

人は死なない。

東大医学部教授と氣功の泰斗の対論

では、
どうする？

東京大学医学部救急医学分科教授
医学部附属病院救急部・集中治療科長
矢作直樹

×

中健次郎

氣功歌・謎食第

はじめに

混迷の時代を生きる ヒントにしてほしい

やはぎなおき
矢作直樹

『人は死なない。では、どうする?』というタイトルに興味を引かれてこの本を手にとっているかたに、まずは一言。

この本は、死について、あるいは、靈魂の永遠性や、それにまつわるさまざまな問題について、中健次郎先生が気功家としての立場から、私、矢作直樹が医師としての立場から、これまで興味を持たれていなかったかたにもわかりやすく語っています。加えて、中先生には、世界じゅうの聖地に赴き、瞑想を重ねてこられた深い経験があります。一方、私は、医療現場での臨死体験への関心などに端を発し、科学では説明できない現象についての探求を自分なりに続けてきました。

そういう二人の人間の、長い年月の修練と研究の総体がもたらしたものの、それが、今回の対話にほかなりません。実は、私と中先生は、今年になって再会するまで、一八年もの間、お目にかかっていませんでした。拙著『人は死なない』（バジリコ出版）

の中で、長年お会いしていなかった中 健次郎先生の気功の話を書いたのも、それが、一八年前の私にとって非常に印象深い出来事であったからです。むろん、それだけではなく、気功をはじめとする代替医療が、その後の私の大きな関心の対象となっていたからでもありました。

そんな中、ご縁があつて、この書籍の企画が持ち上がり、久しぶりに中先生にお会いすることが大変楽しみでした。遠い昔、初めて気功を習ったとき、すでに、中先生は気功家としての凄味を感じさせるかたでした。私が抱いていた、世の気功治療師といわれる人たちに対するイメージは、気功を人の病気を改善する治療手段としてのみとらえている、というものでした。その点、中先生は違っていました。中先生は、「気功とは、生きるとは何か」という課題を追求する方法の一つ」と捉えておられるように、私には思えたのです。そういうところに、私はとりわけ敬意を抱いていました。

あれから時が流れ、あの先生がどんなかたになっておられるだろう？ 興味本位といつては失礼かもしれませんが、私の中には、そうした心の動きもあったのです。

今回、実際に中先生とお会いして、さまざまなテーマについて語り合い、議論を交わし、思いました。一八年ぶりにお会いした中先生は、お見かけした印象は以前と変

わっていませんでしたが、内面から醸し出される気功家としてのさらなる凄味を感じずにはいられませんでした。これは、まさに成熟というものでしょうか。かつての眼光鋭い気功家は、目の輝きこそ変わらないものの、やわらかい眼差しの持ち主となり、まさに大人の趣でありました。そして、私は、その経験に裏打ちされた言葉の一つ一つに感銘を受けることとなったのです。

対談は、予想したとおりでした。いや、というより、予想していた以上に二人の話がかみ合ったというべきでしょうか。このまえがきという場所で、対談の内容について、これ以上詳しく述べることは差し控えます。読者の皆さんの興味と関心の向くままに、好きなどころから好きなように読んでいただければよいと思います。

現代は混迷の時代といわれています。多くの人たちが、いかに生きたらよいか、迷い、惑い、悩み続けています。

死や死後の生について考えることは、いかに生きるかという私たちの永遠の課題について、新たな視点を与えてくれるはずだと私は信じています。

私たちの対談の中に、なんらかの新たな思考の手がかりや生きるためのヒントを見つけていただければ幸いです。

1 はじめに 混迷の時代を生きるヒントにしてほしい 矢作直樹

第一章 生とは何か？ 死とは何か？

- 10 いわゆる「死」の瞬間は痛みも怖さもない
- 15 幽体離脱の体験で肉体がなくても生き続けることを確信
- 20 活火山の火口で見せられた、巨大な火の玉の正体は？
- 26 昔の日本人はだれもが「死後の存続」を信じていた
- 32 後ろ向きで、クヨクヨしている人には霊が憑きやすい
- 39 向こうの世界が表で、私たちが生きている世界は裏だ
- 42 「ただ、そこにいなさい」「ドアはいつも開けておけ」

50

● 氣にしないことが最善の健康法

第二章 病氣とは何か？ 老いとは何か？

- 54 チベットの鳥葬を見て感じた、輪廻転生の死生観
- 58 死後の世界があることを前提に、五体投地で巡礼
- 62 普通氣づかない早期ガンを自分で発見した横井庄一さん
- 68 徳が高まっていくと、しだいに病氣も好転してくる
- 76 「氣づき」が、病氣を快方へ向かわせる転機となる
- 82 夫に対する感謝の気持ちが生まれたら、ガンが消えた！
- 86 雑念は、あるがままに受け入れれば自ずと消える
- 90 「老い」は、次の世界へ旅立つための準備

96

● 自分の体に耳を傾け、少食を実践

第三章 人は死んだら、どこへ行くのか？

100 他人は死ぬのに、自分は死なないと思っている人が多い
110 執着という苦しみがあるからこそ、真実を求められる
114 「私」はすべての中にあり、すべては「私」の中にある
120 死への恐怖は、向こう側へ気安く飛ばないための安全弁
123 水だけで一週間生きたら治療する、三宅島の死の風習
127 「肉体は滅んでも、お母さんの意識は生きとします」
132 ガンの宣告を受けたとき、まずはどうすればよいか？
136 病気は「自分を大事にしてほしい」という強い思いが作る

140 コラム 七六〇でメタボだったのが、今は五八〇

第四章 見えないものの世界

144 自分の手のひらから、ピリピリしたものが出ている！
148 パーキンソン病の男性がずっと起き上がり、歩きだした
155 母親のおなかの中にいるときの呼吸法「胎息」で長生き
161 移植の必要な心臓病がスピリチュアル・ヒーリングで回復
167 北京の娘に気を送ることで、東京の父親の病気を治した
172 手のひらについた黒いスス病気の邪気を物質化したもの
180 心の中に悪しき思いがなければ絶対に病気にならない

184 コラム 気功と瞑想—実践するためのヒント

186 終わりに 否定も肯定もせず、あるがままを愛してください 中健次郎

第一章

生とは何か？ 死とは何か？

装幀 渡辺弘之
写真 松田敏美

いわゆる「死」の瞬間は痛みも怖さもない

中 矢作先生は、ご自身の登山中の滑落体験を、『人は死なない』（バジリコ出版）の中で詳しく語られています。大変な高所から二度滑落し、二度とも奇跡的に助かっているんですね。そして、二度目の滑落後、「もう山へ来るな」という声を聴き、以来、登山をおやめになったという。この体験は、私たちの今回のテーマと密接にかかわるものです。ぜひ改めてお話をうかがいたいと思っていました。

お若いころは、ずいぶん山に登られていたのですか？

矢作 今から振り返ると、私の山への執着——としか表現しようのないものでした——は、いったい、なんだったのだろうと自分でも理解しがたいところがあります。大学時代、登山は私の生活の一部となっていました。生活の中での優先順位は、まず第一が登山のためのトレーニングです。近場での岩登りトレーニングを含めると、年間二〇〇日ほどは山に行っていたでしょう。次が生活費を稼ぐためのアルバイト、最後が学業と

いう順序でした。登山はいつも単独行でしたから、滑落したときも一人でした。

昭和五十四年三月のことです。北アルプスの白馬岳（はくばだけ）から槍ヶ岳（やりがたけ）、南岳（みなみだけ）を縦走する予定でした。このような登山では、ひと月ほどかけて縦走します。これだけの距離を縦走するために、私は悪天候でも基本的に移動していました。

その年の三月二十五日も朝から吹雪でしたが、私は予定どおり、前日に宿泊した八峰キレット小屋から鹿島槍ヶ岳北峰（かしまやりがたけ 北峰）（二八四二メートル）に向けて登り始めました。二時間ほど登り、もうすぐ北峰というところで雪庇（せつび）をあやまって踏み抜いたのです。地図で確認すると、北壁は六〇〇メートルの高さで、平均斜度が六五度。斜度がこれだけあると、断崖から落ちると変わりません。

たった今、自分が登ってきた稜線が、あつという間に上方へ飛び退いていくのを目にしました。この北壁を何度もバウンドしながら真っ直ぐ六〇〇メートル落ちた後、次に、斜度四五度、標高差四〇〇メートルくらいの大きささまざまな氷雪ブロックに埋めつくされた、でこぼこの斜面に衝突しながら流されていきました。猛吹雪でしたから、音が聞こえるはずもないのですが、自分の体が斜面にぶつかる「ドシン」「ドシン」という音がしていました。

中 落ちた瞬間は、とっさに何かお考えになりましたか。

矢作 この高さから落ちれば助かるはずがないのは重々承知していました。落ちたと自覚した瞬間、「ああ、やっちゃった。助からない。死ぬんだ」とまず考えました。

それに、母の顔を思い浮かべ、申し訳ないと思いましたね。

中 怖かったですか。

矢作 いや、それが怖くはなかったんです。エベレストの無酸素登頂を成し遂げた登山家のラインホルト・メスナーが書いた『死の地帯』（山と溪谷社）という書物があります。登山家たちの転落体験を集めた本です。その中で、メスナーは、転落して助かった人にしばしば見出せる特徴として、三つの点を挙げています。

第一が、転落中に痛みがない点。痛みは転落後ずいぶん遅れてやってくるもので、転落中は痛みを感じないというのですね。メスナー自身が滑落したときも、転落中に頭や背中が岩角にぶつかる音を聞いたものの、痛みを全く感じなかったそうです。痛みを感じたのは、転落して一時間後だったと。

第二が、心理学用語でいうところのタキサイキア現象。人が生命の危機に陥ったときに、すべてがスローモーションのように見える現象ですね。

第三が、不安や恐怖といった感情の欠落です。私の場合、落ちている時間が何十秒続いたか、正確にはわかりません。この間、痛みもなく、怖さも感じませんでした。自分の転落のものすごいスピードを体感し、死ぬだろうと覚悟しながら、同時にまた、「どうなるんだろう？」とわりに淡々と考えていました。私の場合、メスナーの挙げた第一と第三の条件は満たしています。

ただし、タキサイキア現象が起こったかという点、それはなかったといっているでしょう。メスナーは自分が転落した際、「私が宙を飛び、眼の下にどこまでも雪田が続くのを見る一方、私は苦もなく、楽々と青空へ浮かび出ていた」と書いています。体から魂が抜け出る、この感覚が私には生じませんでした。とはいえ、体外に魂が抜け出ることはなかったものの、自己を第三者のような目で見て感じる感じはありました。自分が、自分であって自分でないような感覚が確かにあったのです。

中 タキサイキア現象では、走馬灯のように過去の人生がよみがえるといいますね。矢作 メスナーも、転落したとき、全生涯が無数の映像となってくり広げられるのを見ています。私の場合、走馬灯のように過去がよみがえることはありませんでした。中 その後はどうなりましたか。

矢作 一〇〇〇ほど落ちた後、雪のブロックのようなところに嵌り込んで止まりました。この止まった瞬間は体が圧縮されて、大変な苦しさでした。このときも意識は

はつきりしていました。ギューギューと圧がかかった結果、体が熱くなり、体から魂が絞り出されるような感覚がありました。幸い私は、雪中深く埋もれてしまったわけではなかったんです。手を動かしたところ、たまたま一方の手が雪の上に突き出たのです。そこから必死で雪をかき、雪上に這い出ることができました。

ちなみに、沖繩には「まぶい」、あるいは「まぶやー」という言葉があるそうですね。字を当てれば、「魂」で、いわゆる魂の意味です。「まぶい」は、ひどく驚いたり、強い衝撃を受けたりすると、落としてしまうことがあるそうです。

子供が「まぶい」を落とすと、体調不良になったり、魂の抜けたボーッとした状態になったりします。そこで魂を落としてしまった場所に行って、「まぶいぐみ」という呪文を唱え、「まぶい」に戻ってきてもらいます。さらに状態が深刻な場合には、ゆた（沖繩の民間の巫女）に頼み、「まぶいぐみ」の儀式を本格的に執り行ってもらうのだそうです。

中 とてもおもしろい。先生も、魂を取り落とすところだったのかもしれないですね。

幽体離脱の体験で 肉体がなくても生き続けることを確信

中 「人は死なない」には、交通事故などで九死に一生を得たかたが語る、幽体離脱（体外離脱）体験の話が出てきます。例えば、車で電信柱に激突した男性――。

矢作 私の友人の五十歳代の男性の事例ですね。六歳年下の妹を助手席に乗せたその男性は、車で帰宅途中にスリップして電柱に激突しました。気づくと、無音の闇の中で、彼と妹は宙に浮き、大破した車を見下ろしていました。

どれくらい時間がたったかわかりませんが、いっしょに眺めていた妹が突然「お兄ちゃんは戻りなよ」といったそうです。次の瞬間、その男性は車の運転席に横たわった状態で目を覚ましました。妹さんが彼の肩に頭を乗せて、まさに息を引き取るところでした。このかたの場合は、重篤な症状ではあったものの、心肺停止までは至っていませんから、厳密な意味ではこれを臨死体験とはいえないのでしょうか、こうして瀕死の状態に至ると、幽体離脱を経験する人がいるのですね。

中 実は私も、幽体離脱、あるいは体外離脱を体験したことがあります。

矢作 それは、どのような経緯で体験なさったのですか？ やはり事故ですか？

中 いいえ。私の場合は事故に遭ったわけではありません。瞑想によつてです。中国留学中のことです。おそらく一九八七年の二月ごろだったと思いますが、カントン広東省広州市にある広州中医薬大学で、龍門派の第一八代継承者である、王力平先生のもとで氣功の合宿が行われました。私もこれに参加したんです。合宿中、毎日瞑想を行っていたところ、ある日、それが起こったのです。

矢作 驚きましたか。

中 知識としては、そういうことが起こりうるとは知っていましたが、さすがにびっくりしましたね。それで、「ああ、これか」と思つたのです。自分自身の意識体のよ
うなものが、肉体からすつとズレていって、肉体を離れたのがわかりました。

矢作 そのときの視点はどちらにありましたか。先ほどの事故の例のように宙に浮いている感じですか。

中 視点は上からではありませんでした。しかし、意識が肉体を離れていることを確かに感じました。その後、別の機会にも私は幽体離脱を経験しています。

あるとき、瞑想中にスコンと魂が抜けて、まばゆい光の中へ入っていったことがありました。光といっても普通の光ではありません。通常の光の何百万倍もの明るさの、ちよつと形容しようのない光です。そのまばゆい光の中で、私は喜びに満ちあふれて、恍惚としていました。

矢作 中先生はその後、たびたび幽体離脱を？

中 これまでに、おそらく三、四回だけだと思います。私は、幽体離脱することが瞑想の目的になってはいけないと思うのです。そこにこだわることは、決して私の求めるところではありません。

矢作 なるほど、なるほど。

中 私たちは肉体だけで生きているのではない。幽体離脱の体験から、私が学んだことはそのことでした。肉体という物質的な要素以外にも、私を構成しているものがある。それは、ときには魂と呼ばれたり、ときには霊と呼ばれたり、さまざまな呼び方をされてきたものです。ともあれ、この最初の幽体離脱の体験を通して、肉体がなくなつても、生き続けることがあるのだと確信し、以前よりも謙虚になることができました。

話を矢作先生の滑落体験に戻しますが、一回目の滑落で助かった後、意識は変わりましたか。

矢作 お答えするのも恥ずかしいのですが、私は何も変わっていませんでした。あれほどの高さから落ちて命が助かったのです。後で、全身にアザや打撲傷があったことに気づいたのですが、骨折もしていませんでした。ほんとうに奇跡だったといっています。

ですが、私は全く学んでいなかった。なにしろ、その後三日間かけてふもとの町まで脱出した後、再び山に登り直し、縦走を継続したのです。

中 それはすごい（笑）。再び稜線を歩くとき、怖くありませんでしたか。

矢作 怖さはありませんでした。トラウマにもなっていないんですね。つくづくバカとしかいいようがありません。

中 いやいやバカでは東大教授にはなれませんよ（笑）。その後ほどなく、矢作先生は二度目の滑落を体験することになるんですね。

矢作 二度目は同じ年の十二月です。三月の縦走がうまくいかなかったと評価していた私は、再起を期そうとしたんです。そして、針の木岳頂上直下の雪壁を登っている

最中に足を滑らせ、斜面を滑り落ちました。途中で滑落を止めることができなかった、一〇〇〇以下の沢まで落ちるところでした。

しかし途中で、私はなんとか岩にしがみつき、滑落を食い止めることができました。この二度目の滑落のときは、痛みを感じなかった一度目の滑落時とは違い、打撲した左ひざの痛みに襲われました。歩くのもやつのことだと、すぐにわかりました。

そこで、滑り台を滑るように、私は滑るスピードを調節しながら、眼下の谷へとゆっくり滑り下りたんです。恐ろしいことに、私はこのときも、谷に降りて一息ついた後、再チャレンジの計画を練り始めていました。

中 全く懲りていませんねえ（笑）。

矢作 ほんとうにそうですね（苦笑）。そんなときに声がしたのです。

活火山の火口で見せられた、 巨大な火の玉の正体は？

矢作「もう山へは来るな」と、確かに聴こえました。周りは吹雪ですから、そんなふうに人の声が聴こえるはずがありません。「こだまかな？」とも考えましたが、こんな吹雪の中こだまが聴こえるということもありえない。いや、そもそも、近くに人は人っ子一人いないはずです。ちなみに、声の質は、女性というより男性に近いものでした。

それから、しばらくすると、私はまるで憑き物が落ちたように肩の力が抜けて気が楽になりました。そして、「もう山はやめた」と即断しました。これが医学部の五年の時のことですが、以来、一度も本気の登山はしていません。あれから三〇年以上たった今も、ときおり考えることがあります。「あの体験はなんだったのだろうか？」「なぜ二度も私は奇跡的に助かったのだろうか？」そして、「あのとき聴こえた声は何か？」それは決して幻聴ではありませんでした。

当時、私は、山に取り憑かれていたといっている。登らなければならぬという強迫観念のような思いに捕らわれていました。あのまま登り続けていれば、私は必ずや事故死していたと思います。そのように自堕落に山に登り続けてきた私を、あの声が諫めてくれたのでしょう。そのころはまだ私は「霊聴^{れいちやう}」という言葉は知りませんでした。だが、その声は確かに霊聴であり、啓示であったのだと思います。

中 話を伺うと、やはり、大きな力が働いていたように感じますね。
矢作 そうですね。意味なく助けられたわけではないのでしょうか。

中 もちろん霊聴も聴こえるべくして聴こえてきたのだと思います。私はいつのころからか、自分を超える何か宇宙の愛のようなもの、宇宙の意識のようなものがあって、それが私たちを導くことがあるのだと考えるようになりました。そんなふうに考えるようになった最初のきっかけは、もうずいぶん昔のことになります。

私は二十歳のとき、大学を一年休学して単独で北南米大陸を縦断旅行したことがあります。日本から持って出たのはたった一〇〇〇ドル。お金がなくなったら、その土地で働いて生活費や旅費を稼ぐ旅でした。途中でいろいろな人々と出会いました。どの国でも困ったときは、不思議とだれかが現れて助けてくれました。得難い経験をたく

さんしたのです。

なかでも忘れられない思い出があります。中米のエルサルバドルに、イサルコ山という活火山があります。サンサルバドルのバスターミナルで、私はアメリカ人のバックパッカーと知り合いました。この若者は、活火山ばかり登っているという変わった男で、彼の誘いで、私はその活火山に登ることになったんです。

標高自体はそれほど高い山ではありませんでしたから、私たちは数時間で登って帰ってこれると思った。しかし私たちは山を甘く見ていた。登りだしてみると、足もとがひどいガレ場でまともに登れないんです。想像以上に時間がかかり、山頂についたときには、もう日が暮れかかっていました。

矢作 水や食料を持っていかなかったのですね？

中 そのとおりです。寝袋をはじめ、すべての荷物を山の下のジャングルに隠して登ったんです。遭難する山登りの典型的のパターンですね。私たちが持っていた食べ物は、オレنجが一個。それを二人で分け合いました

帰れませんから、しかたなくそこで野宿することになりました。山については、改めて矢作先生に説明するまでもありませんが、山の上は猛烈に寒いんですね。防寒具

も持っていない私たちは寒くて寒くてしかたがなかった。耐えきれず、私たちは火口に降りていったんです。

矢作 火口に、ですか？

中 火口の中の煙が来ない辺りの石ころをどけて砂地を平らに整地し、そこに横たわりました。背中の下にはマグマが来ていますから、ぽかぽか温かいんです。しかし、そのマグマがちよつとでも噴き出したら、私たちは一巻の終わり。こんなところで死んだらだれにも発見されないだろうなと思いました。すぐ下に灼熱地獄が待ち受けている感じでした。

矢作 それは怖いですねえ。

中 背中にはぽかぽかですが、火口にも風が吹き込んできますから、体の表側は大変寒いです。空には満天の星が輝いていました。文字どおり、生と死の境目に寝転がって、私は考えたのです。旅で出会った数々の美しい光景や、知り合ったかたたちの顔を思い浮かべました。どこのだれかもわからない見ず知らずの若者に、優しく手を差し伸べてくれた人たちがたくさんいました。

それまで私は、宗教心のあるような人間ではありませんでした。しかし、私を導き、

成長させてくれる力というものは、やはり、あるのではないか。見守っている力があって、その力はこの地上のすべての人々の上に降り注いでいるのではないか……。

私は、白い髪を生やした神様のようなものを想像していたわけではありません。しかし確かに、大いなる何か、サムシンググレートがあるのではないかと感じました。この宇宙に遍満^{へんまん}している意識のようなものがあって、それは、私の意識ともつながっており、私に気づきや方向性を与えてくれるのではないか。

そんなことを考えていた瞬間、夜空の端から端まで、赤い巨大な火の玉が流れたのです。彗星か、流れ星か、それがなんだったかわかりません。その火の玉は、ゆつくりと天空を斜めに横断して落ちていきました。

矢作 まるで大いなるものが、「しるし」を与えてくれたようですね。

中 そのとおりです。私もそのように感じました。感動で胸を震わせながら私は、「もう一回あのすごい火の玉を見せてくれるなら、大いなるものを信じよう！そして、その力の道具になろう！」と偉そうに心の中で誓いました。しばらく目を閉じていた後、私は目を開けました。

