

# 「心」を生きる幸福論

著者 湯浅和海

## 目次

まえがき

### 第一章 「頭」と「胸⇕心」の対比

- ◎ 本章の目標について
- ◎ 「量」に反応する「頭」と、「質」に反応する「心」
- ◎ 社会と「頭」は、絶えず「目標の達成」を求める
- ◎ 「頭」は「直観」し、「心」は「直感」する
- ◎ 「目標のない遊び」の中に「幸福」は在る

- ◎ 「目標志向」の人がバーンアウトするメカニズム
- ◎ 本章のまとめと、次章の予告

## 第二章 「幸福」を育てるベースの実践

- ◎ 第一章のおさらい
- ◎ 意識は「幸福」より「不幸」に引き寄せられる
- ◎ 私たちを「悲観主義」にする本能的な反応
- ◎ 「達成感」ではなく「幸福感」をこそ育てる
- ◎ 心から「食べたい」と思うものを味わって食べる
- ◎ 「したいこと」をわからなくさせる「頭」の関与

◎ 次章の予告

第三章 「内側の否定性」を受け入れる

- ◎ 「心を感じる実践」の四つのパターンについて
- ◎ 「充実感」の正体を探る
- ◎ 「退屈」と直面する
- ◎ 「苦しみ」を味わい尽くす
- ◎ 「抑圧された感情」を解放する
- ◎ 「頭」でトラウマを反芻しないこと
- ◎ 本章のまとめと、今後の章の予告

## 第四章 「心」を生きるための道

- ◎ 「心」とは「こちら」と「向こう」をつなぐ門である
- ◎ 「したくないこと」の自覚と「偽りの生活」の崩壊
- ◎ 「一時的に生きづらくなる」という進歩
- ◎ 日々の中に「ささやかな幸せ」が育ち始める
- ◎ 「したいこと」が明確になり、自分を満たし始める
- ◎ 「自己愛」が周りの人を変え始める
- ◎ 「個性」は内側に元から埋まっているものである
- ◎ 「命」の通った「本物」に対して目を開く

◎ 「命を生きること」の意味と、次章の予告

## 第五章 「頭」と「心」の協働―全面的な生へ

◎ 第四章のおさらい

◎ 「支配者」から「補佐官」になっていく「頭」

◎ 「自我」の奥に在った「知性」が輝き始める

◎ 私が文章を書く時、内側で起こっていることの全容

◎ 「知性」「心」「身体」の三位一体の確立

あとがき

## まえがき

はじめまして。あるいは、いつもお世話になっていきます。湯浅和海（ゆあさ かずみ）と言います。

本書は、「自分の心に従って生きる方法」について述べた本になっています。とはいえ、これは一般的な心理学や精神医学の読み物ではありません。むしろ、そういった「心を研究対象にしようとする姿勢」に疑問を投げかけるものです。

なので、もしもあなたが「心理学」や「精神医学」の知識を求めて本書を試し読みしているのであれば、今の時点で、この本を書棚に戻したほうが良いかと思いません。

そもそも、私自身は過去に自殺未遂や引きこもり生活を経験し、メンタル疾患の当事者であったことはありますが、「心理学」や「精神医学」について、体系的な知識を持っているわけではありません。そういう意味では、私は「科学的な心」に関する「素人」です。

ただ、私は約十五年間にわたって、ボディワークや心理療法、瞑想法や呼吸法などを実践した果てに、「心のままに生きるといえるのは、こういうことだったのか！」と理解するに至りました。

そんな私に言えることは、「心というものは常に活発に踊っている」ということです。そして、本書の目的は、読者の方がこのことを「自分自身の心」で実感できるように導くことです。

