

会報十月号 心と体を強くする

目次

- ・ 自分を変える：環境を変えればそれで問題解決なのか
- ・ 根源：創造の源
- ・ 根源の認識を深め、その分霊としての自覚と帰依
- ・ 現実を変える力の無い信念や思想哲学は無力である
- ・ 志：十を束ねる一の心
- ・ 根源（創造の源）と同化する心

① 自分を変える：環境を変えればそれで問題解決なのか

自分を変えたくて道場に来る人もいる。東洋思想の勉強会に来る人もいる。環境を変えれば心も変わる。体も変わる。その通りだ。太ってきたから甘いものの間食を止めたいというなら、甘いものを目につくところに置かないことだ。甘いものが食べられない環境を作ればいい。痩せたいならジムに行って汗を流せばいい。息を切らせて汗をかく、そういう環境に身を置けばいい。

ただ、別に思うところもある。環境という外部に依存するというのは、自分を変えることの本質なのだろうか、と。陰陽で言えば、環境という様々な外部要素は陽だ。木で言えば枝葉である。では陰は？根っこは何だろう？物事は、陰と陽とが合い交わって、新たな形（中）へと進んでいくのが道理である。陰×陽↓中となる。外部環境は大きな要素だけれども、相交わる相棒である陰は？

相棒である陰のことを「根っこ」という言い方をするのなら、その木の枝葉（陽）がどんなに生い茂って数が多くても、究極的にはみんな同じ根っこから生えてきているのだから、「同じもの」になるのだけれど、その根っこの認識の仕方はそれぞれ異なる。従って、同じはずの根っこは、人によって「違うもの」として認識されている。根っこに対する認識や自覚や姿勢を自ら深めていけば、根っこの延長にある心も変わり、心が変わっていくことにより志や目標が変わり、実際の言葉、態度、行動が変わっていく。そして外部環境の見方も変わっていく。行動の継続する限りにおいて、環境もまた変わっていく。変わらないというのは、根っこの認識、心の在り方が変わっていないからである。

まず根っこの認識や自覚を変える。ここから心、思考、行動：様々なことが変わっ

ていく。

② 根源：創造の源

陰は、根っこは、心である。それは、どのような心を用いるのか。

万物万象を遡ってみると、「根源」というものに行き着く。勿論その奥のまた奥もあるかもしれないが、便宜上「根源」という概念をおく。根源と心は違うとも言えるが、心（脳）のはたらしを抜きにしては、根っこはおろか、万象の認識も自覚もできない。その意味では、根源も世界も未来も、心の外にあるものは無いと言える。

さて、万物万象の「根源」に行き着くために約百三十八億年前の宇宙誕生に遡る。インフレーション、ビッグバン等と言われるが、そこから宇宙というものが始まった：とする。その宇宙創造の根源には、エネルギーとその方向性（生成化育）を決めていく秩序があった：とする。正直なところ、百三十八億年前のことは誰も見たことも体験したこともないので分からない。もしかしたら、たった一万年程前に創造の様子が宇宙全体を人智を超えた力や秩序で作りに上げたのかもしれない。

③ 根源の理と道の認識を深め、その分霊としての自覚と帰依

ただ、ここでは、何が創ったか、誰が創ったか、いつ創ったかは、それほど問題ではない。大切なのは、そこに大いなるエネルギーというか大生命力というか法とか秩序というか：、理（法）と道（はたらし）があったということだ。その理と道、道理、力：、何と呼んでもよいが、ここでは「根源（創造の源）」と呼ぶことにする。繰り返すが、根源と言われるものを誰が創ったか、いつから存在したかは、重要ではない。根源があったから今があり、そして明日があるということなのだ。明日はないかもしれない？確かにそうだ。が、今日で全てが終われば、「根源」からずっと延びている万物の生成化育、創造変化というはたらしは、別の新たな始まりをもたらさだろう。それを明日と呼んでもいいではないか。

根源そのものを、また根源のはたらし（道）と法（理）をどう理解するは様々であろう。だから、それは様々な名前と呼ばれる。大生命力、天、誠、義、道、法、仁、神様、ダーマ、サムシンググレート、大自然の摂理、等：。根源の認識へのアプローチも様々あるだろう。例えば、様々な宗教や思想や哲学への信仰、科学などの学問研究、瞑想、坐禅等の体験、個人的な信念：等。

