

はじめに

昨年九月に発刊したシリーズ第一便『幸せの道しるべ』は、お陰さまでベストセラーとなり、全国各地からお礼や励ましのお便りをたくさん頂戴しました。執筆者としてこんな嬉しいことはありません。

さて、シリーズ第二便となる本書は、前回と少し指向を変えて、今日私たちを取り巻いている時代背景をベースに、その中でどう生きていけば良いのかに主眼を置いてまとめました。名付けて『逆転の発想』です。

発想を転ずることは、思考のフィード・バックです。心の持ち方次第でまったく相反する物の見方ができます。しかし、これによってマイナスがプラスとなり、禍が福となり、不幸から多幸へ、暗闇から光明の世界に出ることができます。

最近とみに、社会が悪いとか政治が悪い、あるいは教育制度に問題があるという声を耳にするようになりました。

確かに、政治腐敗の問題を初め、校内暴力やいじめ、公務員の汚職、医者と製薬会社との癒着ゆあやくなど、へきえきさせられます。本来最も信頼されるべき人びとに、こうも立て続けに問題を起こされると、疑心暗鬼ぎしんあんきに陥おちいるのも無理からぬところです。そして、ご多分に漏れず、宗教界においても例外ではありません。

しかし、最も怖いのは、こうした混乱の様相について不安を抱きつつも、「成す術がない。どうにでもなれ」と、みんなが開き直ってしまうことです。正しいことが通らない世の中の仕組みは、人間を無気力にしてしまい、民主主義を根底から崩壊ほうかいさせることになります。

ところで、果たして世の中が乱れているのは、ごく一部の人びとだけの責任なのでしょうか。程度の違いこそあれ、自己中心的な考え方や楽に流れようとしたり、人が見なければという濁にごりに染まって生きているのがほとんどではないでしょうか。

かつて、お釈迦様は今日の社会を濁にごった泥水たどに譬たとえて『五濁悪世ごじよくあくせ』と称されましたが、同時に具体的な処世法しよせいほうとして蓮華の生き方に学べと説かれています。たとえ、社会

がどうであろうとも、濁りに染まることなく成長に必要な養分だけを吸い上げ、美しい個性の花を咲かす。お釈迦様は、そうした蓮華のような生き方を人間の理想像としておられます。

もちろん、社会悪を容認するつもりはありませんが、現実問題として、世の中の乱れ、人の心の汚れ、そういうものから避けて生きることができません。身近なところでは夫婦や親子、あるいは友人の間ですらも通じ合わない気持ちに悩むことがあります。人間はそうして有史以来、どれほど多くの悲しい人生絵巻を綴ってきたことでしょうか。

しかし、さまざまな苦しみや悩みも、所詮は自分自身の受け止め方であり、その結果がどうなるうとも責任は自分自身が取らなければなりません。大海原おおうなほらの荒波がどんなにうねろうとも、舟の櫓こは自分が操あやつらなければならぬように、すべては自己に内在する知恵と力で人生を切り開かねばなりません。

ですから、これから逃げることなく反面教師として、自分を高めていくような物の見方をしっかりと身に付けて欲しい。逆にそういう社会悪を通して真実の生き方を学び、人生に勝利して欲しい。これが、『逆転の発想』の意図するところです。

自分のために、そして、少しでも住みやすい世の中にするために、より高い次元で自

己の可能性にチャレンジしようではありませんか。これが、起死回生のパンチになれば
幸いです。

牛尾日秀

逆転の発想 ● 目次

はじめに 9

第一章 言葉はそよ風のように

17

- 上手な話し方 18 キャッチボール 24 情操を深めて 26
言葉、その曖昧あいまいさと適切さ 33 依頼するとき、慰めのとき 36
動く応接間 40 逃げずに磨け 44