すると、同じところを同じコースで、また巨大な火の玉が流れたのです！

「うおおおっ」と私は叫びました。「見せられた！」と感じました。だが同時に、「今の誓い、取り消し！取り消し！でももう遅いか」と慌てて否定したことも覚えています。

矢作 受け入れる一方で、否定もなさったのですね。

中 おそらく、この出来事を自分の中できちんと消化することができなかったのでしょう。長い間、私はこの体験を人に話したことがありませんでした。

ただ、今ならば、こういうことがいえると思うんです。大いなるもの、あるいは、宇宙に満ち満ちている愛そのものである純粋な意識は、その人にいちばんふさわしい形でそういったものに目覚めるための「気づき」を与えてくれるものだ。その当時、宗教と縁のなかった私には、それが、巨大な流星となって現れたのではないかと。

その後の人生の中でも、私は何度かこうした得難い経験をしています。とはいっても、再び、流れ星を目撃したわけではありません。それは、また、別の形を取りました。実は、私もその後、矢作先生と同じような霊聴を経験しています。今、過去を振り返ってみると、それらの体験はすべて、私たちを進化させようとする大きな力が働いた結果と覚えてくるんです。

昔の日本人はだれもが 「死後の存続」を信じていた

中 矢作先生は本の中で、「摂理」という言葉をお遣いになっていきますね。

矢作 ええ。今のお話を伺っていると、中先生がお感じになった「大いなるもの」や、「宇宙の普遍意識」といったものは、私が前著で用いた摂理と同じです。そもそも私が摂理ということを考えるに至ったきっかけは、いくつかありました。例えば、幼いころに感じた、「なぜ人間には良心があるのだろうか？」という疑問が、一つの契機でした。

もし、自分が生きている世界がこの世しかないとしたら、何をしてもよいことになってしまいます。たとえば人を殺しても、罪を犯した人が死んでしまえばなかったことになってしまいます。この世がそのような夢のようなものであるなら、良心などというものではなくたっていいことになるのではないか。

それが、私の根本的な疑問でした。

中 しかし、現に私たちは良心というものを持っている。

矢作 そうなんですね。逆に良心というものがあるからこそ、この良心というものは、何か大きな意味があるのではないかと思っただけです。

幼いころには、お年寄りが「お天道様が見ている」といういい方をよく使っていたものです。この「お天道様」という言葉の中に、人を超越した何か大きな意思の存在を、子供心に漠然と感じていました。

また、なぜ自分はここにいいのか。自分のいる地球を含めて、宇宙はどうして存在するのだろうかといったこともよく考えていました。その後、大学で医学を学び、臨床医として働くようになると、人の生死と間近に接するようになりました。そこで医学の常識では説明のつかない事態などにもたびたび遭遇しました。

これらの経験の積み重ねによって、私は生命の不思議さをいよいよ実感するようになったのです。そして、生命のあり方にしても、宇宙の成り立ちにしても、私たちの生きるこの世界が途方もない神秘性に包まれていると感じるようになりました。人間は、ある一定の事物、一定の事象に関しては、そのメカニズムを解明していくことが可能であるかもしれません。生命の不思議にしても、例えば、DNAの分析によって、

そのメカニズムが明らかにされつつあります。

中 今後さらに研究が進めば、分析や説明が進展して、生命や宇宙の神秘についての新たな知見がどんどんふえていくでしょうね。

矢作 そうなんです。しかし、いくら新たな知見が相対的にふえていったにせよ、それらの事物事象が、どうしてもそのようにあるのかという根本を説明することが、私たちにできるでしょうか。私たちを取り巻く森羅万象が説明されていけばいくほど、すべてが完璧にできていることを思い知るようになります。この完璧さ、これは、人間が考える科学的な論理や善悪の倫理を超えた、まさしく摂理の業としか思えないように思われるわけです。

こうした思いを抱きつつ医業を続けながら、私の興味はさらに広がっていきました。気功への興味もその一つですが、臨死体験やスピリチュアリズムについても、深い関心を抱くようになりました。

中 先生は、古今東西のさまざまなスピリチュアリズム文献を精査されていますね。

矢作 精査などといった立派なものではなく、自分の関心にしたがって興味のある本を読んできただけにすぎませんが、靈魂の研究に没頭した近現代の科学者たちの、不

思議を解明したいという情熱に敬意と共感を覚えています。

一方、そうした研究に対して非科学的というレッテルを貼^はり、それらの不思議を全否定してしまう科学者たちに、私はどうしても組する気にはなれないのです。私たち人間が、この世界や宇宙について知っていることは、ほんとうに微々たるものにすぎません。そのわずかな知識の外にあるさまざまな現象——それは靈的現象だけにとどまりませんが——を、単に科学で証明されていないということだけを理由に、頭から否定することはできないと考えているんです。

中 臨死体験なども、ご自分で集めておられますね。先ほどお話に出てきた交通事故に遭い、臨死体験をした男性の例にも、後日談があったとか。確か、この男性はその後、息子さんの霊にも会っているんですね。

矢作 そのかたは、ご自分の事故から一二年後、十七歳の長男を事故で亡くされたのです。遺体を自宅に連れ帰って奥の間に安置しておいたところ、その晩の深夜二時ごろ、リビングにいた男性は、外から近づいてきた足音に気づきました。足音は、明らかに亡くなった長男のものでした。

ふと見ると、開けたままのリビングの扉の外に、長男が立っていました。長男は、「僕

のバイクは？ 僕のバイクは？」と訊いたそうです。返答する気力もなく見ていると、長男は急に消えてしまった……。

中 私は、その亡くなった長男が、「僕のバイクは？」と訊いたところに、強烈なりアリテイを感じました。ああ、そういうこともあるのだなど。

先生はまた、日本人の死生観にも言及されていますね。

矢作 古代から、私たち日本人は、死ぬと、その霊が肉体から離れてあの世へ行くと考えてきました。そして、亡くなったかたがたの冥福を祈る追善や供養を営々と続けしてきました。昔の日本人はみな、直感的に「人の死後の存続」を信じていたといつてよいでしょう。

近年の西洋科学偏重の思考によって、これまでの死生観が否定されるようになりましたが、日本人の内なる声は、このたかだか一〇〇年あまりの短い時間の中で起こった表層の変化によって、かき消されてしまうものでしょうか。

それが、私の素直な見解なのです。

中 長年培ってきた死生観は、そうそう簡単にかき消されるようなものではないはずだということですね。

矢作 ええ。肉親を亡くした経験のある人にとっては、それは特に切実な問題と感じられるはずです。「靈魂」や「死後の世界」などの存在を、科学的に証明する手段がないからといって否定するか、あるいは、亡くなった靈魂がどこかにいて自分を見守っているのではないかと直観的に感じるか。

中 そうした思考を推し進めた上で、さらに先生は実際に交霊も行われていますね？

矢作 お話したとおり、私は、もともと好奇心のとても強い人間です。ですから、実際に霊と話す機会が与えられるなら、それをバカげていると頭から否定する気にはなりませんでした。

もしも、実際に降霊（人に霊を降ろすこと）という現象を体験できるなら、そのとき、実際にわかることも多いはずだと考えたんです。しかし、そういう私にしても、亡くなった母が、霊力のある人を通じて私と話したがついていると聞いたときには、ほんとうに驚きました。もちろん知識としては、交霊（降霊した霊と話すること）についての書物をいろいろと読み、その諸相がある程度把握していたわけですが。

中 それでも自分の身内のこととなれば、また、話は別でしょうね。しかし、けっきょく迷った末にしても、先生はその霊と話をすることを決断なさったんですね。

後ろ向きで、クヨクヨしている人には 霊が憑きやすい

矢作 はい、そうです。なにより私は、自分が晩年の母に対してじゅうぶんな心配りをしていなかったこと、また、親孝行らしいこともできなかったことを悔いていました。そのために毎晩、悔悟の念をこめて母に手を合わせていました。

母の霊が降りたのは、私の友人のEさんという六十歳代の女性でした。Eさんのお話によれば、亡くなった母が私のことをひどく心配しているというのです。私が母に對して申し訳ないとひたすら悔悟していること。その思いが亡くなった母に届き、母は母で、そんな私の心理状態をひどく氣にかけているということでした。そんな事情がありましたから、不安と期待が相半ばしながら「母と会う」ことにしました。

中 そして、実際に降霊が行われて、お母上とお話になったわけですね。

矢作 そのとおりです。通常、霊のほうから交流を頼んでくるケースでは、霊の現世への執着が強く、実際に交霊すると、愁嘆場になったり、さまざまな感情的なトラブル

ルが起こったりしやすいということでした。しかし、私たちの場合は、そうしたことはいつさいなかったんです。

中 その場では、お二人とも意外なくらい淡々と会話を交わされたそうですね。

矢作 そうなんですね。Eさんの体を借りて現れた母は、私の心配を解き、いいたいことだけをいってしまうと、あっさりと帰っていきました。生前の姿を知っている私としては、そうした母の態度こそ、いかにも母らしいと感じたものでした。

ちなみに、この降霊の際、「サニワ」役を務めてくださったのが、知人のFさんというかたでした。

中 サニワというのは、降霊を行ったとき、降りた霊を見極めたり、交霊会全体を監視したりする役のことですね？

矢作 ええ。実は、このサニワ役のFさんというかたが、非常に特異な能力を持ったかたなんです。Fさんは、年間で六〇〇例ほどの交霊を行っています。対象となるのは、いわゆる霊障の疑いのある人たちです。そういうかたがたが、憑いている悪い霊を落としてくれと依頼してくるわけです。それは、本人からの申し出の場合もあれば、心配している家族からの依頼であることもあるようです。

Fさんは、その人に憑いている霊を明らかにして、その霊に語りかけます。「あなたはもう死んでいるんだよ」と。「あなたが今憑いている〇〇さんは、ちゃんと生きて普通に働いている人なのだから、あなたが迷惑をかけてはいけない」と霊になんとか納得してもらうのだそうです。

この結果、その人に憑いていた霊が外れることになるといいます。

中 霊を説得するんですね。

矢作 そうなんです。Fさんの場合には、そういう手続きを取っています。ただ、こうしたケースでは、実は、憑依されている人にも問題があることが多いですね。つまり、普通に前向きに生きている人には霊は取り憑きにくいのです。一方、気持ちが後ろ向きで、クヨクヨしている人には霊が憑きやすいという。ですから、そういうかたは、霊障などに悩ませられないためにも、ふだんから自分自身の気持ちの持ちようを変える必要があるわけです。

話が前後してしまいましたが、霊を説得して出ていってもらうことができるという技能が、最初に申し上げたFさんの特異な能力なのではありません。通常の場合、降霊というのは、私の母の霊が降りたEさんのように、もともと、霊媒力を持ったかた

に霊が降りるケースが大半なんです。Fさんは霊媒力のない人に霊を降ろすことができます。これが、Fさんの特異な能力です。例えば、私は霊媒体質ではありませんし、さしたる霊力也没有。そんな私にも、Fさんは霊を降ろすことができます。しかも、私自身の意識は全く影響を受けず、清明なままです。

中 それは確かに特異な能力だ。――で、先生は？

矢作 大変興味がありましたから、やってみてもらいました。

中 実際に体験なさってみて、いかがでしたか。

矢作 本来、Fさんの降霊では、何か特定の霊を選んで降ろすことはできないのだそうです。つまり、やってみないと、だれが降りてくるかわからない。例えば、自分の前世はだれであるか、全く無縁の人間か、あるいは先祖か、降ろしてみないとわからないそうです。

中 そういう意味では、かなりスリルがありますね。

矢作 そうなんです。怖いところは多少あるかと思えます。実際、私が降霊をしてもらったとき、だれが降りてきたのか、けっきょく、よくわかりませんでした。

しかし、そうやって自ら体験してみると、実感できたこともありました。交霊体験

というのは、かなり他動的なものです。自分の体であるはずなのに、自分の腕の中心に磁石のような力が通っていった、その力によって自分の腕が動かされているという感覚があります。

中 例えば、コックリさんのように、でしょうか？

矢作 それに近い感じですね。実際に経験してみても、霊と話をすると、また、いろいろと教えられることもありました。私の母の例が典型といってよいでしょうが、残された遺族が、亡くなった人について心配していることや思っていることは、すべて、亡くなった人にすぐに通じるといえることです。私の悔悟が、亡くなった母に直ちに通じたように。

また、ごく普通に病死などをしたときには、死ぬと大変気持ちがよいのだそうです。これは亡くなった母もいつていたことです。ああ、しかし、これは無論、あくまでも私の限られた交霊体験から得られた情報であるということをご承知おきください。

中 それは承知しています。しかし、聞けば聞くほど興味深いお話ですね。

矢作 そうなんです。私の知人の女性が同じFさんに降霊をしてもらったときには、過去の著名な人物を名乗る女性が出てきました。

中 著名な人といえますか？

矢作 それが、濃姫のうじめなんです。

中 美濃みの（現在の岐阜県の一部）の齊藤道三さいとうどうさんの娘、織田信長おだのぶながの正室ですね。

矢作 Fさんは名古屋のかたで、名古屋に出向いて降霊をしてもらいましたから、そんな地理的な関係があつて、濃姫が出てきたのかもしれませんが、むしろ、それがほんとうに濃姫であつたかどうかは厳密に検証してみなければわかりません。あるいは地縛霊のいたずらということも考えられなくはありませんから。

濃姫が降りた女性のほうは、過去に書道をきちんと勉強したことは一度もなかったのだそうですが、濃姫が降りたとたん左手に筆を持ち、さらさらと自動書記を始めました。見ていた私たちも、びっくりしました。いや、いちばん驚いたのは、濃姫が降りてきてしまった当人でしょうがね。

中 自動書記で書かれた内容は、どんなものでしたか。

矢作 濃姫の生涯には諸説あつて、現在でもあまりはつきりしたことがわかっていないらしいですね。

一説には、信長との間に子供がなかったという説が有力だそうですが、濃姫が降り

た女性の話の内容によれば、濃姫は子供が産めなかったことで、信長から愛されていないと苦しんでいたようですね。

向こうの世界が表で、 私たちが生きている世界は裏だ

中 濃姫で思い出しました。私の尊敬するかたに、矢追日聖さんやおいにっしやうというかたがいらっ
しゃいます。残念なことに、もう亡くなられたのですが、このかたは素晴らしい人格
者で、しかも非常に強力な霊力をお持ちでした。霊能者というより、このかたはさら
にランクが上の霊覚者ともいべきかただったのです。

そばにいたかたがたはみんな、日聖さんを、畏敬の念と親しみをこめて、「法主様」
と呼んでいました。この法主様には、光明皇后の霊が降りてきていました。法主様は、
「みんなにはわからないだろうが、自分には光明皇后がやってくるときの衣擦れの音
も聞こえるのだ」と常々いっていました。

ご存じのとおり、光明皇后は、聖武天皇の皇后で、貧しい人を救うために、「悲田
院」や「施薬院」を作り、慈善活動を行ったことで有名です。矢追日聖さんも、光明
皇后ゆかりの地で彼女の御心を今の世に再現され、奈良で幅広く慈善活動を行いまし

た。亡くなられるまで、社会福祉法人や病院を作ったりして多くのかたたちを援助し、助け続けたのです。

法主様が霊示にしたがい、農業を始めたときも、なんの経験もなかったそうですが、やってみると、鍬の使い方などは体が勝手に動きだして教えてくれたそうです。あるとき、田畑に撒く肥を肥溜から汲んだところ、なぜか桶に半分までしか肥を汲まなかったことがあったそうです。桶にいっぱいに汲み置いたほうが効率としては当然いいはずです。その理屈がわかっていながら、法主様が意識して変えようとしても、体が動かず、桶の肥は半分以上汲むことができませんでした。

矢作 妙なお話ですね。

中 すると、続いて、桶をかついだまま、足が勝手に川へと動いていきました。川に着いたら、桶に川の水を足して、肥を薄めたんです。つまり、肥をそのまま田畑に使うと、肥料として濃すぎるといことらしいんですね。このため、水で薄めたのだと。畑仕事などは全くわからない法主様に、このように霊なる本体が貴重な知恵を授けてくださるわけです。

矢作 それはすばらしい。

中 法主様によれば、向こうの世界のほうが表であり、私たちが生きている世界のほうが裏ということになるというお話でした。

矢作 昔から、あちらの世界が「常世」で、私たちが住む世界は、「現世」なのですからね。

中 法主様が亡くなられた後、奥様に「お寂しくありませんか」と訊いたことがあります。そうすると、奥様は、寂しいわけがないと首を振って「法主様はいつもそばにいるから」と答えたものでした。

また生前、「法主様は死んだらどこに行かれるのですか」と訊いたこともあります。法主様は「どこへも行かん。ここにおるよ」そう答えられたのです。

矢作 ううん、そうですね。

中 死んだら、人はどこへ行くか。この問題については、また、後の章で考えてみたいと思います。

た。亡くなられるまで、社会福祉法人や病院を作ったりして多くのかたたちを援助し、助け続けたのです。

法主様が霊示にしたがい、農業を始めたときも、なんの経験もなかったそうですが、やってみると、鍬の使い方などは体が勝手に動きだして教えてくれたそうです。あるとき、田畑に撒く肥を肥溜から汲んだところ、なぜか桶に半分までしか肥を汲まなかったことがあったそうです。桶にいっぱい汲み置いたほうが効率としては当然いいはずです。その理屈がわかっていながら、法主様が意識して変えようとしても、体が動かず、桶の肥は半分以上汲むことができませんでした。

矢作 妙なお話ですね。

中 すると、続いて、桶をかついだまま、足が勝手に川へと動いていきました。川に着いたら、桶に川の水を足して、肥を薄めたんです。つまり、肥をそのまま田畑に使うと、肥料として濃すぎるといことらしいんですね。このため、水で薄めたのだと。畑仕事などは全くわからない法主様に、このように霊なる本体が貴重な知恵を授けてくださるわけです。

矢作 それはすばらしい。

中 法主様によれば、向こうの世界のほうが表であり、私たちが生きている世界のほうが裏ということになるというお話でした。

矢作 昔から、あちらの世界が「常世」で、私たちが住む世界は、「現世」なのですからね。

中 法主様が亡くなられた後、奥様に「お寂しくありませんか」と訊いたことがあります。そうすると、奥様は、寂しいわけがないと首を振って「法主様はいつもそばにいるから」と答えたものでした。

また生前、「法主様は死んだらどこに行かれるのですか」と訊いたこともあります。法主様は「どこへも行かん。ここにおるよ」そう答えられたのです。

矢作 ううん、そうですね。

中 死んだら、人はどこへ行くか。この問題については、また、後の章で考えてみたいと思います。

「ただ、そこにいなさい」
「ドアはいつも開けておけ」

中　ここで、私が聴いた霊聴のお話をしましょう。

今から一五年以上も前、おそらく一九九五年のことだったと思います。私と妻は、インドの高名な覚者であるブンジャジーに会いに行きました。ブンジャジーは、三十一歳のときにラマナ・マハリシのもとで悟りを開き、その後、八十三歳で肉体を去るまで多くの探求者を覚醒へと導かれたかたです。ちなみに、「ジー」というのは、インドで年長の人につける尊称で、ブンジャジーは人々から父のように尊敬され、「パジー」とも呼ばれていました。

その年の元旦のことです。私たち夫婦も含めた大勢の人たちが待っているところに、ブンジャジーが自宅から庭に出ていらした。みんなはひざまずいて、覚者の御み足にふれさせてもらう順番を待っていました。順番が来て、私たちも「日本から来ました」といったあいさつをしたわけです。



すると、ブンジャジーは、妻にばかり話しかけ、ほっぺにふれたので、私は内心「なんだかスケベなじいさんだな」などと思っていたんですね(笑)。ところが、しばらくすると、不思議なことが起こりました。急に心が静まり、なんの思考も浮かばなくなってしまったのです。英語でいえば、「ノー・マインド」の境地です。周りがうるさくても、全く気にならない、心にも体にも影響されず、時間が止まってしまったかのようなでした。私は、私自身の存在そのものから来る深い安らぎの境地をひたすら味わいました。

矢作　その境地はずっと続いたのですか。中　長くは続きませんでした。三時間ほ

どたつと消えてしまいました。再びそこへ到達しようとしても、できませんでした。そこで私は、その境地にまた達して、それを保持するにはどうしたらいいのかという質問を英語で書き、翌々日、ブンジャジーに問いかけてみることにしました。

そのころ、「サットサン（覚者との聖なる集い）」と呼ばれる集まりが週に三、四回ありました。そこで運がよければ、ブンジャジーから私の質問に答えがもらえるかもしれないと思ったのです。とはいえ、答えがもらえる保証は何もありませんでした。ブンジャジーのサットサンには、彼を師事する三〇〇〜四〇〇人もの人たちが集まるからです。ただ、私は運がよかったです。

矢作 答えてもらえたのですね。

中 ええ。ブンジャジーは、日本からやってきた私の質問を取り上げてくれたのです。そこでのブンジャジーの答えは、まずこのようなものでした。

中国に、慧能えのう禪師という禪宗のお坊さんがいます。禪宗を開いた達磨だるま大師から数えて、六番目の祖師といわれるかたです。この六祖・慧能の説法を記したものに、『壇經だんぎやう』という本があります。ブンジャジーは、これを読めといいました。

その後、私たちがインドの仏跡地を巡礼するつもりだと話すと、「ならばサルナ

トに行け」と勧めてくれました。サルナートは、インドのベナレスの北にある地で、お釈迦さまが悟りを開いたのち、最初に説法したところとして知られています。そして、そこにある中国寺の本殿に安置されている仏像に、この質問を問いかけよということです。わざわざ弟子に、その仏像の写真を持ってこさせ「おまえの顔にそっくりだ」ともいつてくれました（笑）。

矢作 それでサルナートへ行かれたのですね？

中 ええ。クシナガラやサハトマヘートを巡礼した後、サルナートへ行きました。私たちがそのお寺に行ったときには、寺院の入口に中国から来たお坊さんが座っていました。私たちも中国語ができましたから、ちよつと話をしました。そのお坊さんは、四〇年前にヒマラヤを越えてやってきたということでした。しかし、道中、足を悪くしてしまって、その後、思うように歩けなくなってしまったとのこと。そんな話をしてから、私たちは本殿へ入っていったわけです。

ブンジャジーに勧められたとおり、玉仏を拝して問いかけました。しかし、いくら問いかけても、仏像は答えてくれません。なにしろ相手は仏像ですからね。

矢作 確かにそうですね。

中　いくら待っても、答えは帰ってきません。私もいろいろ考えて、妻がいつしよにいるのがいけないのかと考えました。それで妻に頼んで、ちよつとその辺りを散歩してきてくれるように頼みました。その後、再び一人でチャレンジしましたが……。

矢作　答えは帰ってこなかった。

中　そうなんですね。仏像はやはり答えてくれません。そのとき、ふと思いました。実は、先ほど入口の中国のお坊さんに、私たちは両替を頼まれたんです。お坊さんが持っていたのは台湾のお金でした。私たちは台湾に行く予定もありませんし、レートもはっきりわかりません。ですから丁重にお断りしたのです。

