



# サトリの ココロ

【月1連載】

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、  
仏教に興味を持つ人が増えています。  
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

全国日蓮宗青年会会長

日蓮宗 西中山 常照寺 伊東政浩さん

第10回

## 自分のマイナス面を知れば 人間は変わることができる



いとう・せいこう 1971年生まれ。立正大学仏教学部卒業。  
2010年6月、日蓮宗青年僧約1300人で組織される「全国日蓮宗青年会」第29代会長に就任。青少年育成や平和運動、災害対策など、伝道を通じて社会活動を積極的に行っている。「遠寿院荒行堂」第参行を成満し、また古武術の伝統を踏まえた「八光流柔術」皆伝師範、「合気武道 昊道会」を主宰する武道家でもある。全日本仏教青年会副理事長(社)横浜青年会議所(横浜JC)所属  
<http://www.zennissei.com>



自己と向き合い、心身を統一することで力が生まれる合気武道。

私は少年期から居合や合気道などの武道をやっていたこともあり、武道を通じた社会活動を行いたいと考えて7年ほど前からお寺の中で合気武道の教室を開いています。合気武道は、心身を鍛えて人生に生かすのが目的。心身を統一し、自己と向き合うという点で、仏教に通じるものがあります。

もともと武道とは護身術。護身は、相手から身を守る「外的護身」と、病魔などから身を守る「内的護身」の2つに分けられます。うつ病やパニック障害など、現代は精神的な病を抱えている人がたく

さんいますね。そんな心の病から自分の身を守り、人格向上を目指すということでも仏教と武道は合い通じます。

### マイナスをプラスに転じるのはあなたの心ひとつ

スポーツ・格闘技と違い、「相手のことをやっつけてやるう」などという自我があるうちは、合気武道はできません。緊張すると筋肉はかたくなり、ストレスを感じれば胃や腸にくるようになり、心の状態は肉体に現れます。心身は一如で、心が自我中心であれば体にも正しく伝達されません。肉体をいくら鍛えても最後は心なのです。

これは、普段の生活や人間関係においても通じる大切なことです。自分の自我に気づき、そして相手を敬う。これを仏教では但行礼拝たんにぎらいはいといいます。お互いがそのような心であれば、安穏な社会が生まれます。一人一人の心がいかに大事かということなのです。

とはいえ、生きている間には自分を攻撃してくる人や口もききたくない人がいるかもしれません。心を禅定ぜんじやうに保ち、そうした相手に

も、逆に敬いの心で接するのです。「あなたを誤解してしまいました」「私にも至らないところがありました」……本当にそれができたとき相手が見えてきます。最初は悪い縁で



常照寺の大本堂は、木造建築では横浜一の大きさを誇る。横浜の「鬼子母神さま」で知られ、毎月8日、18日、28日は一般向けの祈禱を行う。

### 至らない自分に気づけば 変わることができます

人が生きるうえでの苦しみはすべて、四苦八苦に分類されるわけですが、「こんなはずじゃなかった」「なぜ私だけこんな目にあったのか？」など、現状に不満を持つ人も自我中心です。相手から良く見られようとする自分、相手から見たい自分を意識する自分、妬みや憎しみを持つ自分、愚痴を言っている自分に気づき、マイナス面も含めて「自分にはそういうところがある」と心から認めることが大事です。自分の内の問題と向き合うことで初めて、**歩が踏み出せる**のです。

若いころは華やかで良い時期があったかもしれませんが、だんだん年を重ねれば、人生には波もあるものです。良いことも悪いことも、全部含めての人生。いただいた命を最後まで正しい心で大切に生きることが大事です。