

身口意を一致させ、良くしましょう

鬼子母神大祭はお正月とは違って様々な願いの御札を御祈祷の上、配布させて頂いております。その中で恐らく一番多いお願いは「**身体健全**」です。これは何も「**体**」のことを指すだけではありません。「**体(カラダ)**」というのは語源としては「**殻(カラ)**」(外側の皮や骨格)からきています。なぜそこに「**身**」という言葉がつくのかというと「**体**」の意味もあるのですが、「**生命や魂、行動**」の意味も含まれるからです。だからこそ、お亡くなりになって魂が抜けたお体は「**遺体(魂が抜けて残された外側)**」と呼ばれます。そして「**身体健康**」ではなく、「**健全(正常・調和)**」という言葉を使うのも「**体**」だけでなく、「**身(生命や魂、行動)**」も含めてより良い状態になっていきますようにという願いが込められているからです。このような意味が含まれている為、昔から使われているこの「**身体健全**」はとても良い言葉だと思っています。その**身体健全の御札、私の方で仏教に通じる言葉を裏書**していますが現在は「**身意一体、良身良意**」という文言を入れています。これを考える時に参考にした言葉として**仏教では「身口意一致」という言葉があります。**

①「**身(ここでは行動、体が主意)**」 ②「**口(言動、意見)**」 ③「**意(心や想い)**」

これらを一致させなさいということです。仏教ではこれら三つがそれぞれ重なり合って人というものを形作っていると考えています。これらの一つが悪くなると全体として悪くなってしまうことがありますし、**バラバラになると言動不一致や心身喪失に繋がりがねない**からです。**身と意の齟齬**に関しては**ダイエットや禁煙などをストレスに耐えかねて辞めてしまうという事例がわかりやすい**でしょうが、**繋がりが強い**ため、**大きく異なることは余りない**と思っています。ただ、「**口**」に関しては**全くの別物になる可能性**があります。例えば優秀な**詐欺師**というのは言葉がとても上手いそうです。通常、悪事を働こうとすれば心や行動が粗暴になっていくはずですが、しかし、詐欺師の場合、普通の人や上品な人を演じて言葉巧みに相手の信用を得るそうです。ただ行っていることは**犯罪行為(悪因)**ですから、いずれは発覚して悪果を招きます。

また、意図したものではない**口の悪、失言の類は世の中に溢れています**。つい先日も**農水大臣が「コメ買ったことない」と発言をして辞任しました**。確かにこのお米が値上がっている時期に、よりによって農水大臣がこれを言うのは失言だと思います。ただ、この発言自体は農家さんの多い地域だとよく聞く話です。ではなぜ**国民が怒ったか**といえはその**発言に至るまでの背景として、身(お米を買ったことがないという行動、体験)、意(お米という主食の価格が上がっても重要な問題ではないという想い)**が**透けて見えてしまった**からではないかと思っています。**失言一つからその育ちや想いが見えてくる、身口意の一致を示す残念な例**でしょう。

こういった事案を通じて「**口**」とは本当に恐ろしい物だなと改めて痛感しましたし、御札説明にも**仏教の十悪**が書いてありますが、「**身**」や「**意**」が三つずつなのに対して、「**口**」の悪が四つあり、**悪因として最多とされる理由を実感した**ように思います。

ただ、これらの身口意の一致というのは悪い方ばかりではなく、良い方にも使えます。大きな作業や目標を実行しようと思うとなかなか進まないものです。身近な例として家の大掃除をしようという時、沢山の作業がある為に大変だなという想いを抱く方がほとんどでしょう。もしかしたらそのまま面倒だから行動に移さないという方もいるかもしれません。これは身(行動)と意「想」がつり合っていないのです。そういった時には作業や行動を小分けに、要は身(行動)を軽くしましょうと言われます。家全部の大掃除と考えずに、ひとまず一部屋だけ、もしくはゴミ捨てだけ、整理整頓だけなど、「これならやっても良いかな」という身と意のつり合いが取れるまで作業を細分化します。後はそれを繰り返し、いずれは家全体の掃除ができれば素晴らしいでしょう。こういった心身の対話というのは仏教では瞑想や問答に代表される「観察」(仏教用語:智慧をもって正しく見極めること)という言葉で表されます。

また、身口意の一致としては先ほども例として挙げさせて頂いたダイエットや禁煙があります。これらもよく挫折することが多い代表例として挙げられますが、「食べたい、吸いたい」という体からの欲求と「痩せたい、健康になりたい」という想いがせめぎ合い、ストレスがかかるのがひとつの要因でしょう。昔はそれこそ失敗すると「根性がないから、意志が弱いから」と様々言われて「意」を強くすることはばかりが解決策として挙げられていました。ただ、最近は「身」の欲求を弱らせるという方法もたくさん用意されるようになりました。例えばダイエットであれば食べても低カロリーな人工甘味料や代替肉があります。また、糖尿病の治療薬ですが食欲自体を抑える薬というものもあるそうです。禁煙に関しても吸いたい欲求を紛らわせるパイポやガム、あとはタバコが不味く感じるようになるという禁煙飴という商品も出てきています。そういった方法でストレスを抑えながら心身のつり合いが取れるようにと考えられるようになったのです。そして「口」としては、周囲にダイエットや禁煙を宣言することが効果的だと言われています。周囲に伝えることで「自分でもそれを守りたい」という想い(意)が芽生えたり、周囲も注意してくれたり、仲間として共に協力するなど影響を与えられていると言っています。

上記は一例ですが、自分の身口意を一致させる為、頑張ったことや他者からの意見で自分の意見や行動が変わったことなど、皆様の周囲にも数多くの実例があると思います。身口意は自己・他者も含めて関係しあっていますし、一致している時が一番強いのです。それが良い一致であればなおさらですし、良い積み重ねが良い将来を招き寄せます。

仏教の法事や御祈祷に関しても同じです。ただ、形だけ、マナーだから拜むというのは勿体ないと思います。せっかく時間や機会を作って拜む(身)のであれば、神仏や故人らに自身や家族の声(口)を届けることを目指して拜んで頂ければと思いますし、故人の安穩や家族の身体健全などのより良い未来を想い(意)、願って頂くことが大切です。「願う・祈る」、これらは身口意の全てに通ずる行いだと思っています。だからこそ皆様大変だとは思いますがお寺としてはその身口意一致を実感しやすい法事や行事へのご参加を推奨していきたいと思っています。