

楽
に
生
か
さ
る

大來尚順 ● 著
OGI, Shojun

はじめに

昨今、「人生100年時代」という言葉を聞くようになりました。そして、それに伴い「健康寿命」の重要性も言われるようになりました。

これは、日常生活を制限されることなく、心身ともに健康的に生活できる期間のことを言います。

今日ではこの「健康寿命」に必要な体力づくりを目的とする研修・講演・セミナーがさまざまな場所で開催されるようになりました。

しかし、「健康寿命」に必要なのは体力だけではありません。世界保健機関（WHO）が提言するように、健康とは「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」

を言います。

つまり、健康には「心の健康」も不可欠なのです。

本書では、特に「心の健康」に焦点を当て、これからの「人生を楽に生きる」ための「心持ち」を紹介します。

誰しも自分の胸のうちに秘めた他人には相談できない不安、悩みがあると思います。たとえば、「他人の目が気になる」「何でも悲観的になってしまう」「人の意見が聞けない」「やる気が起こらない」「人生の目的がわからない」など、抱える闇は十人十色でしょう。

これらを一つひとつ取り上げながら、2500年以上の時を経てまなお、今日の私たちに届くお釈迦さまの叡智えいちから、今後をより気持ちよく過ごしていくための受

け止め方を考えます。

この本で紹介されている事例の中には、きっとあなたにも思い当たる不安や悩みがあるはずです。

私は僧侶ですが、仏教徒になってくださいとは言いません。本書をお読みいただいた中から、「いいな」と思う仏教の教えがあれば、ぜひともそれを生活に取り入れてみてください。

そして、それを糧として「心の健康」を養っていただければ幸いです。

本書が、あなたのこれからの人生を「楽に生きる」ための心の処方となることを願っております。

大來尚順

第1章

気持ちが後ろ向きに なってしまったとき

- 何かと悲観してしまっても、
もっと自分に自信をもつていい 12
- 自分が取り残されていると感じるときは、
世の中への温度調整を自分でする 22
- 必要以上に自分を責めてしまうのは、
ある意味で才能の一種と考える 32
- 心と身体が不調と感ずるときは、
まず「身体の回復」に目を向ける 42

第2章

自分がどうすべきか わからなくなったとき

- 人の意見が受け入れられなくなっても、
そのままでもいい 52
- 「最近、怒りっぽい気がする」と思ったら、
逆に多くの人と会話する 61
- どうにもならないことを考えてしまうときは、
立ち止まって自分を省みる 71
- 何事にも「やる気」が起こらなくなったら、
「三昧」と「方便」を意識してみる 81

第3章

漠然と不安を感じるようになったとき

- 「他人の目」がきになるのは、
自分に「伸びしろ」がある証拠 92
- 過ぎたことを気にしてしまうときは、
過去の「有難さ」を見直す 102
- 一つのことにとらわれてしまうのは、
深い洞察力をもつ証拠 112
- 実は誰もが、自分自身の中に深い「闇」を
抱えて生きている 121
- 「人生の目的」を見失ったときは、
「生かされている」と意識してみる 130

第4章

自分の中に「迷い」が生じたとき

- できなくなったことを嘆くより、
新たな「幸せ」を大切にする 142
- 先々が心配で胸がザワつくときの、
心の落ち着け方 152
- 本当の「幸せ」とは、人生のプロセスで
変化するものだと知る 162
- 自分の嫌な部分は、実は自分にとって
大切な「個性」だと考える 171
- 人を想う気持ちは、離れてこそ
よくわかるもの 179

第①章

気持ちが後ろ向きに
なってしまったとき



何かと悲観してしまっても、
もつと自分に自信をもつていい

何でも悲観的になってしまう

テレビで流れているさまざまな番組、ラジオから聞こえてくるニュース、日常において目に入ってくる光景や直面する場面など、どこで何を見ても聞いても、どことなく暗く寂しい感覚としてとらえてしまうことはないでしょうか。

どれだけ周囲が楽しそうにしているても、その何が面白いのかわからない。騒が

れていることは自分には関係ないと思い、どんなニュースにも場面にも、先行きに望みはないと考えてしまう。

ある意味、何に対しても冷めてしまっているという方は、少なくともいいのではないかと思います。

実は、私はこのような悩みをたまに聞くことがあります。そして、皆さんが口を揃えて心中を打ち明けられるのが、そんなつもりはなくても周囲からはスカしていると思われるか、暗い人のように誤解されてしまうということです。

