

2012年1月

齊藤大法さん

齊藤大法さんは難病を体験し精神科の医師となられた後、仏門に入られたという稀有な経歴の持ち主です。まず「ふるさと」を歌われた後に、ご自身の歩んでこられた道、仏教の九識の教えをやさしく紹介していただきました。その後、全身に響いてくる齊藤さんのお経を聴きながら参加者は瞑想し、その感想をわかちあいました。

<難病体験が仏教への道に進ませた>

むずかしい病にかかったのが、わたしが仏教の道に入ったきっかけなのです。中学二年のとき、腸から突然下血があり大学病院に行きました。二週間ほどでいったん回復しましたが、高校生のとき再発しました。だんだん症状が悪くなって、学校に行く前に十回もトイレに行くような日々で、とうとう一学期の間に一回しか出席できない状況になってしまいました。

十人くらいの医師に会い、ようやく高三のとき「間違いなく潰瘍性大腸炎です」と診断されたのです。そして大塚の癌研付属病院に入院、ステロイドホルモンを入れる治療をして、二週間ほどでよくなりました。癌研の先生との最初の面談のとき、

「君はそんなにからだを大事にしなくて良い」

と言われ、それまではからだを気遣って時間を過ごしてきたのでたいへん驚きました。「君の病気は良くなったり悪くなったり、慢性化していく」と言われたときには、お先真っ暗な気持ちになりましたが、「もっと君のやりたいことをやれば良い」と聞いて、あ、そうか、体に気を使って体第一に生活していたけれども、自分がやりたいことをやっていくことが生きることなんだなと思って嬉しくなり、この先生は信じられると思いました。

そのせいもあってか、10くらいあった症状が3程度に減りました。そのときと前に使っていた薬は一緒でしたが、そのとき言われた言葉が力になったのだなと思います。

退院してから近所の人がお坊さんを紹介してくれたのです。高三でしたから、え、お坊さん？ というような気持ちでしたが、月一回お会いしてわたしのためにお祈りをしてくださいました。

お祈り後にいろいろなこととお話しされるのですが、くりかえし「信じられる自分になりなさい」と言われたことが、とても印象に残っています。自分をとても思ってくれているのが、なつかしいなあと言う感じで、宗教に対する思いが変わりました。

ステロイドも使わずサラゾピリンだけを使い、症状も3から1になりました。そして、それまでは勉強も恋愛もする余裕がありませんでしたが、勉強することができるようになり、医学部に入ることもできました。病気の状態だと、スポーツも勉強も恋愛もできず、健康な弟がねたましくてあたったり、わがまま放題していたのが、その医師とお坊さんに会って、輝きというか灯火に出会った気持ちでした。

受験で順天堂大学の案内を見ていたときに、古い医学の資料の一節が目にとまりました。

「医師たらんとすれば、まず人たらねばならない」

人としての徳・人柄の基礎の上に、医学の技術を身につけていくのだと思いました。しかし、残念ながら自分の医学生時代にはそれを見出すことができず、精神科の医局に入っても、病理の勉強はできるけれど、どういう心になったらいいのかは求められなかったのです。

今の仕事をされていていいのだろうかと思いが深くなっていったので、高校のときにお世話になった日蓮宗のお坊さんのところに行きました。ちょうどお寺が寒中に集中的に修行する時期だったので、「修行、やってみますか?」と言われ、修行の場に突然入ることになりました。尼さんが、わたしの前に合掌して対でやってくださいました。

わたしも「南無妙法蓮華経」と繰り返し意味もよくわからずとなえていると不思議なことが起きました。自分の意思に反して、合掌する自分の手が静かに上がりまた下がっていくのです。声がいちばん高くなったとき、高い心境に心がどこまでも無限に伸びていくようですが、一方でそれを観察している自分が一方ではいるのです。これまで感じたことのない安心感・充足感とあたたかい慈しみが沸いてきました。

ヨガの至高の体験、禅の悟りもこういうものかしら、ここを探求したいと心の探求に進もうと思い、その後大学をすぐやめました。まずこの体験がわたしの場合先にあり、お経を読むと「たしかにこういうものだ、あ、そうか」とわかったのです。

<仏教の本質と健康>

わたしたちには、「今生きる」というこのことしかないのです。未来をどのように描いていくのかということは大切ですが、やりたいことをやっていいのだと実感することが、結果として免疫や自然治癒力とも関連しています。

精神神経免疫学というのが今はあり、心とからだは深く結びついていると教えられています。しかし、わたしたちが学生のころは、免疫と心は関係しているとは教えられませんでした。

健康には精神状態がとても重要です。他への依存や地位・名誉に自分の軸があると、まわりの人がどう自分を評価しているかに揺り動かされる自分が生まれてしまい、免疫が弱

まり病気になりやすいことが解明されています。自分自身が自立し、他人の自立も信頼できる人は病気になりにくいのです。

アメリカホームドクター協会会長のバリー博士は、免疫力がアップすることは、深いレベルで自分自身をよく思えることで、幸福感が免疫力を高めていくとおっしゃいましたが、自分の経験からなるほどと思いました。

しかし、信頼や幸福感をずっと保つことはむずかしいですね。怒りをどうコントロールしたらいいのかは、怒りに反応しないことです。わたしたちは、「あの人イヤね」と言うとき嫌悪感から反応的に怒っていないでしょうか？ 反応するのではなく、どういうことかと考えるゆとり、静観するのです。必要なのは耐えること。辛抱強さ、しのぶこと、慈悲を持つこと。慈悲は相手のことを深く考えられる想像力なのです。

