



真面目で優しい人が
強くなる

山木 将平

この度は本書をお手にとっていただき誠にありがとうございます。本書は「真面目で優しい」といえる性質をお持ちの方がより幸せにそして楽しく生きるために「強さ」という性質を手に入れるための方法を記したものです。

なぜそのようなテーマなのかといいますと、これは私の持論ですが「真面目」と「優しい」と「強い」という三つの性質が備わった時に人間は完成するのだと思っています。端的にいうとその性質を兼ね備えた人間は誠実で愛情がありそして何ものにも屈しないと言えます。そしてその余裕からは自ずと笑いと癒しが生じる事でしょう。

ちなみに私は普段ミュージシャンとして活動しておりますが、現場では多々「精神的強さ」というものが問われます。ミュージシャンとしての腕を磨くという事と並行して精神的な目に見えない心の世界の探求もする事になったのです。というよりもせざるをえなかったと言った方が良いかもしれません。

人によってはそんな事をしなくても楽しくいきていける人もいるでしょうが、私はそのようには生きていけませんでした。ミュージシャンをやめるか、徹底的に精神というものを鍛え上げて進むかしかなかったのです。そして私は後者を選びその道に没頭しました。きっと「真面目」だったのです。

私自身の話になってしまいますが、私は幼少の頃から何かに没頭する癖がありそれが功を奏してミュージシャンになれたのかもしれませんが、それと同時に人間というものに大変興味がありました。「人間ってなんだろう」「本当の幸せとは何だろう」「何故生まれて死んでいくのか」等といった誰でも一度は考えるような事がずっと引っかかっていました。

そして二十歳を過ぎくらいの時に（ちょうどプロとして活動を始めたばかりくらいの時でした）音楽とは関係のないところで今一度その普遍的なテーマについて考えさせられる強烈な出来事があり、ついにその世界に没頭する事になったのです。

それ以来私は様々な本を読み漁りましたが結局、精神や心に関する知識が増えてもその知識を自分に適用して、自分に合う方法を見つけるしかないと感じ、良いと思ったものを片っ端から自分を実験台にして試してきました。

そしてだいたいの心の傾向がわかり自分をコントロールすることができたなと思った時に驚く出来事が起きました。

何の前触れもなく強烈に心のバランスが崩れたのです。

それに焦った私はこれまでに試したあらゆる方法で自分を立て直そうとしました。そしてその中から効果があったものを忘れないためにノートに書き留めておいたのです。

。本書はそのノートが元になっています。

確実に良くはなっていくものの、何者かに「お前これ忘れてるよ」と言われんがばかりに様々な形で自分にとって不都合な出来事が起き、それを一個ずつ制覇するようにその方法を検証させられました。今思えば何故かわかりませんが、本当に何かに追われるような感覚でした。

話は変わりますが、私は昔から何故か「人間は皆んなで仲良くするべきだ」と思っていました。何故かはわかりませんがそれが絶対的な答えのような気がしていたのです。

子供の頃学校で、それほどひどくはありませんでしたが「いじめ」のようなことを目の当たりにする事がありました。その時私はそこに出て行ってその子を守るような事まではできませんでしたが、きになるのでその子が一人の時に話しかけたりしていました。

その時思ったのは、いじめられている子というのはなんというかただ大人しくて真面目なだけでいじめられている事に反抗しないが故にいじめられてしまっているというような印象でした。もちろんいじめられてしまう原因はそれぞれあるのかもしれませんが、ですがいじめられる理由がよくわからなかったのです。

そして私は大人になるにつれていろいろな人間に出会いますが、私の周りに集まってくる人たちというのは実に真面目で優しい良い人たちが多いのです。大変ありがたい事だなと思っていたのですがある時その人たちの一部に共通する事実がある事に気づきました。それは「真面目」で「優しい」のに精神的に弱っているという事です。

私はこの事がずっと引っかかっていて、どうにか元気になってもらえないかと話を聞いたり気晴らしと一緒に遊んだりしましたが、その時は良いのですがやはり一人になると辛かったようです。その時に思ったのはやはり心の問題は自分自身で克服するしかないという事です。

そして私の持論は脳に損傷や欠陥が起きていない限りは心が病に犯されるなんてことはありえないというものです。そもそも心が病に犯されるなんてありえない。心には実体がありません。実体のないものが病にかかるというのはおかしいということです。

心が病むということは簡単に言えば思考に変な癖がついていてそれ故ストレスとなるという事です。そしてそれが悪化すれば身体にも影響がでるという事です。

人間の気分というものは脳の作動の状態に左右されます。脳というのは肉体の一部です。その脳が物理的におかしいのならそれは脳の病気でありいくべきところは心療内科や精神科ではなく脳神経内科もしくは外科です。

では脳が正常ならばそれは単純に脳自体は正常であるがその作動に偏りがあるという

事です。その偏りは異常ではなく単なる傾向ですのでこれは自身の訓練で治す事ができます。本書にはそれを直す方法が順序立てて記されています。

本書は四章で構成されていて、少し専門的な言葉も出てきてしまいますが極力わかりやすいように記したつもりですので是非理解しながらゆっくり読んでいただけたら幸いです。本書がこの順序で書かれている理由はこの順序で実践を行なっていくのが正しい方法だということを意味しているからです。

最後になりますが今思えば、先程申したように私が前触れもなく強烈な不調に陥ったのはきつとこの本をまとめるためだったのだと思います。何故なら私は精神的に弱くなるとどうなるかという事を体験する事ができたからです。そして私は本書の方法で元通りに、いやそれ以上に素晴らしい状態になる事ができました。

私はこの全ての方法を自身に適用した時のあの素晴らしい感覚を忘れる事ができません。その日の札幌は大雪でした。空から舞い降りてくる雪の一粒一粒がスローモーションではっきりと見え、それら一つ一つが語りかけてくるようでした。その全てが感謝で溢れていて、なんとも言えない喜びと感動で全身が満たされていました。

きっとあなたも体験できるはずです。何故なら私自身が「真面目」で「優しい」と言われた事に疑問を持ちそしてその性質にずっと悩んできた張本人だからです。

そして本書に興味を持ってくれた方はそれと同じ性質を持った私と似た人間なのではないかと思うのです。元々私自身のために書き留めていたものたちが何かしらあなたの役に立つならばこの上なく嬉しい事です。

あなたの幸せを心からお祈り申し上げます。

目次

- 「はじめに」-----
- 【第一章】◎真面目で優しいという事-----
- 真面目で優しい人々
 - 「真面目」とは
 - 「真面目」の落とし穴
 - 「優しい」とは
 - 「優しい」の落とし穴
 - 「劣等感」の矛先
 - 自分自身と良い関係をつくる
- 【第二章】◎「苦」が生じる原因-----
- 人の意識というもの
 - 「無思考」という罨
 - 「苦」の正体
 - 仏教というもの
 - ゴウタマ氏が発見した「苦」が生じる流れ
- 【第三章】◎「苦」を止める方法-----
- 心に「思い」を持たない
 - 「五識優勢」の継続
 - 日常で心がけたい事
- 【第四章】◎まっさらな心に蒔く種-----
- 心の向上
 - 過去を辿り感謝を育む
 - 強さ
 - 挑戦
 - 「真面目」で「優しい」人が「強く」なる価値

【第一章】 ◎真面目で優しいという事

私がこれまで出会ってきた人たちの中に「真面目」で「優しい」という人が沢山いました。どの人たちも素敵でいい人なのですが、よくよく聞くとストレスを抱えていたり、中には心療内科などに通いながら生活している人もいました。

私はその度に「何故こんなにいい人達が揃いも揃って辛い思いをしているのだろうか」と思ったものです。

何故かというとならば「真面目」でしっかりと物事に取り組もうとするし、人に対しても自身を主張しすぎる事もなく「優しい」のです。他人を気遣う事も出来れば喜ばせようとする。しかしどこか暗い表情をしている・・・。

そんな事を考えているうちに、私は「これは絶対におかしい」と思うようになりました。「真面目」で「優しい」いい人達が辛い思いをしているなんて何かがおかしいとしか言いようがない。