その結果、孤独を感じたり、毎日が面白くないと思ひ悩んでしまう方もおられるようです。

このような方とお会いしたとき、私は複雑な心情を和らげてもらえるような考え方を伝えしています。

物事を正しく冷静に受け止める心構え

まず前提として、悲観的になること自体は決して「悪いこと」ではないと受け止めることが大切です。

暗く寂しい考え方をすることで、周囲に迷惑をかけるわけでも、何か大きな問題が起きるわけでもありません。「悲観的になること」をすぐに否定的なイメージと結びつけないようにしてみてください。

私がこのように言うのには、理由があります。それは「悲観的になる」というのは「物事を正しく冷静に受け止めることのできる心構え」とも言い換えることができるからです。

たいていの場合、人は物事を自分の都合のいいように考え、判断したり憶測したりするものです。恥ずかしながら、私もその一人です。しかし、結果としては、そう思い通りにならないのが世の常ですよね。

例えば、物事を甘く見て楽観視したり、都合のいいように考え過ぎた結果、実際には思い通りにならず、余計に悲しい思いをしたり、落胆したりしてしまう。

実はこのような心情をもたらすのには、原因があることをご存知でしょうか。それは、物事に「満足できない心」にあるのです。

これを仏教では「苦」と呼びます。これは私たちが日常的に使っている意味とは少し異なり、「苦しい」と思ってしまう「原因」を意味します。

ちょっと考えていただきたいのですが、今日でも、昨日でも、一週間前でも、

ずっと前でもかまいませんので、生活をしていて「苦しい」と思ったことを思い出してみてください。

誰しも一つ、二つはあると思います。

では次に、その理由を考えてみてください。きっと「苦しい」と思うことは幾度となくあったと思います。しかし、その原因を深く考える機会はそう多くはなかったのではないのでしょうか。

百人の人間がいれば、百通りの「苦しみ」があります。千人いれば、千通りです。しかし、どんなにさまざま「苦しみ」があつたとしても、原因はたった一つであり、みんな同じです。

それは「不満足の心」です。これを仏教では「苦」と言うのです。そして、「不満足の心」が人間の「苦」を、大きくも小さくもしているのです。

では、この「不満足の心」という名の「苦」を和らげる方法は何かというところ、
「あまり物事に期待しない」ことになります。

楽観的と悲観的をおもちゃの「やじろべえ」で考えると、人はどうしても物事に對して期待を込めて楽観的な方向に傾いてしまうものではないでしょうか。だからこそ、物事に暗い考えを持つくらいが、バランスを整えるのにちょうどいいと思うのです。

この考え方は仏教の「中道」の教えに通じています。これは、相互に對立する二つの極端な立場、もしくはどちらかに偏る物事のどらえ方から離れた状況のことを言います。

仏教の開祖であるお釈迦さまは、悟りを得られる前に瀕死状態になるまで苦行をされました。一日一粒の食事を続けたり、息を止めて河の中に顔を沈めて生活した

り、その苦行は想像を絶するものだと言われています。
しかし体調を崩し、これでは修行しても何の意味もないと気付き、苦行主義と快楽主義のどちらにも偏ることなく「悟り」を体得されました。

