



—心と身体の取扱説明書—

らん・観・るん に捧げる

2001.2.25

宮崎 真

Body BOOK

—心と身体の取扱説明書—

らん・観・るん に捧げる

2001.2.25

宮崎眞

息子よ
娘たちよ
伝えたい

お父さんは君たちに
この混乱し
錯乱した
世界を
長く短く
あてど無い人生を
乗り切っていくためのコツを
伝えておきたい

そのコツをお父さんは
本当に解っているわけではない
しかし
夢をみ
希望し
歩き出し
混乱し
挫折し
あきらめ
助けられ
やっとたどり着いた今
ささやかに
君たちに伝えられる全てを
伝えておきたいと思う

世界がなんなのか
人生とはなんなのか
自分とはなんなのか
生きるとはなんなのか
誇りとはなんなのか
何の準備もないまま
翻弄されながら
お父さんは歩いてきた

残念ながら
君たちに胸を張って差し出すことのできる答えを
持っているわけではない
でも
良く生きていく上で
何を大切にしていかなければならないか
苦い体験と取り返しのつかない後悔の中から
人生を歩いていく上でのいくつかの大事なポイントを得た
しかし
自分の生活に生かし切っているわけではない
それは君たちがお父さんのだらしのないところを見ていて
よく解っていると思う

君たちにこれから伝えようとするポイントは
実はお父さんにとっても
これから死ぬまでの間のテーマでもあるのだ

本当は
お父さんの日頃の実践をみて感じてもらって
伝わっていくのが自然だと思う
しかし
それでは間に合わない
だから
このBODY BOOKを
君たちに送る

結論から言うと
生きていく上で
本当に大切なことは

夢

食

金

性

恩

この5つ

この5つについて
お父さんが今どう思っているか
君たちに伝えておきたい

君たちの耳や目から入ってくる色々な事柄は
混乱している
お父さんが見たいと言っているのに
いつも見せてくれないニュース
どうしてときくと
君たちは怖いからと言う

本当にろくなニュースが流れてこない
君たちがそう言うのも無理はない
君たちが成長するに連れて
いやでもそんな絶望的なニュースが
知らず知らずの間に
心の中に入って来るだろう
だからといって君たちの心がそんな情報に染まらないで欲しい
思いつき

この人生を彩るすてきな夢を実現して欲しい
ワクワクするような夢がなかったらどうなるか
どっちに向いて動いていったらいいのか途方に暮れる
一歩も歩いていけなくなる
だからどうか夢を育てて欲しい
夢を紡いで欲しい

その為にはどうか思い切り遊んで欲しいのだ
体を使って
心を使って
頭を使って
大人を使って
全てを使って遊んで欲しい
学校へ行ってもよし
学校へ行かなくてもよし
でもこれだけは言っておきたい
お金がなくても遊べる
テレビが無くても遊べる

友達がすぐそばにいなくても遊べる
空想するんだ
心は自由だ
何の束縛もない
思い切り遠くへ飛んでいける
過ぎ去った遠い昔にもいける
まだ始まらない明日にもいける
君たちの心を思う存分遊ばせてあげて欲しい
それが出来ないと
目に見える物だけに捕まってしまう
テレビがないからつまらない
お金がないからつまらない
友達がいないからつまらない

心が自由でないと
君たちの目にはみんなつまらなく映ってしまう
全てがつまらなくなると
自分までをもつまらなく、嫌いだと感じてしまう
長く生きていくと
自分を嫌いになったり
自分を信じられ無くなったり
する事もあるだろう
そんなときには自分が縮んだように感じる
小さくなったように感じる

でも心を自由に遊ばせることを知っていたら
どんなときにも
立ち直れないほど落ち込むことはない
夢は挫折するためにあるのではない
自分が幸せになるためにある
そして自分のまわりが幸せになるためにある
花と同じように夢も成長する
はじめの夢は変化してもいい
君たちが今持っている夢と
10年後に持っている夢が変わっていてもかまわない
物事は変化してやまない

変化しない物などこの世にはない
だから君たちの夢もどんどん変わっていくはずだ

もっと言えば
どんどん変えていく
どんどん大きく変えていく

捨てるはだめ
変えていく
夢は成長する
それを妨げてはいけない
色々な人、本、自然との出会いが
きっと夢の成長につながる

ささやかな夢でもいい
大きくなくてもいい
そもそも夢に大小など無い

人と比較しないこと

そして
手放さないこと

むしろどんなことがあっても手放したくないと思えるほどの自分の宝

■
夢

を持った
そんな人になって欲しい

今まで夢、と言ってきた
でも自分にあった自分にふさわしい夢を抱くには
体がきれいになっているほうがいい

君たちの体の中を流れる血が
きれいになっている方がいい

人間はこの地球の上に暮らしている
そして足下の大地から食べ物が与えられる
その食べ物を
おいしく、楽しく、ありがたくいただく
それが唾液と交わり
消化され
血になっていく
その血が君たちの身体になっていく
これから君たちの体はもっともっと大きくなっていく
そんな体を作り出してくれるのが
これから君たちの
口から入っていくことになる食べ物だ
だから
食べることに
食べる物に
食べ方に
無関心であって欲しくない
無関心だとしたら
それは君たちの身体そのものに無関心だと言うことになる

