

人は死なない

第五章 人は死なない

二 ● 生きるための知恵

(193)

● 人間の良心

私が幼い頃、疑問として感じていた人間の「良心」について、いま一度考えてみましょう。

仮に現世が現世限りであるなら、人は何をしても死ねばすべて帳消しになります。この現世が夢のようなものであるなら、亡くなった人を弔う必要もないし、善行を積む必要もない。寿命を全うしようとする必要もなければ、他人がいやがることをしてもかまわない。この地上の環境を徹底的に破壊してもよいし、大量殺人兵器で人類を滅亡させてもよいことになります。けれども、現実には、ほとんどの人間がそんなことをしようとは思えません。人類は本能的に、そのような悪行を否定します。

私は、この本能こそが「良心」あるいは「良心の言葉」として受ける直観^{ちくかん}なのだと思います。では、なぜ人間には良心があるのか。「良心」という心の働きについては、科学的に解明されてはいません。しかし、すべてが科学的に証明されない限り真実ではない、存在しない、ということにはならないと私は考えます。

誰しも、人が困っていたら気になる、自分がされたくないことは人にもしたくない、良いと思うことをした後はなんと

なく気分がよい、といった感情を覚えたことがあるはずです。こうした心の動きは、誰に教わるまでもなく人に備わった自然な感情です。

「正直の頭^{こゝろ}に神宿る」という言葉がありますが、良心とは人が現世で生きていくための道標となる摂理^{せつり}の声であり、我々はその声に素直に耳を傾けて従い、あるがままに生きていけばよいのではないのでしょうか。様々な人間関係の中で、聞かえていてもその声に従えないこともあるかもしれません。心に余裕のないときには、その声は聞きづらくなるかもしれません。ときには、その声に従う勇気が鈍ることがあるかもしれません。また、その声を聞きそびれ、後でそのことに気が付き後悔することもあるでしょう。それでも、できる限りその声に従って生きることによって、我々の人生は豊かで意味のあるものになるのではないかと私は考えています。

人の一生は、表面的には寿命の長短や、それぞれが人生の中で負う荷物^{にもの}の大小しか見えないので、見かけ上不公平、理不尽に思えることは多々あります。なぜあの人は夭折^{ようせつ}してしまったのだろう、なぜ生まれながらに重い障害を負ってきてしまったのだろう、などと考えてしまうことが誰にでもあるはずです。けれども、我々の人生の旅は死後も続く、摂理の意思は悠久の生の中で折り合いがつくよう働いている、と考えれば現世での苦しみや悲しみが多少なりとも癒されるのではないのでしょうか。いや、そのように考えないと、矛盾に満ちたようにもみえるこの人生を理解できるものではありません。

人生における様々な失敗や挫折、病氣や怪我など自分の身に起こる災厄とは、摂理が個々の人間に、それぞれが自身で責任を負って大切な何かを学ぶために与えた試練なのではないかと私は考えるのです。

●別れ

土佐日記に、次のような一節があります。

「なかりしもありつつ帰る人の子を、ありしもなくて来るが悲しさ」

死別の悲しみは、現世が現世限りだと思うと底知れぬ深いものとなってしまいます。特に自分の子どもを亡くした親の悲しみは喪失感だけにとどまらず、ともすれば子どもの夭折の原因を自分に帰し、自らをひどく責め生きる意欲さえなくしてしまいます。はては家族の間にひびが入り、ときに離散に至ることもあります。

けれども、人の魂は肉体が消滅した後も存在すると考えれば、ずいぶんと心が安らかになるのではないでしょうか。現世で二度と会うことはできないという喪失感、残されて現世を生きる者にとって確かに大きなものですが、大切な人と幽明の境を異にするのは一時のこと、他界した人はどこかで自分を見守ってくれている、いつの日か再会できると考えれば、死別の悲しみの本質が変わってくるのではないのでしょうか。

また、様々な事情により、大切な人への弔いの形がとれなくて心を痛めている方がいるかもしれませんが、心配にはおよびません。葬儀、あるいは墓は、それ自体に意味があるわ

けではないからです。亡骸や骨に霊が宿っているわけではないのです。釈迦やキリストも、そのようなことにはまったく関心を持っていませんでした。ただ、葬儀を執り行ったり墓参りをするという行為には、現世を生きる者にとって別の意味があります。葬儀は亡くなった人との今生での別れを意識するけじめであり、墓参りは日々の俗事（ぞくじ）に追われる我々に霊に思いをはせるひとときを与えてくれると同時に、内省の間をも与えてくれるのです。したがって、葬儀や墓参りは、人それぞれの環境に応じて、できる範囲で行えばいいのではないかと私は思うのです。

●宝探しの旅

私は、人類の歴史とは、摂理が創造した宇宙の森羅万象の謎、いいかえれば「創造の法則」を、あたかも宝探しのように少しずつ解き明かしながら自分探しをする旅のようなものだと思っています。偉大な発見・発明や芸術から私たちの日々の気づき、営みまで、そのことごとくは摂理の意思の中にあります。我々の身の回りにある事物も実は摂理の配剤なのであり、人間はその謎解きをしながら生活に役立たせてきました。偉大な発見は、人類に摂理の意思の精妙な現れを感得させてくれます。また、人類の意識を高めたり、その行動の可能性を広げたり、自然環境への負荷を減らしたりすることによって、人類に大きな福音をもたらしてくれるものです。前世紀のはじめに量子力学を生み出した物理学者たちの言葉等待つまでもなく、万物の統一性にみる摂理の力の前に、「我々には知る力はあるけれど、今は何もわからないと知り、謙

