

えんま様の

格言

心の天気は自分で晴らせ！

元結不動 密蔵院住職
名取芳彦

地獄の大王が教える、
幸福への正しい道すじ。

甘えた心を
びしっと正す

「心がすっきりかるくなる般若心経」他著者

名取和尚による心がラクになる言葉

はじめに 煩惱で乱れた心をちょっと整えませんか 3

第一章 くよくよするなよ 人生すべて大吉 〈日々の心得〉

この命こそ最初のいたadakiもの！ 16
出る杭は打たれたくらいで凹んではいかん 18
心の天気は自分で晴らす 20
嘘についてはいかん。かといって本当のことばかり言わなくてもいい 22
ご都合どおりにならないからって、怒っちゃいかん 24
この先、今日より若い日はない 26
「どうせ……」は、心の赤信号 28
姿より香りに生きる花もある 30
あんたが悪いと指をさす。でも三本は自分を向いていた 32
元々あるから、元気、元気、元気 34
ギザギザの歯車だから、かみ合って力が出るのだ 36

かけがえのなさに気づいて、いとおしさを感じて 38
迷惑をかけなければ何をしてもいいなんて、そりゃ嘘だ 40
足なんか引っぱらずに、手を引けばいいのだ 42
我が為置いて、人の為。理屈なんぞは後回し 44
今日一日、してもらったことの多いこと、多いこと 46

えんまコラム 1

えんまさまはなぜ怒りん坊なのか？ 48

第二章 今がその時 あなたがその人 〈人生は学び〉

迷惑かどうかは相手が決める。幸せかどうかは自分が決める 50
あなたの周りは自分磨きの材料だらけ 52
「要は……」結局は……なんて言ったら、 54
途中の話が御破算になってしまわないか 54
惜しや欲しやと思わぬ故に、今は世界が我がものじゃ 56
できないことをするのを練習というのじゃ 58
こんな時、仏さまならどうするだろう 60
「お先にどうぞ」っていつ言った？ 62
百パーセント正しいことは、まず役に立たない 64
ヤドカリの大きさは、背負っている貝の大きさではない 66

ついでに何かやってみる 68
 「私ってバカみたい……」はたいへんな思い上がりじゃ 70
 罰は当たらない。自分から当たりについているのだ 72
 今がその時、あなたがその人 74
 はじめのいっっぱい！ 76
 わきず、あせらず、あきらめず 78
 笑うえんまさま 80

こんなにあつたお悩みのもと！ 煩惱ミニ事典 81

煩惱ってなに？／煩惱は百八つ？ 82
 これが六大煩惱だ！／六つの根本煩惱と三毒 83
 えんま大王が叱る！ 現代六大煩惱 84
 心にまどわりつく「十纏」とは 96

すべてはご縁おかげさまを忘れるな（人間関係）

まさかという坂を越えるには、おかげという影を追いかける 98
 みんなに好かれる人よりも、みんなを好きになれる人を目指すのだ 100
 「みんな言ってる」の「みんな」は多くても三人さ 102
 必要なら人が責めてくれるから、そんなに自分を責めなくてもよい 104
 実るほど頭を垂れる稲穂かな 育つほど土に手をつく柳かな 106
 万恩に生かされる身の百恩を知る。せめて一恩を報せん 108
 怒りっぽい人は「おかげさま」を言わない 110
 鼻高々の天狗のお面、裏から見たら穴だらけ 112
 日の出を拝む人あれど、入り日を見送る人はない 114
 心配しないで、心を配る 116
 恩は着るもの、着せぬもの 118
 正直と誠実は違うんじゃ 120
 喧嘩するやつは、バカを看板にしているようなものじゃ 122
 他人の悪口を言えば自分が偉くなると思ったら大間違いだ 124
 まじめも、休み休み言ってくれ 126
 笑顔に向ける刃なし、笑顔にまさる化粧なし 128
 相手がグーを出したら、パーを出して丸ごと包んでしまえ 130
 十王の世界はどうなっているの？ 132

第四章

損得なんて人生に当てはめない (開運のコツ)

損得なんて言葉を、人生に当てはめちゃいかん！ 134
一日一回くらい、人が喜びそうなこと言えるでしょ 136
自分で光る宝石はない。輝くのは光を内側で乱反射させているから 138
金銭を、使い捨てるはたわけ者、食わずにためるはバカ者なり 140
偶然は準備していた人だけにやってくる 142
石橋の向こう側へどうしても行きたいなら、叩かないで渡ってしまえ 144
「当たり前」は魔法の言葉なり！ 146
自分の欲のために拜まず、自分の欲に気づく拜み方をしろ 148
雨の日には雲の上の太陽を思い浮かべることじゃ 150
片言をもって善悪は定めがたし 152
悩むのど考えるのは違います 154
楽しむのも愉しむのも工夫次第じゃ！ 156
無駄は心の贅沢なり 158
あなたはどれだけ人のことをわかってるうどしているか？ 160
貧乏でもないのにけちけちしているのを「貧乏性」と言うのじゃ 162
人を恨むより許す心にエネルギーを使え 164
真実を語っているかぎり、言ったことを忘れても平気じゃ 166

えんまコラム 4

年をとるのは、許せることが増えることじゃ 168
煩惱まみれでもオツケーです (煩惱即菩提のこと) 170

第五章

幸せへの道は今そこにある (生きる場所)