これは、日常生活においても、またどのような状況に直面しようとも、偏らない判断のバランスを保っていくことの大切さを物語っています。

「何でも悲観的になってしまう」というのは、この「中道」のバランスを無意識にも調整しようとしていると考えてみてはいかがでしょうか。

つまり、「物事を正しく冷静に受け止めることのできる心構え」を、自身の中に構築していると考えられます。

日頃、私はつい楽観的な物の考え方をしてしまったり、自分の都合ばかり考えてしまい、それが原因で周りの方と口論したり、嫌な気分になったり、失敗ばかりです。

だからこそ、できる限り「中道」の精神を心掛けているのが実状です。「何でも悲観的になる」ことで自然と「中道」のバランスを取れる方を、とても羨ましく思います。

実は心地よい生活

このバランスの保たれた物事のとらえ方は、穏やかな生活を営むための重要な役割を担っています。それは、「疲れ」を軽減してくれることです。

今後を楽に生活していくうえで大事になるのが、いかに「疲れ」を感じず、心地よい気持ちを保ち続けるかということだと思います。

そして、この「疲れ」の度合いを左右するのが「人の心の揺れ動き」なのです。

人の心は、状況に応じて喜怒哀楽の中で常に変容します。喜んでいたかと思えば、

怒って暴言を吐いたり。悲しくて泣いていたと思ったら、笑っていたり。さまざまな感情に次から次へと飛び移っていくサイクルです。

これを猿が木から木へと飛び移っていく行動と思考にたとえ、心理学では「モンキーマインド」(心猿)とも言われているようです。

問題となるのは、感情だけの変化ならまだしも、感情には必ず行動が伴い、エネルギーを浪費してしまうことです。これが疲れにつながります。感情の振れ幅が大きいと、浪費するエネルギーも大きくなります。感情に振りまわされるほど、疲れることはありません。

しかし、「悲観的になる」ということは、「人の心の揺れ動き」を小さくし、物事のよし悪しによって、感情も行動も大きく左右されないということになると思います。

物事に対して余計に期待したり、不安を感じることもないので、感情に振り回さ

れて疲れることも少なくなっているのではないのでしょうか。

正直に言うと、私は仕事や人間関係など、日々のさまざまな出来事に動揺しては感情が左右され、一喜一憂するような疲れる生活をしています。

しかし、この過程を経て、いつか自然にバランスのとらえた物事の受け止め方ができるようになるのだろうと思っています。

暗く寂しいとらえ方をするようになったということは、もうその方はさまよっている過程を通り抜けられたということだと思えます。

そして、無意識にも自分の生活を調整し、実は今後を楽に過ごせるように歩まれていると思うのです。こう考えてみることで、気持ちが少し落ち着いてくるのではないのでしょうか。

今後は「悲観的になってしまふ」ことに少しでも自信を持つように心掛けてみてください。そうすると、これからの生活も前向きに考えることができるようになるはずです。



自分が取り残されていると感じるときは、
世の中への温度調整を自分でする

世の中が自分に冷たいと感じる

なんだか「周囲から相手にされていない」「冷たい目で見られている」と感じ、
気を病んでしまうことはないでしょうか。自分だけが周りから置いてきぼりにされ
ているような感覚におそわれ、世の中が自分に冷たいと思ってしまうことがあると
思います。

言葉、習慣、文化、流行など、社会の急激な変化の流れになかなかついていけな
いというだけで、何か違和感を覚えたり、悔しい思いや辛い思いをしている方も少
なくないのではないのでしょうか。

私のお寺によくお参りされる方の中にも、「街に出ると何でも機械でよくわから
ない」「若いものことがよくわからない」「置いてきぼりにされている」など、今
日の自分をとりまく社会状況に対して愚痴を溢す方がおられます。
しかしそういう方は、同時にどこことなく寂しい表情をされます。

きっとこのように「自分が取り残された気分」になり、悲しみと孤独を感じてし
まうのかもしれないね。

すると、すべてが悲観的に見え、世の中が冷たく感じてしまうのも当然です。し
かし、そんな状況であったとしても、この暗い気持ちを少しでも明るくする考え方
があります。

世の中についていけない意志表示

「世の中が自分に冷たい」と感じる理由は人それぞれ異なると思いますが、共通して言えることは、世の中の流れについていけない自分の現実ですよね。

一般的には、人は数の多い方や勢いのある方向へ押し流されたり、自然と向いたりしてしまうものです。しかし、その流れに乗れない場合、独りぼっちになったように感じてしまうことでしょう。

その結果、「自分は悪くない」「周囲から蔑ろみづがしにされている」という自分を保護するような考え方がはたらき、悩みの種の矛先を周囲に向けてしまっていることはないでしょうか。人によっては、そんな世の中に敵対心を持ってしまうようなこともあるかもしれません。

たとえば、一度ある商品が注目されると、人はワツと群がります。それにより、あたかも群がらなければ悪いような風潮まで生まれますよね。こういう状況というのは本当に難しいものです。

