

# 人生楽ありや苦もあるさ 68



あゝ人生に涙あり(ああじんせいになみだあり)は、テレビ時代劇『水戸黄門』の主題歌です。そこで、1番・2番を紹介します。

## 1番

人生楽ありや苦もあるさ  
涙の後には虹も出る  
歩いてゆくんだしっかりと  
自分の道をふみしめて

## 2番

人生勇気が必要だ  
くじけりや誰かが先に行く  
あとから来たのに追い越され  
泣くのがいやならさあ歩け

1番・2番の歌詞は、人生の大切な生き方を教えています。

1番は、長い人生の中には、楽なことがあるけど、必ず苦しい時もあります。苦しくて涙が出た後には、明るい虹が出て、いい方向に進みます。そのためにも、自分の道を信じて、一步一步しっかりと歩いて行くことが大切であると教えています。

2番は、人生は、勇気が必要です。自分がかじけていたら、どんどん後から来た人に追い越されていきます。追い越されて泣くのがいやなら、歩みを止めることなく、勇気を出して、どんどん前進していくことが大切であると教えています。

この歌詞のように、人生は、楽だけではありません。苦しみや涙はつきものです。そんな時は、勇気を出して、一步一步前進していきたいです。苦の後には、必ず楽・いいことが待っています。



# 何回も生まれ変わる 69



平成30年に自殺した人の総数は、約2万人です。大変悲しいことです。自分の人生を諦めてしまったのでしょうか。なんとか人生のリセットが、できなかつたのでしょうか。誰でも辛く苦しい時、自分の人生がどうしようもなくなつたと、感じる時はあります。いっそのことすべてをリセットしたいと思うこともあるでしょう。

実際に過去に戻ってやり直すことは、できませんが、心の中で生まれ変わって、人生をリセットすることは可能です。身体は、生まれ変わることは、できませんが、心は、生まれ変わることができるのです。生まれ変わったと心の中で強く思えば、いいのです。思うことで、前向きに人生を、リセットすることができます。

もう失うものは何もありません。思い切って、会社を辞めたり、友だちとの関係を絶つたりしてみても、いかがでしょうか。そして、新しい会社や新しい友だちと繋がったらどうでしょうか。挑戦する勇気を少し持って行動して下さい。

また、今の住居を別の場所に移すなど、思い切って、環境を変えてみるのも、いいかもしれません。何事にもポジティブ思考で、変化を求めてみて下さい。生まれ変わることで、新しい世界が広がってきます。

**人生は、1回だけ生まれ変わるのでは、ありません。どうしようもないことがあれば、自分の心しだいで、何回も生まれ変わることができます。第1の人生、第2の人生、第3の人生、第4の人生、第5の人生と変わるのです。それぞれの人生で、気分転換をして、リフレッシュな人生を送って下さい。**



# 自分の道は自分で 106



今あなたは、自分の道を自分の力で、歩んでいるでしょうか。もし、誰かが敷いたレールの上を漠然と歩んでいるとしたら、もう一度自分が進むべき道を、探してみてください。きっと新しい光が見えてくると思います。

高村光太郎さんの「道程」の詩を紹介します。

僕の前に道はない  
僕の後ろに道は出来る  
ああ、自然よ  
父よ  
僕を一人立ちにさせた広大な父よ  
僕から目を離さないで守る事をせよ  
常に父の気魄を僕に充たせよ  
この遠い道程のため  
この遠い道程のため

詩の解釈を紹介します。

「僕の前に道はない」とすることで、自分は誰かと同じ道は歩まないんだと断言をしています。そして、「僕の後ろに道は出来る」と言うのです。自分が新しい何かを切り開いていこうという気概が感じられます。

必死で新しい何かを作り出していく自分に対して、自然(父)には「守ることをせよ」「気魄を僕に充たせよ」という要求をつきつけ、その要求は「この遠い道程のため」のものであると明かしています。

「この遠い道程のため」を 2 回くり返すことで、これから成し遂げようとしていることは、とてつもなく大変なことだということを訴えています

この詩から、高村光太郎さんの壮大な決意表明が伝わってきます。

自分の道を決める権利は、自分だけのものです。自分だけしか決めることは、できません。今あなたの前には、道はありません。他人に左右されることなく、自分の判断でどの方向へ行くかを決定し、自分の道を一步一步歩いて行きましょう。どんな困難があっても、後ろに戻ることはしないで下さい。きっと天が、あなたを助けてくれることでしょう。自分が決めた道を自信を持って、歩いて下さい。



# 人生は七変化で変えられる 114



『人生七変化(へんげ)』の言葉を紹介します。

心が変われば、態度が変わる。  
態度が変われば、行動が変わる。  
行動が変われば、習慣が変わる。  
習慣が変われば、人格が変わる。  
人格が変われば、運命が変わる。  
運命が変われば、人生が変わる。

七変化の意味は、一人の俳優が連続して早変わり、踊り分けることを言います。これと同じように、人生も七変化が可能です。「心 → 態度 → 行動 → 習慣 → 人格 → 運命 → 人生」と変わっていきます。このように段階的に変わることによって、最終的には、人生を大きく変えることができるのです。

