

# 悩みは必ず消える 47



人は、生きていく中で、多くの悩みに出会います。悩みがない人はおそらくいないでしょう。例えば、仕事が上手くいかない、上司から嫌われている、病気になりがちである、家庭の人間関係が上手くいっていない、恋する相手から嫌われた、お金がなくて生活できない、食べるのが好きで太ってしまうなど、この世の中にはたくさんの悩みがあります。

悩みがあるより、悩みがない方が気持ちが明るくて、毎日が楽しいものです。しかし、悩みがあるというのは、自分が生きている証拠でもあるので、しかたのないことかもしれません。どう悩みと向き合うかが大切なのです。

悩みを解決課題と肯定的にとらえて、その解決のために、努力してみるのもいいことでしょう。そうすることで、悩みが解決すれば、素晴らしいです。まさに悩みは、課題解決のチャンスととらえ、行動するのです。

また、悩みに対する執着心を捨て、諦めてしまうのもいいでしょう。悩みを気にしすぎたり、悩みによる悪い妄想を抱かないようにすると、気持ちも少し明るくなってきます。そして、気持ちが晴れる楽しいことに視点を集中すると、悩みが薄らいでいきます。

自分にとっての過去の悩みは、今の自分の悩みではないのです。今ある自分の悩みは、未来において、すっかりなくなってしまう。悩みに一生続く悩みは、ありません。悩みは、一過性であり、無理しなくても必ず時間が経てば、少しずつ消え去ってしまうのです。

**悩みは、必ず消えるのですから、心配しないで、おおらかな気持ちでいて下さい。時間を有効に活用し、味方につけることで、悩みを上手にコントロールできるようになりましょう。**



## 完璧よ、さようなら 58



完璧にできない自分は、ダメだ。合格しなかったので、もうダメだ、試験を受けなければ良かった。100点が、取れなかったので、勉強が無駄になった。完璧にできなかったのも、会社から怒られる。

このように常に完璧を目指して、努力をし、叶わなかったらショックを受けてしまう人は、多いように思います。

完璧を目指す人は、とても真面目な人だろうと思います。完璧を目指して努力し続けることは、素晴らしいと思います。

でも、いつも完璧を目指し続けると疲れませんか。次の行動する時に、消極的になりませんか。はたして、完璧を目指す必要があるのでしょうか。あまり完璧にこだわる必要がないように思います。

私自身は、完璧を目指すことをしません。はじめから完璧は、無理だと思っていますし、プレッシャーになり、自分自身を締め付けてしまうからです。完璧という言葉は、人を苦しめ、悪者にするのです。

**そろそろ完璧とさようならをして、良いのでは、ないでしょうか。「できただけ」「このくらいでいいか」「ここまで頑張れた」で、良いのではないのでしょうか。気楽な気持ちで、小さな「出来ただけ」を積み重ねてみて下さい。その小さな「できただけ」が、前進する喜びになります。**

そして、その積み重ねがいつのまにか、完璧を追い越してるかもしれません。その小さな「できただけ」が、素晴らしいのです。完璧とさようならをして、小さな「できただけ」を楽しみましょう。



# 心の弱さ(金・酒・男女関係) 108



世の中には、不祥事が溢れています。あそこも不祥事、ここも不祥事、いつでも不祥事です。新聞やテレビに、不祥事が出ないことはありません。なんと嘆かわしいことかと思えます。パワハラ、セクハラ、横領、暴力、性的犯罪など、たくさん不祥事があります。人権を大切にす

世の中になっっているにもかかわらず、不祥事は、あまり減りません。

それには、**人の心の弱さがあるからです。バレない・どうにかなる・今が楽しければ・誰か助けてくれる、などの心の弱さです。特に注意をして欲しいのが、お金・お酒・男女関係に関する心の弱さです。**この三つさえ、十分気をつけると、不祥事は、かなり減るのではないかと思います。

## ☆ お金関係

- ・ギャンブルで、お金を使い果たし、会社等のお金に手を出す
- ・借金をしているのに、遊ぶお金が足りなくて、サラ金に手を出す
- ・お金が欲しくて、コンビニ強盗をする
- ・クレジットカードで、お金を使いすぎて、自己破産をする

## ☆ お酒関係

- ・お酒を飲み過ぎて、酔っ払い、暴言を吐く、乱暴する
- ・飲酒運転をして、事故にあう
- ・毎日お酒を飲み過ぎて、身体を壊し、病気になる
- ・毎日お酒を飲み過ぎて、お酒依存症になる

## ☆ 男女関係

- ・恋愛関係が纏れ、ストーカー被害を受ける
- ・妻子があるにもかかわらず、他の人とお付き合いをする
- ・通りすがりの女性の身体を触る
- ・トイレ・階段等で盗撮をする

このような不祥事が、日々どこかで起こっています。あなたがこの三つに近づいているようであれば、思い切って遠ざかりましょう。近づかないことが一番です。今ある仕事・安心安全な生活に集中して、弱い心が芽生えないようにしましょう。まだ間に合います。

もし、この三つと関係が深いのであれば、誰かに相談して、力になってもらいましょう。自分一人だけでは、弱い心が勝ってしまいます。人の力を借りてでも、強い心にしましょう。

**不祥事を起こせば、一生あなたや家族、関係ある人々の心の中に、大きな傷を残してしまいます。あなただけの問題ではないのです。**ぜひ、お金・お酒・男女関係に対する注意意識を持ち、自分の弱い心を、強い心に変えていきましょう。



# 過去にさようならをしよう 129



今私たちがしていることは、一瞬にして過去になります。過去を大切にする気持ちは、大事です。しかし、過去にこだわりすぎて、今に集中できない人もいます。

- あんなことをしなければ、失敗しなかったのに。
- 友だちに、あんなことを言わなければ、仲良くなれたのに。
- 幸せになれないのは、あの事件があったからだ。
- 学生時代に、あの人から虐められたので、暗い性格になった。
- 両親が、離婚したせいで、人生が大きく変わった。

このように、過去にフォーカスして、いまだに悩み・恨み続ける人がいます。過去にフォーカスしても、今や未来が変わるわけではありません。

それでは、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 過去にフォーカスしない。
- ☆ 過去のこと(嫌なことなど)を思い出さない。
- ☆ 過去の事は、過ぎ去って終わったことと割り切る。
- ☆ 今に意識を集中して、今を大切に生きる。

過去のことをクヨクヨと考えず、思い切って過去にさようならをして、今の自分・今の生活・今の環境を楽しんだらいいかがでしょうか。今と未来が明るくなれば、きっと過去の価値も変わってくることでしょう。



## 誰かがあなたを見ている 133



こんな悩みを抱いたことは、ありませんか。

- 自分ばかり、嫌な仕事をさせられている。
- 自分が辛くても、誰も手助けしてくれない。
- 自分の頑張りを誰も認めてくれない。
- 何故自分ばかり、こんなことをさせられるのか。

このような悩みは、自分は辛く・苦しいことを凄く頑張っているのに、誰もそのことを認めてくれない、ほめてくれないことにあるように思います。

**自分自身で頑張っていれば、それだけでいいのです。あまり周りのことを気にせず、黙々とあなたにできる、精一杯をやればいいのです。**

そんなあなたを誰も見ていないと、思うかもしれませんが、本当はさりげなく、誰かがあなたのことを必ず見ていて、あなたの頑張りを高く評価しているのです。  
遠くからあなたのことを見守っている人が、いるのです。

人だけでは、ありません。天もあなたのことをそっと見ていて、あなたは気づかないけど、あなたの一生懸命な姿に、エールを送っているのです。

自分を一人ぼっちだと思わないで下さい。**誰かがあなたを、温かく見えています。**  
そして、いつかそのことに、気づく日がくることでしょう。



## 神様からの試練 135



白血病を公表した競泳女子の池江璃花子さん(18)が、自身のツイッターを更新し、現在の心境をつづった。

このツイッターを紹介します。

「昨日から沢山のメッセージありがとうございます。ニュースでも流れる自分の姿に、まだ少し不思議な気持ちにもなります。そんな中でみなさんにどうしてもお伝えしたく、更新させていただきました。皆様からの励ましのメッセージの中に『骨髄バンクの登録をした』『輸血、献血をした』など、沢山の方からメッセージをいただきました。私だけでなく、同じように辛い思いをしている方達にも、本当に希望を持たせて頂いています。私は、神様は乗り越えられない試練は与えられない、自分に乗り越えられない壁はないと思っています。もちろん、私にとって競泳人生は大切なものです。ですが今は、完治を目指し、焦らず、周りの方々に支えていただきながら戦っていきたくと思います。しばらくの間、皆様に元気な姿をお見せすることができないかもしれません。そしてしばらくの間、私も皆様と同じく応援側に回ります。引き続き、トビウオジャパンの応援、支援、そして沢山の様々なスポーツの応援、支援を宜しくお願い致します。改めて皆様のメッセージとご協力に心から感謝します。必ず戻ってきます。 池江璃花子」

**神様は乗り越えられない試練は、与えません。必ず試練は、努力により乗り越えられるようになっています。そして、自分に乗り越えられない壁はない、という強い気持ちが、勇気と希望を与えてくれます。**

**勇気と希望を持ち、完治を目指して、精一杯病氣と戦って欲しいと思います。日本中のみんなが応援しています。みんなの力やエネルギーが、あなたに送られています。**

必ず戻ってきて、さらに大きく成長した姿が見られるのを、心待ちにしています。神様からの試練です。自分自身を自然の流れに、身をゆだねてみて下さい。



# 心配事は起こらない 145



心配事がない人は、幸せです。心配事がないので、いつも気持ちが晴々として、上機嫌でいられます。未来を予想し、心配事を求めない自分でありたいものです。

しかし、今から先のことを予想することは、生きていく上で大切なことで、楽しいことでもあります。予想が明るく・嬉しいことであれば、いいのですが、予想が暗く・怖いことであれば、困ってしまいます。

いろいろな心配事を予想し、そのことが現実に起こるのではないかと、怖がる人がいます。怖がることで、日々の暮らしが暗く・悲観的になってしまいます。

はたして自分が予想した心配事は、本当に起こるのでしょうか。  
皆さんは、今までの心配事は、全て本当に起こったのでしょうか。

実を言うと、**心配事のほとんどは、起こらないのです。**

**もし心配事が現実に起こりそうだと感じたら、必然的に起こらないような対策を考え、実行しています。**

**だから心配事のほとんどは、起こらないのです。**

**希に心配事が起こることがあります。それは、自分の力では、どうしようもなかったと諦め、気にしないで下さい。**

心配事が起こると思って、怖がることを止めましょう。心配事を何も気にする必要はありません。心配事は、**起こらない**と心に思い込ませ、明るく輝く未来を想像しましょう。