しかし、考えてみれば、あのお坊さんはお金に困っていて、両替を申し出たのではないかと思ったのです。そこで、私は取って返してお金を多めに包んで、お坊さんに両替をお願いしました。お坊さんはそれを受け取って、また一年食べていけると泣いて喜ばれ、私を祝福してくれました。私は、ブンジャジーが私をとおしてこのお坊さんを救われたのだと思い、自分の答えが得られなくてもよかったと満足できたのです。後は、もう一度お参りして帰ろうと思い、本殿に戻って感謝の気持ちで仏様に三拝し、帰ろうとして立ち上がりました。そのとき、答えが来ました。答えは日本語でした。

「ただ、そこにいなさい」

という声が、はっきりと聴こえたのです。

矢作　「ただ、そこにいなさい」なのですね？

中　そうです。答えはそれだけでした。それでも、私にはわかりました。ストンと落ちるというのは、こういう気持ちをするのだなと思います。私は、ノー・マインドの境地を保とう保とうとしていました。しかし、その保とう保とうという気持ちも、単なる私のエゴにすぎなかったのです。欲望がある限り、保てるはずありません。

私たちは、常に何かを得たい、達成したい、あるいは保持したい、避けたいと考えており、深い静けさ、つまり平安そのものである「ただ、そこにいる」ことができないのです。例えば、病気の人は、自分を悩ませる病気のことがかり考えていて、「ただ、そこにいる」ことができません。失くし物をしたら、その人は失くした物のことがかり考えて、「ただ、そこにいる」ことができなくなっています。

大事なものはもっと単純で、シンプルなこと。ありのままの自分を受け入れて、分裂や対立のない一つの世界に入っていることです。

その後、ブンジャジーの元に帰って、「これこれ、こういうことがありました」とサルナートでの出来事を報告しました。すると、「それでよい」という言葉をいただきました。そして、ノー・マインドに入るまでしばらく雑念がわいてきますが、と問うと「部屋のドアはいつも開けておけ」ともいわれました。

矢作 ドアですか？

中 部屋のドアを閉めておくと、中で何をしているかわかりません。ドアが開いていれば、中で何をしているかすぐにわかりますし、人も自由に出入りできます。入ってきた人も去っていきます。人にはよい心配をかけないで済むでしょう。部屋に閉じこもってしまうと、みんな心配してドアをドンドンたたき始めます。もちろん、これは比喩的な意味での話です。いつも心のドアを開けておくと雑念が自然と消えていくということなのでしょう。

その滞在の折に、私たちは夫婦そろって、激しい下痢に襲われていました。その当時も、あちらはやはり衛生状態がよくなかったので、一晩で何十回となく下痢が続きました。心弱りした私は、ブンジャジーに「これも、なにかのカルマでしょうか」と問いかけてました。この場合のカルマは、悪業あくぎょうの報いとも考えればよいでしょうか。す

ると、ブンジャジーに一喝されましたよ。「体の下痢をせず、頭の下痢をせよ。おまえは考えすぎじゃ」と（笑）。

矢作 なかなか悟れないものですね（笑）。

中 そうですね。話を戻せば、サルナートでの霊聴は、お釈迦さまが教えてくださったのかもしれませんが、ブンジャジーが導いてくれたのかもしれませんが、あるいは、内なる純粹意識、または宇宙の普遍意識が聴かせてくれたことかもしれません。

けつきよくは、それは一つのことだと思います。

矢作 そうなのでしょうね。霊的現象自体にしても、それに非常に大きな意味があるわけではないと思います。それよりもむしろ、霊的現象を体験することを通じて、啓示を受けたり、大切な理念や真実を導き出すことこそが重要なのでしょうね。

老いとはなんでしょうか。これに対する私の見解は、「死に対する準備期間」ではないかというものです。もしも仮に、人生のピークが八十歳だったとすれば、八十歳になって死期が近いといわれても、それに納得して死ぬるかたは少ないでしょう。

実際は、二十歳前後をピークとして、体のさまざまな機能がゆるやかに衰えていきます。これはつまり、少しずつ死への心構えを育てることにもなるわけです。こうした意味でも、人間というのは、よく作られたものなのです。

人間にとって、自然に老いていくことは、生きるための重要な要件です。自然に老いることを受け入れ、老いの時間をもっと大切にしてみてもいいのではないかと、思うのです。世は、アンチエイジング流行り。その流れに逆らって、「アンチエイジングの努力をするな」などというつもりは毛頭ありませんが、自分の老いを気にしすぎ、気に病むところから始まる病も、あるかもしれないのです。

例えば、血圧を気にする余り、血圧がかえって逆に上昇してしまうケースが少なくありません。一方、若い女性が、太りたくない余りに過激なダイエットに励んで健康

を書し、ひどいときには拒食症に陥って命を落とす人さえいます。

それと似たような事象を、アンチエイジングをめぐる風潮の中にも見いだすことができるかもしれません。

健康診断の場合も、すでに特定の重篤な病気にかかっているかたならともかく、健常者であれば、数値の小さな上下動に一喜一憂する必要はなく、長期にわたった傾向を把握するだけでじゅうぶんだと私は考えます。メタボだからといって、ウエストのサイズの数センチを気に病むよりも、いかに心豊かに、いかに充実した日々を過ごせるかが大切ではないでしょうか。

私の健康法を強いて挙げるなら、「極力気にしないこと」ということになるでしょう。「老いたらどうしよう?」「ハゲたらどうしよう?」といったことでは、いっさい思い悩まないことが肝心です。いつだったか、私があまりに服を持っていないので(いい服を着たいという欲求がまるでないのです)、知人からひどくあきられ、驚かれたことがあります。最近、よく感じることですが、物への執着をなくせば、ストレスというものはびっくりするほどへるものです。老いへの執着にとらわれず、すなおに受け入れることが、ある意味でほんとうのアンチエイジングなのかもしれません。

第二章

病気とは何か？ 老いとは何か？

チベットの鳥葬を見て感じた、 輪廻転生の死生観

矢作 近代に至って、日本人の死生観が大きく変化してしまったというお話をしました。西洋科学偏重の科学的思考が広まったために、日本人が古来大切にしてきた死生観は、わきへ追いやられてしまったというのが、私の見解です。

一方、古来日本人が抱き続けてきた死に対する考え方は、今でも、私たちの中に眠っています。たかだか一世紀半の西洋科学主義的思考の蔓延によって、表層は蔽おほわれてしまっていますが、古層には、いまだ昔ながらの考え方は残っているのではないかと考えています。

中先生は、日本人の死生観について、どんなお考えをお持ちでしょうか。

中 ここで私の考えを述べるよりも、まず自分の経験してきたことをお話してみたいと思います。おそらく、また別の角度から、現代日本人の生き方を照らすことができると思うからです。

一九八三年の一月から二月にかけて、チベットに行ったときに、鳥葬を見せてもらったことがあります。そこで、非常に鮮烈な印象を受けました。

山の中腹に八、十畳くらいの広さの石の台があるんですね。その上に死体が置かれます。チベットでは、魂の抜け出た肉体を単なる物質として扱いますから、死体解体人がその死体を解体するわけです。骨まで粉々に砕くんですね。頭蓋骨ずがいこつなども石に叩きつけて割るんです。

そして、死体解体人がその場を離れると、ハゲワシがワーツと集まってきて、死体をつつき、あつという間にみんな食べてしまいます。ハゲワシが食べ残した小さな破片は、小鳥がやってきて、きれいに食べます。チベットは、そもそも木材資源が非常に少なく貴重品ですから、遺体を燃やすようなことは少ないんです。ですから鳥たちに食べてもらうわけです。また、たくさん生命あるものを食べてきた人間が、最後に自分の体を他の生き物に施すという思想もあるようです。

矢作 大変理に叶っていますね。

中 そうなんです。解体が終わった後には、死者の家族から食事の接待を受けるのですが、死体解体人の人たちの手は血だらけになっています。しかし、山の上だから水も

ない。そもそも水も貴重品ですから、水で血だらけの手をジャブジャブ洗うなどということは行えません。水があり余っている日本のような国とは違いますから。

矢作 では、どうするんですか。

中 それがですね、彼らは作業の前から小便をがまんしていて、それで作業が終わったら、小便をかけて洗うのです。

矢作 なるほど。それは合理的だ。

中 そうなんです。しかも、死体解体人の人たちも含めて、みんな、決して悲しそうではない。というのも、彼らは輪廻転生を信じていますから、肉体の死は終わりではない。それは、天へ帰っていく喜ばしい出来事なんです。

ただし、私がそうやって鳥葬を見たのはかなり昔のことですから、今、どうなっているのかはわかりません。聞くところによると、人が合成添加物などのたくさん入った食べ物を食べるようになったせいで、鳥葬をしても、鳥たちが遺体を食べなくなっただけという話も聞いています。

矢作 鳥たちにもまずいのがわかるんでしょうね。

中 きつとそうですね。また、一九八八年の六月ごろでしたか、私は、チベットの聖

地中の聖地、カイラス山へ巡礼に行ったことがあります。シルクロードからチベットに行き着くまでも何回か死にそうな目に遭い、大変な道のりだったのですが、そこから話すと、それだけで一冊の本になってしまいますから、今は泣く泣く省略します（笑）。

矢作 それはまた、別の機会に伺いましょう（笑）。

死後の世界があることを前提に、 五体投地で巡礼

中 輪廻転生を信じるチベットの人たちにとって、一生に一度、このカイラス山へ巡礼に行くことが最高の願いなんです。私は、巡礼者が四、五十人は乗っているオンボロなトラックをヒッチハイクし、ぎゅうぎゅう詰め荷台に無理やり乗せてもらって、カイラス山へ向かいました。道中は、みんな真言を唱え大合唱です。私が日本の光明真言を唱えたら、大喝采でした。超ハードな旅なのに、チベットの人はとにかく明るい。風雨に当たりみんな埃まみれで、しかも垢まみれです。しかし、そんな彼らの顔は、彼らの目は、喜びに輝いています。理由ははっきりしています。カイラス山に巡礼すれば、すべての罪が消えると信じているから。だから、巡礼者たちは一生働いてためたお金でやってきます。

ある日、休憩でバスが止まると、みんなが小高い丘へ走りだしました。私もわけがわからないながらも、みんなの後を追いかけてました。その丘の上から、遠くのほうに

カイラス山のとっぺんが、白い真珠のようにほんのちよっただけ見えるのです。念願のカイラス山を遥拝して、老いも若きも感激のあまり、おんおんと泣いているんですね。なにしろ、この山にお参りすることが一生の目的といってもいいくらいの出来事です。すばらしきかなチベットの人の純粋さ！ 私も彼らの姿に圧倒され、もらい泣きしたことを、今もよく覚えています。

私たち、いわゆる先進国に暮らす人たちと比べると、いったい、どっちが幸せなのか、考えさせられました。

矢作 そうですね。どちらが幸せかわかりませんね。

中 カイラス山のふもとに着くと、カイラス山自体に登ってはいけないので、一、二ヵ月かけて、一周約五〇〇の山の周囲を何回も何回も巡礼して回ります。ふもとといっても、そこはすでに四五〇〇〜五五〇〇メートルくらいの高さがあります。私は、高山病で息が苦しく、夜もあまりに寒くてろくに眠れません。しかし、巡礼者のチベットの人は順応力がすごくて、寒さものともせずに夜寝るまでマントラを唱え、すやすやと眠ります。

そして、なかには「五体投地」をしながら回る巡礼者もいるんです。

矢作 五体投地というのは、全身を地に投げ伏して礼拝する方法ですね。

中 ええ。私も、最初はそれで回ってみようかと考えていたんです。しかし、現地でも知り合った巡礼者の人から、おまえには無理だと断言されました。五体投地での巡礼というのは、ベターツと地に伏して体を伸ばしたところに、しるしをつけるんです。次には、しるしのついたところまでしか進めません。そうやって、一回一回体を地面に投げ出して、少しずつ前進しつつ、巨大な山の周囲の巡礼地を回るんです。

もちろん、地面は舗装など全くされていませんから、でこぼこで、石ころだらけです。小川があればそこも水につかって、体を投げ出して渡ります。五体投地をする巡礼者は、皮膚がすり切れてしまわないように、五体投地専用の皮のひざ当てなどを身に付けています。試しに私もやってみました。二、三時間やったら腰が立たなくなりました。それ以上はとも続けれませんでした。日本では、野生児といわれてきた私ですが、チベットじゃ超軟弱児で、全く通用しませんでした。

そんな大変な五体投地での巡礼を、みんなほんとうに喜々として行うんですね。私たちとは全く体力も精神力も違うわけです。しかも、彼らの思想では、輪廻転生、死後の世界があることが前提になっています。それがあからこそ、巡礼することによっ

て、今生の罪や穢れを祓きたいと真剣に願うわけですね。

矢作 そうしたお話を聞いていると、やはり、それぞれの国、それぞれの文化によって、死生観の違いというものは、とても大きいと感ずますね。

中 矢作先生もお話になったとおり、日本人もかつては、チベットの彼らと似たような死生観を持っていました。実際、カイルス山ほどの高山ではないにせよ、日本各地の霊山へのお参りや富士講のような行事があったわけですし、熊野詣でや伊勢参りもあったわけですね。藤原定家^{ふじわらのていか}が、後鳥羽上皇^{ごとうはじょうこう}の随員として熊野に詣でた際の日記である『熊野御幸記』^{くまのぎようき}にこのような感動的なくだりがあります。

「千里の道を越えてついに本宮にお参りできた。涙が止まらない。お祈りするのはいつかこの世を去るときに悟りの境地に達することだ」

なんともいえない純粋な思いが伝わってきますね。私たちは、こうした地に足のついた信仰や、長年親しんできた宗教的行事の多くを失ってしまった。しかし、それ以外にも、失ったものがあると思います。

普通気づかない早期ガンを 自分で発見した横井庄一さん

矢作 それは、なんででしょう？

中 モースという人が撮った明治時代初期の日本人の写真を見ると、よくわかります。そのころの人たちというのは、まず姿が違いますね。目つきも違います。現代の日本人と比べれば、今のほうがスタイルは格段によくなっている。背は高くなっただけでしょうし、足も長くなっただけかもしれません。しかし、写真の姿かたちから受ける印象は全く違っています。昔の日本人というのは、短足で、ずんぐりしている。しかしそのかわり、しっかりと腹がすわっている！

日本文化というのは、いわば、「腹の文化」なんです。むろん、腹がすわっていないということ、丹田に気がたまっているということでもあります。

矢作 きっと立派な気が出せたのでしょね。

中 そうですね。写真から見ただけでも、みんな、いい気を出しています。東洋医学

では、「上虚下実」という言葉があります。下が実で、上が虚であること。人間の理

想的な健康的なありかたのモデルです。そんな明治の人物像と、今の日本人の姿を見比べると、あまりにも違いますね。今の日本人は典型的な、「上実下虚」です。体の上体、特に頭にはかり気が上がって、のぼせたような状態です。しかも、下半身は気が巡らず、フニャフニャで、冷えている。こうした状態が、私たちにさまざまな不定愁訴をもたらす原因ともなっているわけですね。

矢作 特に近年は、若い男性の、精神的な草食動物化が進んでしまった。

中 そうなんですね。私たちはこの一〇〇年あまりで、物質的な豊かさは手にしましたが、そのかわりに、大事なものをなくしてしまった。もちろん、今だって探せば、昔の明治の人間のような、腹のすわった人たちがいないとはいえないでしょう。

矢作 しかし、いるにしても、数は、大変少ないでしょうね。

中 ああいうふうには私たちが立派な立ち姿で立てなくなったということは、いつてみれば、わたしたちが、そうした気概そのものを失ってしまったということ。生きている気迫を持っていないわけです。

矢作 確かに嘆かわしいですね。

中 目の輝きを失ってしまった少年や青年たちのことは、私もたくさん見ています。

私のところに親子で相談に来られ、気功などの個人指導をしてほしいと頼まれるんです。そういう子たちの話を聞いてみると、悩んでいる子はみな、もともと大変純真でいい子たちなんですね。いや、いい子であるからこそ、現代生活の中で行き詰まってしまうのかもしれない。

しかし、やはり、覇気がなく、目は死んでいる。確かに彼らはインターネットなんかで情報は知っている。知識はあるんです。パソコンさえあれば、世界のどこへでもアクセスできる。さまざまな世界の情報を手に入れられる。だけど、残念なことに、生きる力が足りないんですね。生命力のない食物も関係していると思います。

ただし、少なくとも子供たちに関しては、全く希望を失ったわけではありません。以前、私は五年半ほど熊野に住んでいたことがあります。そのとき、都会の子供たちに熊野の大自然を体験してもらったことがあります。私が海に潜って岩牡蠣^{いわがき}をはがし、手掴みで食べさせると、たちまち子供たちの目つきが違ってきましたよ。「牡蠣は嫌いだから食べられない」といつていた子が、「おいしい」と目を輝かせて食べ始めます。ちよつと危険でも、沢登りや素潜りをさせると、生きる力が強くなります。気功では



「体認」というのですが、頭ではなく、全身での認識が必要です。

そうやって自然にふれると、今までスITCHの入っていなかったDNAがオンになるんでしょうね。五感をフルに働かせると、今まで眠っていた遺伝子が目を覚ますんです。子供たちは、びっくりするくらい生き生きとしてきます。

一方、大人はどうでしょうか。

矢作 今の若い世代もかなりひ弱であるみたいです。ちよつと上司に叱られると、会社を辞めてしまったり。子供たちが自然とふれ合うと、たちまち生き生きしてくるというお話がありました。子供だけに限らず、人間というのは、そうやって体感で

知るといふことがとても重要であると思うんです。頭で知る、知識として知ることでも大切ですが、それだけでは足りない。それよりも自分の感覚を研ぎ澄まして、体を通してわかることが大切です。

ところが、自然から切り離されて、都会の中でずっと生活していたり、多忙のあまり時間に追われ、余裕を失った生活を送ったりしていると、自分の感覚を研ぎ澄ます機会を失ってしまいます。しかも、あまりに忙しいと、そういう大切な機会を失っていることさえ、なんとも思わなくなってくる。どんどん無神経になってしまふ。

そうしたところからも、現代人が悩まされるさまざまな病気というものが発生してくるようになるのです。もちろん、生活習慣病やガンが生まれるには、そのほかに、本人の体質や日ごろの不摂生などが積み重なって、病気として発現してくるわけですが。ただ、その病気も、深刻化する以前から、なんらかのシグナルが体から出ているはずなんです。

中　つまり、本人の感覚が研ぎ澄まされていけば、病気の兆しにだって気づくことができるはずである？

矢作　そう思います。印象に残っているのは、横井庄一よこいしやういちさんが自分で早期の胃ガンを

発見したという話です。それは、普通なら気がつかないほどの小さなガンであったそうです。ところが、横井さんは、「なにか自分の体がおかしい」と気づくことができました。たんですね。横井さんは、終戦後二八年間、ジャングルで生き延びてきました。生き抜くためには、勘やさまざまな感覚を研ぎ澄ます必要があったのだと思います。だからこそ、自分の体内の、ほんの小さな異変にも気づくことができた。私たちも、やろうと思えば、そういうことができる力があると思うのです。ただし、今の多くの人たちは、そうした研ぎ澄まされた感覚を失ってしまっている。

いや、もっとひどいことになっているかもしれない。

徳が高まってくると、 しだいに病氣も好転してくる

中 それはどういうことでしょうか？

矢作 私たちの中には、そうした力が眠っている。すばらしい能力を十全に使えば、病氣を防ぐのにも役立つはずです。未病^{みびょう}のうちに手を打てば、ひどくならないうちに治すことも可能です。ところが、難しいもので、人間というのは、そうした理屈がわかっていても、なかなかそれが実行できない。

現在、私が勤務している東京大学病院には、約一二〇〇名の入院患者がいます。そのうち、一部の入院患者さんが病院の敷地内でタバコを吸っています。院内の柱の陰なんかで喫煙しているんですね。改めていうまでもありませんが、病院内は禁煙です。入院しているくらいのかたがたですから、喫煙しないほうがいいことは明らかです。しかし、それでもなお、彼らは隠れてタバコを吸っている。

そういう患者さんの姿を見て、ときどき思うんですね、この人たちは自分の病氣を

いったいどのように思っているのだろうか。

中 なかには、食事制限されているのに、病院を抜け出して食べている人もいるんじゃないですか？

矢作 わかりませんが……。けっきょく、病氣というのは自分が生み出している面があります。自分の生活習慣などに問題があつて、それが引き金となって、病氣が生まれてくる。そういうものなのだから、自分が原因であると認識しなければならぬ。しかし一部のかたは、医者任せなんですね。治す責任があるのは医者で、医者に任せてしまえば、自分には責任がないと思つてゐるかたが少なくありません。それで好き勝手にしているだけでは、よくなるものもなかなかよくなりませんね。

中 氣功でも似たようなことがいわれています。氣功で人を治すときに重要なのが、「徳」の涵養であると。つまり、徳を養わないと、病氣というものは、本来治つていかないですね。柱の陰でタバコを吸っているようでは、徳も養えないし、治らない。ですから氣功にせよ、西洋医学にせよ、大事なことは、そんなに変わらない気がしますね。自分の生き方のどこが悪かったのか、内省して、自分の不摂生を認め、それを正していかないといけない。自発的に酒やタバコをやめたり。そうして徳を高めて

いくと、しだいに病氣も好転してくる。徳とは、内なる良心の現れですから。

私自身も、若いころとは食生活が大きく変わりました。以前は、大食漢でビールが大好きでした。なにしろ、ビールの早飲み競争にも出たことがあるくらいです（笑）。二十代前半のことですが、毎晩飲んでいましたね。ストレス解消の意味もあり、寝酒をしなければ寝られなかった。寝られないので、夜中にビールを買いに走ったこともあります。おなかには三段腹で、体重もそのころは七六キでした。今は五八キです。

矢作 今の中先生からはちよつと想像が付きません（笑）。

中 氣功をやりだして、変わりました。アルコールがいらなくなったんです。今は、欲しくもなんともない。お酒を見ても、「これはなんだろう？」というようなものです。確かに少しは徳が高まったのかもしれませんが。最近、マスコミなどでも少食が健康にいい、少食が長生きの秘訣であると、持てはやされるようになってきましたね。

矢作 医学的にも、動物実験では摂取カロリーをへらすことが、長寿遺伝子を目覚めさせるといった報告もなされていますね。中先生ほどではないかもしれませんが、ここ数年、私も、若いときと比べると、食事も含めて生活はずいぶん変わりました。

