

味噌汁で健康をゲット 651



朝の食事で、毎日欠かさず食べているものがあります。

それは、妻が作ってくれるおいしい味噌汁です。

具材として、豆腐、厚揚げ、ネギ、大根、タマネギ、カボチャなどが入っています。

味噌も日によって、赤や白などいろいろな種類の味噌を使っています。

毎日今日は何んな味噌汁かな、と楽しみにして、美味しくいただいています。

何十年も味噌汁を食べ続けていて、なくてはならない朝の一品になっています。

有名な医者の話によると、大豆製品である味噌汁は、大変体にいいとのこと。

みそと健康についての研究は多角的に行われていて、次のようなみその機能性があります。

① みそは、がんのリスクを下げる

- ・ 1日3杯以上のみそ汁で、乳がんの発生率が40%減少する
- ・ みその塩分は、胃がんを促進しない
- ・ 喫煙者が毎日みそ汁を飲むと、死亡率は低下する

② みそは、生活習慣病のリスクを下げる

- ・ みそは脳卒中、痴呆症、心臓疾患などの発症を低下させる
- ・ みそ汁のある食事パターンが、骨粗鬆症に効果がある
- ・ 糖尿病の改善が期待される

③ みそは、老化を防止

発酵によって、みそに老化制御機能が生まれる

みそは熟成過程で、抗酸化力を高める物質が生まれる

④ その他の研究

みそには、血圧低下作用をもつ物質がある

みそには、美白効果がある

このように、みそは、健康になるために必要な栄養分等を多く含んでいます。

朝をパンとコーヒーですませる若者が多くなりましたが、ぜひ毎日味噌汁を食べて欲しいものです。

映画になった「はなちゃんの味噌汁」に登場するはなの母が、「味噌汁さえできれば、人生なんとかなるけん」と、まだ幼かったはなに、味噌汁作りを通し、生きていく上での大切なことを教えました。

味噌汁ファーストで、食事の時に、味噌汁をはじめに食べるようにしたいものです。

夫婦でも違う人間同士 652



親の反対を押し切って、結婚した人がいました。

お互い愛情いっぱい、結婚したのです。

ところが結婚して数十年たつと、夫婦関係があまり上手くいきませんでした。

夫婦間に大きな溝があり、生活のなかでお互い会話が少なく、いっしょにいることがお互い嫌な様子でした。

このように夫婦関係で、相性が合わなくなったり、愛情がなくなったりなどして、悩んでいる夫婦が多いのです。

- 家にいない方がホッとする
- 亭主元気で留守がいい
- 家庭のことは、何もしてくれない
- 顔も見るとイヤ

悲しいことに、このような感情を抱いてしまっているのです。

どうしてそんなふうになってしまうのでしょうか。

- ◎ お互いの欠点が、鮮明になってくる
- ◎ お互いの欠点ばかりを見てしまう
- ◎ 相手を自分に合わせようとするが、相手が変わらない
- ◎ お互いのしたいことが制約されて、自由にできない
- ◎ 相手に合わせるに苦痛と感じてしまう
- ◎ ちょっとしたこと、お互いの悪口を言い合う

夫婦の年齢に限らず 20 年以上婚姻期間があった夫婦が、離婚することを熟年離婚と言いますが、この熟年離婚が増えています。

主な理由として、子どもの自立により親としての役目に一区切りついたことや、夫が定年退職をしたことで老後の生活を考え直すことが関係していると思われます。

ではどうしたら夫婦関係が上手くいくのでしょうか。

- ☆ 相性が合わないのは、当たり前だと認識する
- ☆ お互いの価値観に違いを認め、それぞれの価値観を尊重する
- ☆ それぞれがしたいことをして、毎日を楽しみ過ごす
- ☆ 違う人間同士だから、お互い学び合い、成長する
- ☆ 相手のいいところをほめ、認め合う

このように夫婦関係を深刻に考えずに、楽天的に考えるといいでしょう。

くつつきすぎず、離れすぎず、干渉しすぎないで、適度な関係で楽しく過ごしましょう。

お互い生まれも育ちも、性格も価値観も違うのです。

夫婦でも違う人間同士なのです。

違う二人が、夫婦として長い間生活していることこそ、人間としての価値であり、大きな成長なのです。

不幸な家庭環境をバネに 653



小さい頃の不幸な家庭環境を、いつまでも悩み続けている人がいます。

- 両親が、いなかった
- 母親又は父親しか、いなかった
- 両親がいつもケンカばかりしていた
- 両親が共稼ぎで、いつも一人ぼっちだった
- 継母にいじめられた
- 捨て子だった
- 施設で育った
- 貧乏だった

このような不幸な環境で育った人は、多いと思います。

私も父が小学生の時になくなり、母が三人の子どもたちを育てました。

経済的にもずっと貧乏な生活を過ごしてきました。

そのせいで、いろいろないじめを受けたり、アルバイトしながら大学に通いました。

不幸な環境で育ったからといって、性格がゆがみ、ひねくれてしまったなら、なんのための人生か、わからなくなってしまうです。

マイナスの考え方をすることで、人生を不幸にしまうことになります。

不幸な環境で育ったとしても、素晴らしい幸福な生活をしている人が、たくさんいます。

それは不幸な状態を飛躍のバネとして活用し、常に楽天的に考えているからです。

大変不幸な環境に育ち、不幸だったからこそ、ちょっとでも幸福になれば、幸福感を感じる事ができるのです。

幸福で育った人は、幸福感を感じる感性が、弱いのです。

大雨が降る地方では、コップ一杯の水は、ほとんど価値がありません。

しかし、砂漠地方のコップ一杯の水は、ものすごい価値があります。

億万長者は、十万円をもらっても幸福感は、少ないです。

しかし、月給十万円の人が、十万円をもらえば、ものすごく幸福感を感じます。

病気の人が健康になれば、健康に対して感謝します。

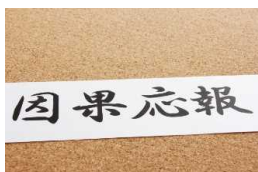
頑健な人は健康に対して、何とも感じません。

これと同じように、不幸な環境に育った人は、不幸が大きければ大きいほど、大きな幸福を得られるのです。

私は、昔の不幸な家庭環境に対して、今は感謝の気持ちしかありません。

不幸な家庭環境をバネにして、大きな幸福をつかみ取りましょう。

運命は因果の法則で決まる 654



現在の状況が、大変いい状況の人は、過去にそうなるように努力してきたのです。
現在の状況が、よくない状況の人は、過去にそうなるような行為をしてきたのです。
現在を日々よりよく生きるように努力している人は、将来の運がよくなるのです。
現在を悪い生き方をしている人は、将来の運も悪くなるのです。
人の運命は、「因果の法則」で決まると言ってもいいでしょう。

ここで、「おじいさんと孫(グリム童話)」を紹介します。

年老いてヨボヨボになってしまったおじいさんがいました。

おじいさんは若い頃、家族のために働きすぎたせいで、目がショボショボしてよく見えず、耳もあまり聞こえなくなっていました。

それに、ひざも悪く、いつも体がガタガタ震えていて、だいぶ前から仕事ができなくなっていました。

それどころか、食事もうまくできず、スープやパンをこぼしてテーブルクロスを汚してしまうのです。

「おじいさんたら、また汚しちゃって、いつもあと片づけが大変だよ」

「おじいさんは、口からポロポロ食べ物をこぼして汚いから、一緒に食べていると食欲がうせてくるな」

おじいさんと同居している息子とそのお嫁さんは、おじいさんを嫌い、とうとう部屋の隅っこに追いやり、そこで食事をさせました。

それに、瀬戸物の食器は、落とすと割れてやっかいなので、木でできた安物の小さな皿に少しだけ料理を盛りつけて与えたのです。

おじいさんは、お腹いっぱい食べられません。

さて、この家には四歳になる子どもがいるのですが、ある日、床の上で小さな板きれを集めていました。

「おまえは、何をしているんだい？」と、父親が尋ねると、子どもはこう答えました。

「これで小さなオケを作っているんだ。ボクが大人になったら、お父さんとお母さんは、このオケでごはんを食べるんだよ」

子どもの返答に驚いた両親は、ショックで泣き出してしまいました。

その後、両親はすぐおじいさんをテーブルに連れていきました。

以来、食事はみんなで一緒に食べるようになり、おじいさんがこぼしても何もいわないで、親切に面倒をみるようになりました。

この物語は、父親にひどい仕打ちをすると、息子からも同様のひどい仕打ちをうけることを教えています。

過去の善行の行為が、因となり、その報いとして現在の善行の結果がもたらされるのが人生の真理なのです。

運命を好転させたければ、自分の因をきちんと正していかなければならないのです。

運命は、因果の法則で決まるのです。

明るい未来を実現するために、「正しい因作り」に努め、そうすることによって、好ましい「果」を作り出していきましょう。

笑って楽しく愉快に暮らそう 655



毎日を楽しんでいる人がいます。
毎日を暗く過ごしている人がいます。

せっかくの自分の人生ですから、楽しんで生きた方が、素晴らしい人生になります。
楽しむか暗くなるかは、自分の考え方一つで決まるのです。

ここで、明暗を分けた双子の王子(インドの昔話)を紹介します。

インドのある国に正反対の性格をした双子の王子がいました。
兄はものすごく心配性で、弟はとても楽天主人なのです。
やがて二人は、父親から国を一つずつ譲り受け、それぞれの国を治めることになりました。

それから、何十年か月日が過ぎたある日、兄の方は家来にこんなことをつぶやきました。
「父から国を譲り受けたのはいいが、この地を治めるのは責任が重くプレッシャーがかかってたまらない。いつ敵に攻められはしないかと、ヒヤヒヤ、ビクビク恐れおののいていた。こんな人生はもうコリゴリだ。今度、生まれてくるときは王様の子どもなんて絶対イヤだ」

一方、弟の方はこんなことを家来に語ったのです。
「自分は王様の子どもとして生まれたおかげで、国を譲り受けることができ、とても恵まれた生活を送ることができた。やりたいと思ったことは、たいていのことがやれてとても幸せ者だ。今度生まれ変わっても、また王様の子どもに生まれてきたいものだ」

**泣いて暮らすのも一生、笑って暮らすのも一生です。
どちらも変わりありません。**

**それなら、笑って楽しく愉快に暮らした方が、幸せなのです。
毎日ウキウキして、積極的に行動することができるのです。**



怠惰な生活から抜けだそう 656



自分がしなければいけないことを、ズルズルと先延ばしにする人がいます。何もせずに文句ばかり言う人がいます。仕事をサボって、家で一日中ゴロゴロしている人がいます。このような人は、怠惰な生活の中に、どっぷりとつかっています。怠惰な生活が、楽で気持ちがいいのでしょうか。なかなかその生活から、抜け出すことができません。

怠惰(たいだ)の意味は、「すべきことをなまけること、だらしない様子」です。

漢字を見ても「怠」「惰」それぞれに「なまける」「おこたる」といった意味があります。

その二つが合わさり、とてもなまけている様を表しています。

ここで、ピロシキ好きの娘(ロシアの昔話)を紹介します。

ある村にナターシャという一人の娘がいました。

ナターシャは、プックリしたホッペのまん丸顔で、お腹も腕も足も、どこもかしこもマシュマロのようにプクプクふんわりしたかわいい娘でした。

実は、ナターシャには、婚約者がいたので、結婚式までにやせて、ウエディングドレスを美しく着こなしたいという願いがありました。

しかし、娘は食べるのが大好きで、なかなかダイエットができません。

そんなある日、ナターシャの婚約者は、お金持ちの雇い主のお供で一年ほど、世界中を旅することになりました。

そこで二人は、こんな約束を交わしました。

婚約者が戻ってくるまでに、ナターシャはダイエットをしてスリムになっておき、彼が帰国したら、すぐに結婚式を挙げるというものです。

「一年も彼と会えないのはさびしいけれど、その間に、ダイエットしてきれいになっておこう。それだけ時間があれば、楽勝だわ。でも、その前に大好きなピロシキ(ロシアの揚げパン)を食べおさめしとかなきゃ」

こういつて、ボルシチ(ロシアのスープ)をすすりながら、おいしそうにピロシキをいくつもたいらげる毎日で、半年たってもダイエットができないままでした。

それどころか、いっそう太ってピア樽のように、醜くなってしまったのです。

そんなある日、婚約者から手紙が届き、急に旅の日程が繰り上がって、翌週帰ってくるようになったと書いてありました。

焦ったのは、ナターシャです。

まだ大丈夫、時間があると、たかをくくっていたのが、もう一週間しかありません。

今度こそ本気でダイエットに打ち込みましたが、間に合いません。

そのため、ブクブク太ってしまったナターシャは、帰国した婚約者から、結婚を取りやめにされてしまったのです。

この話は、怠惰な生活を送るとしっぺ返しを食らってしまうことを教えています。ナターシャは、ダイエットにハッキリとした一年という期限をもうけて、計画的にダイエットに励んでいれば、婚約を破棄されるようなことは、なかったでしょう。怠惰な人は、次の様な特徴があります。

★ 責任感がない(自分に甘く、責任転換をよくします)

★ 向上心がない(面倒くさがったり、不満ばかり口にします)

★ 楽天的すぎる(まあいいか、なんとかかなと考え、行動しようとしません)

★ 外見がだらしない(不潔であったり、寝癖や洋服のシワなどがあったまま出勤する)

★ 自分に自信がない(夢や目標が持てなく、持っても叶える自信がない)