第二章 濁りに生きよ

49

- 勝利の人生 50 六波羅蜜ろくはらみつ 53 泥水にどっぷりと 59
味方からなぜ逃げる 67 逆境への闘魂 72
思考パターンの転換 80

第三章 心、そして家族を大切に

85

断崖に立つ夫婦 86 人生の旅と幸せ 93

夫婦こそ最良のパートナー 99 大黒柱と床柱 103

鍛え合う家族 109

第四章 罪人への鎮魂歌

115

二筋の運命 116 クラスメイト 125 涙の祈り 129

死 136 罪の後始末 140 偉大なる悟りの母 149

第五章 女性らしい心

153

七輩の婦 154 五善三悪 165 苦を分かち合ってこそ 173

理想的女性像 180

第六章 若き求道者たち

若き僧侶たちの誕生

188

艱難かんなん辛苦しんくに耐えて

198

建て直せ、仏教

203

形にとらわれるな

210

あとがき

215

表紙カバー・グラビア絵||林ひさえ

第一章 言葉はそよ風のように

上手な話し方

私のお寺の境内には本堂へと続く桜並木があります。

この桜は六年前、中門の建設工事に支障をきたすために現在地に移植したものです。桜は大木になると移植してもなかなか根づかないのだそうですが、移植した十一本の桜は翌年からみんな見事な花を咲かせてくれました。

当時、無辺行様むへんぎようさま（先代住職）が建設会議を済ませてこの桜並木を通して方丈ほうじょうに戻ろうとされているとき、「無辺行様、無辺行様」とどこからともなく声がありました。しかし、声はするけれど姿が見えません。無辺行様が「だれ？」と尋ねると、「桜です。切

らないで下さい」と答えたそうです。

驚いて桜の木を見ると、「お願いです。来年も必ず花を咲かせますので、どうぞ切らないで下さい」と、再び哀願あいがんするような女性の声が聞こえてきました。どうやら「桜の精」だったようです。

その約束で現在地に移植した桜が、今年も満開となり、今きれいな若葉がさわやかな風にそよいでいます。

もし、この春風のように耳の葉にさわやかな言葉を贈ることができればどんなにいいでしょう。考えてみれば、長い人生において、できるだけ多くの人とさわやかな語り合いができるということに勝るものはあるでしょうか。

「類は類をもって集まる」と言いますが、概してたくさん友人を持つ人は、話し上手で明るく思いやりの深い人のようです。そして、そういう人には周囲からの引き立てや協力があるために、難しい問題も意外とスムーズに解決するようです。

一方、自己中心的な性格の人は自己主張が強いのが特徴です。どんなに言葉上手に話

をしても、どこかで押し付けや自慢話、あるいは人の悪口などが飛び出しますので、お
うおうにして相手を不愉快にさせてしまいがちです。

かつて私も、我がままな性格を持っていました。ひとたび嫌なことがあると苦手意識
が先行して心を閉ざし、優しい言葉の一つも出ませんでした。そのために思わぬ誤解を
与えたり、断絶を招いた苦い経験もあります。

自己表現の中でも言葉は、極めて大切な意志伝達の手段です。行動や表情で相手の気
持ちがわかることもありますが、まず言葉に勝るものはありません。言葉を聞いて初め
て相手の気持ちが変わるものです。

そういう意味では、言葉は人格の表現ですから、心を養成しないで言葉巧みに自分を
偽装ぎそうするだけでは決して人の共感を得ることはできません。

しかし、どんなに立派な心を持っていても、ただ黙って座っているだけで自分の気持
ちを相手に披瀝ひれきできないようでは、これまた残念なことです。言葉は意志を伝える唯一
にして最大の武器でもあるのです。そういう意味では、心と同じくらいに大切なものが
言葉と言えます。

しかし、私たちは言葉をなおざりにして訓練しようとはしません。最も基本的な言葉

遣いをなぜ教えないのでしょうか。学校では、読み書きは教えても、話し方はあまり重要視していないように思います。話すことは、物理や数学の公式などを覚えるよりも、ずっと実用的で大切なことだと思うのですが、この点どうも不可解でなりません。

最近、外国語をマスターしようとする子供たちが増えてきました。この動きは国際社会の流れに添うもので喜ばしいことです。しかし、まず母国語の話し方や使い方をしっかりマスターすることが先ではないでしょうか。