中 それは何か契機となる出来事があったのですか。

矢作 私の場合、きっかけとなったのは、母の一言でした。もともと母は、私の仕事ぶりや生活について、あれこれ意見するような人ではありませんでした。それが、あるとき、「もうほどこにしたらいいんじゃない」といわれたことがあるんですね。母が亡くなる半年ほど前のことでした。それまで私が不眠不休で仕事をしていたことを、おそらく母はずっと心配していたんだと思います。その母の言葉が一つの契機となって、私は自分自身の生活を見直すようになったのです。それまでの私の生活ぶりを、普通に生活をしているかが見たら、医者にあるまじき態度だと飽きれるのではないかと思います。全く自分の体のことを考えていない。

中 それは、お若いときから？

矢作 そうですね、若いときのほうが、さらにひどかったと思います。ちょうど初めに中先生にお会いした当時、私は医者として仕事に就いて一〇年あまりたっていました。それが、それ以前も、極端な生活をしていた時期がありました。昼間は病院勤務をしながら、夜は夜で、徹夜で自分の研究をするという生活を送っていたのです。

特に医者になって最初の二年間は、蘇生時に使う薬剤が、脳の局所の血流にどんな影響を及ぼすかという研究をしていました。このため、二年間で二四〇日、完全に徹

夜していました。むろん、徹夜した翌日もごく普通に勤務をするのです。

中 まさに医者の不養生を地で行くようなお話だ。

矢作 おっしゃるとおりです。その後も、最初の二年間ほど過酷ではないにせよ、普通なら過労死するようなペースで仕事を続けてきました。つい五年ほど前までは、年間の労働時間が六〇〇〇時間近くあったのではないかと思います。三日くらい連続して完備で仕事をするのは、ごく普通のことでした。若いころ、そばで見ていた同僚などは、この人は間違いなく早死にするだろうと見ていたようです。むろん、こんな生活形態は、医学的に見れば体によいはずがありません。皆さんには絶対に勧められません。母が他界した翌年から、現場の当番を外してもらって、ずいぶん楽にはなりましたが。

どうも私は、根本的に中庸^{ちゆうよう}とは無縁で、ちようどよいところで調節できないたちなのかもしれません。しかも、自分では無茶なことをしているという自覚があまりないところが、また困ったところなのですが。医療行為というのは、そもそも他人のために行うわけですが、こうした利他^{りた}の行為の前に、本来は、その前に自利^{じり}がなければならぬ。自分のためになす行為が前提としてなくてはならない。自利を欠いて、自分

が病気になってしまったり、死んでしまったりしたら、本来の仕事である医療行為も続けられなくなるわけですからね。

中 いずれにしても、先生は働きすぎです。それに今後は、ちゃんと寝てください（苦笑）。少食の話に戻りましょう。今、少食が一種の流行になっているにしても、私は、それが、ただ少食を続けることだけで終わってしまったら物足りないように思うんです。少食を実践しながら、それとともに意識が変わらないといけない。もっといえば、意識が進化しないといけない。

例えば、ほんとうの自分とは何か、それを考えることが必要です。意識の進化を伴わない実践は、多くの実りをもたらさないように私は思うのです。修行においても、断食はしばしば手段として用いられてきました。食事を少なくすることで、意識を清明にし、瞑想する際にも役立つなど、さまざまな効果が期待されてきた。

さらにこの少食の実践の問題を考えると、頭に思い浮かぶのは、一日一杯の青汁だけで、もう一五年生きている森美智代^{もりみちよ}さんのケースです。あのかたは、意識が浄化され心が安定しているからこそ、一日一杯の青汁だけでやっていけると思うのです。普通の人がマネしても、そうはいかないでしょう。

矢作 森さんは、西式・甲田療法を実践されているかたですね。映画にもなりましたね（『不食の時代』愛と慈悲の少食）。

中 ええ。ご存じのとおり、西式・甲田療法は、大阪・甲田医院院長である故・甲田光雄先生が創始された自然療法です。断食や、菜食中心の食事を行うわけですが、森さんは、二十一歳のとき、脊髄小脳変性症という病気にかかりました。

矢作 脊髄小脳変性症は、運動機能を司る小脳や脊髄が萎縮して、しだいに運動機能を失っていく難病です。

中 以前から甲田先生を知っていた森さんは、甲田先生の診察を受けました。すると、「断食すれば治るよ」といわれたんですね。森さんの病気がだんだん進行し、歩けなくなっていくても、断食すると、甲田先生のおっしゃったとおり、ちょっと歩けるようになる。そこで、森さんは食事をどんどんへらしていったわけです。

矢作 しかも食事をへらしているのに、太ってくるという、不可思議な現象が起こってくるんですね。

中 そのうえ食事をへらしていくと、その食事の変化に応じるように、体調もよくなり、さらに歩けるようになってきた。そして最終的には、一日青汁一杯だけの食事を

続けて、一五年も元気で暮らしている。難病も克服して、今も鍼灸師として活躍していらつしやるわけです。青汁以外の物をいっさい食べないで、十数年生き続けていられるというのは、やっぱり、驚きですね。

矢作 私たちの腸内には、たくさん腸内細菌がいて、それらが私たちの健康維持に關して非常に重要な役割を担っているわけですが、森さんの腸内環境を調べると、普通の人とはかなり違っていたそうです。理化学研究所の辨野義己先生の調査によれば、森さんのおなかは、まるで牛のおなかのような細菌構成になっているとか。例えば、クロストリジウムという細菌は、植物の繊維を分解して、アミノ酸を作り出してくれるものです。普通の人間の腸内には、この細菌は〇・一％しかいないそうですが、森さんの場合、この細菌が、一〇〇倍近い、九・八％も存在するというのです。

草食動物は、草ばかり食べていても、クロストリジウムのような腸内細菌のおかげで、動物性のものを食べなくても、必要なたんぱく質を作り出すことができる。それと似たようなことが、森さんの場合には起こっているというんです。

中 人間にはそういうすばらしい力があるんですね。人間は本来、それくらいの潜在能力を持っているのでしょうか。

「気づき」が、 病気を快方へ向かわせる転機となる

矢作 中先生は少食を実践しながら、同時に意識も変わらなければならぬとおっしゃった。意識を進化させる必要があると。その先生のお考えとどこまで合致するかわかりませんが、私自身も、意識の持ち方一つで、世界は全く違って見えてくると考えています。

病気に對しても、同じことがいえるはずで、意識の持ち方一つで、病気にも大きな影響を及ぼすことができる。

中 それは、西洋医学的な意味ででしょうか？

矢作 いえ。今、私が念頭に置いているのは、スピリチュアル・ヒーリング、つまり靈的治療の分野です。西洋医学に関しては、やはり、こうした考え方はなかなか取り入れにくいものです。その根底にあるのは、物質還元主義なんですね。ある病気を探って探っていったって、それをできうる限り小さな要素に切り刻み、例えば、細胞レベルで

の化合物のやり取りへと還元したいという欲求がある。

例えば、現在、東大病院の内科は、内科だけで一一に分かれているんですよ。

中 それはまた、ずいぶん多いですねえ。

矢作 ほんとうに多いです。勤めている私自身がそう思っているくらいですから。強引ないい方をすれば、西欧由来の科学主義的思考には、こういう縦割りをもたらし、さらに細分化してこういう欲望があるわけです。そのうち、右目眼科と、左目眼科に分かれるんじゃないかと、冗談でいわれている。

しかも、そうやって物質還元主義が極まると、「手術はうまくいきました。患部の病根は取り去ることができたのですが、残念ながら患者さんは亡くなられました」などと、医者がいいだしかねないことになります。

中 右目眼科、左目眼科に分化することは、医学の進歩ではありませんね。一方、スピリチュアル・ヒーリングは、今の先生のお話からすると、西洋の物質還元主義とは全く逆のベクトルを持っていることになりますね……。

矢作 物質還元主義は、患者さんの心と体をバラバラにしてしまう。しかし、そのやり方では対応できない病気もあるのではないかと思うのです。おもしろいと思うのは、

スピリチュアル・ヒーリング自体は、イギリスでは、一九五〇年代までに、スピリチュアル・ヒーリングの大家が何人か出て、それがきっかけとなって、保険診療が認められるまでになっているんですね。そうしたオルタナティブ・メディスン（代替医療）が受け入れられている素地ができ、その後も続いている。

中　そういうお話を聞くと、ひよつとすると、ヨーロッパのほうが、日本よりも進んでいるといっているのかもしれないですね。

矢作　日本の場合、明治維新以降、そうした霊的医療を社会的な医療システムの中には受け入れずにきました。漢方ですら、いまだにきちんと医療システムに組み入れられていないというのが現状でしょう。

また、古神道の一つで、白川伯王家、あるいは、通称伯家により伝えられてきた「伯家神道」と呼ばれる神道があります。白川伯王家は、神祇伯として神拝作法の伝授や神職免許の授与を行い、伝統的な宮中祭祀や特殊な神事・神法を担い、その作法や行事を伝承してきました。この中で、特殊神事として密かに継承されてきたものが、「祝之神事」と呼ばれるものです。「祝之神事」は、皇太子が天皇に踐祚されるときに、神と天皇が不二一体になられる非常に重要な神事だといわれています。一説

には、明治天皇は、そうやって得た霊力によって多くの人間のスピリチュアル・ヒーリングを行ったともいわれています。明治の元勳たちが明治天皇に心酔していたのはそのためだともいうんですね。

残念ながら、白川伯王家は断絶し、明治天皇以降、祝之神事は行われなくなっています。ともあれ、こうした神事を含めていえば、スピリチュアル・ヒーリングには、それほど効果があつたとも考えられる。

中　ただ、こういうお話で、霊や霊力という言葉を持ち出すと、とたんに毛嫌いな人がいるんですね。だから私は、霊という言葉なるべく持ち出さないで、ほかの言葉でいい換えるようにしています。

いずれにしても、体には体の法則があるように、気や意識の領域にも法則があると思います。病気というのは、生きる力がバラバラになって、調和が取れなくなったところから起こってくる。それを一つにまとめることによって、病気を快癒の方向へと導くことができる。そして、こうしたやり方のためには、確かに西洋医学よりは、東洋医学などの分野のほうが向いているのでしよう。

それに、そもそも病気とは何かを考えなければなりません。私たちは、なんのため

に病気になるのか。

矢作 なんのためにでしょうか。

中 その問題について考える前に、ちよつとふれておきたいことがあります。すべての大本となるものがこの宇宙にあまねく満ちています。もちろん、それは、私たちの内にも満ちています。それが純粹意識、または普遍意識、仏教では「空」というものだと思います。氣功でも、氣の本源は「無」であり、「空」であるといわれています。どのような言葉であろうと、けつきよく、言葉でいい表せないものを指していて、それはインドでは、よく「大海」にたとえられます。

それに対して、現に私たちが目にしている世界は、「波」にたとえられます。多くの人々が氣にかけているのは、表面に見えている波だけですが、本質的なものは、大海のほうなのです。大海が海の基盤であり、大海なしに波は成り立ちません。

矢作先生のおっしゃる「良心」なのですが、私の考えでは、私たちの内なる純粹意識の現れが、良心なのではないかと思うんです。社会の規範の中に教え込まれた良心ではなく、もともとある真の良心、それは私心のない愛とも呼べるでしょう。

近年、さまざまな場所で癒しという言葉が使われています。雑誌でも、テレビでも、

非常に頻繁に、癒しという言葉が現れます。しかし、私の考えでは、癒しというのは、単に疲れた肉体に休息を与えたり、病氣から回復したり、傷ついた心を治癒させたりすることだけではないと思うんですね。一般にはそういう意味に解釈されていますが、ほんとうの癒しというのは、先にお話ししたような、純粹意識や良心に目覚めていくことの中にこそあるのではないのでしょうか。

病氣や事故、あるいは、さまざまな人間関係の軋轢、トラブル、そして、そうした人間関係の中から生じる心の葛藤も、また、本来の自己に目覚めるために、つまり、そういう「気づき」のために引き起こされていると考えるべきではないかと思っています。ガンの場合でも気づきが起こり、その気づきを契機としてガンがよくなり、克服されていくということがしばしばあります。そういった患者さんは、ほとんど「ガンになってよかった」とおっしゃいます。

矢作 今の中先生のお話を受けていえば、世界への見方が変わる、つまり、気づきが、病狀が快方へ向かう転機となっているということですね。

夫に対する感謝の気持ちが生まれたら、 ガンが消えた！

中 例を挙げてみましょう。乳ガンで苦しんでいた、当時五十歳代前半の女性の例です。彼女は四〇五センチの腫瘍があり、なかなかよくならず、不安に苛まれ悩んでいました。私の教室に通って、氣功も続けていましたが、残念ながら、最初のころは大きな効果を上げるには至っていませんでした。彼女には不満がありました。ガンになったあとのご主人の態度を非常に不服に思っていたのです。仕事を理由に病院にもついで来てくれなかったことを、非常に冷たいと感じていました。

ところが、ある日、彼女は「一人あること」の真の意味に気づくのです。私のところで氣功を学ぶ前から、彼女は、さまざまなインド哲学にも親しんでいました。インドでは、人間の本質というのは、「サット・チット・アーナンダ」といって、純粋な存在であり、純粋な意識であり、純粋な喜びであるといっているんですが、彼女はそれを知識として知っていただけでした。

その日は違っていました。「私の魂は、常に何かに依存して自立していませんでした。それでいつも、他人や外の状況に影響を受け、それを変えようとしていた。しかし、一人あることの中にすべてがある」と目覚めたのです。「ガンになったからこそ、ほんとうの自分に気づくことができたのだ。一人で存在そのものにふれることは、孤独という意味ではなく、その存在そのものの中に純粋な喜びがあり、叡智がある。今までもそしてこれから、常に導いてくれる道があったのだ」。

彼女はそう思ったんですね。すると、自然と旦那さんにも感謝の気持ちが生まれてきたそうです。自分はガンになってよかった。ガンになったおかげで、いろいろな出会いがありこの心境に到達することができたのだから。そんなふうに考え始めた日から、ガンはどんどん退縮し始め、あつという間に消えてなくなっただけですね。その後も、彼女のガンは、再発することがありません。

矢作 現在もお元気なのですね。

中 ええ。今はもう五十九歳になりますが、いつもニコニコ顔で、生き生きと元気に暮らしています。もう一つは、その当時四十代後半の女性の例です。このかたは、大腸ガンでした。しかもガンは全身に転移していて、医師からは見放されていました。

それで、私の講習会に氣功を習いにきたのですが、最初は、大変暗い顔をしていました。休憩時間に質問してきた彼女に、私は軽い気持ちで「自分で作ったものは自分で治せますよ」とお話ししたんです。私の講習会では、「性命双修せいめいそうしゅう」といって、心を淨化する「性功」と、体に働きかける「命功」の両方を指導していますが、彼女は習ったことをすぐに実行してくれました。

このかたの場合、心身ともに問題があったんですね。例えば、彼女はもともとお肉が大好きで、あまり健康的な食生活をしてはいませんでした。しかも、夫婦関係うまくいっていないと感じていました。旦那さんのことが嫌でたまらないと感じていたのです。夫婦の間の会話の中で、しばしば使われるのは、「だって」「でも」「しかし」といった言葉ばかりでした。こうして旦那さんにネガティブな言葉をかけると、向こうからもネガティブな言葉が返ってくる。それで夫婦関係が険悪になったんですね。

矢作 言葉には言霊ことだまがありますから、どうしてもそういうことになりますね。

中 そうなんですね。悪いほうへ悪いほうへと人間関係が回っていく。彼女は、心をコントロールするすべを学んでいきました。氣功を練習することによって、しだいに

波立ちやすかった心を制御できるようになった。そのうえ彼女は、思い切って自分の言葉を変えてみたんです。好きではなかった旦那さんに「好きよ」というようになった。「あなたと結婚して幸せよ」といえるようになったのです。

そうこうするうちに、毎晩外でお酒を飲み遅く帰ってきていた旦那さんが、「おまえのそばがいちばん安らぐなあ」と早く帰ってくるようになりました。そして、早起きして、二人で手をつないで、散歩に出かけるぐらい仲よくなったんですね。

そして、自分が末期ガンであったことも、いつしか忘れ、あるとき、改めて検査してもらったところ、体じゅうに転移していたすべてのガンが消えていたのです。彼女はもう七十歳になっていますが、現在もお元気です。このかたの場合も、性功で心を淨化するうちに、氣づきが訪れたんでしょうね。そして、氣づきが起これば健康を回復する力がわいてくる。

矢作 人間には、それだけの自然治癒力があるのでしょね。ふだん私たちは、いろんな事情から、そこに蓋をしていて、その力を引き出すことができなくなっているんですね。

雑念は、 あるがままに受け入れれば自ずと消える

矢作 なんらかのきっかけがあれば、その蓋を開けることができる。

中 しかし、現代社会というのは、その蓋を開けにくくさせる方向へと人を追いやっていきますね。特に心にいろんなストレスをためておくことが、最もいけないのだと、しみじみ思います。ストレスを抱え、心によくない濃^{おろ}がどんどんとたまっていく。そうすると、自分の本来持っている自然治癒力に、いよいよ嚴重に蓋をしてしまうことにもなるんでしょう。

脳に「側坐核^{そくざかく}」という部位がありますね。

矢作 ええ。一般的には、脳の古い部位に属する大脳辺縁系に含まれるもので、快樂などの脳内の報酬系を司っています。

中 痛みを緩和するときも、この側坐核が働いているわけですね。しかし、ストレスがかかると、側坐核が痛みを緩和してくれなくなるそうですね。すると、さらにスト

レスがふえる。そうなれば、いよいよ痛みが緩和されないので、痛みがどんどん増幅していく。こうした悪循環に陥ってしまふ。

ですから心が安定するだけでも、痛みは違ってくるんですね。東日本大震災の被災地で、場所によっては全く薬が足りなくなった時期がありました。そうした被災地では、例えば、降圧剤がなくて血圧が上がってしまう患者さんに、薬を処方することができなくて大変困っていた。そこで、その患者さんの話をよく聞いてあげるようにしたんです。すると、それだけで血圧が下がっていったそうですね。

矢作 血圧というものは、心理的な影響を繊細に反映しますからね。そういうことはじゅうぶんに起こりうることでですね。

中 また、大脳の、「背内側前頭前野^{はいないそくぜんとうぜんや}」という部位は、物事を客観的に見るときに働く場所だそうです。瞑想を長く続けると、この部位が分厚くなっている。瞑想を深めることで、物事や自分自身の心の動きを第三者的に観察することができるようになっているのでしょう。気功でも「観照^{かんしやう}」といって、呼吸や気の間をただ淡々と眺めていくことを非常に大切にします。

今の人たちは、ここの機能が大変低下しているのではないのでしょうか。このため、

物事を客観的に見る事ができない。それどころか、小さなことに強いストレスを感じ、それをどんどん増幅させてしまう。これではいいいよ心が休まりませんね。

矢作 しかも、そうしたストレスを解消するために、お酒や甘い物に頼ったりしてしまっているケースが多いですからね。

中 それではけつきよく、ストレスの解消にはならない。

矢作 ストレス解消のために、先生は何をお勧めになりますか。やはり、瞑想がいちばんでしょうか。

中 そうですね。瞑想もいいでしょうし、気功や太極拳、ヨガなどでもいいでしょう。ほかに大自然にふれることもいいですね。もちろん、気功の達磨静座法だるまにしても、なかなか心を静めることは難しいものです。心を静めようとするとうエゴが抵抗しますから、雑念は次々わいてくるでしょう。ですが、それでいいんです。雑念がわいてきたら、それらにとらわれずにいます。

矢作 雑念を消そうとしなくていいのですか。禅宗のお坊さんがやっている坐禅などでは、雑念が生まれた瞬間に、警策でかつを入れられるようなイメージがありますが。
中 雑念を押しのけたり、抑圧したりしないほうがかえっていいと思いますね。雑念

には、無理に抵抗しないほうがいい。ブンジャジーがおっしゃっていたように、あるがままを受け入れて心をオープンにしておくと、雑念は自ずと消えていきます。禁物なのは、一つの想念から別の想念へと次々に連想ゲームを続けてしまうことです。ですから、一つの想念が浮かび上がってきたら、それがどこから来るのか、ただ観察してみてください。心はその源である純粹意識へと戻り、静まっていけます。もちろん、最初はうまくいかないことも多いでしょうが、毎日のようにやっていると、だんだん身についてくるはずです。

矢作 そのうち何も考えずに、ボーッとしていられるようになる。

中 いえ、ボーッとしているのとは違います。それは、雑念に煩わされるのと同様に、エゴによって瞑想の邪魔じゃまがなされている証拠です。瞑想がうまくいった場合、頭はボーッとするのではなく、深いリラックスとともにクリアになってくるのです。脳全体が「空」なる場のエネルギーで満たされ、なんともいえず同調している感じです。

矢作 なるほど、そうなんです。

「老い」は、 次の世界へ旅立つための準備

中 何年前か、八十歳代半ばのおばあさんに、達磨静座法を教えてあげたことがあります。そのかたは、ひざが悪くて曲げられなかった。医師からは手術を勧められていました。だから、あぐらを組んで座ることはできなくて、ひざを伸ばしたまま、達磨静座法を熱心に行っていました。

ところが、そのおばあさんがあるとき、気功教室の最中に突然泣きだしたのです。どうしたのかと尋ねると、ふと気づいたらひざが曲がるようになっていて、あぐらも組めるようになっていくというのです。それで、感激して泣きだしてしまった。

矢作 心と体は一つであるということなんですね。心を調えることで、体の調子もよくなってくる。

中 そうなんです。それとともに、肉体のほうも、気を満たし、気の通りをよくしてやるのが大事ですね。私たちにとっては、肉体も大切な道具なのです。ですから、

車の両輪のように両方、大切に調えなければなりません。

「撼天柱」という気功法があります。撼天柱の「撼」は、回す、ふるわすという意味で、

「天柱」は背骨を指します。つまり、背骨を回す動作を行うのですが、これは、体も意識も変えていく気功法で、まさに仙人になる方法といってもよい。これは、特に慢性の腰痛や、胃腸をはじめとする消化器系の病気には絶大な効果を発揮するほか、糖尿病にも効果的です。その効果を列挙したら、キリがないほどなんですね。しかも、今日からでもできますし、やれば直ちに心と体にいい影響を及ぼし始めるでしょう。

ところで、矢作先生に改めて伺いたいのですが、老いとはなんでしょう？ それは、やはり、死とは切り離せない問題でしょうか。老いの先に、死があるわけですから。

矢作 もちろん、その二つは切り離せない問題なのでしょうが、死との関連については、次の章で少し詳しく考えてみたいと思います。そこで、ここでは、ごく簡単にふれておきます。私たちの肉体は、死すべく運命づけられています。死んで次の世界へと、私たちは旅立っていくことになります。そのための準備が、老いということになるでしょう。肉体的なピークがもしも八十歳であったなら、その直後に死ぬことに

納得する人は少ないはずです。私たちは若いときにピークを迎え、あとは徐々に衰えていく。その過程の中で、古い自体についてや、その後に迎えるべき死についても準備ができる。学ぶことができるのだと思うのです。