怠惰な生活のツケは、必ず自分に回ってくるのです。怠惰な生活は、自分自身を不幸にしています。早く怠惰な生活から抜け出し、充実した生活を過ごすようにしましょう。自分がやりたいこととのタイムリミットを決め、それに向かって行動を始めましょう。

願望を叶えるために欲望を捨てよう 657



希望大学合格の願望を持ち、受験勉強を頑張っても、遊びたい欲望に負け、遊んでしまいます。これでは、希望大学合格の願望は、叶うことはありません。
ダイエットの願望を持ち、運動をしても、美味しい物を食べたい欲望に負け、カロリーの高いものばかり食べてしまいます。これでは、ダイエットの願望は、叶うことはありません。
家を建てたい願望を持ち、お金を貯めても、好きな物を買いたい欲望に負け、お金を使ってしまいます。これでは、家を建てたい願望は、叶うことはありません。

ここで、「神様から授かった水」(中国の昔話)を紹介します。

その昔、日照りが続き、山奥の村がたいへんな飢饉になりました。「もう何ヶ月も雨が降らない。川の水も井戸も涸れ果ててしまい、カラカラだ。このままだと、作物も全滅して飢え死にしまうぞ」
そう思った一人の村人が、ほこら(神を祭った小さな神社)に水がめを差し出して、「どうか作物を育てる水を、お恵みください」と、神様に一生懸命お祈りしました。

すると翌日、神様からのご加護で、水がめにあふれんばかりの水が入っていました。「ありがたい。神様が願いを叶えてくださった」
村人はたいへん喜びましたが、あまりにも喉が渴いていたため、つついその水を全部飲んでしまいました。
一息ついて我に返った村人は、作物を育てるために神様から授かった水を全部飲んでしまったことをとても後悔し、再び神様にお祈りしました。

すると、翌日、今度も水がめの中には、たつぷりと水が満たされていました。しかし、安心した村人は、スープが飲みたくてたまらなくなり、その水でスープを作ってガブガブと飲んでしまいました。

そして、三たび、村人は神様に「作物を育てるために、水をお恵みください」とお祈りしたのですが、水がめには二度と水が入ることはありませんでした。
そのため作物は枯れ、とうとう村人は飢え死にしてしまったのです。

この話は、「願望を叶えるためには、それを阻もうとする欲望を抑えなくてはならない」ということを教えています。
村人が渴いた喉を潤すのをひかえたり、スープを飲むのを我慢して、作物作りに水を回すべきだったのです。

イギリスの著述家ジェームズ・アレンの言葉に、「願望を叶えたいならば、それ相当の自己犠牲を払わなくてはならない」の名言があります。

何かの願望の実現を図るためには、実現を阻む欲望を捨てる必要があるのです。欲望に打ち勝つ強い意志を持ち、願望を叶えましょう。

願望は叶うと強く信じよう 658



願望を抱く人が、たくさんいます。

- 会社の役員になりたい
- お金持ちになって、裕福な暮らしがしたい
- 勉強して希望の大学に合格したい
- 人の役に立つようなことをしたい

このような願望を抱き、その達成のために努力をします。

しかし、現実には願望が叶わずに、諦めてしまう人も多いのです。

そのわけは、願望は叶うと信じるのが、弱いので、途中で諦めてしまうのです。ここで、「雨乞いをする農民たち(ヨーロッパの昔話)」を紹介します。

その昔、日照りつづきの村がありました。

困り果てた農民たちは、偶然村を通りかかった祈禱師にこんなお願いをしました。

「あなたの力で神様に頼んで、雨を降らせてください」

すると、祈禱師は農民たちに、「あなたたちは、本当に神の力を信じているのか？ みんなが信じていなければ願いが叶わないぞ」と言いました。

いよいよ、その日、村を見渡す丘に農民たちが集まってきて、祈禱が始まろうとしたとき、祈禱師は突然、「雨乞いの祈禱はやめる」と言い出しました。

これに驚いた農民たちは、「今になってやめるとは、約束が違うじゃないか」と、怒って詰め寄りました。

すると、祈禱師は静かに、こう答えたのです。

「あなたがたが、本当に神の力を信じているのなら、ここに雨具を持ってきたはずなのに、雨具を持ってきたのは、少年と少女のたった2人だけではないか。ほとんどの人が信じていないのに、雨が降るわけがない。私が祈禱するまでもないことだ」

農民たちがいくら雨を望んでいても、心の底から雨が降ることを信じていなければ、祈禱師といえども、どうすることもできないのです。

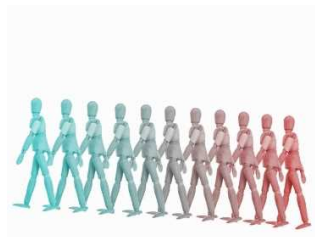
彼らが心の底から強く雨が降ることを信じていたら、少年と少女のように、雨具を持参したはずなのです。

いくら、「こうなりたい」「ああなりたい」という願望を掲げたとしても、漠然と思い続けているだけでは、状況は好転しません。

「必ずそうなる」「絶対叶えてみせる」と、心の底から強く信じてこそ、願望は叶うようになるのです。

そうすれば、あなたの想いは強烈な想念となって潜在意識に刷り込まれ、それを受け取った潜在意識はさまざまな合図を出して、願望の実現に向けて誘導措置をとってくれるようになるのです。願望は叶うと強く・強く・強く信じて、願望の実現を目指しましょう。

積極的な活動が自分を成長させる 659



仕事・趣味・レジャー・好きなことなどの活動をしている人は、幸せなのです。一生懸命夢中になって、活動することで、充実した毎日を過ごすことができます。

注意しなければいけないことは、その活動がマンネリ化してしまうことです。それでは、消極的な活動になり、変化や刺激がありません。

そこで、何か新しい活動に、積極的に取り組んでみたらいかがでしょうか。ここで、熊本日日新聞掲載、男子中学生の「生徒会活動のおかげで成長」を紹介します。

私は中学生になるまでは人前に出て何かをするという経験が、ほとんどありませんでした。中学一年生になり、担任の先生から勧められて、学級委員をすることになりました。そして、二年生の終わりに、また担任の先生から「やってみれば」と背中を押してもらって生徒会長に立候補し、選挙で選ばれました。

生徒会活動では他の中学校と交流する機会も多く、参考になることをたくさん学びました。学んだことを生かして、ゼロの付く日のあいさつ運動や校外の美化ボランティア活動、SNS使用三原則の制定など、新しい取り組みも行うことができました。活動の中では、受験勉強で寝るのが遅くなり、朝寝坊してあいさつ運動に遅れて自己嫌悪に陥ることもありましたが、生徒会執行部の仲間が励ましてくれて、やる気を取り戻したこともありました。たくさんの同級生が「学校が楽しい」と言ってくれて、生徒会長をして良かったと感じています。

下級生にバトンを渡す時期が近づいてきましたが、困っている人を助けたり励ましたりすることやお互いの良さを認めて意見をまとめていくことなど、生徒会長のおかげで成長したことを今後いろいろなところで生かしたいと思います。

男子中学生は、担任の先生からのアドバイスで学級委員・生徒会長に挑戦しました。ゼロの付く日のあいさつ運動など新しいことに積極的に取り組みました。

生徒や学校が素晴らしくよくなったことは、努力の結果だと思います。このような積極的な活動が、生徒会長・人間として、大きく成長させたのです。

何か新しいことに対して、積極的な活動を始めてみませんか。大きなこと・難しいことだけでなく、ちょっとしたこと・簡単なことでもいいのです。

積極的な活動に取り組むことで、多くのことが見えるようになり、学ぶことができます。自分自身をさらに大きく成長させることが、できるのです。

働くことは生きること 660



工事現場で汗をかいて、必死に働いている人がいます。
そんな姿を見ると素晴らしいと思い、感動します。

働くなんで当たり前のことかもしれませんが、働くことは貴重な価値があるのです。
最近は残念なことに、働くことを軽く見る傾向があるように思います。

労働に関する慣用句に、「働かざる者食うべからず」(はたらかざるものくうべからず)があります。

この意味は、「働こうとしない怠惰な人間は、食べることを許されない。食べるためには、まじめに働かなければならない」ということです。

ここで、「大地から嫌われた人間(キューバの昔話)」を紹介します。

昔々、人間がまだ1人しかいなかった頃の話です。

人間は、好きなときに散歩したり、気が向けば海で泳いだり、歌を歌ったりして、1日中、好き勝手に遊んで暮らしていました。

そこには、リンゴやバナナなどのおいしい果物や木の実がたくさんあって、お腹がすくと、好きなだけ穫って食べていたのです。

そんな様子を見ていた海が、大地に忠告しました。

「キミは、あんな怠け者のために、どうして食べ物を与えるんだい？ 人間は、偉そうにして遊んでいるだけじゃないか」

大地は、「なるほど」と納得し、それからは人間に、簡単には食べ物を与えないことにしました。
果物や木の実の周りにトゲのある茨(いばら)を生やし、人間が入れないようにしてしまったのです。

最初は、意地を張っていた人間も、お腹がすいてがまんできなくなり、とうとう大地に頼み込みました。

「お腹がすいて死にそうです。ここにある果物と木の実をください。どうかお願いします」

すると、大地はいいました。

「よろしい。だが、タダではあげられない。これからは汗水流して働きなさい」

仕方なく、承知した人間は、以来、朝から晩まで地面を耕し、種をまき働くようになりました。

そして、労働に見合った穀物や果物を、大地から与えられるようになったのです。

人間が汗水流して働くという行動をとるようになったので、食べ物を得ることができたのです。
まさに「働かざる者食うべからず」です。

**努力なくして、成果は得られないのです。
働くことは、生きることなのです。**

大事なことは自分でしよう 661



何でも他人に任せる人がいます。自分でしようとせず、他人にしてもらおうのです。もちろん他人を信頼して任せることは、必要なことです。組織が大きくなると、ほかの人と連携して、仕事を進めなければなりません。出世して重要な役になるにつれて、部下に仕事を任せなければ、大きな仕事はできません。しかし、何でも他人に任せればいいとは、いけないものです。他人に任せていいこと、これは自分がしなければいけないことなど、その場その場で、適切な判断が必要です。

ここで、「だまされた鳥の大王(モンゴルの昔話)」を紹介します。

それはそれは恐ろしい鳥の大王が、山奥に住んでいました。

ある日、鳥の大王は、ツバメと蚊を呼びつけて、こう命じました。

「世界で一番うまいのは何の肉か、一週間以内に調べてまいれ」

恐ろしい大王の命令とあって、ツバメと蚊は、すぐさま飛び立っていきました。

ツバメはスイスイ飛んで、動物を探すのは早いのですが、うまく味見ができません。

馬のお尻をつまもうとしたら、蹴られて、ひどい目に遭ってしまいました。

一方、蚊の方は、チクリ、チクリと刺しては味見をするものの、とても一週間では世界を回りきれません。

あっという間に期限がきて、大王に報告に帰らなければならないという日、蚊がツバメにいいました。

「馬、トラ、ヘビ、クマと味見してきたが、今のところ一番うまかったのはトラだ。でも、世界にはもっとうまい物があるかもしれない。大王にどう報告しよう」

するとツバメは、こう提案しました。

「もし、トラの肉が一番うまいと報告して、大王からトラの肉を持ってこいといわれたら大変だ。トラを探すのも大変だし、だいいち僕たちの方がトラに食い殺されてしまう。だから山奥にたくさんいるヘビにしておこう」

こう相談がまとまり、鳥の大王には一番うまいのはヘビだと報告しました。

ウソとも知らず、鳥の大王は、その日からヘビばかり食べるようになりました。

そして、あるとき、毒ヘビを食べようとしたところ、噛まれて死にそうになり、以来、身体が麻痺して思うように動けなくなりました。

そのため別の鳥に大王の座を奪われてしまったのです。

だまされた鳥の大王は、ツバメと蚊に任せず、自分で調べれば、別の鳥に大王の座を奪われることはなかったのです。

何でも人任せにすると、不快な思いをするなどして、痛手を負ったり、運を逃がしてしまうことがあるのです。

☆ ある本を購入してくれと頼んだら、似たようなタイトルの本を購入してきた。

☆ 商談の時間を伝えるように頼んだら、間違った時間を伝えていた。

☆ A4でコピーを取るように頼んだら、B4でコピーを取ってしまった。

☆ 最新の見積書を取引先に送るように頼んだら、誤って古い見積書を送ってしまった。

☆ 忘年会の予約を頼んだら、似た名前の店に予約してしまった。

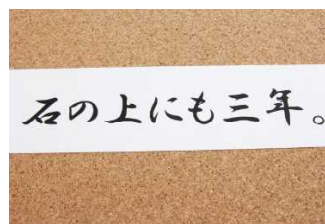
このようなことが起こると、その責任は当然頼んだ方が、負わなければなりません。

だったら、必要以上に他人任せにしないで、大事なことは自分でするようにしましょう。

自分でできる大事なことは、人に頼らないで、自分で行うようにすれば、全て上手くいき、運を逃がすことはないのです。

他人に任せること、自分で行うべきことの判断を、的確にできるようになりましょう。

継続が大きな力になる 662



夢や目標を掲げ、努力を積み重ねます。
しかし、多くの人が途中で、夢や目標を諦めてしまいます。

その理由として、いろいろな要素があると思いますが、その大きな要素として、「努力の継続がない」ことにある場合が、多いように思います。

ある程度の期間は、一生懸命努力しますが、なかなか長期間にわたって、努力の継続が続かないのです。

夢や目標が達成するまでに、努力を継続することが、とても重要なのです。

ここで、「クマと一滴の雨(中国の昔話)」を紹介します。

山村に一匹の大きなクマが、住んでいました。
このクマは、大変大きな力持ちで、みんなの前で太い木の枝を簡単に折ってしまったり、大きな石を持ち上げてみせては、いばっていました。
「この山村で、オレにかなうものはいないだろう。人間だって、オレを見ると一目散に逃げていくんだ。我と思うものはかかってこい。オレはこの山の王だ！」