実際、「心」というのは踊っています。

英語で「ハート」と言うと、それは「心」だけでなく「心臓」のことも意味しますが、心臓というのは「踊る臓器」です。ある心臓外科医の人が言っていたのですが、人の心臓というのは、決して均一な仕方で鼓動していないのだそうです。私たちは、「心臓の鼓動」というものを、同じ仕方で同じペースでずっと続いていくものと思っ込んでいますが、実際はそうでもないらしいのです。

その心臓外科医いわく、心臓は一度拍動するたびに、「違う方向」へ、「違う強さ」で跳ねるそうです。つまり、心臓というのは決して同じペースで淡々と拍動しているわけではないのです。

これは、私たち自身の心についても当てはまります。私たちの「心」は、いつも何かを感じ続けています。

それは決して「一定なもの」ではなく、絶えず「その瞬間に感じたこと」を表現しようとしているのです。

たとえば、恋に落ちると私たちの胸はドキドキしてきます。全身に不思議な高揚感が発生し、その人は「頭」ではなく、文字通り「ハート」を中心にして生きるようになっていきます。だからこそ、私たちは恋に「落ちる」と言います。その時、人は「頭」から「ハート」が存在する「胸」へと「落ちて」いるわけです。

また、もしも将来の不安に囚われると、胸のあたりにザワザワした感覚が発生してくることがあります。私たちはそれを「心」で感じ、苦しみます。人によっては、苦しみのあまり、思わず「胸」をかきむしってしまうかもしれません。

しかし、現代の私たちは、「脳こそが心の正体なのだ」という考え方を採用しています。

だからこそ、向精神薬を摂取することで脳内物質のバランスを調整し、「心の病」を解決しようとするわけです。

実際、人によっては、苦悩する時に「胸」ではなくて「頭」を押さえるかもしれませんが。苦しみの中で「頭」がグワングワンしてきて、不意に頭痛を覚える人もいます。

ただ、私たち日本人にとっては、そういった西洋医学的な考え方よりも、東洋医学的な考え方のほうが、歴史的には長い付き合いがあります。

ちなみに、東洋医学においても、西洋の「ハート」と同様、「心」と「心臓」を同一視する傾向が見られます。昔の中国人や日本人は、胸には「心の臓」というものが埋まっています、ここは血液を全身に送るだけでなく、「精神的な作用」も司つかさどっていると考えていたのです。

これに対して、東洋医学は脳のことを、あくまで「仲介役」くらいに考えていました。「全身のバランスを取る際の調整役」みたいなイメージかもしれませんが。もちろん、それも大事な役目ではあるのですが、現代の私たちのように、「脳こそが自分の本体なのだ」とは考えていなかったわけです。

今の時代においては、「東洋医学は間違った人体観に基づいていたのだ」ということになっていますが、私はそういう仕方での問題を片付けるべきではないと思っています。

なぜなら、たとえ脳の神経細胞の働きがどうだろうと、私たちはあいかわらず恋をする。「胸」が高鳴り、不安になると「胸」を押さえて苦しむからです。おそらく、昔の人々が「心の臓」の中に精神が宿っていると考えたのも、そういった「身体実感」があったからだと思います。

そもそも、脳科学には「心」の存在を証明することができません。確かに、脳科学は「どういう神経細胞がどういう反応をしている時に、どんな感情が生じるか」という対応関係を調べることはできます。でも、どうしてそういう「脳内の化学的な反応」が「心」などというものを生み出すことができるのかは、さっぱりわからないのです。

「心」というのは、そういう意味で「お化け」みたいなものです。身体ならまだ触ったり突いたりしてその存在を確かめることもできますが、「心」については、そういった「足場」がありません。私たちは「心」の存在を物理的に確かめることができないのですが、それにもかかわらず、私たちは日々、この「心」を感じて生きています。

実際、脳内に「喜びの感情の反応」が生じていたとしても、だからといって、その人が本当に喜びを感じているかどうかはわかりません。脳内では喜びの化学物質がバンバン出ているのに、当人の「心」は別にそれを感じていないかもしれないわけです。科学者にできることは、当人に質問したり言動を観察してみたりすることです。「どうも本当に嬉しきを感じていそうだ」と推測することだけです。

