

いのちの葉

はじめて出会う仏典のことば

野呂 靖

## 目次

仏典のことはを友として.....	4
ありのままに見る.....	8
コミュニケーション力は誰のもの？.....	12
「あるべき自分」に縛られる.....	16
真実のものさしを持たない私.....	20
「弱さ」が豊かな関係性を生む.....	24
人の気持ちは揺れ動く.....	28
一層求められる「しながわ」.....	32
仲間と一緒に歩む.....	36
お釈迦さまの説法の場合.....	40
忘れるのではなく想い続ける.....	44
光をあびて輝く.....	48

# 仏典のことばを友として

孤独で歩め ひとりぼっち

中村元はら訳 『フッタの真理のことば 感興のことば』

ひとりぼっち

「孤独で歩め。(中略)——林の中にいる象のように」

お釈迦さまの言葉を集めた『ダンマパダ』の一節です。私は学生時代、はじめて手に取った仏教書にこの言葉を見つけて、「ひとりでもよかったんだ」と胸を打たれ、同時に深く安心しました。

小学生の頃から同級生とうまくコミュニケーションを取ることができず、気がつくといつもひとりぼっちでした。クラスみんなが楽しそうに話をしている休み時間がとくにつらく、忙しいふりをして廊下を意味もなく歩いていました。寂しさとともに、寂しいと思われたくないという気持ちもあって、いつも人目を気にしながら過ごしていたのです。

毎年、春になるとクラス替えがあります。「友達ができるかな」と期待を寄せられるものの、やはり状況は変わりません。いっそのこと消えてしまいたいと思っただことも一度や二度ではありません。暗い話題で恐縮です。でもその季節に、もしかして同じ思いを持っている方、不安になっている方がおられるかもしれません。

## よき同伴者

そうしたとき、唯一、私の心の支えとなったのが本を読むことでした。

小説や漫画、古典や仏典のなかに、私と同じ悩みを持っている人を探したのです。どうして友達ができないのだろう。どうして緊張して人と話せないのだろう。どうして人の目ばかり気になるのだろう。この悩みは大人になった今も変わりません。ふだんは何ごともないような平気な顔を一生懸命取り繕い、なんとか日々をやり過ごしています。

しかし、さまざまな本を通じて、実ははるか数千年の昔から人類は同じようにさまざまな苦悩を抱えて生きてきたという事実に気づかされ、私は少しだけほっとしたのです。

お釈迦さまは、自らを惑わすさまざまな関係を離れ、ひとりで道を歩むことの大切さを説かれました。しかし、それは決して独善的に生きていくことではないでしょう。『ダンマパダ』には「よき同伴者」の大切さもまた多く語られています。「よき同伴者」とは、自己中心的でひとりよがりになりがちな私を導き、ともに歩んでくれる存在です。

孤独で居場所を感じられないこの私にとって、「よき同伴者」とは仏さまの言葉でした。状況は何も変わらなくても、数千年の時を超えたその言葉に導かれながら生きていくことで、少しでも心安らぐ生き方が育まれてくるのではないかと。今も心の落ち着かない日々が続くとき、私は仏典のページを開き、「友達」をみつける時間を持っています。