そのとき、葉っぱにたまっていた一滴の雨のしずくがいました。
「クマさん、お言葉ですが、私もあなたに負けないくらい力があるんですよ」
それを聞いたクマは笑い飛ばし、こんな会話となりました。
「そんなちっぽけなオマエに何ができる。喉の渇きも潤せやしないぞ」

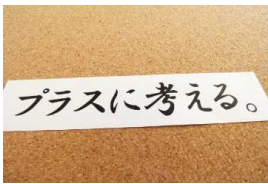
「では、クマさんは、石を削ることができますか？ 村の家の軒下をごらんください。そこに置いてある大きな石には、点々と穴があるでしょう。あれは私がやったものなんですよ」
そこに行ってみると、確かに軒下の石は点々とえぐられていました。
雨は何十年もかけて、石を削ったのです。

それに対抗して、クマが爪で石をひっかきましたが、穴はあきません。
それでも強引にひっかいていたら、とうとうクマの爪がはがれてしまいました。
「いてて。もう、あなたにはかないません」
大きなクマは、一滴の雨に降参したのです。

雨のしずくが同じ箇所に集中して繰り返し落ちれば、硬い石でさえついには穴があきます。
私たち人間も夢や目標に向けて、コツコツと努力を継続していけば、いつか道が開けるようになるのです。
チャンスにも恵まれるようになるのです。

**前途が暗くとも、問題が山積みしていても、コツコツと根気よく、努力を続けることです。
継続こそが、あなたにとって大きな力になるのです。**

良いことばかり考えよう 663



次のような「心の法則」があります。

- 良いことを思えば、良いことが起こる
- 悪いことを思えば、悪いことが起こる

良いことを期待し続ければ、幸福や成功といった喜ばしい現象が起きやすくなります。
悪い結果を予想し、悲観的に思い悩んでいると、不幸な現象が起きやすくなります。

ここで、「美男子と結婚した姫(ミクロネシア諸島の昔話)」を紹介します。

チャモロ(ミクロネシアの原住民)の王様には、性格が正反対の二人のお姫様がいました。
姉は心配性でいつも暗い顔をし、妹は楽道家でニコニコしていました。
王様は、二人の婿を探したのですが、姉のことがとても気がかりだったのでしょ。
姉には島一番の美男子を、妹には島一番の醜男(ぶおとこ)を引き合わせました。
これなら、姉の方も喜んでくれると思ったからです。

ところが姉は、暗い表情をしてこういのです。

「お父様が探してくれた相手を気に入ったのですが、心配事がまた増えました。あんな美男子では、女性たちが放っておかず、結婚しても浮気するに違いありません。それを考えると心配で食べる物も喉を通らないのです」

一方の妹は、ニコニコしながらいいました。

「あの人を私は大変気に入りました。外見は良いとはいえませんが、そのぶん、素朴で誠実そうな人柄が伝わってきます。あの人となら、隠し事のない、和やかな家庭が築けそうです」

やがて、二人の姫は結婚しましたが、間もなく姉の方は亡くなってしまいました。

夫の浮気を心配するあまり、食欲がなくなって衰弱死してしまったのです。

王様は嘆き悲しみ、葬儀の席でポツリとつぶやきました。

「私は愚かだった。美男子なんかと結婚させないで、醜男の方と結婚させれば良かった。そうすれば姫も死なずにすんだのに……」

それを聞いた側近は、こういいました。

「王様、ご自分を責めてはなりません。姫様の性格から思うに、もし、醜男と結婚したとしても『私の一生は台無しだ』と毎日嘆き悲しみ、衰弱してお亡くなりになったことでしょう。おつらいことですが、これが姫の運命だったのです」

姉のお姫様は、極端なマイナス思考の持ち主です。

悪いことばかり考えて、悩みや不安を感じ、過度なストレスによって、衰弱死してしまったのです。

悪いことばかり思った結果、悪いことが起こったのです。

妹のお姫様は、プラス思考の持ち主です。

安心・期待といった感情に満ちていて、健康な体を保ち、幸せな生活を手に入れたことでしょう。

せつかくの人生なのです。

良いことばかり考えましょう。

そして、良いことばかりを実現していきましょう。

何事も考え方しだいなのです。

ウソのしっぺ返し 664



親や先生からウソは、決して言ってはいけない、悪いことだと教えてもらいました。多くの人は、そのことを知っていると思います。

しかし、平気でウソをつく人が、増えているように思います。

- ウソも方便
- 悪いウソと良いウソがあり、良いウソはついてもかまわない
- ウソをつくことで、相手を安心させたい
- 迷惑をかけないウソなら、言ってもいい
- ウソをついても、お金が儲かるならいい

このように考えてしまい、ウソをつくことへの罪悪感を感じなくなってきたのです。このような時代だからこそ、ウソをつかず、正直に生きる人が、輝いてくるのです。

ここで、「オオカミと少年(イソップ物語)」を紹介します。

あるところにヒツジ飼いの少年がいました。

少年は、毎日ヒツジの世話ばかりしていたので飽き飽きして、ある日思わずこう叫んでしまいました。

「大変だ。オオカミだ。オオカミが来たぞ」

するとどうでしょう。

村人たちが慌てて集まってくるではありませんか。

その様子がおもしろかったので、数日後に少年は、また大きな声で叫びました。

「オオカミが来たぞー」

再び、村人たちは慌てて集まってきましたが、オオカミなんていません。

二度もだまされた村人たちは、さすがにカンカンに怒って帰って行きました。

ところが、数日後、今度は本当にオオカミがやって来たのです。

「大変だ。オオカミだ、オオカミが来たぞ。本当だ、助けてくれ」

少年が泣きながら叫んでも、もう誰も本気にしてくれませぬ。

とうとう、少年が飼っていたヒツジは、オオカミに襲われ食べられてしまいました。

少年が二度も村人に、ウソをついたのです。

ウソをついたことで、少年は村人から信頼をなくしてしまいました。

なくしたのは信頼だけではありません。

ウソの言葉が、不幸な現象を呼び寄せて、全てのヒツジをなくすことになったのです。

このようにウソをつく、必ずしっぺ返しが起こるのです。

ウソは、必ずと言っていいほど、回り回って言った本人に、しっぺ返しとして、返ってくるのです。

ウソをつかないようにしましょう。

どんなことでも、知恵を使って、上手に正直に話すようにしましょう。

うらやましく思うのはやめよう 665



人は、自分より他人の方が、良い生活をしている、幸せだと思いがちです。他人をうらやましく思ってしまい、自分の今の状況が、不幸であるように感じます。

- 自分は、いつもお金がないけど、あの人は、財布の中にいつも大金を持っている。
- 自分は、毎日遅くまで残って残業なのに、あの人は、午後五時になったらすぐ退社する。
- 自分は、サラリーマンなのに、あの人は起業して社長になっている。
- 自分は、ポンコツの車に乗っているけど、あの人は高級車に乗っている。

このように、自分より他人の方が、良い生活をしているように見えるのです。本当に自分より、他人の方が、良いのでしょうか。

ここで、「王様と乞食(中東の昔話)」を紹介します。

ある国の王様が、毎日の暮らしに飽きてうんざりしていました。いつも威厳を保たなければならず、格式ばったりしきたりや規則にかんじがらめなので、窮屈でならなかったからです。

それに、朝起きると、顔を洗うことから着替えにいたるまで家来がやってくれ、欲しいといえば、ほとんどの物が簡単に手に入ることも、もう飽きてしまっていたのです。

「王の座に居ることは窮屈でならん。気分転換の舞踏会でも飽きてしまったし、世界中の美味しい物も食べ尽くした。なんだか毎日がおもしろくないな」

そんなある日、庶民の祭りを見るため、王様が街に出かけたときのことで。

祭りでごった返し、護衛の者とはぐれてしまった王様は、道端で乞食(こじき)が猫と昼寝をしている姿を見てうらやましくなり、ついこういいました。

「オマエは、勝手気ままでいいな。ワシと立場を交換してもらいたいものだ」

それを聞きつけて、目を覚ました乞食は、お互いの着るものを取り替えて、入れ替わることを提案しました。

幸い二人は、背格好も顔立ちも似ていたもので、実際に、衣服を交換すると相手とそっくりになりることができました。

願いがなかった王様は、気ままな乞食生活を存分に楽しみました。

行儀悪く道端に寝転んで、猫とたわむれようが自由です。

ところが、夜になり、お腹がすいても、一文無しの王様は食べ物を買うことができません。

そのため、寒空の下、お腹をすかせた王様は、「自由でいいと思った乞食も大変だ。やっぱり王様の生活に戻りたい」といって後悔したのです。

一方、王様と入れ替わった乞食も、数日経って、「お腹いっぱいごちそうが食べられても、お城での暮らしは自由がないから、窮屈でやっぱりイヤだな」といって後悔したのです。

この話は、乞食をうらやむ王様を反面教師に、「人間は、隣の芝生は青く見えるものだが、いざ、その人の立場になると、いろいろ大変なことが多い」ということを、教えてくれます。

モデル並みのスタイルをしている女性でも、スリムな体型を維持するために、好きな物が食べられないかもしれません。

高級車に乗っている人でも、大きな借金をして、無理していい格好をしているのかもしれませんが。うらやましく見える人でも、あなた以上に深刻な悩みを抱えていたり、つらい思いをしているかもしれません。誰にだって悩みがあり、大変なのです。

人をうらやましく思うのはやめましょう。自分は自分でいいのです。今の自分が最高に素晴らしく、幸せなのです。

不要な人は誰もいない 666



誰でも自分と人を比較することが好きです。

- あの人より私の方が、頭がいい
- あの人より私の方が、出世している
- あの人より私の方が、人間味がある
- あの人より私の方が、役に立っている

このように人と比較して、相手をさげすむことで、自己満足を高めているのです。

しかし、比較された人は、非常にイヤな気持ちになります。

比較され、バカにされてしまいます。

まるで不要な人と言われているようにも感じてしまいます。

ここで、「お釈迦様のお話(インドの昔話)」を紹介します。

あるとき、お釈迦様は村の子どもたちに、こんな質問を投げかけたことがありました。

「お米を食べるのに、水と火、どちらが欠かせないと思うかね」

すると、一人の子どもは、こう答えました。

「ボクは水だと思います。だって、水がないと、お米を研ぐことができませんから」

その横にいた子どもは、こう答えました。

「私は火だと思います。火がないとお米を炊くことができません」

二人の意見を聞いたお釈迦様は、笑みを浮かべながら、こう教えさとしたのです。

「水も火もどちらも重要で、お米を食べるのに確かに欠かすことができない。でも、大事なものをほかに忘れてはいないかい。それはお釜だよ。いくら水があっても、火をおこす準備ができていても、お釜がなければ、お米は炊けないからね。もっと細かいいえば、水をくんでくるオケだって欠かせない。火をおこすマキだって必要になってくる。ということは、お釜やオケやマキの材料になる木だって、火や水と同様、不可欠ということになるね。だから、この世に不要なものなんて、何一つないんだ。にもかかわらず、何かと見比べ、どっちが優れている、どっちが劣っていると比べるのは、実に愚かなことなんだ。そのことをキミたちに伝えたかったのだ」

お釈迦様は、他人と比較して、自分が上だと安心することは、大変愚かなことだと教えています。

そういった思いにとらわれすぎると、神経をすり減らしたり、気が休まらなくなってしまいます。

例えば、相手に勝ったとしても、相手を恨んだり、相手から恨まれたりして、人間関係に亀裂が入ってしまいます。

人は、他人に劣る部分があっても、欠点があってもいいのです。

人は、他人にもない良い点を持っています。

★ 計算は苦手だが、文章作成は得意だ。

★ 人に話をするのは苦手だが、人の話を聞くのは得意だ。

★ 水泳が苦手だが、陸上は得意だ。

自分にしかない魅力や才能、個性があります。

ある面では、劣っていても、ある面では優れていることを自覚し、優れていることをどんどん伸ばしていきましょう。

お釈迦様が、教えさとされたように、この世の中に不要なものなんて、何一つもないんです。

この世の中に、不要な人は誰もいないのです。

人の言葉に惑わされない 667



人の言葉を素直に信じる人がいます。

- 「この形の洋服は、今年流行する」と聞くと、同じような洋服を衝動買いしてしまう。
- 「あの企業の株は、必ず高くなる」と聞くと、あの企業の株をお金を借りて購入する。
- 「あの人とつきあうと、悪いことが起こる」と聞くと、あの人が遠ざかってしまう。

このように、人の言葉を疑わず信じて、安易に行動してしまうのです。しかし、安易に信じたために、大きな失敗や後悔をすることもあります。

ここで、「玉の輿に乗ろうとした娘たち(ハワイの昔話)」を紹介します。

ある島に双子の王子がいました。

王様は嫁をめとらせようと、上の王子に「どんな娘が好みなのか」と尋ねると、王子はこういいました。

「私はやせてスラッとした娘が好きです」

これを知った島の娘たちは、玉の輿に乗りたいため、食事を減らしてやせる努力をしました。すると、しばらくして島には太った娘がほとんどいなくなってしまい、なかにはやせすぎて死んでしまう娘さえ現れるようになりました。