また、死について恐怖しているかたもいるでしょう。死ぬことについての心の準備をするためにも、老いは助けとなるかもしれませんね。

矢作 ちなみに、私自身は、あまりアンチエイジングにこだわる気はないのです。ですから、近年のアンチエイジングブームには、ちょっと疑問があります。

中 最近では、どこもかしこもアンチエイジングですからね。雑誌もテレビも男も女も。老いも若きもアンチエイジングですね。

矢作 ええ。あまりにアンチエイジングに拘泥し、極端な方法を選択することには私は賛成できません。

中 すると、先生は、アンチ・アンチエイジングのお立場ということになりますか。

矢作 いやいや、私はそんな明白な主張をするつもりはないのです。

アンチエイジングをがんばってやっているかたに、そんなものはやめたほうがいいなどと意見するつもりもありません。ただ、自分はそのままでこだわらないということ

ですね。

お話のとおり、最近はずがに自分でも食事などに少しは気をつけるようになりましたが、それも、アンチエイジングのためとはいえない。ですから、老いたくないとも思いませんし、アンチエイジングのために特別に何かやっていることもありません。自分自身の老いについては、全く気にしていません。と同様に、例えば、健康診断の数値についてあまりにこだわることに、多少疑問がありますね。

中 なかには、その数値の上下動に激しく一喜一憂する人もいますね。

矢作 ことに血圧などは心理的な影響を受けて、たちまち数値が上下動します。気にして、心配すればするほど、血圧が上がります。気にかけているせいで、高血圧になってしまう人だっているわけではありません。

中 では、健康診断の数値などは全く見ないほうがいくらいだ？

矢作 さすがに全く見ないというのはお勧めできませんが、数値の微小な上下動にこだわる必要はないと思いますね。

ですから、大切なのは、長いスパンで見ることです。長い目で見て、血圧なり、血糖値なりの数値が上昇傾向にあるかどうかといったところだけ、チェックするのがい



中先生と愛犬のチャンダー（甲斐犬）

いと思います。

中 老いの効用という意味でいえば、かつては、年寄りが死ぬ姿を家族に見せることは、残された家族にとっても、非常に貴重な経験となっていたはずで、特に幼い子や若い人にとっては、それは掛け替えのない体験であった。

矢作 昔は犬を飼えといったものですね。

中 そうですね。犬を飼うことによって、子供たちは犬の一生を見ることが出来ます。幼かった犬が育ち、大人になり、しだいに老い、死んでいく。そうして、子供たちは、愛するものが死ぬ悲しみも知ることが出来るわけですね。年寄りが老いて亡くなるということは、そばにいる若い人間にとっても、大切な学びの機会であったはずです。

しかし、今やそうした機会は失われてしまった気がします。

矢作 おっしゃるとおりですね。生活の中で起こることではなく、病院という特殊な施設の中で起こる出来事になってしまいました。現代では、死が、一般の生活から切り離されてしまっている。

中 こういう時代に、私たちは死とどのように向き合うべきでしょうか。それを次の章で、いっしょに考えていきたいと思います。

「自分の体に耳を傾け、少食を実践」

矢作直樹

ここでは、まず、私の食事法についてふれてみましょう。この数年、私は、あまり外食をしなくなりました。代わりに居室で玄米中心の食事をしています。肉は、会食などの際には食べることはありますが、自分から積極的に食べることは滅多にありません。酒に関しても、同じです。同席者があれば杯を断ることはないものの、自分で好んで飲むことはなくなりました。

そんなわけですから、私にしてみれば、ストイックさとはほとんど無縁の食事のスタイルです。ただ、それでもここ数年の傾向を見ると、食事の量は自然に少なくなってきたことは事実でしょう。肉や酒は控えめになりました。玄米菜食の傾向が強まってきたわけですから、仕事に猛進し、自身の生活をゆっくり顧みる余裕もなかった以前に比べれば、私なりのやり方で、少しずつ健康的な食事へと近づきつつあるように実感しています。

東洋医学には、「未病^{みびょう}」という概念があります。これは、「半健康で、病気へと進みつつある状態」と定義づけることができますが、未病の場合、本人がなんとなく体

の不調を感じているものの、検査しても、なんの問題も発見できないケースがしばしばあります。

この未病のうちに正しい対策を施せば、病気を予防することがじゅうぶん可能であるわけです。こうした病気に対する考え方に、東洋医学の繊細さを見てとることができます。しかも、未病への対策は、今後いよいよ重要性を増してくるものといっていでしょう。

そこで、未病の際に、どんな健康法が勧められるでしょうか。

私が皆さんにお勧めしたいと考えるものは、**少食、気功、瞑想**の三つです。この三つのテーマに関しては、幸いこの対談でも、中 健次郎先生という理想的な相手を得て、縦横に論じることができたように思います。その結果、私自身のこれまでの考えは、さらに強固なものになったといってもよいでしょう。

少食を実践するにしても、難しく考える必要はありません。食事量を一拳にへらすことは、やはり、あまりお勧めできません。まずは、自分の体から発せられる言葉に耳を傾け、自分のできるところから始めてみましょう。無理をせず、少しずつ変えていってください。

第三章

人は死んだら、どこへ行くのか？

他人は死ぬのに、 自分は死なないと思っている人が多い

中 「人は死なない」という先生の本のタイトルは、やはり、とても印象的です。このタイトルは、すんなり決まったのですか。

矢作 いえ。簡単ではありませんでした。決まるまでもにも、出版社のかたがたと、いろいろやり取りがありました。それは、とりあえずしておくとしても、私自身は、「人は死なない」という本のタイトルには、二つの意味をこめたつもりなんです。現在、病院に来られるかたの多くは『人は死なない』とされているんです。『自分の肉体的な生命には終わりが来ない』とされているということ。しかも、ここで最も特徴的なことは、他人は死ぬのに、自分は死なないと思っていることなんです。ほとんど無根拠に、自己の肉体の永続性だけを信じている。そのように見受けられる患者さんや家族が、とてもたくさんいらっしゃるんです。

いうまでもなく、肉体というものは有限のもので、終わりがやってきます。だ

から、それは違うんじゃないですかといたいですね。自己の肉体の生命の永続性を信じているかたがたに、**擲論**ではありませんが、注意を喚起したかったというのが一つ。

もう一つは、肉体を離れた「靈魂」の永続性についてですね。肉体は滅んでも、靈魂は永遠に続くという意味での、「人は死なない」という意味です。しかし、改めて考えてしまうのですが、なぜ、多くのかたがたがそんなふうに自分の肉体の永続性だけを無意識に信じてしまっているのでしょうか。

中 物質中心の社会の中で、忙しさのあまり「なんのために生きているのか」「死んだらどうなるのか」ということを考えたことがないのかもしれないかもしれません。

それと、おそらくリアリティの欠如の問題もあるかと思います。現代に生きる人たちは、あまりにも情報過多でバーチャルな世界で生きていて、自己の死についても現実感を持って見据えることができないのではないのでしょうか。

矢作 死は病院で起こるもので、家庭内で死を受け止める機会が少なくなっている。家族の死を受け止めたり、死の意味を考えさせる機会もへっている。それが影響しているのかもしれないね。葬式に参列すると、若い人が、亡くなったかたについて、「死

んでかわいそう」などといった、妙に上から目線のトンチンカンな感想をもらすことがある。それも、その発言者が、死をいずれ自分の迎えるべきものとして実感していない証左のようにも感じられます。

中 ただ、私はそれに加えて、もう一つ理由があるという気がしています。

矢作 それは、なんででしょう？

中 他人は死ぬけど自分は死なないと信じているかたの胸の内には、どこかに死への恐怖が潜んでいるのではないのでしょうか。だからこそ、自分の死だけは、ないことにしたいんですよ。

矢作 なるほど。そうですね。そう思い込もうとすることも、一種の逃避なのかもしれません。

中 要するに、死と向き合うことができないのです。

矢作 ここで、ちよつと話を最初に戻しますと、実は本の最初のタイトルは、もっと無難なものでした。『悠久の旅』とか、そんな感じだったんです。ところが、東大病院の先輩教授に、私が考えた無難なタイトルを打ち明けたところ「そんなありきたりのタイトルじゃだめだ。『人は死なない』ぐらいいいってみろ」と（笑）。

中 そんなオチがあつたのですか（笑）。さて、ここで改めて矢作先生にお伺いしたい。西洋医学的には、死というものはどう定義されているのでしょうか。

矢作 実は、これが一口にはいえないところがあります。この問題は、いくつかの側面から考えなければならぬからです。

まず一つは、社会制度上の死ですね。これには、病院で患者さんが亡くなるとき、保険診療がどこまで有効かという問題が密接に関わっています。ある一人の患者さんが病院で今まさに亡くなろうとしているとき、その患者さんの家族が遠隔地に住んでいて、すぐには病院に来ることができないとしましょう。少なくともあと半日くらいかかりそうだと。そこで患者さんの心臓が止まりかける。西洋医学的に見ると、死んでいるといってもよい状態になったとします。

しかし、こういう場合、家族が間に合うまでは死亡確認をしないケースがあります。つまり、家族が到着するまで医療行為を継続します。

中 無論、それには理由があるんですね？

矢作 ええ。もしも家族が来ないうちに、死亡確認してしまうと、困ったことが起こります。家族が到着して、例えば、患者さんの死因を知るためにCT（断層撮影）を

してほしいと望んだとき、すでに死亡宣告がなされていると保険がきかなくなるんです。つまり、医療行為を行う場合、患者さんが生きていないと診療報酬の対象にならないんです。ですから、患者さんに身寄りがあつて、これから来院することがわかっている場合、到着した家族に「ご臨終です」と宣告するまでは、医師は医療行為を続けるんです。

中 それまでは患者さんを「社会的には死なせない」ようにしておくわけですね。

矢作 そうなんです。社会制度上の問題から、死亡時刻はこのようにさまざまな事情で、ズレることがあるわけです。もちろん、到着する前に亡くなったら、死亡宣告してもかまわないという家族もあります。

また、西洋医学的な死の定義も曖昧で、揺れ動いています。一つは、心臓が止まったときを死とする立場で、もう一つは、脳死です。脳が機能停止したが、心臓はまだ動いている。にもかかわらず、臓器移植のためには、脳の機能が不可逆的に止まった時点で死と認定するわけです。

中 先生ご自身は、西洋医学的な死の認定基準についてはどのようにお考えですか。

矢作 あくまでも個人的な見解ですが、私は、脳死は死ではないと思います。心臓が

止まったところで死と認定すべきだと考えています。

倫理的に、いや、というより、本来の神意から考えて、臓器移植という行為が勧められるべきなのか、私には疑問があるのです。なぜなら、移植を待つ人は、自分に臓器を提供してくれる他人の死を前提として生きていくことになります。イエスの教えをすなおに読めば、こうした態度をよしとすべきなのか。イエスは、決してそんなことは勧めていないはずですよ。

しかし、正直なところ、こうしたことをいいたしたらキリがなくなるんですね。例えば、十字軍のように、人類は宗教上の崇高な目的のために、壮大な蛮行をくり返してきました。それはキリスト教圏だけの話ではありません。

中 では、西洋医学的な立場を離れたとき、矢作先生は死をどのように定義なさっていますか。例えば、スピリチュアリズム的に見ると、どうなるのでしょうか？

矢作 私自身、死んだ経験を持っているわけではありませんし、臨死体験をしたことありません。ですから、死について経験的には何も知らないわけですね。

ただ、これまでの交霊体験から得た情報を総合して考えると、いくつかのことがいえると思います。一つは、そこを「あの世」と呼ぶべきか、それとも何と呼ぶべきか、

それはおいでしておくとしても、確かに「向こう側」があるということです。

また、もう一つは、その向こう側というのは、私たちが今存在しているこの世の物質界とは違い、その次元が無限にあるということです。こちら側にいる私たちにとつては、その全体像はつかめません。つかみようありません。そのごく一部を、断片的な情報をもとに推量しているというのが実情でしょう。

こうしたことを前提にしていえば、死というのは、やはり、シルバーコード（日本では古来より魂の緒と呼ばれてきた、肉体と靈魂を結んでいる線）が切れたときということになるでしょうか。

中　すると、肉体から離れたものは、魂ということになりますか。それとも、霊でしょうか？

矢作　靈魂の定義というのは、なかなか難しいですね。そもそも、五感でとらえられないものである上に、おのおのの思想・宗教により、定義や用法はまちまちです。靈魂についての詳細は専門書を参照していただくとして、簡略化してお話しします。

まず、靈というのは、本来的には、すべてが一つであり、一体をなしているわけです。それが、「大靈^{たいれい}」と呼ばれるものです。それは、いわば宇宙神、普遍意識、サム

シンググレート、摂理といえいいでしょうか。

ちょうど大靈を海にたとえると、個々人の靈魂は手ですくおうとする海水のようなものです。このように単純化すると、大靈を神靈と、靈魂を分靈と置き換えれば、神道でも全く同じ考え方をするのです。

中　私たちが死んでしまった場合、靈は、この世のことをよく覚えていたのでしょいか。

矢作　そうですね。死んだ後、個々人の意識や個性といったものは、しばらくの間、存続するようです。肉体をなくしても、物質界の意識にとらわれている状態が続くのだといってもいいでしょう。

中　肉親を亡くしたとすると、残された家族が嘆き悲しんでいることも、あの世の亡くなられた人には伝わるんですね？　確か矢作先生のケースがそうでした。

矢作　ええ。それは、直ちに伝わるということですね。

中　例えば、亡くなった親にもっとよくしてあげられたのではないかと、私たちは苦しむことがありますね。

矢作　けっきょく、それはこの世に生きている人間側の考えに過ぎません。ですから、

こちら側の人間は供養を捧げたり、亡くなった人に感謝の気持ちを持つたりすれば、じゅうぶんなのではないかと私は思います。感謝の気持ちは、必ずあの世の家族にも伝わりますから。後は、こちら側で元気に暮らしているのがいちばんです。向こう側にいる人も、それをなによりも喜ぶのです。

中 ついでに興味本位から伺ってしまいましたが、あちらに行くと、霊の姿というのはどうなっているのでしょうか？

矢作 あちらで見たことではないので確かではありませんが、いくつもの事例から推察すると、あちらの世界は、物質界とは違って、自分の意志に従っていかようにもできるようです。姿かたちは自分の自由になるんですね。とはいえ、こちら側の人と交流するときには、自分の好きな姿で出てきてしまうと、こちら側の人にわかってもらえません。そこで、遺族のよく知っている姿で出てくるということになるんだと思いますね。

中 葬儀では、棺桶に故人の大事にしていたものを入れて燃やしたりしますが、あれはやつてもやらなくてもいいということでしょう。

矢作 実際には、そういうものはいらなわけですが、気持ちが届けばいいのでし

う。

中 そもそも、あの世とは、どんなところとお考えですか？

矢作 これも、人によって違うとしか答えられません。「明るくて明るくてしかたないところ」といった人がいました。その人に、「どんな明るさですか」と訊いても、「表現しようのない明るさだ。それしかいいようがない」という答えが返ってきました。

あの世というのは、そもそも三次元的な世界ではありません。ですから、三次元世界の感覚しか知らない私たちには、理解するのが難しいんですね。

今度は、私のほうから中先生にお伺いしたいのですが、東洋医学的には、死というのは、どう定義されているのでしょうか。

執着という苦しみがあるからこそ、 真実を求められる

中 人体の中の「気」というのは生命エネルギーととらえることができます。そこで、死は、この生命エネルギーが散じてしまった状態と定義されるでしょう。これに個人の見解をつけ加えるなら、生命エネルギーが散じてしまった結果生じるのは、けっきょく、肉体上の死にすぎません。自分の幽体離脱の体験なども考えると、私たちという存在は、単に肉体だけから構成されているわけではありません。たとえ肉体が滅んでも、意識——とりあえずこのように呼んでおきますが——は残る。肉体の生と死を超えて、残っているものがあると考えています。

ただ、私たち個人の意識には、心のクセや固定観念が鏡のくもりのように覆っているんです。仏教では、香りが衣に染みつくという意味で「薰習」と呼んでいます。それらが取り除かれると、もともとあった純粋な意識「仏性」が輝くんです。ヒンズー教では個体の中の純粋な意識を「アートマン」と呼びます。日本語では「真我」と訳



す場合もあります。

アートマンに対して、宇宙に遍満しているもの、不生不滅のもの、それが「ブラフマン」です。そして、これらは本来一つのものなんです。この普遍意識、あるいは純粹意識は、矢作先生が大霊と呼んだものと同じものとも考えていいのでしょうか。

矢作 そうですね。同じものと考えていいんじゃないでしょうか。

中 いずれにしても、呼び名の違いは、大きな問題ではありません。それよりも、私たちに課せられているのは、生きることを通じて、ほんとうの私とは何かといった大切な問いへの答えを実感認識することではないでしょうか。肉体を持っているからこ

そ、物を食べなければならぬし、物を食べるためには働かなければならぬ。そして、人と出会い、愛したり、憎んだり、次々とさまざまな葛藤が生じる。

また、人生においては、さまざまな欲があり、多くの人がなんらかの欲にとらわれている。金銭や異性や酒、若さなど、欲望の対象は限りなくあります。それらの欲望に対する執着というものは、大変苦しいものです。そして、葛藤し、苦しみがら、ほんとうの自分とはなんだろう？　ほんとうの心の平安とはなんだろう？　なんのために生まれてきたんだろう？　そう考えるわけです。

しかし、そうした苦しみがあるからこそ、私たち人間というものは、永遠のものや真実を求めることができるようになるのです。こうした意識の進化のために私たちは生き、また、さらに輪廻転生によって、次の世に生まれ変わっていくのだと思います。最終的にすべての束縛から解放されるまでは。

そういえば、昔、かわいがってもらった太母^{たも}さんという日本の覚者のかたに諭されたことがあるんです。心のもつれがほどけることを「ほとけ」になるといい、すべての差が取れることを「さとり」というのだと。

私は、世界の聖地を巡り、最後に妻と再度南米を回ったりして、行きたいと心をひ

かれていた場所では、もう行っていない場所がないというくらい世界じゅうを回りきりました。外なる旅を終え、その後また内なる旅としてインドに行ったときのことです。二〇〇三年二月、サティア・サイババという聖者の周りに集まったたくさんの群集の中に、私と妻はいました。ただ、そのときは、聖者の近くに座してはいませんでした。

それまでは、できるだけ聖者の近くに座りたいと思っていたのですが。

矢作 そのお気持ちはわかります（笑）。

中 実際、いつもそう努めてきたのです。近くにいて、聖者の恩寵を授かり、聖者から放散される愛のエネルギーと静寂に包まれたいと願っていました。つまりは、それも一つの執着であつたわけですね。ですが、そのときの私には、そのような執着もなくなっていました。それは、世界じゅうを回り、インドへ戻ってくるまでの長い旅の間で学んだことでもありました。

あらゆる物、人、事への執着が最も人間を苦しませるものだ。

「私」はすべての中にあり、 すべては「私」の中にある

中　　そうして、聖者の肉体に執着することなく、聖者から遠く離れたところに座っていた私は、いつの間にか自分自身に問いかけていました。「ほんとうの自分とはなんだろう?」と。

「肉体が自分なのか。いや、違う。肉体は刻々と変化し、変わっていく。そのどこにも自分はいない」「記憶が自分なのか。記憶の総体が自分を作り上げているのか。いや、違う。記憶もまた、次々と蓄積され、書き加えられ、場合によっては都合よく修正されていく。そのどこにも自分はいない」

「では心が自分なのか。いや、違う。心もまた刻々と移り行き、始終変わっていく。その転変する心の相のどこにも自分はいない」

そうやって次々と否定していくと、肉体や記憶や心や、そのほかさまざまな複合物が、まるで自分であるかのように思っていたが、けっきょく、それも自分ではなかつた。

た。今まで自分だと思っていた「私」というものはどこにもなかった。心底そう気づけたのです。

その瞬間、「それ」は思いがけずやってきました。すべては一つ。「私」はすべての中にあり、すべては「私」の中にあつたのです。見えるものも、見えないものも、すべてが「私」であり、そこに座っているインド人も、向こうの西洋人も、子供も、老人も、木々も、イヌも、サルも、みんな「私」だったのです。

その「私」というのは、もはや個人の私ではありません。それは、何かによって作られたものでもなければ、何かによって得られたものでもありません。作られたものは壊れ、得たものは失ってしまうからです。それは、すべての基盤となる「一」なるもので、過去もあつたし、今もあるし、未来においても常にあり続けるものなのです。「なんだ、もともとその中にいたのに、今まで気づかなかつただけなんだ。みんなもそこにいるじゃないの」という感じでした。

白隠禪師が『坐禪和讃』の中で、こうおっしゃっています。

だれもが水の中にいて、水を飲みたいと叫んでいるようだ。私たちは水を求めている。しかも今、水の中にいるんですよ。だけど、みんな、それに全く気づかないし、

実感できない。確かに、この覚醒意識の状態がずっと続くなら、まさにそれはすべての束縛から解脱した状態となるでしょう。

矢作 解脱に達した人は、輪廻転生からも解き放たれてしまうことになるんですね。その状態はずっと続きましたか。

中 その状態は、その後、二、三週間くらい続きました。その間、私は静かな喜びにあふれて、何を見てもわけもなくうれしいのです。汽車に乗っていてもうれしい。汽車から見える道端で草を食んでいる牛を見ても、腰を曲げて農作業をしている農夫を見ても、すべてが「私」であり、見ているだけで喜びがあふれてくるのです。

ただ、その境地は、隣にいる妻にさえも伝わらないのです。言葉でいっても伝わらない。妻は、ただ、私がなにやら幸せそうに周囲を見渡しているのを感じていただけでした。

矢作 それは、やはり、一つの悟りの境地でしょうか。

中 いえ。たんに悟りの入口にちよこつと入らせてもらったにすぎないのだと思います。その境地を短い間垣間見ただけです。その境地が安定したときが、真の悟りといえるでしょう。ただ、瞑想したからといって、そこへ到達できるものでもない。

瞑想は準備となりますが、瞑想が深まったときに必ずしも生じる事態ではないのです。

むしろ、なんの期待もしていないとき、何かの恩寵でそれは起こる。それは、かつて知識としてとらえていたことや、想像していた世界とは全く違っていました。別に光が見えるわけでもなく、見えている世界はふだんと変わらないのに、それまでとは全く違う実感を持った認識。どんな言葉をもってしても、それを表現することはできないでしょう。悟ろうとする私がいなかったのも、「私が悟った」ともいえません。今思うと、純粹意識そのものが、純粹意識そのものを認識できた瞬間だったのかもしれない。