群がることで一種の安心感は得られますが、内心は「これでいいのか」という疑問を抱いているのが本音ではないでしょうか。

実は、ここが大切な視点になります。発想の転換をすると、「世の中についていけない」ということは、この群がりに参加しないことを意味します。

これは、世の中の流れに「ついていけない」のではなく、実は自ら「ついていかない」と考えることができます。

つまり、「世の中が自分に冷たいと感じる」のは、自分から意図的に距離をとっているということです。

世の中の流れというものは、誰がどうやってつくったのかもよくわからない、得
体の知れないものですよ。そのようなものに好きでもないのに、わざわざ無理し
て便乗する必要はないのではないのでしょうか。

よく観察してみると、世の中の流れの中にあるものほとんどは、自分にとって
不必要なものや無関係のものではないですか？

ですから、無意識にこのことを察知し、自ら世の中の主流と言われるものから距
離を取っていると考えられます。換言すれば、「世の中が自分に冷たい」のではな
く、「自分が世の中に冷たくしている」のです。これは「自分は自分である」とい
う「自律」した自覚の表れと言えます。

この「自律」は、自分の納得する生活をするうえで最も大切なものです。

ちなみに仏教では、まさにこのことを説きます。お釈迦さまも「自己こそ自分の
主である」という言葉を残されています。

実際は次のような詩節の一部ですので、続きと一緒に紹介します。

自己こそ自分の主である。他人がどうして（自分の）主であろうか？

自己をよくととのえたならば、得難き主を得る。

『ダンマパダ』（『ブッダの真理のことば・感興のことば』岩波文庫）

これは、周囲の影響に左右されない自分という名の土台をしっかりと築くことを
説いた教えです。土台がなければ、物事はもろく、いとも簡単に崩れてしまいます。

同じように、どんな状況にあらうとも見失わない「自分という土台」をしっかりと
持つことで、本当に大切なものを受け取ることができることを意味しています。

自己を整える作業中

この教えを取り入れて考えると、世の中の流れを無理に捕まえようとしたり、便乗したりすることよりも、「自己こそ自分の主である」という教えにあるように、自分にとって心地よい立ち位置や過ごし方を見つけることに意識を向けることの方が大切であるとわかりますよね。

世間と無理に付き合おうとすれば、それは本心とは異なる判断や行動で生活することになり、生き辛さを感じてしまうことになるでしょう。

これは自分ではなく「周囲（他人）や世間が自分の主」となっていることを意味します。

よい例が、勉強です。誰のために勉強するかといえば、それは自分のためです。

私はこのことに気が付くのが遅かったと、今でも後悔しています。

大学生になるまでは親や周りの期待に応えるために勉強するものだと勘違いしていました。これではいくら勉強したって面白くありませんし、時間を自分のために使っているとはとても言い難いですよね。

ではどうすれば、自分が「自分の主」になれるかというと、それは自分にとって必要なものは何なのか一つひとつ確認しながら、自分ならではの生活の土台を固めていくことです。これが「自己を整える」ことでもあります。

私は、「世の中が自分に冷たい」と感じるのは、「自己をよく整える」作業の途中にいるからだと考えています。

この工程は、不必要なものをバツサリ切り捨てていく作業なので、それがあたかも孤立しているかのように錯覚してしまい、冷たさを感じてしまうのではないのでしょうか。

このように考えてみると、周囲を気にして、嫌な思いや寂しい感情を抱くことはなくなるのではないでしょうか。

そして、さらにもう一步踏み込んで考えてみると、自分が世間に冷たくできるのであれば、逆に温かくすることもできると考えられないでしょうか。

具体的にどうするかと言うと、余裕があるのであれば世間で騒がれていることに少し興味を示してみたり、自分の生活にもそれを適度に取り入れてみることで、このようにして世の中に対する温度調節は自分でできるのではないのでしょうか。

実は、私自身「世の中が自分に冷たい」と感じる一人です。しかし、よく考えてみると自ら世間の賑わいから距離をとっています。あまり騒がしいのが好きではないということもありますが、周りの方のことがあまり気にならないのです。

しかし、たまに気分転換で話題の商品を買ってみたり、騒がれている物事を試してみると、意外と役に立ったり、面白かったり、新しい発見をすることもあります。

これはいつになっても生活を楽しく過ごしていくコツなのではないのでしょうか。

これの温度調節は「自己こそ自分の主である」という教えのもう一つのメッセージなのです。世の中の坂が見方次第では、上り坂にも下り坂にもなるように、世間についても自分の見方や距離でいかようにも感じ方を変えることができます。

