

## 自灯明

高松文三

東洋医学の道に入るきっかけを作ってくれたのは桜沢如一先生である。とは言ってもご本人に会ったわけではなく、先生の本に出会ったのだ。本は人との出会いと同じほど、時としてそれ以上の大きな影響力を持つことがある。さる断食道場で15日間の断食をしていた、19歳の時の出来事である。

その2年後にアメリカに来たときも、荷物の中身は桜沢先生の本が20冊ばかりであった。先生からは、世の中は陰陽の二元から成り立っていることを教えられた。そして、その陰陽二元を統一し、果ては超越することが、食養の真の目的であることも最近になってやっとわかってきた。先生は後年盛んに世界平和を唱えられたが、それは個人個人の心の平和があって初めて成り立つものであることをわかってきたからだ。心が戦いで満ちている人が何人集まるうとも平和になりようがない。その著書の中で、何度も何度も、永遠の幸福、真の自由、絶対の正義、などを確立するのが食養の狙いと述べている。平たく言えば、先生は悟りを開く最短距離が食養なのだと思っていたように思える。この世に悟りを開いた人が一人でも多く増えれば、世の中はその分だけ平和になるということだ。

確かに食が人間に与える影響は絶大なもので、これをコントロールすることで、悟りが開けることもあるのかもしれない。生理と心理は一つなのだから、生理を整えることで、心理も整うということは理屈としてはわかるのだが、実際問題としてそれを成し得た人の数は極めて限られているように思える。

食養に熱心な人が陥りやすい罠の一つに「批判好き」というのがある。「他を一方向的に裁く傾向」と言ってもいいかもしれない。陰陽で物事を観ていくのは確かに便利ではある。が、そこに往々にして価値判断が入ることが多い。菜食はいいが、肉食はダメとかはほんの一例に過ぎない。罪悪感なしには甘いものが食べれない人もいる。

これまで、40年近くずいぶん色々な患者さんを見てきたが、菜食で不健康な人もいたし、肉食でも明るく健康な人もいた。食べ物が原因で病気になっている人がいる一方で、どんな食べ方をしても元気な人がいる。食習慣を変えることで健康を勝ち得た人がいる一方で、陰陽食養論がドクマ的になり、精神の自由をなくしてしまっている人がいる。食は大事だが、それだけに拘ってもいけない。厳しい食戒に耐えられない人間の言い訳のようにも聞こえるが、私自身は拘りを失くしてからの方が幸せである。ただ食

という行為は、何を食べるにしても、動物にせよ、植物にせよ、命を頂いているのであることに変わりはないので、それを意識して、命を捧げてくれたものへの感謝の心は絶対忘れるべきではない。そこが最大のポイントであると思う。

常々、食と想は車の両輪であると思ってきた。どちらか一方が欠けてもダメだと思うのだが、昔と今ではその重要さの比率が変わったきた。想がより大事であると思う。自分を変えなければ、「食べるもの」と「考えること」を変えればいわけだが、後者は前者ほど簡単ではない。「考えること」というのは「食べるもの」とは違って実体がないからだ。

そもそも桜沢先生に惹かれたのは、彼の説く、一過性ではない真の幸福、真の自由人などという、自分を超えた概念である。エゴを超えるものと言っていいのかもしれない。以前受けた気功のセミナーで、インストラクターが「人間が最も幸福な時はどんな時かわかりますか」という問いかけに、さまざま「それは、エゴを失くした時です」と自答していたのを思い出す。以来このことは、自分の後半生を託すに足るテーマと想ってきた。言い方は違っても桜沢先生が目指したのもエゴの克服ではなかったかと思う。

エゴを失くすとは、どんなことを言うのだろうか。エゴとは自分を自分なさめているものではないのか。とすればエゴを失くすとは、つまり死ぬことではないのか。死んだ瞬間に一番幸せになるということなのか。生きながらにしてエゴを失くすというのは可能なのだろうか。しかし、エゴが死んだら自分はもう自分ではなくなるのではないか。いろいろな疑問が湧いたが、そのインストラクターには訊かなかった。これは、自分自身で解くべき問題だと感じたからだ。こんなことは、頭で考てわかることではないように思える。そんなときちゃんと会うべき人に会えたのだ。Oshoである。

西洋医学は死の直前までの医学である。死を生の一部とは見ていない。そこは東洋医学との大きな違いである。東洋医学では、死は誕生と同じくらい大きな意味を持つ。ただ闇雲に死を見ようせず、避けようとする医学では、人が抱く根本的な不安は解決できない。死にあい対することでその人の生も輝くのではないか。

そういうことを考えていたら、たまたま、youtubeで「意識的に死ぬるか」というタイトルのOshoのビデオを見る機会があった。10分に足らない講話だが、強い衝撃を受けた。早速彼の本を取り寄せて読み始めた。以来毎日”The Book of Secrets - 112 Meditations to Discover the Mystery Within”を読んでいる。今の私にとってこの本を1ページ読むことは、瞑想1時間に匹敵する。そして、通勤の行

き帰りの車の中では、彼の講話を聞いている。彼は言ってみれば、「饒舌な老子」である。老子は「道の道(い)うべきは真の道にあらず」や「言う者は知らず。知る者は言わず」などの言葉を残しているように言葉の限界を誰よりも知っている覚者である。

同じ覚者として、Oshoも真理を言葉で表すことの虚しさを誰よりも理解していたはずなのだ。にもかかわらず彼は他の誰よりもたくさんの言葉を残した。それは彼の慈悲(人類愛)であったのだと思う。彼に感化され、また真剣に瞑想を始めた。

今まで、何度もトライしては、挫折してきた瞑想だが、今回は違う気がする。瞑想の要諦が今一つ掴めなかったのだが、やっとわかったのだ。瞑想は心をコントロールすることではない。それは不可能である。心は、程度の差こそあれ、荒れ狂うものなのだ。瞑想はその荒れ狂う心を観察することだ。そして、その観察している自分こそが本来の自分であると気づくことなのだ。もし何かを恐れる自分があるとすれば、それはエゴである。もし怒っている自分があれば、それもエゴである。漠然とした不安を抱えている自分があるとすれば、それもエゴである。本当の自分には、怒りも恐怖もない。真の自分に目覚めるとは、言い換えれば、悟りを開くことに他ならない。よくよく考えてみれば、悟りを開きたいという思いは、「悟り」という言葉を知って以来ずっと抱いてきた思いである。62年近く生きてきてやっとそこへ至る道の入り口に立った気がする。

この「悟りを開く」ということは今の自分にとって最大の課題だが、これを山に籠もることもせず、坊主にもならず、離婚さえ(?)もせず、日常生活を続けながら成し遂げたい。いや成し遂げられるはずである。

なぜなら、お釈迦様が、死ぬ間際にその弟子たちに残した言葉「法灯明、自灯明」が私にはあるからだ。

「法灯明」とは、桜沢先生とOshoという二人の素晴らしい師匠が残してくれた道である。二人が私の行く目的地を指し示してくれているのだ。

「自灯明」とは他ならぬ自分自身である。世間の雑音に惑わされるな。自分の灯りを信じて突き進め。全ての答えは自分自身の中にある。あとは、それに気づくか気づかないかだけのことだ。

### 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。