では、上手な話し方とはどういう話し方でしょうか。

まず、顔の表情についてです。心から微笑ほほえんで話をするとき、聞き手はほのぼのとした気持ちになり心が引き付けられます。真剣な話をするときは、真剣な顔をすべきだと言ふ人がいますが、真剣な話だからこそ笑顔が必要だと思えます。

次に目の位置についてですが、一対一での対話のときは相手の目や眉、おでこ、頬、口元など顔全体に視点を散らします。もちろん、相手の目を見て話すのは悪いことではありませんが、そこだけに視線を集中させると相手は凝視きようしされているようで萎縮いしゆくしてしまいます。

たくさんの人の前で話すときは、聴衆に向かって静かに左から右、右から左、さらに手前から奥を掃射さくしゃするように視線をめぐらします。特定の人のみを見てはいけません。声は、当然のことながら相手に対して快い響きを放つことが必要です。良い音声というのは、通常のトーンよりも少し低音で控え目にして、なおかつよく響く芯のある声のことです。

それから、自然なゼスチュアならば態度に出した方がいいでしょう。外国人はとかく大げさな身ぶりをしながら気持ちを伝えようとしますが、日本人はあまりゼスチュアを出しません。不自然な身ぶりや手ぶりは良くありませんが、自然な動きで気持ちを伝えるのはむしろ必要なことです。

また、たくさんの聴衆の前で講演をしたり、スピーチをするときは聴衆を温かく包むような気持ちで話しをしなければなりません。人の批判をしたり、自分をよく見せようとすることは避けた方がよろしいようです。

ただ、こういうものはあくまで技巧的なことです。多少態度が奇妙であっても、論旨ろんしが飛躍していいようとも、訥弁ちちべんであっても、相手の気持ちを汲み取り、自分が話したいことを真摯しんしな態度でよくわかるように伝えることが一番大切なことなのです。

ある人は、人前で話をする場合に自分より素晴らしい人ばかりが集まっていると思うと気後れがするから、愚かな人間ばかりが集まっていると思えば堂々とした話ができると言いましたが、それは間違いです。そういう気持ちで話をする、おのずと高慢さと軽蔑の念が伝わり、聴衆から感情的に受け入れられないものとなります。あくまで真摯な態度でなければなりません。

さて、一般的に「聞き上手は、話し上手」といいます。聞き上手というのは、相手の心情を汲み取ることが上手な人のことをいいます。人は誰でも常に自分の気持ちを理解してくれる人を求めています。いろいろな悩みや愚痴がたくさん溜っているとき、それを誰かに聞いてもらえば気持ちになりますから、そういう人には、こちらから話をしなくても相槌を打ってあげるだけでいいのです。

また、褒め上手な人は総じて話し上手です。人の美点を褒める言葉は、はたで聞いていてもさわやかなものです。人の欠点ばかりを指摘することが多い世の中で、いつも感動を込めて褒め言葉を使う人には、その人自身の人格に敬服させられます。

さて、人と話す場合にどういふ話から切り出したらいいかわらないと言う人がいます。これは人見知りをする人に多い現象です。そういうときには、まず褒め言葉から

入ればよいようです。

概して、いい服を着たり、いい家に住んだり、いい車に乗ったりしている人は、「どうぞだい、いいだろう」と褒め言葉を待っているものです。ですから、その意に添ってあげさえすれば相手は当然喜ぶはずです。もちろん、心にもないことを言う必要はありません。しかし一般的に、相手を褒める態度というものは人に好感を与えますので、方便としてそういう社交辞令から少しずつ本論に入れば、会話はスムーズに進んで行くことでしょう。

キャッチボール

言葉というものは、キャッチボールのようなものではないでしょうか。力のある球を投げれば力の入ったボールが返ってくるし、ゆっくり投げるとゆっくりしたボールが返ってくるものです。

運動不足を解消するために、時どき私はキャッチボールをすることがあります。最初

は肩慣らしに軽く投げます。そうすると相手も軽く投げます。しばらくして、ちょっとスピードをつけます。そうすると、相手もスピードをつけて返球します。

そこで今度は変化球を投げてみます。そうすると相手も、「カーブはこう投げるんですよ」と言わんばかりに大きなカーブを投げてきます。面白いことに、こちらの気持ちと同じように相手は呼吸を合わせるのです。言葉もこれとまったく同じです。