ところが事態は急変しました。

上の王子が病気のため死んでしまい、弟が王位を継ぐことになったからです。

そこで王は、弟の王子に、どういう娘が好みなのかを尋ねると、こんな返事が返ってきました。

「私は、ふくよかな娘が好きです」

これを知った娘たちは、玉の輿に乗りたいため、今度は、太る努力をしました。

チキン、ビーフ、ポーク、フルーツ、甘いお菓子もたくさん食べて、みんな丸々と太り出しました。

困ったのは、娘たちが食い荒らしたせいで、島の食べ物が激減してしまったことでした。

そして、結局、王子が結婚相手として選んだのは、中肉中背の娘でした。

「やせている娘は、餓死する心配がある。太った娘は、島中の食料を食べ尽くしてしまう可能性がある。中肉中背なら、いつまでも健康でいてくれ、島も安泰だろう」

こう考えたのです。

この物語は、人に対する見方はさまざまなので、それらの言葉に一喜一憂して、振り回されてはならないことを教えてくれます。

物事はすべて表裏一体で、二面性があります。

ある人から見れば短所に見えることも、別の人から見れば長所に見えるのです。

物語の中の娘たちだって、王子の言葉に惑わされずに、自分の性格や個性を大切にしていれば、玉の輿に乗るチャンスがめぐってきたかもしれません。
ぜひ人の言葉に惑わされない、思慮深い人になりましょう。

しなければと思い込まない 668



ある人に、書類をコピー機で、コピーするようお願いしました。
すると、「今は急ぎの仕事をしなければならぬので、できません」と返事がありました。
再びある人に、メールを送付するようお願いしました。
すると、「今は他のメールのチェックをしているので、できません」と返事がありました。

ある人は、いつも他の何かをしなければならぬと思い込んでいて、簡単なお願い事でも対応できないのです。
簡単なことなので、お願いされた事をすぐに済ましてしまえばいいのにとおもいます。

このような「～しなければ」と思い込んでいる人は、多いように思います。
ここで、「嫁の嫁ぎ先に遊びに行けなかった老婆(韓国の昔話)」を紹介します。

山奥の村で一人のおばあさんが、さみしく暮らしていました。
それをかわいそうに思った娘が、嫁ぎ先に遊びに来るように便りを出しました。
ところが、おばあさんは「今は春だから、畑を耕したり野菜の種をまいたりしなければならぬ。忙しくて行けないよ」と断りました。

しばらくして夏になると、娘は、また、おばあさんに遊びに来るように便りを出しました。
しかし、このときも、おばあさんは「夏は畑の草むしりをしなければならぬ。忙しくて行けないよ」と断りました。

そこで娘は、秋になってから、おばあさんに遊びに来るように便りを出しました。
ところが、おばあさんは、このときも「秋は野菜を収穫したり、冬の準備をしなければならぬ。忙しくて行けないよ」と断りました。

仕方なく娘は、冬になるのを待って、おばあさんに遊びに来るように便りを出したのですが、またしても、おばあさんは「冬は寒いし、雪かきをしなければならぬ。行けないよ」と断り、娘の願いを断ってしまいました。
この繰り返しで、とうとう、おばあさんは、ずっと娘のところへ遊びに行くことができなかったのです。

「～しなければならぬ」という思いにとらわれ、ずっと娘のところへ遊びに行けなかったおばあさんの生き様を通して、「～しなければならぬ」という思いにとらわれすぎていると、自由に生きることができなくなることがわかります。
人生が、楽しめなくなってしまうのです。

～しなければ、と思い込まないようにしましょう。
しなくても困ることはないのです。

無意識に困ると判断し、思い込んでいるだけなのです。
ちょっとの間しなくても平気だと思い、臨機応変に行動に移せるようになりましょう。

ほめ言葉は幸せを呼ぶ 669



人に足りないものがあります。
それは、多くの人をほめる努力をしようとしなないことです。

人は、自分のことを他の人からほめられると、嬉しいのです。
ほめられると充実感を感じ、やる気が出てきます。

- ☆あなたは、凄く早く仕事ができ、素晴らしい。
- ☆あなたの話を聞いて、人が知らないことを詳しく知っていて、なるほどと感心しました。
- ☆あなたのプレゼンは、工夫がたくさんあり、内容も面白いと思いました。

このようにほめられると、幸せな気分になります。
ここで、「クマにねぐらを作らせたキツネ(ヨーロッパの昔話)」を紹介します。

ある森に住むキツネが、友人のクマにこういいました。
「キミはいつ見ても本当に強そうだね。この森の中で一番、力が強くて、立派なんじゃないかな。
きっと、ここ土なんか、すぐに掘ってしまうだろうね」

キツネからほめられて気を良くしたクマは、自分の力を示そうと、キツネが指さした場所の土を勢いよく掘ってみせました。
すると、キツネはさらにこういいました。
「やっぱりキミはすごいや。あっという間にこんなに掘ってしまったんだから。この森でキミに勝てる者なんかいないよ」

それを聞いたクマは、ますます上機嫌になり、土を掘り続けると、そこには立派なほら穴ができました。
翌日、キツネはそのほら穴に引っ越してきて、自分の家族にこういったのです。
「ごらん。あっという間に新しい家が見つかっただろう」

「ブタもおだてれば木に登る」という格言がありますが、この物語はさしずめ、「クマもおだてれば穴を掘る」といったところでしょう。
ほめ言葉の効用で、クマは自己重要感が高まったのです。

ほめられることによって、「他人より上でありたい」「相手よりも自分の方が優れていたい」「その場で重要な存在でありたい」という欲求が満たされるため、ある種の優越感に浸ることができるのです。

もっと人をほめる努力をして、多くの幸せを呼ぶことができるようになりましょう。
ほめることで、みんなを幸せにすることができるのです。

「かきくけこ」で上手にほめよう 670



ある心理学者が、1万人のアメリカ人を対象に、分析・検証したところ、なんと相手の外見や身だしなみよりも、自分のことをほめてくれる人に、真っ先に反応を示すことが判明しました。つまり、ほめてくれた人に対して、好感を抱くということです。ほめられることで、お互いの人間関係が良好になるのです。

- 夫婦においては、お互いをほめ合う夫婦は、とても仲がいいのです。
- 会社においては、ほめ言葉がよく聞ける職場は、人間関係が上手いっているのです。
- 婚活パーティーにおいては、自分をほめてくれた人が気になります。

ほめることで、お互いの距離感が縮まり、何でも話せる好意的な人間関係になるのです。そこで、ほめる時は、「か・き・く・け・こ」でほめるようにしましょう。

☆ か…簡単にほめる

こちらの意図が相手にも的確に伝わるように、簡潔にほめましょう
「イギリスに留学しただけあって、さすがに英語が流暢ですね」

☆ き…キチンとほめる

明確に、具体的にほめましょう
「あなたの作る料理は、あっさりしていて、日本人の口にとっても合いますね」

☆ く…繰り返しほめる

1回だけでなく、何度も口にしてほめましょう
「丁寧な仕事ぶりで、素晴らしいと感じました」と機会を見て、何回もほめます

☆ け…謙虚な姿勢を打ち出す

謙虚な言葉をさりげなく言ってほめましょう
「私もあなたを見習いたいです」「ものすごく参考になります」

☆ こ…請う

教えを請うことでほめましょう
「どうすれば、あなたみたいに話が上手になりますか」「ゴルフが上達する方法を教えてくださいませんか」

このように「か・き・く・け・こ」で、人をほめようになれば、誰だってあなたに好感をいだくようになります。
ほめることは、あなたの運命好転のサポーターになるのです。



相手の状況を理解して行動しよう 671



相手の状況をしっかりと理解して、的確に行動することが苦手な人がいます。

若い会社員Aさんは、昔から「空気が読めない」と言われてきました。

Aさんは、会議に遅れてきた部長が、恥ずかしそうに会議室に入るのを見ました。

そこで、Aさんは、「部長、三分遅刻ですよ」と事実を伝えました。

すると部長からイヤな顔をされ、会議後に注意を受けました。

部長は、遅れて申し訳なく思い、恥ずかしそうに会議室に入ったのです。

そうであるならば、Aさんは部長が恥をかかないように、静かに黙っていると、「そんなに待っていませんから、心配しないでください」と言った方が、部長が喜ぶと思います。

相手の状況を理解して行動するためには、相手の立場に立って考えてみる想像力が重要です。

ここで、「困った息子(日本の昔話)」を紹介します。

昔、あるところに世間知らずの困った息子がいました。

あるとき、息子が木に登っていたら、お葬式の行列が通りましたが、息子は、この上でそれを眺めているだけだったので、親が飛んできて叱りつけました。

「こらっ、お葬式が通るときは、木から下りて南無阿弥陀仏と拝むものだぞ」

次の日も、息子が木に登っていると、今度は嫁入りの行列が通りました。

すると、息子は木から下りて、「南無阿弥陀仏」と拝んだのです。

その様子を見ていた親が飛んできて、今度はこう叱りつけました。

「バカたれ。南無阿弥陀仏と拝むのは葬式のときだ。嫁入りの行列のときは、おめでたい歌でも歌うもんじゃ」

その次の日、息子は町に行きました。

町では火事があって、大勢の人が騒いでいます。

これは、おめでたいことだろうと思った息子が、おめでたい歌を歌うと、「火事におめでたい歌など歌うもんでねえ。家をなくした人の身にもなれ」と、町の人たちからこっぴどく叱られ、棒でたたかれてしまいました。

家に帰ってその話をすると、「そういうときには、水の一杯もかけてやるもんだ」と親から叱られました。

次の日も町に出かけた息子が、鍛冶屋の前を通りかかると、鍛冶屋が火をおこし、鉄を溶かしていました。

息子が火事だと思って水をかけると、鍛冶屋は怒って追いかけてきました。

逃げ帰った息子が、親にそれを話すと、「そういうときは、たたいて手伝うもんだ」とまた叱られました。

次の日、息子が町に行くと、酔っ払い同士が棒を振り上げケンカをしていました。

これを見た息子は、仕事をしていると思い、棒で酔っ払いたちをたたいたところ、逆に酔っ払いたちから袋だたきに遭い、とうとう体中がコブだらけになってしまいました。

この話は、困った息子の行いを通して、「TPO(時、場所、場合)をわきまえない言動をとると手痛い目に遭う」ということを教えています。

つまり常に相手の身になって考えないと、相手を不快な思いにさせてしまうことになるので、いつ、いかなるときも共感能力を身につけ、相手の立場になって考えて行動する必要があるのです。

「自分があの人と同じ立場だったら、どう考えるだろうか」

「あの人と同じ境遇にいたら、どうしてもらおうと嬉しいか、助かるか」

このように相手の立場に自分の身を置いて想像することで、状況を理解し、的確な行動をすれば、みんなから喜ばれる人になれるのです。

いったん口にしたことは実行しよう 672



断行

いったん口にしたことを、実行しようとしていない人がいます。

忘れてしまった人、はじめから口だけの人、覚えているのに平気で無視する人がいます。

○ 来月になったらいっしょに食事をしましょう。こちらから連絡をします。

(待っても連絡がない)

○ 今回は出席できませんが、次回の勉強会には必ず出席します。

(次回の勉強会にも出席しない)

○ 忘年会には、時間が少し遅くなっても参加します。

(参加も欠席の連絡もない)

いったん口にしたことを実行しないと、多くの人に迷惑をかけことになります。

ここで、「幽霊となって現れた友だち(ベトナムの昔話)」を紹介します。

ある村にポタという男がいました。

ポタは、薬草作りの名人で、それをつかって人々の病気を治してあげていました。

ある日のこと、ジョイという一人の兵士がこの村を訪れたのですが、長旅で体が弱って、池のそばをやっとのことで歩いていました。

池にはスイレンが美しく咲いていました。

そして、ちょうど池のスイレンを見にやって来ていたポタの目の前で、ジョイは倒れてしまったのです。

そこでポタは、薬草を飲ませて、介抱してあげると、ジョイはみるみる元気になりました。

ジョイは、ポタの親切に大変感動し、二人はとても仲良くなりました。

しかし、別れの時はすぐに訪れました。

ジョイは旅の途中で、遠く離れてた場所に行かなければならなかったからです。

「ボクは用事をすませ、一年後、またこの村にやってきます。そうしたら、あの池に咲くスイレンと一緒に見ましょう」

こう約束して、旅立っていったのです。

それから一年が過ぎ、ジョイとの再会を果たそうと、ポタは毎日のように池に行ったのですが、なかなかジョイはやってきません。

そんなある日のこと、ポタが池に行ってみると、とうとうジョイがやって来ました。

二人は、ようやく再会できたのですが、ジョイの様子がおかしいので、問いただしてみると、ジョイはこういいました。

「ボクは、敵に捕まって、ずっと監禁されていて、とうとう処刑されてしまいました。あなたとの約束を守るために、死んで幽霊となって、ここにやって来たのです」

それを聞いたポタは、ボロボロと涙を流し、ジョイの供養をしたのです。

この話は、約束を守るという行為は、他人を尊重する上で、ものすごく大切なことを教えています。

「私はあなたのことを、いつも大切に思っています」

「あなたに対して私は、いつも誠実です」

このようなメッセージを、送ることになるのです。

普段からいったん口に出したことは、実行するクセをつけましょう。

他人から信用されるようになり、自分の愛他心も強まります。

人の心の痛みがわかる人になろう 673



人の心の痛みが、わからない人がいます。

- 失恋したばかりの人に、自分のノロケ話を平気でする人がいます。
- 失業中の人の前で、自分の仕事の自慢話を楽しくする人がいます。
- 学歴が中学卒業の人に、大学時代の楽しい思い出を威張ったように話す人がいます。
- 太っている人の前で、体型や体重の話を、笑いながらする人がいます。