虚に虚心坦懐に万物万象に向き合っていく」姿勢が大切なのだと私は思うのです。

そして、私たちは摂理により生かされている世界の一部であることを忘れず、この世界と共存・調和し、その謎を解きながら、意識の進化を心がけていけばよいのだと思います。

● 足るを知る

「足るを知る」という言葉があります。昔の日本人がよく使っていたこの言葉は、もともと老子の「知足者富（たるをしろものはとむ）」、禅の「吾唯足知（われただたるをしる）」にその語源がありますが、私の理解では、「必要以上に欲しがるな」ということになります。

もちろん人の欲はなくならないものだし、私はそれを否定するわけではありません。自分の内なる声に耳を傾け、やましいことのない欲ならどんどん出していけばよいでしょう。特に「知りたい」という欲などは、人の根源的な欲のひとつです。また、前向きな人生を歩もう、人のために何かしたい、というような欲などもそうです。

一般に、人が何かをするときの動機の強さは、①好きである（楽しい）、②責任を担う、名誉を得ることができる（感謝される）、③金銭的報酬を得ることができる（高い生活の質が確保できる）、④強制される（脅される）、という順となっています。純粋な欲は、何にもまして強く人を動かすものなのです。

たとえば、医療職であれば、①患者さんやご家族の笑顔を見るのが嬉しい、②感謝されると嬉しい、といったことが強

い動機となっています。

また、趣味も人間固有の純粋な欲のひとつであり、後述する心身のリラククス、リフレッシュという意味でもとても大切なものです。

ところで、人間には他者から何かをしてほしいという欲もあります。こちらの方は、相手のあることなので自分の思い通りにはいきません。したがって、そうした欲はほどほどにしあまり期待しないようにする、してもらえたら感謝の気持ちを持つべきでしょう。

いずれにせよ、「足るを知る」ことによって、生きていくことが楽になったり、あるいは他者に寛容になれたりするのではないのでしょうか。月並みな言い方になりますが、日々の生活において不要の贅沢をしないよう、また他人にしてもらったことには感謝の気持ちを持つよう心して、前向きに生きていく。この当たり前のことが当たり前になれば、ずいぶんと生きやすくなるはずです。

● 心身を労る

人が有意義な一生を全うするためには、心身を調子よく保つことが大切です。そして、精神活動が維持できるように心身になるべくよい状態にするよう、体からの声を聞きながら少しずつ体を手入れしていくことが大事です。

亡くなる半年ほど前のこと、母はふと思いついたように「もういいんじゃないの。そんなに心身をすりつぶしてまでする仕事なんてないでしょう」と私に言いました。それまで、私たち兄弟にあれこれ指図めいたことを言ったことがない母な

ので、その言葉が強く心に残りました。医療現場に出てからそのときまで四半世紀、私は何も考えずにがむしゃらにその間を過ごしてきました。特に当時は、救急医療の現場での診療と、それをどう向上させていくかを考えなければならぬ、という緊張の解けない日常の続く状況にあつて、心身を労る理想的生活とは対極の生活を送っていました。しかし、母が亡くなった後、私はその言葉を母の遺志として受け取り、少しでも規則正しい生活を心がけるようになり、五十の手習いよろしく、長距離走と自転車走を再開し、心身のリラックスを心がけるようになりました。大した運動量ではありませんが、外の空気を吸いながら無心になれるのがとてもよい気分転換になります。

心身の余裕ができると、頭の回転がよくなり、集中力も湧き、積極的な考え方ができるというものです。積極的に考えれば、不愉快な思いもなく、無用な心配、悲しみ、怒りともさようならです。自分だけでなく、周りの人も気分がよくなります。どうせ生きるなら気分よく生きたいものです。

●利他

イエス・キリストの直接の教えを受けたユダヤ人キリスト教徒たち、いわゆるグノーシ派は、紀元三二二年、ローマ帝国の国教となったカトリックから初期の異端として排斥されました。そのグノーシス派の「真理の福音書」(イエス・キリストが亡くなってまもない一世紀に書かれたとされ、一九四五年になって発見されたナグ・ハマディ文書の中のひとつ)には、「神は彼らを自らの内に見出し、彼らは神を自ら

の内に見出したのである」という言葉があります。合気道の創始者、植芝盛平も『武産合気』の中で、まったく同じことを述べています。まさに梵我一如の境地です。

そして神と自己との同一を認識したら、それを行動に移すよう説いています。

ただし、たいへん重要なことですが、どの文にも「神は決して、真理の押し売りはいたしません」という言葉が述べられています。つまり、人が自分で気付いて納得して自分の行動を変えることに意味があるのです。

言葉や考えではなく、実際の行為が大切だということです。たとえ信仰を持たなくても、落ち込んでいる人を元気づけ、困っている人に手を差し伸べるだけで十分なのです。

我々普通の人間は、日々の心掛けとして、今自分のできることをやっていく、ささやかな利他行をしていく、という当たり前の生き方をすればよい、そしてこれこそが人生最大の目的だと私は思っています。

「人は自分に与えられた身体を受け入れ、その声を聴き、精一杯活かすことで、感謝の気持ちを持って生きていかれる。」

人はみな理性と直感のバランスをとり、自分が生かされていることを謙虚に自覚し、良心に耳を傾け、足りるを知り、心身を労り、利他行をし、今を一生懸命に生きられたらと私は思っています。そして、「死」を冷静に見つめ穏やかな気持ちでそれを迎え、「生」を全うしたいものです。

寿命が来れば肉体は朽ちる、という意味で「人は死ぬ」が、

靈魂は行き続ける、という意味で「人は死なない」。私は、そのように考えています。

「人は死なない」ある臨床医による摂理と靈性をめぐる思索

バジリコ株式会社

矢作直樹