こちらが優しく言えば相手も優しい言葉で返すし、ひねくれた言い方をすると相手もひねくれた言葉で返します。皮肉混じりの言葉を使うと、それに抵抗する言葉が返ってくるのです。

会話というのは、ただ単に言葉を投げ合うのではなくて、気持ちを投げ合っているわけですから、理路整然とした言葉であっても、気持ちの部分に何か「含み」があれば、相手はそこに敏感に反応します。言葉をキャッチするものは、耳よりも感です。感というのは、精密な受信器のように瞬時に相手の気持ちを察知するものです。

情操を深めて

言葉というものは、良薬にもなれば毒にもなりますが、得てして良薬よりも毒になることが多いようです。『観普賢菩薩行法経』というお経には、「六根懺悔」の法が説かれており、その中に「舌根」の罪について述べてあります。

『此の舌根は悪業の想に動ぜられて、妄言綺語・悪口両舌・誹謗妄語、邪見の語を讚歎し、無益の語を説く。(中略)猶ほ猛火の衆生を傷害するが如し。毒を飲める者の瘡疣なくして死するが如し』

悪心に動かされて出てくる嘘・偽り、悪口、まやかし、偏見的な言葉は、火炎や猛毒

のようなものに変化して相手に被害を与えるという意味です。そのことによって相手が多様な心境にさらされているか加害者側にはわかりません。「対人恐怖症」という精神的な病気にかかっている人は、おうおうにして人からの不用意な言葉で受けたショックから起因していることが多いようです。

人間には、相手を非難することによって、かろうじて自分の心のバランスを保とうとする悪い心が働くことがあります。

相手の悪口を言ったり、人を批判したり、告げ口をしたりするのは、そうしなければ自分の心が安心しないからではないでしょうか。つまり、相手のことが良く見えると、相対的に自分の方が劣等感に陥ってしまいがちです。そこで、自然的に防衛本能が起ることになります。誰でも褒められると嬉しいし、悪口を言われることは嫌なことだとわかっていながら、人に対して温かい言葉を使えないのは悲しいことです。

話をしていて気持ちのいい人とは、自分を良く見せようとしたり、他人の悪口や愚痴話をしません。愚痴話や人の悪口というものには、うんざりさせられます。

また、平気で人の心の中に踏み込んでくる人がいます。どうした方がいいとか、こうしたらいけないとか、頼まれもしないのにひとりでしゃべりまくるタイプです。それが

キンキン声でとなると最悪です。人の部屋に入るときノックをするように、人の心の中に立ち入るときも、「注意」というノックをしながら話し始めるべきです。

また、言葉ひとつによって雰囲気ガラリと変わることがあります。たとえば、会議などに出席すると、議論好きな人を見かけます。どうでもよいような小さなことを重要視して、「ああでもない、こうでもない」と話し込む人、今度はそれに呼応して議論をしかける人がいます。こうなるといつも雰囲気はまずくなります。

私が中学生のとき、夏休みを前にして、「はじめ正しい生活」というテーマで補導係の先生が話を始めました。ところが、出席を取るとき、クラスメイトのひとりが教室にいませんでした。

この先生は、「〇〇はどうしたんだ。どこに行ったか！ 誰か知らんか？」と私たち生徒を見渡しました。実は、このクラスメイトは日頃の素行そこうがあまりよくありませんでしたので、ふだんから目を光らせていたのです。この先生の話し方は、ちょっと気に入らないことがあると説教調に変わっていくのが特徴でした。

そのとき、学級委員長が急に立ち上がって言いました。

「先生、いま彼は養護室に行っています」

「どうしたんだ？」

「盲腸が痛むと言っていました」

「長くなるのか？」

「ハイ、モウ・チ・ヨットかかるそうです」

すると、このダジャレにクラスメートから一斉に笑いと喝采が起りました。先生も一緒になって笑いだし、一転して和やかな雰囲気になりました。

この学級委員長は、そうしたウイットやユーモアに富み、クラスのとめ役として人の篤い人物でした。また、成績もいつもトップクラスでしたが、自分の才能を人にひけらかすことはありませんでした。彼の周囲に人が集まる理由はそこにありました。人に対する思いやりの深い心の持ち主だったので。

