



2. 奉仕 > 慈悲の実践～無財の七施～

「ありがとう」「おかげさま」の気持ちを行動で表す身近な実践として、『雑宝蔵経』（ぞうほうぞうきょう）に説かれる「無財の七施」（むざいのしちせ）があります。

仏教には、人々が人間形成に努めて幸せや安らぎの境地に至る道として六波羅蜜（ろくはらみつ）の行があり、その第一番目が布施です。布施の「布」は分け隔てなく、あまねく、「施」は文字通りほどこすという意味です。万人に等しく、施しをする人はもとより、受ける人の心も清く、布施の内容も清らかであることが大切であると説かれています。世間一般の損得勘定では、与えた人よりも与えられた人の方が得をするようなイメージですが、布施は、ほどこした人の方が幸せな気分になり、与えられた人よりも与えた人を幸せにするのではないのでしょうか。『雑宝蔵経』に無財の七施を行うことで「大いなる果報を獲（え）る」と説かれている通りです。

私たちの日常生活においてお金がなくても、物がなくても周りの人々に喜びを与えていく、少しでも喜んでいただける方法がある、それが「無財の七施」の教えです。このような身近な奉仕や実践によって、自己を高めることができるとともに、世の中の人々の心を和ませることができるのです。

身近なことから無財の七施を実践しよう

あらゆるものがつながりあってこの世の中は成り立っています。人との出会いやつながりはもちろん、お互いの助け合い、支え合いの中で私たちは生きているのです。伝教大師は「悪事は己に向かえ、好事は他に与え、己を忘れて他を利するは慈悲の極みなり」と説かれるように、取ったり、もらったりの Take・テイクだけでなく、小さな行いでもいいから、恩返しや御礼をしましょう。周りの人に喜びを与えて（Give・ギブ）いきましょう。私たち一人ひとりのささやかな行いが、周りの幸せのためになり、行いを通じて自分も幸せな気分になります。

みなさんも、この慈悲の実践である「無財の七施」を実行し、一隅を照らす人になりましょう。

1. 眼施（げんせ）やさしい眼差（まなざ）しで人に接する

「目は口ほどにものを言う」といいますように、相手の目を見ると、その思いはある程度わかります。相手を思いやる心で見つめると自然にやさしい眼差しとなり、人は安心します。自らの目を通して相手に心が伝わって、相手も自分の気持ちを理解して、お互いが打ち解けることができることなのでしょう。

2. 和顔悦色施（わげんえつじきせ）にこやかな顔で接する

眼施と同様、顔はその人の気持ちを表します。ステキな笑顔、和やかな笑顔を見ると幸

せな気持ちになります。そして周りにも笑顔が広がります。人生では腹の立つこともたくさんありますが、暮らしの中ではいつもニコニコ、なごやかで穏やかな笑顔を決やさぬよう心がけたいものです。また、メールの顔文字も一工夫してみたいか。

3.言辭施（ごんじせ）やさしい言葉で接する

言葉は人と人との関係を円滑にするコミュニケーションの大事な方法です。私たちは言葉一つで相手を喜ばせたり、逆に悲しませたりする場合があります。相手を思いやるやさしい言葉で接していきましょう。「こんにちは」「ありがとう」「おつかれさま」「お世話になります」など、何事にもあいさつや感謝の言葉がお互いの理解を深める第一歩です。

4.身施（しんせ）自分の身体でできることを奉仕する

重い荷物を持ってあげる、困っている人を助ける、お年寄りや体の不自由な方をお手伝いするというような身体でできる奉仕です。どんなによいことと思っても、それが実行できなければ意味をなしません。よいことを思いついたら実行し、自ら進んで他のために尽くしましょう。その結果、相手に喜んでいただくと同時に、自己の心も高められるのです。

5.心施（しんせ）他のために心にくばる

心の持ち方で物事の見方が変わってしまうように、心はとても繊細なもので、自分の心が言葉遣いや態度に映し出されます。自分だけがよければいいというのではなく、心底からともに喜び、ともに悲しむことができ、他の痛みや苦しみを自らのものとして感じ取れば言うことはありません。慈悲の心、思いやりの心から自然とやさしい顔や眼差しにも表れてくることでしょう。

6.床座施（しょうざせ）席や場所を譲る

「どうぞ」の一言で、電車や会場でお年寄りや身体に障害を持っている方に席を譲ることです。座席だけでなく、全てのものを分かち合い、譲り合う心が大切であるという意味が含まれています。何事も独り占めはいけません。少なくとも電車やバスのシルバーシートは本来の意義に従って利用しましょう。場合によっては自分の地位を譲って後のことを託すという意味も含まれるでしょう。

7.房舎施（ぼうじゃせ）自分の家を提供する

四国にはお遍路さんをもてなす「お接待」（おせつたい）という習慣が残っています。人を家に泊めてあげたり、休息の場を提供することは様々な面で大変なことですが、普段から来客に対してあたたかくおもてなしをしましょう。平素から喜んでお迎えできるように家の整理整頓や掃除も心がけたいものです。また、軒下など風雨をしのぐ所を与えることや、雨の時に相手に傘を差し掛ける思いやりの行為も房舎施の一つといえるでしょう。

いかがですか。一日一善といえますように、私たちも普段の生活の中で、この「無財の七施」の中の一つでも真心のこもった布施を実行できれば、自ずと他のこともできるようになっていくのではないのでしょうか。そうすれば、周りの人たちと仲良くでき、自らの心は安らぎ、ともに幸せに暮らすことができるに違いありません。