

Eureka IX

六年制通信 No.3 令和3年4月23日(金)号

心にゆとりを

張りつめた糸は切れやすい。昔から心にゆとりを持ちなさいというお説教の時によく使われる言葉です。余裕のない精神はすぐ疲れるし、周囲に負のオーラをまき散らします。たまに、この人と10分以上一緒にいたら別れた後に事故を起こすと思えるくらいマイナスオーラ全開の人がいますが、そういう人はきっと心にゆとりがなく、物事を100か0かで考えるのでしょうか。心にゆとりのない人はグレーゾーンに耐えられないからです。だから白か黒かはっきりしないと安心できなくなるのですが、世の中には100か0かで割り切れないことの方が多いし、いつも言うことですが、私たちだって良いことをしながら一方で悪いこともします。『蜘蛛の糸』ではありませんが、どんなに悪い人間でも時には良い行いをするものです。

余裕のない状態は、何かで頭がいっぱいになっているので緊張状態が続きます。そうすると当然冷静な判断がしにくくなります。従ってミスも起こりやすい。そして他人のミスには、たとえ小さなミスでも、自分の時以上にイライラします。完璧主義の人が危ないとよく言われますが、確かにあまりにも全てをちゃんとしたと思いと過ぎると、自分で自分を追い詰めてしまいます。完璧主義でなくても私たち大人は多かれ少なかれ「ゆとりをなくした」、そしてそのために失敗した経験を持っています。ですから上手に気分転換をして切羽詰まった精神状態を回避しようとしています。緊張を緩和しようとしています。君たちも学校生活の中でゆとりをなくすことがあるでしょうが、うまく自分の心持ちをコントロールしてほしいと思います。気分転換と言っても、例えば定期テストの勉強をしなければいけない時に部屋の片づけを始めるとか、そういうのは単なる逃避であって精神のリフレッシュにはなりませんよ。心にゆとりを持つには緊張状態を緩和させる必要があるのですが、最も効果的なのは絵画や音楽などに触れ、涙を流すことだと言った人がいます。涙を流すのがポイントだそうです。そうすると、悲しい映画でもいいのでしょうか、きっと。

あるいは、いつもと少し違った勉強、あるいは調べものをするのも効果的です。私はこれを実践しています。本通りからちょっとわき道にそれる感じですが、これが意外にリフレッシュします。木下順二という脚本家でしたが、この人のエピソードに「わき道にそれる楽しさ」がよくわかるものがあるので紹介しましょう。

ある日本の新聞記者がニューヨーク駐在中に面白い本と出会ったというのです。それが“A Serendipiter’s Journey”（セレンディピターの旅）で、これはゲイ・テレーズというアメリカのジャーナリストが書いた本です。ニール先生に探してもらったら古

本で10万円以上するそうです。もう半世紀以上も前の珍しい本で、翻訳も出ていません。辞書で *serendipity* を引くと内容が推察されるでしょうが、ニューヨークを歩いて思いがけない面白いことを発見するというレポートです。それで、その本の中で馬に乗った銅像を取り上げていて（NYには30以上あるらしい）、馬の前肢の状態と馬にまたがる人の死因には関連がある、これは世紀の大発見だという記述があるのだそう。両の前肢を上げている像にまたがった人は戦死、前肢を一本だけ上げている場合は戦病死、四肢とも地面についている場合はベッドの上で自然死。

この話をその新聞記者が木下順二にしたところ、『夕鶴』の作者はどうしたか。『忘却について』（平凡社1974年）の278ページに書いてあります。木下さんは馬が好きなのですね。それもあってか非常に興味を持ったようで、この説が本当かどうかを確かめるため世界中の騎馬の銅像の写真を集めたのです。楠木正成は左の前肢だけを上げているが、あれは戦死したではないか。大山元帥は四肢がついていて、なるほど大往生している。伊達政宗、明治天皇、そしてロシアのピョートル大帝のキーエフの像は両肢を上げているし、ワシントンのも両肢あげている。かなりの時間を費やしてゲイ・テレーズの「大発見」はインチキであることを立証したのです。木下さんは脚本家ですから銅像の話など笑い話程度に捨てておけばいいのですが、もちろん専門外でしょうしね、そこを面白がって「あの旅行記の記述はインチキだと証明するために私はずいぶん時間を使っちゃった」と笑っているのですね。わき道に相当なエネルギーを使ったわけですが、きっと木下さんは大いにリフレッシュされたはず。こういうゆりの生み方を真似したいものですね。

今週のおすすめ

- ・ 中村 元 紀野一義 訳注 『般若心経・金剛般若経』 （岩波文庫）

般若心経だけでいいので読んでみましょう。最も親しまれているお経ですからね。しかも非常に短い。翻訳を入れてたった6ページ。何度読んでもさっぱりわかりませんが、そのわからないところがきっと有難いのだろうと思うようにしています。私は神社にも寺にもお参りをするし、キリスト教の結婚式にも出ます。多くの日本人がそうでしょう。それでもお墓参りの時は、たまに般若心経を読経します。

昔、ソクラテスは実在したかという問題に、ギリシア哲学の田中美知太郎はこう答えました。それは歴史的に事実であったかはわからないし、大した問題ではない。プラトンの著作を通して何億という人類がソクラテスの存在を信じてきたのだから、彼の存在は歴史的眞実であってそれだけで十分である、と。私は学生の頃にこれを何かで読んだのですが、いたく感動したことを覚えています。

般若心経も、これまでにどれほどの人が理解したのか、それはわからないし、どうでもいい問題のように思います。これまで何億何十億の人々が読経や写経を行い、有難がってきたという事実こそ重い価値があるように思います。ですから、諸君、たまにはこういうのも手に取って読んでみてごらん。