- ☆ 素晴らしい先生との出会いで、人生が変わった
- ☆ 一冊の本との出会いで、人生が変わった
- ☆ 結婚を機に、人生が変わった
- ☆ 就職を機に、人生が変わった
- ☆ 子どもができ、人生が変わった
- ☆ 退職を機に、人生が変わった
- ☆ 海外旅行に行き、人生が変わった
- ☆ 転居を機に、人生が変わった

人生の節目やいろいろな機会、人生が大きく変わることがあります。しかし、どれも「心」の変化によって、人生が変わったのです。「心」が、一番重要な役割を果たしています。

「心」とは、何でしょう。夢、目標、志、強い思い、考え方、情熱などがあります。自分の「心」だけで、全てが変わり、人生を変えられるのです。ぜひ「心」を強力な味方につけ、自分の人生が、自分自身にとって、最高のものとなるようにして下さい。



# 人生は面白い 115



**人生は、変化の連続です。だから、人生は、面白いのです。**平坦な道を真面目に進むだけでは、おもしろくありません。山あり谷ありだから、おもしろいのです。人生が進むにつれ、たくさんのハラハラ・ドキドキが経験できるのです。

それは、あなたにとって、楽しいことかもしれないし、悲しいことかもしれません。嬉しいことかもしれないし、嫌なことかもしれません。ある程度予想できることかもしれないし、全く予想できないことかもしれません。

だからこそ、そのような変化の連続が、面白いのです。

人生では、どのようなことが起こるか紹介します。

- ☆ 入学・卒業
- ☆ 就職・転職・退職
- ☆ 出会い・旅立ち・再会
- ☆ 発見・発明
- ☆ 受験
- ☆ 成功・失敗
- ☆ 恋愛・結婚・離婚
- ☆ 子ども・孫・ひ孫の誕生
- ☆ 両親・祖父母との死別
- ☆ 病気・ケガ
- ☆ 交通事故・不祥事

これは、ほんの一部です。これ以上にたくさんの変化の連続と、出会えることでしょう。この変化の連続の人生を、おもしろいと思って生きるか、おもしろくないと思って生きるかは、あなたの心次第です。**できれば、おもしろいと思って、明るくハッピーに生きてみては、いかがでしょうか。その方が、おもしろいことが、たくさん起こるかもしれません。**



# 絶体絶命でもなんとかなる 170



人生いろいろな時に、絶体絶命の危機に出会います。

- 不渡りのために、会社が倒産してしまった。
- 台風で、家が直撃を受け、ケガはなかったが、家が全壊してしまった。
- 交差点で、正面衝突をして、車が大破し、大怪我をした。
- 家が火事で、ほぼ焼けてしまった。

このような絶体絶命の危機に、会うことがあるかもしれません。  
トラブルやアクシデントに見舞われると、大変落ち込んでしまいます。  
自分の人生は、これで終わったように感じます。

今生きている人の中には、戦争を経験していて、死に直面したことがある人がいます。  
その方々は、死に直面したことがあるので、どんなことがあろうが、乗り越えられる強さがあります。  
死ぬか生きるかという絶望的な状況に比べたら、今が絶体絶命であっても、どうにかできると思えるのです。

今の世の中にいる限り、最悪の事態になったとしても、死ぬ心配はありません。  
仮に職を失ったり、大怪我をしたりしても、命の危険に比べれば、大したことではありません。

**絶体絶命でも、そんなに深刻に、ならないで下さい。  
命がなくなることはないと思い、落ち着いて対応策を考えれば、なんとかなるものです。**

絶体絶命の試練を乗り越えることができれば、あなたは、大きく成長することができるでしょう。



# 人生は甘いことだらけ 180



37年間教員として、学校勤務をしました。  
毎日が楽しいこと嬉しいことが多くて、生き生きと過ごすことができました。  
たくさんの人から、優しく教えてもらったり、育てていただきました。

**子どもの頃、人生は辛いことばかりです。  
どんなに辛いことがあっても、我慢するようにと教えられて育ちました。**

実際の自分の人生は、辛いことばかりの人生では、ありませんでした。  
自分の人生は、他の人の優しい協力・支援があり、甘いことだらけでした。  
楽しく、嬉しいことだらけの毎日でした。

人生は、世間が考えているほど、厳しくはありません。  
厳しいと思い、不安になったり、怖がったりしないで下さい。

**人生は甘いことだらけです。  
どんな時もどんな状況でも、なんとかなります。  
たくさんの人が、あなたを助けてくれます。**

人生は甘いことだらけと思い、思い切って自分の人生を、笑顔で楽しみましょう。



# 人生おごらず、くさらず 188



人生は、いろいろなことがあります。  
いろいろなことがあるから、人生は楽しいのです。

- 人生は、山があれば、谷があります。
- 人生は、勝つことがあれば、負けることがあります。
- 人生は、幸せなことがあれば、不幸せなことがあります。
- 人生は、成功することがあれば、失敗することがあります。

