

「他人の過失を見るなかれ——自らを観るといふ修行」

他人の過失を見るなかれ

他人のしたこととしなかつたことを見るな

ただ自分のしたこととしなかつたこととだけを見よ

岩波書店 中村元訳『ブツダの真理のことは 第四章 「花にちなんで」』より

日々の暮らしの中で、つい人の言葉や行為に心を揺らします。

思いがけない一言。何気ない態度。

そのとき、相手の言葉や行為を見る前に
心が波立ってしまった自分を観る

自分を責めるためではなく、相手を責めるためでもなく、
自分を整えるために、自分に非があれば、静かにそれを改める

今日一日、

他人の過失を探す代わりに、

自分の心の動きを一つ見つけてみる。

その実践が、自分のふるまいを整え、穏やかな日々へとつなが
っていくのではないでしょうか。

日々精進してまいりたいと思います。