

「もとはこちら」のお話し

41

今月のテーマ

よく笑い

2010年(平成22年)5月15日(土)



平成五年三月十四日
致知出版社発行

今日も一日、
生き生きにこにこと
微笑みあふれる笑顔で
生活するよう努めます

(平井謙次作 今日一日の誓いのことばより抜粋)

北原ゆり 筆

整理の悪い机を片付けていて、バラリと落ちた一枚の紙切れ。それはある公的機関から届いた標語募集の紙でした。

そこは毎年標語を募集しており、私も何回か応募した事があります。

ちよつと自慢めいた話になりますが、出せば必ず何らかの形で引つかかるといふ、信じられないような幸運に恵まれ、標語の刻み込まれた盾などを幾つか頂きました。

副賞等も付いていた様に思いますが、何より嬉しかったのは、その標語が印刷物などになって多くの人の目に触れ、少しでも読まれた方のお役に立たせて頂けたのではないかとという事でした。

落ちた紙を拾いながらふと思いついたのが、

「よく笑い、よく働いて、よく眠る 感謝を忘れず、良い事 思う」

ということばです。勿論これは、応募にかなうような類(たぐい)のものではありません。標語とするには長すぎるし、何よりもインパクトに欠けているからです。

しかしこのことばを改めてよくよくみれば、どれもこれもが、私自身が一番欠けている事ばかりである事に気が付きました。

ちよつとしたことで眉間に皺を寄せ、事あるごとに生来(しょうらい)の怠け癖が頭をもたげ、また夜中なども起き出してゴソゴソと本など相手にうつつを抜かしています。大切な感謝心もどこかに置き忘れ、良い事を思うどころか、いつも心配事が先に先にと立つような私です。

それでこれは自分に対する戒めのことばとするには打ってつけだと思ひ、それと共にこのことばは、平井先生の教えて下さった、誰でも幸せになる生き方「もとはこちら」にそつて生きるための、具体的な良い指針になるのではないかとと思ひ、その場で紙に書きとめておきました。

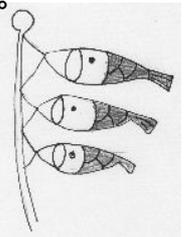
それで朝はこれを見て、よく笑い、よく働いて、感謝ができる自分になる様にと思ひ、夜寝る前には今日どうだったかと振り返るようになっています。

よく出来たなどと思えた日は、今までただの一日としてありませんが、

それでも心に目標を掲げる事はとても良い事だと思えます。反省の後は全ての事に感謝をし、良い事を心いつぱいに考えながら温かい気持ちで眠りにつくように努めています。

笑えば体も健康に

さて、一口に笑うと言っても、その中身は様々です。心の底からはじける様に明るく笑う、朗らかで楽しい笑いもあれば、そうでない笑いもあります。



明るい笑いは、笑いの連鎖が起きる事が多く、本人だけでなく周りの人も巻き込んで、楽しく幸せな気持ちにさせる陽気な笑い입니다。これに対し、あざ笑う、せせら笑う、にんまり笑う、鼻先で笑う、ほくそ笑む、冷笑するというような笑いがあります。こういう笑いは、他人の不幸を喜んだり、自分だけが良ければ良いというような陰湿な笑いであり、そういう精神状態にいる事自体が自分の心身を傷つけ、相手をも傷つける不幸な笑いです。苦笑するということもありますが、やはりおなかを抱(かか)え、身をよじって涙が出るほど笑うというような笑いが、最高の笑いだと思います。(平井先生の日めくりカレンダー三十一日目を参照)

良い笑いの呼吸は、吐く息中心の呼吸です。そして腹式呼吸になっているはずはです。

笑うときに起きる腹筋の小刻みな痙攣(けいれん)によって、溜まっていた体内の汚れた空気は何度にも分けて小刻みに吐き出され、次に大きく吸い込む息によって取り入れられた新鮮な酸素は、急速なスピードで体の隅々にまで送り込まれて行きます。

明るく笑う呼吸はまた泣く時の呼吸と同じです。泣く呼吸は、悲しみの心を吐き出し、代わりに元気という宇宙の気を取り込むための呼吸です。ですから悲しい時は、涙がかれるまでしっかりと泣くほうがよいのです。またこれらの呼吸は、歌うときの呼吸とも同じです。