## 他人の過去のことは水に流そう 205



夫婦で、喧嘩をすることがあります。  
そんな時に、カットなって、相手の過去の話をし出して、非難をする時があります。  
過去の恨み、失敗、悲しみなどを平気で口に出して、相手を非難するのです。  
これでは、ますます喧嘩が大きくなります。

このような例は、夫婦喧嘩に限ったことでは、ありません。  
恋人、職場の人間関係、友だち関係、近所関係などでも起こります。

過去のことをあれこれ引き合いに出し、相手を非難する人は、とても嫌われます。  
それは、昔のことをいつまでも、根に持っているからです。  
執念深すぎるのです。

**愛情がある人は、他人の過去のことを、いつまでも気にしません。  
過去のことを思い出して、相手を非難することは、決してありません。  
他人の過去のことは、水に流し、忘れ去ってしまうからです。**

誰でも過去の嫌なことを、触れて欲しくないのです。  
誰でも過ちや失敗は、必ず起こります。  
そのことを本人は、一番気にしているのです。

**他人の過去の話を、蒸し返さないようにしましょう。  
他人の過ちや失敗を、許してあげましょう。**

他人の過去のことを、すぐに水に流せることが、相手との関係が、良好になる秘訣です。



## 怒れば負け 208



人前で平気で、相手を怒る人がいます。  
怒る人を見ると、嫌な気持ちになります。  
怒る人とは、いっしょにいたくありません。  
多くの人から「あの人は、すぐキレル。」と言われます。

ヤカンで水を沸かすように、じわじわと怒り出す人がいます。  
瞬間湯沸かし器のように、カットなって、すぐに怒り散らす人がいます。

怒る人は、怒ることで少し自分の気持ちが、落ち着くのかもしれません。  
しかし、怒られた方は、素直に聞くことができず、イライラが増し、反発する気持ちになります。

怒ることは、いいことではありません。  
日頃の冷静な判断ができなくなり、過剰に怒ることで、判断ミスや失敗を引き起こします。  
いろいろな問題は、多くの場合、怒りによる反発で、さらに悪くなっています。  
世の中の大きなトラブルは、怒りによるものが、多くあります。

では、自分の怒りを抑えるには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 自分の考えを整理をして、相手に分かるように、ゆっくり話す。
- ☆ 怒りそうな時は、しばらく時間を取り、気持ちを落ち着かせて、話す。
- ☆ 相手の立場に立って、物事を考えてみる。
- ☆ 相手の言葉に、すぐ反発しないで、言葉の意味をしっかりと考えてみる。

**どんな時も冷静で、適切な判断・説明ができる人が、大きく伸びていきます。  
どんな理由であれ、怒れば負けです。**

怒って負けにならないように、自分で怒りをコントロールできるように、なりましょう。



## 欲しくなったら待とう 229



人は欲があり、いろいろなものを、欲しがります。  
これは、当たり前のことです。

- **ものが欲しい。**
- **友だちが欲しい。**
- **時間が欲しい。**
- **お金が欲しい。**
- **名誉が欲しい。**
- **結婚相手が欲しい。**

このように、多くの欲しいものがあります。  
欲しいものをどのように、手に入れるかが、生きる上で大切なことです。  
それによって、人生の幸福度が、大きく変わってきます。

あなたは、目の前に欲しいものがあれば、どうしますか。  
まだ少し遠いのに、手を伸ばし、身を乗り出して、つかみ取ろうとしていませんか。  
それでは、焦るばかりで、つかみ取ることは、できません。

少し遠くに欲しいものがあっても、むやみに欲しがらず、自分の所に近づいて来るまで、じっくり待ちましょう。  
機が熟したら、やがて、欲しいものは、自分の手元に来ます。  
その時に手を伸ばして、大切につかみましょう。

**どんなものにも、時が満ちる瞬間があります。**  
**それまでは、慌てず落ち着いて、じっくり待ちましょう。**

やがてあなたが欲しいものすべて、手に入れることができるでしょう。  
そして、あなたの幸せ感も高まります。



# 緊張を喜びに 247



誰でもいろいろな時に、大変緊張をします。  
それは、自己防衛本能が働き、自分の身を守るために緊張するのです。  
今までの生活の様子とは、少し違うぞ、用心なさいと心が、あなたに教えてくれます。

- 卒業式で、卒業証書をもらう時
- 入学・入社など試験を受けたり、合格発表を待つ時
- 新しいことにチャレンジする時
- 初めて会った人と話をする時
- 好きな人とデートをする時
- 知らない道で、道に迷った時
- 約束の場所に、約束の時間までに到着しそうにない時

このような時に、多くの人が緊張します。  
緊張すると、不安になったり、失敗することを考えたりします。  
緊張から、すぐにでも逃げ出したい気持ちになります。

**緊張をする時に、不安になるのは、あなただけではありません。  
誰でも不安になるのは、当たり前なのです。**

そんな時に、緊張とどう向き合えば、いいのでしょうか。

- ☆ りっぱに成長し、卒業証書をいただけるのが嬉しい。
- ☆ 試験を受けられるまで、頑張れた。合格できるかどうか楽しみだ。
- ☆ 新しいことにチャレンジする、チャンスをもたらえた。
- ☆ 初めての人との出会いがあるので、嬉しく興味が高まる。
- ☆ 好きな人とのデートは、嬉しくて、幸せいっぱいだ。良いことが起こりそうだ。
- ☆ 道に迷ったけど、人に聞いたり、地図で調べれば、きっと抜け出せる。
- ☆ 時間に遅れることを、連絡すれば、許してくれるだろう。お詫びをしっかりとしよう。

このようにプラスに考えると、リラックスができ、緊張が喜びに変わります。  
緊張と上手に向き合うことができます。

普段の生活・仕事などで、あまり緊張する時がありません。  
緊張することがあるのは、貴重な経験することなのです。  
緊張は、あなたにとって、素晴らしいことなのです。  
緊張する舞台に立てるあなたは、幸せです。

**緊張と上手に向き合い、緊張を自分の喜びに変えていきましょう。**

# 毎日全てがこれでよし 252



毎日いろいろなことに、取り組みます。

日常生活のこと、仕事のこと、家族関係のこと、恋愛関係のこと、金銭関係のことなどあります。

- 朝ご飯を家族に毎日作っているけど、美味しく食べているのだろうか。
- 今日の仕事を何とか終わらせたけど、他にすることが残っていないだろうか。
- 子育てで、いろいろなことに取り組んでいるけど、これでいいのだろうか。
- 好きな人と一緒に食事をしたけど、何かおかしいことを言わなかっただろうか。
- 毎日のお金の使い方、これから困ることはないだろうか。

このように毎日いろいろなことに、不安になったり、悩んだりします。  
こんな時に、不安や悩みに、どのように対応したら、いいのでしょうか。

不安や悩みが大きくなれば、毎日が落ち着かない、イライラした生活を送ることになります。  
そうなれば、悪いことが起こるようになり、幸せが遠ざかっていきます。  
そこで、不安や悩みが大きくならないように、することが大切です。

このような不安や悩みは、あなたが、勝手に作り出しているのです。  
何でも完璧を目指す必要は、まったくありません。

- ☆ あなたは、あなたのままで、いいのです。
- ☆ 取り組んだことは、どんなことでも全て、りっぱなことです。
- ☆ わざわざ不安や悩みの種を、育てる必要はありません。

いろいろなことに取り組んだ後には、「これでよし」と自分に言い聞かせましょう。  
声に出して、言うともっといいと思います。

どんなことも、これでいいのです。  
心配したり、悩む必要は、まったくありません。  
あなたが、取り組んだこと全てが、素晴らしいのです。

「これでよし」の言葉を、自分の味方にして、不安や悩みのない、安心した日々・人生を過ごして  
いきましょう。  
もし、誰かが取り組みについて、どうだろうかと尋ねたら、「これでよし」と言ってあげましょう。  
きっと笑顔が、返ってくると思います。



## 嫌なことはキツパリ断ろう 264



あなたは、人から頼みごとをよくされますか。  
よく頼みごとをされる人は、周りの人から、信頼され、頼りにされています。

頼みごとを、快く引き受ける人は、凄く立派だと思えます。  
しかし、何でも頼みごとを引き受けて、次のようになっている人は、いませんか。

- 仕方なく引き受けて、やる気が出ない。
- いろいろなことを引き受けすぎて、頼まれたことが、なかなか進まない。
- 人のことばかりして、自分の大事なことが、時間がなくてできない。
- 頼まれはしたものの、できるかどうか不安だ。

このように頼まれごとが、自分にとってマイナスになっています。  
自分が、嫌な頼まれごとは、キツパリ断りましょう。

- ☆ やろうという意欲がない場合。
- ☆ 信条に反するような場合。
- ☆ 法律等に違反するような場合。
- ☆ 難しすぎるような場合。
- ☆ 結果が悪いことになりそうな場合。
- ☆ 頼まなくても、依頼者でできる場合。

このような場合に、無理に頼まれごとを引き受けても、相手も自分もいいことはありません。  
今まで何でも引き受けてきた人は、あてにされているので、断りにくいかもしれません。  
勇気を出して、嫌なことは嫌と、キツパリ断りましょう。

**嫌なことをキツパリと断れる人には、しだいに嫌な頼まれごとは、来なくなります。**  
**あなたを利用しようとする人が、いなくなります。**

嫌なことはキツパリ断り、自分の好きなことを、するようにしましょう。



## 欲張っていいよ 267



子どもの頃、貧乏な生活をしていて、小さな家に住んでいた人がいました。その子は、大きくなったらお金を稼いで、もっと大きな家に住んでみたいと、大きな欲を持っていました。

その子は、大きくなって、どうなったと思いますか。  
お金を稼いで、見事大きな家に、住むことができました。

実を言うとその子とは、私のことです。  
小さい頃に父が早く亡くなり、家族四人が、六畳と四畳半の二間の家に、住んでいました。何をするにも、狭くて困ることが、多かったのです。  
子どもの頃の大きな欲が、大きな家に住むという現実を、引き寄せたのです。

お金持ちになりたいと、大きな欲をもっている人は、お金持ちになれる可能性が高いです。  
お金持ちになりたいと、欲を持っていない人は、お金持ちになれる可能性が低いです。

高校に必ず合格するために、もっと成績を伸ばしたいと、大きな欲を持っている人は、成績が伸びる可能性が高いです。  
高校に合格したいけど、成績を伸ばしたいと、欲を持っていない人は、成績が伸びる可能性が低いです。