どういう名前と呼ばうが、どういう方法で認識を深めようが、要は心が「根源」へ帰依しているかどうか。根源を自分なりに深く自覚して、根源との繋がりをどう実感しているかが重要なのである。言い換えれば、根源の力と秩序とはたらしによって、途切れることなく、様々な縁と繋がりを経て今ここに私たちは存在しているということとをどのように認識し実感しているかということである。

認識を深めるための一助として、私たちは一つの思想を学び用いている。東洋思想である。

例えば、四書の一つである「大学」に記された、殷王朝の創始者である湯王の盤（洗面器）の銘文が浮かぶ。「湯之盤銘曰、苟日新、日日新、又日新」（まことにひにあらたなり、ひびにあらたなり、またひにあらたなり）。毎朝、顔を洗ったり身体を拭いたりするときに使う盤（洗面器）に「苟日新、日日新、又日新」と刻んで己を戒めた。これは、今朝自らを新しくすることに努力し、次の日も又次の日も新たにしていくな。つまり、自らを少しでも新しくしようとする努力を、途切れることなく続けていくという決心である。造化の根源（万物生成化育のはたらきを限りなく行う大生命力・誠・義・道・法）に帰依していたからこそ、湯王は自らの道を歩むために、「苟日新、日日新、又日新」と、根源のはたらきを自らの言葉にして刻み、拠り所とし、根源と一体化し、己こそが根源のはたらきの体現者であるとの自覚を持っていたのだ。

易経では乾为天の卦で「天行健、君子以自彊不息」（てんこうけんなり、くんしもつてみずからつとめてやまず）と説く。天の運行は健やかで止まることはない。君子は天の運行に根源のはたらきを見て深く会得し、自らも根源から生まれた造化の分霊として自覚し、己の志に対して努力を怠ることなく努め励み、その志を様々に現実にしていくことが君子の道であると説く。

④ 現実を変える力の無い信念や思想哲学は無力である

ここが大切なところなのだが、いくら信念や思想哲や信仰によって理想を説いたところで、誰かに騙されたり滅ぼされたりしたのでは、その理想や思想哲学等は無力であると言わざるを得ない。「根源」に帰依するという「根源」に対する信仰は、ただの理想ではなく、そこから気力骨力を得て、自ら「何事かを成し遂げてやろう」という志に姿を変え、実際の現実を変えていく強い力でなくてはならない。

〈根源（創造の源）への帰依〉

● 「根源」とは、百三十八億年の間、森羅万象を生み出してきた秩序（理）とはたらき（道）。万物生成化育という創造の源。それは、大生命力、天、誠、義、道、法、仁、神様、ダーマ、サムシンググレート、大自然の摂理：と呼ばれる。

● 森羅万象、即ち人間も「根源（創造の源）」から生まれ、またその分霊として、造化の力を発揮できる性（個性、特質、特徴、能力）が組み込まれている。

● 万物を生成化育させるといふ「根源」のはたらきの方向性（意志）を、己の性（特質、個性、特徴）を通して様々に体現していくことが己の道である。

● 根源（生成化育の力とはたらきと秩序）を信頼し、根源に献身し、根源を体現すると決心することが、根源（創造の源）に帰依することである。

● 「根源」の力とはたらきを信頼し、委ね、そして自らを用い続けることで、その個性に率った造化（例えば「五計」に基づいた様々な目標）を様々に体現できる。

● 稚心を去り、根源（創造の源）の意志を心に保持して、己の志や目標を掲げて、

こういう自覚を持って根源と同化した心を道心と呼ぶ。根源の秩序（理）とはたらし（道）を唯一の拠り所として自分の性（特質、個性）を勇気をもって發揮する、道をつけて行動し目標を掴み取り、手に入れるべきものを手に入れ、譲るべきは譲り、成すべきは為していく。