このように人生は、いいことがあれば、いやなことがあります。

いいことがあれば、嬉しくなり喜びでいっぱいになります。  
いやなことがあれば、悲しくなり怒りでいっぱいになります。

このことは、悪いことではありません。  
人として当然なこと、当たり前のことだと思います。  
**しかし、それが強すぎると困ったことになります。**

相撲で、どんどん勝っていけば、おごりが出るようになります。  
威張ったり、のぼせたり、自惚れたりします。  
真剣に努力をしようとしなくなり、逆に負け出すことになります。

相撲で、どんどん負けていけば、くさってしまいます。  
恥ずかしがったり、悩んだり、卑下してしまいます。  
練習に身が入らなくなり、益々負け続けることになります。

人生において、いいことがあった時、嫌なことがあった時こそが、大事です。  
その時のあなたの心の姿勢や言動が、大切なのです。

**どんな時も一喜一憂しないで、常に平常心で、夢に向かって邁進しましょう。**  
**いい時・嫌な時こそ、おごらず、くさらずで、自分や他の人に対して、真摯に向き合しましょう。**



# 自分で決めて生きなさい 190



自分の人生は、自分の思い通りの人生に、なって欲しいものです。  
そのためには、自分の人生を、自分でコントロールする必要があります。

しかし現実には、自分でコントロールできない場合が、多々あります。

- 友だちから誘われたので、同じ高校に入学しました。
- 先生からこの大学なら合格できると言われ、受験しました。
- 親からこの会社なら将来心配ないと諭され、入社しました。
- 親戚から結婚相手を紹介されたので、しかたなしに結婚しました。

今までこのようなことは、なかったでしょうか。

自分の人生なのに、いつの間にか、他の人が決めた人生を歩いていませんか。

これでは、何か困ったことやトラブルが起こると、人のせいにして、逃げたくなります。  
人が決めた人生を歩いていたら、あまり楽しくないでしょう。

自分の人生は、自分で決めて、自分の足で一步一步、歩いていくことが大事です。

- ☆ 自分で決めているので、情熱やエネルギーが湧いてきます。
- ☆ 自分で決めているので、楽しく生きられます。
- ☆ 自分で決めているので、何があっても逃げたりせず、自分に責任を求め、反省できます。
- ☆ 自分で決めているので、どんな困難にも負けない、強さがあります。

何事も自分の頭で考え、自分で決めて、自分の人生を力強く、生きていきましょう。  
きっと自分の人生を、自分でコントロールでき、豊かな人生となっていくことでしょう。



## あなたは人生ドラマの主人公 203



あなたの人生の主人公は、誰ですか。  
あなたですか。  
それとも家族や会社などですか。

あなたの人生の主人公は、あなたしかいません。  
家族や会社などと思った人は、ぜひあなたを主人公にしてください。

あなたの人生は、一度きりの人生です。  
あなたが主人公になって、自分の人生を思うがままに生きましょう。  
あなたの人生は、あなただけに与えられています。  
死ぬまでにどのように生きるかは、あなたの思いしだいです。  
あなたが主人公なので、これからの人生は、あなたの思い通りになります。

あなたを主人公にした人生ドラマを、想像してみましょう。

- ☆ **あなたが、20歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、30歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、40歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、50歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、60歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、70歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**
- ☆ **あなたが、80歳になった時、何をしていた、これから何を目標としていますか。**

あなたを主人公にした人生ドラマを、想像できたでしょうか。  
人は、毎日が慌ただしくて、未来のことをなかなか想像しようとしません。  
そういう人は、気がついた時には、いつの間にか死が近づいているかもしれません。  
それでは、主人公にはなれません。

**あなたが主人公の人生ドラマを、作り上げて下さい。**  
**おそらく楽しくて、ワクワクドキドキすることでしょう。**  
**時間をゆっくり取って、自分の人生ドラマを想像しましょう。**  
**想像することで、未来の姿が確実に、あなたに近寄ってきます。**



# 人生は四苦八苦 207



人生においては、いろいろな苦しみや悲しみなどを経験します。  
できればない方がいいと思いますが、避けることができないのです。

仏教の言葉に「四苦八苦(しくはつく)」があります。  
この意味は、ものすごく苦勞し、ものすごく苦しむことを言います。

根本的な苦は、生・老・病・死の四苦です。

生 ... 生まれること。  
老 ... 老いていくこと。体力、気力など全てが衰退していき自由が利かなくなる。  
病 ... 様々な病気があり、痛みや苦しみに悩まされる。  
死 ... 死ぬことへの恐怖、その先の不安。

根本的な四つの苦に加え、

愛別離苦(あいべつりく) ... 愛する者と別離すること  
怨憎会苦(おんぞうえく) ... 怨み憎んでいる者に会うこと  
求不得苦(ぐふとくく) ... 求める物が得られないこと  
五蘊盛苦(ごうんじょうく) ... 五蘊(人間の肉体と精神)が思うがままにならないこと