きれいな血がきれいな体を産みだし
きれいな体がきれいな心を産みだし
きれいな心がきれいな夢を生み出す
きれいな夢をきれいな身体が実現していく

だから
夢を育み成長させ実現させたかったら
そしてそれを手放したくなかったら
どうか
食べ物、食べ方に、食べることに
心を配って欲しい
そして何をどういただくにせよ
おいしく、楽しく、ありがたく
この気持だけは忘れないでいて欲しい

素直にそれを実行しようとしたとき
おまえたちは気づくだろう
食べ物を生み出す大地がどれほどひどく汚されているかを
口に入る食べ物が大地からだけ来ているのではないことを
家族で、友人と、恋人と、おいしく、楽しく、ありがたく
いただくひとときが、
外からの雑音でどれほどひどく妨げられているかを
世の中の混乱の全てが
おまえたちの目の前の食卓の中に侵入しているかを

食卓に全てがある
幸せは食卓から始まる
限りなく幸せな食卓
そこにおまえたちの夢のヒントが隠されている

目の前に今10000円札があるとしよう

何の思い入れもなく眺めて見る

これはただの紙で出来ている

その上に色々な模様が描かれている

それだけだ

只のインクのしみの付いた紙切れ

それだけだ

しかし世の中にいる大勢の人はそうは思っていない

この紙切れのために

自分を殺し

人を殺し

自分の人生をだめにし

他人の人生をだめにする

何故だろう

この10000円札を只の紙切れだと思っていないからだ

この紙切れを

自分の命よりも

他人の命よりも

大切だと思いこんでいる人達が一杯いるから

只の紙切れが魔法のように大事な物に変わっていく

そう思うからそうになっていく

それだけのことだ

どうしてそうになってしまうのか

この紙切れを超えて大切な物があると思えないからだ

前にも言った、夢

夢が薄れ

夢がなくなると途端に

お金の力を大きく感じてしまうのだ

お金には2つの顔がある

やさしげな顔と怖い顔

お金との付き合い方には2つある

お金を支配するか

お金に支配されるか

お金を支配しているときには優しい顔を向けてくれる
お金に支配されているときには怖い顔で追いかけてくる
この2通りしかない

お金の性質やお金との付き合い方がわからないばかりに
みすみす自分の人生をだめにしてしまった人達がどれだけいただろう
自分のすてきな夢をつぶしてしまった人達がどれだけいただろう

どんなにすてきな夢を持とうと

どんなに幸せな食卓を実現しよう

大人になってどこに住もうと

大人になってどんな仕事をしよう

大人になってどんな人といっしょに暮らそうと

一生

お金はついてまわる

だかといって

人生の目的をお金だけに置いてはいけない

何故なら

インクのしみの付いた紙

その紙以上の夢がないと宣言しているようなものだから

紙は紙でしかない

イソップ童話にもそんな話が出てくるだろう

人間は面白い

お金以上の事柄で心が動く生き物だ

大人になってお金に執着しだしたときに思い出して欲しい
そんなときはだいたい自分の夢を忘れてるか
薄れているときだ

物はお金と交換できる
だから
物を大事に扱わないとき
それはお金の扱い方にすぐ出てくるものだ

お金はお金以上の物ではないし
それ以上に自分の夢は大切だ
しかし
自分が身の回りの人やものを大切にしているかどうかの
バロメーターにはなる
お金を必要以上求める必要はないが
だからといってずさんな扱いをしてもいけない
お金の下に君たちがいるわけではない
お金の上に君たちはいる
積極的に自分の夢を果たすためにお金を生かして使う
自分の周りにいる人達のために感謝して使う
お金との付き合い方は深い
実践の中で
コツをつかむ以外にはない
お父さんも今練習中だ