**違いは、大きな欲を持っているか、いないかだけです。**

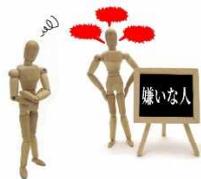
- ☆ 大きな欲を持っている人は、運が開けてきます。
- ☆ 小さな欲を持っている人は、少し運が開けてきます。
- ☆ 欲を持っていない人は、まったく運は開けてきません。

**ぜひ大きな欲を、持つようにしましょう。  
もっと欲張りましょう。**

そうすると必ず欲の通りの現実が、あなたに引き寄せられるのです。



# 嫌われてもいいよ 270



小さい頃親から、「そんなことしたら、みんなから嫌われるよ。」と言われたことがあると思います。

学校でも先生から、「人から嫌われることを、しないようにしなさい。」と言われたことがあると思います。

このような考えが、大人になっても染みついている人が、多いように思います。

確かに人から嫌われないことが、良いことだと思います。

悪いことをしたり、いじめをしたり、差別をしたりすると、人から嫌われてしまいます。

このようなことは、決してしたらいいけません。

しかし、嫌われることが悪いことだという考えに執着しすぎて、支障をきたすようになってしまうことが、あるかもしれません。

嫌われることが怖くて、八方美人で優柔不断では、思い切ったことは、できなくなります。

例えば、次のようなことです。

- ☆ 他の人とは違う仕事のやり方に挑戦する。
- ☆ 嫌がりそうな仕事を、他の人にお願いする。
- ☆ 仲良しグループから出て、他のグループに入る。
- ☆ わかってもらうように、人に対して厳しく言う。
- ☆ 約束の時間に品物が来なかったので、業者に注意をする。

このような場合は、他の人から嫌われる可能性が高いです。

必要な嫌われても、行動しなくてはいけません。

嫌われるのを怖がっていたら、何もできません。

いろいろな人がいるので、全ての人から、嫌われないことは、あり得ません。

自分が思いきった行動をすると、嫌う人が出てくるのは、当然なのです。

あなたが、それだけ頑張っているのです。

**自分の信念に基づいて、行動すれば、何も心配いりません。**

**自分に、人に嫌われていいよと、言ってあげましょう。**



# 宣伝で心のコントロールを 283



テレビを見ていると、いろいろな商品を宣伝し続ける番組があります。それをずっと見ていると、素晴らしい商品の紹介や値段の安さに驚かされます。気持ちがワクワクして、不思議と商品をすぐにでも購入したい気分になります。

最近の宣伝は、いろいろな工夫をして、需要を掘り起こし、購買意欲を高めています。本当に消費者の心理を上手くつかむ、素晴らしい宣伝の技術だと感心します。

コマーシャル、新聞のチラシ、広告板、インターネットの広告などを利用して、大量の広告戦略が行われています。

- 次から次に、乗りたい車が宣伝されます。
- 次から次に、使いたい家電製品が宣伝されます。
- 次から次に、食べたくなる食料品が宣伝されます。
- 次から次に、使いたくなる家庭用品が宣伝されます。
- 次から次に、着たくなる洋服が宣伝されます。

間違いなく宣伝は、多くの人の消費動向に、影響をおよぼしています。

- ◎ たくさんの商品を次から次に購入し、お金を使いすぎたり、借金を増やした。
- ◎ 買った商品が、宣伝と違って、期待どおりに役立たなかった。
- ◎ 買った商品を使わず、捨てたり溜め込んだりしている。
- ◎ 商品を購入することが、楽しみになり、クセになった。
- ◎ 衝動買いをするようになった。

宣伝の影響を受け、多くの物を購入するようになり、問題が多発しています。問題が起こらないように、心のコントロールをしたいものです。

- ☆ 日頃から宣伝ばかりを見過ぎない。
- ☆ 必要な物に関する宣伝を重点的に見る。
- ☆ 本当に購入して、利用する商品であるか、十分検討する。
- ☆ 代金を支払うことで、困ることは起きないか考える。
- ☆ 購入にあたって、他の人の意見を聞く。
- ☆ 購入するまで、時間を十分かけて、考える。

このように、宣伝で心のコントロールをすることで、宣伝に騙されないようになります。後になって、宣伝に泣かされないように、十分注意をしましょう。



# 大丈夫、大丈夫、大丈夫 297



急に予期しなかった問題が、起こってしまいました。  
そんな時、頭の中が真っ白になり、パニックに陥ります。  
誰もがこんな経験が、今までにあると思います。

慌ててなんとか挽回しようと焦り、さらに失敗を重ねます。  
そのことで、問題の傷口が大きく広がってきます。

ここで大切なことは、問題が起こった時、まず自分が慌てず落ち着くことです。  
慌てず落ち着くと、問題に対して、冷静な対応ができます。  
問題の傷口が、広がることはありません。

- ☆ 大勢の前に出て、話をする時
- ☆ 交通事故にあった時
- ☆ 初めての人と話をする時
- ☆ 試験問題を見た時
- ☆ 台風や地震で被害にあった時
- ☆ 仕事のことで、大変な失敗をした時
- ☆ 友だちとけんかをした時

日常のいろいろな場面で、自分を落ち着かせることが、自分を守ることになります。  
そのためには、「大丈夫」という言葉を、自分に続けて言いましょう。  
「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と言いましょう。

少しずつパニックから解放され、いつもの自分に戻ることができます。  
大丈夫と言って、焦らず自分の持っている力を信じましょう。



# 予断と偏見が憎しみを生む 300



日常の生活の中で、人は予断と偏見の渦の中に生きています。  
予断と偏見に対して、鈍感である人が、多いです。  
平気で予断と偏見を、まき散らしている人もいます。

それは、生まれてから今まで、親や家族、友だち、地域・社会から、予断と偏見で人や物事を見る目を育てられているからです。

- あの人たちは、何するかわからないので、近づかないようにしなさい。
- 外国人は、怖いので、話をしなさい。
- あ的人是、いい噂がないので、友だちにならないようにしなさい。
- 勉強ができない人は、将来いい仕事には就けません。
- あの人の家は、小さい家で本当に貧乏だ。

このような予断と偏見を聞いたり、見たりした人は、いるかもしれません。  
しかし、よく考えてみて下さい。  
このようなことは、本当に事実でしょうか。

おそらく一つ一つ確認していくと、すべて事実ではないかもしれません。  
言う人は、何気なく言いますが、言われた人は、深く傷ついてしまいます。  
怒りがこみ上げ、憎しみを生みます。  
それに、仮に事実であっても、それを言うことは、人権侵害になります。

- ☆ 予断と偏見に対する、正しい認識を持ちましょう。
- ☆ 予断と偏見に対する、感覚を高めましょう。
- ☆ 人が嫌がることを言うのを、止めましょう。
- ☆ 予断と偏見による差別は、許されないことと、心に刻みましょう。

人間関係のトラブルの中で、予断と偏見によるものが、多くあります。  
予断と偏見からは、何一ついいことは生まれません。

自分の心の中に残っている予断と偏見を、早く捨て去りましょう。  
そして、温かい心で、人が喜ぶことをたくさん言いましょう。



# 苦難を心の力で喜びに 305



心の力は、すごい魔法の力を持っています。  
悪いことを心の力で、いいことに変える力です。

この魔法の力を自分の思い通りに、生かしていきましょう。  
それができれば、人生が楽しくなってきます。

例えば、仕事において、苦痛や困難があったとします。  
自分にとっては、いい状況等とは言えず、すぐにでも逃げ出したいと思います。  
自分に自信がなくなり、イライラしたり、落ち込みます。

そんな時は、心の力を生かして下さい。

- ☆ 苦難や困難を乗り越えると、必ず自分が大きく成長できる。
- ☆ 苦難や困難は、自分に与えられた試練であり、試練は必ず乗り越えられる。
- ☆ こんな苦難や困難は、初めての経験で、苦しいけどワクワクする。
- ☆ この試練を与えられたことは、自分にとって喜びであり、感謝したい。

苦難や困難を、心の力で、このように変えてみて下さい。  
あなたなら、喜びと感謝に変えることができます。

心の力で、喜びと感謝に変えることができれば、気持ちが落ち着き、自信を取り戻せます。  
難しいことは、まったくありません。  
心の力を、上手に生かすだけでいいのです。



# 取り越し苦労をしない 311



想像力で、苦労をわざわざ作り出す人がいます。  
想像力を悪用しているのです。

次の三つの苦労をしないように、気をつけましょう。

## ○ 過去のことで苦労しない

過ぎたことや、今さらどうにもならないことを、いつまでもクヨクヨと悩まない。

## ○ 現在のことで苦労しない

目の前にあることを、何でも苦にしてしまわない。

## ○ 未来のことで苦労しない

先のことを暗くなるように想像し、思い煩うことをしない。

この三つの中で、特に未来のことで苦労することには、十分注意が必要です。

このことを、「取り越し苦労」といいます。

「取り越し苦労」とは、「先のことをあれこれ考えて、つまらない心配をすること」を意味する慣用語です。

先の物事を心配することは、時には必要なことです。

目的を達成する過程に、問題や障害があることがわかれば、対策を講じたり軌道修正したりできるからです。

しかし、「取り越し苦労」には「つまらない心配」というニュアンスが含まれています。

ただ単に「先のことを考えて心配する」のではなく、「まだどうなるかも決まっていない将来のことや、現実には起こりそうもないことを不必要に、心配したり気に病んだりする」のが「取り越し苦労」なのです。

☆ 自分が何かの病気ではないかと、不安で仕方がない。

☆ 入社試験の面接に落ちるのではないかと、心配で落ち着かない。

☆ 彼女が仕事のプレゼンに失敗したらどうしようと、心配する。

☆ 上手く事が進まないのではと、心配して仕事を始める前から気持ちが滅入ってしまう。

これから未来に向かって、前に進もうとするのに、マイナス思考の想像力で、苦労を自分で背負ってしまいます。

それは、いたずらに心を消費するだけです。

ぜひ取り越し苦労を止めましょう。

逆にプラス思考の想像力で、明るい未来を描きましょう。

心がウキウキワクワクして、積極性が出てきます。

苦労が楽しいものへと変わるのです。

# 今極楽か地獄か 313



三代将軍徳川家光が、沢庵禅師に尋ねました。  
「地獄・極楽とは何か。」

沢庵禅師は、答えました。  
「地獄・極楽は、要するに私たちの心の上のことであって、心が清ければ、身体はどこにあっても極楽です。」  
「心がけがれておれば、たとえ金殿玉楼に住んでいても、そこは地獄です。」  
「心が清いというのは、自我(エゴ)の一念を捨てること。自我に執られる心を捨てるなら、そこに大きな、ひろい、光に満ちた自分がみいだされましょう。そこが極楽です。」

