

「こころの饒舌を戒める智慧の試練」

「こころの饒舌」とは「魔がさす」状態です。人なら誰しも弱いところが生まれます。特に、疲れたとき、悲しいとき、怒っているとき、こころの奥底（深層心理）に眠っている魔性が表に出てくるものです。マスコミを騒がす悲惨な犯罪は、人の魔性が強く表に出た結果でしょう。一方、人間の本性である良心、つまり仏性が、この魔性を抑える唯一の処方箋です。

日々の正しい行為の習慣により、仏性を磨くことができます。「誰も見ていないから」「これくらいなら」というこころの隙や甘えを一つずつ戒めていくことで、こころを鍛錬します。つまり、こころの饒舌とは、自分の内側から生まれ出る「智慧の試練」の種であり、自分を強くしてくれる天からのプレゼントだと考えるのです。

物に執着し過ぎると、それらを手に入れようと自ら苦しみを生んでしまいます。それは頭ではわかっている、私たち人間は物に執着するものです。それが自然な行為であり、執着心は人間のモチベーションにもつながるといえる考え方もあります。他人が持っている物を見て欲しくなる、素敵な服、鞆、車、家など。「欲しい」「したい」「なりたい」という欲は、人間を元気にしてくれて、意欲的に生きられるのも事実です。しかし、物品に対する執着心は、いき過ぎてしまうと不幸の原因となります。ですから、そのバランスがとても大事となるのです。

まずは、目的を明確にして、具現化するための目標を定めてみましょう。自分の欲を否定しないで、複数の視点でバランス良く、欲をコントロールして、社会に貢献するところを育むとバランスが取れてきます。こころを鍛錬するには、苦難が伴うことを知ること、苦と楽はそれぞれが独立した事象ではなく、苦の後に楽が見出せることに気づきます。ここまでこころが鍛錬できれば、幸せを育むこころの芽が育ったこととなります。

永田 良一

“Trial of ones wit being cautious of a talkative heart”

“Talkativeness of the heart” is a situation of “being touched by the devil.” All humans are born with a weak heart. Especially when we are tired, sad, or angry, the demon at the bottom of your heart (deep psyche) comes out. The tragic crimes which disturb the media are a result of people’s inner devil coming out

strongly. On the other hand, the conscience is humans' real character. In short, the nature of your heart is the only prescription to pin the devil down.

By having a habit of daily proper conduct, you can brush up your nature. The heart is tempered one by one by weaknesses like "no one is looking so..." or "just this much is ok." In other words, talkativeness of the heart is a kind of "test of wisdom" which occurs from your inside, and it's a gift to make you stronger from the heaven.

If you are attached to things too much, you'll create pain yourself in an effort to get them. Even though you know it in your brain, as humans we are attached to things. It's natural behavior and there is also a school of thought that attachment is connected to a person's motivation. When we see things others have, we want them. The reality is also that feeling "I want it," or "I want to do it," or "I want to become it" about things like nice clothes, purses, cars, or houses, etc. makes people energetic and lets them live a motivated life. However, if people get overly attached to things, it becomes a cause for unhappiness. So, this balance becomes very important.

Let's make your goals clear first and then set the smaller goals to achieve the goals. If you do not neglect your own self-interests, keep a good balance from various viewpoints, control your wants and grow your mind to contribute to society, the goals will be balanced. In order to train your mind, you must understand that pain always accompany them. You will realize that pain and joy are not independent but only after pain, you will find joy. If you train your mind up to this level, the seed to grow happiness has grown up.

Ryoichi Nagata, MD, PhD