これが根源（創造の源）に帰依するということである。帰依すると心が定まり、志（目標）を立て、ブレない行動となる。これが自分を新たに变えていく力になる。

「大学」では、根源への帰依を「格物致知」と言い、根源のはたらきに己の心を合わせることを「誠意正心」と言い、その心の在り方で自らの体を在るべき場所に運ぶことを「修身」と言い、己の性に率って道を様々に体現していくことを「齋家・治国・平天下」と言う。

「中庸」は、根源を天と呼び、「天が命ずる之（これ）を性と謂い、性に率（したが）う之を道と謂い、道を修める之を教（おしえ）と謂う」と説いた。根源に帰依し、己の性に率って道を伸ばして己の志を体現せよと説いた。また「誠は天の道なり。これを誠にするは人の道なり」と説き、根源（天）のはたらき（道）を「誠」と呼び、誠を様々に体現していくことが人の道であると説いた。

「誠」という漢字は「言」と「成」であり、古来、人の発する言（ことば）とは、その人の心そのものだった。その心＝言を現実にさせることが「成」である。従って、誠とは、その人の心を形にしたものであり、その人そのものである。根源を天と呼び、天の道を誠と呼び、その誠は人が実現させていくものなのである。つまり、人は「創造の源の意志（万物生成化育）」の体現者であるべきなのである。

⑤ 志・・・十を束ねる一の心

一日の終わりに、もつと言えば一日に何度も「反省」というものは必要だ。「論語」は「吾、日に三度吾が身を省みる」と説き、根源という剛健闊達な大生命力に帰依した己の心も剛健闊達かどうか、心の在り方と用い方、体の在り方と用い方を省みて、過ちを省いて自らの本然の心（道心）に何度も反（かえ）れと説く。本然の心、道心、それが「一」である。この一で様々な欲望（十）をコントロールし、自在に操り束ねる。反省を重ね行動を道心に沿うように改めることで、十の欲望を一の心で自在に操り束ねることができる。どんな欲望でも目標に向けて進む力（エンジン）とすることができる。そのような心で「自ら何事かを成し遂げよう」と思ったこと、それが志である。

⑥ 根源（創造の源）と同化する心

心地良過ぎる環境にいと、節度が失われることもある。心が未熟だと、心地良さばかり求めてしまい、節度を持つこと、我慢することの大切さが分からなくなる。節

度が失われると、中庸を外し道を外してしまってもまだ止められないという事態になる。所謂中毒である。

節度や忍耐力を鍛えるのに最適な方法の一つは、言語・飲食を慎むことである。言いたいことを全部言うのではない。喰いたいものを腹いっぱい食うのではない。言いたいことが十あるなら、半分の五が上限。飲み食いは腹八分が上限。腹八分とは、今食べた同じ量の食事を三十分以内にまた食べられるかどうか。食べられないというなら、もはや食べ過ぎである。腹八分を上限として止める。この習慣がつくだけで節度や忍耐力は養われる。

「省、節、耐」。これらが養われていないと、「貪、貧」に蝕まれ、心が弱いままだ。でもそれは本然たる心ではない。私利私欲に覆われて弱いフリしかできなくなってしまうているのかもしれない。

弱いフリをしてしまうのは、甘えられるし、誰かが何とかしてくれると期待できるから。助けてもらえるから。でも、よく考えてみると、援助を受け取る資格があるのは弱者だけなのか？そうではないだろう。「助け合う」というのは、陰陽中という造化の道理に照らしてみると必然なことなのである。だから、援助を受けることができるのは、弱いからではなく、造化の志が明確であり、そこにむかって歩んでいるからなのである。そこを勘違いして、甘えてはいけない。弱いフリをしてはいけない。

陰陽中が造化の道である。①陰陽の区別をつけること、それはひとりひとりが個性を発揮すること。②陰陽相交わること、それは個性を保ったままで調和して協力一致すること。③中へ向かうこと、それは進歩発展成長へと変化していくことである。

個性の発揮、協力一致、進歩発展成長これら三つはどれも体現していくと超快感である。人間はそう感じるようになってきているのだろう。それが、根源（創造の源）と同化する心である。

根源（創造の源）に帰依して心を強くし、志（目標）を掲げ、今月も健康と健闘を。