悪口を言う人も、どこかで幸せになりたいという気持ちが根底にあります。世界の人はどの人も幸せになりたいと思っている拡大家族です。

嫌悪感を抱かせることで、わたしたちは忍辱(にんにく)の修行ができています。そういうことが成長のきっかけを与えてくれると考えると、相手に対する怒りが減ってきます。

この言葉は仏教の経典の中にそのまま出ている言葉です。仏教の本質は、智慧と慈悲と言われます。人間関係の中でいつもわたしたちは向かい合っており、こちらが平安になれば相手も平安になってきます。これは、スケールの大きな健康法ではないでしょうか。

ところで、わたしたちがコントロールしがたい潜在意識は、なかなか気づかないところのもので、ユングは無意識の領域が意識の領域に影響を与えているとっています。また、個人を超えた集合的無意識は、わたしたち心の奥深いところにあるのだとユングはっています。1500年ほど前に仏教では「唯識」という言葉であらわされています。

仏教では意識の表面・表在意識を六識といい、五感とわたしたちの心を指します。その下に潜在意識がありますが、仏教経典は七識、八識、と掘り下げていきました。

八識は過去世からの生命の始まりからのあらゆる記憶・情報がこの中に含まれているとされます。プラトンが貯蔵庫のようだと行ったものですね。わたしたちはこの世界で自分だと思い、自分で判断していると思っていますが、実は意識下のものから影響されています。掘り下げると外に出てきれいになっていくプロセスもあります。

九識とは、仏教での佛識(佛性)、ここに命の本当の輝きがあるわけですが。仏教は皆が命の本来の輝きで生きていくための教えですが、ここを開きだすために、いろんな教えが説かれています。根深い問題だとなかなかうまくいかない場合もありますので、信頼・慈悲を実現していくために、マントラ的・瞑想などがあります。

輝きのまわりには、迷いの元のようなものがあり、全部が輝きだすためには覆った壁を破らなければなりません。わたしたちが共通に持っている輝きが出てくると、黒札と思わ

れているような過去のいやな物事も白札=智慧や力に変わっていきます。

あらわし出してゆくことが命を輝きを出していくことで、そして結果として免疫をあげ健康につながっていきます。このこと自体が自分自身のもてる安らぎ、命の躍動感、曇りのない青空のような状態が実現していくのです。

お経の中にはすべての生きとし生けるものには仏性があるというのです。みなに共通する輝きをもっているけれどもなかなかわかりません。

わたしはこの考えを医学の中で生かせたらいいなと思ったのですが、あまりにもハードルが高すぎて20年ほど手をつけられませんでした。しかし、20年たつと、バリー博士たちとご縁があって、「それが言える時代が来たのですよ」と言われました。現在は精神神経免疫学という学問ができるくらいで、欧米諸国がその分野を積極的に研究しています。

ケン・ウィルパーさんも、未自我・自我・自己実現の段階を経て自己を超えることとおっしゃっていますが、これから再び東西が出会わなければならない時代になると思います。

●参加者からの質問

「自分の中の怒りや不安や不満をどう解決していったらよいのでしょうか?」

● 齊藤大法さん

バリー博士は、「日本人の場合、感情を出さないように幼い時から教育されているのではないか」とおっしゃっています。もうひとつ、バリー博士がおっしゃっているのは、日本人は「・・・ねばならない」のハードルが高く設定されているということです。ハードルをもう少し地についたところに置くことも大切なことなのではないでしょうか。今の社会は競争社会ですが、自分の見方を変えることで、「・・・ねばならない」のしほりがほどけます。

自分の中に起こる感情については、あるときは怒りを出すこともいいんだと認めることなのです。我欲のための怒りもありますが、人の間違いを怒ることは、やり方・処理の仕方もありますが、やっていいのです。

子供のときの教育で、怒っている自分を許せないという方もいるでしょうが、ありのままの自分を肯定すればいいのです。ありのままであれば、いつしかその怒りが平静な静かなものとなったり、知恵がぽかっと浮かんできたり、自然に転化されていきます。無理やりいい自分にこしらえないほうがいいのです。無理にぬりたくった美しさはいつか剥げてしまいます。むしろ、一度でも、ありのままにしておく体験があると、変わってきます。

不安について言いますと、すべての大元に恐れがあります。名誉をなぜ求めるのかの根底にも、恐れのある心理があるとケン・ウィルパーさんが言っています。煩惱即菩提といいますが、教えや瞑想などのプラクティスが入ると、悟りに転化していくヒントになります。

お釈迦さまも体が滅びるところではわたしたちと一緒にです。

「あなた方はわたしのからだは滅ぶと、わたしが滅んだことを信じるだろう。しかし、そう思ってはならない。無量無辺の昔、わたしは仏であった。あなたの近くで教えているのだが、あなた方にはそれが見えず、わからなくなっているのだ」

とのお釈迦さまの言葉が仏典に書かれています。

億劫という言葉に使われている「劫」というのは、仏教で時間を数える単位ですが、三千年に一度天人が羽で岩を撫で、その岩が崩れてなくなる単位を一劫といいます。仏教では、そのような果てしのない時間の単位で、教えが説かれているのですが、永遠の仏の命にアクセスすることが瞑想することです。仏という大きな慈悲に、お経や瞑想法などでアクセスすれば、仏が救ってくれますよということです。

お経は本当の安心を得るための叡智を分けたもので、宗派や宗教を越えた人類普遍の価値・叡智としてとらえるのが、本来のあり方だと思います。