

■ 誰からも見えないところから改善していく、  
まずは自分の心の中から

修正： 2022.02.01

投稿： 2022.02.01



## ● 誰からも見えないところから改善していく、

### まずは自分の心の中から①

本音で生きていると、あちこちで**角が立ち**、  
建前で生きていると、**我慢**するのが辛くなります。以前、

「どんなに腹が立っても、  
怒鳴らないように心がけています。」

という人がいたのですが、その人いわく、

例えば自分が正しく、相手が間違っていたとしても、  
怒鳴ってしまえば、1時間後には必ず  
**後悔**することになるのだそうです。

自動車運転で例えると、例えばこちらが青信号でも、  
赤信号の横断歩道を子供が渡ろうとしていれば、  
念のためスピードを緩めることと同じです。

言うべきことを言って人間関係が壊れる、  
ということは往々にしてあります。**正論など無意味**です。  
いったいどう対処するのが理想なのでしょうが…。

恋愛論ですが、マイメロディの  
マイメロママのセリフがなかなか辛辣で、  
参考になりそうだったので、紹介したいと思います。  
(いや、あまり参考にならないかも…)

「恋に不器用な男ほど、無口な自分をカッコいいと思っているのよ」  
「大して何もしていない男ほど、自分の小さな栄光を形にしたがるものよ」  
「男って、プライドが傷つけられるのが、一番堪えるのよ」  
「いるのよね…、頂点に立った途端、輝きを失う男って、」

「欠点が多いと、反って、たった一つの良いところが輝きすぎるものよ」  
「昔話ばかりしている男ほど、将来を期待できないものよ」

「男ってというのはね、顔と口で選ぶと、外れを引くわよ」

「どうしてズバツとコクれないの？うちのパパでさえできたのよ」

「女の子が気にしてることを言うような男は、ぶってもいいのよ」

「あなたのボエムって、意味不明なの」

「パパは野菜を育てて、ママはパパを育ててるのよ」

(続)

//=====//

## ● 誰からも見えないところから改善していく、

### まずは自分の心の中から②

長時間、パソコン作業をしているせいか、  
目がしょぼしょぼします…。

//-----

私たちは、「**幸せ**」というものが何なのか  
実のところよく分かっていませんが、  
とりあえず心が望むものを満たそうとします。  
その心が望むもののことを「**欲**」と言います。

しかし欲とは、満たせば満たすほど  
**より欲しくなってしまう**もので、限りがありません。

隣の人が自分とは違うものを持っていれば、  
自分もそれが欲しくなりますし、  
仮にそれが手に入ったとしても、

また別のものが欲しくなるだけです。その上、

無限に欲を満たし続けることはできません。

私たちの体には**限界**があるからです。

食欲で幸せになろうとしても、暴飲暴食では、

幸せを感じる体そのものが壊れてしまいます。

性欲で幸せになろうとしても、やがて体は朽ちるわけで、

そのうち欲求を満たせなくなります。

つまり、**欲を満たすことで幸せになろうとすれば、**

**いつかはどこかで破綻してしまう、**ということです。

そうやって、あれもこれもと望み続けていけば、

いつの間にか体も**寿命**を迎えることになります。

そうして私たちが最後に望むことは、

「**死にたくない**」という欲でしょうか。

**死を前にすれば何もかもが無力**ですが。

こんな感じで、何をしても満たされない私たちですが、

それでも心臓は動いています。いったい何を指すことが、

私たちにとっての幸せにつながるのでしょうか？

考え続けなければならない問題でありましょう。

(続)

//=====//

● **誰からも見えないところから改善していく、**

**まずは自分の心の中から③**

妹が、花瓶を落として割ってしまったことを謝った。  
母が、そんなところに花瓶を置いていたことを謝った。  
父が、危ないと気づいていながら何も言わなかったことを謝った。

みんなが悪者。そんな家族。

自分が、もしくは、自分も悪いと思っている人、  
を悪人と定義するのであれば、  
悪人だらけの家庭や職場は、さぞ  
善意に満ちていることでしょう。まさに、

### 「善人なおもって往生を遂ぐ、いわんや悪人をや」

です。これは、  
親鸞の弟子の(河和田の)唯円によって書かれた、  
浄土真宗の仏教書「歎異抄(たんにしょう)」の、  
第3章の冒頭のフレーズです。現代語訳すると、

「善人ですら救われるのだから、  
悪人が救われるなど、言うまでもない」

という意味になります。

善悪の判断は難しいので、あえて**自己評価**としましょう。すると、  
「**私が悪かった**」と思っている人は**悪人**とすることになり、  
「**私は悪くない**」と思っている人は**善人**とすることになります。

そして、そんな善人ですら、いつかは、  
「私にも至らぬところがあった…」と、  
自らを反省できる悪人に**“成る”**ときがきます。

と、歎異抄では説かれています。だから、  
「善人ですら(いつかは)救われる」と言っているのです。

みんなが悪人になれば、この世は善意で  
満たされることでありましょう。この家族のように。

そしてそれは、一人一人が、  
考え方をえることによって実現していきます。  
まずは自分の心の中から改善していくことです。

(完)

//=====//

Web サイト :

**心を力学する ー原理・原則に基づく生き方を考えるー**

著者 :

**時無 和考(Tokinashi Kazutaka)**