【十一月の言葉（令和二年）】

柔らかい枝は折れない
柔らかな心も折れない

仏教に「柔軟心（にゅうなん）」と呼ばれる心があります。「柔」も「軟」も、ともに「やわらかい」という意味の漢字です。つまり「やわらかくて、しなやかな心」です。

硬くて太い木の枝は、見た目にはとても強そうですが、風雨によって折れる場合も多いものです。しかし、柳のように細い枝は、見た目にも弱々しく、すぐに折れてしまいそうですが、持ち前の柔軟性を発揮して、圧力をしなやかに受け流して折れません。人間も同じです。心を柔らかく保つに越したことはないのです。

年齢を重ねると面（つら）の皮が厚くなるといわれます。ただ、厚くなるのは面の皮だけではありません。放置しておくと心の皮も厚くなるようです。それによって、次第に物事への感謝や感動が薄れ、感情表現も淡泊になって、反対に愚痴や不平不満が増えてしまいます。

普段の生活の中で固くなりがちな心をやわらかく揉（も）みほぐす時間と空間を持つことが大切です。心の周りを覆（おお）っている古くて分厚い角質を除去し、軽くて柔らかい心を持って、楽な気持ちで日常生活を送りたいものです。

木の枝と同じ様に、心もしなやかさこそが折れない強さとも言えます。ゆえに、こだわりを離れた心「柔軟心」は「金剛心（こんごう）(堅固でゆるぎない信仰の心)」と呼ばれる折れない心とイコールなのです。

（吉村隆真著「心の読み薬」参照）