社会が冷たいのか、人々の心が荒んでしまって「真面目」な人を利用しているのか、はたまた抵抗しない「優しい」人を攻撃しているのか等、色々考えました。ですが結局のところ、同じ状況におかれてもそれに負けずに打ち勝っていく人もいれば、そこで負けておれてしまう人もいます。その違いは何か。それは当人に「精神的強さ」がないという事に行き着きます。

「精神的強さ」これは誰しも手に入れたいものではないでしょうか。

人から怒られても凹まない、人に馬鹿にされ笑われても気にしない、対人関係においても尻込みする事なく自分の思っている事が言える、嫌な事は嫌だと言う事が出来る、失敗しても腐らずまた再び挑戦する等・・・。

「精神的強さ」にも種類はあるとは思いますが、そのすべての状況に当てはまる要素として「自信」があるという事に関係しているといえます。

自信があれば何をされても凹まないでしょうし、笑われようが嫌われようが平然としていられる。何より自信があれば自分を愛する事が出来るのです。

しかし、自信を持ちましょうといったところで簡単に出来る訳ではありません。出来るのであれば既にしているのです。

ではその「自信」は何処からうまれてくるのか。それは「自己肯定感」からきます。言い換えると「自分を許し愛する事が出来る」かどうかという事です。要するに「自信がある」という事は「自分を許し愛する事が出来る」という事と同意とっていい事になります。

では「精神的強さ」は「自分を許し愛する事が出来る」ならば手に入れられるという

事ではないでしょうか。逆に言うと「精神的に強くなれない」という事は「自分を許し愛す事が出来ない」と言う事です。

では私達は「自分を許し愛する事が出来る」という事を目指せばいいのだというシンプルな答えに行き着きます。

しかしそれを実行する事が「真面目」で「優しい」人には難しいのです。実は「自分を許し愛する事」を阻害しているのが「真面目」で「優しい」と言う事なのです。

では「真面目」で「優しい」のをやめてしまえばいいのではないかと思うでしょう。

実は「真面目」で「優しい」人は既にそれも試そうとしてきているのです。しかしそれも失敗してしまいます。人格はそうそう変える事は難しいのです。

そのように自分の中の迷路に迷い込んでしまった人はこれといって特別理由もないのに落ち込んでしまうのです。

そして人から「真面目」だね、「優しい」ね、といわれる事にも不快感を感じてしまいます。

しかしここではっきり申し上げますが「真面目」で「優しい」事は素晴らしい事です！これは紛れもなくあなたに備わった財産です！これを変える必要は全くありません。

そして「真面目すぎる」「優しすぎる」からいけないという事もあります。

あなたが変えるべきなのは「真面目」「優しい」という言葉の解釈であり、「真面目」「優しい」という言葉の本当の意味を理解する事なのです。

それを理解したら、「真面目」だとか「優すぎる」と言われてもそれを自信を持って受け入れることができます。その時あなたは強くなっているのです。

「真面目」とは

さてでは「真面目」とはどういう事をいうのでしょうか。

「真面目」という言葉を辞書で引いてみると、

- ・うそやいいかげんなところがなく、真剣であること。本気であること。また、そのさま。
- ・真心のあること。誠実であること。また、そのさま。

と、出てきます。

どれもとても素晴らしい事といえるでしょう。

この「真面目」という素質をむしろ必要としている人は沢山いると思います。

このように「真面目」という事は本来人間であるならば是非身に付けておきたい性質の一つなのです。この「真面目」と真逆の人間を喜んで受け入れる人などいないはず

ではどうして「真面目」というのが本人にとって苦しい事なのでしょうか。

「真面目」な人はその真面目さゆえ努力もするし、自分の至らない部分を反省してそれを直そうとしたり、目標を立てて頑張ります。それで目標を達成したり乗り越えられたりすればいいのですが、人間は完璧にはなりえないのですから当然うまくいかない事もあります。そもそも目標を立てたのですから、理想と現実にはギャップがあるのは当たり前であって、それがすぐ埋まらないからといって失敗と見なすのは些かおかしな話です。

この時に「全力でやったんだからしょうがない」と思えるのであればいいのですが、「真面目」な人はなかなかそうは思えず、自分を責めたりその結果を周りの人と比べたり、自分の努力や実力不足だとして、フラストレーションになってしまうのです。

そしてそのフラストレーションが蓄積すると「劣等感」というものによって変わっていきます。そして「真面目」且つこれまで努力してきて、物事がある程度自分の思い通りになってきた人程この壁にぶつかった時、このフラストレーションが溜まりやすく「劣等感」によるダメージが大きいのです。

全ての人間一人一人の個性が違う中で、誰かと比べたり競争しているうちはこの「劣等感」というものからは決して逃れられません。

いいですか、「真面目」が原因で劣等感がうまれている訳ではない事を理解してください。無意識に人と比べて自分が劣っているんだと思う事、無意識に自分を卑下している事に問題があるのです。そしてそれに気づいていない事が最大の落とし穴なのです。

この事を理解しているかしていないかでは大きな差があります。

「優しい」とは

さて次は「優しい」という事についてです。

「優しい」という言葉を辞書で引いてみると、

- ・ 他人に対して思いやりがあり、情が細やかである。
- ・ 性質が素直でしとやかである。穏和で、好ましい感じである。
- ・ 悪い影響を与えない。刺激が少ない。

と、あります。

こちら先ほどの「真面目」というのと同じでとても素晴らしい性質といえます。

「優しい」人を嫌いな人はいないはずですが。なのに何故その本来素晴らしいはずの「優しい」という性質がその人を苦しめてしまうのでしょうか。

「優しい」の落とし穴

実はここにも落とし穴があったのです。「優しさ」というのははき違えてしまうととても厄介な事になってしまいます。

「優しい」という事は思いやりがあるという事でしたね。思いやりがあるというのは相手がしてほしい事、喜ぶ事を尊重するという事です。ですが勝手に相手がしてほしいかわからない事を早合点して施す事を優しさや親切だと勘違いしている人がいます。それは優しさではなくただの「おせっかい」です。

これを忘れてしまうと自己犠牲しか残らないため酷く疲れてしまう訳です。酷い場合には「してやったのに」と思いやるはずの相手を責めるという本末転倒な結果にさえなりかねます。

そして「優しさ」とは自分を犠牲にして人に尽くすという事でもありません。そして相手にどう思われるかを気にして相手の機嫌を伺いそれに合わせようと動く事でもないのです。

ですから本来「優しさ」という意味は本人の可能な範囲で、相手が望む事や喜ぶ事をするという意味になるのです。相手の言いなりになるとか、相手を不機嫌にする可能性があるから自分の意見は言わないという事では決してありません。

相手が望んでいる事や喜ぶ事、そして相手がされて嫌な事等は相手と話したり素直に聞けばわかる事です。もしそれでも相手を不愉快にしてしまったならそれに気づいた時点で謝り直していけばいいのです。

人間関係というのはそのように育まれていくのではないのでしょうか。むしろその為にあなたが相手に心を開き、会話して心を通わせようとする姿勢そのものが相手に対しての優しさと誠意となるのではないかと思います。

自分の為にも相手の為にもこの「優しさ」というものについて一度考える価値はあるでしょう。

さて「真面目」な人はその「真面目」さ故に「劣等感」を引き起こしてしまうことがあると先ほど述べましたが、その「劣等感」によりフラストレーションが溜まってくるとそれを発散しようとしみます。

その場合は大抵「嫉妬」や「ねたみ」「自慢」「変なプライドの高さ」などになり、そして自分を正当化する為に能力の低い人や不真面目な人を攻撃しようとしみます。まわりを下げるか、自分自身の自信の無さを周りの人に埋めてもらうかで自分の心のバランスをとろうとするのです。