もっと人の心の痛みをわかり、このような話題をさけることが、優しさではないでしょうか。ここで、「赤ん坊を取り合った女たち(中央アジアの昔話)」を紹介します。

ある日、赤ん坊を連れた母親が、川に洗濯をしに来ました。

母親は、赤ん坊を少し離れた場所に寝かせて洗濯を始めたのですが、そこへ一人の女が近づいてきて、赤ん坊を連れ去ってしまいました。

しばらくして、赤ん坊がないことに気づいた母親が、あたりを探し回ると、女が子どもを抱いて遠くへ逃げていくのが見えました。

必死で追いかけて、だいぶ走ったところで、やっと母親は女に追いつき「私の子を返しなさい」と叫びましたが、女は「まあ、これは私の子どもだよ」としらを切り、いい合いになってしまいました。

この騒ぎに大勢の人々が集まってきたのですが、そこにはどちらが本当の母親なのかを知っている人は誰もいません。

集まった人たちも困ってしまい、知恵者のマージャという男を呼んできました。

事情を聞いたマージャは、さっそく地面に円を描き、真ん中に赤ん坊を置き、円の外側に二人の女を向かい合わせました。

「ワシが合図したら、赤ん坊をうばいあうのだ。うばい取った方が勝ちじゃ」

こういい、マージャが合図をすると、二人は赤ん坊を取り合いました。

ところが、あまり強く引っ張ったので、赤ん坊は痛くて泣き出してしまいました。

すると、片方の女は、パッと手を放しました。

そこで、もう一人の女は、赤ん坊を一人占めして、こういったのです。

「ほら、やっぱりこの子は私のものだよ」

すると、マージャは、女をとがめました。

「その子は、オマエの子ではないぞ。オマエは、さっき赤ん坊が痛がって泣いていても、平気で引っ張っていた。本当の母親ではない証拠だ」

こういって、母親の手に赤ん坊を戻してあげました。

それを見ていた人たちは、手をたたいて喜んだということです。

赤ん坊を力ずくで取り合ったら、赤ん坊は痛いに決まっています。

人を大切に作る気持ちに満ちあふれている人は、他人の痛みを知っているのです。

相手を傷つける言動をとらないように心がけることは、相手を尊重するうえで、欠かすことができないのです。

そのためにも、ぜひ人の心の痛みが、わかる人になりましょう。

知恵を進んで教えよう 674



数学の問題でつまづいている時に、友だちからヒントをもらい、大いに助かったことがあります。仕事で難しい問題に直面していた時に、上司から解決方法を教えてもらって、何とか問題をクリアできたことがあります。

自分一人だけの力で、何でも解決できればいいのですが、一人の力ではどうすることもできない場合が大変多いのです。

そんな時に、周りの人が良い知恵を出してくれると、本当に助かります。

感謝でいっぱいになります。

ここで、「姥捨て山(日本の童話)」を紹介します。

ある殿様が治める国では、「男でも女でも六十歳になると、その子や孫が、その人を姥捨て山に捨てに行かなければならず、そのルールを守らなければ罰せられる」という決まりがありました。ある年のこと、ちょうど六十歳になったおじいさんがいました。

その息子と孫の太郎は、とてもつらい気持ちで、おじいさんをおぶって姥捨て山に出かけました。しかし、どうしてもおじいさんを捨てておくことができず、こっそり連れて帰り、家の奥に隠しました。

その頃、この国に隣の国から使者が訪れました。

隣の国の殿様は、あわよくばこの国を乗っ取りたいと考えて、使者を遣わしたのです。

使者は、ある村の民衆を集めて、出したナゾが解けるかどうかで、その力を試そうと考えました。もし、ナゾが解けなければ、「あの国には利口な者がいないので、簡単に乗っ取れそうです」と報告できるからです。

まず、最初に使者は、色も形もそっくりな二匹のヘビを出して、こういいました。

「さあ、どちらがオスで、どちらがメスかわかるかな」

みんな首をひねるばかりだったので、困った役人が、そのナゾを大声で民衆に問いました。

すると、孫の太郎が進み出ていきました。

「座敷にワタを敷いて、はわせてみればわかります。ノロノロはい出す方がオスで、じっとしている方がメスです」

正解でした。

太郎は、以前、おじいさんから聞いて知っていたので答えられたのです。

それから難しいナゾが次々に出されましたが、太郎は家に帰っておじいさんに聞いては答えました。

すると、使者は「この国は利口者のいる手ごわい国だ」と思い、こそこそ帰っていきました。

一安心した殿様が、太郎にほうびを与えようとしたとき、太郎はこういいました。

「これは私の手柄ではありません。全部おじいさんに教わったことです」

ナゾを解いたのが、本当はおじいさんだということがわかった殿様は大いに反省し、年寄りを姥捨て山に捨てる決まりをすぐにやめ、以後、年寄りを大切にするようになりました。

登場するおじいさんは、殿様が決めた「年寄りを姥捨て山に捨てる」というルールのせいで、大変な思いをしました。

でも、殿様を恨むことなく、知恵の出し惜しみもしませんでした。

ですから、国を救うことができたし、最終的には「年寄りを姥捨て山に捨てる」というルールもなくなりしました。

無私の精神を持って、知恵をどんどん提供することで、相手の役に立つように努めれば、いつかそれが恩恵となって、自分の元に戻ってくるのです。

労力をいとわず、あなたが持っている知恵を進んで人に教えましょう。

それが、多くの人とあなたを幸せにしてくれるのです。

愛する人にはいいことがある 675



人や動物、草花や自然などを愛することができる人がいます。
愛する人は、命などを大切にして、優しく、みんなからも愛されます。
逆になかなか愛せない人がいます。
愛せない人は、命などを粗末にして、冷たく、みんなからも愛されません。
生きていく上で、愛することができることは、大変素晴らしく大事なことです。
ここで、「花咲かじいさん(日本の民話)」を紹介します。

昔々あるところに、おじいさんとおばあさんが、住んでいました。
子どもがいなかったので、シロというイヌをとてもかわいがっていました。
ある日、シロが畑でワンワンと、ほえつづけています。
「おや、ここを掘れといっているのかな。よしよし、掘ってみよう」
こう思ったおじいさんが畑を掘ると、大判小判がザクザク出てきました。
それを聞いた隣の欲張りじいさんが、シロを借りて、むりやり畑に連れて行き、キャンキャンと鳴いたところを掘ってみると、ガラクタばかりが出てきました。
これに怒った欲張りじいさんは、シロを殺してしまい、知らんふりをしました。
シロの亡きがらを見つけた善良なおじいさんとおばあさんは、泣く泣く畑にシロを埋め、棒をさしてお墓を作ったのです。
すると、翌日にはその棒が大木となっていたので、その木で臼を作り、もちをつくとその中から宝物が出てきました。
それを知った欲張りじいさんは、強引に臼を借りてきて、自分もちをついてみました。
しかし、出てくるのは石ばかりなので、怒った欲張りじいさんは臼をたたき割って、燃やしてしまいました。
大切な臼を焼かれた善良なおじいさんさんが、残った灰を家に持って帰ろうとしたところ、風が吹いてきて、灰が枯れ木にフワリとかかりました。
すると、その枯れ木に花が咲きました。
おじいさんは嬉しくなって、「枯れ木に花を咲かせ、みんなに喜んでもらおう」と考え、灰をまいて美しい花を、たくさん咲かせていきました。
すると、ちょうどそこを通りかかったお殿様がそれを目にして、「ほう、見事じゃ」とたいそう喜び、おじいさんはほうびをもらうことができました。
それを見ていた欲張りじいさんが、灰を横取りしてまくと、なんとお殿様の目に灰が入ってしまいました。
そのため、欲張りじいさんは、殿様の家来からこっぴどく叱られ、牢屋に入れられてしまいました。

**善良なおじいさんは、イヌのシロを大変愛していたのです。
深く大きな愛で、愛することができたのです。**

それで、結果的に大判小判・宝物・ほうびを、手に入れることができました。
欲張りじいさんは、まったく愛することができず、悪いことばかりが起こったのです。

**人やいろんなものを愛する人には、このようにいいことが起こるのです。
愛する人には、プーメランのように、自分への愛となって返ってくるのです。**

驕り高ぶる人は身を滅ぼす 676



同じ子ども時代の仲間、学生の仲間、会社の仲間、大変仲良くしていた人がいます。しかし、仲良くしていたのに、急に態度が変わる人がいます。冷たくなったり、命令的になったりなど態度が変わるのは、仲間時代に比べ、自分が偉くなったなどと思い、仲間を自分より下に見てしまうからです。

- 自分の方が、学校の成績がよい
- 自分の方が、金持ちだ
- 自分の方が、会社で偉くなった
- 自分の方が、いい暮らしをしている

このように、驕り高ぶる(おごりたかぶる)人がいます。そのことを自覚している人より、自覚していない人が多いのです。驕り高ぶるの意味は、「他人をあなどり、思い上がった態度をとる」です。

ここで、「鼻たれ小僧(中国の昔話)」を紹介します。

一人のおじいさんが、たきぎを売って細々と暮らしていました。

しかし、その日は、たきぎがまったく売れません。

おじいさんは、疲れて橋の上に座り込んでしまいました。

家まで、たきぎを背負って帰る力も出ません。

そこで、おじいさんは、たきぎを川の神様に差し上げようと思いつきました。

「神様。つまらぬ物ですが、どうか受け取ってください」

こういって、たきぎを川に投げ入れました。

すると、川から子どもを抱いた美しい女の人が現れ、こういいました。

「私は川の神様の使いです。神様はオマエの心がけをととてもお喜びで、お礼にこの鼻たれ小僧を差し上げるとのことです。鼻たれ小僧に頼めば、何でも願い事を聞いてくれるでしょう。ただし鼻たれ小僧には、毎日エビをあげなさい」

こういうやいなや、女の人はおじいさんに鼻たれ小僧を渡すと、川に消えてしまいました。

おじいさんは、鼻たれ小僧を抱えて、家に帰りました。

そして、まずは「お米が欲しい」といってみると、本当に目の前にパッとお米が出てきたので、その日は、ご飯をお腹いっぱい食べることができました。

「ありがたい。ありがたい。久しぶりに、こんなにおいしいご飯を思うぞんぶん食べられた。これも川の神様と鼻たれ小僧のおかげだ」と喜び、鼻たれ小僧を大切にしました。

それからというもの、おじいさんは、お金や家など、欲しい物を次々に頼み、一ヶ月もすると大金持ちになりました。

すると以前とは、別人のようにぜいたくで、わがままになってしまったおじいさんは、鼻たれ小僧にあげるエビを買いに行くのも面倒になり、ついつい「もう頼むこともなくなったから、川の神様のところへ帰っておくれ」といってしまいました。

