

タンタン、モクモク、ヒョウヒョウ、ニコニコ

高松文三

東洋医学で感心するのはその守備範囲の広さである。外科をのぞき、内科、小児科、産婦人科、耳鼻咽喉科などなど色んな分野をカバーしている。当然、精神科もそこに入る。元来、心理と生理を分けて考えることをしないのが東洋医学のスタンスである。心の持ちようで、病気が左右されるのは誰もが経験することであろう。私自身、遷厝も迎えて人生も終わりに近づきつつあり、かといって泰然自若としているわけでもないのであまり偉そうなことはいえないが、言葉の持つパワーを最近よく感じる。言葉はやはり言霊であり、ある種の言葉を発することで確実に精神に影響を及ぼすことが可能だ。

タイトルに挙げたのはいずれも擬態語（物事の状態や様子などを感覚的に音声化して表現する語）であるが、ただその音を聞いただけで、感情が伝わってくる。この四つは中でもお気に入り、これをマントラのように唱えているだけで、気分が明るくなるのである。

タンタン（淡々）とは、拘らないこと。拘ると、拘泥という言葉が示すように身動きが自由に効かなくなる。泥の中で動くイメージだ。言い換えれば、自由度が少なくなる。逆に拘らないと自由度が上がる。あれもいいけど、これでもいい。いい加減と言え言えなくもないが、仕事に手を抜く意味合いはない。そこはしっかりやるのである。ただ、結果に対してはあまり深刻に考えないこと。

拘っている時われわれはあまり自分を客観視していないことが多い。期待が大きかったり、早い結果を望んでいたりする。また、やたらと他人の評価を気にしていたりする。そういうゴチャゴチャを一切排除して、ただやるのだ。いい加減にやることとは違う。そこにエゴは存在しない。忘我と言ってもいい。文字通り、我を忘れて没頭する。得意な時も悠然としている。あまり浮かれない。失意の時もガックリせずに泰然としている。得意悠然失意泰然。淡々には安定感も含まれる。一緒に居て安心できる。上がり下がりの激しい人は長く一緒に居ると疲れる。あっさりという意味もある。濃くない。淡白だ。若い人には、つまらなく映るかもしれないが、淡白のよさは歳を取るにつれよく分かるようになる。「君子の交わりは淡きこと水の如し」という。人付き合いもあまり親しくなりすぎると「狎（な）れ合い」になることがある。「狎れる」にはある種の軽蔑も含まれる。「Familiarity breeds contempt.」という英語のことわざもある。

モクモク（黙々）とは、淡々と重なることもあるが、やはりただ黙って実行するのだ。自分の仕事に対して一切言い訳しないというような意味合いもある。精魂込める。そして一人でやる。仲間がいればいたで良いが、いなければいけないのだ。取立て望まない。黙々は日本人には良く似合う。日本人の美質の一つは、やるべきをことを黙々とこなすところだ。いわば職人気質なのだ。黙々は信頼に足る。一つのことを長く出来る人は、やはり信頼できる。余計なことを喋らない。「剛毅木訥仁に近し。巧言令色鮮なし仁」と孔子も言っている。

現代人は喋りすぎではないかと思う。それもどうでもいいことを。それは確かにストレス解消の一つでもあるのだろう。ただ口は災いの元とはよくいったもので、不注意な言動が原因で起こる不祥事は結構多い。かく言う私も若い頃自分の心無い言動で友人を遠ざけてしまったことがある。「寸鉄人を刺す」という。愛の無い言葉ほど人を傷つけるものはない。黙々は、正直を連想させる。なんだかんだ言ってもやはり正直は最高の美德である。

ヒョウヒョウ（飄々）という言葉から感じるのは、軽さ、明るさ、ユーモアなどだ。元は「風に吹かれて翻るさま」という意味。どこへ飛んでいくのか分からない危うさがつきまとうが、そんな意味では寅さんはまさしくその典型かもしれない。「天にまします我らの父」というように男は天に根差しているの、基本的に寅さんなのである。「母なる大地」というように地に根差す女性には危なっかしく見える。ただ、苦しい時こそユーモアを失くさないのが、飄々人の真骨頂である。彼らは苦難も困難も軽くかわしてのけるのだ。飄々にはある種の大胆さと勇氣も感じる。軽いから跳べるのだが、そこには大胆さと勇氣も必要だ。「人生は心一つの置き所」という。この言葉からは、柔軟性を感じる。心の柔らかさ。頭の柔らかさ。飄々のエッセンスはやはり、軽さと明るさだ。これを見事に一語で言い表している言葉がある。何と、日本語ではなく英語だ。「Light」である。「軽い」の意味もあれば「光」の意味もある。これに関しては、英語に脱帽である。

ニコニコは、ひよっとしたらこれが一番大事なのかもしれない。いつもニコニコできる人は本当に偉いと、最近になってやっと素直に感心できるようになった。その人がいつも楽しくてニコニコしているならそれも凄いことだし、つらいことがあってもニコニコしているなら、それは周囲に対する思いやりであり、それはそれでまた簡単に出来ることではない。「温顔無敵」という言葉もある。「温かい」には、やさしい、愛情あふれる、というような意味合いもある。そういう人には敵がいない。自分の顔を鏡で見ると

ニコニコ
飄々
淡々



あまり温顔とは言えない。わりと真顔で、これではいけないといつも反省する。四十を過ぎたら自分の顔に責任を持つと言うが、確かに四〇年以上も生きていてその人の人生が顔ににじみ出てくる。孔子は「四十にして惑わず」と言っていたらしい。自分の行いに迷いがなければ心に余裕が生まれ、自然と穏やかな顔つきになるのではない。

宮沢賢治の詩にある「いつも静かに笑っている」というところは、そのまま解釈すると少し不気味な感じがするが、要するにこれはいつも「ニコニコしている」という意味なのだ。桜沢先生は健康の七大条件で、「いつもニコニコ」を挙げているが、本当に健康な人は自然にいつもニコニコになるらしい。逆にいつもニコニコを心がけていれば、少しは健康になるのかもしれない。

繰り返すようだが、この「タンタン、モクモク、ヒョウヒョウ、ニコニコ」はマントラ（真言）である。空海が「三密加持すれば速疾に顕る」という言葉を即身成仏の近道として残している。三密とは言葉、意識、身体のことである。この三つを包括的に同時に修練すると精進が速いということらしい。だから、この真言（マントラ）を唱え、それにまつわるポジティブなイメージを頭に描き、何かの身体的動作をすればよい。足踏みでもいいし、手を前後に振るだけでもいい。これだけで、立派な氣功法だ。タンタン氣功法の誕生である。

高松文三

1956年生まれ。言霊インスティテュートを1983年に卒業。2005年、ダラスのテキサス大学を卒業。ダラスで開業する。