一方、「真面目」に加えて「優しい」人が「劣等感」を抱いた場合はどうなるでしょうか。

「優しい」人は周りに対して発散しようとはせず、その矛先は自分自身に向きます。要するに自分を責めるのです。叱咤激励とは似て似つかわなにかたちで自分自身をいじめてしまうのです。これはほとんどの場合無意識に行われるため気づいた時には自分自身を傷つけていたり、酷い場合は鬱病や精神疾患のような状態になってしまっています。頑張ろうとすればするだけ悪化していくのはこういった理由によるのです。

自分自身と良い関係をつくる

さて、ここまで「真面目」と「優しい」という事について考察してきましたが、ここでそれをふまえてとても重要な事についてお話ししようと思います。

冒頭で「精神的強さ」には「自分を許し愛する事が出来る」という条件が必要であるとお話ししましたね。そしてそれを阻害しているのは「真面目」である事により陥りやすい「劣等感」という落とし穴、そして「優しい」事によりその発散の矛先が自分に向いて自分に攻撃するという事です。

ここで一つ気づく事実があります。先ほどから「自分」を許すとか、「自分」を愛すとか、「自分」を傷つけるとか言っていますが、それは誰が行う事なのでしょう。自分自身の事なのでからこれもまた「自分」という事になります。

という事は、自分というものは二人存在している事になりませんか。

これはとても妙な事のように思えますが、実は「自分」と言うものは二人存在しています。それは「本当の自分」と「想像上の自分」です。

普段私達が自分だと思っているのはほとんどの場合「想像上の自分」です。「自己イメージ」です。

ですので私達はいつでも何処でも「自分」という人間と生きているという事を決して忘れてはならないのです。私達は親しい友人と良い関係を結ぼうとするのと全く同じように自分自身と良い関係を結ぶ必要があるのです。

何かにすがりたくなったり逃げたくなったりするのは「本当の自分」を許し愛す事ができていないからです。「本当の自分」を許し愛す事ができているならば、何もなくても、何が起きなくても満たされているはずで、それは能力や才能、見た目などには関係なくひとえに自分をちゃんと理解しているかそしてその自分を許し愛しているかにかかっているのです。

ではその事がわかったら今一度思い返して見ましょう。

「劣等感」の矛先が自分に向いて、そして自分自身を責めて傷つけていたという事実がありました。本人は気づいていなかったのですが、それは自分に対するいじめであったという事を今理解してください。

「想像上の自分」はいじめの加害者で「本当の自分は」被害者です。

いじめは悪い事ですよ？「真面目」で「優しい」あなたは絶対にいじめを許さないとします。むしろいじめを見つけたらやめさせたいと思いませんか。あなたの家族やあなたの友人がいじめられていたら絶対に放っておかないはずで、なのにあなたはなぜあなた自身をいじめ続けるのか。

「あなた」という人間は、家族や友人よりももっと身近で、もっとあなたのよき理解者なのです。その事を決して忘れてはならないのです。そしてこの事を理解したのであればもうくり返してはいけません。

もう一度言います。いじめは悪い事です。この事を忘れる事があっても、何度でも思

い出してください。そして事あるごとに次のように自分自身に話しかけてみてください。はじめは馬鹿げた事のように感じるかもしれませんが、回を重ねるごとに私の言っている事の意味がわかってくるはずです。

では早速声に出して出来るだけ心を込めて自分に語りかけてみてください。

「〇〇（自分の名前）、私は君が独ぼっちであろうとも、間違いを犯したり、恥ずかしい思いをして人に笑われ馬鹿にされても、どんなに他人の期待に応えられなくても、私は君の全てを受け入れ全てを肯定する。そしてこれからどんな事であろうとも私は君の事を心から信頼している。そしてこれからずっとずっと君の事を愛している。だから安心して共に生きていこう。」

いかがですか。

よくわからないという人もいれば、はっとして涙が止まらない人もいるかもしれません。いずれにせよこの言葉が心にすっと入ってくるようになってきたらあなたは「自分を許し愛する事が出来る」という行為が出来るようになってきている証拠です。つまりあなたは「精神的な強さ」を手に入れつつあるのです。

先ほども申し上げましたが、この行為はやりすぎてもやりすぎる事がない位大切な事ですので是非覚えておいてください。

もう一度くり返します。あなたが「自分を許し愛する事が出来る」ようになれば「精神的な強さ」を手に入れる為の絶対条件を手に入れたことになります。

そして周りの状況や自分自身の状態がどうであろうとも、一切関係なく、光り輝く素晴らしい人生を送る為の第一歩を踏み出した事になるのです。

【第二章】 ◎ 「苦」が生じる原因

さて、第一章では「真面目」で「優しい」人が陥りやすい罠について、「真面目」「優しい」というそれぞれの性質について細かく考察してきました。このような「自己理解」というものがいかに大切なものかおわかりいただけたかと思います。

人は自分が思っているよりももっと深いところ、言い換えれば無意識に思考しているのだという事がわかるだけでも大変価値のある事です。

第二章では一般に「苦しみ」と呼ばれているものがいかにして生じているのかという事について詳しく理解していこうと思います。ここでも人間が無意識に思考している事をよく理解しながら読み進めてもらえるといいと思います。

ではその無意識というものが何であるかという事なのですが、人間の意識は概ね二つにわけられます（厳密にはもっとありますが）。

当然「意識」というものは目に見えないものですからひとまずは概念として理解していただければよいと思います。

ではまず一つ目は「顕在意識」です。

顕在意識とは、自分で物事を決定したり、考えたり、物事を好む好まないと思う等、私達が普段生活している時に発動している意識です。私達が普段から意識と呼んでいるのは大抵がこの顕在意識というものになります。この顕在意識というものは自分の意志で容易に動かす事が出来るものです。

そしてもう一つが「潜在意識」です。

潜在意識という言葉聞いた事があるという方も沢山いるかと思いますが、こちらの意識は顕在意識よりももっと深い所にある意識であり、本人が意識しない領域いわば無意識の領域にあるものです。

潜在意識の領域には過去の記憶やトラウマ、本人の気づかない思考の癖によりできた思考パターンや情報などが沢山貯蔵されているデータバンクのようなものです。

何か嫌な感じがするとか、直感やひらめき等はこの潜在意識の領域から浮かび上がってくるものです。

潜在意識は顕在意識が止まっている時、例えば睡眠中や瞑想中でも止まる事はなく作動しています。特に睡眠中の夢というものは潜在意識の活動のわかりやすい例であり、潜在意識に直接働きかける行為として有名なのは催眠術等があげられます。

人の性格や人格というのはこの潜在意識にとっても影響されています。

本人が過去のトラウマを乗り越えたと思っても（顕在意識）、いざ同じ様な状況になるとどうしても不快感を覚える（潜在意識）という場合はまだ潜在意識にはその過去のトラウマに伴う恐れや感情が優勢であるという事です。本当の意味ではまだ乗り越えていないという事になります。

このように潜在意識はそういった厄介な事もしてきますが、一方で大変素晴らしい働きもしてくれます。

時に私達は何かふとした時に直感やひらめきがやってくる事がありますが、これは潜在意識内でありとあらゆる情報が検証されその時の最適な答えがポンと顕在意識に出てくるとい現象なのです。

私達が思っている以上に自分の意識や脳というものは素晴らしいもので、現在私達が便利だと多用しているコンピュータよりも遥かに凄いものなのです。

私達は日常生活していく上で、様々な物事に出くわします。その出くわした物事に一つ一つ対応し処理していった生活しているといっただけでよいでしょう。そしてそれをうまく処理する為に様々な事を考えて生活しているつもりなのですが・・・。

ここに大きな落とし穴があります。実は、真に「考える」という行為を行っている人は想像以上に少ないのです。私達は昔から様々な場面で「よく考える」という事を必要とされてきました。

私達は「よく考える」という行為がとても重要な事だと思い込んでいるのですが、実は実際には、「外部の沢山の情報に振り回されながら自分の意識内で過去の事を思い出したり、未来の事を想像するという、今現実にはない事に支配されている」状態に陥っているだけなのです。