まずは、「自分が世の中の軸である」ということを心掛けることから始めてみてください。



必要以上に自分を責めてしまうのは、
ある意味で才能の一種と考える

自分で自分を責めてしまう

そこまで非がないはずなのに、自分の取った言動に責任や不甲斐なさを過剰に感じ、落ち込んでしまったり、自分を必要以上に追い詰めて、胃を痛くしてしまうようなことはないでしょうか。

周囲からは「考え過ぎだ」「そこまで自分を責める必要はない」「もっと肩の力を

抜け」と言われても、自動的にそのように頭で考えてしまい、どうにもならないことで悩んでいるという方もおられるのではないかと思います。

以前はそのような方の相談を聞く度に、どちらかと言うと楽観的な性格の私は、内心ではつい「もっと気楽に考えればいいのに」「なぜそこまで自分を追い詰めるのだろう」と不思議に思っていました。

しかし、自責の念を強く持つてしまう性格で悩み、助けを求めている方が多いことを知り、何でも安直に考えてしまう私自身の方が問題なのではないかと思うようになると同時に、どのようなことを伝えれば気持ちを楽にしてもらうことができるのか、考えるようになりました。私なりにその考えをまとめたので紹介します。

謙虚でいられる秘訣だと受け止める

長年自分と付き合ってきた性格を急に変えることは実に難しいことですよ。 「性格を変えればいい」と言うのは簡単なことですが、実際にはできないことです。 それならば、このような性格は自分にとって意味があるから今まで続いているものと考えてもよいのではないのでしょうか。無理に性格を変えようとするのではなく、自分の性格の特徴をどう受け止めていくかを考えた方が、気持ちも楽になると思います。

それでは実際に「必要以上に自分を責めてしまう」性格をどのように受け止めるかという点、それは「本当の反省」ができると考えてみてはいかがでしょうか。

一般的に「反省」は、自分の過ちを認めることを意味し、気持ちが沈み、落ち込んだ雰囲気を感じますよね。その結果、比較的に暗い印象しか持てない方が多いかもしれません。

しかし、その先にはさらなる「反省」の意味があります。それは自らを見つめ直し、「改善」という明るい方向に向かっていく姿勢です。

これは自分自身を分析し、成長する時間とも言え換えることができます。

普段、人は頻繁に後悔をすることはあっても、なかなか自己を内省し、自分を改めていくことまではしないのではないのでしょうか。たいていの場合少しの期間だけ落ち込んで、気が付いたら何もなかったように過ごしていますよね。

しかし、「必要以上に自分を責める」というのは、後悔するだけでは終わらず、その先にある「自分を省みる」ところまで踏み込んでいることになります。

これは簡単なようで実は難しいことで、誰もができません。あと

は、「改善」するように意識して過ごしていけば、「本当の反省」をすることができます。

では、「本当の反省」が一体何の役に立つかと言うと、それは謙虚な姿勢で生活し続けられるということです。

このことには、周りに敵をつくらずに生活することができるという、大きな利点があります。これは私にお悩み相談をしてきた方々に共通することでした。

人は物事が順調に進み、平穩に過ごしているときは、後悔することも自分を省みることあまりないはず。また、反省するとなると、さらに機会は少なくなり、ますますよね。

すると調子に乗って何か失敗や過ちを犯したり、気が付かないうちに横柄な態度をとってしまう、ときとして周囲から反感を買ってしまうこともあるのではないのでしょうか。

だからこそ自分を強く責めてしまうときは、このような事態を避けるためにも「本当の反省」の機会として時間を活用することを心掛けてみてください。

一種の才能として受け止める

私がこのように言う背景には、仏教の教えが大きく影響しています。その教えとは、「他人の過ちは見やすく、おのれの過ちは見難い」（『仏教聖典』仏教伝道協会）というお釈迦さまの言葉です。

これほど簡潔かつ真理を突いた言葉はないのでしょうか。

人は他人のこととなるとすぐに飛びつきます。それが他人の悪い噂や不幸に関わる事柄であれば、なおさらです。しかし、同じようなことでも自分のこととなると、ほとんどの方が知らない顔をしたり、必死に隠そうとするはず。

これは何を示唆しているのかというと、「自分自身ときちんと向き合っていない証拠」です。自分のことは棚に上げ、誤魔化しているから、周りのことばかりに目が行ってしまうのです。

