

## はじめに

最近、「働く女性」、「がんばる女性」の癒しの世界として仏教が注目されているようです。昨年の「国宝 薬師寺展」では月光菩薩、日光菩薩、今年開催された「興福寺創建1300年記念 国宝 阿修羅展」では奈良・興福寺の阿修羅像が人気を博しました。

わたしも九州国立博物館に行きましたが、鑑賞を待たされている人が阿修羅の顔つきに見えるくらい長い行列でした。

最近では「仏女」といって、若い女性が仏教に親しむ風潮にあります。四国八十八カ所ではとにかく女性が目立つようになり、ホテルではなく宿坊に泊まる女性が増えているそうです。仏女たちは寺を巡ったり、仏像を鑑賞したり、座禅や説法会に参加

したり、精進料理を食べたりして仏教に親しもうとしています。

これらは信仰というより、非日常のなかに癒しを求めているだけかもしれませんが、心のバランスを取ろうとしていると思われる。

我が国ではここ十年、勝ち組・負け組、格差社会など極端な二極化が進み、自殺、ワーキングプア、ニート、ネットカフェ難民、通り魔、無差別殺人事件の増加など、新たな社会不安を招いています。

こんなに自由で豊かな時代だというのに、不安感や閉塞感におおわれているのは、これまで物質的な生活に比重を置きすぎ、精神面を軽視してきたからです。物質的な生活は悪いことではありません。むしろ、わたしたちが便利で快適な暮らしができるようになったのも経済のおかげです。

しかし、その一方で競争原理の社会構造がストレスを増大させ、疲れ切っている人が増えてきたことも事実です。多くの人々が癒しを求めようとしているのはそうした社会の現状によるものと思われます。

根本的に考えると、これからの時代には生きる意味や価値を感じさせ、人生の指針

を示してくれるものが需要ではないでしょうか。「人間はどう生きればいいのか」という問いに対して、その指針をきちんと提示してくれるものがなければ、現代社会にあふれる、多様化し、巨大化した「苦」を解決することはできず、いつまでも社会の混乱はつづくと思われまます。

生きている以上、苦しみやストレスはなくならないかもしれませんが、わたしたち一人ひとりが根幹から真剣に人生の指針を求め、生き方を変えていけば必ず生きて甲斐ある社会が実現できるはずですよ。

苦しみが人間のぬくもりを教え、孤独が愛の尊さに気づかせるとするならば、長く見失ってきた人間の正道を取り戻す機会が与えられている。今の時代は「産みの苦しみ」であり、新しい社会へ乗り換える「トランジットルーム」にいるように思えるのです。それは人間が人間としての本来の生き方に目覚める転換期といってもいいでしょう。

わたしは山寺の一介の住職にすぎませんが、これからの時代を静かに観想してみても、苦しみや孤独を緩和し、確かな日常をつくるヒントを仏教に発見しています。仏教は

宗教のなかでも心についての深い認識があります。本来の仏教には、この苦の現実に生きる意味と生きねばならない人々に癒しと指針を与え、幸福をもたらす自力の道が示されているのです。

人生五十年といわれた時代から平均寿命が約八十歳となった今日、わたしたちは三十年にも及ぶ余命を手に入れました。この長い人生を楽しく意義あるものにするために、基本的にどういう心がまえを持つべきか。本書は自分の人生を切りひらきたい人のために、仏教的視点から成功の鍵をお渡しすることを趣旨としています。

そこで、日頃説いている一口法話や講演内容から抜き出し、子育てにたずさわっている女性や商売をしている方、農業経営者、営業マン、中間管理職、経営者、教師、そして親としてのありようなど、わたしが日常に出会う身近な人々を題材として生きる指針を考えてみました。