そしてその内容はネガティブなものになりやすいといえます。

では何故そのような事になってしまうのか。

まず一つ目には、脳はそのように出来ているという事です。人間は現在に至るまでに様々な進化をしてきてここに辿り着いています。ですので進化過程において危険予知や危険察知をする為にネガティブな思考が活躍していたのです。自らを守る為の機能として働いていたのです。

しかし今日では普通に生活していて誰かに命を狙われるといった事はほぼないでしょう。ですので無意識のうちにネガティブな事を考えてしまうという機能は現在の人間には必要のない機能で、現在も退化せずに残ってしまった機能だという事が出来るでしょう。肉体でいうところの盲腸のようなものと同じで、現在も人間は進化過程にありますから、昔は使っていたけど今は不要であるものというのは存在するのです。ですから脳や意識は放っておくとネガティブな思考を呼び起こすという事は実は正常な現象なのです。

そしてもう一つは、人の意識というのはある思考を持つとそれに似た類いの思考を潜在意識からまでも芋づる式に引っ張ってくる性質があるという事です。この事は思い当たる人もいるかもしれません。

嫌な事があった時に、その嫌な気分になってしまい過去の嫌な出来事まで思い出してしまうという事があります。それならまだしももっと深いところまで行ってしまい潜在意識まで到達してしまうと、理由のわからない漠然とした憂鬱感におそわれてしまいます。何か特別な理由がある訳でもないのになんとなく不快なのはこの為なのです。

だから出来るだけ楽しい事を考えましょうと盛んにいわれる理由はこの性質を利用して気分を取り戻そうという事なのです。

そして最後に、現在は情報社会ですのでありとあらゆる情報に囲まれています。その有り余るほどの情報に振り回されて意識が混乱して無思考を生んでいると言えるでしょう。その無思考がどのように働くかは先に説明した通りです。

それに加えて更に私達を取り囲むマスメディアやインターネットの世界は各々が勝手な情報を発信しています。特にテレビ等ではネガティブなもので溢れています。様々な事件や芸能人や政治家の不祥事等で持ち切りです。何故このようなもので溢れているか考えてみた事がありますか？

それは脅したり、誰かが失敗した事を放送した方が視聴率が上がるからです。テレビとは人の気を引いてなんぼの世界なのです。彼らも仕事なのですから誰も興味のない内容のものは放送できないのです。つまりその背景には世の中の多くの人が現在病んでしまっていてしまっているという事実が潜んでいます。

そしてさらにそのネガティブな情報は絶え間なく見るものの潜在意識に蓄積されていきます。これを暗示といいます。

私達は無意識のうちにネガティブな暗示を絶え間なく受けていた事になります。そうとわかると必要のない情報は遮断して、出来る限り無意識のネガティブな暗示を受けないように心がけるべきではないでしょうか。

「苦」の正体

以上をまとめると「苦」の原因は、無意識のうちに「無思考」という状態に陥り、脳の性質によりネガティブな思考が生まれ、さらにそれが潜在意識という膨大なデータベースからありとあらゆる恐れや不安、心配等を芋づる式に呼び起こしてしまうからといえるでしょう。

要するに「苦」は妄想、雑念つまり妄雑念から生じていると言う事が出来るのです。本書では「苦しみ」のことを「苦」と呼んでいます。これは仏教の開祖といわれるゴウタマ・シッタールタ氏（仏陀、釈迦、釈尊）が苦しみのことを「苦」と呼び、「苦」が生じる原因とそれを阻止する方法をまとめあげたのですが、その方法がとても画期的で効果的なため本書もそれを参考にして苦しみの事を「苦」と定義して話を進めていこうと思います。

ところでゴウタマ氏が開いたという仏教ですが、残念ながら今日の仏教は本来の形とはだいぶ違う形で、いわばほぼ間違っただけで伝わっています。

仏教というものにあまり触れた事がない人は、仏教と聞くと例えば「お坊さん、葬式、お経」等と連想します。どこか人が亡くなった後に活躍するもののように感じるかもしれません。

しかしゴウタマ氏が説いた教えの真髄は今現在生きている人が生きているうちにどのようにしたら幸せになれるかという事です。そしてこれもなかなか伝わっていませんがその教えとは観念ではなく技術なのです。

そういった意味では今日の仏教は宗教、本来のゴウタマ氏の教えは宗教ではない。と言えるでしょう。宗教としてまとめ作り上げたのは彼を尊敬した人たちなのです。だってゴウタマ氏は仏教徒ではありません。仏教徒なのは信者です。そうですね？

ではゴウタマ氏かというと、自分自身の「苦」と戦いついに打ち勝ち、そして同じように苦しんでいた人たちとその方法を分かち合った「真面目」で「優しい」そしてついに「強さ」を手に入れた一人の人間なのです。私達と全く同じいやむしろそれ以上に悩んだのでしょ

う。王子という身分に生まれ、何不自由ないむしろ人々がうらやむ様な暮らしをしていたのに、何かどうも幸せではないと思ったのです。そしてそれに真摯に向き合ったのです。ですから彼は本当の幸せと言うものに対して誠実だった訳です。そう考えるとゴウタマ氏は同志だと言えませんか？

正しく仏教を理解したならば、盲目に崇拝するという行為は起こりえないのです。むしろゴウタマ氏自身それを案じたのでしょ

う。なぜなら彼は、「私を頼るのではなく、私が説いた方法に頼れ」といったのですから。なので私自身仏教というものにはさほど興味がありませんが、ゴウタマさんという人間にはものすごく興味があります。

本書では今日における宗教と同じ過ちを招かない為に、釈迦のことをゴウタマ氏と呼び一人の人間として扱わせていただこうと思います。ゴウタマさん、ご了承ください。

ゴウタマ氏が説いた中で私が特に感動し共感した事があるのですが、それは彼が「苦」が生じる流れをまとめてくれた事です。

私達は絶えずあらゆる情報に囲まれています。先ほど述べたメディア等も情報ですがもっと厳密に細かく見ていけば、情報とは私達の感覚需要器官に触れる全てのものという事が出来ます。

では感覚受容器官とは何かと言うと私達の五感に関わる身体の部位ですよね。そしてそれらはその情報が通る場所という事で「門」という文字がつけられました。つまりそれは「眼門」、「耳門」、「鼻門」、「舌門」、「身門（皮膚）」という事になります。それに加えてゴウタマ氏は「意門」というものがあると言いました。これは少々難しい解釈になりますが、要するに「心」という事なのですが、他の五感と同じように「情報が入ってくる」といった感覚からいいますと、先に私が述べた「無思考によって無意識に潜在意識から引っ張り出されてくる考え（情報）が通る場所」と言っていて良いでしょう。

これら6つを合わせて「六門」といいます。

そしてその「六門」から入った情報は、自身の認識となります。これを「識」といいます。それぞれ「眼識」、「耳識」、「鼻識」、「舌識」、「身識」、「意識」となります。そしてその認識を通して私達は情報を受けたと理解します。これが「受」です。そしてそれを知覚します。これが「想」といいます。

つまりまとめると、何かの対象（それぞれを色、声、香、味、触、法といいます）があってそれがそれぞれの受容器官、つまり「六門」を通り、それらを認識（「識」）して、情報を受け取る（「受」）そして知覚する（「想」）という流れで私達は周りの世界とふれあっています。

要するに端的に言うと眼の場合、「何か物があって、それを見つける」という事です。例えば「石が落ちているとわかる事」です。

ここで覚えておいてほしい事があります。

対象が感覚受容器官（六門）に入ってくるという事象は自動的に行われます。

つまり私達は常に絶えず六門から情報が入ってきているといえますが、その後はその入ってきている情報のどれを「識」とするかが決められます。

それが決定するのはそのそれぞれ六門に入ってくる情報の強度や当人の傾向や意思によって決められたりするのですが、いいですか、次が大切ですのでよく理解してください。

「識」が決定した場合、「識」はどれか一つしか存在する事が出来ないという事実があります。

これは是非理解してください。

どういう事かといいますと、例えばあなたが、

「自分の好物を食べていて美味しいなと思っていると、携帯電話が鳴り、大好きな彼氏から別れてほしいという内容のメールがきて落ち込んだ」

とします。

この例を見ていくとまずは食べ物に集中している為「舌識」に絞られています。そして携帯電話が鳴ります。そうするとその時は「耳識」に絞られます。そして携帯の画面を見ます。「眼識」です。そしてメールの内容を見てここで「意識」に絞られます。

