

「心」と「現実」の順番を 変えると、豊かな人生 になります

突然ですが、いま、皆様は「幸せ」ですか？胸に手を当ててちよつと感じてみて下さい。世の中には「幸せ」そんな人がいる一方で、いつも苦虫をかみつぶした様な顔をして、本当に「不幸」そうに見える人もいます。さて、皆さま自身はいかががでしょうか？そして、皆さまの周りにおられるのは、幸せな人でしょうか、不幸な人でしょうか？

実は私達は、幸せを感じる「心」を意識してないと、幸せとは真逆の不幸という「先入観の罠」にハマってしまう可能性のある爆弾を抱えているとも言えます。

さて今月号では、《幸と不幸が決まる法則》について、皆さまと考えていきたいと思います。まず、**幸せな人生**というのは、**心が自由な人生**だと思います。不幸な人生とは、心が不自由な人生だと思います。そして、そんな不幸を決定しているのは「自分の心」なのだと考えています。

●全ては「無意識」の作用

幸せな人の気持ちと、不幸な人の気持ち、同じ気持ちでも出処が違います。心理学的に言えば、その差は、その人が抱いている「無意識」にあると言われています。

私達の心には「意識（顕在意識）＝意識できる心」その人が認知し得ない「無意識（潜在意識）＝認知できない心」があります。実は、この無意識の部分が、人生に影響を及ぼしていると言われています。無意識によって、私達の考え方のベースができており、そこから言葉となり、行動となつて、人生に影響を及ぼしているのです。無意識を言い換えると「考え方のクセ」と言えます。この考え方のクセを自分自身で知り、その考え方のクセを正します。クセを良い方向に立て直すことが出来れば、人生を根幹から変化させることに繋がっていきます。

物事が上手くいかない理由には二つの要素があります。一つは、「本当の自分で生きていない」こと。そしてもう一つは「外部の状況に合わせて柔軟に自分の感情や振る舞いを変える事が出来ない」ということです。つまり無意識というのは、その人の人柄を作っている前提となるものです。

ともすれば私達は、目の前の現実を受け入れられずに、その現実を良い方向に変えたいと思う事があるでしょう。しかし、現実が変わりません。ただ、その現実を受け止める無意識という「心」の形を変えることで、現実の捉え方が変わります。

ハッキリ言います。ビジネスも健康も人生も、**全ては無意識**。次第と言っても過言ではないのです。

●「心」が先。「現実」が後

人間の悩みは三つしかないと言われています。「人間関係・お金・健康」です。そして、この悩みは全て、心が作り出しています。

す。病気になったら、さぞかし辛いだろう。人間関係が上手くいかなかったら、さぞ苦しいだろう。お金が無くなると、とつても貧しい思いをするんだろうなあ……と。ちよつと想像してみして下さい。仕事、人間関係が上手くいっている時、人は誰でも元気です。でも、ひとたび人間関係が上手くいなくなったり、仕事でも成果が出なかつたり、あるいは体の具合が悪くなると、すぐに落ち込んでしまうのが私達だと思います。それは現実に起きている出来事に、自分の心が影響を受けて、反応しているからです。

例えば、人から悪口を言われたら落ち込んだり、「あいつのせいで……あいつが悪いんだ」と、相手に矛先を向けて責めたりします。「心」がある私達だからこそ、そう思う気持ちも分かります。では、なぜそうなってしまうのでしょうか？それは、相手の評価や悪口が「先」にあるからなのです。「心」はそれに反応しているだけなのです。これを「**反応的生き方**」と呼んだりします。

この「**反応的生き方**」をしている時は、分かりやすい言い方をすると、「**他人や、出来事に、心が支配されている状態**」なのです。悪口とか分かりやすいので、例えると「お前って最悪だな」・「何も出来ない奴だな」・「邪魔だ！辞めちまえ……」なんて言われると、普通は落ち込みます。これは「**相手の言葉が先**」にあります。そして自分の心が、その言葉に反応しているんですね。この状態は他人の支配下にいる状態という事になります。

逆に「**心が先の人**」は、他人の支配下で生きていません。自らの、心のコントロー

ルで生きています。自分の心は何を、どの様に思おうが、物事をとらえようが自由です。一方、他人の心は自由ではありません。他人の心をコントロールする事は出来ません。環境がどうあれ、自分の心が晴れやかならば、目の前の出来事も晴れやかに映るものです。そんな晴れやかな心持ちでいると、良いことが起こりやすくなります。「笑う門には福来たる」です。福が来たから笑うのではなく、笑うから福が来たのです。最初は意識しないと出来ないかも知れないけれど、心の置き所（考え方のクセ＝無意識）を作る事は、そのうち意識しなくても無意識で出来るようになっていくものなのです。