でも、外から見ている人は、当人の「嬉しき」を我が身で感じることはできないわけで、「本当のところ」はわからないままです。それにもかかわらず、当の本人は、いかなる証明も検証も必要とせず、「ああ、嬉しい！」と感じてそれを生きていたりするのです。

現代は、科学者の言うことの方がいささか力を持ちすぎてしまっていて、人々が自分自身で感じていることを信じられなくなっている時代ではないかと思えます。

私たちは、ともすると、科学者から「あなたの脳からは幸福物質が出ていません」と言われると、そっちのほうを信じてしまい、自分の感覚を信じられなくなってしまう。自分では「嬉しさ」を感じていても、外から言われた言葉のほうを信じてしまい、「自分の感じ方のほうが間違っているのだ」と思うわけです。

でも、本当にそうなのでしょうか？

主観的に感じていることは、根拠のない思い込みに過ぎないのでしょいか？

私はそうは思いません。むしろ、「心」というのは、私たちの「頭」なんかが及びもつかないような「智慧」を内に秘めていると私は思っています。

実際、「心」で直感的に反応する時、私たちは「頭」であれこれ考える時よりも、かえって物事の本質を深く感じ取っているものです。

「心で感じる」というのも案外バカにならなくて、即興的に「心」で感じたままに振る舞う時、むしろ私たちは「真実」に触れることができるのです。

そこで本書では、「心で感じる」ということがどういふことなのかを、読者が理解できるように解説を試みたいと思っています。

また、「頭」が「心」の振りをして「嘘」をつく場合についても論じるつもりです。おそらく、多くの人が「心の言うことは当てにならない」と考えている理由の一端は、「頭によって偽装された心」が、「間違ったこと」を言い出すからです。

しかし、「本来の心」というのは、決して「間違ったこと」を言わないものです。だからこそ、もしも「自分の心」に従うならば、その人は「本来の自分らしさ」を保ったまま生きていくことができるようになるのです。

ということ、前置きはこのくらいにしておこうと思います。

本書を読むことを通して、あなたの「心」が豊かに開き、あなたが「自分の心」への信頼を取り戻せるように願いつつ、話を始めていこうと思います。

それでは、また本編でお会いしましょう。

# 第一章

## 「頭」と「胸」心の対比



## ◎本章の目標について

英語で「ハート」が「心」と「心臓」を意味することを、「まえがき」で書きました。また、東洋医学においても、「心臓」は「精神活動を司る臓器」とされています。

実際、私たちは「胸」のあたりで感情というものを感じています。たとえば、ワクワクする時には「胸」が高鳴るのを感じますし、不安や恐怖に囚われると、「胸のあたり」がザワザワしてきます。そういった「身体的な実感」があったからこそ、昔の人々は、「心の臓」という呼び方をしていたのでしょう。

しかし、現代に生きる私たちは、「胸」ではなく、「頭」のほうでワクワク感を感じる人が多いです。また、苦しむ時にも、「頭」でその苦しさを感じることが増えていきます。

たとえば、「夢のような未来」を思い描く時、「お金をたくさん稼いで、社会で高く評価されて…」といった具合にイメージを膨らませていると、「胸」には何の感覚もないのに、その人は「頭」の中で気持ち良い感覚に浸り始めます。これは、「頭」と「胸」の性質の違いからくる現象です。

そこで、この章では「頭」と「胸」のの違いを理解していただくために、両者を比較しながら解説しようと思います。

つまり、「頭」が持っている性質と、「胸」に備わっている性質について理解してもらい、本書の話の基礎を築くことが、本章の目標となります。

私が本書で伝えようとしている「頭」というのは、いったいどういうものなのか？

また、「胸⇨心」に隠された価値とはどんなものなのか？

一つずつ紐解いていきたいと思えます。

## ◎ 「量」に反応する「頭」と、「質」に反応する「心」

まず、「頭」と「心」の間にある、最も基本的な違いから話を始めましょう。

そもそも、「頭」には「量」は理解できるのですが、「質」というものが理解できません。つまり、「多いか少ないか」という判断はできるのですが、「それに『質』が伴っているかどうか」については、「頭」には判定ができないのです。

