

抜筆のつづり

その八十二

そして二葉憲香先生が、他力のなかに生かされている実感をもって表現された「我がいのち、我がいのちにあらず」という言葉の意味を、あらためて私自身が実感をもって味わうことができたのです。

「生かされているというにふさわしい生き方」をしなければならぬのだなど、思いを新たにした経験でした。

(うじ かずたか 筑紫女学園大学准教授・大乘「DAIJO法話」 3年10月号)

## 幸せは自分の中にある

高 田 明 和

脳科学医としての現役を退いてから早二十年。いまは研究や執筆活動の他、脳に関する困りごとの相談を受けています。その中で最近特に多いのがうつ病です。

近年、うつ病をはじめ心の病の問題が頻繁ひんぱんに取り上げられますが、その要因の大部分が「HSP (Highly Sensitive Person) 気質」ではないかと考えています。環境

ながら生活する日々でした。そんな中、古書店で偶然見つけた禪の本の中で「禪は自分で事の真偽を見分けることができる」という言葉を発見しました。

禪をやれば、自分で正しい判断ができるようになるのかもしれない——。そう考えた私は故郷の清水市で曹洞宗の居士禪（在家の禪）を布教されていた方を訪ね、坐禅の手ほどきを受けて日常に坐禅を取り入れ始めたのです。

大学院卒業後、九年間の米国大学院での助教教授を経て三十九歳で帰国しました。しかし、アメリカとの文化や習慣の違いに困惑し、誰にも相談できず職場では孤独感に苛まれました。家庭では子供が言語の問題で学校でうまくいっていないなどの様々な困難が重なり、私は激しいうつ病を患ってしまったのです。

毎朝目が覚めると、たちまち「ああ、昨日何であんな馬鹿なことをしてしまったのだろう」という考えに取り憑かれ、漠然とした恐怖心で一日を過ごす日々。そのうち考えや行動が徐々に異常になり、相手の話していることをほんやりとしか理解できない、会議中に訳の分からない発言をするなど仕事に支障をきたすようになってしまいました。

当時は抗うつ剤などない時代、私は思い切って学生時代から続けていた坐禅に集中

することにしました。

坐禅で不安や妄想を消すといっても、簡単にできるものではありません。坐るとすぐに「俺はなぜこんなにダメなのだろう」「俺には将来はないのだ」という不安が全身を包みました。しかし、坐禅以外に自力で治す方法が分からなかったため、これが唯一の方法だと信じ、早朝と深夜に坐禅をすることに徹しました。

日中も不安感に取り憑かれないうよう通勤時には「困ったことは起こらない」と絶え間なく唱え、他の陰気な考えが浮かばないように努めました。

回復の兆しは思いも寄らぬ形で訪れました。うつ病を自力で治そうと決めてから約一年後、三月のある日のことです。朝日に向かって坐禅をしていると、突然、自分の周りからレンガのような固い殻がバラバラと落ちた感じがしました。私は直感的に「治った」と確信し、すぐに妻を呼びました。すると自分でも驚くほど声が明るくなって、身体も軽くなった感じがしたのです。この不思議な感覚はいまでも鮮明に覚えていきます。

苦しみから脱却したからといってそれで終わりではなく、私の人生はここからがスタートでした。浜松医科大学で教授職を続け、退職後は名誉教授の称号までいただき

ました。八十六歳になるいまでも研究や執筆活動を続けられるのは、坐禅をはじめ日々心を平静に保つ努力を続け、心身共に健康を維持しているからこそだと実感しています。

学生時代にあるラジオ番組で聞いた名僧・中川宋淵そうえん老師の言葉が忘れられません。「私でも悟さとれますか」と聞いたアナウンサーに対して、老師は「私のような者などと言っではいけません。あなたも仏と同じ清らかな心の持ち主ですから」と答えられました。皆に仏の心が備わっているという言葉に私は感嘆しました。考えてみれば、うつ病を自力で克服できたのは、胸の内に宋淵老師のこの言葉があつたからだと思うのです。

私たちは互いに見えないだけで、それぞれの苦しみに取り囲まれて生きています。大切なのは自分の中に仏の心があることを信じ、坐禅に限らず自分に合った心を平静に保つ方法をコツコツと続けることです。少量の水でも毎日垂らせばいつか大器を満たすように、必ず自分の心をコントロールできるようになれます。

幸せは自分の中にある——活動を通して多くの人がそれに気づく一助となれたなら、それこそがいまの私にとつての幸福です。