平成二十一年十月

人生をひらく6つの鍵  
目次

序章 自分色の花を咲かせるために

「幸せの青い鳥」を求めて 12

個性の品種を改良する 16

第1章 与える喜びは心を豊かにする

誰でもできる無財の七施 24

和顔愛語は立派な布施行 28

感動は予測と期待を超える行為に生まれる 31

国宝は「一光心」にあり 35

子供に安心感を供給する 39

第2章 欠点を直せば一段と輝く

父を失って気づいたこと 50

おだやかな心を持つ 57

ユーモアを交えて人を動かす 60

慢心は自分を孤独にする 62

「反省と誓い」が意識を育てる 66

49

第3章 粘り強い人間は人の心を動かす

揺るぎない芯があれば 74

新芽は苦しみの節から吹く 80

柔和な粘り強さ 84

73

第4章 チャンスを発見したら勇猛精進

一步踏み出す勇気で道はひらける 88

87

マイナス思考を起こす悪魔を退治する 98

## 第5章 「静慮」は正しい決断を生む

正道の経営判断 108

禅は善を生む 112

深く考えると実利がもたらされる 115

心を静めて成功のシナリオを描く 119

107

## 第6章 「智慧の光源」を求める

相手の気持ちを読み取る 126

部下を動かす上司 136

現状を読み、改善する 140

「接ぎ木」で才能の眠りをさます 147

自分でなければならぬものを生み出す 153

125



終章 わたしの体験から

心を強くしてくれた苦しみ 166

「生きがい」をもたらした6つの鍵 171

165

おわりに  
181

序章

自分色の花を咲かせるために

## 序 章 自分色の花を咲かせるために

「幸せの青い鳥」を求めて

花は空に向かって伸び、星は地に向かって光ります。

この世に生まれ出たすべてのものに役割があるとすると、人間はどこに向かうべきなのでしょう。人生をひらくことに幸せがあるとすると、その幸せはどうすれば掴めるのでしょうか。

ベルギーの詩人・劇作家メーテルリンクがつくった「青い鳥」という有名な童話劇があります。あるクリスマススイブに、夢のなかに現れた魔女に頼まれて、貧しい木こりの兄妹・チルチルとミチルが仲間たちと、幸せになれるという青い鳥を探す旅に出

かけるストーリーです。

いろいろ苦労して探し回ったものの、結局見つけることができずに旅は終わってしまします。そしてチルチルとミチルが目をさますと、何ということか二人が部屋の隅で飼っていたキジバトが青い鳥に変わっていました。

ずいぶん苦労して探し回ったのに、青い鳥はすぐそばにいたのです。ところが、二人の手元から飛び去ってしまします。

メーテルリンクはこの物語の意味を明らかにしてはいませんが、青い鳥が家にいたということは、幸せは遠いところではなく身近なところにあると言いたかったのかもしれません。また、飛び去ったのは、幸せは鳥のように飛び回るものであるということなのでしよう。

「幸せの青い鳥」がいなくなったあとも、二人は我が家で母の愛に包まれて楽しく暮らします。物やお金では決して得られない幸せ、やさしい心、思いやりの心で暮らします。

幸せというものは、人によってさまざまです。

笑い合える家族や友達がいることに幸せを感じる人もいれば、健康でありさえすればいい、あつたかいご飯が食べられるだけで幸せと考えている人もいます。また、大金持ちになったり、ステータスを極めることを幸せと考える人、あるいは何か社会のなかで自己を実現することを幸せと感じる人もいます。

また、幸福観は時とともに変化もします。健康であれば幸せと言っていた病気の人も、元気になれば次々と願望が起こってきます。

マイホームを持ちたい、美しくなりたい、ゆっくり旅行がしたい。あたかも羽をはやした鳥のように、幸せはあちこちと飛び回っていきます。そして、それを掴めない現状を不幸と誤ってしまいがちです。

今、いろいろな欲をおおるテレビや雑誌などが身近にあふれています。その欲を満たせないと、自分だけがみじめであるかのような錯覚を覚えるものです。すべての人がそうではないかもしれませんが、少なくともこれまででは、大多数の人が幸せは欲望の充足にあると考えてきました。

でも、まだその価値観から抜け出せない人がいます。今、我が国は高齢化社会、労

働力の減少、国際競争の中で凋落ちようらくの兆きざしが見えはじめています。欲望の充足に価値観を置いてきた時代からほんとうの喜びを求める価値観に転換しなければならぬ時代を迎えつつあるということです。