すると、家やお金もろとも鼻たれ小僧は消えてしまい、また元の貧しい暮らしに戻ってしまいました。

おじいさんは、大いに後悔したのです。

この話に登場するおじいさんが、鼻たれ小僧に対して、感謝の気持ちを忘れることなく、毎日、エビを与えていたなら、ずっと幸せでいられたことでしょう。

ぜいたくやわがままになり、心や態度が変わったのです。

この話のように、驕り高ぶる人は、いつかは身を滅ぼすのです。

「おかげさま」の気持ちを持ち、すべての人に感謝の言葉をずっと言い続ければ、身を滅ぼすことはないのです。

人のために尽くすことを第一に 677



医学博士として、世界平和に貢献したアルベルト・シュバイツァー博士の言葉を紹介します。

幸せになりたいと願っているなら、まず、人のために尽くすことです。

そうすれば、宇宙のある不思議な法則によって、必ず報いが戻ってきます。

宇宙の不思議な法則などというのは、科学者である私の言葉らしからぬものに見えるかもしれませんが、こればかりはどうにもこうにも科学的にうまく説明できないのです。

しかし、それは間違いなく存在する法則であることを、強く申し上げておきます。

博士が言っているように、人のために尽くせば、必ず報いが自分に戻ってきて、幸せになれるのです。

ここで、「秘密の泉(中央アジアの昔話)」を紹介します。

たいそう水に困っている村がありました。

村人は、暑い日も寒い日も毎日、遠くの川までヒイコラいいながら、水をくみに行かなければなりません。

ある日、村に住むチェンという娘が、裏山に登った時のことです。

偶然、岩の間からきれいな水があふれ出る泉を発見しました。

みんなに教えてあげたら、水くみの苦労がどんなに楽になるでしょう。

ところが、急にその岩から恐ろしい怪物が出てきて、こういいました。

「仕方がない。知ってしまったオマエにだけは水をくむことを許すが、この泉のことはほかの誰にも話してはならん。もし話したらオマエの命はないぞ」

これを聞いてチェンは、恐れ悩みました。

そんなある日、チェンの目の前で、水のオケをかついだおじいさんが倒れてしまいました。

せっかくの水がこぼれてしまい、うめき声をあげています。

チェンは駆け寄って助け、とうとう泉のことを話してしまいました。

「すぐそこの裏山に泉があるから、もう遠くまで水をくみに行かなくていいよ」

泉の話はみんなに伝わり、村人はぞくぞくと水をくみにやってきました。

娘が「これで良かったんだわ」と思ったとき、突然、怪物が現れ、チェンはさらわれてしまいました。

そして「よくも約束を破ったな。命はもらったぞ」といって、チェンを木に縛りつけてしまったのです。

縛った縄がチェンの体に、ジワジワくい込んで痛みます。

そのため、チェンはしだいに弱っていきました。

しかし、後悔はしていません。

すると、そのとき、その木から仙人が現れ、チェンを助けてくれました。

そして怪物に呪文を唱えるやいなや、ツボに閉じ込め、封印してしまいました。

そして仙人は、「娘よ、早くお帰り。ワシはオマエの心の美しさに打たれたのだ」といいました。

それからというもの、チェンと村人はおいしい水に恵まれ、幸せに暮らしたのです。

村人を水不足から救うために、怪物との約束を破りました。

命の危険を冒してまで、村人のために尽くしたのです。

仙人は、チェンの心の美しさに打たれ、チェンを救いました。

自分さえ良ければそれでいい、という利己主義的な考えを捨てましょう。

人のために尽くすことを第一に考えると、人生に幸せの太陽が輝きます。

失うものは何もない 678



長年苦勞して、財産・地位・人間関係などを積み上げてきます。
努力の成果として、得たものは大切なものです。

その大切なものを大事にするあまり、生き方が守りに入っている人がいます。

- 新しいことにチャレンジして、失敗することが怖い
- せっかく得た財産だから、冒険して失うのが怖い
- 部下の失敗で、今の地位から転げ落ちるのが怖い

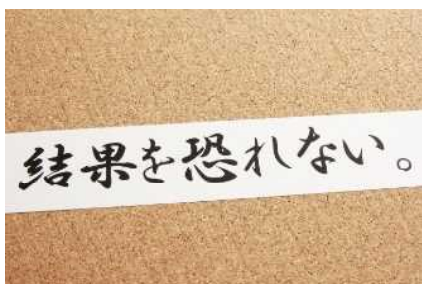
このように守りに入ってしまうと、不安な毎日を過ごすことになります。
失うことを恐れて、積極的に攻めることができません。

守りに入ることで、運勢もどんどん下がってしまいます。
運勢を高めるためには、恐怖心に打ち勝ち、常に新しいことにチャレンジしていくことが必要なのです。

「独り来り独り去りて一も随う者無し」という禅語があります。
これは、「人間は、一人きりで生まれてきます。お金や地位や権力を伴って生まれてくることはありません。また死ぬときも、一人で死んでいきます。あの世まで、お金や地位や権力を持つていくことはできない」という意味です。

「裸一貫」が、人間の本来の姿なのです。
そう考えれば、今持っているものを失っても心配はいらないのです。

**「失うものは何もない」と考え、結果を恐れず、積極的に攻め続けましょう。
自分の人生を常に冒険心を持って、楽しみたいものです。**



貧しくても心は豊かに 679



世の中には貧乏で、毎日のお金に困っている人が多くいます。
そのせいで、どうしても毎日を暗い気持ちで生活することになります。

- お金がなくて、給食費・学費、電気代・水道代が払えない。
- お金がなくて、美味しそうな食材が買えなくて、同じような料理を食べている。
- 住んでいる家がボロなので、人から家を見られるのが恥ずかしい。
- 友だちと遊びに行っても、お金がなくて、不安になる。
- お金がなくて、毎日古い汚れた服を着ている。

このようにお先真っ暗に思えて、明るい未来を思うこともできなくなります。
しかし、金銭的に貧しくても、心まで貧しくならないことが大切です。

禅語に、「誰が家にか名月清風なからん」があります。

これは、「お金のない貧しい家にも、名月は照り、清らかで気持ちのいい風が吹く」という意味です。

「お金がなくても、心まで貧しくせずに、豊かな心でいれば、月の美しさに感動し、心地よい風を感じる事ができる」と教えています。

どんなに貧しくても、豊かな心を保ち続けましょう。
今、与えられるものに、常に感謝の気持ちを持ちましょう。

お金があっても、貧しい心の人があります。
お金があっても、感謝の気持ちがない人があります。

貧しい環境だからこそ、優しさ、思いやり、希望など豊かな心が育つのです。
貧しい環境だからこそ、豊かな心が輝くのです。

豊かな心でいれば、やがて現実の環境もよりよい環境に、変化をしていきます。
貧しくても、豊かな心が、あなたの財産でもあり、味方なのです。



裏方仕事には大きな価値がある 680



野球場で、プロ野球の試合を観戦します。
試合において、華々しく活躍しているのは、プロ野球選手です。

選手がボールを打ったり、投げたり、走ったりする姿に感動します。
選手は野球の表舞台で、必死になって仕事をしているのです。

しかし、野球場では表舞台にいない、裏方の仕事をする多くの人があります。
飲み物を売る人、ゴミを集める人、掃除をする人、案内をする人など、目立つことがなく仕事をしています。

表舞台の人と裏方の人が、観客といっしょになって、野球を盛り上げているのです。
ここで、熊本日日新聞掲載、中学生の「温泉旅館で裏方仕事を体験」を紹介します。

僕は職場体験で、下田温泉街にある旅館に、お世話になりました。
そこでは、風呂掃除や各部屋の片付け、お客様の荷物運びなどを体験しました。
普段、温泉を利用することはあるけど温泉を掃除し、お客様を迎えることは初めてでした。

正直、最初はそこまできつくなさそうだと思っていましたが、実際に三日間体験してみると、へとへとに疲れました。
この大変を通して、仕事のきつさや笑顔でおもてなしをすることの大切さを学びました。

また、女将さんが、「裏方の仕事があってこそ輝く」と話され、笑顔でお客様に接客できるのは、そこに关わる人たちの多くの支えがあるからだと思いました。

この学びを今後の生活や自分が働く時が来たら、生かせるようにしたいです。
そして、いろんな職業に興味を持ち、自分で調べたり人に聞いたりして、多くの知識を増やしていきたいと思いました。

旅館での職場体験は、表舞台のみならず裏方の仕事も、とても大切であると認識することができました。
多くの人の支えがあるので、お客を笑顔にできることを学びました。
これからの人生に向けての大きな学びになったと思います。

裏方のことを「縁の下の力持ち」と表現することがあります。
裏方仕事には、大きな力と価値があるのです。



多くを求めすぎない 681



たくさんの夢や目標を、持っている人がいます。

- 多くの人から、自分を認められたい
- いい友だちを、たくさん作りたい
- いい大学に、合格したい
- いろんな世界遺産の旅をしたい
- たくさんお金を、稼ぎたい

このような夢や目標を持つことはいいのですが、「あれもやりたい。これも実現したい」といっぺんに多くのことを、欲張るのは禁物です。

多くのものを手に入れたいと欲張りすぎると、どれも中途半端になってしまいます。結果的に何一つできないで、終わってしまいます。

禅には「己に迷って物を逐う(おのれにまよってものをおう)」という言葉があります。「あまりに多くのものを追い求めると、正しい信念に沿ったものであっても、心に迷いが生じる原因になる」という教えです。

「自分の力量があれば、いっぺんに多くのことができる」と自分自身を過信してしまう優秀な人がいます。

どんな優秀な人であろうと、多くを求めすぎると、迷いが生じて、途中で挫折してしまうのです。手を広げすぎて、失敗するケースは、驚くほど多いのです。

まず一つの夢や目標に焦点をあてて、全力で取り組みましょう。
一つであれば迷いがなく、単純明快で一直線に進めます。

そのほうが、「これを成し遂げたい」という気持ちが、高まります。
自分の持てる力やエネルギーを集中して、注ぎ込むことができるのです。

そして、一つのことを成し遂げてから、次の夢や目標に向かって、走り出せばいいのです。
多くを求めすぎないで、まず一つに集中しましょう。



オンリー・ワンを目指そう 682



「一」の漢字を使って、次の様に頑張る人がいます。

- マラソン大会で、一等になる
- 今度の試験で、一番になる
- 営業成績で、一位になる

このように、一等・一番・一位を目指して、頑張ります。
この「一」の意味は、「ナンバー・ワン」を意味しています。

ナンバー・ワンを目指すのはいいのですが、激しい競争に疲れてしまう人も多いのです。
無理して、ナンバー・ワンを求める必要はないように思います。

禅語には、しばしば「一」という文字が、出てきます。
この意味は、「オンリー・ワン」です。

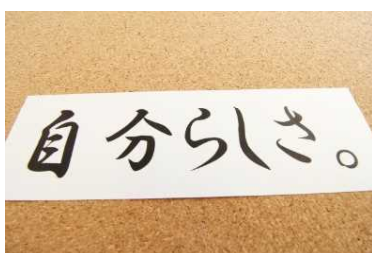
例えば、「一念」という禅語は、「強い信念によって、誰にも真似できない、自分ならではの生き方を確立すること」を意味します。

「一生」という禅語は、「あなたしかできない、唯一無二の、オンリー・ワンの生き方」を意味します。

「ナンバー・ワン」を目指すのを止め、「オンリー・ワン」を目指しましょう。
気持ちが、とても楽になると思います。

「オンリー・ワン」のゴールは、ありません。
途中で後戻りすることもかまいません。

自分らしく、心地よく生きましょう。
どこまでも、自分を高めることができるのです。
人とは違った自分に、なれるのです。



困難が大きいほど成果も大きい 683



大きな問題に直面した時は、簡単に解決することはできません。
なんとか解決するために、知恵を絞ったり、多くの人と協力したり、時間がかかったりなどします。
問題が大きければ大きいほど、困難もさらに大きくなります。

そんな時は、ネガティブに考えたり、諦めて困難を避けたりしがちです。
それでは、とうてい大きな問題は、解決することはできません。
今までに周囲をアツと驚かせるような偉業は、大きな困難を乗り越えた先に、得られたのです。

「泥多ければ仏大なり 水長せば船高し(どろおおければほとけおおいなり みずませばふねたかし)」という禅語は、まさにこれを教えています。

仏像を造るとき、素材となる金属の中に泥が多く含まれていると、それを取り除くのにとても苦勞します。

しかし、そのような苦勞があるからこそ、仏像はより立派なものに仕上がるのです。
これが「泥多ければ仏大なり」の意味するところです。

また、川の水かさが増せば、思うように船を操るのは困難になります。

しかし、水かさが増した分、それだけ高く浮き上がります。

「水長せば船高し」というのは、これを説明しています。

これと同じように、人間の精神も、困難が大きいほど、より高い次元にまで到達できるのです。

ですから、「困難」に遭遇したときは、むしろ喜びましょう。

感謝しましょう。

めげずに困難を乗り越えるために、前向きに努力を続けていけば、必ず乗り越えられることでしょう。

困難が大きいほど、その先には、大きな成果と無限の喜びがあるのです。



今が一番幸せな時 684



あなたにとって、一番幸せな時は、どんな時ですか。

- イヤな上司が部屋にいない時
- 宿題が終わった時
- 夢や目標が達成できた時
- 好きな人と結婚できた時
- 給料をもらった時

一番幸せだと感じるのは、人それぞれ違うと思います。
しかし、一番幸せな時は、本当にあなたが思っている時でしょうか。

禅語に、「便是人間の好時節(すなわちこれにんげんのこうじせつ)」があります。

春は、美しい花が咲き出すので、わたしにとって一番よい季節です。
夏に、涼しい風が吹けば気持ちがいいので、わたしにとって一番よい季節です。
秋は、月が美しく見えるので、わたしにとって一番よい季節です。
冬は、雪が美しく降り積もるので、わたしにとって一番よい季節です。

それぞれの季節に、それぞれの美しさがあります。
ですから、春夏秋冬、どの季節にあるときも、「この季節こそ一番よい季節である」と思って生きていくことがいい、と禅語は教えています。

これは、「今、この時こそ、自分にとって一番幸せな時である」と思って、生きていくことの大切さを教えています。
ですから、「あなたにとって、一番幸せな時は、どんな時ですか」の問いは、意味がないのです。

人生には、浮き沈みがあります。
いい時は、いつも一番幸せな時だと思えるでしょう。
悪い時も、いつも一番幸せな時だと、楽観的に思うようにしましょう。

どんな時も一喜一憂せずに、安らかな気持ちで、「今が一番幸せな時」と感じて、前向きに生きていきましょう。



見返りを求めないよい行い 685



子どもの頃に、こんなことをした経験があると思います。

- 家の掃除を頑張ったので、おやつをもらった。
- お使いに行ったので、お駄賃をもらった。
- 休みの時に、畑の仕事を手伝ったので、デパートに連れて行ってもらった。
- 毎日洗濯物干しを頑張ったので、お小遣いをもらった。

こんな活動は、大変よい行いです。

みんなからも喜ばれます。

しかし、少し気になることがあります。

すべてよい行いをした後に、見返りをもらっていることです。

見返りを求めるよい行いで、はたしていいのでしょうか。

ここで、熊本日日新聞掲載女子中学生の「見返り求めぬ見守りに感謝」を紹介します。

私は、中学三年生です。

家から学校まで自転車で登下校していますが、小学生の時はもっと遠い距離を登校班で歩いて通っていました。

私が六年間もお世話になったのが、登校見守りボランティアの A さんです。

先日、中学校でその A さんのお話を、聞ける機会がありました。

A さんは、退職後に自分が都合のいい時に、気軽にウォーキングするということで始められたそうですが、登校見守り活動を始められてもう十三年になるそうです。

私は、十三年になると聞いて、驚きました。

そんなに長い間、毎朝、小学生と一緒に通ってくださっているんだなと思うと、感謝と同時に尊敬の思いを持ちました。

A さんは、私が忘れ物をした時に、学校に着く前に家に電話して下さったり、歩く時は危なくないように、そして、雨でも水がはねないように車道側を歩いて下さったりしていました。