●心は自分で作るもの

もう一度お伝えします。例えば、売り上げが上がるから嬉しくなる。ではなくて、売り上げを上げたいと思うのが先です。あの人と仲良くなりたいと思うのが先です。仲良くなるのがその後です。「心」で思ったことが、後で現実になっていくのです。現実や出来事が先の人は、そんな現実や出来事に「心」が左右されています。私達のほとんどは現象面が自分の感情を作っていると思込んでいます。自分がどう思ったか？その次に現実を生み出しているということ。心が先です。すると心で思っている出来事が実際に起きてくるんです。何事も嫌々やっても上手くいきません。同じ事をするなら、楽しんでやりましょう。嬉しい出来事があつたから喜ぶのではなく、まず始めに喜んでしましましょう。「心は作るもの」

です。心は出来事に左右されるものではなく、作るものです。その心が出来事を生み出しているんです。

辛い、苦しい、怒り、悲しいなどの後ろ向きな感情でいる時は、おそらく順番が逆になっていると思います。「反応的生き方」になっているんだと思います。自分の心を何度も何度も見直してみましよう。

「心」が先↓「現実」が後なのです。

気持ちの前を向けない時は、順番をもう一回リセットして、順番を立て直すというと思います。反応的になっていて、つごく他人に支配されているので、心が不自由です。自分の心はコントロールできます。しかし、他人をコントロールするのは至難の技です。他人の心はコントロールすることができないと考えてもいいと思います。

心の自由は、その心を開放することによって、より不自由な世界を受け入れる幅が大きくなったりします。ある意味、これが生き方の真髄だと思います。

辛い苦しい、不自由だと感じている時、何を間違えているのか？「順番」です。「出来事」が先↓「心」が後ではありません。

「心」が先↓「現実」が後なのです。この矢印の方向が違っていると、真逆な人生を歩むことになると思います。「心」

を先にするだけです。だから幸も不幸も簡単に変えられます。そういう考え方で生きていけたら凄く良いと思つています。

● 一歩踏み出す勇気がチャンスを

生み出す

三月と四月は出会いと別れの季節です。

学生にとっては卒業という大きな節目。社会人にとっても、異動、転勤、入社、退社など、自身を取り巻く環境が大なり小なり移り変わっていく季節でもあります。まさに新しい季節の始まりです。この大きな節目に是非新しい事にチャレンジして頂きたいと思います。チャレンジは、すること自体が凄く大事です。新しいチャレンジをしようと思つている「心」が、新しい出来事に出会えるチャンスを生み出します。私は新しいことなんてやらない。今まで通りで別に構わない。そう思う気持ちも分かりません。なぜチャレンジしないかといえば、新しい事にチャレンジするにはパワーが必要だからです。そしてリスクも伴います。変わらないことの方が楽で、安全です。これは間違いありません。ただ、安全安心な場所にいる限り、何か新しい出来事に出会える機会には恵まれることは決してありません。でも新しいチャレンジをするんだと思つた瞬間から、新しい出来事が増えるんですよね。それは心と結果が完璧に繋がっているからです。

周囲の環境に左右されることのない自分の「心」を調べ、その自由な「心」を第一に掲げた時、目の前の景色が変わります。現実とは変わらないけれど、人生の豊かさが変わります。

「心が変われば→行動が変わり→習慣が変わり→人格が変わり→運命が変わり→人生が変わる」といった格言がある通りだと思います。

来月の予告で〜す！

『花まつり』開催

お釈迦さまの御誕生を祝うと共に、4月からの新学年、新年度の新しい門出が素晴らしいものになるようにという思いも込めて、お釈迦さまに甘茶をそそいでください。

日時：4月8日（水）

▼10:00(約30分間)

魚津保育園の園児達が白象と一緒にパレード（行進）

▼10:30

花まつりのおはなし ※谷川寛敬（副住職）

▼11:00 おまいり 釈尊降誕会

お釈迦様の誕生日を祝してのお参り

▼12:00 昼食、解散



合掌 副住職 谷川寛敬

年度末の三月、新年度の四月です。この節目に少しづつ、幸せへの実践をしてみませんか？皆さまが自由な心で、豊かな人生を歩まれますことを心から願っています。来月号は、もっと具体的なお話しをお伝えさせて頂こうと思います。

