

# 金剛寶戒寺便



令和八年五月一日発行 第一四六号

檀信徒の皆様、こんにちは。学生時代にテニスをしていました。雨にならないと休まない部活だったので、今でも雨の音が嫌いではありません。雨が心と体に余白を作ってくれる時間のよう感じています。

年度末を振り返ると、慌ただしさの中に悲しいお別れの葬儀が続きました。大切な方を見送るご家族の姿に触れながら、私自身も時間といのちの重みを感じる日々でした。

尊いいのちを見送る一方で、私自身の日常はといえば、あまりに情けないものでした。

車を運転していた時のことです。合流しようとしている車に気づきながら、私は道を譲ることができませんでした。一瞬の迷いはありましたが「今は急いでいるから」と、自分に言い訳をしてそのまま通り過ぎてしまったのです。

その直後、胸に小さな引っかけが残りま

した。  
——ああ、自分には余裕がないな。  
けれどその一方で、自分の中にはこんな思いもありました。

「時間通りに進めなければ」「滞りなく終えなければ」「目の前の優しさよりも、務めをきちんと果たすことばかりに意識が向いていたの

です。そして後日、今度は逆の立場にありました。私が合流しようとしても、なかなか道を譲ってもらえないのです。少し焦りながら、こう思いました。

「どうして入れてくれないのだろう」  
しかしその瞬間に気づかされました。

——自分も、同じことをしていたと。  
そのとき、自分の未熟さにあらためて気づかされたのです。

けれど同時に、こうも思いました。この恥ずかしさに気づけたことこそ、大切なのではないか？ 忙しさの中で、私たちは「自分の都合を優先し」「思い通りに進めようとして」

「余裕を失っていきます」

それは特別なことではなく、誰の中にもある心の動きではないでしょうか。ではそのとき、私たちは本当にどこを見ているのでしょうか？

仏教では、この心の動きを見抜くことを「智慧」といいます。智慧とは、自分の中の「利己」に気づく力です。私は「慈悲」の反対は「無慈悲」ではなく「利己」ではないかと最近感じています。

そして、仏教の根幹的な教えは無常です。全てのものごとは常に移り変わり、同じ時間は二度と戻りません。だからこそ、目の前の一瞬は本来、かけがえのないものはずです。そのような時にでも私たちは、「急ぎたい」「うまくやりたい」「自分を守りたい」とい

う思いに心を奪われて、効率を重視してしまふと、どこかに「心ここにあらず」の状態になつてしまうのかもしれない。

■ 四月の講習会は六波羅蜜のまとめでした  
六波羅蜜は、この「利己」の心に気づき、整えていく教えとも言えます。

- ・布施…譲る心を作る
  - ・持戒…衝動に流されない心を作る
  - ・忍辱…不快を受け止める心を作る
  - ・精進…丁寧に続ける心を作る
  - ・禅定…心を見つめる
  - ・智慧…そのすべてに気づく心の目
- 今回の経験から感じたのは、智慧の役割と慈悲の本質でした。

そして、それらに気づけたとき、心にはわずかな余白が生まれるということでもありません。忙しいときこそ、ほんの一瞬で構いません。「今、自分は何を優先しているのか」そう問いかけてみてください。その気づきが、目の前の人との関わりを変えていきます。

## ○法話の会

六月八日（月曜日）十四時より

○写経の会 会費千円

六月二十一日（日曜日）十四時から

○大分市仏教会 法話の会

六月二十二日（月）十三時開場

大分市仏教会の法話会では金子みすゞさんの詩をちひろさんが歌います。

合掌