーブルの上に置

いたままにしておきました。

夕食は章雄さんが準備しました。その後、夜遅くになって帰宅した恵子さんは、食事のあとメモを見つけました。そこには、「町会費を今夜受け取りに行くので、恵子さんが帰宅したら連絡がほしい」と書かれてありました。しかし、もう深夜近くで、連絡できる時間ではありません。

疲れてイライラしていたことも手伝って恵子さんは強い口調で、「どうして、



私が帰ってすぐにメモのことを教えてくれなかったの。いつもこうなんだから」と章雄さんを責めはじめました。

突然、怒り出した恵子さんに章雄さんは戸惑いました。恵子さんの気持ちは収まりません。

「先月もうちが最後になって、班長さんにずいぶんご迷惑をかけたの、あなたも知っているでしょう」

「知っているけど……。でも、なんでそんなにいらだっているんだ？」

「あなたが早くメモに気がついてくれていれば、今夜、お金を渡すことができたのに……。どうしても今日中に納めたかったのよ。もつと私に協力してよ！」

「協力できることはしたいと思っっているよ。疲れているのは分かるけれど、君だ

けが疲れているわけじゃない。僕だって疲れているんだ。気持ちには分かるけれど、お金を持つていくのは明日の朝いちばんでいいんじゃないかな」

しばらく、二人の間に沈黙した時間が流れました。

「ごめんなさい。今日のことは今日のうちに必ず片付けなければならぬと思つていたの。ここ数日、とても忙しかったから……。どうかしていたわ、私」と恵子さんは小さな声で謝りました。

恵子さんはここ数日、仕事がかなり忙しく、毎日焦っていました。家事も負担となり、疲れがたまつて、自分のイライラした気持ちを上手に処理できなくなつていたのです。もし、章雄さんが売り言葉に買い言葉で恵子さんに応えてくれ



ば、さらに激しい言い争いに発展していかたかもしれません。

しかし、恵子さんは章雄さんとの会話

から、自分の強い思い込みのせいで夫を責めていたことに気がつき、そして、自分を冷静に見つめることができたので



す。同時に、日ごろからよく協力してくれる章雄さんへ、申し訳ないという気持ちと感謝の心が生まれたのでした。

人間関係における不和や対立は、はじめはささいな出来事から生じることが多いものです。第三者から見ればささいなこと、たわいないことと思えるのですが、本人にとつてみれば、言い争いの原因になかなか気づかないのです。

「忙いそがしい」という字は、「心」が「亡なくなる」と書きます。忙しくて心にゆとりを失うと、私たちはつい相手への配慮はいりよくを欠いた自分中心的な言動をとることがあります。しかし、そうしたときこそ自分の心を静かに見つめ直し、落ち着いて状況を判断し、相手のことを思いやる優しさを忘れたくないものです。

反省の心が自分を高める



私たちの心は、物事をどのように受けとめるのか、その受けとめ方で大きく変わります。

奈良県にある薬師寺で伽藍副主任・録事を務める小林澤應師（38歳）の体験をご紹介します。

小林師は、寺を訪れる中高生に対して薬師寺の境内を案内しながら法話を行っています。未来の日本の国を背負って立つ中高生の心を耕し、仏心の種まきをすることが仏法者の使命であると確信しています。

「信仰心を養ってもらうことは僧侶にとつて無常の喜びです。わずかな時間ですが、いつも真剣勝負です。法話の結び

には、生徒に向かって『みなさん、合掌してください』とお願いします。すると、生徒たちは素直に手を合わせます。その姿は見学に来た生徒の心の中に、**「参拝の心」**が生まれることを意味しています」と、小林師は言います。

あるとき、中学生が修学旅行で薬師寺を訪れました。小林師はいつものように境内で二百人ぐらいの団体に対して青空説法を行い、約三十分間、自分の持てる力で懸命に話をしました。小林師の話は終わり、生徒たちは別の場所に移動しました。ところが、生徒たちがそれまで立っていた所を見ると、他の神社仏閣からもらってきたチラシが散乱してしまし

た。

それを見た瞬間、小林師は自分の力不足で、生徒たちの心を耕すことができなかったことを反省し落胆しました。

複雑な気持ちでその場に捨てられた

チラシを一枚一枚拾っていた小林

師は、一人の男子生徒が少し離

れた所に立っているのに気づ

きました。

目が合った瞬間、その生

徒は五円玉を小林師に向け

て投げつけました。五円玉

が小林師の前に落ちると、

その生徒は小林師に向かって

合掌し、笑いながら礼拝しまし

た。その行動に小林師は、「悪ふ

ざけをして、なんて失礼な子だ」と

思い、一瞬、侮辱されたような気持ちになりました。そこで、「せっかくだけど、このお金はお堂の中のお賽銭箱に納めて





「ありがとうございます」と伝え、五円玉を拾って渡しました。

すると、その生徒は「ああ、そうですか」と言って、走り去って行きました。

その夜、小林師が風呂に浸かって、静かにその目を振り返っていると、昼間の生徒の行動が思い出されました。すると、ある思いが浮かんできました。

「もしかすると、あの生徒が自分に向けてお金を投げたのは、仏との『ご縁』に感謝して、『五円』を投げたのではないだろうか。生徒に悪ふざけや自分を侮辱する気持ちなどなく、彼なりの感謝の気持ちを表す方法が分からなくて、あのようにな突飛とつひな行動になったのではないだろうか。もしあのとき、そのことがすぐに理解できていれば、『ありがとうございます。私からご本尊ほんぞんにお供えそなしておきます』と言えたのではないだろうか。それなのに、不快感を感じてしまった自分の心は、なんと固かたく狭せまい心だろうか。」

そのときのことについて小林師は、「私はあの生徒の行為を通じ、私自身の狭い心に気づかせてもらいました。仏の心の種まきをしているつもりが、逆に私が生徒から教えを受けたのです」と言います。

私たちはみずからの解釈と判断によって、人や出来事を評価しています。もちろん正しい判断をするためには、事実や善悪をしつかり見極めることが大切です。しかし、相手が正しいか間違っているかが問題となるのではなく、自分はどういう風に受けとめていくかが重要な場合があります。出来事にたとえ不快を感じたり、苦しく困難な問題であったとしても、その受けとめ方によって、自分の心を高める絶好の機会にできます。

大切なことは、自分の目の前で起こった出来事が、自分にとってどのような意味があるのかを、柔軟な心で考えていく態度であるといえるでしょう。



人生は自分の心がつくっている

いにしえ 古の聖人せいじんは心のはたらきと日々の生活

の関係を次のような言葉にして残しています。

「ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される。もし清らかな心で話したり行なったりするならば、福樂はその人につき従う」(中村元訳『ブツダの真理のことば 感興のことば』岩波文庫より)

私たちの人生は、常に新しい出来事との出会いです。大事なことは、その出来事をどのような心で受けとめるのかとい

うことです。

私たちが日常に経験する不愉快ふゆかいな思いは、自分の考え方、感じ方、あるいはそのときの気分や機嫌きげんから生まれてくるものであって、相手や出来事そのものから生まれてくるわけではありません。日々の生活の中で、何を大切に思い、何に心を動かし、どのように判断するのか。それはすべて自分の心が決めていると言えるのではないのでしょうか。

人間関係における悩み、不平や不満といった不機嫌な気持ちだが、実は自分の心

がつくり出していると考えてみることで、新たな展開や新しい解決策が見つかるかもしれません。自分の心を見つめ、

みずからの心を深く省かえりみることが、新たな自分を築きずく第一歩となるでしょう。