つまり、地獄も極楽も心の中の境地です。  
実際にあるものでは、ありません。  
心の持ち方一つで、地獄に住むことも、極楽に住むこともできるのです。

京セラの元社長稲盛和夫は、利己心に走りすぎた結果が地獄であり、利他の心からは、極楽が出現すると説いています。

**地獄では、俺が俺がという小我にとらわれます。  
いろいろな物事を自分勝手に判断し、苦しみます。  
煩惱することの多い人生を、送ることになります。**

**極楽は、尊く、強く、正しく、清い絶対積極の境地に生きます。  
執られのない大我に暮らすことです。**

今あなたは、極楽に住んでいるでしょうか。  
それとも地獄に住んでいるでしょうか。

自分の心のおき方を、もう一度考え直してみましょう。



## 嫌なことは忘れよう 319



テレビ番組で、有名な元日本代表のサッカー選手(ゴールキーパー)にインタビューがありました。

アナウンサーが、「嫌なことはどんなことでしたか。」と尋ねました。

元サッカー選手は、「忘れました。」と答えていました。

これは、元サッカー選手が、ウソをついているのでは、ありません。  
本当に忘れていたのです。

おそらく嫌なことをすぐに忘れる習慣が、身についているのでしょう。  
サッカーの試合では、ミスや嫌なことが起こります。  
そんな時は、そのことをすぐ忘れて、気持ちを切り替えることが、とても重要です。

いつまでもミスや嫌なことを気にしていたのでは、自分たちの力を十分発揮することはできません。

これは、サッカーだけに限ったことではありません。  
他のスポーツや私たちの日々の生活・仕事などでも同じです。

嫌なことがあって、いつまでもそのことを気にしていると、イライラが増し、やる気がなくなります。  
嫌なことを気にすることで、いいことは何もありません。

- ☆ 嫌なことを嫌と感じない。
- ☆ 嫌なことに心をフォーカスしない。
- ☆ 嫌なことは、終わったことで、しょうがないと割り切る。
- ☆ 嫌なことを素直に反省し、次を目指す。
- ☆ 先のことや未来のことへ、常に目を向ける。
- ☆ 早めに寝て、忘れる。

このようにして、嫌なことをすぐに忘れるようにしましょう。  
元サッカー選手のように、人にはすぐに忘れる能力があるのです。

**忘れる能力を最大限に生かして、嫌なことを忘れ、自分の気持ちを切り替えましょう。  
いつものあなたに、すぐに戻ることができます。**



# わがままでいいんだよ 323



多くの人が、小さい頃にわがままはいけないと、教えられて育っています。  
確かにわがままで、勝手すぎると、他の人に迷惑をかける場合があります。

しかし、小さい頃の教えを守り、大人になってもわがままをしない人は、少し心配です。  
わがままをしない人は、周りの人を気にして、自分の気持ちを隠してしまいます。  
自分の気持ちが表に出なくて、思い切って行動ができません。

自分の気持ちに素直に従って、いいのではないのでしょうか。

- ☆ 自分の気持ちを、ハッキリと言う。
- ☆ 自分が行動したいことをする。
- ☆ 自分の考えを言葉として伝える。
- ☆ 自分が望む物を手に入れる。
- ☆ 自分の好きな人と付き合う。

わがままとは、自分の思うままに生きることです。  
他の人のことを、気にするのは止めましょう。

あなたは、わがままでいいんです。  
わがままで、もっと強く自分を出して、生きましょう。



# 人の心配は必要ありません 359



友だちが不倫をしていて、とても心配している人がいます。  
他人の悩みや問題を自分のこととして、深刻に受け止めて、マイナスの影響を受けます。

いつもそのことが気になって、自分のことに集中できなくなります。  
心配のあまり、不倫のことを他の人にも、知らせてしまいます。  
いつの間にか不倫が、当事者の問題でなく、大きな問題になってしまいます。

自分や周りの人が、心配しても、解決はできません。  
不倫は、友だちの問題であって、自分の問題ではないからです。  
自分の思い通りに、解決できない問題なのです。

人の心配を、よくする人がいます。

- ☆ あ的那个人は、今お金がなくて、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、希望大学に落ちそうで、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、自分の仕事がまともにできなくて、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、いつも一人ぼっちで、心配だ。
- ☆ あ的那个人は、病気がちで、心配だ。

このように、よく気がついて、人の心配をします。  
自分は心配しますが、当事者本人も心配しているのでしょうか。  
自分は心配しても、当事者本人は、まったく心配していないかもしれません。  
自分がかってに、心配を作り出しているのかもしれない。

**人の心配は、自分から進んでする必要は、ありません。**  
**自分にとっても、その人にとっても、心配で不安がることは、ムダなことなのです。**

ましてや人の心配を、周りの人に言うことは、決してしてはいけません。  
人の心配をばらまくことは、周りを心配の渦に、巻き込むことになります。  
当事者本人に対しても、大変失礼なことになります。

不倫をしている友だちに対しては、心配より、今後の幸せを願いましょう。  
心配して、他人を変えようと思うのは、非常に傲慢なことなのです。



# 悩みランキングベスト10 371



以前に現代人の「悩みの種」に関するアンケート調査が、2011年11月26日の朝日新聞に掲載されました。

少し古いデータですが、おそらく今とあまり変わらないと思います。

ランキングトップ10を紹介します。

紹介されたランキングトップ10を集約すると、「健康」「お金」「家族」の3つの分野に集約できるようです。

私も心当たりがあります。

**ランキング1位:「健康」(1029票)**

長寿大国にもかかわらず、健康問題で多くの人が悩んでいます。

**ランキング2位:「仕事・職場」(791票)**

職場環境の悪化によって、リストラ・過労・職場の人間関係の複雑化などで、悩んでいます。

**ランキング3位:「資産」(768票)**

貯蓄の低迷、円高・株安、年金問題などで、悩んでいます。

**ランキング4位:「自分の性格、生き方」(533票)**

テレビ・ゲーム・SNSなどの発達などにより、人間関係が希薄になり、良好な人間関係において、悩んでいます。

**ランキング5位:「子育て」(475票)**

進学・いじめ・不登校・引きこもり・虐待・育児放棄・就職難・少子化・核家族化などにより、子育てが難しくなり、悩んでいます。

**ランキング6位:「親族」(438票)**

親族関係が希薄になり、トラブルが起こり、悩んでいます。

**ランキング7位:「夫婦仲」(356票)**

結婚後に夫婦仲が悪くなり、離婚するケースが増えて、悩んでいます。

**ランキング8位:「介護」(331票)**

老人が年々増えていき、それに伴って介護問題が増え、悩んでいます。

**ランキング9位:「住居」(312票)**

理想とする家を追求しすぎたり、近所とのトラブルが増え、悩んでいます。

**ランキング10位:「経済問題」(262票)**

貿易摩擦・国際情勢の悪化などで、大きく経済状態が変わっていることで、悩んでいます。

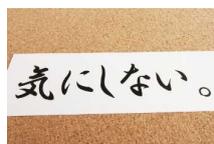
これらの悩みは、誰でも起こりうるものです。

まずは、自分自身が深刻に、考えすぎないことが大切です。

**信頼ある人に相談して解決するなど、いろいろな解決方法が必ずあると思います。**

**あなたにとって、より良い方法で、明るく悩みをクリアしていきたいものです。**

# 人の言いなりにならない 448



性格が素直で、人の言われるままに、行動する人がいました。  
自分の考えがなく、親や友だち、他の人から言われることを、素直に受け入れるのです。

人から嫌われるのが怖くて、人の言いなりになってしまいます。

まるで大人なのに、子どもようでもありました。

実際は、可愛そうですが、誰からも好かれるどころか、相手にされませんでした。

自由があるのに、人の言葉に制限されてしまうのです。

ここで、寓話の「ロバと親子」を紹介します。

町にある市場でロバを売るため、親子とロバが田舎道を歩いていた。

すると、道ばたで井戸水を汲んでいた女の子たちがそれを見て言った。

「なんて馬鹿な人たちでしょう。どっちか一人がロバに乗ればいいのにさあ。二人ともほこりをかぶってとぼとぼ歩いているのに、ロバはあんなに気楽に歩いているわ」

親父さんはその通りだと思い、息子をロバの背中に乗せた。

しばらく行くと、老人たちがたき火をしているところに来た。

老人の一人がこう言った。

「今時の若い者は年寄りを大切にしない。ごらんよ、年をとった親父さんが疲れた様子で歩いているのに、あの子はロバに乗って平気な様子じゃないか」

親父さんはこれを聞いて「それもそうだな」と思った。

そして、息子を下ろして、自分がロバに乗った。

しばらく行くと、子どもを抱いた三人の女たちに会った。

一人の女がこう言った。

「まったく恥ずかしいことだよ。子どもがあんなに疲れた様子なのに、どうして歩かせておけるんだよ。自分は王様みたいにロバに乗ってさ」

そこで親父さんは、息子を鞍の上に引き上げて自分の前に乗せた。

しばらく行くと、数人の若者たちに出くわした。

一人の若者がこう言った。

「君たちはどうかしているんじゃないか。その小さなロバに二人が乗るなんていうのは無慈悲だよ。動物虐待だと言われても仕方がない」

その通りだと思った二人は、ロバから下りた。

そして、親父さんはいった。

「こうなったら、二人でロバを担いでいくしかない」

二人はロバの後足と前足をそれぞれ綱で縛って、道ばたにあった丈夫そうな棒をその間に通した。

子どもが棒の片方を、親父さんが棒のもう片方を持って、えんやえんやと担いで歩いていった。

町の人たちはこの様子を見て、手をたたいて笑った。

この寓話では、それぞれがそれぞれの立場で、親子に思いをぶつけています。

もちろん、それぞれの助言に一理あります。

しかし、一理あるにすぎません。

すべての人に好かれることは、できないのです。

いろんな人の話を、素直に聞くことは大事ですが、すべて人のいいなりになっては、いけません。

人には、一人一人に自由が、与えられているのです。

他の人から、嫌われても、気にしないでいいのです。

**自分なりに考え、判断し、行動することが、重要なのです。**

**あなたが思うように、自分の世界を描きましょう。**

# どんなことでもなるようになるさ 449



今までに、誰でも困難な事や無理だと思った事が、たくさんあったと思います。時には、命を失いかねない事もあったかもしれません。

しかし、今は誰でも元気です。  
どんなことでも、何とか乗り越えて、今にいたっているのです。

ここで、寓話の「一休和尚の遺言」を紹介します。

一休和尚が臨終の時、「仏教が減じるか、大徳寺が潰れるかというような一大事が生じたら、この箱を開けなさい」と遺言を述べて、一つの箱を弟子に渡した。

それから長い年月が経過し、大徳寺の存続に関わる重大な問題が起きた。  
にっちもさっちもいけなくなったとき、和尚の遺言を思い出し、寺僧全員が集まって厳かに箱を開けることにした。

