

## 「水に流す」生き方



10月17日、秋晴れの日曜日。  
太田東西、水に打たれてきました。

今年7月の「[体とこころの健康講演会](#)」で一緒した牛尾さんのお寺（妙法寺：佐賀県唐津市）に、長崎ダルク（薬物依存症リハビリ施設）のメンバーとお邪魔しました。上の写真、中央が所長の中川さん、その後ろが太田東西。

講演会後の会食の席、牛尾さんが「うちのお寺には、水行する場と温泉があるんですよ」とおっしゃいました。お調子者の太田東西。「今度ぜひ、水行させてください！」とお願いしていました。

その場の勢いで即決するのは、太田東西の欠点ではありますが、長所でもあると言わせてください（笑）。

「縁」というものは、いい意味で「利用」し、「行動」に移していかなければ結果は出ませんから。

## 覚悟を決め、いざ出陣！！

今回、妙法寺さんにお世話になった目的は、薬物依存の身体とこころを水行で「洗い流す」ためでした。

集まったメンバーは10人。

晴天とはいえ早朝のお寺は、すでに吐く息が白かった…。

「寒いし、風邪でもひいたら大変だ、自分はやめておこう」と、一瞬ずるい考えが浮かびましたが、企画した太田東西が逃げるわけにはいきません。

しかし、日頃から

「身体を冷やさないようにね！」「半身浴、靴下重ね履き、腹巻ですよ！」と広報し、冷え取り生活を日々励行している身を、冷水にさらす「水行」は正直気が乗りません。「やっぱり止めておこうかな」と、またまたずるい考えが…。

いやいや、しかし

水行後の「天然温泉」を楽しみに、ダルクの皆さんへの「見本」となるべく覚悟を決め、白衣に着替え、いざ出陣！！

写真は、水行場へ向かう、一行。

もうここから「行」は始まっています。

先頭と末尾は、お寺のお弟子さん。

先頭のお坊さんの後ろが太田東西。

心臓はドキドキバクバク。



「こうなりたい！」「こうなるんだ！」という志を立て、約5分間、冷水に打たれながら、一心に祈りました。開始当初、息が止まりました。しかしだんだん慣れてくると、不思議なもので冷たく、重かった水が、温かく、軽く感じるのです。冷たさの中の、温かさを。流水に抗(あらが)わず、身を任せ、一心に祈ると、感じ方が変わるようです。

## 「劣等感」を洗い流す！

ダルクの皆さんに「夢と志」を持ってもらいながら、一方では捨ててほしい洗い流してほしいものがありました。

それは「劣等感」です。

自分はどうせダメ人間だ…、負け組だ…といった自己否定の考えを。

「禊（みそぎ）」という語源を調べてみると「水そそぎ」で、古代から水には物心両面にわたる浄化作用があると信じられていました。

キリスト教での洗礼の儀式や、仏教の灌頂（かんじょう：お釈迦様が誕生された時、その頂に天から甘露の雨が降り注いだという故事から始まった儀式）には、共通して「水」が用いられています。

「水に流す」という日本人特有の考え方があります。

辞書には「過去のいざこざなど、すべて無かったことにする」とあります。

過ぎてしまった事を改めて話に出したり、とがめたりせず、無かったことにしようとする。過去に対してわだかまりを持たず、済んでしまった事は仕方がないと割り切って考える。他人の罪や過ちを許す。

世知辛い昨今、「水に流せない」人間関係が目立ちます。

徹底的に相手の非を追及し、叱責し、「絶対に許さない！」となる。

もちろん「水に流してばかり」では世のモラルは低下します。政治家の汚職や殺人事件の犯罪者を、簡単に「水に流す」わけにはいかないでしょう。

しかし劣等感、ねたみ、怒りといった感情をずっと「水に流せない」でいるとそれはヘドロのように「かたまり」となって血管や内臓に蓄積して、脳卒中やがんを、脳神経の回路をブロックして、うつ病や認知症を招きます。

「水に流せない人たち」を見てきて、太田東西が実感していることです。

過去の嫌な出来事を、サラリと水に流す。済んだ事に、とらわれない生き方。

それがサラリとした、引っかからない「血流」「脳神経回路」を生み出し、健康長寿の道に、笑顔の生活につながります。

水行後は全員が「水も滴（したた）る、いい男」になっていましたからね！

**太田東西と行く水行ツアー！**（男女不問、参加費無料）は来春企画しますので「水に流せない」方々は、ふるってご参加ください（笑）。マジですよ！

## 一日を「流して、感謝して」終える

薬物依存症に限らず、こころの病を患っている人は、一日を感謝の気持ちで終えることは難しいと思われます。

「眠ったまま、翌朝このまま目が覚めなければいいのに……」

一日を絶望で終える人もいます。

しかし自分を、今日一日を、否定して終えて幸せにはなれません。

終わりよければすべてよし！の如く、「嫌なことはあったけど、よしよし！」と自分を、今日一日を肯定して終えれば、翌朝は「よし！」から始まります。

「今日も上司に叱られたけど、よしよし！」

「お店の売上は悪かったけど、よしよし！」

「子供の成績は下がったけど、よしよし！」

今日一日を「よしよし！」と受け入れる思いが、将来、上司からの評価を上げお店の業績を上げ、子供の成績を上げることにつながります。

なぜなら、前日（前年）に蒔いた「よしよし！」の種が、翌日（翌年）に「よしよし！」の芽として現れ出てくるからです。

だから、今日一日の終わりを大切にしましょう。

そのために、「水に流す！」のです。

そう、右、太田東西のように。

毎日、自宅で「水行」するのです。

シャワーを頭に浴びながら、「よしよし！」と自分を、今日一日を肯定しましょう。

「頭にくる！」となったら、シャワーの水量を強めて、怒りを水に流す！

それでも「頭にくる！」なら、シャワーを冷水にしましょう。

これがホントの「頭を冷やす」です。



「今日も一日、いろいろあったけれど、これでよしよし！」

「今日も一日、生かしていただいてありがとうございます」

水に流して、感謝して、眠りにつく習慣を持たば、病気は回復に向かいます。