このように人間の受ける情報というものは無意識に、もの凄いスピードで一つずつ認識処理されているのです。一つずつです。

メールの内容を見たその瞬間、好物のおいしい味はどこかへ消えてしまっているのです。わかりますよね？

私達が色んな事を同時に行っていると思っている状況は実は厳密には同時ではなかったという事になります。

ちなみにゴウタマ氏はこの事を徹底して調べ上げた結果、一拍手に六十五の刹那があると行ったそうです。

わかりやすく言うと、現実はおよそ一秒間に六十五ページあるパラパラ漫画を見ている様なものの連続だと言うことです。

ですから現実というものはとても細かい点が連なり一本の線のように見えている状態と言ってもいいのかもしれませんが。

六十五の瞬間があるかどうかはともかくこの事に気づいたゴウタマ氏は凄いものです。そしてさらに無意識のうちにこんなにも情報処理をしている私達の人体というものはとても素晴らしいですね。

※

さて、ここまで「対象→六門→識→受→想」という流れで物事を認知するという事がわかりました。

そしてここまででは人の「思い」というものは発生していないという事に気づいていただきたいのです。「思い」というものはこの後に発生する物なのです。

人は知覚（「想」）するとその後に「尋」というシステムが作動します。

これは知覚した対象がどのような物なのか知ろうとして、その対象に意識がフォーカスされていきます。

例えば、道を歩いていて何処からかいいにおいがしてきたとします。

においを感じたという事は知覚ですので「想」までという事になります。

そしてそれからそのにおいにフォーカスされていきます。これが「尋」です。

「いいにおいだ」「なんのにおいだろう」「ピザのにおいじゃないだろうか」「どこ

かでピザをつくっているのかもしれない」「確かこの辺にイタリアンのお店があった気がする」等です。

わかりますか、ここから今現在をありのままに感じとっていた世界から、予想や推測、そして妄想や雑念の世界に入っていくのです。このようにして「妄雑念」生まれます。

今一度思い返してみましよう。「苦」はどこからやってくるのでしょうか。そうです「苦」はこの「妄雑念」からやってくるのです。

先ほどの例をまた用いて例えると、

「確かこの辺にイタリアンのお店があった気がする」というところから、
「そういえばこないだ別れた彼はよくイタリアンのお店に連れて行ってくれたな」「やっぱりまだ彼の事をおもいだすってことはまだ好きなんだわ」「でももうどうしようもないし」「もう彼女できたらしいし」「ってことはもしかして二股かけられていたんじゃないか?」「そんなの許せない!」

というように、これは例えばの話ですが、ただにおいを感じ取ったという事、ただ道ばたでいいにおいがしたという事実しかないはずなのに結果的に「苦」が生まれているのです。

この場合の彼女の「苦」は「怒り」となりましたが例えば、
「もしかして二股かけられていたんじゃないか?」

という連想ではなく、

「やっぱり私の事なんて誰も愛してくれないんだわ」

という思いが出てきていけば、彼女の「苦」は「怒り」ではなく「悲しみ」となった訳です。

このようにあらゆる事柄から色々な事を思い出したり連想して「妄雑念」を引き起こし、そこから「苦」に行き着いてしまいますのです。

そしてさらに重大な事は、当人がこのような事が自分の中で起きているという事に気づいていないという事です。

まずは自分が何を考えているか、詳しくは何を「考えてしまっているか」に気づきましょう。全てはそこからはじまります。

そして「苦」が生じる原因や流れがわかった今、それに対して適切な処置を行いましよう。次章ではこの章をふまえた上で「苦」が起きた時にそれを強制終了させる技術、そして「苦」が起きるのを防ぐ方法を記していきます。

【第三章】 ◎ 「苦」 を止める方法

さあではいよいよ「苦」を止める方法を考察していこうと思います。くり返しますが「苦」とは「妄雑念」から生じているという事でした。ではその「妄雑念」を抱かなければよいという事になります。

ところであなたが「妄雑念」を抱き不快感を抱いている時、あなた自身は大変な気持ちで「苦」と戦っていた訳ですが、その時他人がそんなあなたを見たらどのように見えるかご存知でしょうか。

その答えは、あなたはただ物思いにふけっている状態でしかないという事です。いいですか、これはとても重要な事ですので忘れないでください。

あなたが不快感を覚えている時、あなたは必ずぼーっとしているのです。あなたの意識が不明瞭な時に無思考に陥っているのです。意識を明瞭にする事が出来れば無思考は防ぐ事ができます。

第二章で説明した通り、人は絶えず六門から情報を受けていて、かつその中の一つが「識」となり知覚されるといいました。そしてその「識」という知覚は必ず一つは存在していて、そしてかつ必ず一つしか存在する事が出来ない……。そしてそれがもの凄いスピードでくり返されている……。

ではぼーっとして無思考に陥っている時はどの「識」が選択されている状態なのか……。これは簡単にわかりますよね。「意識」です。

「意識」という言葉は普段から使用しているのでわかりづらいかもしれませんが、こう言い換えたならよく理解できるかもしれません。

私達がぼーっとしている時、私達は「意門」という感覚受容器官に支配されていて、他の器官からの情報は遮断されている。

という事です。

思い返してください。あなたが不安や慢性的な憂鬱感、怒り、悲しみに浸っている時、美しい音楽も、おいしい食べ物も、きれいな景色もどれもかつてのようにあなたの心を癒してくれなかった事はありませんか？そしてそんな時に限って他の「識」が働いていない事によっての不注意や失敗の繰り返しによりまたフラストレーションを溜めたりしていなかったでしょうか。

しかし逆に美しい音楽や、おいしい食べ物や、きれいな景色を見たりする事によって気分がすっきりした事もあると思います。

前者と後者の違いがわかりますか？それは「意門（意識）」が有意にたっていた状況からそれ以外の「眼門」、「耳門」、「鼻門」、「舌門」、「身門（皮膚）」のどれかにすり替わったという事です。

もっとわかりやすく言うと、

「意門（意識）」以外のどれかが優勢であれば無思考には陥らないので、妄雑念も生まれない事になる。という事は「苦」は生じ得ない。という事になります。

そして更に簡単に言うと「意門（意識）」以外を優勢な状態にしておけばよい。という事になります。

ではここで試してみてもらいたい事があります。

まず、頭を軽く振るか、顔を軽く叩くかしてシャキっとしてみてください。

そして本をおいて、何でもよいので身の回りにあるものを手にとって事細かに細部まで観察してみてください。そしてその様子を事細かく声に出して実況してみてください。例えば、目隠ししている人に対して今自分が持っている物が何か教えず、それがどのような物であるか伝えるようにです。

いかがでしょうか。今日の前の物体に完全に意識が集中していた時、何か心に考えを抱く事ができましたか？

あなたは今「意識（意門）」が優勢だった状態から「眼門」が優勢な状態にシフトしたのです。ですから妄雑念を抱く事が出来なくなったのです。是非何度もこれを試してみてください。そしてその時の状態を覚えておいてください。そしてもう一度この事を理解してください。

人間は「眼識」、「耳識」、「鼻識」、「舌識」、「身識」、のどれかに完全に集中すると「苦」は生じる事が出来ない。そして人間は自分の意思でこの「意識（意門）」以外の「五識」のどれかに集中する事が出来る。そうする事で妄雑念の始まりである「思い」を持たないでいられるのです。

ですから嫌な気分になったり不安になったりしたらすぐそれに気づいて、事あるごとにこの「五識優勢」の状態に持って行ってみてください。その場で「苦」を強制終了させる事ができるでしょう。

特に「眼識」は普段から他の「識」より盛んに優勢な状態を経験しているため利用しやすいかもしれません。「眼識」の優勢を確実に行うためには何かに焦点をしっかりと当てることに集中するだけで得ることができます。