小学校を卒業した今でも、地域で会った時に小学校の思い出や中学校での近況報告など、話したりしています。

今は小学校に通う弟も私と同じように、毎日お世話になっています。

私も A さんのように、何も見返りを求めずに人々や社会のために、自分から進んで行動できる人になりたいです。

A さんは、十三年も見守りを続けていて、素晴らしい方だと感じました。

しかも、よい行いをして、見返りを求めない態度が立派です。

女子中学生にとって、A さんとの出会いは、一生の財産であり、誇りでしよう。

これから何も見返りを求めずに、人々や社会のために自分から進んで行動できる人に、成長していくことでしょう。

A さんにとっては、子どもたちが安全に、学校に登下校することが、なによりの喜びでしょう。

そして、優しい子どもたちとの毎日が、宝物なのです。

見返りを求めないよい行いこそ、尊い行いなのです。

平凡な人でいいんです 686



自分は、目立つところがなくて、平凡なんです。
特にずば抜けた才能がなく、人からほめられることは、何もありません。

毎日を真面目に働き、コツコツと生活しているだけです。
これからの競争社会を生き残っていけるか、とても心配です。

このように、自分が平凡な人であることに苦しみ、悩んでいるのです。
目立ったところがなくても、毎日真面目に働き、平凡な生活をしているのであれば、それだけで十分ではないでしょうか。

「松樹千年の翠(しょうじゅせんねんのみどり)」という禅語があります。

松という樹は、目立った花を咲かせることも、秋に紅葉することはありません。
葉が散ることもなく、一年中ずっと同じ緑色の姿を見せています。

春にピンクの花を満開に咲かせる桜や、秋に輝く黄金色に変わるイチョウなどに比べれば、目立たない存在でしょう。
けれど「目立たなくても、注目されなくても、不変の姿のままであるものこそ、尊いのだ」という意味が、この禅語にはあります。

昨日も真面目に働いた。
今日も真面目に働いている。
明日も真面目に働くだらう。
このように、不変の姿を保っていける人こそ、偉大なのです。

華やかで目立つものは、人目を引きますが、飽きられるのも早く、その場限りが多いのです。
不変で安定感があるものは、大きな存在感があるのです。

**平凡な人でいいんです。
平凡な人は、素晴らしく魅力がある人なのです。**



さらにもう一步前進 687



希望の大学に合格したいと願って、日々勉強を頑張ります。
見事大学に合格し、入学してしばらくすると、勉強せず遊ぶ人がいます。

仕事で課長になりたいと願い、日々仕事を頑張ります。
見事課長になり、しばらくすると、仕事に対して怠けるようになります。

この二つの例は、夢や目標を持っている時は、日々努力をするのです。
しかし、夢や目標を達成したとたんに、次の夢や目標がなく、努力を止めてしまうのです。

マグロという魚は、たえず泳ぎ続けなければ、死んでしまうそうです。
普通、魚はえらを動かして水を取り込み、その水の中の酸素を吸収します。
しかし、自力でエラを動かさないマグロは、前へ泳いでいく勢いで口の中に海水を取り込むしか
ないのです。

泳ぐのをやめれば、口中に海水を取り込めませんから、死んでしまいます。
生きるためには、昼夜を問わず、泳ぎ続けなければならないわけです。

マグロが前に進み続けなければ生きていけないように、人もまた、前に進み続けなければ、そ
こで終わってしまいます。
夢や目標が達成したからといって、そこで努力をやめてしまったら、あとは墮落していただけなの
です。

「百尺竿頭一步を進む(ひやくしゃくかんとういっぽをすすむ)」という禅語があります。
「百尺竿頭」とは、直訳すると「百尺もある高い竿の先」という意味ですが、これは、ブツダのよう
に、「はるかに高い悟りにまで達した人物」の象徴的なたとえです。
つまり、「ブツダのように高い悟りの境地に達した人物であっても、そこに安住せず、さらに一步先
に進む努力をしている」と教えているのです。

ひとつ夢や目標が達成したら、次の夢や目標に向かって、もう一步前進しましょう。
限界などないのです。

前進する努力を続ける限り、充実感があり、素晴らしい人生が開け続けるのです。



いつも隣にある幸せ 688



仕事は順調で、それなりの収入もあり、家族に恵まれている。
友だちもいて、毎日不自由なく暮らしている。
これといって大きな不満や不安があるわけでもない……なのに、何故か心が満たされない。

欲しい物は、何でも手に入る便利な時代になりましたが、「どこかむなしい」という感情から逃れられずに、日々過ごしている人がいます。
そんな人は、自分にとって一番大切なものを、見失っているのかもしれない。

「明珠掌に在り(めいじゅたなごころにあり)」という禅語があります。
「明珠」とは「宝石」、「掌に在り」は「自分の手のひらの中にある」という意味です。

この禅語は「人は見失いがちだが、一番大切なものは、身近なところにある」と教えています。
あなたのいつも隣にあるものを、再確認してみましょう。

- ☆ 毎日笑顔で、楽しく過ごす家族
- ☆ 収入を得ている好きな仕事
- ☆ 美味しい食事がある安らぎの家
- ☆ 面白いテレビを見て喜ぶ
- ☆ 一緒に趣味を楽しめる友だち

このように、たくさんのいつも隣にある幸せに、気づくことができるのです。
あまりに慣れ親しんだ日常だから、ついつい幸せを見逃してしまうのです。

**いつも隣にある幸せに、気づくことができたら、むなしさは吹っ飛んでしまいます。
心に充実感と安心感が、満ちあふれてくるのを感じるはずです。**



心ある挨拶 689



日常生活の中で、挨拶は必要なものです。

- おはようございます
- こんにちは
- 失礼します
- こんばんは
- お休みなさい
- いってらっしゃい
- ようこそ
- はじめまして

このような挨拶を、いろいろな人に対してします。
挨拶をする人は、形式的に挨拶をただで、終わっている人が多いようです。
心ある挨拶までには、至っていないのでは、ないでしょうか。

「挨拶(あいさつ)」という言葉の語源は、禪にあります。
禪の師匠は、弟子に会うと「調子はどうですか」と声をかけ、その際、弟子の様子をよく観察するのです。

きちんと返事をするか、声の調子や表情はどうか。
こちらの目を見て、返事を返しているか。
後ろめたく思っているかのように、目をそらさないか。

そう観察することで、師匠は弟子の心の状態や、修行・悟りの進み具合を探るのです。
そのような目的を持って、声をかけるのが「挨拶」です。
師匠は、たんなる社交辞令で、挨拶しているのでは、ありません。

私たちにとっても、日々の挨拶は、人間関係を円滑にしてくれるものです。
形式的に挨拶をただで、人間関係は深まりません。

ですから、それに禪の心構えである「観察」をつけ加えましょう。

- ☆ いつもより楽しく笑顔で挨拶をしてきたら、「いいことがあったみたいですね」と一緒に喜んであげる。
- ☆ 落ち込んだ顔で挨拶をしてきたら、「どうかしたの。私にできることはない」と気にかけてあげる。
- ☆ 気分が悪そうな挨拶をしてきたら、「具合が悪くはない。仕事のことは、心配しなくてもいいよ」と心配してあげる。

そうすることで、お互いの「心と心」が、触れあっていくのです。
心ある挨拶が、本当の挨拶なのです。

絶好のタイミング 690



こんなことで、上手くいかなかったことがあると思います。

- 計画書が完成したので、上司に見せようとしたら、上司から忙しいのでと断られた。
- 好きになった人に、おつき合いを申し込んだら、つきあっていた人と別れたばかりだったので、今は考えられないと返事をされた。
- 友だちといっしょに旅行に行こうと誘ったが、今は大事な仕事をしているので、いっしょに行けないと言われた。
- 新商品を開発したので、提案したところ、似たような商品が出たばかりであったので、提案が却下された。

これらのことが上手くいかないのは、タイミングの悪さにあるように思います。
どういうわけか、運が悪い人は、いつもタイミングが悪いのです。
運がいい人は、いつもタイミングがいいのです。

禅語に「啐啄同時（そつたくどうじ）」というものがあります。

「啐（そつ）」とは、「ひな鳥が、卵から生まれようというときに、殻を内側からクチバシでつつく行為」をいいます。

「啄（たく）」とは、「親鳥が、卵から出ようとするひな鳥のために、外側から殻をつつく行為」をいいます。

この二つの行為が、ピッタリ同時に行われないと、ひな鳥は殻を破って生まれ出てくる事ができません。

人間関係も、お互いのタイミングが大切です。
タイミングが合えば、心が通じ合い、上手くいきます。

- ☆絶好のタイミングを考え、チャンスが来た時に、行動しましょう。
- ☆じっくり話ができ、十分検討できるように、心の余裕がある時に、行動しましょう。
- ☆焦らず時間をかけ、相手をよく見て、判断していきましょう。
- ☆自分の都合より、相手の都合を尊重して、行動しましょう。

このようなことに心がけると、絶好のタイミングをつかみ、良い結果を手に入れることができるのです。

例えば長くつきあっていた彼女にプロポーズをする時、お互いにとって絶好のタイミングでプロポーズすると、彼女は喜び、感動して、見事プロポーズが成功するのです。

タイミングひとつで、「NO」が「YES」に変わることもあるのです。
絶好のタイミングをつかめる人に、どんどん幸運が舞い込んでくるのです。

すべてをムダにしない 691



日本は、消費大国です。
いろんな物を消費して、いらなくなったら捨ててしまいます。
その中には、残念なことに、捨てなくても利用できる物もあります。

- 洋服が流行に合わなくなったと捨てる
- コンビニの食料品など、売れ残ったと大量に捨てる
- 車・電化製品で、まだ使えるのに、古くなったと捨てる
- ペットボトルに入っている飲料水を飲んだ後に、ペットボトルを捨てる
- 使ったレジ袋を捨てる

このようにいらなくなった物を大量に捨てています。
再利用できる物は、いいのですが、ただ捨てるだけの物が多くあります。

「曹源の一滴水（そうげんのいってきすい）」という禅語があります。
もとは中国で生まれた言葉ですが、この禅語を広く世に知らしめたのは、日本の岡山の曹源寺におられた儀山禅師（ぎざんぜんじ）でした。

儀山が風呂に入っていると、外で小僧が薪をくべていました。
儀山は風呂の中から、問いかけました。

「わしが風呂から出たら、風呂の湯はどうするのですか」
「次の者たちが入ります」と小僧は答えました。

「次の者たちが出たら、どうするのですか」とさらに儀山が尋ねると、「わたしたち小僧が入ります」と返ってきました。

「小僧たちすべてが入り終わったら、どうするのですか」とさらに儀山が尋ねると、「捨ててしまいます」と小僧は答えました。

すると儀山は、怒り出しました。
「なぜ植木にかけてやらん。花にかければ花の命になる。空から落ちてくる一滴一滴の雨水のおかげで、すべての命が活かされている。雨水はまさに天の恵みなのだから、最後まで有り難く使いきらなければならんのだ」と叱ったといひます。

禅では、水一滴の中にも仏の命が宿ると教えます。
わたしたちも、水や食べ物などすべてをムダにせず、有り難く使いきるという精神を、少しでも生かしたいものです。

何一つとして、ムダなものはないのです。
捨てる前に、もうひとつ使い道はないか、考えるようにしましょう。

時には本気でバカになろう 692



仕事において、頭を使って、完璧な企画やスキのないプランを上手に考えても、結局はやってみなくては、わからないのです。

好きな人に、心を揺さぶる言葉や、恋のテクニックを使っても、ただ「好きだ」と素直に伝えることのインパクトには、かなわなかったりします。

禅では「頭によすぎる人は、悟りを得られない」とよくいわれます。

「其の智に及ぶ可きも其の愚には及ぶ可からず（そのちにおよぶべきもそのぐにはおよぶべからず）」という禅語があります。

頭によすぎる人というのは往々にして、「悟りを得るには、どうすればいいか」ということについて、頭で理解しようとしています。

しかし、禅でいう「悟り」とは、そもそも頭で理解できるものではないのです。

悟りとはなにか、どうすれば悟りが得られるかなど、一切考えずに、そして理解しようと思わずに、ただひたすら修行に励むことによってのみ、そこに到達できるものなのです。ですから、禅では、むしろ「あれこれ頭で考える利口者になるより、なにも考えないバカになれ」と教えています。

頭のよさは、貴重な財産です。

頭で考えることも大切です。

でも時には、本気でバカになりましょう。

☆**恥ずかしい**

☆**批判される**

☆**心配だ**

☆**できないかも**

こんな心の迷いを思い切って、捨て去りましょう。

そして、向こう見ずに、飛び込んでみましょう。

頭で考えすぎず、時には本気でバカになれる人こそ、本当の力が身につくのです。



有頂天にならない 693



ある家族が、貧乏な生活をしていた時は、お金を大切にして、つつましく幸せに暮らしていました。

ところが、宝くじが当たって、大金が手に入り、大喜びをしました。

それから家族の人生が、大きく変わったのです。
お金があるせいで、有頂天になってしまったのです。

家族みんなで、お金をどんどん使ってしまった。
そして、お金がなくなり、その後さらに借金を積み重ねてしまいました。
そこから、貧乏で不幸な生活になってしまったのです。