すでに、心ある人は新しい社会の風向きを感じているようですが、わたしたちはどこに向かうのか、時代の方向に合わせて身の振り方を考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

わたしの周囲にも貧富の差に関わりなく、どこか心が満たされない、何とはなしに心が暗い人がいます。それはほんとうの「幸せの青い鳥」を掴つかめない葛藤かつとうから起こっているようです。

二五〇〇年前、仏教を起こされたお釈迦さまは、人間の心について深い認識を持たれた上で、ほんとうの幸せとは、物質でもなければお金でもなく、ステータスでもなく、いとおっしゃっているように思えます。

そして、そのほんとうの幸せを次の三つに分けておられるようです。

第一は、人から喜ばれること。

第二は、自分を実現すること。

第三は、自分を成長させること。

この三つをめざして努力すれば、ほんとうの幸せを掴むことができるということです。

もちろん、健康であること、親の愛に包まれて生きること、仲良く暮らせることは幸せの原点ですから、それさえあれば十分だと考えられる人は幸いです。

でも、それだけで人間は満足できるかというと、そうでもありません。たった一度の人生に悔いしないことをやってみたいと思うのは、誰にも共通する願望ではないでしょうか。そして、それをやり遂げる条件は心という内面にあります。わたし自身は自分色の花を咲かせる場所に「幸せの青い鳥」を発見しています。

### 個性の品種を改良する

お釈迦さまは、一本の菩提樹の下で悟りをひらかれました。

それは、草木が花実をつけながら生長するように、どうすれば人間もいのちの華はなを開花させられるかということでした。

今、自分は何をすべきか、何を果たすために生まれてきたのか、それをわかっている人は少ないとしても、基本的に自分の人生は自分で切りひらこうとする意志が大切になります。人間のすばらしさは、夢と希望の世界に躍おどり出ることを求め、人生を歓喜に満ちたものにしようと努力するところにあります。

仏教の経典には、「種」や「根」についての話がたくさん出てきます。お釈迦さまは、種や根つこに幸福や成功のヒントがあることを発見されたのです。悟りの内容についてはいろいろな考え方がありますが、わたしは悟りをひらかれた場所が菩提樹の下であったということに着目しています。

親木からポトンと大地に落とされた種は、風に飛ばされ、雨に流され、鳥から食べられたりして、どこか遠くに運ばれることもあります。そして、そこが風当たりの強い岩の上や、根腐れを起こしそうな水辺であっても、じつと耐えて生きなければなりません。それでも種は困難に耐えながら、一生懸命に生長します。



日陰に咲く花、日向に咲く花、小さな木、大きな木などいろいろですが、どんな状況であれ、みんな精いっぱいいのちを輝かせています。

それは、あの小さな種や根っこの中に白や赤、ピンクや紫など花びらの色や、かたちを外に表したり、実をつけたりするための「設計図」、「シナリオ」のようなものがあるからです。

わたしの友人にバラをつくっている男性がいます。彼は今、青バラ栽培に挑戦しています。わたしが遊びに行ったとき、彼が尋ねました。

「青バラって見たことある？」

「そういえば、見たことがないなあ」

「最近までバラには青の色素がないと思われていたんだよ。そこで赤いバラから赤の色素を抜いて青バラをつくろうとするんだけど、どうしても藤色になる。安定して青を発色させるのがむずかしいんだ」

彼は遺伝子改良ではなく、自然交配で青バラをつくろうとしているのですが、その話を聞いているうちに、品種の改良が仏教にも通じることを発見しました。

法華經の經文のなかに「やくそうゆほん薬草喩品」というものがあります。お弟子さんたちを薬草、薬木になぞらえ、それを育てる雨を如來の説法にたとえられています。そこには「じん人華を潤し、それぞれに実を結ばせることがわたしの悲願である」ということが述べられています。