逆に、「胸〓心」は「量」については気にしないで、「質」についてだけ反応します。

だから、たとえどんなに「量」が多くても、そこに「質」が伴っていないければ、「胸〓心」は反応しないわけです。

このため、「頭」は「より高い年収」だとか、「より多くのSNSフォロワー数」だとかに反応します。そして、「年収やフォロワー数が多い人」を見ると、「頭」は「この人たちは凄い人なんだ！」と判断し、「自分もそんな風になりたい！」と考え始めます。

逆に、「胸〓心」は「量」については気にしないので、たとえ「年収」や「フォロワー数」がどれだけ多かろうと少なかろうと、相手の言動それ自体の「質」にフォーカスしています。

それゆえ、相手の社会的な身分や、商品の世間での売れ行きだとかに関係なく、「心」が動く時には動くのです。

また、このことは、「感心」と「感動」の違いにも現れています。

「頭」は「数字」だけを見て、「わー、すごい！」と言って「感心」はしますが、「感動」することはありません。当人は「自分の価値観」を保ったまま、「頭」の中でだけ高揚感を感じています。

逆に、「胸〓心」は、「感心」することはなく「感動」するのみです。そして、人が本当に深く「感動」した時には、「すごい」という言葉は出てきません。なぜなら、当人が感じている「感動」は、そのような「ありきたりな言葉」では十分に表すことができないからです。

このため、人は、「感心」した時には饒舌になります。が、「感動」した時にはむしろ沈黙していく傾向があります。「感心」は「頭」に属しており、それは思考の燃料となるのですが、「感動」は「胸」に属しており、当人は「言葉にならない思い」を抱えているものです。それは、「感動」という体験を通して、その人がそれまで持っていた「価値観」を揺さぶられ、一種の「目眩」めまいを起こしているからです。

そもそも、「頭」による「感心」は「表面的な数字の大きさ」とか、「世間の評判」や「社会的な肩書」などによって起こります。たとえば、「わずかく歳で〇章受章！」とか、「〇〇個のコンテストで金賞受賞！」とかいった言葉を見ると、「頭」はこれに反応して「感心」します。

でも、そんな風に「評価」できるのは、当人が「安定した評価基準」を持っているからです。「基準」が自分の中にあるから、優劣をつけて「すごい！」という評価を下せるのです。

逆に、「感動」する時には、こういった「価値基準」自体が崩されてしまいます。当人は、今まで自分の中で「当たり前」だと思っていた物事を、平然と跳び越えられてしまい、啞然としてしまっています。なので、「感動」する時、人は「自分を超えたもの」に触れているのです。

そういう意味で、「感心」というのはいつもどこか「上から目線」です。実際、「自分には相手を正当に評価する能力がある」と思っている人だけが「感心」というものを行います。それは、親や学校の先生が、優等生を見て「感心」するのを想像するとわかります。

「優等生」は親や教師たちの「価値観」の中にキッチリと収まっており、それらを破壊することがありません。だから、親も教師も安心して「上から目線」で「感心」していることができます。

でも、常識にとらわれず、破天荒な振る舞いをする「規格外の子ども」が現れると、親も教師も落ち着いて「感心」していられなくなります。時には、そういった子のことを「教育」しようとして、大人たちは厳しく注意するかもしれませんが。

しかし、周りにいる同級生や大人の中には、むしろそういう「規格外の子」に影響されて「心」が動かされる人もいるかもしれません。その子があまりにも「型破り」であるがゆえに、周囲の人たちはそれまで無意識にとらわれていた「常識」が破壊され、一種の「目眩<sup>めまい</sup>」を覚えるわけです。

