

心のクセをなおそう

「心に響くお話で、うちの嫁にも聴いて欲しい内容でした」
法話を終えた住職に白髪交じりの女性が話しかけました。
後日、偶然にも別の法話会にお嫁さんが参加されて、
住職の同じ法話を聴くチャンスがありました。



各地で行われている法話会
たいてい自由に参加できる

「素晴らしいお話で、義母^{はは}にも聴いて欲しかったです」
住職が感じたお嫁さんの心境は姑さんと同じでした。
嫁と姑の問題は神代の昔からとも言われますが、
対立する心の内がみごとに現われた逸話です。

ところが純粹に仲のいい嫁と姑もあるのに、
ギクシャクしている嫁と姑ができるのはなぜか。
それぞれが、嫁として、姑として与えられたことに、
精一杯に努めておられるはずなのに何が違うのでしょうか。

経営トップと後継経営者の関係もこれに似ています。
「とにかく甘い。後継者ならもっと厳しい経験が必要だ」
「これだけ真剣にやっているのに社長は信頼してくれない」
お互いの思いがかみ合わず、ストレスの溜まる例が少なくありません。

そして、ベテランの経営者ほどこのような傾向に陥りやすい。
「私は正しい…だからあなたが変わらなければならない」
身近にいる若い後継経営者や経営幹部に対して、
率先して変革するように求めてくるのです。

過去と他人は変えられないが “ものの見方”は変えられる

組織が活性化するためには、各部署のリーダーが勉強をして、
常に新しい知識や情報を取り込む姿勢が不可欠です。
しかし、トップ自身が「あなたが変わらなさい」
と、相手に変革を求める姿勢はいかなるものか。

～ 過去と他人は変えられない 未来と自分は変えられる ～
カナダの精神科医 エリック・バーン の言葉です。
相手を変えようとするのは他者依存であって、
自分が変わらないと、相手は変わりません。

では、具体的にどうやって自分を変えるのか？
これまでと正反対の“ものの見方”をしたらどうか。
たとえば、ミスをしたことは事実として良くないけれど、
失敗のたびにノウハウが蓄積され、仕事の精度は上がります。

厳しい叱責や仕打ちをされた人物を恨んでいても、
その人のお陰で鍛えられ、強くなった自分がここにいる。
そうすると、恨みを抱いていたその人が感謝の対象に変化し、
恨みという“負”の感情が、感謝という“正”に変わるのです。

しかし、相手に対する見方を変えた程度では、
精神の根本まで変えることはできないでしょう。
「私は正しい」と考えるクセが染みついている人が、
考え方の根底から変えることは不可能に近いのではないか。

ガチガチに固まった心のクセをどうやってほぐすのか…？
仏教の教えをヒントに解明していきましょう。

してやった やってやったで 地獄行き

ある中国の詩人が高名な禅僧に「仏教の真髄とは何か」と問うと、

「^{しよあくまくさ}諸悪莫作 ^{しゅぜんぶぎょう}衆善奉行」

という答えが返ってきました。

諸々の悪を^な作すこと^{なか}莫^{おお}れ 衆^{おこな}くの善^{たてまつ}を行^ない 奉^{たてまつ}れ、という意味です。

「そんなことなら三歳の子供でも分かることじゃありませんか」
と詩人が問いただすと、禅僧は、
「三歳で分かっている、八十歳の老人でも実行は難しいぞ」
わかるとできるでは大違いであることを、詩人は得心したという。



「諸悪莫作 衆善奉行」
一休宗純 筆

～ 悪いことをするな 善いことをせよ ～
こんな平易な仏教精神の実行がなぜ難しいのか？

まず「悪をしないことを心掛けて日々精進せよ」としていますが、
悪をしないことは当たり前なので、自慢の心が生じません。
その点を理解した上で「多くの善をせよ」としてしています。
「善」は相手が喜ぶかどうかの見極めが難しいのです。

～ してやった やってやったで 地獄行き ～
こんな言葉もあるほど善行には慢心がつきもので、
善行をするたび「私は正しい」という慢心が生まれます。
この「私は正しい」という“慢心”が心のクセの正体なのです。

そして、この“心のクセ”を、ほぐさないで放っておくと、
経営者にとって最大の敵である「^{おご}驕り」に変質します。
「私は正しい」という慢心は、驕りにまで発展し、
地獄に向かうことを肝に銘じておきましょう。

慢心をなくすことは、心のクセをなおすことであり、
自己を冷静に見つめ、観察する眼を持つことが大切です。



「何が正しいか」は変化するため 限定はできない

毎朝5分だけの「イス坐禅」をしています。
股関節を痛めてから座ることがつらくなって、
椅子ならいいかと始めたら手軽なので続いています。

坐禅は、調身・調息・調心を求めています。
まず背筋を伸ばして身体のゆがみを^{ととの}調える調身。
次に大きく息を吸い、ゆっくり出して息を調える調息。
最後に最も難しいのが、様々に変わる心を調える調心です。

心に溜め込んだ雑念や妄想を手っ取り早く掃除し、
凝り固まった“心のクセ”は元の状態に戻す。
そしてゆがんだ身体を治すのと同じように、
時には、「私が悪かった」と詫びることで、
心の中の偏りを元の素直な状態に戻しましょう。

急速に発達したA Iに答えを求める思考になってしまった私たち。
ところがA Iは間違いも多く、鵜呑みは危険とされています。

これは、血の通った人間が「私は正しい」と考えることが、
A I の答えよりも危険だという警鐘なのかも知れません。

そもそも「何が正しいか」は、「善」の実践と同じで、
相手によって変化するため、限定することはできません。
戦争を始めた国家指導者も「私は正しい」という慢心に始まり、
それが驕りになって、最後には悲しい地獄世界に堕ちていくのです。

冒頭で法話を聴かれた姑さんとお嫁さん、
心の中にいろいろあっても、引くべき時は引く…。
争いを避ける智慧は遠い昔から引き継がれてきたのか、
ご住職以上に仏教の真髓を実践されているように想像します。

株式会社新経営サービス 田須美 弘（2026. R8. 9）

▼ご意見・ご感想は直接下記までご連絡ください
E-mail: tasumi@skg. co. jp