中に入っていたのは一枚の紙だった。  
そこに書かれていたのは「なるようになる。心配するな。」という一文だった。

最後に出てくる「なるようになる。心配するな。」という言葉は、「どうせ、なるようにしかならないんだから、心配なんかしてもしょうがない。」という意味でしょう。  
しかし、本当の意味は、その前に「なすことをなせ」というメッセージが隠れているのです。

一大事を前にしたとき、なすべきことをせずに「なるようになる」と手をこまねいているだけはいけません。  
そうではなく、なすべきことをなさねばなりません。

みんなで知恵を出し合い、目の前にあることを一つずつ片付けていきましょう。  
そうすれば、自ずと事態は好転していきます。  
自分たちが力が及ぶことは、全力を尽くすのです。

後は、自分たちの力が及ばない領域だから、なることはなるし、ならないことはならないのです。  
心配しても仕方がないのです。  
全力を尽くした後は、「どんなことでもなるようになるさ」と気楽にしましょう。



## なくてもいいさと諦めよう 465



人生は、自分自身の欲とどう付き合っていくかが、大きなカギになります。特に欲深くなると、求めることが多く、その程度が高くなります。欲を求めるあまり、毎日が落ち着かなくなり、イライラしてしまいます。

例えば、お金持ちになりたい欲がある人は、今持っているお金では、満足しません。少しお金が貯まっても、もっともっと願います。さらにお金が貯まっても、まだまだと思います。

これでは、いつ終わるのかも分からなく、きりがありません。お金の亡者になってしまい、気がついた時には、大切な人・物・ことをなくしてしまっているかもしれません。これでは、決して幸せにはなれません。

江戸時代の養生学者の貝原益軒は、「富には三等あり。家の富、身の富、心の富」という言葉を残しています。これは、「たとえ財産がなくても、家庭がうまくいき、体が丈夫で、心が愛情で満たされていれば、その人は幸せである」といった意味だと思えます。

- ☆ お金がなくてもいいさ
- ☆ 恋人がいなくてもいいさ
- ☆ 名誉や地位がなくてもいいさ
- ☆ 勉強ができなくてもいいさ
- ☆ 持ち家がなくてもいいさ
- ☆ 友だちがいなくてもいいさ

このように、なくてもいいさと、思いっきり諦めてみましょう。気持ちがずいぶんと楽になりませんか。

自分に求めすぎて、自分を苦しめなくてもいいのです。自然体で、あるがままの今のあなたが、最高にいいのです。



# 悩み苦しんで想像力を高めよう 469

## 想像



- 友だちとの人間関係が、上手くいなくて悩み苦しむことがある人は、多いのではないのでしょうか。
- 仕事が先に進まなくて、悩み苦しんだことがある人は、多いのではないのでしょうか。
- 収入が少なく、お金の使い方に悩み苦しんだことがある人は、多いのではないのでしょうか。

このような悩み苦しみを通して、得られるものが、想像力です。  
自分自身の想像力が、以前より高まるのです。  
想像力のおかげで、いろいろな問題が以前よりスムーズに解決できるようになるのです。

想像力とは、心的な像、感覚や概念を、それらが視力、聴力または他の感覚を通して認められないときに、作り出す能力です。  
想像力は、経験に意味を、知識に理解を提供する助けとなり、人間が物事や現象を理解するための基本的な能力の一つなのです。

- ☆ 人間関係が上手くいく人には、人の思いや考えの想像力があるのです。
- ☆ 仕事が順調に進む人には、仕事を作り出すことの想像力があるのです。
- ☆ お金の使い方が上手な人は、有効にお金を支出する想像力があるのです。

僧侶・作家の瀬戸内寂聴の名言に「大いに悩み苦しめば、想像力がつく」があります。  
寂聴は、波瀾万丈の人生を過ごし、大いに悩み苦しみました。

そこで培った想像力で、多くの素晴らしい本を世の中に、送り出しています。  
人の気持ちの想像力が高く、講演等で、多くの人に生きる喜びを与えています。

悩み苦しみから、すぐにでも逃げ出したいのが、人の心の弱さかもしれません。  
しかし、悩みや苦しみから、想像力を手に入れることができます。  
悩み苦しみが、大きな喜びを与えてくれるのです。

想像力は、一生あなたの力となり、人間性や幸せ感を高めることでしょ。



# 苦勞心配があるほうがいい 478



人生が楽しいことだらけで、苦勞や心配がないといいでしょうか。  
おそらく毎日浮かれて、生活することになるでしょう。

浮かれっぱなししていると、人生を踏み外したり、大きな痛手をこうむることになるかもしれません。  
人の人生には、苦勞や心配があるほうが、いいのかもしれませんが。

- お金に困っている人は、苦勞や心配をして、お金を稼ごうと努力します。
- 結婚相手がいない人は、苦勞や心配をして、結婚相手を探そうとします。
- 仕事が上手くできない人は、苦勞や心配をして、仕事に真剣に取り組めます。

このように、苦勞や心配があるほうが、人は頑張れるのです。

戦国時代を制して、天下を統一した徳川家康は、「人の一生は、重い荷物を背負って、坂道を登っていくようなものだ」という意味の言葉を残しています。

「人生は苦勞の連続なのだ」という意味ですが、次のようにも解釈できます。  
「たしかに人生は、苦勞や心配が多い。しかし、それを否定的に考えてはいけない。苦勞や心配があるから、失敗しないように物事を慎重に考えていける。危険に陥るような、軽率な行動を取らなくてすむ」という解釈です。

ドイツの哲学者のショウペンハウエルは、「荷を積まない船は不安定で、まっすぐ進まない。人間の人生でも、ある程度の苦勞や心配が、安定して生きていくために必要となる。」と名言を残しています。

**人間の人生には、ある程度、苦勞や心配があるほうがいいのです。  
苦勞や心配があるから、真面目にコツコツと努力をするのです。**

苦勞や心配を自分の友として、気楽に付き合っていきましょう。



# 五倫の道を学ぼう 507



今の社会は、人間関係が複雑になっています。  
人間関係で、トラブルや悩みが、多く発生しています。

- 親子関係
- 仕事関係
- 夫婦関係
- 年上・年下関係
- 友だち関係

このような関係で、人間関係が上手くいかないのです。  
どのように人間関係を良好にしたらいいのでしょうか。

そのヒントとして、儒教において、人の守るべき五つの道があります。  
儒教における五つの道徳法則、及び徳目でもあります。

これを「五倫」といいます。  
父子の親、君臣の義、夫婦の別、長幼の序、朋友（ほうゆう）の信です。  
短く言うと、「親・義・別・序・信」です。

具体的には、次の様なことが、人の守るべき五つの道なのです。

1. 父子有親: 父母は子女に慈悲深く、寛大で、子女は両親を敬意をもって奉る
2. 君臣有義: 君臣の道理は義にある
3. 夫婦有別: 夫婦は分別してそれぞれ役割を果たす
4. 長幼有序: 目上と目下は順序と秩序をもって接する
5. 朋友有信: 友人の間には信頼がなければならない

ここでの君臣は、上司と部下の関係と考えてみて下さい。  
今の時代に少し合わないところもあるかもしれませんが、基本的に今の社会においても、十分通用することだと思います。  
人間関係が難しくなっている今だからこそ、五倫は大切なのではないのでしょうか。

人間関係でトラブルや悩みがある人は、自分の道徳観をもう一度問い直して下さい。  
そして、五倫を参考にして、人の道を迷わないように、歩んで行きましょう。



# 手放すと気持ち楽になる 525



人は、自分自身の「欲」とどう向き合って、生きるかが重要です。  
「～したい」「～になりたい」「～を手に入れたい」などの欲があります。

- 一生一人で、自由に気ままに過ごしたい
- 宝くじで一億円当たりたい
- 金持ちになりたい
- 美しくなりたい
- 会社の社長になりたい
- 自分の好きになった人を手に入れたい
- スポーツで日本一になりたい

このような欲があります。

これは、人の本能であり、欲から夢・目標が生まれ、それを追い求める過程で努力を積み重ね、人としての成長があります。

人にとって、欲は、必要なのです。

しかし、「欲」が強すぎて、いろいろなトラブルや問題を起こしてしまい、自分を苦しめることもなります。

また、「欲」を叶えることが、どうしてもできなくなることがあります。

☆ 会社の社長になりたいと欲を持ち、日々自分に課せられた仕事の努力を怠り、上司から可愛がられることのみ、専念している。

☆ 金持ちになりたいと欲を持ち、お金がかかる人との付き合いなどをしないで、お金を貯めることだけにのみ、専念している。

☆ 好きな女性を手に入れたいと欲を持ち、女性が喜ぶことをしたり、電話をかけたり、しつこく追い回したりすることのみ、専念している。

このようなことをしていても、決して欲が叶い、自分が満足することは、ありません。

この例は、少し特別な例を挙げましたが、多くの人は、現実に欲が強く、知らず知らずに欲に固執してしまう傾向にあるのです。

**思い切って、欲を手放してみませんか。**

**そして、心を解放して、自由にしてみましょう。**

**気持ちがスッキリして、元気な毎日を過ごすことができます。**

社長になる欲を手放した人は、仕事に集中して楽しく励むことができます。

上司の目を気にせず、思い切ったチャレンジができます。

同僚とも仲良くなり、いっしょに食事をしたりなど楽しく過ごすことができます。

実はこういった行動が、上司から気に入られることになるのです。

社長への道が、近づいてくるのです。

本当は手放したことで、近づくこともあるのです。

**手放すことも勇気がいります。**

**手放すことも、人としての大きな成長になるのです。**

**さあ、勇気を出して、苦しい欲を手放してみましょう。**

# 不安ランキング5は何かな 550



よく「不安だ。不安だ。」と言う人がいました。  
どんなことが不安なのですか、と尋ねると、はっきりしないのです。

自分では、よくわからないのですが、いつもなんとなく不安なのです。  
いつも不安であれば、気持ちが暗くなり、いいことはあまり起こりません。

このように、いつもなんとなく不安を抱えている人は、多いのではないのでしょうか。  
できるだけ、不安な気持ちをなくすことが、いいでしょう。

そして、毎日を不安がなく、明るく楽しく過ごすことができれば、生活が充実してきます。  
そのためには、まず自分の心の不安と向き合しましょう。  
そこで、まず不安ランキングの一位から五位までを、自分で考えてみて下さい。

ここである有名芸能人の不安ランキングを紹介します。

- 一位 仕事
- 二位 健康
- 三位 お金
- 四位 頭髪
- 五位 家族

このように、まず自分の不安をはっきりと知ることが大切です。  
また、不安の程度も知ることができます。  
不安がよく分からないという、不安から解消されることになります。