一度、そうした境地に到達したとしても、解脱したわけではありませんから、それは続くものではないのです。しかし、それで、いいのです。欲や怒りが少し残っていても、後は、純粹意識が導いてくれます。それにその後、不思議と悪いことができなくなってしまう。仏教でいう五戒も自ずと守れるのです。ただ、何が「分離なき一つの世界」から自分を分離させてしまうのかを、日々の生活の中で観察していく必要があると感じています。特に、人を責めたり、自分を責めたりすると、とたんに分離してしまうのがわかります。

仏教では、カルマということをいいますよね。それを、たんなる因果応報と捉えるよりも、むしろ、もつと積極的な意味があると考えたほうがよいと思います。今の生でやり残したこと、クリアできなかったことがあるが故に、次の生へとそれを持ち越していく。その課題がカルマと考えたほうがよいのではないのでしょうか。

矢作 みんな、生まれる前に、使命を与えられているんですね。ただし、生まれる際には、それを忘れてしまっている。生まれついたときから、自分の使命を覚えていれば生きるのがもつと簡単になるのかもしれない。ですが、それでは、アンチヨコを持って試験に臨んでいるようなことになってしまう。最後の行き着く先までを見通せていたら、そこへ真つ直ぐ到達できていたら、どうでしょうか？ ほんとうにそれでいいんでしょうか？ 違うような気がしますね。

むしろ、使命があるにもかかわらず、それがわからず、見通せずにあっちに行ったりこっちに行ったりする。それでいいのですね。

中 そして、その人のために必要とされることが人生に起こってくる。無駄なことは一つもないわけで、すべては完璧なんです。

矢作 気づきのために、病氣もあれば、人との出会いもある。夫婦や親子、恋人どう

し、そのほかさまざまな人間関係の軋轢も、また、意識の進化のために必要とされているのですね。

中 ええ。長い目で見れば、出会いはもちろん、病氣もまた、天の恵みです。しかし残念なことに、今私たちがお話ししたような考え方をする人は、それほど多くないのです。むしろ、さまざまな人生の欲に執着している人が大半なのかもしれない。先ほどもいったとおり、なんであれ、執着というのは大変苦しいものです。

そして、物や金に執着したまま、かつ、また、この生自体にも執着したまま、苦しみながら、悟りなどとは全く無縁で亡くなっていく人のほうがたくさんいるわけです。そういう人たちにとっては、死は、最大の恐怖かもしれません。

死への恐怖は、 向こう側へ気安く飛ばないための安全弁

矢作 確かにおっしゃるとおりで、多くのかたにとって、死の恐怖というものは非常に強いものではないかと思えます。死に対するとらわれというのは、人間にとって、大きな問題であることは確かでしょう。

死に対する不安、恐怖、心配。それが私たちを苦しめます。しかし、私は考えようによつては、これはいいことではないかと考えているんです。

中 それは、どういうことでしょうか。

矢作 というのも、死が怖くなかったら、大変なことになります。人間のような未熟な意識の場合、もしも死んだ後、どうなるかということがはっきりわかってしまったら、浅薄な結論に飛びつく人が大量に出現するのではないのでしょうか。

例えば、善良に生きて死んだ後、だれでも天国へ行けるとわかったら、未熟な意識は、このめんどろな生にさっさと見切りをつけて、どんどんあの世へと行ってしまう

おそれがあるんですね。

中 確かにそうですね。いかにもありそうな話です。

矢作 つまり、死への恐怖というのは、ある意味では、私たちが向こう側へ気安く飛ばないようにする安全弁のような働きをしていると思うんです。この肉体というものは、非常にうまくできている。人間の脳は素晴らしいというけれど、しかし、脳も、また、もっと高い存在から見れば、非常に出来が悪いわけです。その出来の悪い脳のフィルターを通して、私たちはすべてを見ている。

出来の悪いフィルターを通して見ているからこそ、何も見通すことができないし、死が怖くてジタバタする。私たちがすべてを見通すことができ、また、いつ死んでもいいと簡単に見切りをつけられるようになったら、生きている価値も下がってしまうに違いありません。

このように手枷足枷をはめられた存在であるがゆえに、生きていける。見通せないがゆえに、悟りたいという願いも生じ、努力もする。

中 矢作先生のおっしゃりたいことは大変よくわかります。わかりますが、それでも、なお死が怖い。怖いから、なんとかしたいとジタバタするのが人間なんですね。

矢作 そうですね。今も、死の恐怖や不安に苦しむかたは、たくさんいらっしゃると思います。では、そうして苦しむ人たちに、中先生はどんな助言を送りたいですか。

中 それをごまかしたり、逃げたりしてはだめだと思っうんですね。

矢作 死と向き合わないといけないということですね。

中 ええ。それと心が乱れていてはどうにもなりませんから、できれば瞑想などをし、心を調える必要があるでしょう。前にもお話に出ていましたが、他人は死んでも、自分は死なないように思っている人が多いと。それは、人間のエゴが自分に都合のよい想像を巡らしているだけなんです。

だが、決してそんなことはない。人間は必ず死ぬ。少なくとも私たち人間の肉体は一〇〇%滅びる。死亡率一〇〇%なんです。それを受け入れて、死の恐怖自体をごまかずに味わったほうがいい。死は怖くないなどといってみてもしかたがない。死はやっぱ怖い。ならばその怖さをジックリ味わうことです。

そうやって死を明確に意識することで、意識自体が変わってくるはずですよ。

矢作 もちろん、いろいろな葛藤が生じるでしょうが、正面から向き合うことで、ようやく受容の方向に向かうことができるんでしょうね。

水だけで一週間生きたら治療する、 三宅島の死の風習

中 現代は、それぞれの人が孤独に死と向き合わなければならぬ、そんな時代です。しかし昔は、人が死ぬときにも、さまざまな知恵があったんですね。

例えば、私の友人が広島にいたのですが、その友人から聞いた話では、広島のある小さな島では、お年寄りが死にそうになると、島じゅうのお年寄りがその人のところに集まってきて、背中をさすってあげるんだそうです。

その亡くなりかけているおばあさんを、仮に「おたよさん」としますと、みんなが体をさすってあげながら、声をかけるんですね。「おたよさん、もうすぐ往けるからね、楽に往けるからね」「心配いらぬから、大丈夫だからね」と。

みんなは、決しておたよさんの体を元気にさせようとして、声をかけているわけではないんですね。逆に、体をさすって、励まして、なんの不安もなく楽に死なせてあげようとしているわけです。

矢作 ああ、いいですねえ。それで思い出しましたが、かつて三宅島が噴火して、島の人たちがこちらに避難していたとき、ある一人のお年寄りが亡くなりかけたんですね。その人を診ていた医師は、当然、治療しようと思いました。ところが、同じく島から避難してきた知り合いの人たちは、こぞって医師を止めたんだそうですね。

こういうときには、島では、枕もとに水を置いて、一週間様子を見つつ自然に任せると。まだ寿命が来ておらず、亡くなりそうでなければ、水を飲んで一週間生きていられる。一週間生きていられたら、治療すればいい。逆に、寿命ならば一週間以内にそのお年寄りは亡くなってしまいうだろうというのです。これは、共同体が考え出した、死への対処法といってもいいでしょう。

私は医師として、治療が可能であるのに治療しないということには、原則として賛成できません。しかし、三宅島の人たちのこの方法は、やはり、一つの智慧というべきものだと思うのです。

中 私自身も、そういう実践的な方法を聞いたことがあります。これは東洋医学の大家である伊藤真愚先生から伺った方法ですが、ある人が亡くなりかけたとき、食事をへらして断食をさせるんです。

もしも寿命がそこまでなら、そのまま亡くなってしまふ。まだ寿命があるなら、断食や少食をすることによって、再び体が元気になってくるというんですね。そうしたら、また食事を元に戻して生きればいいのだと。

矢作 甲田療法こうだの森美智代もりみちよさんと同じですね。

中 まさに、そうなんです。亡くなるときに食事をへらしていくというのは、古来、いろいろな国で実践されてきた智慧でもあるわけです。インドの聖者などでも、そういう事例をよく聞いています。もともと修行の一つとして、断食や少食は取り入れられています。私がヒマラヤの四大聖地を訪れたとき、ガンジス川源流の巡礼地で知り合ったヨガの修行者から、ご自分の師匠の亡くなったときの話を聞いたことがあります。

二十代半ばにしか見えないその若者は、後で聞くと、ほんとうは四十九歳でした。それも修行の成果であったわけですが、彼のお師匠さんという人は、百五十歳まで生きたというんですね。亡くなる前、徐々に食事をへらしていったそうです。そのうち、ポテトだけの食事になり、次には水だけというように。しかし、そうしながら何年か生きるんですね。

最後は、水を飲むのも止めます。こうして、彼のお師匠さんは、自分の予告した日に、弟子たちの前で宙に浮かび、すっと消えて亡くなったというんです。

矢作 すごいですねえ。広島県の小さい島や三宅島のように、共同体が少しでもまだ残っているなら、死者を送り出す方法も成立するでしょうが、今や、私たちの周囲に、そんな共同体が残っている場所はほとんどありません。

ですから、私たちは、文字どおり死と孤独に対峙しなければならない。

「肉体は滅んでも、 お母さんの意識は生きとおします」

中 ただ、たとえ時代が移り、共同体がなくなって風習や文化制度が変化し、風化しつつあっても、やはり、大事に守るべきことはあると思うんです。肉親を亡くしたとき、少なくとも家族がその死をきちんと受け止めることも重要です。私はそのとき、大切な学びがあるように思うからです。

二十五、六年前、私の父が亡くなる際実家に戻り、半年ほど父の看病をさせてもらいました。ちょうどそのころ、私は働きながら鍼灸の勉強をしていました。それ以外にも、ある有名な漢方医の先生のところへも習いに行っていました。

ある日曜日のことです。私は父に、「今日は偉い先生の勉強会があるから行ってきてもいいか」と訊いたんですね。父は、「ああ、行ってこい」と、快く送り出してくれました。夕方家に帰ると、私は父に「今日もらってきた薬だよ」と漢方薬を飲ませました。しばらくして、父の容態が急変し、チェーンストーク呼吸が始まりました。

呼吸がしだいに弱ってきて止まり、父の意識がなくなったとき、人中と会陰のツボを押すと、また呼吸が始まるんです。私は何度かそうやってツボを押しては、父を生き返らせました。呼吸が止まりかける。ツボを押す。生き返る。それをくり返していたのです。自分からツボを押すのをやめる気にはなれませんでした。

すると、父が私の手を握って、微笑みました。「もういいよ。ありがとう」というているかのようにでした。私は手を止めました。

すると、父はそのまま、微笑んだまま、亡くなりました。私も、できるなら父のような死に方をしたいと思います。

矢作 そうですね。そんなふうに見取り、看取られることはすばらしいことですね。
中 亡くなってからは、父からなんのメッセージもやってきません。矢作先生のお母様のようなことはいつさい起こりませんでした。父の夢も見ません。

矢作 むしろ、そのほうがいいことなのではないかと思います。

中 私たち夫婦は、一五年前に妻の母も看取っています。妻の母は、肺ガンが脳に転移していました。私たちはそのとき中国に留学中でしたが、病気の話を聞いて、留学を中断し帰国しました。病床に付き添うことが、私たちにとって、なにより重要なこ

とだと思えたからです。

妻は、彼女が小学校一年のとき産みの母を病気で亡くしていますから、そのとき亡くなるうとしていた母とは、血はつながってはいません。しかし、後添いであった母は、妻にとってもよくしてくれたのです。そのとき妻は、亡くなるまでの一〇カ月間、病床にずっと付き添いました。亡くなる何週間か前、宗教とは無縁であった妻の母が妻にいったそうです。「私はあなたに、ほんとうの仏様を見せていただきました」と。

私も、数カ月、義母のそばにいさせてもらいました。病院で毎日マッサージしてあげたところ、「健次郎さんの手はほかの人と違う」とほめてくれたのです。そのうち、脳の転移が拡がり、耳が聴こえなくなったので、私たちは筆談で話しました。亡くなる数日前のことです。寝袋を持っていった夜中に一人で付き添っていたとき、「肉体は滅んでも、お母さんの意識は生きとします。だから、心配いりません、大丈夫です」と紙に書いて渡しました。義母は私の目を見て何度もうなずいてくれました。その数日後、義母は静かに息を引き取りました。

矢作 亡くなるとき、心が安らいでいることがとても大事だと思うんです。エリザベス・キューブラー・ロスが書いた書物に、『人生は廻る輪のように』（角川文庫）とい

う本があります。キューブラー・ロスは、スイス生まれのアメリカの精神科医で、死後の生や幽体離脱体験などに深い関心を抱き、『死ぬ瞬間』をはじめとするベストセラーを書いているわけですが、この『人生は廻る輪のように』は、彼女の自伝といえるべきものです。

その中に、あるエピソードが出てきます。キューブラー・ロスは、その当時勤めていた病院で、ある黒人女性の清掃作業員と知り合います。もちろん、最初は名前も知りませんでした。その黒人女性が、死の床にある患者さんの部屋の掃除にやってきた後は、瀕死の患者さんたちがみんな、満ち足りた様子で死んでいくというんです。それに気づいたキューブラー・ロスは、その秘密を知ろうと思って、黒人の作業員を問い詰めます。

最初のうちは、作業員のほうが警戒して、秘密を打ち明けてくれませんでした。キューブラー・ロスは、誤解を解き、ようやく話を聞き出すことができます。その黒人女性は、貧困の中で育ち、三歳の息子を肺炎で亡くしていました。息子が肺炎になったとき、貧困者のための病院に駆け込んだものの、そこも治療の順番を待つ貧しい人たちでいっぱいだったんです。そして、診療の順番を待っているうちに、彼女の腕の

中で息子は生き絶えてしまったのです。

その黒人女性は、深い悲しみを内に秘めながらも、そんな経験を淡々と語るんです。そうして、「死は私にとって、なじみ深いものなんです。古い古いつきあいですからね」と。キューブラー・ロスは、この黒人女性の言葉と彼女の人格に非常に深い感銘を受けるのです。その出会いは、キューブラー・ロスのその後の仕事にも大きな影響を与えたといってもいいでしょう。

その黒人女性は、次のようにも語っています。

「死にそんな患者さんの部屋に入っていくと、患者さんが石のようにかたくなっていることがあります。しゃべる相手がだれもないんです。だから、そばにいくんです。ときには手を握って、心配することはない、死はそんなに怖いものじゃないって、いつてあげるんです」

キューブラー・ロスは、だれかを助けるということにかぎっては、世のいかなる学説も科学も、死に瀕した人に心を開くことができる、一人の人間の力にはかなわないといっています。確かに、私もそう思うんです。そして、死への恐れも、こうした心を開いた語りかけによって和らげられるのでしょうか。

ガンの宣告を受けたとき、 まずはどうすればよいのか？

中 最近のベストセラーなどで、「ガンになったら、治療せずにそのまま大往生したほうがいい」という内容のものがあります。ちょっと誇張したいいい方になるかもしれませんが、そうした生き方、死に方を提唱しているお医者さんもいらっしゃいますね。例えば、ガンになって、抗ガン剤でさんざん苦しんだ後、痛みをモルヒネでなんとかおさえている状態が死ぬまで続くとしたら、どうでしょう？

矢作 ガンも、末期の末期になったら、場合によっては、そうした選択もありうるかもしれません。治療しない選択をしたほうがいいというケースも、なくはないでしょう。しかし、そうした主張が説得力を持って成立するのは、やはり、そうした発言をなさっている先生の勤めている場所が、死を迎えるための施設だからこそだと思うんです。

先ほどもお話ししたとおり、私は、医師としては、治せる場合には治療手段を放棄

すべきではないと考えています。つまり、いろいろな前提を取っ払ってしまつて、ガンになったら治さずに死んだほうがいい、というメッセージが安直に流布されることには危惧を抱きます。それを真に受けて、治せるはずの病気を治さない人が出るかもしれない。いたずらに病態を悪化させ、取り返しのがたなくなるまでほうっておかれることは、避けなければなりません。

中 では、例えば、自分がガンの宣告を受けたときには、どうすればよいでしょう？

矢作 先生は、そういうかたがたにどんなことをアドバイスしたいとお考えですか。

矢作 医師という立場を離れていえば、心を落ち着けて、自分がやるべきことをやればいいと思うのです。何か大それたことをやる必要はありません。例えば、残していく家族をできるだけ安堵させるとか、自分のできることでもいいと思います。

ちなみに、私の場合、母の死に立ち会うことはできませんでした。ただ、母を送った後、最後まで独居していた母の遺品を片づけたりしていると、晩年の日々に思いが向かったものです。母は、年金のほとんどを毎月貯金していたこともわかりました。身を削って、息子たちのために残せるものを残そうとしていたんです。胸が詰まる思いでした。

そうやって思い返してみると、父を亡くした後の母の晩年は、平穏で満ち足りた様子に思えました。たぶん、母には、父を送ってから、死への心の準備ができていたのかもしれない。「立って半畳、寝て一畳」という言葉がありますが、母は、全くといっていいほど物欲とは無縁の生活を送っていました。そうした母の生活を見るにつけ、人が満ち足りた生活をするのに余分なものはいらないのだな、そういう真実を理解したように思うんです。

それまでは、恥ずかしながら私自身、いつかは自分の住居が欲しい、若干の貯えがあったほうがいいと、ささやかな欲を持っていたものです。ですが、そのように欲も持たず、平穏に生きることこそ、いちばん難しいのかもしれない。

中　そうですね。その生き方がすばらしいと頭ではわかっていても、なかなかできない。今年の一月にこんなことがありました。実は、毎年冬にインドに行っていたのですが、今年はいろいろな予定が立て込んでいましたから、行かないつもりだったのです。ところが、今年はインドに行かないと決めると、なぜかはわかりませんが、次々と問題がふりかかるんですね。なんの原因もわからずに、ある朝動けなくなってしまつて、急に約束の場所へ行けなくなつたり……。

矢作　けつきよく、行かれることにしたんですね？

中　ええ。すべての予定をキャンセルして、出かけることに決めました。すると、とたんに体調もよくなったのですから、心も体も現金なものです。そして、インドに出かけて、やはり、行ってよかったと思えました。これまでのお話でも何度かふれていますが、私たち夫婦は何度もインドへ出かけています。そこで覚者や聖者に会い、何物にもかえがたい体験をしています。

今回の対談では詳しくふれられる機会がありませんでしたが、私たちが長年にわたり貴重な教えを受けたサティア・サイババは、二〇一一年に亡くなりました。私は今回の旅で、亡くなったサイババの道場をお訪ねしました。その後、縁あってカルキ・バガヴァンという別の聖者とお会いでき、いくつかのメッセージをいただきました。また、そこでアロギヤ・ディクシャというプログラムを受けることができました。そのプログラムでの学びは、今の私にとって、いや、というより、今の日本人にとっても、大変重要なヒントになると思うのです。

矢作　それは、どんな学びでしたか。もしよろしければ、教えていただけますか。

病気は「自分を大事にしてほしい」という 強い思いが作る

中 それは、私たちの日常の態度、心の持ちように関するお教えでした。そう、それは健康に生きるヒントといってもよい五つのポイントです。

第一のポイントは、みんなが小さなことに感謝を忘れていているという点です。

例えば、私たちは、旦那さんが外で働いて給料をもらってくるのも、奥さんが毎日掃除をしたり食事を作ったりしているのも、あたりまえのことだと思いがちです。衣服や食物を買って手に入れても、お金を払ったからあたりまえだと思い、大自然や支えてくれる人々のことを忘れてしまっています。

しかし、そうなのでしょうか、というのが、聖者の問いかけでした。それは、本来、きちんと感謝すべきことなのではないか。毎日の日常というのは、そういう小さなことの積み重ねで成り立っています。しかも、その小さな行為一つ一つは、それぞれの人が努めて働き、実らせていることなんですね。現代人は忙しいとか、時間がないと

か、疲れているとか、そんな理由から小さなあたりまえの行為に対する感謝を忘れてしまうんです。それどころか、その小さな行為に全く注意を向けなかったり、気づかなかったりすることさえあるのです。

第二のポイントは、他人に対して鈍感すぎるという点です。

今の人たちは、他人に何か起こっても、自分には全く関係ないと思いがちだということです。子供たちも両親に対して関心を持っていない。ふだんから、そんな心の持ちようだから、気づかずに人を傷つけたり、他人に心ない言葉を発しても平気で、無関心でいられる。その結果、相手に痛みや苦しみを与え、それらが跳ね返ってきて病気を引き起こすというのです。

矢作 耳の痛い話ですね。

中 第三のポイントは、自己重要性といって、自分を大事にしてほしいという思いが強すぎるという点です。

私がこれだけがんばっているのに、だれもわかってくれない。もっと、自分をかまってほしい。もっと、注目してほしい。いつも病気ばかりしている人に、ときに見られるタイプですが、病気をすると、みんなから始終優しくしてもらえるので、無意識の

うちに病氣を作ってしまう。顕在意識でいくら病氣を治したいと思っても、そういうかたの潜在意識は、病氣でいたいというわけです。病氣でいるほうが、都合がいいのかもしれない。

第四のポイントは、内なる誠実性をなくしている点です。

私たちは、自分のいいところと悪いところを、あるがままに認め、受け入れていないのです。例えば、嫉妬、怒り、恐れなどがあれば、それを避けてその真実とあるがままにすることが大事なんです。そうすることで、逆にネガティブな感情は消えていくでしょう。いつも自分を抑圧し、外面よく、いい子でいい子でいようとする。これも内なる誠実性がないのかもしれない。

そして最後に、第五のポイントは、神聖なるものとの絆を忘れている点です。

矢作先生がおっしゃっていた良心、あるいは私がお話した純粹意識とも深くつながることですね。今の人たちは、ふだんの生活の中で自分自身の内にも外にも神聖なものがあるなどは考えもしないのです。しかし、そういったものとの関係性を深めなさいと、聖者は勧めています。

矢作 心静かにしていれば、聴こえてくるものがあるのでしょね。

中 ええ。そうなんです。私たちも忙しさにかまけて、ついついそういったことを忘れてしまう。

矢作 私にも思い当たることがあります。いずれにしても、生きるということは難しいことですね。

中 ほんとうにそうですね。私は聖者からのそうした言葉をただでよかったと思うのです。自分が間違いに気づけば、すなおにそれを正せばよいのですから。ちなみに、矢作先生は、これからぜひ何かしてみたいということがありますか。例えば、今後の仕事の目標などで。

矢作 そうですね。今の勤めを辞めて自由の身になったら、いろいろな場所を回ってみたいですね。

今、振り返ってみると、私の生き方や生活自体を大きく変えたのは、やはり、気功です。気功を学ぶことによって、生き方や考え方に確かな指針が与えられるようになりました。意識して自ら変えてきたというよりも、むしろ、自然にそうなっていたのです。

