

思い込み

埼玉県行田市 長光寺住職 福島伸悦

「ぐりとぐら」という有名な絵本があります。皆さんは、一度は目にされたことがあるのではないのでしょうか。表紙に青い服を着た鼠と赤い服を着た鼠が描かれています。それを見て青い服を着た鼠は男の子、赤い服を着た子は女の子と誤ってしまいました。でも二匹の鼠は兄弟だったのです。赤い服を着るのは女の子という私の勝手な思い込みだったのです。

今の時代は、多様性の時代と言われ、個性が尊重される世の中だと言う事を理解していたつもりでしたが、私の心の中にはいまだに赤い服を着るのは女の子という固定観念があることに気づかされました。これは一つの例にすぎませんが、私たちは日常の中でこのような勝手な思い込みをしていることが多々あるのではないのでしょうか。

自分の頭に思い浮かんだ事柄が、どの人の頭の中にも同じことが思い浮かべばよいのですが、なかなかそうはいきません、人それぞれに顔が違うように頭の中に思い浮かぶことはまちまちです。

人はどうにもならないことと分かっているにもかかわらず、自分の思い通りにならないと愚痴ってしまいがちです。自分の「はからい」への執着を捨て去ることができたら愚痴らなくて済むのですが。

お釈迦さまでさえ、自分の中に働き続ける、わがままな自分と格闘したに違いありません。そして到達した結論は、どうしようもない自我、つまりわがままな自分の心が問題なのだと目覚めたのです。

だからと言って自我を否定することはできません。生きている限り、自我は私たちの心の中にあり、日常を支えるもので、一生付き合っていかなければならないものです。

それには常に客観的に自分を見つめる習慣をつけて、自分の心のメカニズムを知っておくことが肝要なのです。