このように、「感心」というのは、「安定したコントロールが可能な領域」で起り、「感動」というのは反対に「安定したコントロールが一時的に破壊された瞬間」に生起する傾向があります。

そして、「頭」というのは基本的に「安定志向」のため、「感動」するような事態を歓迎しません。逆に「心」は、「即興的なワクワク感」を好むので、「自分の価値観」にどっしり腰を据えたまま「感心」することは無いのです。

## ◎ 「社会」と「頭」は、絶えず「目標の達成」を求める

次に「頭」と「胸」の違いを決定づけている、もう一つの要因についてお伝えします。

それは、「頭」には「達成感」しか感じることができず、「幸福感」を感じることができないということです。逆に、「胸⇨心」は「達成感」と無縁ですが、「胸⇨心」こそが、「幸福感」が発生する源なのです。

しかし、どうしてこのような違いが生じるのでしょうか？

それは、「頭」というものが、そもそも「目標志向的」だからです。

「頭」はいつも自分の行く先に「ハードル」を置きたがります。そして、これを自分自身で努力して越えることで、「やった！自分はついにやったぞ！」と思おうとするのです。

「別に、それは普通のことなのでは？」と思うかもしれませんが、私たちがそう思うのは、現代社会それ自体が、あまりにも「目標志向的」だからです。

実際、私たちには「何の目標も持たない」ということができなくなっています。子どもの頃から、「今年の目標は何？」と聞かれ続け、学校からは「しなければならぬ課題」を毎日もらって帰ってきます。そうして、社会に出ても「ノルマ」を課され、私たちは「常に何かを達成し続けないといけない状態」に縛り付けられているのです。

こうした環境に身を置き続けた結果として、私たちは、学校や会社から自由な状況に身を置いていても、何らかの「数字」を「目標」に掲げて走り続けます。たとえば、休日に趣味に興じる時でさえ、私たちは「今月は〇冊本を読もう」とか、

「今週のゲームのランキングは〇位以内を目指そう」とかいった形で「数値目標」を設定します。もちろん、そうした「目標」を設定することで「やる気」が出る側面もあるのですが、それはあくまで「頭」が感じている「やる気」であって、それによって「心」の底からエネルギーが湧いてくることはありません。

このため、「数値目標の達成」を最優先事項にして走り続けると、当人はどこかで「バーンアウト」してしまいます。

なぜなら、そこには「心身の中心から溢れるエネルギー」との接続がないからです。それは言ってみれば、「頭」だけがワンマンで指揮を執っていて、「心」や「身体」が「やりたい」と思っていないことを、無理にやらせているような状態です。これはいわば、「社長」だけが「売り上げをここまで上げるんだ！」と鼻息を荒くしていて、「社員」にまるで「モチベーション」がない状態のようなものです。それでは、どこかで「社員（心と身体）」がついていけなくなって潰れるのは当然でしょう。

実際、「今月は〇冊本を読もう」と言った風に、先に「数字」を決めている人は、段々と「あと〇冊読まなきゃ」と強迫的に考えるようになっていきます。そうになると、「読書の質」は顧みられることがなくなり、「自分の中に何も残らなくてもとにかく乱読する」ということになりがちです。

しかし、先ほども言いましたように、「胸||心」には「質」しか理解できませんから、「質の低い読書」を繰り返していると、「心」からは徐々にエネルギーがなくなっていくります。つまり、「もうこんなつまらないことは、続けたくないよ」と言  
って、「心」が拗ねてしまうのです。

