

心の栄養剤No.213一①『心を整える！！』

「我」の強い人の特徴は「人の話を聞かない」、そして「自分が絶対正しい」と思っています。つまり「独善」です。そういう人は決まって「傲慢」です。だから「孤立」してしまうんです。これは不幸の極みです。

そういう人が本当に多いです。

私たちはこの話を聞いて他人の顔は思い浮かべるけれど、まさか自分のこととは誰も思っていないでしょ？本当は自分を顧みなければいけない話なのです。

さて、人はどうしたら幸せな人生を送ることができるかというと、「我」の強い人の対極を考えればいいのです。「孤立」の対極にあるのは「仲良し」、すなわち「和」です。これは日本人の一番真ん中にある精神です。

「和」という字は「のぎへん」に「口」と書きます。これ、「同じ田んぼで取れたお米の収穫を祝って一緒に食べる」という字です。だから仲良く食事をするのが幸せだということがこの字から分かります。

幸せとは「近くにいる人と仲良く笑いながら飯を食べること」なんです。

ここで大事なことは、キリスト教には「自分を犠牲にして人を幸せにする」という、尊く素晴らしい考え方がありますが、仏教では「共に」を大事にしています。すなわち「共栄」です。

もちろん自己犠牲の上に成り立つ愛情もあります。だけど人として厳しい訓練を受けないとそんなことはできません。やっぱり親が子を思う時、子どもだけ幸せになってもらうのではなく、親も幸せになってもらいたいです。

「相手も自分も共に良くなっていこう」という意識で生きている人の周りには、必ず人が集まっていきます。

その時の心の姿勢を一言で表すと「謙虚」ではないでしょうか。

さあ、私たちが持っているアンテナを確認してみましょう。

まず目、耳、鼻、口、皮膚、これら人間の持っている五つのアンテナを「五官」といいます。このアンテナには共通点があります。全部、「表向き」です。他人に向かっています。だから私たちは人の批判・批評は上手です。

でも残念ながら自分の内面を見ることに関してはとても不得手です。

皆さん方が「つらい」「苦しい」と感じている時、自分の心が「つらい」「苦しい」と感じている時、**自分の心が「独善」「傲慢」に傾いてないか胸に手を当ててみてください**。もしそうだとしたら、どんどん「孤立」のほうに転がり落ちていくことは間違いないでしょう。

やっぱり私たちは「仲良し」「幸せ」に向かっていきたいですよね。だとするならば「共栄」と「謙虚」の心を自分の中に強く持つことです。この「幸せ」や「仲良し」は心を調えないとそうはなりません。

すなわち「調和」です。「調和」の「調」は「しらべる」と「ちょう」以外に「ととのえる」と読みます。

人間の心は放っておくと身勝手な方向に働きます。すぐ不平と不満と批判が出てくる。心というのはそういう「危ういもの」なんです。

だからいつも「ととのえ」なければいけないんです。「調和」とは「ととのえて和する」ということなのです。

心の栄養剤No.213-②『長い箸の話』

長い箸の話をご存知でしょうか。天国にも地獄にも食べ物と同じ分量でたくさんあります。天国でも地獄でも、みんな丸いテーブルを囲んで座り食事を始めるのですが、その時、両者とも難儀なことに1メートル以上もある長い長い箸を使って食べなければならないのでした。ところが、いざ食事を始めるとその箸の使い方に大きな違いがありました…。

地獄にいる人は、我先にとその長〜い使って一生懸命食べようとですが、箸があまりにも長すぎるために、なかなか思うように食べ物を自分の口まで運ぶことができません。しまいには喧嘩が始まり「これは俺のものだ」「こっちへよこせ」と怒鳴り合うので、余計に食べることはできません。ポロポロ食べ物は下に落ちるのでした。だから地獄にいる人たちはいつまでもお腹いっぱいになることはなく、いつも空腹に苦しまなければなりませんでした。

一方、天国にいる人たちは全員がいつもお腹いっぱいの満足感を味わい、幸せを感じながら過ごしていました。天国にいる人たちは、その長〜い箸で食べ物を挟むと、向こう側の人の口に入れてあげるのです。向こう側の人もまたこちらに食べ物を運んできてくれる。**テーブルを囲むみんなが「お先にどうぞ」「あなたからどうぞ」とお互いに相手を思いやっているのです。**天国では自分のために使う箸では無かったのです。

周りに喜ばれるように生きてると、自分にも投げかけた喜びが帰ってきます。天国ではそういうことが自然に行われているのでした。だから天国の人はいつも笑顔を絶やすことなく、幸せいっぱいなのでした。

まさしく私自身

家族からあなたの悪い所は

「人の話を聞かない」「自分が絶対正しいと思っている所」と叱られ、
逆に良い所は

「周りに喜ばれるように〜周りを楽しませるように」と考える所はエライと言ってもらいます。

※要するにこれから先は

「人の話をよく聞きながら周りに喜ばれるように生きる」
というのが私にとっての大正解〜大目標だと思って過ごしま〜す！！！！

くすりのキュート 倉光 浩城

※ご相談がございましたら、いつでもお電話くださいませ😊

TEL (090-8357-2904)