の四つの苦を合わせて、八苦と呼びます。

このように誰の人生においても、四苦八苦があります。  
悲しく残念なことですが、どうしようもありません。

**それなら、四苦八苦があっても、当然なことと考えてみては、いかがでしょうか。  
苦しみや悲しみなどと、上手に向き合い、深刻になりすぎない方がいいかと思います。**

人生は、四苦八苦があれば、また、楽しいことや嬉しいこともたくさんあります。



# 人生は言葉通り 240

## 言葉の力

人生は言葉通りになっていく、という幸せの法則があります。  
何故なら、あなたの心が考えたことが、言葉となって口に出るからです。

心で考えたことを、言葉として口に出さないと、他の人はあなたのことが、よくわかりません。  
しかし、あなたが心で考えたことを、言葉として言うと、自分自身が、その言葉を意識できます。  
また、他の人もあなたの心を理解でき、応援・協力などできます。

あなたのその言葉が、あなたの人生を作り上げていくのです。  
例えば悪口やグチは、マイナス言葉ですから、いつも言っているとマイナスのエネルギーを増やすこととなります。

○ あの上司は、よく怒るので嫌い、と悪口を言う人は、上司から嫌われ、逆に悪口を言われる人になり、会社の仕事が上手いかなくなります。

○ 自分には、能力がない、とグチを言う人は、素晴らしい能力があっても、その能力が発揮できなくなります。

マイナス言葉を、プラスの言葉に変えてみましょう。

☆ あの上司から怒られることで、ずいぶん成長できた。怒られなくてもいいように、もっと仕事を頑張ろう。  
(会社の仕事が上手いき、上司からも認めれ、信頼されるようになる)

☆ 自分には、もっと能力があるはずだ。いろいろな事にチャレンジしてみよう。  
(自分に秘められていた能力が、開花するようになる)

このようにプラス言葉に変えると、人生が大きく変わってきます。

プラス言葉だけでなく、自分の夢・目標・願いなども、言葉に出して言うと、現実に言葉通りになっていきます。

今あなたは、あなたの言葉通りの人生を、歩いているのです。



# 川の流れるように 306



人生には、でこぼこ道や曲がりくねった道があります。

今どこなのかの地図さえありません。

時間や時代が過ぎていきます。

まさに川の流れるように、ゆるやかに、とめどなく、おだやかに流れていきます。

川の流れるに、ゆったりと自分の身をまかせて、生きるのもいいのかもしれませんが。

美空ひばりの歌「川の流れるように」の歌詞を紹介します。

知らず知らず 歩いてきた

細く長い この道

振り返れば 遥か遠く

故郷(ふるさと)が見える

でこぼこ道や 曲がりくねった道

地図さえない それもまた人生

ああ 川の流れるように ゆるやかに

いくつも 時代は過ぎて

ああ 川の流れるように とめどなく

空が黄昏(たそがれ)に 染まるだけ

生きることは 旅すること

終わりのない この道

愛する人 そばに連れて

夢 探しながら

雨に降られて めかるんだ道でも

いつかは また 晴れる日が来るから

ああ 川の流れるように おだやかに

この身を まかせていたい

ああ 川の流れるように 移り行く

季節 雪どけを待ちながら

ああ 川の流れるように おだやかに

この身を まかせていたい

ああ 川の流れるように いつまでも

青いせせらぎを 聞きながら

川の流れるにそって、自分の人生を任せてみましょう。

安らかでおだやかな本当の自分に、なれることでしょう。

# 四つの「い」で人生を生きる 310



人生を積極的に生きるためには、四つの「い」で生きましょう。  
四つの「い」が、あなたの人生を充実した豊かなものとしてくれます。

## ☆ 強い

- ・積極的にひたすらに、生きましょう。
- ・どんなことにも負けないで、逞しく生きましょう。
- ・病気や弱い心を吹き飛ばし、強い心で生きましょう。

## ☆ 長い

- ・長生きしましょう。
- ・長く人生を楽しみましょう。
- ・心と身体に注意して、健康に生きましょう。

## ☆ 広い

- ・いろいろな経験や成長をして、広く学んで生きましょう。
- ・寛容の心で、人生をおおらかに生きましょう。
- ・広々とした視野を持って、生きましょう。

## ☆ 深い

- ・何事も深く探求して、人生を生きましょう。
- ・人生を味わい深く、生きましょう。
- ・人間性を深めて、生きましょう。

この四つの「い」で、生命の根をしっかり張りましょう。  
すると柳の木のように、どんな風が吹こうと、しなやかに対応することができます。  
伸び伸びとした気分で、人生を過ごせるのです。



# 楽しめば人生上手いく 322



幸せになるためには、心が喜ぶことをすることです。  
心が喜ぶこととは、自分にとって楽しいことをすることです。

人生を楽しんでいる人は、遊びでも仕事でも楽しさを探して、楽しんでいます。  
自分の持てる力を、楽しいことに集中しているのです。  
せつかくの自分の人生ですから、何でも楽しめばいいのです。

嫌なことや苦しいことで、暗くなっても仕方ありません。  
嫌なことや苦しいことがあるのは、仕方のないことなのです。  
そんなことを気にしないで、今を楽しみましょう。