## ◎「頭」は「直観」し、「心」は「直感」する

先ほど多少言いましたが、「頭」というのは「エネルギー源」ではありません。  
ん。

「頭」はあくまでも、計算したり予測したりするのが仕事であって、私たちの「生命力」の根源は「下腹」にあります。これを昔の人たちは「臍せいかたんでん下丹田」などと  
言ったりしました。つまり、私たちの「生きる原動力」というのは、「下腹」から  
出るものであって、決して「頭」から出てくるものではないのです。

ただ、「丹田」というのは「下腹」にしかないわけではありません。中国の気功  
や日本の武道の考え方では、「丹田」は全部で三つあります。

まず、「下腹」にある「下丹田」、そして、「胸」にある「中丹田」、最後に、「眉間」にある「上丹田」です。

「なんだ、頭にも丹田はあるんじゃないか」と思われるかもしれませんが、気功や武道では、「上丹田」に「氣」を集めることはしません。「氣」というのは、私たち自身の「生命力」のことですが、「氣」を集めて溜めることができるのは、あくまでも「下丹田」と「中丹田」だけです。

このため、私がかつて所属していた合気道の道場でも、「下丹田の呼吸」と「中丹田の呼吸」はおこなっていましたが、「上丹田の呼吸」というものはありませんでした。これは、「上丹田」がエネルギーを溜めておく場所ではなかったからです。

じゃあ、「上丹田」は何をする場所なのかと言うと、ここは「直観的な理解」や「閃き」と関係してきます。もしも「頭」が「目標志向」から自由になって、「数字」を追わなくなってくると、眉間のあたりで「直観」が働くようになってきます。

つまり、「眉間」にある「上丹田」が開いてくると、「物事の道理」や、「この世の理」ことわりなどが、瞬間的に観えるようになるのです（なお、この論点については、最後の第五章で詳しく扱います）。

ここで理解しておくべきことは、「上丹田」が司っているものが、「直感」ではなく、「直観」のほうだということです。

それは「感覚的なもの」ではなく、どちらかというところ「視覚的なビジョン」として到来します。

なので、私自身の経験でいうと、「上丹田」がもたらす「直観」のほうがわかりやすいところがあります。

それは「全体の地図」を渡されるような体験です。「この先に曲がり角があって、その向こうにはこんな景色が広がっているよ」と、前もって教えてもらう感じかもしれません。

それに対して、「中丹田＝胸」にやって来るのが「直感」です。これは、もっと「皮膚感覚」に近い形でやってきます。

たとえば、誰か初対面の人と向かい合った時、私たちは「直感的」に、「なんだかこの人の近くにいたくないな」と感じる場合があります。それはある種「生理的な嫌悪感」のような形で感じ取られます。こういった時、「心」が相手の中の何かを感じて、「離れたほうがいい」と告げているわけです。

こういう場合、実際に両者の間では「相性」がよくなかったりします。あるいは、相手が奥深くに隠している「邪念」や「暴力性」を「心」が本能的に感じ取っていることもあるものです。

そういう意味で、「パツと見の第一印象から、その人の職業や考え方」を洞察するのが「上丹田的な直観」であり、「近くにいる時に感じる、心地よさとか不快感」が「中丹田的な直感」と言えるかもしれません。このように、「上丹田」は「答え」を瞬間的に与えてくれるのですが、「中丹田」は「答え」はよくわからないまま「感覚」だけを伝えてきます。このため、「頭||上丹田」の言うことはわかりやすいのですが、「胸||中丹田」が言うことは、いまいち判然としないことも多いのです。

## ◎「目標のない遊び」の中に「幸福」は在る

しかし、少し前にも一度書きましたが、「幸福」を感じることができるのは、あくまでも「胸Ⅱ心」だけです。「頭」に理解できるのはあくまで「達成感」だけであり、「頭」には「幸福」を感じる能力がないのです。

