

Health

健康を味方に

考える害



20世紀のインドの偉大な哲人 J・クリシュナムルティは、生きる苦しみの根本原因は「考えること」であると明らかにしました。私たちが考えるとき、自分自身を「上位の存在」と「下位の存在」の異なる二つの状態に分割（二元化）します。考えれば考えるほどその分離は強まり、上位の存在の自分はさらに多くの経験、記憶、知識を蓄積して比較し、「○○であるべき」と揺るぎない信念・意見・規律を持つに至ります。そして、上から目線で下位の存在の自分に正論（正しさ）をしつこいくらいに徹底して押しつけます。この自分による自分への押しつけが、生きていくことの苦しみ（葛藤、混乱、恐怖、悲しみ、惨めさ、孤立）を招いているのです。

難する間違った過程の追求で、「あるがまま」からの逃避やよそ見であり、思考し続ける限り、墮落・自己欺瞞・注意散漫は避けられないといえます。しかし、「考えることが止まらない」「考えたくないのに、考えてしまう」「勝手に思考がどんどん湧いてきてしまう」という患者さんの訴えからすると、考えることには、自分の意思だけの問題でなく、神経系などフィジカルな側面が大いに関係していると思われれます。現に、脳の電気活動を改善することで思考がやむのです。休養や服薬によってもたらされる思考がやんだ静かな心、それだけで辛い症状や生きる問題がすっきり解決することもめずらしくありません。とは言うものの、私たちににとって思考は非常に重要です。すぐに手放せといわれても簡単にできることではありません。思考なしにいったいどう生きればいいのか？クリシュナムルティはこう続けます。「思考が苦しみの根源であると明確に理解し、思考を完全に片付けて放棄したあと、静穏な心の中にまったく新しい創造的な状態が密かに向こうから訪れるのだ」と。



医師

橋上 慎平 [広島県在住]

はしがみ心療内科クリニック院長

広島県立医科大学・医学部卒

精神保健指定医

日本精神神経学会認定 精神科専門医・指導医

日本医師会認定 産業医