このような「人間の本当の姿」をズバリと言いついていてのが、このお釈迦さまの言葉なのです。

普段の生活において、他人を傷つけるつもりなど毛頭なく、よかれと思ってとつた言動が、結果的には他人を傷つけてしまったという経験は誰しも一度や二度ありますよね。

人は気が付かないところで、よくも悪くも影響を与えてしまうものです。

しかし、それらをつつひとつ細かく確認しながら生活することは不可能ですし、普段ここまで深く物事を考えて生活することは、困難極まりないことです。

必要以上に自分を責めるということは、ここまで物事を深く掘り下げて考えようとしているとも言えるのではないのでしょうか。これは誰もが持ち合わせている能力ではなく、一種の才能です。

しかし、この才能はただ持っているだけではあまり意味はありません。才能を開花させてこそ意味があるはずです。

この才能を開花させるには、発芽の際に水や肥料を与えるように、ある作業を行っていく必要があります。それは、自分を責めて反省し、学んだことをきちんと生活の中に活かしていくことです。

つまり、「改善」の姿勢をもって過ごすことです。

これが自責の念をもつ才能を開花させる水や肥料になります。ただ自分を責めた^かり、落ち込むだけで終わる時間にするのではなく、それをこれからの生活に活かす糧としていく心持ちがあると、言動に気を付けるようになれたり、謙虚な姿勢を保

つことにつながってくるはずです。

最後に「蓮華^{れんげ}」の花について触れておきたいと思います。「蓮華」はきれいな花を咲かせますが、どこに咲くかというところ「汚泥池」の中です。「汚泥池」に生息し、その中できれいな花を咲かせることから、人の悩みや迷いという暗闇の中より「悟り」が生まれることを表わす喩^{たと}えとして、仏教と深い関わりがあります。

まさに「転迷開悟^{てんめいかいご}」（迷いを転じて悟りを開く）を示唆しています。

自分を責めて反省するというのは、悩みを転じることと同じだと思います。その中で、今後の生活で重要になるような「悟り」という名の大切な「気付き」が手に入るのかもしれませんが。

これからは自分を責めてしまう性格を嫌うのではなく、自分の大切な一部として認めてあげるようにしてもよいのではないのでしょうか。



心と身体が不調と感じるときは、
まず「身体の回復」に目を向ける

心と身体の不調の連鎖

不安や心配事がいっぱい心のバランスが崩れているときは、深いため息ばかりついて、何に対しても悲観的になってしまえますよね。そのようなときの世の中は、まるで灰色に見えてしまうのではないのでしょうか。

すると、その心の不調が連鎖して、身体的な調子まで狂ってしまうように感じる

ことはありませんか。ひよっとしたら体調不良の原因を心の不調とつなげて考える方もおられるかもしれません。

直接的な原因ではないかもしれませんが、「病は気から」という諺ことわざがあるように、これはあなたが間違っていないようです。

実際、暗い気持ちに引きずられて体調不良が悪化したりしてしまうことは医学的にも証明されています。たとえば、緊張すると胃やお腹が痛むことなどありますよね。

私は小学三年生のとき、一時的に学校が大嫌いになり、学校に登校するなり何か不安に襲われてお腹が痛くなって、いつもお昼に我慢できず泣いていました。

しかし、クラスの友だちや担任の先生にもこのことを理解されず、不思議に思った親に病院に連れていかれ精密検査を受けたところ、盲腸が見つかり、翌日に手術しました。

このときのことは、今でもはっきり覚えています。ストレスや心の不安が病を引き起こすことを、子どもながらに知りました。

ここでは、そんな「心と身体の不安の連鎖」で気持ちを暗くしている方に、気持ちを少しでも楽にしてもらうための考え方を紹介したいと思います。

楽になる考え方

あえて自分と深く対話する

最初に確認しなければなりません。それは心の不調から身体の不調へと連鎖を感じる感覚は正しいということです。

また、逆に身体の具合の悪さから気持ちも沈んでしまい、心のバランスを崩してしまうこともあります。

つまり、心と身体は切っても切り離せない関係なのです。

これをきちんと踏まえたくて、気持ちを切り替えてもらいたいことがあります。それは、心にしても身体にしても、何らかの不調を感じたとき、それに対して嫌悪感だけを持って対処しようとするのではなく、「何かしらのサイン」として受け止めながら対処することです。