仏教では、「人の心を感わず、八つの風がある」と教えています。
それが、「八風（はっふう）吹けども動ぜず」という禅語の中にある「八風」です。
「これらに感わされずに、生きていってください」という教えが、「動ぜず」の言葉に込められています。

- 「利（り）」・・・思いが叶うこと
- 「衰（すい）」・・・思い通りにならないこと
- 「毀（き）」・・・陰で悪口を言われること
- 「譏（き）」・・・目の前で、悪口を言われること
- 「誉（よ）」・・・陰で、褒められること
- 「称（しょう）」・・・目の前で、褒められること
- 「苦（く）」・・・辛い経験をする
- 「楽（らく）」・・・楽しい経験をする

「衰」「苦」「毀」「譏」という辛い経験をしたときも、思い詰めることなく、希望を失わないことです。

人の噂など相手にせず、しっかりと自分のやるべきことを果たしていくことです。

面白いのは、「利」「誉」「称」「楽」という幸せな経験も、人の心を感わずと教えているのです。

好調のときや、長年の夢が叶って幸せでいっぱいするときこそ、いい気になって浮かれてしまい、自ら不運を招く人が大勢いるのです。
先ほどの家族は、これに当たるのです。

幸運の後には、また様々な困難がやってくるので、それに備えて、心づもりをしておくことが大切だと教えています。

辛いときは、前向きに生きましょう。
幸せなときは、有頂天にならないで、謙虚な気持ちと慎重さが必要なのです。

どんな環境でも光輝ける 694



今いる環境は、どんな環境でしょうか。
いい環境、悪い環境、厳しい環境などいろいろあると思います。

いい環境であれば、居心地がよく、安らかな場所でしょう。
悪い環境であれば、居心地が悪く、落ち着かない場所でしょう。

どんな環境でも、環境を変えることは難しいことです。
しかし、どんな環境でも、自分だけで、光輝くことができるのです。

禅では、座禅を組む場所を「道場」と呼びます。
昔、ブッダは菩提樹の下で座禅を組んでいたときに、悟りを開いたといわれていますが、その悟りを得た場所が「道場」と呼ばれていたのです。
それが後に、「悟りを得るための神聖な場所」という意味で使われるようになり、禅宗では禅を組む場所を「道場」と呼ぶようになりました。

ここで、道場にまつわるお話を紹介します。

ある若い修行僧が、街中で座禅をしていました。
しかし、周りが騒がしくて、瞑想に集中できません。

そこで「もっと静かな場所を探そう」と街を出ました。
途中、徳の高そうな禅僧に出会います。

そこで「座禅をするのに適した、静かな場所はありませんか」と尋ねたところ、その禅僧が答えたのが「直心是道場（じきしんこれどうじょう）」だったといわれています。
「悟りを求める心が純粋なものであれば、どのような場所であっても、座禅に適した神聖な場所になる」という意味なのです。

「この会社では自分の力が発揮できない」「この上司では、やりたい仕事が思いっきりできない」「このくらいの予算では、何もできない」などと、環境を不満に思う人がいます。環境の悪さを言い訳にしても、得られるものは、何もありません。

物事を極めようという信念、つまり「直心」が備わっている人は、環境の悪さを気にしないのです。

それどころか、どんな環境でも、それをバネにして、自分を光輝ける存在にするのです。本物の実力とは、時も場所も選ばず、発揮できるものなのです。



イバラの道を進もう 695



誰でもイバラの道は、避けて通りたいものです。
イバラの道は、困難な状況や苦勞の多い人生の道だからです。
しかし、本当にイバラの道を避けて、楽な道がいいのでしょうか。

ここで、近江商人の話を紹介します。

江戸時代、近江地方の商人は、たいへんな商売上手として知られていました。
現代の名の知れた大企業にも、近江商人をルーツに持つ会社はたくさんあります。

近江商人の商売の基本は、『行商』でした。
生まれ故郷を離れ、知らない土地へ商品売りに行くのです。
これはある意味、『イバラの道を歩むこと』でした。
というのも、生まれた土地で商売をするほうが、知り合いがたくさんいますから、楽なのです。

しかし、近江商人は、あえて見知らぬ土地で苦勞して、商売することを選んだのです。
その苦勞が、「商売のセンス」を磨いてくれると信じていたのです。
そうして近江商人は、実際にどんな苦境にも負けない、たくましい商売根性を育てました。

禅語に、「平地上に死人無数（へいちじょうにしにんむすう）」があります。

一見、物騒な印象を受ける言葉ですが、「平らな大地を歩いていくのは、楽なものです。
しかし、楽だからこそ気持ちが緩み、なんでもないところでつまずき、転んでケガをする人もたくさんいます。人生も同じで、楽なほうへ、楽なほうへと進みたがる人は、努力するのがバカらしくなって、生きていながら死んでしまったような人になる」ということを、この禅語は教えています。

あえてイバラの道を進め、というわけです。
人生においては、仕事や恋愛、人間関係などでも、失敗したり難しい問題が起こります。
それを乗り越えようと、苦勞するほうが、結果的に得られるものも大きいのです。

勇気を出して、イバラの道と分かっているも、一歩踏み出して進んで行きましょう。
必ず苦しさが喜びに変わるときが、やってきます。



人の目を曇らせる欲メガネ 696



自分に都合のいい、現実離れた夢や期待は、「人の目を曇らせる欲メガネ」で、物事を見るようになりがちです。

- あの人と結婚すれば、最高の幸せを手に入れることができると思い、結婚した。
- 絶対に儲けると確信して、大金を投資した。
- テレビの通販番組で紹介された、画期的な便利グッズを購入した。
- この会社に入社すれば、仕事を楽しめると思い入社した。

このように、欲メガネで見て、期待してしまうのです。
ところが現実には、大きく違っているのです。

- ◎結婚したけど、辛い日々を送って、とうとう離婚をした。
- ◎大金を投資したけど、大損して、借金ができた。
- ◎便利グッズを買って、実際使ってみたけど、役に立たなかった。
- ◎楽しい会社と思っていたが、ブラック企業だったので、退社した。

このように、「こんなはずじゃなかった」と、後悔してしまいます。
しかし、何故、後悔するような結果を招いてしまうのでしょうか。

この疑問に答えをくれるのが「一翳眼に在れば空華乱墜す（いちえいまなこにあればくうげらんついで）」という禅語です。

「一翳」とは「ちょっとした影」という意味で、「人の欲望」を暗示しています。
つまり、「欲望を持ってものを見ると、現実には存在しない、幻の花が空を舞い飛んでいるのが見えてくる」といっているわけです。

「こんなはずじゃなかった」と、後悔してばかりいる人は、いつも欲メガネで見がちなの
かもしれません。

人の目を曇らせる欲メガネをはずしましょう。

夢や期待が、欲にならないように、注意しましょう。
日頃から物事を落ち着いて、冷静に見るようにするといいでしょう。

欲を捨てて、物事を見ると、正しく見えるようになるのです。



悪いうわさを気にしない 697



仕事の関係で、異性といっしょにセールスをするように命令された二人がいました。いっしょに行動しなければならぬので、日常的にお互い会話するようになりました。

すると周りから、「二人は恋人みたい」「いつもいっしょで、仲がよすぎる」などの悪いうわさが広がってきました。

あくまで仕事上の関係だけなのに、二人は悪いうわさを聞いて、大変驚きます。

このように「人のうわさの種」にされ、気に病んだり、落ち込んだりした経験は、だれでもあると思います。

人のうわさとは不思議なもので、なぜか「仕事で活躍した」とか、「おめでたいことがあった」といったうわさは、すごくゆっくりとしたスピードでしか広がらないのです。しかし、「誰かが左遷されるらしい」「不倫をしている」「二人でケンカをした」といった悪いうわさばかりが、すごい勢いで広がっていきます。

禅語に「好事は門を出でず悪事は千里を行く（こうじはもんをいでずあくじはせんりをいく）」という言葉があります。

「いいうわさは、自分の家の外へ出て行くことはありません。しかし、悪いうわさは、あつという間に、千里も遠く離れたところまでも、走って行ってしまう」という意味です。

「人のうわさも七十五日」といいます。

「二ヶ月ちょっと経てば、うわさなど忘れ去られる」という意味です。

つまり、悪いうわさは、走り去っていくのも早いのです。

たとえ自分に関する根も葉もないうわさが流れたとしても、気にしないでいましょう。気にすると、他人の悪意に振り回されて、右往左往することになり、自分がさらに傷つくことにもなりかねません。

悪いうわさを気にすることより、自分の信じる道をしっかり歩いて行くことのほうが、ずっと大切です。

根も葉もない悪いうわさは、必ずすぐに消えてしまいます。



イヤな過去は忘れ去る 698



思い出したくない、イヤな過去があります。
過去の辛い経験や、取り返しのつかない失敗、ひどく傷つけられた記憶などは、思いがけないときに蘇って、いつまでも人の心を悩ませます。

- たったひとつのミスで、取引先からの信頼を失ってしまったとき。
- 信じていた恋人に、裏切られて泣いたとき。
- 大学受験の当日に遅刻して、実力を発揮できなかったとき。
- 悪口を言われて、カッとなってケンカしたとき。

そういう、イヤな記憶ほど、いつまでも心から去ってくれません。
イヤな記憶が蘇って、落ち込みそうなときは、「風過ぎて竹に声を留めず」という禅語が、心を癒してくれるでしょう。

竹林に風が吹けば、葉がこすれあってサヤサヤと音を立てます。
しかし、風が過ぎ去ってしまえば、竹林はもう音をたてることはありません。

「人もまた、過ぎ去った出来事のために、いつまでも心を揺れ動かし、思い悩んだり、悲しんだりすることなく、風が過ぎ去ったあとの竹林のように、あったほうがいい」と教えています。

イヤな過去について悩んでも、その時に戻ってやり直せるわけではありません。
過ぎた時間は、戻せないのです。
いつまでもイヤな過去にとらわれて、嘆いていても、時間のムダです。

未来に向かって、これからの人生をどう生きるか、前向きな気持ちで考えましょう。
そうすれば、イヤな過去に引きずられることが、なくなると思います。

イヤな過去は、忘れ去りましょう。
イヤな過去も、本当は賢い生き方の学びになっているのです。



本物の価値を見つけよう 699



テレビ番組の「なんでも鑑定団」で、ガラクタ市で見つけた安い絵を鑑定してもらったところ、なんと何十万もする絵であったことがありました。

この絵を見つけた人は、絵の『本物の価値』がわかる人だったのでしょ。この人は、日頃からどんなものに対しても、自分の感性を大切に、本物の価値を見つけ出そうとする人だったのかもしれない。

私たちは、表面上だけを見て、安易に価値がないと判断しがちです。

- 安物だから、価値がない
- どこにでもあるものだから、価値がない
- 見た目がよくないから、価値がない
- 当たり前なことだから、価値がない

このように本物の価値を見つけ出そうと努力をせず、すぐに価値がないと決めつけているのかもしれない。

禅語に、「風流ならざる処也風流（ふうりゅうならざるところやふうりゅう）」というものがあります。

「風流」とは、「美しい、上品、趣味がいい」といった意味です。

「世間が『美しい』という評価を与えているものに、自分なりの美しさを見つけ出すようにしなさい」という教えです。

利休は、朝鮮半島で日用品として使われていた器を茶器として用い、またその辺りに生えている竹を花器として用いたのです。

それは当時、大変に斬新な趣向でした。

誰も見向きもしないもの、まったく評価されていないものに、あえて光を当て、注目してみたのです。

この利休の発想を真似てみると、いいかもしれません。

人が目をつけていないもの、否定しているもの、見向きもしないもの、イヤがるものにこそ、画期的なアイデアやチャンスが、埋もれているかもしれません。

どんなものにも、輝くような本物の価値がある可能性があります。

世の中の常識にとらわれなくて、自分の感性を信じて、『本物の価値』を見つけ出しましょう。



自分は自分の道を 700



ある会議を年一回開催するか、二回開催するかで、議論になりました。議論した結果、最後に多数決で決めることにしました。

挙手の結果は、二回開催が圧倒的な数の手があがりました。一回開催は、一人だけ手があがりました。みんなの前で、一回開催に一人だけ手をあげるのは、勇気がいることだと思います。しかし、人と違っていても、自分の考えを貫くことは、とても大事なことです。

どんなに意志の強い人でも、他人の影響を受けて、自分の生き方が惑わされることがあります。

例えば、若い時は自分は真面目に仕事を休まず働く、と決めていても、他の人は休暇を取り、楽しそうに家族と過ごしているのを見ると、「自分はこれでいいのか」と不安になります。

三十歳まで結婚しないで、今はやりたいことに集中すると決めていたのに、友だちが次々に結婚するのを見れば、「このままでいいだろうか」と迷います。

自分の決心が、周りの人たちに影響されて揺らぎそうになったら、「山は是山水は是水（やまはこれやまみずはこれみず）」という禅語が、その心の支えになります。直訳すれば「山は山、水は水」という意味ですが、ここには「自分は自分、他人は他人なので、人に惑わされることなく、自分の生きたいように生きなさい」という教えがあります。

親が「うちのうち、よそはよそ」と幼い子どもを叱りますが、その精神はとても大切なことなのです。

いい影響は、どんどん寛容に受け入れることが大切ですが、そうでない場合や、「どう生きるか」といったことに関しては、「自分は自分の道を」が正解なのです。

今あなたが考えたこと、決めたこと、進んでいる道は、間違いなくあなたが決めたことなのです。

自分は自分の道を迷うことなく、真っ直ぐに歩いて行きましょう。そのことが、自分を常に大切にすることなのです。