薬草、薬木というのは病氣を治す薬効成分を持っています。人のため、世のためになろうとする弟子に育ててあげたいと考えられたお気持ちがこのから読み取ることができます。

お釈迦さまは修行によって培われた心眼を駆使して、身分や地位ではなく、心という根源的な部分に着目され、それぞれに内在するいのちの華を開花させる道を教えられました。それが法によって華を咲かせる、いわゆる「ほっけ法華」なのです。

草木のいのちには、生きるために必要なものを受け止める「じゅ受」という仕組みが内在しています。それはいのちの司令部のようなものです。

この「じゅ受」という仕組みは人間にもあります。人は、「自分は何をすればいいのか」という問いを繰り返しながら、さまざまな情報を受け止め、選択し、自分色の花を咲か

せようと努力をします。

お釈迦さまもまた、お弟子さんのいのちの華をひらかせるため、それぞれの目線に合わせて説法教化きょうげされたわけです。自分の罪障から解脱させて幸福に導く。それは結局、生命に変化を与えるという点では、品種の改良と同じなのです。

一般世俗の人間が人華を咲かすということも、人から喜ばれるような自分を実現する、自分を成長させるというところにあります。

そして、そうした生き方を説く仏教のなかで、具体的に人生をひらく方法を示しているのが、「六波羅蜜」はろみつです。ここには人生をひらく六つの鍵が隠されています。

- 1 布施波羅蜜 人から喜ばれることをする。
- 2 持戒波羅蜜 自分の欠点を戒める。
- 3 忍辱波羅蜜 苦難を耐え忍ぶ。
- 4 精進波羅蜜 目標達成のために前向きにがんばる。
- 5 禪定波羅蜜 集中して静かに考える。
- 6 智慧波羅蜜 迷いを断ち、正しい判断をする。

お釈迦さまは、この六つを相互に補完させることで、感動と誇りに満ちた波羅蜜という境地へ導かれるとおっしゃっています。

「幸せの青い鳥」は、物やお金では得られない幸せを意味しているのかもしれませんが、人生をひらくことに主眼を置くのであれば、それをやり遂げる条件はこの六波羅蜜にそろっています。

自分を実現する、自分を成長させるということも欲望の充足といえるかもしれませんが、この欲望はほんとうの幸せを発見する大欲です。目先の欲望は小欲です。植物が内から外に大きく成長していくように、心を正しく確立することによって成功を掴むことができるからです。キャベツにしてもタマネギにしても内から外に大きく育っていくでしょう。それが真理なのです。

これからの時代は、その真理に立ち返って生きる必要があると思います。そうでなければ、心からの喜び、ほんとうの幸せは掴むことができません。

「なぜ道がひらけないの?」、「なぜ幸せになれないの?」と疑問を繰り返してばかりいても仕方ありません。これから話す六波羅蜜を考えながら、現在どのくらいの点

数がつけられるか自分を見つめてみましょう。

幸福に向かつて人生がひらかれないということは、それを妨げる要因を<sup>さまた</sup>発見し、取り除く以外にありません。これからの話が、あなた色の花を咲かせるために、品種を改良する鍵となればと願っています。

第1章

与える喜びは心を豊かにする

## 第1章 与える喜びは心を豊かにする

### 誰でもできる無財の七施

今日は格別に暑いようです。

先日、六十四回目の終戦記念日を迎えましたが、朝のテレビで、あの太平洋戦争で南の島に埋もれたままになっている日本兵の遺骨収集の様子が流れていました。

この暑いさなかに発掘に当たっておられる多数のボランティアの姿に頭が下がりました。自分の楽しみはさておいて、この国の犠牲になった人々を自費で発掘しようとする。その奉仕の精神はほんとうに立派なことです。

これから「布施波羅蜜」について話をしたいと思いますが、この布施波羅蜜はサン

スクリット語（梵語）では「檀那波羅蜜」ともいいます。

一家の主人のことを「旦那さん」というでしょう。家族の生活のために労働収入を渡す旦那さんという言葉は、実はこの檀那波羅蜜から出たものです。「旦那」と「檀那」は同じ意味です。