生きる場所 そこにもあるのか 屋根の草 172
宇宙どあなたは同い年 174
浜までは海女も養着る時雨かな 176
わからないことを「わからん」としておく勇気を持って 178
あとから来る者のために、泉を清く保て 180
余生？ 余った人生なんかどこにもありません！ 182
大丈夫。死ぬまでちゃんと生きてます 184
始めるより、つづけるより、終わりにするのが大切な時がある 186
井戸の蛙と笑わば笑え 花も散り込む月も射す 188
批判は貴重なアドバイスじゃ 190
悪いことさえしなければ、それでよし 192
趣味は生きていくこと、人生そのものが趣味！ 194
好きなことをしているなら、イヤな顔しなさんな 196
何をくよくよ川端柳 水の流れを見て暮らす 198

人生の意味づけはこれから自分で！²⁰⁰
 縁ど命があつたらまたお目にかかります²⁰²
 「二即多」で世界を大きく感じとれ²⁰⁴
 もういいかい。まあただよ。ほんどの自分どかくれんば²⁰⁶

本書の見方



煩悩名

格言や本文と関わりのある煩悩の名とその説明。

えんまの格言

ときに此りつけ、ときにやさしく論すえんま大王の言葉。えんまになり代わり、小生名取が物申す場合もあり。

煩悩度

この煩悩から逃れる難易度。マークが多いほど重い煩悩。

小見出し

格言をふまえたえんま大王の一言。これも肝に銘じましょう。

第一章

くよくよするなよ
 人生すべて大吉

〈日々の心得〉

運を開くのも閉じるのも自分自身、
 心が次第で今日も「大吉」。

ひまん
卑慢「自分を劣ったものとして卑屈になること」

この命こそ

最初の

いただきもの！



煩悩度

命こそ親からもらった最高のもの！

ある時、お寺の玄関に来た初老の男性が、「私は親から何も財産をもらっていません」と恨めしそうにおっしゃいました。

私は思わず「それはしないでしょ。その命をもらっているじゃないですか」と返しました。目に見えるお金や物ばかり崇拜しているの、何をすることも基本となる「命」をもらっているという意識がないようです。私はつづけました。

「ご自分で働いて、家を買って、ローンを払い、子どもたちを育てたじゃないですか。すごいですよ。それができたのも命をもらったからです。お金が好きなら、どんなこともできるその命をお金に換算したらどうですか？」

私は三十代でこの方と会えてよかったです。年をとってまで物やお金をくれなかった親を恨めしく思うような生き方をするのはやめようと誓えたからです。

私たちが初めてもらったもの——それは紛れもなく、親からもらったこの「命」です。そんな大切なことに気づかずに、卑屈になるのはもったいないことです。

このことを再認識させてくれたあの男性は、えんまさまの化身だったのかもしれない。

いと違ったことをすると、白い目で見られることがあります。下手をすると非難されたり、意地悪されることもあるでしょう。

「みんな一緒」が安定していい——これは、狭い国土で仲良く生きるための日本人の知恵かもしれません。能ある鷹でも爪を隠して生きたほうが、目立たないで楽に生きられます。自分の光を和らげて、他の人の中に同化する「和光同塵」も、人生を無難に生きるひとつの知恵です。

しかし、どんなことでも人と合わせるわけにはいきません。自分がやりたいこと、やるべきことがあればそれに取り組むのは当たり前のことです。そこで他の人が自分ほど一所懸命やらなければ、自分が目立ちます。横並びに並んでいた杭の一本が、ひょいと頭を出すようなものです。そうなれば風当たりが強くなるのは当然でしょう。

しかし、凹んではいけません。やりたいこと、やるべきことをやった結果として抜きん出たのですから、打たれたくらいでくよくよせず、堂々としていきましょう。傲慢になって他を見下したりせず、一所懸命やっている人にも手を貸してあげられれば、それでいいのです。

惛沈こんしん「心が滅入ること。ふちぎ込むこと」

出る杭は
打たれたくらいで
凹んではいかん



煩悩度

擬ぎ
「どうしようかと思案する。物事を決めかねる」

心の天気は 自分で晴らす



煩悩度

決断だけは人に頼るな！

私たちは多くのことに悩み、さまざまに決断を迫られて生きています。晴々した気持ちで決断できればいいのですが、悩みがあると心はどんよりと曇り空。決められなければ雨に降りこめられたように動きがとれないこともあります。

しかし、どうにかしないとダメです。ひとつの決断をするために最近ではウェブで検索して情報を集める方法がありますが、他にも、過去の経験に照らし合わせる、人の意見を聞く、などがあります。これらの情報をもとに、「こうする」「こうしない」「保留にしておく」という三つの選択肢が俎上そじょうにのります。

ここから先は自己責任です。決められずに「誰かアドバイスをください。決めてください」と言ったところで、最終的には自分で決めなくてはダメです。その勇気を持つために心にわいてきたのが、この「心の天気は自分で晴らす」という言葉でした。

心の天気を誰かに晴らしてもらうことはできません。自分で晴らすしかありませんし、晴らすことができます。その力が自分にあることを信じていいのです。

決断したとたんに心を覆っていた雲が雲散霧消うんさんむしょうすることがあるものです。