- ☆ たくさんの人との出会いが楽しい。
- ☆ 好きな仕事をしているので、毎日が楽しい。
- ☆ 家族旅行が楽しい。
- ☆ 嫌な上司がいるけど、それも楽しい。
- ☆ 困難な事があるから、楽しさも増してくる。
- ☆ 子どもの日々の成長が楽しい。
- ☆ 趣味でしていることが楽しい。

自分や自分の周りには、楽しいことだらけです。  
楽しいことをたくさん見つけて、楽しみましょう。

**人は、人生を楽しみ、幸せに生きられるのです。**  
**楽しめば、人生何でも上手いくのです。**

これから遠慮せず、毎日を楽しんで生きましょう。



# 良いこと・悪いことは半分ずつ 354



皆さんは、こんな人を見たり、聞いたりしたことは、ありますか。

- 人生において、良いことばかりで、それがずっと続いている人
- 人生において、悪いことばかりで、それがずっと続いている人

おそらく良いこと・悪いことが、ずっと続いている人を見たり聞いたりしたことは、ないと思います。

今社会で活躍している人やお金持ちになった人でも、それまでにたくさん悪いことは、あったと思います。

今会社が倒産して困っている人やとても貧乏な人でも、それまでにたくさん良いことは、あったと思います。

☆ 人生は、山あり谷あり

☆ 人生は、悪いことがあれば、良いこともある

☆ 失敗があるから、成功がある

良いことと悪いことは、表裏一体かもしれません。

そう考えると、誰でも良いことと悪いことは、あるのです。

人は、人生を誰でも平等に生きられると、考えましょう。

誰でも、良いことと悪いことは、半分ずつ与えられるのです。

そう考えると、気持ちが楽になりませんか。

今悪いことばかりのあなたは、きっと良いことが起こります。

今良いことばかりのあなたは、きっと悪いことが起こります。

誰でも一生の間に、良いことと悪いことは、半分ずつなのです。

自分も他の人も、同じなのです。



# 人生を楽しく遊ぼうよ 388



仕事は、お金をもらうために、頑張らなければならない義務です。  
だから、真剣に仕事に取り組んで、責任ある結果を、残さなければならない。

このように考える人は、多いと思います。  
確かにそうでしょうが、そのように考えれば、仕事が上手くいくのでしょうか。  
仕事に対して、苦しさやキツさは、生まれないのでしょうか。

私は、人生は楽しく遊ぶことが、基本だと思います。  
何かに興味を持って遊んでいるうちに、好奇心が高まり、「おもしろい」「何故だろう」「どうしてかな」「こんなことしてみたいな」と感じ、工夫や想像が、必ず生まれてきます。  
楽しく遊ぶことで、足下からなんでも発見ができます。

自分にとって、楽しい遊びを大きく広げていくといいのです。  
そして、できるだけ楽しい遊びを、長く続けることが大切です。

仕事は、遊びの延長上にあって、自分がしたい仕事に就き、したい仕事をする事で、仕事を楽しむことができます。  
できるだけしたくない仕事は、避けるようにしましょう。  
したい仕事だと工夫や想像が生まれ、意欲的に仕事ができ、いい仕事ができるのです。  
仕事が楽しくなくても、遊びだと思い、仕事を楽しくするアイデアを出して、楽しめばいいのです。

定年退職になったとたんに、それまでの張り合いがなくなって、体調を壊したりする人がいます。  
定年退職後は、仕事で楽しかった遊びを、遠慮なく継続していいのです。  
小さい頃の楽しかった遊びをしていいのです。  
楽しい違った遊びを見つけて、楽しみ、さらに充実した人生にしていけるのです。

オランダの歴史家ヨハーン・ホイジンガが、「人間の本质は、遊びにある」と言っています。  
これは、遊びから好奇心が生まれ、人格も人間社会も形成されているということです。

今あなたがしている好きなことや仕事などは、おそらくあなたが、小さい頃に楽しく遊んだことが、つながっているかもしれません。

**人生を楽しく、遊びましょう。**  
**遊びが、あなたの人生を充実したものに、してくれることでしょう。**



# 人生の時間を大事なことに使おう 420



今のあなたは、自分の人生の時間をあなたの大事なことに、使っていますか。  
大事なことに使っている人は、充実感があり、幸せでしょう。  
あまり大事なことに使っていない人は、時間配分を考え直したほうがいいかもしれません。  
あなたの人生の時間は、百歳まで生きたとしても、限界があります。

