

Eureka VII

六年制通信 No.2 令和2年5月15日(金)号

心は身^{からだ}の王

山が割れているわけではない。地が揺れ続けているわけでもない。風もない。洪水も津波もない。しかしこういった天災以上に、コロナ禍はこれまでの私たちの生活習慣を変えようとしています。だからこそ、ここで私たちの心が萎えてしまってははいけません。私たちはよく考えなければなりません。とりわけ若い君たちは、これまで以上にしっかりと学ばなければいけません。Educated Action を身につけるために頑張らましょね。

愛読書の一つ、阿川弘之の『米内光政』に、若い軍人の悩みに米内さんが「一度に解決しようと思わなくてもいいのではないか」とアドバイスする場面があって、その時「心は身の王」という言葉が出てきます。私の好きな言葉です。

からだを支配するのは心です。心を鍛えないとからだも弱ります。心が萎えてしまえば、私たちのからだも枯れていく草木のようになってしまいます。これは昔から流布している「病は気から」と同じかもしれませんが、若いときに読んで以来私にとって忘れられないフレーズになっています。心は身の王、確かにそう思います。

心の持ち方一つで世の中のたいていの困難は乗り越えられるとか、多くのアスリートが常に不動心を心がけているとか、禅宗の修行僧は平常心を保ち脳からはα波が出ているとか、心を鍛えることに重きをおく、あるいは心を鍛えることが如何に難しいかを語る例を私たちは多く知っています。

現代では、癌治療に心理学を取り入れ、笑いの効用に注目が集まっています。癌も笑っていると消えることがあるらしい。からだの治療に心の持ち方を利用している例ですね。では、心がからだを支配するのであれば、私たちの行為もまた心がけ一つでどうにでもなるのでしょうか。

ヒルティという人は習慣をつけるのはむしろ行為からであると言っています。つまり習慣をつけるには、はじめに意思(=心)ありきではなく行為から、特にはじめの一步をすぐ行うことが大切であると強調しています。行為を通して意思もしっかりしていくのだから、考えるより行動せよとヒルティは言うのです。先の「心は身の王」を意思と行為の関係に置き換えてみると、ヒルティの言っていることは逆になりますが、私たちは経験を通して、彼の言葉もまた本当だろうと思います。

行為から感情に入る例もあるんですね。アメリカの心理学者だったと思いますが、興味深い実験を行っています。花見の席で、多少お酒が入っているかもしれないが、仲のよい友達同士にわざと喧嘩の真似をしてもらうという実験です。最初は明らかに喧嘩のフリをしているのですが、非常に高い確率で本当の喧嘩に発展していくといいま

す。初めは笑いながら相手の胸を軽く突き合ったりしていくうちに、本当の殴り合いになっていくものらしい。これは明らかに感情よりも行為が先になっている例です。いや、行為によって感情が育っていく例だと言えます。そういえば、亡くなった落語家の桂枝雀が話の枕によく言っていました。「面白いから笑うなんていう消極的な姿勢ではいけません。笑っているうちに面白くなるのです。面白いと思うには、まず笑うということが大切なのであります。ですから私の落語を聴いて面白くないと感じたら、それは全てみなさま方の責任なのであります」と。学生の頃、実際に枝雀の高座を聴いたときも確かそんなことを言っていて、なるほどと感心した覚えがあります。

ところで、私たちは心に思うことをなかなか実行に移せないことがよくあります。考えていることを表わすには行為しかないのですから、行動することだけが自分の考えを相手に伝える手段です。行動とは脳の出力だと『バカの壁』の養老先生は言っています。脳からの出力は筋肉活動しかないのだと。話すこともまた筋肉活動だから、考えるところを言おうと思えば言えるはずです。しかし口に出してしまうと、今度は言行一致を求められるから慎重になってしまうのかもしれないですね。

脳の出力が筋肉の活動だとすれば、出力をしないまま時間が経てば、使わない筋肉がどんどん退化していくように、やがては脳の指令が筋肉に伝わらなくなっていくのではないかと考えられます。これはよく身近にあることで、「やればできる」という言葉に表れているように思います。やればできるとは本当によく聞く言葉で、親も子もよく口にしますが、この言葉の裏には「今はやってませんが、その気になったらいつでもできる」という心理があります。しかしこの状態が長く続くと、やろうと思ったところで、つまり脳の出力はあったとしても行動にはもう移れなくなる。きっと出力自体も弱いものとなるだろうと思いますし、知らないうちに心もからだも退化していくでしょう。ひょっとしたら「やればできる」という、この一種の言い訳あるいは慰めの言葉は、想像以上に恐ろしいものなのかもしれません。

さて、心は身の王であることも実感として正しい。また、行為は感情を支配することも体験上真実でしょう。一見逆のことを言っているようだが、果たしてこれらは本当に矛盾しているのでしょうか。君たちも考えてごらん下さい。

今週のおすすめ

・辻村深月 『かがみの孤城』 (ポプラ社)

鏡が光る。手を伸ばすと鏡の中に吸い込まれ、そこには自分と同じように学校へ行けない子供たちがいる。狼の面をつけた少女から願いが叶うカギを見つけるように言われる子供たち。期限は3月30日まで。

さて、果たしてカギは無事に見つかるのか…。というストーリーかと思いきや、さまざまな伏線が張り巡らされた一つのミステリー小説ですね。読みながら著者はどのような最終章を用意しているのだろうと首をひねっていましたが、エピローグでまさかの展開が待っていました。こういうの書かせたら辻村さんはうまいですね。

BGMは 平原綾香の 威風堂々 でした…。