

東洋医学の観方

高松 文三

生まれてきた訳

「人生には2度偉大な日がある。生まれた日と、その意味を悟る日」(William Barclay スコットランドの神学者)

もう数え年で還暦を迎えたが、いまだに何故この世に生まれてきたのか、何をしたいかここに來たのかよく分からない。二番目の偉大な日は一生自分には来ないのかもしれない。ただ、そこそこで気づきのようなものがあり、「このために生まれてきたのかな」と思わせるようなことは往々にしてあるが、最近はその二番目の偉大な日はやはり死ぬ時ではないかと思っている。その瞬間おそろしく大きな悟りがあるような気がしてならない。そしてその悟りはそこへ至るまでの集大成のようなものであり、確認作業に近いものになるような気がする。

真理はいつも単純明瞭である。ガライラムの言葉には迷いが無い。「Our business is to be happy.」でもどうやって幸せになるのか、そこが知りたいところである。「Happy for No Reason」J by Marci Shimoff はタイトルがあまりにも直球過ぎて躊躇ってしまいが、読んでみると、グイグイと引き込まれていく力強さがある。悩んでいる人を見ると勧めたくなる本だ。色々なテーマを仕立てて、そのテーマに沿った人物の逸話があるのだがそれを読むだけでもずんぶん考えさせられる。例えば、十八歳になる息子を殺された母親が、どうして犯人である同じくらいの少年を許すようになったか。「許す」とは一体どうことなのか。情けは人のためならずというのが結局、許しも人のためならずということらしい。これは深いテーマである。ともあれ、これを読んでからは、フリーウェイで横入りしてくる車くらいは平気で許せると思ったが、やはり腹が立つ。

心の持ちようで、人生はずいぶん変わるものだということを最近痛感する。次の話はなんということもない話だが、説得力がある。

.....

チエロキーの長老が、孫に闘いの話を聞かせる。でもこれは、人間が自分

の中でする闘いなのだ。「いいか、この闘いはお前の中に住む二匹の狼の闘いだ。一匹の名前は、『不幸』という。それは、恐れ、心配、怒り、嫉妬、悲しみ、自己憐憫、憎悪、劣等感などだ。もう一匹の名は『幸』という。それは、感謝、喜び、愛、希望、平安、親切、寛容、真実、同情などだ。」孫はそれを聞いてしばらく考えた後、お祖父さんに尋ねた。「どっちが勝つの？」長老が答えた。「お前が餌をあげるほうだよ。」

.....

こうでいう「餌をあげる」というのは、それに自分の意識を注ぐということだ。我々の脳は基本的に肯定的なことよりも否定的なことのほうが焼きつきやすく出ているらしい。そのせいかどうかは知らないが、人の話には否定的なものが多い。「悪事千里を走る」などという。また逆に「好事門を出す」ということわざもある。十のうち九つまでうまくいっているのに何故かその一つのうまく行っていないことをグダグダと考えてしまう。過去の事で、いくら考えてもどうしようもないのいつまでも悔やんでしまう。全く自分がコントロールできない事をあてもないこうでもないと考えあぐねる。こういう行為はすべて「不幸」という狼に餌をやっているわけである。もつと意識的に「幸」という狼に餌をあげないと、この闘いには勝てない。「幸」の仲間、感謝を例に取ってみよう。よくよく考えれば、感謝する事など山ほどあるではないか。平和な国に住んでいること。寝る家があること。五体満足なこと。家族が居ることなど、数えだしたら切りが無い。毎日日記に感謝できる事を五つ記すというのも効果大である。それでもなかなか否定的な感情を切り放せない人がある。ある意味自分で自分を縛ってしまっている。こんな人に聞かせたいのが次の話だ。

.....

ボルネオ島の土着民は畑を荒らす猿に対して、独特の捕獲法を使うという。般のココナッツに丁度猿の手が入るだけの穴を開ける。その中に猿の好きな餌を入れておく。しかしそのココナッツは固定されていてどこにも持っていけないようになっている。匂いを嗅ぎつけた猿がやってきて、ココナッツの穴に手を突っ込む。が、餌を握っている限り手を取り出す事はできない。逃げるためには餌を放さばいいのだが、そうしないので猿は逃げられない。

.....

「不幸」の仲間である否定的な感情という餌を手放さないで、自分を虜にしてしまっているのは他ならぬ自分自身である。大事なものは、去年日本でどこへ行っても、耳にたこが出来るくらい聞かされたあの言葉だ。「Let it go (Let it go)」囚われの心を開放してやる事だ。そうすれば自由になれる。しかし、そんな思いでいても、やはりあの歌だけはもう御免である。

心の持ちようで、自分だけでなく世界も変わるというのは不思議だがまさしくそうなのである。そんな例えが良く分かるのが次の寓話だ。

.....

昔々、山奥の村に「千の鏡の家」と呼ばれるところがあった。ある陽気な犬がこの場所のことを知り、訪ねることにした。そこに着くと、入り口につながる階段をウキウキしながら駆け登った。入口から中を見ると、そこには自分と同じように、耳をピンと立て、尻尾をフンブン振って嬉しそうにこちらを見ている犬が、千匹もいるではないか。あまりに嬉しくて思い切りニツコリすると、同じようにニツコリを返してくれる。帰り際、陽気な犬は、「なんて素晴らしいところだ、また来よう」と思った。いつも不機嫌な犬が、この場所のことを知り、やはり訪ねて行ったら、階段を登り、入り口から中を見ると、千匹の不機嫌そうな犬がこちらを見ている。思わず睨んで吠えると、同じように千匹の犬から、睨み返され、吠え返された。帰り道、不機嫌な犬は「なんてひどいところだ。二度と来るもんか」と思ったことである。

.....

この世のことを、現世ともいうが、「うつ(現)しよ」と読む事もある。これを「映し世」と書いたら、どうか。自分の周りにある世界は、基本的に自分の有り様を映している鏡である。カガミから「ガ(我)」を取れば「カミ(神)」になるというのが神道的な考えだ。我執をなくしていくのが修行の眼目だ。自分が今いる世界を変えたかったら、自分を変えるしかないということに尽きる。とまあこの本には、幸せになるためのヒントが満載である。生まれてきた意味は、そう簡単にはわからないが、少なくとも不幸になるために生まれてきた訳ではない事はこの本を読むと確信できる。