若いころ、私は、かなりの大食漢で、酒の量もかなりのものでした。寝酒も欠かさず、眠れないと、ビールを買いに走ったこともたびたび……。

ところが、気功を始めてからは、体がアルコールを必要としなくなってきたのです。今では飲みたいとも思いません。食事も大きく変わりました。朝は果物、ケールの青汁、昼は野菜やナッツのスムージー、妻の焼いたクッキーなどで軽く済ませます。夜も、玄米菜食で一汁一菜。肉も魚も食べません。食事の量自体も、かなり少なくなっています。体重は、かつて七六キあつてメタボだったものの、いつしか、六〇キ前後で安定しておなかも引っ込み、健康そのものになり、現在は五八キです。なにより、少食を続けていると、疲労しにくくなり、頭も冴えるようになったと実感しています。

こうして食事が変わっていくとともに、生活全般にも変化が起こってきました。シャンプーやせっけん、整髪料などの生活用品も、天然素材の物をできるだけ利用するようになりました。コーヒーも飲むと気が上がるのでやめ、白砂糖もやめました。

今では、添加物の入った食べ物やお菓子を口にすると、とたんに舌が腫れてきます。体によくないものに対して鈍感だったのが、体が正常に反応して教えてくれるようになったのです。この前、私が指をケガしたとき、病院で抗生物質を投与されました。すると、その後三カ月ほど、ずっと便秘が続きました。

ちなみに、少食を実践しようとするときは、単に食事をへらすだけでなく、同時に意識を変えていくことが非常に大切です。私の場合、少食を実践しながら気功を行い、瞑想を深めることによって、しだいに意識のあり方が変わってきました。

少食と意識のあり方は、密接に連動しています。少食は、心を磨き、意識を澄ませていくことにも役立ちますし、瞑想によって心が静まればエネルギーが満ち、食事はより少なくて済むようになるのです。その結果、心と体の健康へとつながります。

いずれにしても、こうやって心と体に好循環をもたらすことが、健康面でもよい結果をもたらしてくれるのでしょう。少しずつ慣らしていくことが肝心です。

第四章

見えないものの世界

自分の手のひらから、 ピリピリしたものが出ている！

矢作 今回、対談の機会をいただいて、振り返ってみたのですが、中先生と初めてお会いしたのは、平成六年でした。今から二〇年近く前のことになります。その当時、私は大阪府吹田市の病院に勤務していました。気功について興味を持ち、勉強してみたいと思っていたところ、たまたま知人を通じて、先生を紹介していただいたんですね。今もよく覚えているのは、気功の演習に参加して、初めて「気を練る」練習をしたときのことです。

私は、気を練る練習を、何か非常に難しいものと勝手に予想していたのですが、やってみると、気を練って——気玉というのですか——それを作ることが思ったよりも楽にできたんですね。「ああ、意外に簡単にできるんだ」と、ちょっとした驚きがありました。

中 「気を練る」というのは、自分の体の中にある気を感じる練習なんですね。矢作

先生にというより、読者の皆さんのために、気というものについて簡単に説明しておきましょう。

気という概念を作り出したのは、古代の中国人でした。古代の中国人は、気こそが万物の構成要素であり、生命エネルギーであると考えました。宇宙そのものの、地球上の動植物、さらに生命が宿らないものも、すべては気で作られていると考えたのです。目に見える世界を気の質態としてとらえ、目に見えない世界も気の相態としてとらえていました。

わかりやすい例を挙げましょう。晴れ渡った空の下、緑のあふれる公園に出かけたときです。日の光を浴びながら、その場に立っているだけでも、気持ちがいいですね。この気持ちがいいという感じ——。

矢作 それも、気であるということですか。

中 そのとおりです。このとき私たちが感じているものが、天の気、地の気、そして、その場所に満ちている気です。私たちの体にも気が存在します。私たちの体内には、目には見えない「経絡」という通り道があって、そこを気が巡っていると考えるんですね。だれでも、自分の体の中の気を感じることができます。いちばん気を感じやす

いのが、手のひらです。リラックスし、ゆったりした呼吸をしながら、両手の手のひらを近づけたり、離したりすると、手のひらがなんとなく温かくなったり、ムズムズしたりしてきます。

このように、最初は最も気を感じやすい手のひらを使って、気を感じ、気を練る練習をするわけです。手のひらを向い合わせて、離したり近づけたりします。このとき、左右の手の指先どうしが、気でつながっていると考えてください。親指と親指、人差し指と人差し指、それぞれの指どうしが気でつながっています。また、手のひらの中央にある「ろうきゅう労宮」というツボどうしも、気でつながっています。

こうして手を近づけたり、離したりしていると、両手の中にゴムバンドやゴムまりのようなものがある、手が開きにくいと感じたり、手が閉じにくいと感じられるようになってきます。

矢作 私にとっては、手のひらの間のゴムまりのようなものが、しだいに大きくなっていく感じが、とても新鮮に思えたものでした。今も、こうやって手をかざすと、何かピリピリしたものが手のひらから出ているのを感じます。

これは、つい最近、天啓氣療院の北沢勇人先生きたざわはやとから指摘されて初めて気づいたこと

ですが、私の手のひらから、電磁波ではありませんが、何かピリピリと感じられるものが出ているといわれたんですね。

今も、この手のひらから、ピリピリしたものが出ています。どうでしょう？

中 ああ。出ていますね。

矢作 これは、以前の演習で氣玉を作ったときは、また別の感覚のものと自分では感じていました。これも、やはり、気と考えてよいのでしょうか。

中 ええ。すばらしく純度の高い気ですね。人によって、ときによって、気の精妙さやパワーに違いがあります。

中には練習しても、なかなか気らしいものが感じ取れないという人もいます。でも、根気よく練習を続け、心身のリラックスを深めていけば、必ず感じられるようになります。最初は手のひら、上達すると全身で感じられるようになります。

パーキンソン病の男性が すっと起き上がり、歩きだした

矢作 気功が本来持っている劇的なパワーをまざまざと感じたのが、私も参加させていただいた平成六年の北京^{ペキン}への気功ツアーでした。

中 このツアーには、ドクターも何名か参加してくださり、私の気功の師匠である先生がたも協力してくださいました。李^り和生^{わせい}先生をはじめとして、気功の達人である老師たちの気の力を、ツアー参加者のかたがたに見てもらい、かつ、体験してもらったんですね。

矢作 印象に残っているのは、ツアーの参加者のお一人だった七十歳代の男性のケースです。このかたはパーキンソン病を患っていました。それを、李和生先生が気功によって治療されたのです。

中 健康維持や病気を改善するための気功は、二つに分けられるんです。「内^{ない}気功^{きこう}」と「外^{がい}気功^{きこう}」です。内気功は、自分の中の気をコントロールして、自らの治癒力を高



奥様の中 暢子先生と気功を実演する中健次郎先生。暢子先生は、気功・太極拳を中国最高の老師から学び、今では気功も太極拳も相当な実力の持ち主。

める気功。一方、外気功は、体に必要な気を外から補ってやることで病気を改善させるものです。気功師が患者さんに行う治療がこれに当たります。李先生は、この外気治療の第一人者でした。

矢作 李先生は、横になったパーキンソン病の男性の足のそばに立ち、男性の両足裏の一〇センチほど離れたところから、右手を使ってうちわで風を送るような動作をくり返しました。一五分もすると、男性はすやすや寝息を立てて気持ちよさそうに眠ってしまいました。

日本からいっしょに付き添って

きた奥さんによると、この病氣になって以来、こんなふうには熟睡するのを見たことがないというお話でした。さらに驚いたのは、その男性が目覚めたときです。男性は自分ですつと起き上がり、歩きだしました。パーキンソン病のために、うまく手足を動かすことができず、それまでは、いわばよちよち歩きのような歩き方しかできませんでした。

ところが、李先生の外氣治療のあとは、若干のぎこちなさはあるものの、ごく普通に歩けるようになっていたんですね。旦那さんご自身は、このツアーに乗り気ではなかったようですが、奥さんが無理やり北京まで引っ張ってきたということでした。その甲斐があったわけで、奥さんが涙を流して喜んでいましたね。

また、そのツアーでは、王魁溥先生から、「あなたは将来本を出しますよ」といわれたことも覚えています。当時、私は、どこの馬の骨だかわからない若造にすぎませんでした。ですから、王先生が唐突に私の未来について発言されたので、びっくりしました。

中 そばで通訳をしていましたから、私も、そのときのことはよく覚えています。

王先生は、矢作先生の顔を見て、「立派な顔している」といつていましたね。先生

のこの予見はのちに、矢作先生の『人は死なない』という本として実現されることになったわけですが、王先生は、矢作先生の顔つきから何かを見抜かれていたのでしょう。同じく、あのツアーに参加されていた、横田直美先生（よこたなおみ、横田直美先生）も将来本を出すと言われ、実際そのとおりになりました。

ちなみに王先生ご自身が氣功を始めたきっかけは、ご自分の病氣でした。目の病氣になり、医師からは将来失明すると宣告されてしまったんです。北京じゅうの病院を回ったそうですが、どこの病院にかかっても治すことができなかった。そこで王先生は、西洋医学の医師から見放された病氣を、道教の修行僧から習った氣功で治そうとしたのです。

このとき王先生が用いたのが、「静功」でした。

矢作 静功というのは、さきほどの内氣功、外氣功などとは、また、違う分類ですか。中 ええ。さきほど説明したものはまた別の分類法で、こちらは、「動功」と「静功」の二つに分けられます。動功というのは、太極拳のように、ゆったりとした動作を行うことで健康を保とうとする氣功法のことです。一方、静功とは、坐禅やインドの瞑想法のように、心を浄化することを目指す、瞑想を中心とした氣功法をいいます。

王先生は、この静功を行うことで、目の病気を完璧に治されたのです。静功の一つの効果的な方法として、「達磨静座法」という氣功があります。これは、坐禪を組み、ゆったりと呼吸しながら、呼吸の数を数えていく氣功です。心身をリラックスさせ、潜在意識までを浄化できる瞑想法で、これを行うと、体調がよくなるだけではなく、さまざまな効能が期待できるんですね。

例えば、頭痛、めまい、不眠などの不定愁訴が改善しますし、高血圧や重症のうつを治したり、性格を変えることも可能になるんです。自律神経（私たちの意志とは無関係に働き、内臓などを調節している神経）の働きを整え、内臓を丈夫にする働きもあるとされています。さらに、この氣功法を行っていると、首、肩、腰、ひざなどの関節の状態もよくなっていきます。

この奇跡的な健康効果をもたらすこともある達磨静座法を私たち夫婦に教えてくださったのは、中国のY先生でした。先生に迷惑がかかるため、名前を明かすことはできませんが、昔、夫婦で四〇〇日間の伝統的な氣功修行を始めるために中国へ行ったときのことで、Y先生から、「おまえたちは、本格的な修行をするには、まだ頭がまとまっていない」と叱られましたね。

矢作 中先生でも叱られるのですか？

中 私などは昔からずっと、師匠たちから叱られどおしですよ（笑）。それはともかく、修行の前にまずこれをやれと勧められて、Y先生から教えられたものが、達磨静座法でした。達磨静座法というのは、ただ静座して、呼吸を数えるだけです。簡単なので、達磨静座法というのは、これが実は難しいのです。

矢作 どういったところが難しいのでしょうか？ 静座の手順が複雑なのですか？

中 いえ、そうではありません。手順は非常にシンプルです。ただ単純に心静かに静座をすることができないのです。静座をしようとすると、その人のエゴ（自我）が邪魔するんですね。エゴは静座によって浄化されたくないんですよ。

矢作 なるほど。エゴの気持ちもわかる気がします（笑）。

中 だから邪魔をする。静座を始めようとすると、急に眠くなったりする。落ち着いて座っていらなかったり、いろんな雑念が心の中に次々にわいてきて、集中できなかったり。そうやってエゴが消されまいと抵抗するわけです。

矢作 それはどうやって克服すればいいのでしょうか？

中 根気よく静座を続けていくことです。それしかありません。続けても続けても、

やはりエゴの抵抗は続くでしょう。気をそらそうとしたり、頭をぼんやりとさせたりと。ただ、それでも静座を続けていくと、だんだんと集中できるようになってくるはずです。

矢作 李先生が外気治療を行っているところを拝見したときのことを思い出しました。李先生が気功を行っているときの集中力というのは、かたわらで見えていても、さまざまいいものでしたね。

中 心の波が静まった状態を、「入静」^{にようせい}といいます。気功をしていて入静すると、体内の気が満ちて自然治癒力も高まりますし、脳全体がリラックスし、気をコントロールできるようになります。外気治療の場合も同様で、李先生のような達人であれば、この入静の状態に直に入り、かつ、ほんとうに深く入っていきけるのです。

矢作 ただ、達人ではない普通の人には、それが、なかなかできないんですね。

母親のおなかの中にいるときの呼吸法 「胎息」で長生き

中 気功を行う際に、重要な要素の一つとなるのが、呼吸です。「息」という文字は、分解すると、「自ら」の「心」と書いて、「いき」と読むことができます。そもそも息は、心と深い関係があるんですね。

静座の邪魔をするエゴのように、人間の心というものは、自分でもなかなか上手にコントロールできません。日ごろから落ち着きがなく、気のそれやすい質^{たち}だったとして、そういう心を変えたいと思っても、そう簡単には変えられないものです。そんなときに大変役立つのが呼吸です。呼吸は、人の意志によってコントロールできるものだからです。

矢作 医学的にいえば、人間の身体のうちで、自律神経の支配を受けていて、かつ、私たちの意志によってもコントロールできる部位というのは三つしかありません。それが、口と肛門と呼吸ですね。

中 そうなんです。呼吸を整えることで、心を統御することが可能になります。心と体の間にかける橋が、呼吸だといってもよいかもしれません。達磨静座法の場合が一つの典型例といえるかもしれませんが、我々は呼吸を使って、心と体をコントロールすることができるようになるわけです。

逆に、心が乱れると、呼吸も乱れますね。私は趣味でスキューバダイビングをするのですが、視界にサメが入ると、とたんにボンベの空気のへりが速くなるんですね。怖がって焦ると、空気をどんどん消費してしまふ。本来ならサメに対応するためにも、呼吸を整え、心を整えていないと、冷静な対応ができないんですがね。

カーレーサーなどは、前の車を追い越そうとして少しでも緊張すると、即、呼吸が乱れて吐く息でゴーグルが曇ってしまうといえますね。F1のレーサーなどになるためには、ちょっとやそつとで呼吸が乱れないくらいの不動心を養わないと、何百キロというスピードでハンドルを操ることはできないでしょう。

先生が救急医療の現場にいらつしやる時も、やはり、心が乱れていてはやっていられませんよね。

矢作 そうですね。患者さんはかなりつらい状況で駆け込んでくる、あるいは、ひどい状況で運ばれてくることがしばしばあるわけですが、医師の側が、患者さんの悲惨な状況を見て、心が乱れてしまうということはまずないでしょうね。

それに、現場でほんとうに極限の状態に置かれてしまうと、自分の喜怒哀楽などはどこかへいつてしまっている。限られた時間の中で、患者さんを助けるためにできる限りのことをしなくてはいけないわけです。平常心が最も大事なのだと思います。呼吸も、特に意識したことはありませんが、乱れたりはいないでしょうね。

中 そうした場所で患者さんに対してのときの先生は、おそらく、さきほどの入静に近い状態になっているのかもしれませんが。入静のときは、脳の状態も非常によい状態に保たれているはずなんです。脳が鋭敏、かつリラックスし、働きが調和している状態です。そこから冷静で的確な判断力が生じてくるはずですよ。

矢作 今の話と直接つながるかどうかわかりませんが、私は昔、登山をしていたことがありまして、山の難所で、疲労がたまり、肉体的な限界にさしかかってきたとき、自然に行っていることがありました。

その最も苦しいところで、息をスーッと吐いて、呼吸をいったん止めて我慢するんです。こうしていると、疲労から力も尽きかけていたはずなのに、そのなくなったは

ずの力が、不思議とまたわいてくるんですね。

中 その方法はどなたかに教わったのですか。

矢作 いえ。私の登山はいつも一人でしたし、この呼吸の工夫は、山で苦しい場面にも何度も遭遇しているうちに、自分でなんとなく体得したものだと思います。

中 とてもおもしろいですね。気功には、「胎息」という呼吸の仕方があります。中国の葛洪が書いた『抱朴子』にも載っている呼吸法です。『抱朴子』は、四世紀前半に書かれた、仙人になるための理論書なんですね。著者の葛洪は、仙人になるためには、三つのものが重要だといっていて、それが、呼吸法、房中術、服薬法なんです。

胎息は、文字どおり、胎児となって母親のおなかの中にいるときの呼吸とされています。気功を行うことによつて、心と体の状態が極力静まると、まるで肺で呼吸をしていないような、この呼吸になるのです。

『抱朴子』によれば、この胎息を根幹とする気を巡らす術を学ぶために、という前提で、こうあります。「鼻の中に気を引き入れて閉ざし、心中ひそかに数を算える。一二〇まで算えたら、初めて口からかすかに気を吐き出す。吐くのも引き込むのも、すべて自分の耳に気の出入りする音が聞こえないようにするのがよい」(内篇卷八「釈

滞

このような修練をして胎息の状態になると、体から最もエネルギーがわいてくるんです。ですから矢作先生が山の難所で行っていたという呼吸法も、それに近いところがあると思うんです。また、別のいい方をすれば、難所で肉体的にはつらいのですが、それでも精神的には追い詰められているわけではないと思うんですね。逆に、その呼吸法で、心と体を静めることができるのではないのでしょうか。

ちなみに、先生の一分間の呼吸数はどれくらいですか。

矢作 一分間に六、七回くらいですね。

中 かなり少ないですね。

矢作 そうですね。一般には、一分間に一〇〜一五回くらいが平均の呼吸数だと思いますから、かなり少ないほうだと思います。

中 昔、日本に、笹目秀和さんというかたがいらっしゃいました。明治から平成まで波乱万丈の人生を送った宗教人で、私は笹目老師と呼んでいました。笹目老師は、戦前に中国を旅したとき、白頭山では二百歳、崑崙山で五百歳という仙人から教えを授かるなど、さまざまな逸話に満ちたかたですが、この笹目老師は、瞑想すると常に胎

息に入っていたんです。

私がお会いしたときは、すでに九十歳を過ぎておられましたが、この胎息のおかげで、老師はまるで赤ちゃんのようなピンク色の肌をしていたものです。「長生き」というのは、「長い」「息」だともいわれ、気功では、寝ているときの呼吸の長さでその人の修練のレベルがわかるともいわれています。

ネズミなどは、一分間の呼吸数が非常に多い。呼吸数が多い小動物は寿命が短いとされていますが、そういう意味では、笹目老師ではないが、矢作先生は、大変長生きされと思っています。現にこのお年で、姿かたちも颯爽としていらつしゃって、いかにも若々しい印象ですし、なにより髪が黒々だ。

矢作 いやいや、そんなことはありません（苦笑）。

移植の必要な心臓病が スピリチュアル・ヒーリングで回復

中　ところで、その当時、矢作先生が気功に興味を持たれたきっかけは、どんなことだったのでしょうか？

矢作　西洋医学の限界を感じていたことが、一つのきっかけといえるかもしれませんが。西洋医学というのは、基本的には対症療法にすぎないんですね。ですから、ケガをしたときや、心臓がいきなり止まったときには、確かに効果を発揮します。

ところが、私たちが扱う病気というものは、それだけではありません。むしろ、多くのかたが悩み、改善したいと願っている病気といえば、ケガなどの急性期の疾患ではなく、生活習慣病に代表されるような慢性疾患でしょう。これらの慢性疾患に対して、西洋医学が無効とはいいませんが、なかなか抜本的な対策を打ち出すことができません。例えば、高血圧なら、降圧剤を飲んでもらうことで、高かった数値がある程度下げることができるわけです。

しかし、それは無理に血圧を下げているだけです。副作用に悩まされるおそれもありますし、いや、そもそも薬で血圧を下げるのが、ほんとうに病状の改善になっているかという……。

中 一時しのぎにしかなくていいことも多いわけですね。

矢作 そのとおりです。病氣をもたらした大本が、ほかに確実に患者さんの生活の中などにあるんです。本来なら、患者さんのこれまでの生活習慣や日ごろの心がけ、ご家族の病歴なども詳しく尋ね、今悩んでいる病氣の原因を探らなければなりません。そこで病氣のなんらかの原因と考えられるものが見つかったら、それを改善する方策を患者さんとともに考えるのが、医療の本来のあるべき姿なのでしょう。実際、対症療法的に薬を処方するだけでは、生活習慣病に分類されるような慢性病は、なかなかよくならないケースが非常に多いわけです。しかし現実的には――。

中 なかなかそうした根本的な対応ができないのです。特に大きな病院のお医者さんたちは、猛烈に忙しいのだと思います。ですから、無理もない面があるのでしょう。とにかく忙しくて、一人一人の患者さんに長い時間を割いている余裕がないでしょうね。

矢作 病院組織が大きくなると、どうしてもそうになってしまうケースが多いんです。さきほど中先生から、呼吸のお話が出ました。呼吸は、心と体をコントロールするうえでも非常に重要な働きをしている。しかも、呼吸法を学ぶことで、心と体をコントロールし、健康維持に役立てられる可能性がある。いわば、病氣の予防にも役立つはずです。

ところが、西洋医学では、病氣になったときのことしか想定されていません。病氣をあらかじめ防ぐような方法についての研究もあまり進んでいない。ですから、医学者は呼吸法についても見向きもしないような状態です。

また、呼吸法についての研究や考察は、心と体と呼吸の関係から、人間をまるごと捉えようとしているともいえます。こうしたアプローチは、今の西洋医学ではかなり不足しています。みんな、物質還元主義で、病氣の要素を個々に分解していつて、何かを見つけだそうとするばかりです。

一方、東洋医学は、人に対するアプローチが、西洋医学とは根本的に異なっているんですね。かなり単純化していえば、西洋医学が、要素還元主義で、対症療法で、患者さんの表面に出ている症状を解消しようとするのに対して、東洋医学は、病氣の大

本を患者さんの体質に見出して、体質を変えることで、抜本治療をしようとする。こう分ければいいでしょうか。

中 日本でも、よく耳にするようになった「未病」という言葉も、東洋医学の基本的な考え方をよく表す言葉ですね。

矢作 おっしゃるとおりですね。それに加えて、実際の医療活動の中では、現在の西洋医学の水準ではわからないことにたくさんぶつかります。

中 先生は「人は死なない」の中でも書いておられましたが、現代医学のレベルでも、まだまだわからないことが多いと。

矢作 多いでしょうね。もちろん、医師は、そのつどそのつど、今与えられている限りの医療手段を駆使して、患者さんの命を救おうと努力をしているわけです。でも、とても助けられそうにないと予測されていたかたが奇跡的に助かったり、大丈夫だと予測されていたかたが突然亡くなってしまうたり、そうした出来事が、ときに起こります。