これについては、「幸福感」というものを、実際に自分自身で深く感じた経験がないと、今ひとつピンとこないかもしれません。

たとえば、あなたは子どもの頃に何かの遊びに夢中になったことはありますか？

コンピューターゲームのようなものではなくて、もっと素朴な遊びです。「けんけんぱ」とか、「砂場遊び」とか、「三輪車乗り」だとか、何らかの「身体を使った単純な遊び」に夢中になったことがある人は、その時のことを思い出してみてください。さい。

こういった「遊び」に夢中になっている時というのは、「目標」というものが消えています。子どもたちは何かを目指して遊んでいるわけではなくて、ただ遊んでいます。それゆえ、「目標」を通して「達成感」を得ようとする「頭」は沈黙し、自然と「胸」に感覚が降りてきます。

実際、子どもたちは「目標のない遊び」に夢中になることで、「胸」のあたりにワクワクするような楽しさを感じているものです。それは決して「頭」で感じるものではなく、「胸」で感じるものなのです。

そうして、思い切り遊んだ後に一休みしている時、「胸」に何とも言えない「満たされた感覚」が湧いてきます。たとえば、川遊びをした後に川べりで寝転んでいる時とか、公園で思い切り遊んだ後に芝生に坐ってポカーンとしている時とかに、その「何もしていない状態」の中で、その子は「幸福」を感じるのである。

そこには、「無条件の幸福感」があります。その子は別に、何らかの「目標」を達成したから「幸福」なのではありません。むしろ「何もしていないこと」の中で、「幸福」というのは花開きます。

いかなる「目標」も設定することなく、ただ「在る」ということの中にリラックスして留まる時、そこにはいつも「幸福」があります。あなたもきつと、それを一度は感じたことがあるはずです。

しかし、「頭」にはこういった「何もしないことの中で感じられる幸福感」というものが理解できません。繰り返しますが、「頭」に理解できるのは、「決められた『量』の課題をこなした結果として発生する達成感」だけです。当人は「自分はいにやったぞ！」と思って興奮しますが、その高揚感は「胸」や「下腹」から切り離された、「頭」の中だけで反響している「孤独な夢想」なのです。

## ◎ 「目標志向」の人がバーンアウトするメカニズム

そして、これが一番の問題点なのですが、「達成感」というものには持続性がありません。確かに人は何らかの「目標」をクリアできると「達成感」を得ることができるのですが、それはすぐに消えてなくなってしまうのです。

このため、「達成感」に依存している人は、絶えず「より大きな数字」を目指して走り続けなければなりません。なぜなら、苦勞して何らかの「目標」を達成しても、嬉しいのは最初のうちだけで、当人はすぐに欠乏感さいなに苛まされるようになるからです。そうして、「より高い年収」や「より多くのフォロワー数」を目指し、その人は心身に鞭打って努力し続けることになってしまうのです。

しかし、誰にでもどこかで限界が来ます。「心」や「身体」は「頭」についていけなくなり、エネルギーを出さなくなっていくでしょう。そうして、その人は「頭」だけの根無し状態」になってしまい、「動くための足」を失ってダウンしてしまいます。

それでも「頭」の中では、「もっと生産しなければ!」「もっとたくさん数字を稼がなければ!」と焦りますが、「心」も「身体」も、もはや動いてはくれないのです。

そもそも、先ほど少し書きましたように、「頭」上丹田」というのは、エネルギーを溜められるようにできていません。だからこそ、たとえ「頭」で「達成感」が発生しても、そのエネルギーは「頭」の中で留まらず、すぐに霧散して消えてしまいます。

だからこそ、「頭」はいつも「まだ足りない！もっと欲しい！」という欠乏感に焼かれています。

それにもかかわらず、「もっと達成感が欲しい！」という執着に囚われてしまうと、その人の「頭」は、「心」と「身体」を無理やり働かせて、「次の目標」に向かって走らせようとすることでしょう。