次に、それぞれに対する解決策を考えてみましょう。

一位の仕事であれば、仕事のスキルを高める、職場での人間関係を良くすることなどが、考えられます。

四位の頭髪であれば、専門家に相談する、頭髪剤などを活用するなどが、考えられます。

最後は、考えた解決策を意識して、できることから実行に移します。  
こうすると不安は、確実になくなります。

自分の心の中の不安と真剣に向き合い、不安解消の努力をすることで、明るい前向きな自分を  
取り戻すことができるのです。

不安という自分の心と向き合える、いいチャンスになるのです。



# だめでもともと 590



ピアノのコンクールに挑んだピアニストが、練習の時に間違わずに完璧に弾けた曲を、本番では緊張のあまり間違えてしまうことがあります。

心理学に「努力逆転の法則」というものがあります。  
これは、「失敗しないでやろう」と、強く思えば思うほど、かえって失敗してしまうことをいいます。

ピアノの場合は、失敗しないで上手くやろうとして、そちらに意識がいき、かえって緊張してしまうのです。

そこで、肝心の部分に注意がいなくなり、間違えてしまうのです。

これは、ピアノ以外にも、結婚式のスピーチ、会議での初めてのプレゼン、葬式での喪主の挨拶など多くの場合で、緊張をして失敗をしてしまうことがあります。

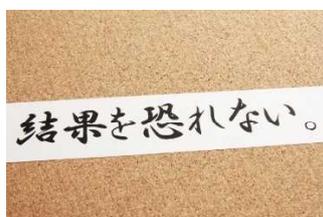
失敗しないことを意識しないようにすることが大事です。  
自分を良く見せようと思わず、ありのままの自分を表現すればいいのです。

緊張するのは、当たり前です。  
失敗することもあります。

「だめでもともと」で、挑戦しましょう。  
「だめでもともと」と思うと、開き直ることができます。  
緊張感もほどよくほぐれて、とてもいいモチベーションを保つことができます。

今まで努力を重ねてきたのです。  
結果を恐れなくて下さい。

失敗しても何も失うものは、ないのです。  
「だめでもともと」で、自然のままに、自分の力を発揮しましょう。



# 五蓋(ごかい)を捨てよう 636



ブツダの言葉に、「五つの蓋(おお)いを捨てて、悩みなく、疑うことなく、苦しみの矢を抜きさつた修行者は、超越した存在になれる」があります。

五つの蓋(おお)いとは、仏教で「五蓋(ごかい)」と呼ばれています。私たちの目におおいかぶさり、正しい判断を邪魔する五つの感情です。

「欲張り・怒り・嘆き・イラ立ち・疑い」の五つの感情で、運命を悪い方向へと導き、心に大きな苦しみを生み出す原因になります。

これらの感情に支配されて行動すれば、人間関係が壊れたり、家計が破綻したり、夢が叶わなくなったりします。ですから、五蓋を捨て去れば、ずば抜けた人物になり、幸せになることができます。

## ① 欲張ったことを考えてはいけない

(自分の身の丈に合った生活を、自分のペースですていくのが、人にとっては一番幸せです)

## ② ささいなことで怒って、他人を怒鳴りつけてはいけない

(上手くいかないことがあっても、自分に対して怒ってはいけません。穏やかな心でものを考えます)

## ③ 失敗や挫折をしても、いちいち悩み、嘆き悲しんではいけない

(前向きな気持ちで、それを乗り越えていくようにします)

## ④ 思い通りにいかないことがあってもイライラしない

(太陽が西から昇るというような起こり得ないことを想像してソワソワしない。沈着冷静を心がけます)

## ⑤ 人を疑わない。信頼する。自分を疑わない。

(あくまで自分の可能性と自分の人生を信じます)

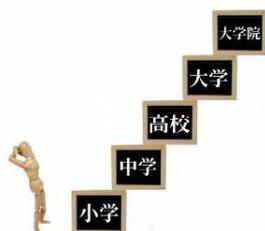
できればこの五つの感情を捨て去りましょう。

なかなか捨て去ることができないなら、五蓋を意識して、上手に向き合ってください。

**自分の感情をコントロールできる人が、超越した存在になれるのです。**



# 学歴なんて関係ない 647



学歴のことを気にする人がいます。

- あの人の学歴は、高学歴で凄いよ
- 今度入社した人は、あまりいい学歴でないみたい
- 自分の学歴は、低いので悲しい
- 自分は学歴が低いので、何もできない
- 自分は学歴が低いから、差別されている

このように人の学歴を気にしたり、自分の学歴に劣等感を抱いたりします。  
高卒の人は、「大卒の人がいっぱいいて出世できないのではないか」「大卒の人と比べて能力がないのではないか」というように考えがちです。

このようなことを意識して、会社生活を送っていると、正にそのように全ての面で大卒の人より劣るようになります。

何故なら学歴のことを意識すればするほど、現実になっていくからです。

**これほど危険なことはありません。  
会社などは、学歴で決まるような世界では、ありません。  
その人の努力と実力で、人が評価される世界なのです。**

高学歴だから、必ずしも頭がよく、能力があるとは言えません。  
一流大学を一番で卒業した人が、あまり出世できないことも多くあります。

学歴なんて気にせずに、今すべきことに全力で取り組みましょう。  
田中角栄氏、松下幸之助氏をはじめ、学歴のない人で、成功者がたくさんいる事実があります。  
学歴がないから、多くのことを積極的に学ぶエネルギーとチャンスがあるのです。

**今の社会は、学歴なんて関係ないのです。  
学歴コンプレックスを捨て去りましょう。**



## 顔より心で勝負 650



自分の顔を気にする人が多いと思います。  
若い女性・男性においては、毎日のように鏡をみて気にする人がいます。

- 顔がよくないので、恋人ができない
- 怒ったような顔をしているので、自分を避ける人がいる
- 人からブスと言われて、傷つくことがある
- こんな顔に生んでくれた両親を恨む
- 見られない顔をしているので、人と話をするのが嫌だ

このように顔のことで、コンプレックスを持ち、悩み苦しんでいるのです。  
そんな人は、人生そのものが暗くなります。  
毎日満足した生き方が、できなくなります。

顔の善し悪しというのは、基本的に生まれつきの宿命的なものです。  
どんな顔でも両親からいただいた、ありがたい顔なのです。

たった1つのコンプレックスのために、全ての人生を失うことは、絶対避けなければなりません。  
思い切って顔のことを忘れてしまいましょう。  
そして、顔より心で勝負をしましょう。

- ☆ 心が優しくければ、穏やかな顔になります
- ☆ 仕事で真剣に勝負する心であれば、生き生きした顔になります
- ☆ いつも楽しさと喜びの心であれば、笑顔いっぱいの明るい顔になります
- ☆ スポーツにひたむきに取り組んでいる心であれば、キリッとした引き締まった顔になります。

心のありかたで、顔の表情が変わるのです。  
幼いときの顔は、親からの顔ですが、大人になってからの顔は、自分の顔なのです。

顔より心で勝負と決め、心を磨けば、おのずと顔の悩みは消えてしまうのです。



# 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います。

マイナスの考え方をすることで、人生を不幸にして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。**

## 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たらげる毎日で、半年たってもダイエットができません。

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。

# 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

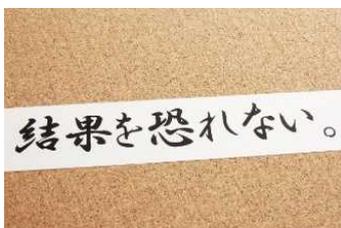
このように守りに入ってしまうと、不安な毎日を過ごすことになります。  
失うことを恐れて、積極的に攻めることができません。

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。**



# 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、秋に紅葉することもあります。  
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。**



## 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「頭のよすぎる人は、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。**

頭の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。**



## 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ないので、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（こうじはもんをいは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。**



# 自分は被害者ではありません 702



最近は、過労が社会問題となっています。  
有名な企業などもブラック企業と、呼ばれるようになりました。

せっかくいい会社と思って入社したのに、勤務時間が長く働くのが大変で、過労になって  
しまうと考え、会社を辞める人がいます。  
残念なことではありますが、なかにはあまり努力もしないで、すぐに被害者意識になって  
しまう人がいます。

**被害者意識になりやすい人は、心にプラスのエネルギーがたまりません。  
なぜなら、被害者意識とは、他人に対する恨みや怒りそのものだからです。**

- 「どうして、私だけこんな目にあわなければいけないの！」
- 「勤務時間が少し長くなっているのに、帰っていいと言ってくれない」
- 「自分に無理な仕事を、押しつけてくる」

このような被害者意識は、心の中にマイナスのエネルギーを増やして、よくないことを引  
き寄せるのです。

会社の例を紹介しましたが、世の中には被害者意識になりやすい人は、意外に多いのです。

ですから、被害者意識になりやすい人は、すぐにその考え方を切り替えましょう。  
自分の行動の責任は、すべて自分自身にあるのです。

☆過労で大変だけど、この会社に入社したのは自分で決めたことなので、諦めずに最後まで  
でやろう。

☆イヤなことを言われたけど、自分の問題点と考えて、少しずつ改善していこう。

☆友だちから食事会の誘いはなかったけど、次回の食事会は声をかけてもらうように、お  
願いをしておこう。

☆何でも自分ばかりにお願いをされるけど、いい経験と思って、楽しくやろう。

このように、考え方を切り替えると、被害者にはなりません。  
気持ちが楽になり、次頑張ろうと思えるのです。

自分は被害者ではありません、と強く思いましょう。  
自分の人生のハンドルを握っているのは、いつも自分なのです。



## 苦しみは執着心から 713



大好きな韓国時代劇があります。  
それは、「トンイ」です。  
何回見ても面白く、多くの学びがあります。  
特に王妃の苦しみや執着心が、心に残ります。  
王様はトンイと出会い、しだいに恋心を抱き、トンイを大切にするようになりました。  
それに伴って、王様は宮中でのトンイの地位を高くしていったのです。  
王妃は、王様がトンイを大切にすることに、苦しみと執着心が増していきました。  
「もっと私のことを愛して欲しい」「自分の子どもを王様にして欲しい」「自分たちの親族や一門を大事にして欲しい」と執着心が高まりました。  
そこで、トンイが失脚するように、いろいろなワナを仕掛けるのです。  
しかし、そのワナをトンイが、一つずつ見事解決していきます。  
とうとう最後は、王様の命により、王妃は死に追いやられることとなります。  
大変可愛そうな王妃ですが、執着心が人を変えてしまう怖さを感じました。