時間をかけてゆっくりと息を吐き、吐き切ってから短時間で吸う腹式の呼吸です。

笑ったり歌ったりすると気分がすっきりして元気になるように、笑うという動作そのものが、無条件に体や心を健康に導いてくれるのです。こういう体の生理作用を応用した笑いの療法というのが、昨今色々なところで採り入れられ、大きな効果をあげているようです。悲しくても苦しくても、そういう感情はひとまず横に置いておいて、とにかく楽しくなくても笑うという動作をすることによって、自分の中に宇宙のプラス波動である元気の気が入ってくるのです。

毒素を含む怒りの呼吸

笑うといえは、こんな話をきいた事があります。

笑っている人の呼気に含まれる酵素を取り出してある液体に通すと、その液はピンク色に染まるというのです。

反して、愚痴や不平・不満、泣き言、破壊的・攻撃的なマイナス感情、怒りの感情から吐き出される息は、黒く濁った液体になるそうです。これには猛毒が含まれており、少量をとり出し、小さな動物に注射をしたところ、すぐに死んでしまったという話です。それ程までもきつい毒素が体内で作られるという事にも驚きましたが、この毒素はまず誰よりも真つ先に自分自身を傷つけ、次に周りの人達に害毒を撒(ま)き散らす結果になるはずだと思います。

それから嘆き悲しむ人の息は青色の沈んだ色になるという事で、図らずもそれは青息吐息ということば通りでした。

また人間とは実に複雑な感情を持ち合わせている動物のようです。嬉しい時、楽しい時、愉快な時に笑うのはごく自然なことですが、あまりにも悲しみが強すぎる時にも人間は笑うようです。耐えられない悲しみ、限度を越えた苦しみを味わった時、人は人としての感情を失って、記憶喪失という状態になるか、或いは自分の意思を越えた何らかの働きによって、強制的に笑うという事をさせられる様です。

命を生かそうとする大自然の力が安全弁となって働き、時には記憶を失わせ、時には笑わせる事によって危険から命を守るのではないかと考えられます。自然すなわち命は、いついかなる時も私達を



最大限に生かそうとして働き続けて下さっているのです。

心と体は表裏一体

何かにつけよく怪我をする人や病気がちの人というのは、体が陰性の状態にあり、よほど注意しないと心まで陰性に傾きがちです。そして又余程気をつけないと、その心の陰性が体をもっと陰性にしていくという悪循環を招きやすいのです。

陰性の心、即ち愚痴や不平、不満、泣き言、攻撃的、破壊的な思いの心は、しだい次第に肉体をも陰性に導き、それは体の冷えとなって現れます。免疫力も落ちて次第に健康が害され、不調や不幸となって出てくるのです。

それは愚痴や不平・不満などが起きる「ものの考え方」というのが、自然の摂理に反する考え方であるからです。体の不調や運命上の不幸を招くことによつて、その生き方や考え方は間違っているという事を教えてくれているわけです。

ですからとりあえずではあつても、体を陽性に導くためには、笑うという事がとても大切な事なのです。しかし「楽しくもない、おかしくもないのに、笑えるか」という、真にもつともな事を言われる方もいらつしやいます。いかに笑う事が体に良いと分つたとしても、おかしくもないのに笑えないというのです。

しかし心と体は表裏一体の相関係係にあり、常に連動しています。ですから形から入るといふのも一つのやり方です。

体の具合が悪い時は誰でも心が暗く沈み、何事によらず物事を否定的に考え消極的になります。これに対し、体調の良いときは誰でも意欲的、積極的になるものです。意識的にせよ笑う呼吸、笑う動作をする事によつてまず体が陽性になり、体が陽性になれば心も陽性になるのです。

ある病気の末期の人が、「どうせ近いうちに死ぬのだから、生きている今のうちに思い切り楽しい事をおこつ」と、財産をはたいて海外旅行に出かけたそうです。病気の事など忘れてしまひ、ワイワイと思ひ切り楽しんで帰国し、さて改めて診てもらつたところ、



病気の影はどこにも見当たらず、あれは誤診だったのかとお医者さんも本人も首を傾げたという話があります。

また別の話で、難病にかかり余命三ヶ月と診断された人が、三ヶ月という事にこだわらず、今まで以上に好きな芝居に打ち込んだところ、病気の進行が止まってしまい、十年経つた今も元気で活躍しているという話もあります。これらは、たとえ肉体が極度の陰性の病の状態にあつても、心が明るく陽性になれば、体もまたそれに伴つて陽性になり、健康になっていくという、すばらしい実例です。