ですが、「心」と「身体」には、「達成感」の何がそんなに良いのか、さっぱりわかりません。「心」や「身体」に理解できるのは、「生命力の高まり」だけです。

それはたとえば、「心の震え」とか「温かい寝床でぐっすり寝て、美味しいものを味わって食べることができる」とかいったことなのです。

そして、「頭」には逆にこういったものの価値がわかりません。「頭」は「効率的に生産すること」にこそ価値を見出しており、「心が震えるかどうか」ということには関心を持っておらず、「寝てる暇があったらもっと働け！」とさえ思っています。

このため、「頭」が主導権を取っていると、必然的に「心」と「身体」は虐げられることになってしまいます。ここにおいて、「心」と「身体」は、「達成感」という、意味も価値もわからないもののために酷使されることになり、エネルギーが徐々に枯渇していつてしまいます。そして、どこかの段階で当人は「バーンアウト」してしまい、「心身」が全く動かなくなってしまうのです。

うつ病などのメンタル疾患というのは、基本的にこのようにして発症します。それは「頭による独裁体制」が続いたことによる、必然的な帰結です。

こういった結末を避けるためには、「頭」中心の「達成感」ではなく、「胸＝心」を中心にした「幸福感」に根差して生きていくことが必要です。そして、それこそが「心のままに生きる」ということあり、「目標のない生を生きる」ということなのです。

## ◎本章のまとめと、次章の予告

ということ、本章では「頭」と「心」の違いについて、両者を対比させながら解説をおこないました。

まず、「頭」は「量」に反応し、「心」は「質」に反応します。それゆえ、「頭」は「数字」だけを見てこれを「上から目線」で評価しては、しきりに「感心」するわけです。

逆に、「心」は「未知のもの」や「即興的な展開」にワクワクするものなので、むしろ「自分の価値観」が揺さぶられた時に反応して震えます。そして、これが主観的には「感動」として体験されることになるわけです。

また、「頭」は「達成感」を求めて走り続けますが、「心」は「目標のない遊び」や「手ぶらな状態」の中で「幸福感」を味わおうとします。しかし、現代社会はあまりにも「目標志向的」なので、多くの人は無意識に「頭」中心の生き方になってしまっています。その結果、誰もが「達成感」を優先していて、「幸福感」を知らずに生きているのです。

ですが、「頭⇨上丹田」には、エネルギーを溜める機能が備わっていません。このため、「達成感」によっていくら「頭」を満たそうとしても、それらの高揚感はずぐに霧散して消えてしまいます。それゆえ、私たちの「命」を本当に深く満たさうと思ったら、「頭」ではなく、「心」と「身体」をこそ、「幸福感」で満たしてあげる必要があるのです。

「頭」と「心」の違いについて、なんとなくイメージが持てましたか？

次章ではさらに、この「心」に軸足を移し、「頭」中心の生き方から抜け出すための、具体的なステップについて解説したいと思います。

この章では、最後に、ここまで述べてきた内容について整理した図を掲載しておきますので、理解の助けとしてください。

それでは、また第二章でお会いしましょう。

## 《頭の特徴》

- 「量」を重視する
- 「質」はわからない
- 「目標」を絶えず設定する
- 「達成感」を求め続ける

---

## 《胸＝心の特徴》

- 「質」を重視する
- 「量」は気にしない
- 「目標」による束縛を嫌う
- 「幸福感」を感じる場所

## 《感心の特徴》

- 「量」の判定に基づく
  - 「頭」によって発生する
  - 価値観は壊れない
  - 感じた人を饒舌にする
- 

## 《感動の特徴》

- 「質」に対する反応
- 「胸」で感じられる
- 価値観が揺さぶられる
- 感じた人は沈黙する

## 眉間（上丹田）=知性の場

- 直観を司る
- エネルギーを溜める  
ことはできない

---

## 胸（中丹田）=心の源

- 直感を司る
- 心のエネルギー源
- エネルギーを溜められる

---

## 下腹（下丹田）=身体の根

- 本能を司る
- 身体のエネルギー源
- エネルギーの発生源