



心の処方箋 「 人・己・心・腹・気・口・命 」



この左の言葉は、以前、鎌倉の東慶寺というお寺を訪れた時に見つけたもので、その寺の山門の柱に貼っていたのが左の札でした。

「人」は大きく
「己」は小さく
「心」は丸く
「腹」立てず
「気」は長く
「口」慎めば
「命」長かれ

次のような意味になるかと思います。

一つ目の「人」は大きくは

他人の気持ちを尊重し、相手を立てること

二つ目の「己」は小さくは

謙虚で自己中心的にならず、自分に厳しくなること

三つ目の「心」は丸くは

人に優しく、イライラした心で相手に接しないこと

四つ目の「腹」立てずは

短気になってすぐにカッと怒らずに我慢すること

五つ目の「気」は長くは

焦らないで心を落ち着け、気持ちを大きくすること

六つ目の「口」慎めばは

人を傷つけたり悪口を言ったりしないこと

七つ目の「命」長かれは

長生き出来ますよ

達磨大師、一休禅師らの「禅」の言葉として語られているようです。

人生のいろんな場面でうまくいかない時、イライラする時、私はこの言葉思い出して自分をコントロールすることがあります。口で言うほど簡単なことではないかもしれませんが、人間関係で衝突したり、危機をエスカレートさせたりすることなく、反省と感謝の気持ちを大切に、心の持ち方次第で回避できたことはたくさんあります。

「人生は一冊の問題集」をうまく解くための、「心の処方箋」とも思っています。