心を育てる陰性の体験

そうは言つても私達の人生には病気もあれば貧乏もあり、別れもあれば、死ぬという恐怖もあります。

生きていく上で絶対に避けては通れないこれらの悲しみや苦しみ、悩みなどの心の痛みに対して、ただ肉体的に笑つて体を陽性に導き、傷(いた)みを緩和するといふにとどまらず、根本的に苦しみを喜びに変える生き方、ものの考え方というものがあつます。

平井先生はこの事を、「中和法と反撥法」といふことばを使って教えて下さいました。

嬉しい事、楽しい事を与えられるのは中和法であり、一方、苦しい事、悲しい事などマイナスと思われる方の事を反撥法と言われました。そして反撥法を与えられた時、その反撥法の中に秘められている深い意味や価値を理解して、それを自分や自分達がより良くなる為の試練であると捉え、素直に受け入れて、自分が変わるためのきっかけとせよと言われたのです。

自分が変わるためには、愚痴や不平・不満等のマイナスの心を相手に向けるのではなく、また攻撃的・破壊的な態度に出るのでもなく、その悲しみや苦しみの原因を、自分の中に求めるといふ事です。

自分に求めるといふ事は、「今の自分が悪い」ではなく、「昔の自分が、今こつなるような原因を作つていた」と考えるといふ事です。ですから過去の自分のまちがいに気づき、お詫びをして、これからの生き方を訂正していけば、絶対に今よりも明るい将来がひらけてく



るのです。

さて陽と陰が交じり合って存在する人間にとつては、陰も陽も夫々に欠く事のできない大切な要素です。しかしその中で、人間としての心の温かさや優しさ、おもいやりの心や潤い等を作り出す元となるのは、実は陽ではなく陰の方の体験です。

陰の気は、悲しみや苦しさ、辛さを味わい、経験する事で芽生え育つ心であり、これらの苦しみや哀しみである陰を味わいつくし、そこから涙を呑んで立ち上がった人は、「陰に陰をもつて陽となす」、あるいは「陰を極めて陽となした」人です。人を思いやれる人、人間の哀しみや苦しみの分る仏や菩薩に近い人となるのです。

陽性の人生とは、プラスの人生であり、取り入れるものよりも、出すことの方が多し人生です。

陰性の人生というのはマイナスの人生であつて、出す事よりも取り込む事の多い人生です。体で言えば便秘がちの体質、水太りの冷えた体質です。

私達の人生とは、頂いたり差し上げたり、入れたり出したりで、陰と陽が交じりあう事によって成り立っておりますが、どちらかといえれば陽の方が陰よりも少し多いというくらいが丁度良く、楽しい人生になるような気が致します。

この陰と陽は、一見正反対のように見えますが、陰も陽も元は全く同じものです。そういう意味から言えば、嬉しいから、楽しいから笑うというような単純な笑いではなく、酸いも甘いも知り尽くした末の、あのアルカイクスマイルといわれる仏様の微笑みが、やはり最高最上の笑みのように思います。

そういう境地になるためにはやはり、自分の身上・事情みじょう（体の上）に起きてくる事や、運命上に起きてくる事）に現れてくる事のすべては、過去に向かつては自分の中に深い原因があり、将来に向かつては自分がより幸福になるための出来事、試練と捉えるようなものの考え方が必要です。

生き続けている命という事、もとはこちらという摂理が完全に理解できた暁には、優しく慈愛に満ちた微笑みの中に、「何があつても大丈夫」という、大生命の声なき声が聞こえてくるかもしれませぬ。

～資料編集部よりのご案内～

いつも「もとはこちらのお話し」をお読みいただき、誠にありがとうございます。

ところで、今までは事務局が全ての業務の窓口となつて対応させていただいてまいりましたが、この度システムを一部変更し、月報関係につきましては資料編集部が窓口となることになりました。

つきましては今回より月報「もとはこちらのお話し」は資料編集部よりお届けさせて頂いております。新規送付のご依頼や、お届け先の変更、また内容についてのご意見や感想等がございましたら、下記宛にお寄せ下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。

〔追伸、月報以外の業務につきましては、従来通り事務局宛にお願い申し上げます。〕
記



編集発行人 もとはこちら会 資料編集部 北原友也
専用HP <http://www.motoha-kochira.com>
mail: data3@motoha-kochira.com

もとはこちら会 事務局
<http://www.motokochi.com>

〒641-0006 和歌山市中島 74-36
tel 073-471-1118 fax 073-476-5785
mail post@motokochi.com