

ものの見方、考え方、受け止め方を仏の教えに学ぶ

1、仏の教えに教えられて見えてくるもの。

- ・私たちは、過去にとった行動、積み重ねてきた行為（経験）によって身に付いたものの見方、考え方、捉え方（自分の身についての物差し）をたのみにして良い悪いを決めている。
- ・私たちは、自分の物差しで計った良い悪い、損得、苦楽等という自分の答えを持っている。

- ・自分のもの差しをもって相手に迫る。
- ・思い通りにしたい。相手に期待をしすぎる。
- ・仏は「貪る愛（貪愛）により憂いは生ずる」と教える。
- ・我執を根っ子にした愛（貪愛、我愛）は心を乱し、憂いや苦しみを生み、他人を傷つける。愛する気持ちに振り回されてはダメ。
- ・また仏は「欲深ければ禍（わざわい）多し」と教える。

Ⅱ、仏智に照らされる（仏の説法を聞く）ことによって我が身の正体ははっきりする。相手に求めすぎ、過度に期待をしすぎたことに気づく。気づくことによって、相手に求めすぎ、過度に期待をしすぎる心に囚われなくなる。

- ・この身は、煩惱を生きる身と気づく。「如来の智慧に照らされて煩惱まみれの自分に気づく」（法語）
- ・「如来、言葉となってわれを照らしたもう」（皆我量深）
- ・自らの有り様に気づくことによって落ち着きを取り戻す。適切な対応ができるようになる。相手に求めすぎない、腹を立てすぎない、言い過ぎないという生活が始まる。

Ⅲ、仏教は邪見、偏見を生きる者に「中道」（正見）というものの見方、考え方を教える。

- ・菩薩の修行である八正道（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）を実践することによって、邪見・偏見から解放されたれ中道（正見）に立つ。
- ・正見に立つことによって「貪る心」が翻る。「小欲知足」を知る。

IV、仏は、相手の言葉に振り回されず自分の心の平穏を保てと教えられる。

- ・小言を言われたときには、いったん自分の心を落ち着けて冷静に相手を観察してみ
る。
- ・虚心(先入観を持たない)になって相手を観察すれば、そう言わざるを得ない状況、
状態があったと理解できる。
- ・我に執着し自分を押し立てたら、相手が理解できない。
- ・「仏法には無我」と仰せられ候。我と思うことは、いささかあるまじきことなり。」

(聞書81条)

- ・我を立てない。我見を良し(善)としない。
- ・他人を理解すると対立する心、嫌悪する心、忌避する心、排除する心に振り回され
なくなる。

V、仏は「怨みは怨みをもってやむことなし。忍を行じてのみ、よく怨みを解くこと を得る」と教える。(法句経(ダンマパダ)・真理の言葉)

- ・「やられたらやり返す」
- ・ただ対立、報復するだけでは怨みは無くならないし超えられない
- ・智慧を開くための菩薩の六波羅蜜の行(布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智
慧)である「忍辱の行」によって、他人から迷惑や侮辱を受けたときじつと
堪え忍ぶことができ、心を平静に保ち、怒りの気持ちを抑え、他人を許す
心、他人を慈しむ心が養われていく。
- ・対立する世界を超えて対話する世界を開く。屈服する世界でなく悦服する
世界を創造していく。