**寓話の「大きな岩と小さな岩」を紹介します。**

「クイズの時間だ。」

教授はそう言って、大きな壺を取り出し教壇の上に置いた。

その壺に、彼は一つ一つ岩を詰めた。

壺がいっぱいになるまで岩を詰めて、彼は学生に聞いた。

「この壺は満杯か？」。

教室中の学生が、「はい」と答えた。

「本当に？」。

そう言いながら教授は、教壇の下からバケツいっぱい砂利を取り出した。

その砂利を壺の中に流し込み、壺を揺すりながら、岩と岩の間を砂利で埋めていく。

そしてもう一度聞いた。

「この壺は満杯か？」。

学生は答えられない。

一人の生徒が「多分違うだろう」と答えた。

教授は「そうだ」と笑い、今度は教壇の陰から砂の入ったバケツを取り出した。

それを岩と砂利の隙間に流し込んだ後、三度目の質問を投げかけた。

「この壺はこれでいっぱいになったか？」

学生は声を揃えて、「いや」と答えた。

教授は水差しを取り出し、壺の縁までなみなみと注いだ。

彼は学生に最後の質問を投げかける。

「僕が何を言いたいのか分かるだろうか」

教授は、大きな岩を入れない限り、それが入る余地は、その後二度とないことを言いたいのです。

後から大きな岩を入れようとしても、決して入れることはできないのです。

大きな岩とは、何でしょうか。

それは、仕事であったり、志であったり、愛する人であったり、家族であったり、自分の夢であったりなど、自分にとって一番大事なものです。

それを最初に入れないと、一番大事なものを永遠に失うことになります。

**壺の容積を自分の人生の持ち時間だと、考えて下さい。**

**誰もが限られた時間しか、持っていません。**

**自分にとって、大事ではないもので時間を埋めていくと、自分にとって、大事なものに割くべき時間を失ってしまいます。**

**結果として、大事なものを手に入れることができないまま、人生を終えることになります。**

**自分にとって、大事なものが、壺の中に入っているでしょうか。**

**大事なもののために、人生の多くの時間を有効に使いましょう。**

**そして、大事なものをいつまでも、大切にしていきましょう。**

# 人生は流動的なもの 443



人生は、良いことがあれば、悪いこともあります。  
人生は、このように流動的なものです。

良いと思っていたことが、後で悪い結果になることがあります。  
悪いと思っていたことが、後で良い結果になることがあります。

ここで、寓話の「人間万事塞翁(にんげんばんじさいおう)が馬」を紹介します。

昔、中国北方の国境近くに住む老人(塞翁)の馬がいなくなった。  
人々が気の毒がると、老人は「なに今に良いことがあるよ」と平気だった。  
やがて、その馬は駿馬を連れて戻ってきた。  
人々が「よかった、よかった」と祝うと、「今度はこれが不幸の元になり、何が悪いことが起きるかもしれない」と喜ばなかった。

案の定、その馬に乗った老人の息子が落馬して足の骨を折ってしまった。  
人々が見舞いに行くと、老人は「これが幸福の元になるだろう」と平気だった。

一年後、胡軍が大挙して攻め込んできて戦争となり、健常な若者たちはほとんど連れていかれて戦死した。  
しかし足を折った老人の息子は、兵役を免れたため、戦死しなくて済んだ。

この寓話の面白さは、馬が逃げる → 逃げた馬が駿馬を連れて戻ってくる → 息子が落馬して足の骨を折る → ケガのおかげで息子が兵役を免れる、というように、不幸と幸運が連続しているところです。

人生における幸不幸は、予測しがたいです。  
幸せが不幸に、不幸が幸せにいつ転じるかわからないのです。  
だから、安易に喜んだり悲しんだりする必要はありません。

状況が変化するたびに喜んだり心配したりして、心が落ち着かなくなることは止めましょう。  
人生は流動的なものと思い、やるべきことを日々真摯にやっていきましょう。



# 変化があるからおもしろい 473



いつも家の庭にたくさんの花が咲いています。  
私が、苗を買ってきて、土に肥料を入れ、植えたりします。

夕方になると毎日、花に水やりをしています。  
毎日の熱い日差しのもと、花は水を喜んでいるように感じます。

花の中でも、ポーチュラカは、赤・オレンジ・黄色・ピンクなどの花の色があり、美しさで楽しませてくれます。

それにポーチュラカの花は、夕方は花が閉じているのに、朝の太陽の光が照り出すと、少しずつ花が開いていき、時間をかけて、完全に花が開きます。

太陽の光とともに、花が開いたり、閉じたりして、変化があることが不思議とおもしろいのです。

人間の世界には、変化があることばかりです。

- ☆ 人生には山あり、谷あり
- ☆ 運が良かったり、悪かったり
- ☆ 仕事が上手いったり、上手いかなかったり
- ☆ 入学試験で合格したり、不合格だったり
- ☆ 人から好かれたり、嫌われたり
- ☆ 友だちとけんかしたり、仲良くなったり
- ☆ お金が増えたり、減ったり
- ☆ 健康だったり、病気になったり
- ☆ 人が生まれたり、死んだり

このように変化があるから、おもしろいのです。  
変化があるから、毎日楽しいのです。

仏教の言葉に、「無常」があります。

これは、「この世の中の一切のものは常に生滅流転（しょうめつるてん）して、永遠不変のものはない」という意味です。

言葉のように、どんなものも変化をします。  
その変化をおもしろいと思い、ワクワクして楽しみましょう。  
ますます日々の生活が、明るく楽しいものとなることでしょう。



