



サトリの ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗本久寺住職
持田貫信さん

第67回

私はお寺の長男として生まれましたが、子どものころはお坊さんになることに疑問を持っていました。なぜお坊さんなのか。でも父から「お寺でご飯を食べて育ったのだから、せめてお坊さんの資格だけは取れ」と言われたこともあり、大学卒業後に資格をとりお坊さんになりました。すると今度は「海外に行つてこい」。日蓮宗の海外開教師として7年間、米・シアトルで布教活動を行いました。

「仏教には「回向」という言葉があります。回向とは、修行して積み重ねた功德をくるつと振り向け

て他者に捧げること。それ自体がひとつの大事な修行でもあります。アメリカでそうした修行を毎日行ううちに、自分の心がひとつずつ積み上げられていくような心境に至りました。日本に帰国するころには「お坊さんもいいものだな」「私にも何かを伝えることができ

るのではないか」と思うようになりました。海外にいたことが縁となり、帰国後は国際協力活動にも参加するように。「人のために何かしたい」という思いが原動力になつているのかもしれない。

毎日の心の持ち方で 自分自身を変えられます

アメリカにはポジティブサイコロジ（ポジティブ心理学）という学問があり、人間はどうしたら幸せになるかということが研究されています。その研究によると、人の心は感情も含めて50%は遺伝で成り立っているのだそう。そして10%は環境要因、残りの40%は実は自分の心持ちで変えられるとされています。40%は自分自身で変えることができるのです。

だから、毎日毎日できるだけ自分が幸せになるように意識することが大切です。自分を責めてはいけません。反省することは悪いことではありませんが、最後は自分をいたわって、褒めてあげること。一番簡単なやり方は、夜寝る前に「今日、自分が行った良いこと」を褒めることです。

孤立感や生きにくさを感じている人は特に、自分を甘やかすわけではなく、いたわることが大事です。それが自分の心の中の幸せを積み上げていく力となります。

幸せになる心の筋肉を 鍛えていくことが大事です

幸せは筋肉と同じ。毎日鍛えていくと、だんだんボルテージが上がっていきます。心の40%は自分自身で変えることができるのだから、幸せを筋肉的に強化することも可能というわけです。

重大な事が起こつても、3年あれば心は回復します。ただ、回復には幸せになる心の筋肉が必要不可欠。自分を幸せにするのは自分の心の力です。みなさんも心の筋肉を鍛えて、自分が幸せになるような生き方を見つけてください。幸せになる心の筋肉はいくつになっても鍛えることができますから。

自分^をいたわり、褒めること^で
心^{の中}に幸^せを積^み上^げて

もちだ・かんしん 1966年生まれ、東京都出身。早稲田大学第二文学部卒業後、立正大学仏教学部へ編入。卒業後1994年から2000年まで、海外開教師として米・シアトルへ赴任。帰国後は2001年より約10年間、日蓮宗宗務院に勤務。2008年、本久寺の第33世住職に。NPO法人「アユース仏教国際協力ネットワーク」理事を務めるなど、国際協力活動も積極的に行っている。



1575年創建、400年以上にわたって寺地を変えていない本久寺。本堂は関東大震災で焼失し、昭和3年に鉄筋コンクリート作りで再建。東京都墨田区東駒形2-21-12