**メッタグーという学生が、ブッダに次の質問をしました。(彼岸へ通じる道の章・学生メッタグーの問い)**

**「人は、どうして様々なことで、苦しまなければならないのでしょうか。苦しみというのは、どこからやってくるのですか？」**

その質問に対して、ブッダは答えました。

「メッタグーよ。あなたが苦しみの原因を私に問うた。私は自分が知り得たとおり、それを説明しよう。世の中の種々様々の苦しみは、執着することから生まれる」

**ブッダは、「すべての苦しみは、執着心から生まれる」と教えています。**

- ☆失恋した恋人への執着心
- ☆お金や名声への執着心
- ☆意地悪された恨みを晴らしたいという執着心
- ☆いつまでも若々しくいたいという執着心
- ☆人から嫌われたくないという執着心
- ☆他の人に勝ち続けたいという執着心

このような執着心があると、自分自身を深く苦しめることとなります。  
どんなに強い志、熱い思いがあっても、できることとできないことがあります。  
例えば「いつまでも若々しくいたい」と願ったとしても、年齢とともに肉体的な衰えは、避けることはできないのです。

いつまでもどうあがいても、叶わないことに執着するかぎり、苦しみは続き、大切な人生の時間を、ムダに費やすこととなります。

思い切って、どうにもならないことは、素直に諦めましょう。

**迷惑な執着心とさようならをすれば、苦しむことはなく、前向きで明るい人生を歩いて行けるのです。**

**王妃も執着心さえ捨ててしまえば、平穏無事で幸せな人生があったのです。**

# 過去・未来・現在を安らかに 759



ブツダは、『彼岸へ通じる道の章・学生ジャトウカンニンの問い』で、次のように教えています。

すでに過ぎ去ったことを、すべて捨てさせ。  
未来に不安を抱かせるようなものは、なにもないようにせよ。  
現在においては、何事にも執着するな。  
あなたは、安らかに生きていける人になれるだろう。

**このことを分かりやすくまとめると、次のようになります。**

## 【過去のことを『後悔しない』】

「あんな失敗をしなければ良かった」「恋人と別れなければ良かった」「お金を借りなければ良かった」など、過去のことを悔やむのは、止めましょう。  
過去のやり直しは、できません。  
悔やめば悔やむだけ、心が落ち込みます。

## 【未来のことを『不安がらない』】

「今進んでいる道は、間違っているのかも」「将来は難しくなるかも」「きっと大変なことが起こるだろう」など、未来のことを不安がるのは、止めましょう。  
未来のことは、誰にも分かりません。  
不安がるだけ、ムダなことです。

## 【現在のことを『執着しない』】

「もっとお金が欲しい」「多くの人から、ほめられたい」「今よりずっと、偉くなりたい」など、現在のことを執着するのは、止めましょう。  
執着すればするほど、イライラして、不安が増します。

**過去の後悔・未来の不安・現在の執着を、捨て去りましょう。**

**毎日が、明るく元気で、楽しくなります。  
心が、安らかに過ごせるのです。**



# 「ないものねだり」を止めよう 776



「ないものねだり」をしたことは、ありませんか？  
他人の才能や他人の置かれている環境に嫉妬したりなど、羨ましい気持ちから「ないものねだり」をする人も多いでしょう。  
「ないものねだり」とは、願望を口にしたり、羨ましいという気持ちを感じた時に、使用する言葉です。

「ないものねだり」の意味は、自分にないものを欲しがること、または、実現できないことを無理に願う、という意味があります。  
特にきれいごとだけでは、済まないこの世の中には、努力ではどうにもならないことがたくさんあります。

- あと身長が、10センチあったら
- イケメンや美女に、生まれていたら
- 自分に、もっと才能があったら
- もう少し恵まれた、環境だったら
- もっといい、会社だったら

このように「ないものねだり」をしても、どうにもなりません。  
「ないものねだり」を止めて、いさぎよく諦めましょう。  
今のままでも、十分いいのです。

仏教の教えに、「少欲知足（しょうよくちそく）」があります。  
欲を少なくして、足ることを知り、今与えられているものに満足する、という意味です。

「少欲知足」について、世界でいちばん貧しい大統領と呼ばれた、ウルグアイのホセ・ムヒカ前大統領の、ある国際会議でのスピーチの内容が、全世界で感動を呼びました。

「貧乏な人とは、少ししか物を持っていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことだ」と語っていました。  
まさに、本当の豊かさについて、教えてくれているのです。

今のままの状態でも、満足しましょう。  
今のままのあなたが、最高に素晴らしいのです。

欲張る必要は、何もありません。  
「ないものねだり」を止めて、心豊かになりましょう。



# 自分を責めないで許そう 777



大きな失敗をすると、悲しくなります。  
どうしてそんな失敗をしたのか、と自分を責めたくくなります。

ほかの人からも、「ダメじゃないか」「そんな失敗は、許されない」「どうしてくれるのか」などと、非難されます。

すると「こんな失敗をするなんて、恥ずかしい」「自分には、能力がないんだ」「みんなに迷惑をかけて、申し訳ない」と、自分を責め続けます。

「私はなんて、ダメな人間だ」と思い込むようになります。  
このようになると、元気がなくなり、ますます落ち込みから、立ち直りにくくなります。  
自分を責めることで、いいことは一つもありません。

**自分を責めないで、許しましょう。  
気持ちを、許すという方向へ、向けましょう。**

- ☆人間だから、失敗もあるよね。
- ☆時には、うっかりすることもあるよ。
- ☆失敗することは、誰でもよくある。
- ☆もう考えるのはよそう。
- ☆大丈夫。きっと何とかなる。

このように考えると、気持ちが楽になると思います。  
優しく自分を、許していきましょう。  
あなたの一番の理解者は、あなたです。

**大きな失敗なら、なかなか自分を許せないかもしれませんが、心を大きくして、自分を許しましょう。  
人間は、間違える生き物であり、失敗する生き物です。**

**自分なりに、日々頑張っているのです。  
どんなことが起ころうが、自分を責めることは、必要ないのです。**



# 無理しすぎないで生きよう 822



何かに向かって、必死になって、努力を続けることは、大切なことです。

しかし、無理しすぎると、悪いことが起こり出します。

- 毎日長時間働き過ぎて、体も心も、クタクタになってしまった。
- ノルマを達成しようと、必死になりすぎ、精神的にノイローゼに、なってしまった。
- 陸上の練習を頑張りすぎて、膝が痛くなり、歩くのも難しくなった。
- 責任ある仕事を、長い期間続けすぎて、意識を失い倒れて、病院で手術をした。
- 長時間労働を強いられ、自殺を選択した。

このような大変なことが、起こるのです。

無理しすぎている人は、前だけを見つめ、必死になり、自分を追い込みます。

周りの人と相談したり、ゆっくり休むことなどの考えが、及ばないのです。

心の余裕が、まったく持てないのです。

## ここで、お釈迦様の教え、「荒行苦行は意味がない」を紹介します。

お釈迦様は、悟りを開くため、ひとり山にこもり、飲まず食わずの断食修行を、何日も続けていたのです。

しかし、あるとき、とうとう心身ともに、極限状態にきてしまい、もうこれ以上の断食をしたら、悟りを得る前に死んでしまう、というところまで、来てしまったのです。

お釈迦様の体は、すっかり骨と皮だけ、という状態になっていて、精神もおかしくなりかけていました。

お釈迦様は、あまりにも苦しくて、死にそうだったので、水を求めて、山のふもとまで、下りていったのです。

すると、どこからともなく、誰かが歌う声が、聞こえてきたのです。

声のするほうを探してみると、下の川辺を、小舟に乗ってギターを弾きながら、渡っていく男の姿がありました。

耳を澄ましていると、こんなふうな歌が、聞こえてきました。

「おいらのギターは、古ギター♪ 弦はしなっていていい音になる～♪ ポロロン～ポロロン～

いい音になる～♪」と。

それを聴いたお釈迦様は、そこでハッと、悟りを得たといえます！

「なんでも加減が、必要なのだ。こんな極限状態まで、自分を追いやって、死んでしまっただけでは、なにをしているかわからない。こんなことでは、悟りを得る前に、死んでしまうのではない。生きてこそその人生だ。こんな荒行苦行は、意味がない。張りつめただけのあり方は、張りつめた弦と同じで、すぐに切れてしまうもの。適度にゆるむということが、良い加減を生むのだ」と、いうように。

## 無理しすぎないで、生きましょう。

無理しすぎて、加減を間違えると、張りつめた糸が切れて、大切なものを失ってしまいます。

**自分をゆるめたり、解放したり、楽しんだりして、『良い加減』を持ちましょう。**

**そのほうが、良い結果や成功に、つながるのです。**

**生きる秘訣は、ゆとりと充実なのです。**

# 人の評価に一喜一憂しすぎない 827



ある人から、自分のことを「あなたは、儉約家で素晴らしい」と言われます。これはほめ言葉であり、ありがたく、嬉しいことです。

別の人から、自分のことを「あなた、ケチで、お金を出すことはない」と言われます。これは非難する言葉で、ありがたなく、悲しいことです。

このように人によって、いろいろな見方ができ、評価が違うのです。このことを気にしすぎるより、気にしない方が、いいでしょう。

## ここで、お釈迦様のエピソードを紹介します。

お釈迦様と弟子たちが、托鉢をしながら町中を、歩いていた時のことです。一人の町民が歩み寄り、「修行に励まれ、偉いですね」と、ペコリとお辞儀をして、立ち去りました。お釈迦様もペコリと、お辞儀を返しましたが、その顔は無表情のままでした。

間もなく、別の町民が歩み寄ってきて、こんな暴言を、口にしました。「おまえたちは、托鉢という名目で、人から食べ物をもって生きている。ずるい奴らだ」しかし、このときも、お釈迦様は、ペコリとお辞儀をただけで、その顔は無表情のままでした。

他人から賞讃されようとも、非難されようとも、冷静のままなのです。理由を弟子が尋ねると、お釈迦様は、次のように答えました。「人の評価は、まちまちなのが当たり前だ。だから、そのことで振り回されたり、一喜一憂をしないだけのことだよ」

**お釈迦様の教えに、「壮大な岩が、風にまったく揺るがないように、賢者は、非難にも称賛にも動じない」があります。**  
この教えは、壮大な岩のように、非難や称賛など人の評価に、一喜一憂することなく、心が揺らがないでいることの大切さを、教えています。