お寺では、信者や門徒のことを「檀家さん」と呼びます。「檀家」と「旦那」もまた同じ意味です。お布施という経済的な援助をしてもらうことによってお寺を守ってもらうから「檀家」と呼んでいます。

お布施というと、お坊さんに対して施す金品を連想されるでしょうが、布施波羅蜜は「財施」ばかりではありません。幸福になる法を説く「法施」、不安や恐怖を取り除いて安心を与える「無畏施」というものもあります。

まずは、「財施」についてですが、最近、法外なお布施を要求する宗教団体があり、社会問題になっております。

お釈迦さまは、わたしたち僧侶に対して、布施を受ける心がまえについて、次のようにおっしゃっています。



「蜂が花びらをこわさない程度に、蜜をいただくような気持ちで布施を受けなさい」  
「音もなく家々を照らす月のような気持ちで托鉢たくはつに回りなさい」

とてもきれいな表現ですね。

昔は、お坊さんが家々を回り托鉢をして布施を受けました。今ではあまりそういう光景も見なくなりましたが、お釈迦さまはお坊さんは金品の多寡に囚われることがあつてはならないと厳しく戒められています。

金品を布施する場合の心がまえは「喜捨きしゃ」といいまして、惜しみなく喜んでさせてもらうということが原則です。自分ができる範囲の協力でいいのです。経済的に無理な人に法外な要求をするというのはあつてはならないことですし、少ないから申し訳ないなどと卑屈に思う必要ありません。

また、「お寺にあれだけしてやったのに……」と、恩を着せることも正しくありません。真心で精いっぱいのお布施は心を浄化する「功德く徳」になります。過大の負担や代償を求める気持ちは功德どころか、「苦毒」になってしまいます。

次の「法施」とは、迷い悩む人々に智慧や励まし、勇気などを与えることを意味し

ています。お坊さんにとってはこの慈悲深い行為が最も大切なこととされています。また、「無畏施」というのは、法施と同様に人を喜ばせる行為ですが、悩みや不安、恐れを取り除いてあげることです。

お坊さんのことばかり説明しているようですが、わたしが言いたいのは、このような財施、法施、無畏施というのは、お坊さんばかりでなく、一般の人でも日常生活のなかで実践できるということです。

たとえば、困っている人にお金をあげたり、貸してあげたり、食べ物を分けてあげることは財施です。また、健康のこと、家庭内の問題、仕事上の悩みなど、日々の暮らしにおいて知識や勇気を与えることも法施、無畏施です。

この布施について、仏さまは「雑宝蔵経」という経文のなかに、「無財の七施」という表現で解説しておられます。

- 1 眼 施（がんせ）…………… あたたかいまなざしをかけてあげる。
- 2 和顔施（わげんせ）…………… ほほ笑みを持って接してあげる。
- 3 言辞施（ごんじせ）…………… やさしい言葉をかけてあげる。

- 4 身施（しんせ）…………… 肉体を使って人のため社会のために働く。
  - 5 心施（しんせ）…………… 心から共に喜び共に悲しみ、感謝する。
  - 6 牀座施（しょうざせ）… 自分の座席や地位を譲る。
  - 7 房舎施（ぼうしゃせ）… 困っている人に一夜の宿を提供してあげる。
- 大きなことはできなくても、眼施、和顔施、言辞施ぐらいはできるでしょう。苦しい思いをしているとき、人からあたたかい笑顔ややさしい言葉をかけてもらうと、胸が熱くなります。だからそのぬくもりを他の人にもおすそわけするのです。

### 和顔愛語は立派な布施行

かりに金品の援助はしてあげられなくても、笑顔と心のこもった言葉はかけてあげられます。ぬくもりのある笑顔や言葉に接すると、どんなに苦しいことに直面していても、「自分は独りぼっちじゃないんだ」と、気持ちがあたたかくなります。

ぬくもりのある笑顔と言葉——。それを「和顔愛語<sup>わげんあいご</sup>」といいます。これを身近なと