もしかすると集中する事が大変だと思っている方もいるかもしれませんが、そう感じるのは本当の集中というものを知らないからです。ぜひこの「五識優勢」を行うことで本当の集中というものを体験してください。

そしてこの「五識優勢」がちゃんと行えている時は身体の力が完全に抜けるという状態になります。身体が自然体の状態になるのです。ですので「五識優勢」を意識している時に、時折その状態から力を抜く事ができるかをチェックしてみてください。力を抜く事ができなければそれは身体が完全にリラックスしているという事です。

ところでゴウタマ氏が悟りを開いた時に行っていた瞑想は「ヴィパッサナー瞑想」というもので、それは周りから六門に情報が入ってきた時にすかさずそれに気づいていくという瞑想法でした。「ヴィパッサナー瞑想」が説明されている書籍は沢山あるのでご興味のある方はお読みになってみるのもいいかもしれません。

さて今ゴウタマ氏が悟ったという話をしましたが、この「悟り」というものを開く為に大変沢山の人が努力したようにおもいます。滝に打たれたり、断食をしたり、身体に苦痛を与えたり等々・・・。

その修行を行っている最中はいいいのです。これらは外部から強烈な情報を浴びせて強制的に先ほど言った「五識優勢」の状態に持っていけるからです。

そしてその「五識優勢」の時のクリーンな心の状態を保つ事ができるならいいのですが、それはほとんどの場合失敗に終わるようです。なぜなら先ほども申したように絶えず私達の六門にはあらゆる情報が流入しているのです。そして心には自分では認識する事の出来ない領域があるのです。ですから知らないうちに自分の心と意識は変化していってしまいます。

それを解決する為にはやはりやり続ける事「継続」が大切なのです。しかし私達はずっと山にこもるわけにもいきませんし頻繁に滝にうたれる事も出来ません。なぜなら私達は仕事をして日常をちゃんとこなしていかなければならないからです。

そういう事をちゃんとふまえた上で私が一番効果的だと感じたのが日常において「五識優勢」の継続を行っていく事です。

そのやり方というのは「日常生活の活動において今行っている行為は五識のうちどれに集中して行うべきだろうと問い、その行為（五識）にしっかり集中する」ということです。

例えば街を歩いている時は周りをよく観察してみてください。可能な限り事細かに見るのです。いろんな物が見えてきますね。普段何度も歩いていた道を今までよく見ていなかったという事がわかるかと思います。そして予想以上に美しかったり面白かったりします。

人の話を聞くときは相手の声の感じや何を言わんとしているのかをしっかりと感じ取ろうとしてみてください。

食事中は当たり前ですが食べる為の時間です。そうしたら意識は味覚つまり「舌識」に集中するのです。どんな味でどんな舌触りかを感じながら食べます。そしてもっと厳密に行うのであれば食べ物を口に運ぶときは箸を持っている手の感覚の「身識」、口に入れば「舌識」、そして次に何を口に入れようか選ぶときは「眼識」です。出来ればそのようにして行えるのが一番いいのですが最初はそこまで出来なくても問題ありません。確実に言えることは私たちは絶えず何かを行なっているということです。そのことにしっかり気づいていくということが重要です。

日常では時に強烈な情報を浴びせられる時があります。その時はその情報が働きかけている「識」に全集中を注ぐ事で不快を回避する事ができます。

例えば騒音が我慢できないのであれば、その音がどのようなでありどのくらいの音量なのかじっくり感じ取ってみてください。体に痛みが走ったらその痛みを感じるのは具体

的にどの部位で、どのように感じるかじっくり味わってみてください。そうすると不思議とその不快感や痛みは和らいでいきます。少々勇気のいることではありますが是非試してみてください。

そして可能であれば時折何かに強烈に集中出来る状況を作り出すというのも大変効果的です。写経などが心にいいと言われるのはこう言った理由からきているのでしょう。

そしてそのような訓練を続けていると無念無想、つまり心がなにも思わない状態、思考していない状態というのを体験できるのです。

そうしているうちに不思議な感覚に包まれる時が来ます。

以前より記憶力や理解力があがり物事の本質がよくわかるようになっていく自分に気づくと思います。

妄雑念が無くなった分だけエネルギーの無駄遣いをしなくなったので以前より遥かに元気になります。そしてそのエネルギーは別な何かには使う事が出来るので以前より遥かに色々な出来事をこなせるようになっていくのです。明らかに元気になるのでどこからかエネルギーが無限に流入してくる様な気もしてきます。

そうして、何か世の中が以前より静かで穏やかに感じ、なにか無音の中にいる様な感覚になります。森の中のシーンとした感じや水の中のシーンとした感じに似ているように思います。ついに無念無想の状態を体験する事が出来る訳ですが、この状態になると何故か不思議と物事のタイミングがあつてきたり、人から親切にされたり、ラッキーな事が起こったりするのです。そしてひらめきやインスピレーションも盛んにおりてきます。これは本当に不思議としかいいようがありません。

しかし、そういう事を体験したいが為に訓練を行おうとするとそれ自体が妄雑念になってまたバランスを崩してしまう事が多々あります。ですのでそういった嬉しい事というのはおまけ程度に考えておくのがいいのかもしれない。

さてある程度の訓練をつむと体験できるこの、意識は明瞭としていて心に思う事がない無念無想の心の状態はいったいなんなのでしょう。

実はこの心の状態が本来の心のあるべき姿なのです。それは生まれたての赤ちゃんの心と同じです。人間の本来持つ素直で柔和で美しい心です。これは真心という人もいれば霊性心という人や天と繋がるとか自分の中にいる神様などと呼ぶ人もいますが、呼び方は様々ですがある境地に達した人というのは共通してこの心の働きを体験しているようです。

さて、このように日常的に今自分は「五識」の何に集中するべきだろうかと事あるごとに問いかけて「五識優勢」を心がけると言いましたが、もっと簡単な言い回しをすると、ごくごく当たり前に目の前の出来事にちゃんと集中するという簡単な答えに行き着きます。しかしこれをきちんと出来ている人はあまりいません。

何度も言うように、沢山の物事を行わなければならない現実に振り回されて、考えているつもりが無思考で散漫な心を生んでしまっています。

ごくごく目の前の出来事にちゃんと集中する為には、それがしやすいように物事を調整するという事も大切になってきます。

例えば、やる事が沢山あるのならばまずやるべき事をリストアップして優先順位をつけて一つ一つこなしていく。取り組んでいる時は取り組んでいる事以外の事は忘れるべきです。そして「五識優勢」を行いながらしっかりと集中する事です。そうする事で妄雑念も生じず全エネルギーを注ぐ事が出来るので圧倒的に効率がよくなります。

そしてまっさらな心からは時折その取り組んでいる事に対するインスピレーションが浮かんできたりいいアイデアが浮かんできます。

そして目の前の事に没頭していたら、他のやるべき事や気にかけるべき事を忘れてしまうのではないかという問いも聞こえてきそうですが、これも不思議と回避できてしまいます。

しっかりと「五識優勢」していると、ちょうど良いタイミングで忘れていた物ややり忘れていたものが思い出されます。なので大きな失敗というのも起こらないのです。これも不思議としか言いようがない現象です。

そして一つ一つの行為で「五識優勢」を行っていると動作が遅くなってしまわないかという問いも聞こえます。事実、うまく「五識優勢」行えていると当人の時間感覚は変わります。ゆっくり作業しているような感覚なのに遥かに以前より多くの事を確実にこなせるようになるからです。以前より今を生きるようになったので時間の密度が変わったのです。先ほども申し上げたように今というのは果てし無く細かく分割する事ができます。そう理解し体験する事で時間は相対的な物だというのが理解できるでしょう。そしてあなたの動作には落ち着きと余裕が生まれ、見ている人に安心と心地よさを与えるものです。

