

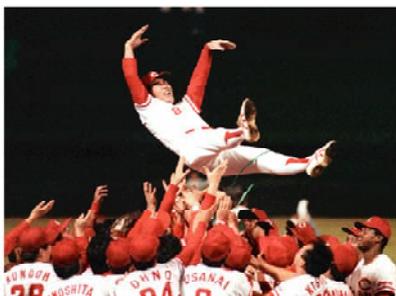
サロンでの気づき

サロンを訪問させて頂き、気づいたこと、聞いたことなど、お伝えしたいと思います。何かお役に立てれば嬉しいです。

毎年7月のカレンダーにある海の日を見ると、子供達が小さい頃、毎年浜田の国府海水浴場でキャンプをし、遠浅の海の中で波遊びをしたのを思い出します。



交流戦で9連敗し、まっ暗になっていたカープでしたが、再び持ち直して巨人と5ゲーム差の3位で前半戦を折り返しました。後半も若手、ベテランの全員野球で23年ぶりの優勝に向かって頑張ってもらいたいものです。



さて、先日サロンの先生の紹介で講演会に行ってきました。

テーマは、『仕事も家庭もうまくいくコミュニケーションの極意』～未来をつくるのはあなた～でした。

勉強になったことを3つほどお伝えします。

1.人間関係で苦しんでいる方がいらっしゃったら、まずは、相手を変えようとする努力はやめること。『人を変えることはできない。変えることができるのは自分だけ』

自分の幸せを優先させ、人を変えようとするコミュニケーションは人間関係を破壊する。

人を力で変えようとする。7つの致命的習慣

- ①批判する
- ②責める
- ③文句を言う
- ④ガミガミ言う

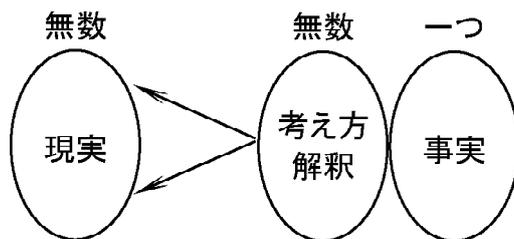
- ⑤脅す
- ⑥罰する
- ⑦自分の思い通りにしようとして褒美で釣る

逆に、自分が変わる(選択理論)

- ①相手の幸福を考える
- ②傾聴する
- ③支援する
- ④励ます
- ⑤尊敬する
- ⑥信頼する
- ⑦受容する
- ⑧意見の違いについて常に交渉する。

2.相手を幸せにする考え方

事実是一个しかありませんが、考え方、解釈は無数にあり、考え方、解釈の違いによって現実とは全く違うものになってしまう。



自分の考え方、解釈が変わると現実が変わってくる。

3.人に喜んでもらえる人間になることが生きる目的だと思います。

講演会の2、3日後、車に入れていた中村文昭さんのCDを久々に聞いてみると、ここでも、師匠の田端さんが中村さんに『夢がない人間は、人を喜ばせることをすればいい』と教えていました。



※裏面に続く

月刊『致知』8月号にも同じ様な対談記事がありましたのでご紹介させていただきます。

禅の教えに学ぶ『きょう一日を精いっぱい生きる』

対談 境野 勝悟 作家・東洋思想家
横田 南嶺 円覚寺管長

一大事と申すは今日只今のこと

横田 正受老人はそれほど厳しい修行をされた方ですが、晩年に村人相手にやさしい言葉で生き方を説かれたのが、有名な『一日暮らし』です。

人間の一生、どんな辛いことがあってもきょう一日の辛抱だと思えば耐えられるし、逆に嬉しいことがあってもきょう一日と



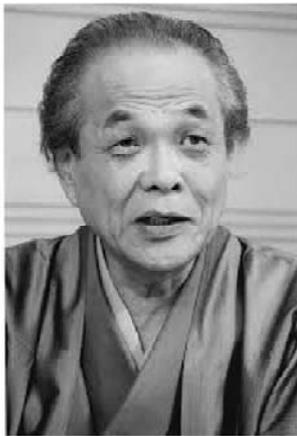
思えばそれに耽(ふけ)ることもない。誰でも、きょう一日、目の前のことであれば頑張れる。きょう一日一所懸命やればいいと。そうして最後に、『一大事と申すは今日只今(こんにちただいま)のこと』と締め括っています。

境野 心に染みる説法ですね。実は、私は人生の目標って立てたことがないんです。ただ『縁』だけは大事にして、いつもそれに精いっぱい報いてまいりました。

そうしたら、思いがけず素晴らしい出会いに恵まれ、東洋思想の本を三十冊ほど書かせていただくことができた。

ただひたすらご縁に従ってやっているうちに、こういう自分になったんです。

いまの若い人の中にも、目標が立たないと言って悩んでいる人が多いんですね。そういう青年たちには、俺も目標を持たなかったよ。だけど人の縁を大事にして、『今日只今』を一所懸命やってれば人生は開けていくんだよと申し上げるんです。



横田 『今日只今』というのは素晴らしい教えですね。以前、一緒に修行した仲間が心臓の病気で病院に運ばれて、一命は取りとめたんですけども、これまでのことが思い出せなくなって悩んでいたんです。そこでこの『一大事とは今日只今の心なり』という言葉を書いてあげたんです。『今日只今』生きてるんだから、よかったんじゃないか。『今日只今』が一番大事だと。幸い、徐々に思い出して復帰しましたけれども、あの時はつくづく、これは大変な意味の深い言葉だと思いました。