ある人を「行動力がある人だ」とほめる人もいれば、「落ち着きがない」と非難する人もいるのです。人の評価は、千差万別なのです。

**人の評価に、一喜一憂しすぎないようにしましょう。**  
**どう言われようと、壮大な岩のように、自分の信念に基づき、我が道を買きましょう。**

## 勝ち負けに執着しない 892



勝ち負けに、とても執着する人がいます。

いつでも勝てばいいのですが、そんなに勝ち続けることは、不可能です。

勝ち負けに執着する人は、負けると、次のような態度を、示します。

- 負けると、相手に腹を立てる。
- 一緒に戦った相手を責める。
- 勝敗の判断をした人を恨む。
- 自分自身を責める。

このように怒りの感情を、ため込みやすいのです。

いつも結果だけにこだわり、怒りの感情を、持ちやすくなります。

システムエンジニアのある男性は、社内で自分が1番仕事ができると、自負していました。しかし、あるとき優秀な新入社員が、ひとり入ってきて、職場の人たちは、その新人を重宝するように、なったのです。

その男性は、負けず嫌いだったので、自分をチャホヤしなくなった、社内の人間や、ライバルの新人に、イラだちを覚えました。

「俺がいなくなったら、困ることを、わからせてやりたい」という理由で、会社を辞めることさえ考えて、周りの人に、それを言い触らしたりもしました。

しかし、あるとき、ライバルである新入社員から、「先輩と一緒に、仕事できて光栄です。2人で力を合わせれば、何か新しい素晴らしいことが、できそうですね」と言われ、自分の幼さを、恥ずかしく思いました。

相手を敵視していたのは、自分だけで、新入社員のほうは、自分を敵視して、いなかったのです。

**嫉妬からくる勝負は、マイナスになりやすいのです。**

**勝ち負けに、こだわりやすい人は、勝ち負け以外の目標を、立てるといいでしょう。**

- ☆この勝負を通して、自分を成長させよう。
- ☆このチャレンジを通して、今までにない、新しい工夫をしよう。
- ☆この挑戦を通して、仲間の団結を、高めていこう。
- ☆早く新商品を完成させて、多くの人に、喜んでもらおう。

このような目標にすると、勝つことだけが、目標でなくなります。頑張った分だけ、成果はあるのです。

**勝ち負けに、執着しないように、しましょう。**

**そうすれば、心にプラスのエネルギーが、増えるのです。**

## 不愉快さを探さない 893



人の言動に、敏感な人がいます。  
そんな人は、良く言うと、気がつく人です。  
悪く言うと、神経過敏な人です。

気がつくだけならいいのですが、気がついたことに対して、不愉快になったりします。  
さらに、「許せない」、という感情を持ち、相手を憎く、思ったりします。

**不愉快さを、探してしまうのです。**  
**不愉快さを、無意識に、感じてしまうのです。**

- ☆ 何度注意しても、同じミスを繰り返す後輩に、ムカつく
- ☆ 割り込み禁止の道路で、平気で前に入ってきた、外車の運転手に、腹が立つ
- ☆ 道を知らない、タクシーの運転手には、いつもイライラさせられる
- ☆ やるべきことをやらない、日本の政治家が、許せない
- ☆ 中学校の時、私をいじめた、同級生が、許せない
- ☆ レストランで、うるさい子どもに、注意をしない母親が、どうしても理解できない
- ☆ メールをしても、すぐに返信をくれない、ズボラな友人に、ストレスを感じる
- ☆ ミスを、部下のせいにする、卑怯な上司が、イヤ
- ☆ 夜中に騒音を出す、上の階の住人に、腹が立つ
- ☆ 買い物の時、私に失礼な態度をとった、ショップの店員が、許せない
- ☆ 無理な要求ばかりしてくる、取引先の営業マンが、憎らしい

こんなふうに、人に対して、不愉快さを、探してしまいます。  
探せば探すだけ、いくらでも不愉快さが、出てきます。

不愉快さを探しても、気持ちが、良くなることは、ありません。  
探せば探すほど、怒りの感情が、高まってきます。

**不愉快さは、キリがなく、出てくるのです。**  
**不愉快さを、探さないように、しましょう。**

**不愉快さのアンテナを、下ろしましょう。**  
**そして、楽しさ嬉しさのアンテナを、高くしましょう。**



# 困難から逃げるより立ち向かおう 908



困難なことがあれば、そこから逃げ出したいと、思います。  
弱音を吐いたり、逃げ出して、困難でないことを、しようします。  
しかし、困難でないと、思ったことでも、やってみれば結局は、困難だったりします。

西洋のことわざを、紹介します。

**「他の道は、この道よりも、もっと危険」**

このことわざは、次の話から、生まれました。

昔、ある男が旅をしている最中、石につまずいて転倒し、膝をケガしたことが、ありました。

「この道は危険だ」と、思った男は、別の道を通ることにしたのですが、そこはぬかるみが多かったため、今度はツルリと滑ってしまい、腰を打って、しまいました。

「この道も危険だ」と、思った男は、さらに別の道を通ったところ、そこには山賊が、待ち構えており、身ぐるみをはがされて、しまいました。

ことわざの意味は、「困難に直面したら、自分がつまずいた場所に、踏みとどまって、再起を図ることが肝要で、他の場所に逃げても、またいつか同じような困難に、見舞われる」ということを、表しています。

困難、失敗、逆境というものは、質（たち）が、悪いのです。  
逃げれば逃げるほど、後を追いかけてくるのです。

それならば、逃げることを、考えないようにしましょう。  
まずは、腹をすえて、その場に、踏みとどまりましょう。

そして、逆に襲ってくる困難、失敗、逆境に、立ち向かっていきましょう。  
そうすれば、案外、困難のほうが、早々と退散していくかもしれません。

**強い意志を持って、困難から逃げずに、立ち向かえば、明るい光が、見えてくるのです。**



# 思うようにならない現実を受け入れよう

## 918



人生において、自分の思うように、ならないことが、多くあります。おそらくいつも、思うようになるという人は、あまりいないでしょう。

- 「いい恋人を見つけたい。できれば、すぐに結婚したい」という思いがあっても、なかなかそう上手く、いきません。
- 「いい仕事をして、高く評価され、とんとん拍子で、出世したい」と思いながら、いつまでたっても、現状維持のままです。
- 「有名大学に入学して、将来は有名企業に、入社したい」と願っていても、有名大学に合格できるような点数を、確保するのは、難しい状況です。

このように、思うようにならない現実が、大きく立ちほだかります。思うようにいかないことに、腹を立てれば、心が乱れ、生きていくことに、気持ちが後ろ向きに、なっていくます。

人が暮らす一般の世の中のことを、仏教では「堪忍土（かんにんど）」と、呼ぶことがあります。つまり、「堪え忍んでいくことが、多いのが、この世である」と、いうことです。

ただし、「堪え忍ぶ」というのは、一般に考えられているような、「苦しい思いをして、必死にがまんする」と、いう意味ではありません。仏教でいう「堪え忍ぶ」とは、むしろ「そのまま受け入れる」と、いう意味に近いのです。

ですから、思うようにならない現実を、そのまま受け入れましょう。このように、しなやかに、考えてみるのです。

受け入れると、心の乱れもなく、気持ちが前向きに、なってきます。「もっと出会いの場に、参加しよう」「より質の高い、仕事をしよう」「勉強に、より真剣に取り組もう」と、前向きに生きるヒントが、湧いてくるかもしれません。

**思うように、ならない現実があるから、人は、成長できるのです。素直に、受け入れることができる、しなやかさが、大切なのです。**



# 解決できない悩みは考えない 919



働き過ぎて、疲れがたまっただので、どうしようと、悩んだりします。  
その時は、早めに睡眠を取ったり、元気が出るドリンク剤を、飲んだりします。  
すると疲れが、回復し、元気になります。

仕事でミスをして、職場の人に、迷惑をかけたと、悩んだりします。  
その時は、すぐに謝罪し、対策を立てて、実行します。  
すると、同じミスを防げて、迷惑をかけることが、なくなります。

**この2つは、考えて知恵を生かすことで、解消することが、できるタイプの悩みです。  
しかし、どうしても解決できない、タイプ悩みがあります。**

☆「彼が浮気をしたらどうしよう」と、起こるかどうかわからない未来についての悩み  
☆「あの仕事を断らなければ、今頃は、部長になっていたのに」と、変わることもない、  
過去についての悩み

未来や過去の悩みは、いくら考えたとしても、どうすることも、できません。  
考えれば考えるほど、不安や後悔の感情が高まり、気持ちが、落ち込んでいきます。  
それでは、いつまでも幸せを、感じることは、できません。

**古代ローマの哲学者・エピクテトスは、次の言葉を、残しています。**

**幸福への道はただひとつしかない。  
それは、意志の力ではどうにもならないものごととは、悩んだりしないことである。**

ですから、「これは解決できる、悩みだろうか？」と、問いかけて、悩みの種類を、きちんと見極めましょう。  
そして、「解決できない悩み」には、関わらないように、しましょう。

**それだけでも、マイナス感情を和らげ、心を明るくすることが、できるのです。**



# 不便利な生活に慣れておこう 921



世の中には、便利な物などが、たくさんあります。  
携帯電話、全自動洗濯機、飛行機、パソコン、電気自動車など便利な物で、溢れています。

携帯電話を、日常的に使っている人は、便利なことが、当たり前のこと、と思っています。  
しかし、なかには携帯電話が、故障したり、見当たらなくなったりして、使えなくなると、  
パニックに、なる人がいます。

大げさに聞こえますが、「どうやって、生きていけばいいのか、わからなくなる」ほど、  
心が混乱し、不安になってしまいます。

しかし、一方で、携帯電話をもっていないなくても、なんの支障もなく、生きている人は、大勢います。

人の心の不思議なことは、いったん便利さに慣れると、便利さを失ったときに、適切に対応できないのです。

便利さに慣れすぎると、厳しい状況に、陥ったときに、不安が増大するのです。

以前大地震により、長い間停電などの困難な状況が、生まれました。

携帯電話が使えない、パソコンが動かない、水道水が出ない、ガスが使えない、電車が動かないなど、ほとんどの便利な物が、機能しませんでした。

多くの人は、パニックになりました。

しばらくして、電気がついたりなど、回復しましたが、便利な生活に、慣れすぎることが、大きな課題と、なりました。

**パニックに陥らないで、きびしい状況に、適応するためには、ふだんから「不便利な生活に慣れておく」ことが、大切なのです。**

- ☆携帯電話が、使えない時は、公衆電話を、探してみる。
- ☆電気がつかない時は、ローソクや懐中電灯を、活用する。
- ☆電車が動かない時は、自動車やバイク、徒歩で、移動する。
- ☆水道水が出ない時は、近くの井戸水やキレイな川の水を、汲みに行く。

このような心がけも、いいでしょう。

また、思い切って、1日便利な物などを使わないで、生活してみるのもいいでしょう。

**不便利な生活に、慣れておきましょう。**

**どんな時も、冷静に対応できる力が、つくことでしょう。**

**そして、不便利な生活は、今の豊かな生活の素晴らしさを、教えてくれるのです。**