そして最後に、「五識優勢」を行うと「思い」を持たなくなるのだから、物事に対して思慮が浅くなってしまわないかという問いも聞こえます。

この「五識優勢」は思考を強制的に終了させる力があります。しかしそもそもこの「五識優勢」は無思考によって引き起こされる意識の暴発を防ぐという目的ですので、考える必要があるときは自分の意志で思考を発動させるのが「考える」という行為の正しい行い方です。

ですから何か考える必要があるときは漠然と考えるのではなく、意識を明瞭にして、

必要があれば「五識優勢」をしっかりと行った後に時間をある程度決めて「考える」という行動に取り組んだ方が効率もいいし、出てくる答えの精度もいいはずです。

そして有り難い事にその時間内に明確な答えが出なくても、他の事をしている間にそのまっさらな心の中にポンと時間差で答えが湧き出たりするものです。潜在意識の中で問いかけは続いているのです。

ところでここで忘れてはいけない事があります。それは肉体についてです。肉体はいつか滅びる有限の物質である事を忘れないでください。

何を言いたいのかと言いますと、「五識優勢」は大変有効な方法ですが、無念無想のまっさらな心は私達のポテンシャルをフルに発揮してくれる状態といえますが、それを発揮するのは私達の身体、肉体です。

肉体は物質ですので酷使すれば疲労しますし、時には故障する事もあります。無念無想のまっさらな心はそれらを最大限に防ごうとしてはくれますがやはり限度はあります。

疲れが溜まり過ぎれば「五識優勢」も正確に行いにくくなりますし、酒の飲み過ぎも「五識優勢」を妨げてしまいます。ですので何事も適度にするべきで、時折自分の肉体をいたわってあげるという事も自分自身を愛するという事です。第一章にも記しましたが、あなたが疲れた友人に「もっと働け」と言わないように、同じ態度であなた自身に接してあげてください。

さて私達が「苦」に出会った時はその苦が出てきたシステムを理解して「五識優勢」という適切な処置を行い続け「苦」を消滅させ無念無想のまっさらな心を登場させます。この意識状態を知らなかった人にとってはこれだけでも大変喜ばしい体験といえます。が、そこで終わってしまっただけではもったいない事です。あなたの意識は本来あるべき姿に戻っただけなのです。

次章ではこの本来あるべき心の状態を手に入れた後に、自分の意志でその心に自分をより素晴らしい状態へ導く方法を記していきます。

ここまでは心の浄化のテクニックでありましたが、これからは心の向上のテクニックについての話になります。

【第四章】 ◎まっさらな心に蒔く種

さて、これからはいかにして心を向上させるかという事について述べていきたいと思えます。前章に記した方法でクリーンになった心に自分の意志でよい種を蒔き、それを育てていきたいと思いますという事です。

ところでこれまで生活してきたなかで、感謝とか愛とかそういった言葉を聞いた事があると思えます。やたらそういった言葉を連発するのは何か不自然な印象を覚えるものですが、最近社会で感謝とか愛という言葉によく遭遇する機会が増えてきている様な気がします。

これはこれで大変結構な事です、何故そのような言葉によく出くわすかといえばそれは、現在それらが不足しているからと言えるでしょう。なぜならそれらがごく当たり前に社会に浸透しているのならば、私達は別段それについてあえて語らないであろうからです。

そして正常な人間であるならば感謝や愛などはとても価値のある事だと知っています。そして向上しようとしている人は感謝する事や愛する事を常に意識しているかもしれません。それは素晴らしい事です。

そして忘れてはならないのは感謝や愛は言葉にするのもいいですが是非行動に反映させてください。しかしはき違えてはいけないのが第一章でも述べたように自分を犠牲にしてはいけません。必ず自分の出来る範囲で行うべきだと言う事です。

時折、辛い表情をしながら他人の為にとって無理をしている人を見かけますがそれではいつかパンクしてしまいます。

くり返しますが、人は何よりもまず自分自身と生きているのです。自分自身に感謝して自らを愛していなければ本当の意味で他人を気遣う事は出来ないのです。そして自分自身が満たされていれば自然と良い行いができるものです。

つまり心に余裕が必要だという事です。そしてその余裕というものは心が自由な状態、つまり妄雑念から解放された状態といえます。そしてそれは日々練習していけば手に入るものだと先ほど理解いただけたと思えます。

そして是非この事を覚えておいてください。自分の中の負を克服する為に思いつきの善で対抗しても勝利する事はありませんという事実です。

必ずまずはじめに自己分析と自己理解をして、そして負の要素に対して適切な処置をして解消する。そしてそこから善を育む。この順序です。ですから本書に書かれている順序をたどっていただきたいのです。

そして愛は感謝から生まれます。ですから私達は感謝のみを育もうとする事で全ての善がついてくるのです。ですから感謝に集中しましょう。

ではまっさらな心に感謝を育むにはどのようにすればよいのか。

感謝するとは気づくという事です。今の境遇で感謝出来る事に気づいてください。気づく訓練をする事であなたの感謝は大きくなっていきます。つまりそれだけ幸せになれるのです。

もしあなたが今部屋の中にいるのだったら、いつもの部屋を見回して何でもよいので普段頻繁に利用しているものを選んでください。そしてそれが無かったとしたらどのように思いますか。何が出来なくなるのでしょうか。

例えば携帯電話だとします。携帯電話が無かったとしたらどうでしょう。

親や友人と連絡がとれません。いつも気晴らしにみている面白い動画も見れません。いい景色を見つけたとしても写真をとる事も出来ません。音楽も聴けません。愛犬の写真も見れません。道に迷った時に調べる事も出来ません。等々・・・。

こう考えると今携帯電話がある事が有り難く感じませんか？これだけ普段お世話になっているのにその事に感謝した事がありましたか？

では次にその携帯電話はどうやって手に入れたのですか。恐らく近くのお店で購入したのでしょうか、それが買えるお店があったから買えたのではないですか。その時店員は丁寧に接客してくれたりはしませんでしたか。携帯電話を買えたのはお金があったからではないのでしょうか。ではなぜお金があったのか。仕事をしたからです。仕事が無い人もいる中で自分は働けてるのではないですか。というように、ある物事からどんどん遡ってたどって試してみてください。そうするとそのちっぽけな物事の背後には必ず数えきれない程の大勢の人間が隠れているのです。

私の場合はミュージシャンですからその事でたどっていきますと、音楽で生計を立てるのは難しいと言われるなか自分は生活できている。生活できているという事は仕事があるということでお客様がきてくれるという事。仕事がありお客様がいるという事は沢山私を気にかけてくれる人がいるという事。何故気にかけてくれるのだろうか。今のよう演奏ができるようになったからだろうか。今の演奏ができるようになったのは練習をしたからだ。練習する場所と時間があったのだ。そもそも怪我も不自由もなく両手が使えるから演奏できるのではないだろうか。ここまで両手に怪我も不自由もなくこれたのは安全に生活できていたからではないか。そもそも不自由がなく産んでくれたのは母親ではないか。私がいるのはそもそも両親がいたからだ。両親がいたという事はそのまた両親がいたからではないか・・・・・・・・

というようにずっとたどっていくと、いくところまで行き着きます。そして本当の意味で、今自分がここにいるのは過去の全ての事があったからだという事を理解します。これが「縁」というものです。そしてそのすべてが有り難くなる。人によっては涙が止まらないかもしれません。これまでの事全てを了承したのです。

本当の意味で過去を受け入れた人はこれからの未来も受け入れる事が出来ます。なぜ

なら「これまでの事全てに意味があったと理解しそれに感謝できたのなら、これからの事全てにも意味があってその全てにも感謝できるという事になってしまう」からです。そうわかるともう自分は大丈夫だと悟ります。

時折このように考える訓練をつむと、思考に癖がつきます。

かつては妄雑念を芋づる式に引っ張り上げていた思考の癖がいよいよ逆転します。

前にも申し上げましたが、思考は更に似た様な思考を呼びます。そしてその物事を理解し感謝するという思考の癖に磨きをかけていくのです。そうすると本当の感謝というものがわかってきます。