# 焦らず自然に任せて生きよう 503



人は、どうしても目の前の今だけを、見つめてしまいます。  
今だけを見つめすぎて、早急に結果を求めたり、成果を求めたりします。

目の前の今だけで見つめて、焦ってしまう人もいます。  
今を大切にすることは、大事なことです、焦る必要はまったくありません。

**人生は、長いのです。  
焦らず自然に任せてみては、いかがでしょうか。**

中国の思想家(道教の祖)に、老子がいます。  
人の生き方は、わざとらしくこしらえたものではなく、ありのままの自然(無為自然)であるべきだと説きました。  
彼の考えは、道教とよばれ、儒教とともに中国・日本の思想に大きな影響を与えています。

彼の教えに、「大器は晩成す」があります。  
器をつくる時に、小さな器ならすぐできますが、大きな器は、作るのに時間がかかります。  
人間もまた、大きな心を持った立派な人間になるのには、時間がかかるのです。

人間は、いろいろな経験をして、しだいに大人になっていきます。  
少しの経験で早のみこみして要領よくふるまえる人間より、いろいろ悩みながら、少しずつ経験を重ねていく人間のほうが、最後には大きな人間になれる、と老子は言っているのです。

**だから、少しぐらい焦るようなことがあっても、心の中で「大器晩成」だと思って、自然に任せて、  
努力を継続すればいいのです。  
誰でも自然に任せて生きることで、無限の可能性が大きく広がってくるのです。**



# 人・人生を深く考えてみよう 567



人として人生を充実して、生きている人がいます。  
人として人生をなんとなく、生きている人がいます。  
この違いは、何でしょうか。  
いろいろなことが考えられるでしょう。

その中でも、大きな違いは、人・人生について、深く考えているか、考えていないかの違いではないかと思います。

深く考えている人は、人・人生について、どこかで深く考えることがあったのでしょう。  
ひよっとすれば、日々なんとなく人・人生について、考え行動しているのかもしれませんが。  
考えずにいる人は、人・人生について、今までどこかで考えることがなかったのでしょう。  
深く考えることで、思考や考え方、意識が変わります。  
何かをする時の判断が変わります。  
具体的な行動が変わります。

次のようなことを、考えてみてください。

- ☆ 幸せとは、どんなことですか。
- ☆ 人は、何のために生きているのですか。
- ☆ 仕事をする意味は、何ですか。
- ☆ 自分がしたいことは、何ですか。
- ☆ あなたの親は、どんな親ですか。
- ☆ 親からの学びは、何ですか。
- ☆ 本当の友だちとは、どんな友だちですか。
- ☆ 一生をどのように生きたいですか。
- ☆ 人は、何故学ぶのですか。
- ☆ 自分は、どんな人間ですか。
- ☆ 夢・目標は、どんなことですか。
- ☆ 自分のいいところは、どんなところですか。
- ☆ 愛するとは、どんなことですか。
- ☆ 優しさとは、どんなことですか。
- ☆ 生きがいは、どんなことですか。
- ☆ 家族は、どんな存在ですか。

この中には、自分で考えてもよく分からないこともあると思います。  
あなたが考えたことが、すべて大事なことです。

考えたことは、人それぞれ違うと思いますが、考えることが重要なのです。  
考える時間は、十分あります。

これからも人・人生について、深掘りしながら、歩いて行きましょう。  
深まった分だけ、人・人生が充実してくるのです。

# 人生の結果は、あなたの心しだい 579



素晴らしい人生を歩みたいと、誰でも思います。どのような人生になるのを決めているのは、誰でしょうか。自分の周りにいる人たちが、決めているのでしょうか。決してそうではありません。自分自身が、決めているのです。自分自身の心が決めた道を歩いて、自分自身の心が決めた人生の結果になるのです。このことに気づいていない人が多く、他の人や環境などが決めると勘違いしています。今の自分は、今までの自分が決めた結果であり、これからの自分は、これからの自分の心が決めた結果になるのです。今の自分の結果を悲しんでも、今までの自分の心が決めて、今の自分の結果があるのです。心が決めた通りになっただけなのです。

では、どうしたらいいのでしょうか。

- ① 自分自身の心にしっかり聞いてみる。
- ② 夢・願いを明確にする。
- ③ 心の中で、強い思いを持ち続ける。
- ④ 具体的な目標を設定する。
- ⑤ 目標を目指して、情熱を燃やし行動する。
- ⑥ 行動を継続し続ける。

私は、必ずできる。そう考えている人が必ず勝ち、人生の素晴らしい結果を手に入れることができるのです。心が弱い人は、途中で挫折してしまって、せっかくのチャンスも手に入れることができないのです。