世の中は二つに分かれている

右と左

上と下

前と後ろ

過去と未来

東と西

北と南

大と小

長と短

夏と冬

春と秋

プラスとマイナス

陰と陽

そして

男と女

呼び方は何でもいいが

どうやらこの宇宙、この世界は

分けることの出来ない

一つの物から出来ているらしい

神様

天国

浄土

太極

永遠

無極

無

しかし

これは受け売りだ

お父さんが本当に知っているわけではない

人生の苦しさの中で感じたり教えていただいたりした中で

今そう思っているに過ぎない

そこから全てが二つにわかれてきた
だから全てが対になっている

陰と陽
男と女

元も一つの物から生まれ出てきたものだから
お互いに引き合う
交わろうとする

男と女

一番わかりやすいのがこの二つだろう

それが性の基本だ

男と女には身体の構造に違いがある

それは

互いに引き合い、交わり

更なる命を生み出すための構造に他ならない

身体は思いを遂げるためにある

夢を実現するためにある

同時に異性を引きつけ交わり

もう一つの命を生み出すためのものでもある

君たちが成長するに連れ

自分を意識し

自分の身体を意識し

そして異性を意識するようになるだろう

その時には覚えていて欲しい

身体は自分にとっても他人にとっても

幸せを実現するためのものであり

欲望を満たすためのものではないということ

自分の欲望だけのために他人の心と身体を利用してはいけないのだ

性に目覚めたときには

自分と違う構造を持っている身体に

強烈に興味を抱くようになるだろう
それは自然な成り行きだ
しかしそんな相手にも君たちの肉眼では見えない心
悩み、喜び、悲しむ心
を持っていることを忘れないで欲しい

目に見える身体だけに関心を持ってしまうということは
それ以上に大切な世界があるということを
忘れると言うことだ

前に言ったお金とっしょだ
目に見えるお金や身体は物質だ
物質の向こうには
もっと大切な広大な世界が
静に君たちに気づかれることを待ち望んでいる
早くその世界に気づくこと
それが早ければ早いほど
意味もなく
物質世界で溺れることもなくなるだろう

今、目に見える物質世界の向こうで静に君たちに気づかれるのを
待ちわびている広大な世界、といった

お父さんは殊更おまえたちに
特定の宗教をすすめるつもりはない

しかし
今まで生きてきて
実感している
それは確かにあると

窮地に立たされたときに必ずと言っていいほど救いの手が
さしのべられてきた

もっと生きろと

もっと生きて天命を全うしろと

もっと生きて大事なもののためにその命を生かせと

そんな風に言われているような気がしてしょうがない
だからといってお父さんの生き方を胸をはって君たちに
差し出すほどの自信はまだない

しかし感じる
偶然は、只の偶然ではないのだ
たまたま誰かと知り合いになる
それにも深いわけがある
目に見えない世界からの計らいを感じる
種を植えると芽が出る
芽が出ると成長し始める
そして花が咲く
それは花自身の力だけで出来るものではない

目に見えない大きな計らいがあつて初めて
花開くのだ
それと同じ力によってお父さんはまだ生かされている
お父さんは自分の力だけで
これまで生き延びてこれたわけではない
見えない大きな、静かな不思議な世界が
お父さんの知り合いを通して
もっと生きろと言ってくれている
だからお父さんは
自分のために手を差出してくれる人達に
感謝する
深い恩を感じる
その人たちを通してその向こう側に広がる静で深い
不思議な世界に感謝する
恩を感じて感謝する
それと同じ力は君たちにもしっかりと働いている
君たちの周りにはいる
優しい人
冷たい人
意地悪な人
厳しい人
太陽
月
星
風
小鳥
その全てが君たちにささやきかけている
もっと生きろと
その声が聞こえるか
耳を澄ませ
血を清浄にして耳を澄ませ
そうすれば聞こえてくる
優しい笑顔
怖い怒った顔
不機嫌な顔
何気ない仕草

背中を照らす日の光
頬をなでるそよ風
しんしんと降る雪
高い空をすべるように飛んで行く鳥
その全ての向こう側から聞こえてくるはずだ
もっと生きろと
夢を手放すなど

それが聞こえたときにおまえたちは
それら全てに感謝するだろう
それら全てに恩を感じるだろう
もし心の底から感謝し
恩を感じる事が出来たなら

一粒万倍

恩返しをしなくてはならない、したくなる
むしろ君たちに与えられている人生の全ては
その恩を返すためにあると言ってもいいほどだ

お父さんが君たちに伝えたかったことはこれだけだ
この5つのことが本当には伝わらなかったとしたら
それはお父さんのせいだ
お父さんも今あげた5つのことを本当には解っていないからだ
だとしたらお父さんは残りの人生をかけて
5つのポイントについて学んでいくつもりだ
同じように君たちも
学びながら気づいて行って欲しい
遊びの中で学んで欲しい
人生という大きな学校を旅をしながら
学んで欲しい
それが本当の勉強だとお父さんは思う
生きていく上で必要な知恵
汲めども尽きぬ知恵
その知恵を使えば自分はもちろんまわりも喜ぶことのできるような知恵
そんな知恵は君たちの中にいくらでも眠っている
その知恵の泉を掘り当てるための道具が
今あげた5つ

この「BODY BOOK」
いつ君たちに差し出したらいいのだろう
こんなものを書かなくても
私を見なさい
私が5つのポイントだ
と言いたい
でもそれが出来たら
この手記は捨ててもいいのだ
なぜならば毎日の生活の中で君たちに自然に伝わっていくだろうから
しかしお父さんの中にある大いなる命が盛んに書けという
だから書いた
いつか読んで欲しい
そして君たち自身の人生の羅針盤になるとしたらお父さんは幸せだ