しかし時に感謝できないという状況に陥ってしまう事もあるかもしれません。その時は損得勘定で感謝してみてください。感謝する事で一番自分が得をするという事を理解して感謝してみるのです。感謝は自分の為にしているのです。感謝してしまえば面倒な事は終了するようになっているのです。面倒な事が終了するという事は自分が救われると言う事です。それが目的で感謝してもよいという事です。あなたが感謝することで傷つく人は誰もいません。

感謝するというと人々は心から感謝しなければならないと思いがちです。勿論それにこした事はありませんが、心から感謝できないときも損得勘定で感謝してしまえば結果はよいものにならざるをえないのです。

強さ

さてこれまでの内容を理解し実践をつんでくるととても心地よい状態になります。疲れる事も少なく、気を病む事もない。そして以前より物事がうまく回っていきます。そしていい意味で物事がどうでもよいと思うようになってきます。

わたしはこの「どうでもよい」という言葉が結構気に入っていて、これを「物事はどのようなであってもしっかり」という恐れがなく物事を全肯定する意味にとらえています。

要するに「強く」なったといえます。私達がずっと手に入れたかった「強さ」がついに自分の要素にプラスされたのです。「強さ」とは相手をやっつけるとか自分の望みを無理矢理通すとか自分をより大きく見せるという様な事ではありません。

「強さ」とはどんな状況でも受け入れる事ができて、ごくごく当たり前前に偽りのない自分自身でいる事ができるという事です。

さて私達はこの「強さ」を携えて生きていくのですが、今後は是非色々な挑戦をしていくとよいと思うのです。しかしもう既にこの場所で幸せになれたんだからいいじゃないかと思うかもしれませんが。でももうどんな状況でも受け入れられるならば、今まで尻込んでいたものやあきらめていた事、本当にやりたい事に再び挑戦するべきです！失敗したってなんて事はないし、うまくいったのであればラッキーじゃありませんか？その方がより楽しいはずです！

いろんな事に挑戦していくと色んな局面に出くわすと思いますが、その時ちょっとしたコツみたいなのがあるので私の経験から二つお知らせしたいと思います。

・対人関係

挑戦する為に、新しい場所に出て行ったら必ず初対面の人と出会います。そして話す事になるでしょう。その時に心がけてみてほしいのが「初対面の人に対して既に知っている友人や親戚だと思って接してみる」という事です。

これは些か勇気がいるようではありますが、慣れると大変面白くなってきます。

相手の年齢を大体予想して、自分の友人や親戚の誰かでその年齢に近い人を思い出しその相手に話しかける様な感じで話してみてください。敬語を使わなくていいとか呼び捨てにするとかそういう事ではなくて、そういう気持ちで話すという事です。そうすると不思議と会話がうまくいきます。心が通うのを感じられます。あなたのその落ち着いて人懐っこい印象が相手の心を和ませるのでしょう。あなたが相手を受け入れたら相手もあなたを受け入れてくれます。そうしたらそこから人生が動いていく可能性があるのです。

「見ず知らずの人と親しく話すなんておかしい」と思う人もいるかもしれませんが。しかしよく考えてください。人間はもとを辿ると同じ先祖に行き着くというちゃんとした事実があるのです。ましては同じ国に住んで同じ言葉を話すというのは本当に親戚の様なものなのです。ですから親戚や友人だと思える事はおかしい事ではないのです。チンパンジーだって人間とほとんどかわらないのです。そして行き着くところまでいくなればこの地球上全ての生き物や生き物でないものも全て私達と繋がっているということがわかります。

そしてあと百年もすれば今地球上にいる全ての人はいなくなるのです。ですから今の時代に共に生きているという事自体がもう既にものすごい事なのです。ですから安心して人と接していけばよいのです。必ず道は開けます。

・自分の実力を発揮する

そして、人生にはこれまでに自分が会得してきた技術や能力をフルに発揮していかなければならない局面というものが出てきます。それは人前で何かをしたり、限られた時間で沢山のことをしなければならないのかもしれませんが、つまりパフォーマンスを向上させるということになってくるのですが、ここ一番という時にちゃんとした実力を発揮させるには「狂気」というものが役に立ちます。

狂いなさいと言っているのではなく、「狂気」という言葉は、古代ギリシャでは「創造性に満ちた、一時的に陥る普通ではない状態」という事を意味します。

「ゾーン」という言葉を聞いたことがありますか？集中の極みの状態ですが、「ゾーン」に入るとスポーツ選手だとボールが止まって見えたり、普段できないような神がかりなプレーをしたりします。

「ゾーン」に入ると時間感覚が歪み、顕在意識は止まります。そして最大のポテンシャルを発揮します。瞑想中には「サマーディ」という最高の状態にたどり着くことがあります。その境地は瞑想の集中対象と一体になった感覚と言えます。これも「ゾーン」と大変似た状態にあると思います。

私自身も演奏中にうまく「ゾーン」に入ることができた時は一切記憶がなくなります。演奏中は演奏している自分をただ傍観しているような気分です。顕在意識は完全に止まるので演奏後はちょっと仮眠をとったような気分になりスッキリします。

要するにパフォーマンスは集中力にかかっていると言って良い訳です。そしてその集中力は日常的に「五識優勢」を行うことで確実に養われていきます。「五識優勢」に慣れてくれば日常的に「ゾーン」を体験できることもあるでしょう。

そしていざその場面になった時は「集中するぞ」と気合を入れて気持ちに「圧力」をかけるといい状態に入りやすいと思います。本気を出したい時は他人から見てちょっと怖いぐらいに没頭して「狂気」にスイッチを入れて見てはいかがでしょうか。

ちなみに私は演奏前に心をブーストしようとする時にはこのようにイメージしていきます。

すーっと魂の奥底まで降りていきその無音の境地にしっかり浸ったら、大きく息を吸って心の中で全力で叫びます。

そうすることによって集中と心の圧力にスイッチが入ります。

これは私の例ですので皆さんも自分をいい状態に持っていく方法を色々探してみると良いと思います。

さて、本書も終わりに近づいてきました。

最後にとっても大切なことを付け加えようと思います。

本書で書かれていることを一つずつこなしていくと少しずつ効果が出てくるとおもいます。うまく感覚をつかんで悟ったと思う時もあるでしょう。しかしそれでやめてしまうとまた元どおりになってしまいます。しかしそこで落ち込まないでください。そのようにして向上していくものです。また同じことを行えば再び元の道に戻ることができます。

私自身、悟りは「悟り続ける必要があるとわかった時に完成する」と思っています。いつときも休まずにやり続けろとはいいません。ですが事あるごとに忘れないように行っていくと効果は確実に持続すると言えるでしょう。

やり続けるという決意と意志は未来を保証し安心させてくれます。

最後になりますが私がなぜこのような本を書いたかといいますと、もともと私自身心を強くするために行って効果的だったことを自分の為に書き留めておいたというのがはじまりだと申しました。

私がこの方法を悟った時にふと、自分の弱さに悩んでいた人たちを思い出しました。もしあの人たちがこの方法を知って強くなったらと思うと興奮していてもたってもいられなくなり、誰にでも読みやすいようにまとめてみようと思ったのです。

内容を書き進めていくうちに、

「もしかして真面目で優しい人たちが強くなったら世の中が変わるのではないか・・・」

と思うようになりました。なぜなら「真面目」で「優しい」人たちはその性質が故に困っている人たちを助けようとするはずです。幸せな人たちが増えれば必ず世の中は良くなります。

この先相変わらず困難や難題はあるでしょう。それは仕方ない事です。しかし是非その時にこの困難や難題をどのように利用して自分を成長させようかということをお問うて欲しいのです。その困難や難題をオセロのようにひっくり返してみようのです。

私は冒頭でもお話したように「真面目」で「優しい」人たちが辛い思いをしているなんて絶対におかしいと思っています。

そんな人たちが少しでも幸せに、そして強く生きる事ができたら本当に嬉しい事です。そしてそれを心からお祈り申し上げます。

本書をお読みいただき本当にありがとうございました。

人生を思う存分楽しんでください！！