精神的・身体的な問題や疲れは、色も形もなければ匂いもありませんよね。しかも「不調の感覚」は、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の五感ではとらえることが難しいことです。

言い換えれば、自分と対話する時間ということですよ。

日常生活の中で、じっくり自分と向き合う時間はめったにないことですよ。日々の生活では人それぞれやらなければならないことが山ほどあります。そんな中

でやっと手にした自由時間を、普通は自分が心地よいと思うことや好きなことしか使わないはずですよ。

誰も好き好んで自分を見つめ直すようなことに時間を費やすことはしません。

このように、人はなかなか自分の意思で立ち止まって、自分と向き合うことは難しいのではないのでしょうか。

こうしたことを踏まえ、不調の連鎖を「自己内省の時間を提供してくれている」と受け止めれば、これまで持っていた嫌悪感とは別の気持ちも生まれてくるのではないのでしょうか。

結果的に、健康上の問題が早期発見できたり、考え方や生活習慣を改善できたり、今後の生活を気持ちよく過ごすためのヒントにつながるかもしれません。

「身体」があつて「心」があることを知る

しかし、そうすんなりとこれまで嫌悪感をもっていたことを都合よく受け止めることは難しいことですよ。

そこで、そんな気持ちをほぐしてくれる仏教の教えを紹介します。それは「身心一如^{いちしんいちよ}」という教えです。

これは「身と心は一つの如し」と書き下し、身体と精神とは別のものではないことを意味します。

たとえば、ガサツな言動をするときは、心が荒れている証拠。また心がザワつくと、顔にも複雑な表情が映りますし、行動や雰囲気にもその動揺は反映されます。

つまり、心にしても身体にしても、不調なときは、気が付かないところに何か問題が生じていることを意味しているのです。

それを静かに探り、解決していく時間を持つことは大切なことなのです。

そして、さらに重要なのはここからです。「身心一如」の教えには、さらなる深みがあるのです。

この言葉は曹洞宗^{そうどうしゅう}の宗祖である道元^{どうげん}禅師^{ぜんじ}が著^あされた『正法眼蔵^{しょうぼうげんぞう}』の中でも度々語られているのですが、注目すべきことがあります。それは、「身・心」という漢字の順番です。

一般的には、「心身症」「心身相関」などの医学用語があるように、「心」が先になり「心身」となります。しかし、仏教の教えでは「身」が先になり「身・心」という順番になります。

ここに、単に身体と心は一つという文字通りの意味だけではない深い教えがあるのです。

その教えとは、自分が身体を含め、すべてを支配しているという思い込みから離れることです。つまり、「心」は身体がなければ存在しないと考えるのです。普通は、「心」(自分の意思のようなもの)が先にあつて、自分が身体をコントロールしていると思つている方が多いのではないのでしょうか。

しかし、実はその逆で、先に「身体」があつて、後に「心」があるのです。

おそらく、これまでには心と身体の不調を感じたときは、「心」の問題を強く意識して対処しようとしてきたのではないのでしょうか。

しかし、今後は「身心一如」の教えを参考に、先に身体の不調を整えてみるようにしてみてください。ちよつとした身体的な問題の回復が、心の状態を改善へと導いてくれるかもしれません。

たとえば、嫌なことを考えてお腹が痛くなつたとします。そのとき、すぐに嫌な気持ちをどうしようすることはできませんよね。

しかし、お腹を温めたり、薬を飲んだり、横になって休んだり、身体のケアをすることはできます。すると身体が楽になり、同時に気持ちも少し落ち着いてくるはずです。

心の不調を直接どうにかしようとしても、それは空気を手で掴もうとしているようなもので、とても難しいことです。なかなか思い通りにはいかず、かえつてドツボにはまり、心の不調が悪化してしまうことも有り得ます。

心と身体のバランスが崩れているときは、心の不調に目を向けるのではなく、まずは体調の回復に意識を向けるようにしてみてください。

健康上の小さな改善から、少しずつ心の状態も改善されていくこともあるはずですよ。このような対処方法を心得ておくというのも大切なことではないでしょうか。

不調なときは誰にでもありません。否定的な面ばかりに目を向けるのではなく、自