先述するように、人の信頼というものは人格への傾倒です。ですから、教師や政治家、あるいは僧侶にしても、社長にしても、人の上に立って指導する人は総じて自分を練磨する必要があります。

特に、私たち僧侶は、宗教的人格の向上に努めて初めて真の説法ができるようになります。聴衆が感動するのは布教者の単なる話し方ではありません。法話そのものの意

図している宗教的な教えによって、精神的に一大覚醒を起こさせ、相手を変容させるかどうかということです。感じて動くものがなければ「感動」ではないのです。

ですから、確固たる信念、燃えるような信仰の力、こうしたものをまず自分自身が身に付けなければなりません。話すときの威儀がどうであれ、服装がどうであれ、声の質がどうであれ、たとえ方言丸出しであっても構わない、要は信仰に導くだけの効果ある法話であったかどうか、感動をもたらしたかどうかのポイントなのです。良かった、面白い話だっただけではまったく意味がないのです。

有名な僧侶は、名前が売れているというだけで、あちこちの講演会に引っぱりだこになります、それがそのまま宗教的人格に繋がっているかと言えば、一概にそうだとは言えません。

ある地区の婦人会の執行部が、とある有名なお坊さんに講演を依頼しに行ったことがあったそうです。そこで講演料の話になりました。

「だいたい、どれくらい予算があるの？ 私は高いわよ」

冗談のつもりでおっしゃったのかもしれませんが、婦人会の会長さんは、そのとき、「あれが宗教家の態度かしら」と幻滅を感じたそうです。

決して慢心から出た言葉ではないのですが、つい誤解を招くような言い方に映ってしまい、講演の前の段階で人格を測られてしまったというわけです。

法話の前後に、こうした期待はずれの感を与えたとするならば、布教者の人格そのものへの疑念のみならず、仏教に対する疑問と失望感をもたらすことに繋がってしまします。

私は先日、ある中年の女性の方の訪問を受けました。彼女は私の著書を読んで会いに来たのです。

彼女は、私に自分の悩みを打ち明けました。それは言葉遣いの悪さのために夫の心が離れ、いつの間にか息子の嫁までも近づかなくなったということでした。夫は、「こうなったのもお前のせいだ」と彼女を責めるそうです。

私は具体的に夫の言い分について彼女から聞いてみましたが、話を聞くうちに彼女の口下手の原因は、いつも一言多いところにあるのではないかと感じました。また、話し方も口調が荒く、そよ風どころか台風のような強さがあり、並大抵のたしなめ方では吹き飛ばされてしまいそうな感じがしました。さらに、言葉数も機関銃のように多く、その内容も自分の弁護がほとんどでした。

しかし、その話が終わると彼女は、「どうすれば言葉遣いが上手になるのでしょうか」と深刻な顔をして尋ねる始末です。

そのとき、ちょうど私はテープレコーダーに録音していましたので、早速それを聞いてもらうことにしました。彼女は恥ずかしそうに自分の会話の様子に聞き入りました。

テープを止めて感想を聞くと、彼女は苦笑しながら言いました。

「わかりました。言葉が強過ぎますね。それからもっとゆっくり話さなければなりません。我が強いからでしょうね。これから気を付けます。テープレコーダーで練習するなんて、いい方法があったのですね」

彼女は子供の頃から両親に甘やかされ、何不自由のない生活を送り、無口な夫のもとに嫁ぎ、自分の思いをすべて通すことができませんでした。それが災いしているのです。

人の痛みや心情を汲み取る深い情操があれば、人はそよ風のような優しさを求めて自分の周りに集まってくるはずです。ですから、常にそうした気持ちを持つように心掛けることを忘れてはいけません。彼女は今、家族との関係修復を図るべく性格改善に努力しているそうです。