

【人生の妙味】

心的健康論・・・「病は気から」

仏教では、「娑婆しゃは(世の中)は苦しみ

である」というふうに表現いたしま

す。この「苦の娑婆」を、己が力に

よつて少なくとも自分自身にとつて

「楽の娑婆」に変えてしまえる人を、

ここでは「楽者」と呼んでみたいと

思います。「楽者」とはどういう人物

なのでしょう？

それは、「今、ここ」を、肯定的意識

をもって迎え入れる事の出来る人を

言います。

「楽者は、亡くなった過去を悔やま

ず、失った過去を嘆かない」

過去について語るのは構いません。

ただし、そこに、暗いマイナスのム

ードがあつてはならないのです。す

なわち楽者は現在の意識にマイナス

の雰囲気を持ち込まないようにする。

その為には、病氣・貧乏・死・別離・

後悔・反省・恨み・苦勞などを話題

としないように気をつける。要する

に、心を暗くせず、明るくする様に

心がける。

仏教には「万物は唯心の所現」と

という言葉があります。これは、宇宙の

森羅万象の物は全て、心が生み出した

ものだ、という誠に壮大な哲学なので

す。

ここで考えられることは・・・「楽の

意識からは楽しい現実が生まれ、苦の

意識からは苦しみが生まれる。」とえま

す。なんと当たり前な、簡単極まる答

えなのでしょう？

人が幸福な未来を得るための基本原

理の全てが、こんなにも単純明快に、

ここに示されています。

未来の自分を取り巻く現実空間を演

出し、環境を創り出しているのは、他

ならぬ自分自身の意識なのです。そし

て、その為には「自分の意識を楽にし

ておく」たったこれだけでいいのです。

この「楽の意識を絶えず保とうとする

者」を「楽者」と呼ぶのです。

ダーウインの進化論によれば、生物

の「種」は、自然淘汰と『適者生存の

私流に考えてみたいと思います。

この「適者生存」を「楽者生存」に

切り替えて考えてみます。

この場合の「生存」とは「幸福に生

きる」という意味です。すなわち意識

が「楽」の中にあるものは、幸福な人

生を得られるが、「苦者」は自らの苦の

意識によつて淘汰され、幸福路線から

は自然に排除されてしまうのです。私

達はすべからず、この「楽者生存」の

条件に則つて暮らすなら、この「苦の

娑婆」と言われる人生をも、私達一人

一人、誰もが幸福な人生をもって送れ

る様になるという事になります。

楽者であるためには、心が出るだ

け自由でなければなりません。その為

には諸事、無理なく、あるがままに受

け入れるという器量が必要となります。

時に人間は、自分の信じるものの為

に血を流してまで戦う。しかし、それ

も時代が過ぎ、世の中の様相が全く変

人間というのは誠に愚かなもので、

自分で檻を作り、自分自身をそこか

ら逃れようとしてもがいている様な

馬鹿げた行動をとります。そして、

そのもがいている間が苦しみであり、

不幸な期間なのです。ほとんどの場

合それらの檻は、人間が作り上げた

幻想です。それは自縛自縛なのです。

私達は体が丈夫であり、自分の生

活がだんだんと豊かになってゆく事

は大切です。家族や友達と仲良く付

き合える事です。他人を苛めず、そ

してまた自分自身を責めない事です。

私は何も「平凡な幸せ」などをお

勧めしているのではないのです。成

功も、金儲けも、立身出世も大いに

結構です。ただそれも唯一無二の教え

『法華経』に固執し、自分および周

囲の人々を苦しめること無くれば、

であります。

我々の人生は「あちら立てても、

こちらも転ばず」と、互いに楽しき

日々をもって過ごしていく。とまあ、

この様にあつてほしいものでありま

す。とかく多事多難と言われる難し

き人生を、心の置き所も良き配分を

もつて、楽に楽しく過ごしていくこ

と人をこそ「人生の達人」とでも呼

ぶききではないでしょうか？

副住職 谷川 寛敬

副