ここで、「成功の哲学」からの文章を紹介します。

もし あなたが負けると考えるなら あなたは負ける

もし あなたがダメだと考えるなら あなたはダメになる

もし あなたが勝ちたいと思う

心の片隅で無理だと考えるなら あなたは絶対に勝てない

もし あなたが失敗すると考えるなら あなたは失敗する

世の中を見ても 最後まで

成功を願いつづけた人だけが

成功しているではないか

**すべて人の心が決めるのだ**

もし あなたが勝てると思うなら あなたは勝つ

向上したい 自信を持ちたいと

もし あなたが願うなら

あなたはそれとおりの人になる

**さあ 出発だ**

強い人が勝つとは 限らない

すばらしい人が勝つとも 限らない

**私はできる**

そう考えている人が

結局は勝つのだ

**「人生の結果は、すべて自分の心が決める」、この言葉を意識した人生を歩いていきたいものです。**

**今ある人生の結果は、あなたの心が決めた結果なのです。**

## 明るく楽しく暮らそう 596



秋に、家で育てた芋を家族みんなで、掘り起こしました。  
私たち夫婦、子どもたち、孫の全部で七人参加しました。

掘りながら、大きい芋に驚いたり、たくさんの芋がつかまって喜んで、予想より多くの収穫があり大満足でした。

特に孫が笑顔で、「芋が大きい」と声を上げ喜んでいました。  
参加したみんなも笑顔で、楽しく芋掘りができました。

さっそく芋を料理して、昼と夜の食事で、美味しくいただきました。  
とっても楽しく充実した一日になりました。

ここで、沢庵和尚(たくあんおしょう)の話を紹介します。

その昔、沢庵和尚という聡明な僧侶のところに、ひとりの武士が意見を仰ぎにやってきました。  
「理想的に生きるためには、どういったことを心がけたらいいのでしょうか？」  
すると、沢庵和尚はその武士を、ある家の前へ連れて行きました。  
中を覗くと、ちょうど一家は食事中で、とても貧しい食事をみんな疲れた表情でモクモクと食べていました。  
会話もほとんどなく、暗く絶望的な雰囲気は漂っていました。

次に、沢庵和尚は、武士を別の家の前へ連れて行きました。  
中を覗くと、やはり貧しい食事をしていましたが、様子がまったく違います。  
子どもたちは楽しそうにはしゃぎ、大人たちは、それをにこやかに笑って眺め、楽しそうに食事をしていました。  
見ているだけで温かい気持ちになる光景でした。

その様子を見ながら、沢庵和尚はこう言いました。  
「どちらの家も、同じくらい貧しいのです。ところが、雰囲気はまったく違います。それならば、この家族のように暮らしたほうがトクだと思いませんか」

**沢庵和尚は、明るく楽しく暮らすほうが、人としての理想的な生き方ではないか、と伝えたかったのでしょう。**

泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生なのです。  
思考は現実化するのです。

**笑って、明るく楽しく一生暮らしたほうが、楽しいことばかりが起こるのです。**

# 最高の人生の見つけ方 614



吉永小百合・天海祐希主演の映画「最高の人生の見つけ方」を鑑賞しました。

この映画は、ジャック・ニコルソンとモーガン・フリーマンが共演したロブ・ライナー監督による同名映画を原案に、吉永小百合と天海祐希が共演したハートフルドラマです。

人生のほとんどを家庭のために捧げてきた主婦・幸枝と、仕事だけに生きてきた大金持ちの女社長・マ子の物語です。

余命宣告を受けた2人は、病院で偶然に出会います。

初めて人生に空しさを感じていた彼女たちがたまたま手にしたのは、入院中の少女が書いた「死ぬまでにやりたいことリスト」でした。

幸枝とマ子は、残された時間をこのリストに書かれたすべてを実行するために費やす決断をし、自らの殻を破っていきます。

「スカイダイビング」「ももクロのライブに行く」「好きな人に告白する」など、今までの自分なら思いつきもしなかったことを、出会った大勢の人々を巻き込んで、次々に成し遂げていきます。

そして、これまでの人生で決してやらなかったことを体験していく中で、彼女たちは今まで気づくことのなかった生きる楽しさと幸せをかみしめていくのです。

ここで、映画を鑑賞された方のコメントを紹介します。

## ● やりたいことを諦めずに、チャレンジする心

☆ 人生のほとんどを家庭や仕事のために捧げてきた幸枝とマ子が、“本当に自分がやりたいこと”を実行していく姿に感動しました。

☆ 人生を生きることを大切に思い、希望をもって実行することは大事だと思いました。見て本当に良かったです。

☆ 人生いつ終わるかわからない。でも、病気になったとしても、人生を楽しみたい。

## ● ポジティブなエネルギーに、気分が高揚してくる

☆ 明るくて、いろいろなことを経験してみたい気持ちになりました。

☆ 先入観とは逆の爽やかでポジティブな気持ちになりました。

## ● 母親や家族と一緒に見たいくなる

☆ 自分の母、家族に見せたい。

☆ 母親のために雑煮を作ってあげたくなった。人生を闘っているすべてのお母さんと、その闘いをわかってない“ダメなお父さん”たちに本作をオススメしたい。

## ● “これからの人生で知るべきこと”を学べる

☆ 後悔しない人生を送るために、あらためて知るべきことを学べた。

☆ これからの人生、見習いたい。

☆ 自分の人生ではまだ先のことだけれど、気付いた時には『もう遅い』が世の常。そうなる前に、この映画で体験できました。

私も鑑賞後に、あらためて「残りの人生を悔いが残らないように、自分がやりたいこと、願っていることを思いっきりやっていきたい」と思いました。

最高の人生は、行動すること・チャレンジすることで見つかるのです。

また、「今ある自分の人生は、平凡かも知れないが、今生きている自分の人生が、最高なんだ」と強く感じました。

# 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。

せつ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。**

