

## 戒という手がかり

私達が何を言ったら相手に伝わるのか、人によって答えは違うでしょう。まずは、相手を利用するためにうまく立ち回るろうとするのをやめないと、相手の気持は結局分からないはずで、相手の気持が分からなければ、言ったことが伝わったかどうかなんて、わかりません。相手の心の動き感じ取る心を先ず育てるところからはじめましょう。

真言宗に伝わる菩薩十善戒ぼんざつじゅうぜんかいは、自由に迷う私たちが、慈悲深く生きていく手がかりとなる十の誓いです。宇宙に重力という手がかりがあるので、私たちは星の上で安心して生きられるように、戒はこころの世界の重力のようなものです。清浄であり、空（くう）である心の世界の手がかりです。

心の宇宙は、本来はどこまでも自由で、どこにも寄る辺がなく、どこまでも浄化されていて、どこまでも孤独で、どこまでも静かで、どこまでも寂しいところです。

寂しさを、安らぎと喜びに変えるきっかけが戒です。植物を育てるように、あたたかい言葉と肥料を準備して、戒の種をまき、慈悲の水と智慧の光をあげて心の花を育てましょう。

十善戒とは、以下の 不殺生・不偷盗・不邪淫・不妄語・不綺語・不悪口・不両舌・不慳貪・不瞋恚・不邪見の十の誓いです。これから、ひとつひとつの戒の中に込められたメッセージを読み解いていきます。

## 一、不殺生（ふせつしよう）

生きものの命を踏みにじりません。人のこころをペシヤンコに潰して喜びません。殺さずに、活かす道を探します。体も心も殺しません。他人も自分も尊重します。たとえ敵であっても、単純に排除するのではなく、共生の道を探ります。話し合いのときに、相手に逃げ道を用意するようになります。楽しみで殺しをしません。殺しを正当化する理由付けをしません。中庸に生きるようになります。慈しみ、哀れみを持ちます。

## 二、不偷盗（ふちゆうとう）

人と分かち合います。断りなく、人のものを取りません。欲しいものがあれば、自分にもくたさいと言います。使いたいものがあれば、盗まず、貸してくださいと頼んでから借ります。手柄を横取りしません。盗まずに、自分で作ってみます。目に見えるものを盗らないとしても、人の時間、人の好意、人の志を盗みません。人の大切な時間を借りていることを自覚し、借りを返せるように、結果的に盗んだことにならないように、日々行動します。

### 三、不邪姪（ふじやいん）

互いに信じ合うことを忘れません。人と、不信感に基づく関係を作りません。秘密の関係をもちません。人のせいにして言い逃れしようとしません。自分の欲を叶えるためだけに人を利用しません。人を騙しません。自分の弱いところを、信じた人にはお互いに見せることで、どちらかが動けなくても、働けなくても不満なく成り立つようにあらかじめ準備をします。

### 四、不妄語（ふもうご）

嘘を言わないということです。大きな仕事を細分化せずに、いきなり全部やらせようとしません。雑に結論だけを言いません。誰でも、「いいことをしたほうがいいし、悪いことはしてはいけない」という結論は分かっています。分かっている、それでもその通りには出来ないで困っている人の事情と気持ちに耳を傾け、ゆっくりと暖かく接します。簡単に悟ったとか、言わないということです。

### 五、不綺語（ふきご）

誰かのことを、持ち上げすぎません。人のことを、実際より良く言いません。勝手にだれかを完全無欠なカリスマ、超人に仕立て上げません。人には弱点があることを受け入れ、その人の弱

点を無視してなんでもさせようと追い込むのではなく、静かにフォローし、サポートし、補います。

#### 六、不悪口（ふあくく）

粗暴な言葉を使いません。誰かを引きずり下ろすために、頑張っている人を実際よりも悪く言いません。その人ができていることを自分ではできないと嫉妬せず、羨むだけでなく、本当にしたいことなら自分もしたいと憧れます。そして、真似してみるのがです。

#### 七、不両舌（ふりょうぜつ）

陰口、中傷、仲間割れを引き起こすことを言わないことです。人の評価を話す相手によってコロコロ変えません。なんとなくいいよねではなく、本当に言いたいことを言う練習をします。ただの悪口にならないように気をつけながら、心の奥底で思っていることを出す練習をします。寂しいからといって、誰かの気を引くためだけに人の心を引っ掻き回しません。

#### 八、不慳貪（ふけんどん）

慳（けん）とは物惜しみすることで、貪（どん）とはむさぼることです。自分に可能性がない

と思えば、ケチケチしたり、有るものをとにかく急いで手に入れようとしします。自分が今持っているものでも、これから学び続け、可能性を育て続ければ手に入れることができると思えます。自分の可能性を見捨てません。コツコツと動き続けます。自分の心に、ぬくもり、暖かさを振り向け、今無いものを自分も生み出していこうと学び、工夫を続けます。自分自身に希望をもちます。人に対して、突慳貪（つつけんどん）な態度をとりません。人の話を聞こうとします。

#### 九、不瞋恚（ふしんに）

激しい怒りに心を支配されません。自分の担いを淡々と行います。物事に執着せず、本来「無い」ものが、「仮に有る」だけのものを、「有る」と決めつけて怒っているだけだと気づきます。「仮に有る」ものを作るだけなら、怒らないでも出来ると気づきます。「仮に有る」ものを作るためだけに、わざわざ怒り狂う必要はありません。怒りに我を忘れる前に、怒りの対象と距離を取るようになります。

#### 十、不邪見（ふじゃけん）

正解を簡単に人から求めません。誰かが自分を救う絶対の正解を持っていると期待して訪ねて回りません。自分の探し求める答えは、本当は心の内面に隠れていると気づきます。人に答えを聞くならば、素直に実践するために聞くようにします。答えてもらっても実際は実践しないし、

内心に受け入れないのであれば、最初から人の教えを聞き出さないようにします。人に聞くことで成長を無理に早めようと焦りません。自分の成長がゆっくりとでも進むと信じて、人の成長と比べず、自分の成長過程を楽しみます。心の境界線を広げすぎません。自分の問題と、相手の問題を分け、自分の心の動きに注意をはらいます。

さて、これまで十善戒の教えを順番に読み解いていきました。こうして十善戒を学んでいると、十善戒のもつ穏やかさ、あたたかさが、次第に私たちの心の支えになっていくでしょう。

仏教の世界を、実践を抜きにして、書物に書かれた言葉だけで学んでいると、相互に矛盾する考えや、一見無意味な話、不思議すぎたり、自由すぎるように感じる箇所にも悩まされることがあるかもしれません。そうして心が疲れたときは、いったん十善戒に立ち返るようにします。

もし、お経を読んでいて、そこに「何をしても自由だ」と書いてあると読めたとしても、それは仏さまの立場からの話で、人間をしている私たちの立場では、何をしても自由ではありません。なんでもありは、間違いなのです。だから、お経の解説で、何をしてもいいとか、何でも同じとか、やりたいようにやっているとかわかれても、真に受けすぎないようにしてください。あくまで、十善戒が根本です。「何でもあり」は、日常の暮らしては、原則として使いません。

学び続けていると、世界をより深く見通せる気づきを得るでしょう。その時、十善戒という基礎を保っていると、あなたの気づきは人から深く信じられるはずで、そうすれば、頑張ってきた意味が実感できますし、共に生きる喜びを周りの人と共有できるようでしょう。