我われは過去のことにこだわりがちですけども、それよりも『今日只今』こうして呼吸をしていることの素晴らしさ。それは自分の力ではなく、大きな力の働きによって生かされている。これ以上の大事、素晴らしいことはない。あの一件でこの禅語の理解が一層深まったのです。



境野 『前後裁断』という禅語もございますね。明日と昨日を切って今日一日を生きよと。高い目標達成のためプレッシャーを受けている人も、『今日只今』自分のやるべき仕事に集中すれば、余計なストレスももらわないし、結果も自ずとついてくると思います。

横田 私が三十五歳で円覚寺の師家になった時、その若さで師家なんかになって大丈夫かとよく言われました。私はその度に大丈夫ですと。ただ朝起きてお粥を食べ、お経を上げて坐禅をする。私の仕事はそれだけですからと。

お粥の時間になったらお粥を食べ、お経の時間になったらお経を読み、坐禅の時は坐禅をして寝ればいいんだと。別に師家として認められようという考えはありませんからね。それをやっているうちに気がついたら今度は管長になっていたんです(笑)。これは、ごく普通に生きるという玄峰老師のお言葉にも

通じると思います。ですからきょうはきょうで、とにかく境野先生にお目にかかってお話を聞けばいいんだと思って、これをしっかり楽しませていただいているわけです(笑)。

境野 それが『今日只今』を生きることなんですね。一刹那正念場という今回のテーマにも通ずる生き方だと思います。

靦面(てきめん)の今を失うに気づかず

横田 正受老人は『一大事と申すは今日只今の心なり』という言葉に続けて、『それを疎(おろそ)かにして翌日あることなし。全ての人、遠きことを思いてはかることあれども、靦面の今を失うに気づかず』と説かれています。遠い目標を持つことも大事ですが、そればかりにとらわれて靦面の今、いま目の前のことを見失ってはならないと。一刹那正念場というのはそういうことだと思います。

境野 『刹那』というのは極めて短い時間という意味ですね。そして禅では『刹那生滅』という言葉もございますが、『生滅』というのは生きる死ぬということ。死ぬまであつという間なんだから、『今日只今』この一瞬を大切に、楽しく明るく生きよという教えなのですね。

考えてみますと、これまで何年か生きてきたという過去は、振り返るとあつという間の刹那です。未来もあつという間にやってくる。なんと今年ももう七月で、きょうもあつという間に過ぎ去っていく。にもかかわらず、



私たちはいま生きていることの素晴らしさ、尊さというものを見ないで、自分の記憶の中の価値観に固執したり、社会の価値観に振り回されたりして、いらぬストレスをいっぱい溜め込んで生きてしまいがちです。

そういう時には、自分自身の心の奥底に向かって『カーッ!』と叫んで、束縛を打ち破らなければなりません。

私が一番好きな禅語を挙げるなら、やっぱり『喝!』ですね。天地と一体になったこの体から迸(ほとばし)る『喝!』という音が、悩みや執着を取り去ってくれ、また新しい一歩を踏み出せるんですね。

横田 最近ではテレビの影響でしょうか、あまりその真意が理解されていないようですね。本当は、一切の執着を捨て去って天地いっばいのいのちを生きるという意味です。それには『回光返照(えこうへんしょう)』といって、外ばかりみる目を内に向けてみる必要があります。

境野 やっぱり天地自然の回光を返照して迸り出るような『喝!』でなければいけないのですね。

栄光学園に勤めていた頃、安谷白雲老師に悩みをご相談すると、老師はただ『よし、分かった!カーッ!』と。

おまえも言えって言われて私も力いっばい『カーッ!』と言うと、何のことはない、さっぱりするんですね。

『喝!』っていう力はすごいなと。『私をいつも安らかにしてくれる禅語は『喝!』の一文字、いや命の叫び、これだったなと実感しているんです。

逆境の中で苦しんでいる方もいらっしゃるでしょうが、この一喝によって一度自分が固執している価値観、理念、発想から離れてみられると、そこからまた新たな活路が見出せたりするものです。なんとか心新たに、一日一日をみんなでも明るく生きていただきたいと思います。

松尾芭蕉は坐禅の指導を受けていた佛頂(ぶっちょう)和尚から『いかなるか、これ人生』と問われて『古池や蛙とび込む水の音』と応え、『よし!』と許された。

人生といっても、蛙がポチャンと飛び込むような刹那の一瞬です。だからこそ、**あれこれこだわりすぎないで、一日一日を大事に、明るく精いっぱい生きる。**それが一刹那正念場を生きることではないでしょうか。



横田 正念ということは混じり気がない、純一無雑ということでもあります。禅では『じゅんいつむぞう』と読むんですけども、自分によけいなものを交えずに今日只今、いま為すべきことをやる。それが一刹那正念場を生きることだと思います。

昔の歌にも『今日ばかり今日ばかりの命とぞ思いて今日の務めをぞする』というのがございます。私もこの歌のような心掛けで、日々精いっぱい生きてまいりたいと念じております。

これから暑い日が続きますが、『お客様に喜こんでいただくことだけ考えて』今日只今を一所懸命頑張ってください。