

【1】

ともしび



仏教には「三仏忌^{さんぶつぎ}」と呼ばれるお釈迦さまにまつわる特別な日が年に三日あります。それは四月八日のお誕生日。二月十五日のご命日。そして、お釈迦さまが悟りを開かれた十二月八日です。

二十九歳で出家したお釈迦さまは、六年間にわたる厳しい修行の日々を送りました。長い修行生活の中で、身も心も疲れきったお釈迦さまを癒したのは、スジャータという一人の女性が施した一杯の乳粥^{ちちがゆ}でした。

彼女の施しを受けたお釈迦さまは、それまでの修行方法を改め、菩提樹という木の下の七日間にわたる坐禅を行いました。そして八日目の朝に尊い悟りを得ることが出来たと伝えられています。

仏教の祖として尊ばれるお釈迦さま。その誕生の裏側には、一人の女性との物語が隠されていたのです。

〈なかの 孝海〉

ともしび法話

【演題】

言葉を大事に



仏教には「愛語^{あいご}」という教えがあります。愛語は、相手に対して思いやりのある言葉をかけることを意味しており、永平寺を開かれた道元禅師は、愛語には天地をひっくり返すほどの力があると述べています。言葉にはそれだけの力があるということ为例えているのでしよう。裏を返せば、簡単に相手をひどく傷つける力も持ち合わせていることにもなります。誰かを傷つけるためではなく、思いやる言葉によつて相手にも気持ちよく過ごしてもらふことができます。

言葉の使い方は仏教では重要なものとして考えられ、丁寧にすることが求められます。言葉は使い方によつてプラスにもマイナスにも働くため注意が必要なのはもちろんで、相手がどう受け取るかにも配慮しなければならぬのです。

例えば、相手に何か親切にしたとして「ありがとう」と言われたときと「すみません」と言われたときではどうでしょう。か。「ありがとう」の方であれば、お礼を言われたと分かりますが「すみません」の方は謝る時にも

使用する言葉ですので、どちらの意味に取ればいいのか迷ってしまいます。私であれば、お礼であるとは分かる方が温かい感じがします。たった一言ではありませんが、相手に与える印象には違いがあるので、言葉一つで心に与える影響は大きく、人の考え方を変えてしまうこともあるのです。

私が高校で武道の部活をしていたときです。顧問の先生は、よく部員に目標を言葉にして発表させたり、部で発行している機関紙に普段感じていることや考えていることを書かせていました。なぜ、こんなことをしているのかと言えば、今の自分の状況や思っていることを言葉にすることによってきちんと把握させるためでした。

私は、なぜ先生がこんなことをさせるのかがよく分かりませんでした。目標なんてきちんと立てなくても、大会に出て、良い賞が取れば十分だと思っていたからです。しかし、改めて具体的に言葉にしていくと、さらに上達するために足りない部分やど

のように練習に取り組みれば良いのが少しずつ意識できようになる、普段の練習により一層集中して取り組めるようになりました。言葉にすることによって私の心構えと行動が変わったのです。

発した言葉は、言われた人だけでなく言った本人にも影響を与えます。考えていることを表に出すだけで今自分が何を考えているのか、どんな感情を持っているのかを客観的に見直すことができるからです。言葉が、自分にも影響を与えるのであれば、当然日常にも関係してきます。毎日を穏やかに過ごしやすくなりたいのであれば、穏やかな言葉を心がければ、そんな生活が送りやすくなります。

言葉は、人の心に強い影響力を持っています。普段の自分が使う言葉が、相手だけでなく自らにも働き掛けます。普段からどのように話しているのかを振り返ってみてください。丁寧な言葉づかいによって相手が気持ちよく過ごせるだけでなく、自分も温かな心を持って毎日が送れるようになるのです。

〈松葉 裕全〉
まっば ゆうぜん

私の

ふるさと

第二十五回 白樺しろかばの木

冬の青空と白樺

今月ご紹介するのは、北海道に多く見られる樹木「白樺しろかば（シラカンバ）」です。

白樺の木は、その名の通り見た目がきれいな白色をしており、北海道では至るところで目にすることができます。切ると木目がとても美しいため、家具や家の内装にもよく使われます。

白樺の樹皮は手で簡単に剥くことができ、とてもよく燃えます。今でこそあまり見られなくなりましたが、昔はまきストーブの焚付たきつけに使う等、北国の冬には欠かすことのできない必需品でした。また、まだ私が小学生だった頃、裏の山に登ってこの白樺の皮を集め、勝手にたき火をしては、よく叱られたものでした。

北海道では白樺の模様を真似て作られたお菓子が人気を集めたり、皇后陛下のお人柄を象徴している御印章ごいんしやうとなるなど、とても有名な木になっています。

白樺の木は、今も昔も北国の人々と共に生き続ける、身近で大切な木なのです。

〈田澤たざわ 玄幸げんこう〉

〒105-8544 東京都 港区 芝 2-5-2 曹洞宗宗務庁内
曹洞宗総合研究センター 教化研修部門 一般教化課程
ともしび法話会

TEL 03-3454-6844 FAX 03-3454-7180

2014(平成26)年 12月1日発行 第390号