例えば、消化管の手術後、原因不明の敗血症を起こして亡くなる患者さんが、ときおりいらっしやいます。もちろん、手術はすべて滞りなく行われ、成功しているんで

す。それで問題がないということで、一般病棟に帰ってきます。それが、術後二日目くらいに発熱したかと思うと、あつという間に敗血症を引き起こし、亡くなられるケースがあるんです。

中 なぜ、また、そんなことが起こるのでしょうか。

矢作 これが、人によって全く違うんですね。なぜ人によって容態が急変する人が出るのか、現状ではわかっていません。逆に、極めて重篤な状態で、命を危ぶまれていたかたが一命を取り留め、回復することもあります。現段階の西洋医学では、これらの現象をじゅうぶんに説明できないんです。こうした事態に日々直面してきたからこそ、西洋医学とは別のアプローチに関心が生まれてきたのかもしれない。

そのような病院の中で、いろいろと本を読んでこれはおもしろそうだと思ったので、中先生のところにも物見高く氣功の見物に行ったといったほうが正確なところかもしれません。

ですが、それでよかったと思うのです。遠ざけて何も知らないよりも、自分で体験してみれば、初めてわかることもたくさんあります。例えば、私の知っている例では、スピリチュアル・ヒーリングで心臓肥大がなくなった患者さんがいました。そのかた

は心臓移植が必要とされているような状態で、ほとんど寝たきりでした。

このスピリチュアル・ヒーリングは、皮膚をなぞることで治療効果を上げるというアプローチなのですが、それを受けたところ、その患者さんがよくなってしまった。

ほとんど寝たきりであった人が、今では普通に生活できるようになったんですね。

この話のいちばん肝心な点は、そのかたの心臓をあらためて調べてみると、決してよくはなっていないということです。心肥大の状態は、スピリチュアル・ヒーリングを受けた後も、ほとんど変わっていない。なのに、現に寝たきりだった患者さんが、普通に起きて生活できるようになっている。これは、いったい、どういうことか。

北京の娘に気を送ることで、 東京の父親の病気を治した

中 矢作先生が今お挙げになった例とよく似た症例を、私も知っています。先ほど紹介した、私の気功の師の一人である李和生先生が、ある退役軍人さんを気功で治したんだそうです。その男性は、だいたいこころ大腿骨骨頭が壊死えししていた。李先生が気功治療をしたところ、その人は歩けるようになったんです。

矢作 壊死の状態がひどければ、普通に歩くことはかなり難しいでしょうね。

中 それが気功によって普通に歩けるようになった。ところが、レントゲンを撮ってみると、やっぱり大腿骨骨頭は壊死しているんです！

矢作 そうなんです。この二つの例にも典型的に見られるとおり、心肥大の人の心臓の肥大部分が実際によくなって縮小していたり、大腿骨骨頭壊死の退役軍人さんの骨頭の壊死がきれいに治っていたりしたら、話はわかりやすいんですがね。

しかしそうだったとしたら、私はこの例を、それほどおもしろいと思わなかったか

もしれないです。

中 患部は決して治っていないのに、しかも、なおかつ、体は健全に動いているというほうが興味深いと？

矢作 ええ。私たちの体は、肉体という物質のみからできており、それが物理学の法則や、生理学の法則に従って動いている。こう考えたのでは、今の二つの事例は説明できないと思うんですね。

中 つまり、私たちの体は、肉体という物質のみから成り立っているわけでないということですね。

矢作 そう考えたほうがいいのではないのでしょうか。この二つの例で起こっている現象は、器質的には治っていないにもかかわらず、なんらかのエネルギーレベルでは修復が行われたということなのではないでしょうか。

西洋医学ではとても説明できないこうした事例については、中先生のほうがよくご存じかもしれません。

中 そうですね、確かにたくさん知っています（笑）。李先生が、昔、中国人体科学学会の実験に参加したことがありました。北京に来ていた日本の若い女性が実験に協

力してくれました。その女性の父親は日本で病床に就いていました。

東京の病院に入院中の父親は胆嚢たんのうが悪く、黄疸おうだんが出ており、水も飲めないような状態で、寝たきりでした。李先生は、その女性に日本に電話してもらって、父親に北京のほうを向いて、北京の娘のことを考えてくれと伝えました。それから李先生は、その女性に父親のことを思うように指示し、気を送り始めたのです。

矢作 それは、東京にいるその女性の父親へ、ではなくて、北京にいるその女性のほうになのですかね？

中 そのとおりです。

矢作 それでは、女性はどうな反応を？

中 李先生が気を送り始めると、その女性はいなりだし、激しく苦しんで、のた打ち回りだしました。そして、のた打ち回っては、トイレに行って嘔吐しました。これを何回もくり返したのです。こうして李先生による治療が終わりました。

その翌日のことです。日本に連絡して確認すると、寝たきりであったその女性の父親は起き上がって、おかゆを食べ始めていたそうです。それ以降、病状はほとんどよくなり、退院されたのです。

矢作 現代物理学の常識からは全くかけ離れた話ですね。通常、この世のエネルギーというものは、距離が遠くなればなるほど、減衰するものです。李先生が送った気は、はるか遠く離れた東京にいる父親よりも、北京の、手の届くところにいた娘のほうに、より届きやすいはずですし、もし仮に父親のところに届いたとしても、そのパワーは距離に比して減衰していると考えるのが常識でしょう。

ところが、この例では、そうなってはいない。目の前の娘に気を送ることで、遠隔地にいる父親の治療になっている。

中 娘と父親の意識は、空間を超えてつながっている。だからこそ北京の娘に気を送ることで、東京の父親の治療ができる。そう考えることができるかもしれません。

矢作 しかも、その際に使われているエネルギーというのは、少なくとも通常のエネルギーではないのでしょうかね。

中 そうなのですね。いつだったか、李先生がおっしゃっていたことがあります。

「自分の気功の治療というのは、規則正しく並んでいない微細なものを、規則正しく整列させているのだよ」

矢作 そういわれると、なんとなく、とてもよくわかる気がします。

中 ただ、それは、李先生のような気功の達人だからこそ見えるものなのであって、我々一般人には見えないものなのでしょう。李先生が、アルツハイマー病の患者さんを治療中、かたわらにいた私の妻に向かって話しかけました。患者さんの頭の辺りを指さして、「この黒いものが見えるか」と訊いたそうです。

妻には、先生が指さしている先に、黒いものなどは何も見えなかった。妻がきよんとしているのを見て、先生はそれきり黙ってしまったそうです。先生には、ひよつとすると、アルツハイマーを引き起こしている病気のもつようなものが見えていたのかもしれない。しかも、こうした達人たちは、目に見えないものを目に見える形に変えることもできる。

手のひらについた黒いススは 病気の邪気を物質化したもの

矢作 それは、どういうことでしょうか？

中 そのアルツハイマー病の治療中でしたが、李先生が患者さんのおでこをこすると、そこに黒いススのようなものが浮き出るんです。ティッシュでぬぐうと黒くなる。もちろん、患者さんのおでこはもともと汚れていたわけではなく、きれいだったんですよ。ほかの人が同じことをしても、何も出てこない。ただ、李先生がこすったときだけ、ススが浮き出てくるんです。

中国医学では、気を「正気」と「邪気」に分けて考えます。正気とは、その名のとおり、生命活動を正常にする正しい気のことです。一方、邪気は、病気の原因となるものと考えられています。ウイルスや細菌も邪気の一つとされますし、気候や自然環境なども邪気の一つの要因となります。例えば、湿気の多いところに長くいると、「湿邪」という邪気が入ってきて、湿気による病気になりやすくなる。李先生の手のひら

についたススも、アルツハイマー病の邪気を物質化したものではないかと私は考えています。

というのも、こうした邪気を物質化した例に接するのは、この一度限りではないからです。前にも話に出てきたY先生のところでも、実は、私たちは似た事例を体験しています。

矢作 中先生がご夫婦で、氣功修行をなさった先生ですね。

中 ある日、東欧の大学で哲学を教えている友人の女性をY先生のところへ連れていったときのことです。この女性は、旧ソ連のチェルノブイリ原発事故で放射線を浴びてしまい、白血病のような症状に苦しんでいました。Y先生は、彼女の事情を話す前から、「血液の色がおかしい」と見抜いていました。そして、彼女の治療を行ってくれたのです。

Y先生が彼女の頭に手をかざしました。そうしたところ、彼女の頭からどす黒い煙のようなものが、ぶわーっと立ち上ったのです。先生の手のひらには、黒いススのようなものがこびりつき、においをかいでみると、ものすごい悪臭で、吐きそうになるほどでした。

彼女は翌日、すぐに帰国しなければなりませんでした。Y先生は、「あと一週間治療を続ければ治るのに」と残念そうでした。ところが、経由地の空港に降り立ったたん、自分の体調があまりによくなっていることに改めて気づきます。そこで彼女は、急遽大学を休んで中国に取って返し、Y先生の治療を引き続き受けることにしたのです。

その後の五日間の治療のおかげで、彼女はすっかり回復して、見違えるように元気になったんです。

矢作 その黒い煙も、彼女の病気を作っていた邪気であるとお考えになるわけですね。

中 ええ。しかし、そうやって、目に見えるようになるものは、悪いものばかりではないらしいんです。

矢作 いいものも出るんですか。

中 いいものとは限りませんが、ほかの色のものも出して見せてくれました。私たち夫婦は、四〇〇日間の気功修行を終えて、Y先生のところに報告に行きました。先生は、私の頭に手をかざして、「だいぶよくなった。では、もうちょっと気を整えてあげよう」というんですよ。

それで、私をイスに座らせ、先生はイスの後ろに回って、私の頭に手をかざしました。その様子を見ていて妻が、「健次郎さん、煙が出ている！」というんです。私の頭から白っぽい煙が出ていたのだそうです。私と同様、先生は妻に対しても同じことをやってくれました。そばで見えていたら、先生が手をかざすと、妻の頭からも、一〇秒間ほど煙が立ちのぼりました。それは私の目には、青っぽい煙のように見えました。

矢作 すごいですね！

中 Y先生は、少林寺で、特に才能のある子供として少年時代から特殊な訓練を受けてきたかたでした。超能力、仏教でいう「神通力」の持ち主なんです。先生いわく、頭が一つにまると、思ったことがすぐに実現するらしいんです。最初にお会いしたとき、私が飲んでいたコップを取り上げると、Y先生が、「見ていなさい」といって、グーッと気を入れると、そのコップの中の水が一瞬で氷になっていました。ちょっと信じられないでしょう？

矢作 そうですねえ（笑）。

中 まあ、手品でも、コップの水くらいなら凍らせることができるかもしれません。しかし、去年の六月、Y先生は、洗面器にたまった水をすくって、凍らせて見せてく

れたことがありました。先生が両手を上げると、両手の中の水が凍ったまま持ち上がりました。しかも、たくさんのキューブ状の氷の集まりで、一つずつぶるぶるふっていました。

矢作 すごいなあ（笑）。中先生のお話をうかがっていると、そのY先生にお目にかかりたいという人がたくさん出てきそうですね。

中 そのとおりで、そういうかたがたくさん出てきそうなので、迷惑がかかるといけませんから、イニシャルにしているんです。

さらに張宝勝さんについてもふれておきたいですね。このかたは、高名な超能力者で、その飛び抜けた能力を用いて行ったたくさん逸話が残されています。実は、私自身、直接お会いする機会があつて、張宝勝さんの能力を実地に体験してもいるのです。

確か、一九八九年のことだつたと思います。中国の人体科学学会に、日本からは筑波大学教授の湯浅泰雄博士、超常現象に造詣の深い電気通信大の佐々木茂美博士など、著名な学者が招かれました。私は、中国と日本の橋渡しをする現地スタッフという役割で、通訳として、この会合に参加していたのです。あるホテルでの食事のとき、張

さんが現れ、その能力の一端を私たちに披露してくれました。

張さんは、部屋に入るやいなや、「これはだれのだ」と、みんなの前に一つの財布を見せてたんですね。持ち主の学者は、いつの間にか自分の財布が張さんの手にあつたのですから、驚いたことはいうまでもありません。知らないうちに、彼の財布はテレポーテーションされ、張さんの手の中にあつたのです。

さらに、ロウで密封された薬瓶を私たちの手の上で振り、その封印を解かぬまま、中の錠剤だけをポロボロと落として見せたり、丸めた紙を一瞬でその瓶の中に入れてしまったり。ある学者の名刺を他の人にぐちゃぐちゃになるまでかませ、それを自分の手のひらにのせて、元のきれいな名刺に戻してしまったり、とにかく度胆を抜かれることばかり。人力では曲げようもない銀のスプーンを手に持ち、クニヤクニヤと螺旋状に曲げてくれました。曲げられたスプーンは、相当な熱を帯びていました。

また、張さんは座っていた私の背後に立ち、私の背に指を当てたのです。たちまち私は背中に猛烈な電気ショックのような熱さを感じて「ウォー」と飛び上がりました。張さんが指を当てたところは、服に、焼け焦げた穴が開いていました。もちろん、張さんは隠し持ったライターで背広に火をつけたわけではありません。ただ、意識の力

だけでそれをやすやすと成し遂げるわけです。

張さんは、かなりいたずら好きな人なんですね。そのパーティでは、ほかにもジャケットに穴を開けられた人がいまして、そこから煙が出ていました。

矢作 私、張宝勝さんについては、本で読んで知っていました。『超人―中国政府を動かす世界最強の超能力者―張宝勝』（加藤修著・データハウス）で、そのエピソードを読み、大変興味を引かれたことを今もよく覚えています。

私が記憶しているエピソードを一つ挙げれば、張さんが知り合いとした賭けの話です。張さんの自宅から北京空港まで四二^キもあるのですが、自宅から北京空港までを、車で五分で行って帰ってこられるかという賭けをするのです。賭けの相手は、張さんの自宅で待機。その男の部下が北京空港で待っていました。車で自宅を出発した張さんは、わずか二分後には空港に到着。部下から電話があっただけでなく、張さん本人が空港からの電話に出たというのです。さらに二分後には、北京空港から車で戻ってきたということです。

この本の中には、こうした逸話が次々出てくるわけですが、こうした逸話に接して、私が思うのは、人間の持っている想念の力の可能性です。私たちの想念というのは、

遥かに私たちの常識を超える力を持っている。

中 そうですね。張さんは、意識の力によって、物質の構成を変換させることすらできるのです。例えば、スプーンを変形させる際にも、意識の力によって銀の物質構成を変えてしまい、そのとき熱エネルギーを発したと考えればよいでしょうか。そういうわけで、自分を含めた物質の瞬間移動さえ行ってしまう。

張宝勝さんや、先ほどのY先生に限らず、広い中国には、こうした超人がときおり出てきます。矢作先生のおっしゃるとおりだと思うのです。Y先生のお言葉を借りれば、私たち人間は、頭がまとまってさえいれば、驚くほどのことができるのです。

つつい脱線してしまいましたが、私たちの世界には、そのように目に見えないものが存在していると思うんです。ふだん目には見えないが、私たちにとってとても大事なもの。例えば、私たちがこの対談を通じて論じてきた、魂や霊といったものも、その一つとっていいかもしれません。

矢作 そのとおりですね。私たちは、肉体という物質だけから成り立っているわけではありません。肉体として、私たちの目に見えているものは、ごく一部にすぎないのだと、私も考えます。

心の中に悪しき思いがなければ 絶対に病気になる

中 今回は、先生とお会いして、こうやって長い時間お話をさせていただきました。矢作先生のお姿や話しぶりを見ていて、私は実は、中国の私の師匠の一人を思い出していたのです。それは、楊文園先生（ようぶんえん）というかたで、生きた菩薩のようなかたです。先生は在家仏教の敬虔な信者で、そろそろ百歳になられるご長寿で、お体はどこも悪いところがありません。漢方医でもあり、易経研究（えききょう）の大家でもあります。

先生は一日二食でベジタリアン。朝と昼を食べたら「過午不食（かごふしよく）」といって、それ以降はいつさい食べないんですね。そんな食事をもう七〇年以上も続けてこられました。若いとき、先生は高僧から「五戒」を授かります。不殺生（ふせつしよう）、不偷盜（ふちゆうとう）、不妄語（ふもうご）、不飲酒（ふおんしゅ）、不邪淫（ふじやいん）の五戒ですね。さらに数年後、菩薩戒（ぼさつかい）を授かります。菩薩戒は、五戒を破る行いだけでなく、五戒に反する考えそのものも起こしてはいけないという厳しい戒律ですね。例えば、人の物を欲しいと思っただけでも破戒となります。

それを守り通した楊先生は、いい切ります。自分の心の中に悪しき思い、不調和な思いは何一つないから、絶対に病気になるないと。先生は漢方医ですから、やってきた患者さんに処方箋を書いてあげるわけですが、そういう有り難いかたですから、そのうち漢方薬もいらなくなってきた。先生が書いてくれた処方箋を、お守りのように袋に入れて身に着けているだけで、多くのかたの病気が治るようになったのです。

さらに最近では、処方箋の代わりに、電話で診療するようになっています。先生のところに電話してきた患者さんには、電話口にコップ一杯の水を持ってきてもらうんです。楊先生は、氣功の達人でもありますから、電話を通して、患者さんの電話口のコップの水に気を入れるんですね。その水を飲めば病気が治るという。

矢作 いいですねえ！

中 さらに、こんなエピソードもあります。昔、先生の住んでいらつしやったアパートはかなり古いアパートで、ネズミがたくさん出たらしいんです。アパートの住人は困って、ネズミ捕りでネズミを捕っていました。ただ、先生は、殺生は戒められていますから、ネズミを殺すことができません。

そこで、楊先生はネズミに手紙を書いたそうなんです。「私は服をあまり持ってい

ないので、服をかじられると困ってしまう。だから服はかじらないでくれ。そのかわり、お米は、あなたが食べてもたかが知れているから、いくらかじってもいいよ」と。そういう手紙をネズミの穴に置いたそうなんです。

そうしたところ、楊先生の部屋だけは、ネズミが、服も米もかじらなくなったという事なんです。

矢作 まさに聖フランチェスコのようなお話ですね。

中 そうなんです。矢作先生を見ていて思いつくのは、この楊先生なんです。先生は、いつも心が安定していらっしゃる。他人の命を救うために、毎日猛烈に働き、しかも、物に全く執着がなく、思いが清らかです。お話しぶりや眼差しを見てみると、ゆくゆくは楊先生のようなかたになるのではないかという気がするんです。

矢作 とんでもない。私は全くの俗物ですから。

中 俗物どころか、先生はこれから日本の聖フランチェスコになるかもしれません。

矢作 先生の今後のご活躍をお祈り申し上げます。今日はありがとうございました。

矢作 いやいや（苦笑）。今回のようなテーマで縦横に語り合う相手も機会も、なかなかないのですが、中先生のおかげで、とても楽しく、有意義な時間を過ごさせて

いただきました。

ほんとうにありがとうございました。



私の一日は、朝五時半ごろ始まります。朝起きるとまず瞑想を行います。自宅に設けた瞑想のための小部屋で坐禅を組むのです。時間は一〜二時間くらい。午前中瞑想が終わった後は、たいていは愛犬を連れて緑の中を散歩に出かけます。夕方は、自宅のウッドデッキに出て、気功をしたり、太極拳を行ったりします。これが一時間〜一時間半。夜は、十時には床に就くことにしています。

気功の講習会や講演などで日本じゅうに出かけ、中国やインドへ旅することも多い私にとって、こうして自宅にとどまり、気功や瞑想をして過ごす一日は大変貴重なものです。

自宅のある湯河原からほど近い箱根や真鶴半島には、原生林があり、そこまで足を伸ばすこともあります。原生林から気をもらうと、とても元気になります。かつて、アマゾンやボルネオを旅したこともありますが、自分でも驚くほど元気になったものです。きっと、熱帯雨林が生み出す気を受けて、体の隅々の細胞まで元気になったのでしょう。皆さんもときには大自然にふれ、気をもらってみてはいかがでしょうか。

遠出して、山や海に行く時間がないのなら、ぜひ近くの神社に行くことをお勧めします。ご神木にお参りするだけでも、いい気がもらえるでしょう。

少し本格的に気功を始めたいとお思いでしたら、早朝の空気のきれいなときに、気功をやってみましょう。寝起きで頭が多少ボーッとしているかもしれませんが、確かに、寝起きは頭の働きが活発ではありませんが、逆にいえば、それはよけいな雑念が生じにくく、入静へと移行しやすい状態であるといえます。

気功をしていると、しだいに頭がクリアになってきます。それは、勞せずにして瞑想の状態に入りかけている証拠といってもいいのです。朝に時間が取れなければ、仕事の合間や、夜、寝る前でもかまいません。

とにかく、気功は無理せずに続けることが肝心です。気功を実際に行っているとき、ふと心地よさを感じる瞬間が訪れます。「ああ、気持ちがいいんだ」と思えるようになってしまったものです。そのうち、もっとやりたいという気持ちが生じてくるでしょう。後は、その気持ちのまま、少しずつ気功を行う習慣を深めていけばよいでしょう。これが、長続きのポイントであり、また同時に、健康効果をもたらす秘訣ともなるはずです。

この本の企画は、最初、全くの偶然から始まりました。たまたま私の気功の合宿に参加していたが、矢作直樹先生の「人は死なない」を読み、その中に私のことが書かれていると教えてくださったのです。

矢作先生の名前が出たとき、私はとっさに思い出すことができませんでした。なにしろ、矢作先生が参加された北京への気功ツアー以来、一八年もの間、音信不通であったからです。私も矢作先生も、お互いにたびたび転居していたため、連絡の取りようがありませんでした。

実際に矢作先生の本を読んでみると、確かに私のことが載っていました。思ったよりもたくさんページが、気功について割かれていたこともちよつとした驚きでした。読了した時点で、早速出版社を通じて連絡を取り、横浜の山本記念病院で行われた、私の気功講習会にお誘いしました。それから、二人で対談本を作るという話がバタバ

タと決まるまでは、あつという間でした。

とはいえ、矢作先生が重職にあり、大変お忙しいことはわかっていました。ですから、対談場所となった私の湯河原の道場に先生がいらつしやるときには、きつとお疲れだろうと勝手に想像していました。そこで、対談では、湯河原の自然と温泉、それに気功などの話をするので、先生の疲労回復やストレス解消の端緒にでもなればいい、と思っていたところもあつたのです。

ところが、当日、矢作先生は、相変わらずの若々しい風貌で、湯河原の駅に颯爽と降り立ちました。対談の過程で、先生その激烈な仕事ぶりを知ることになりますが、語らいながら微笑む先生の顔のどこを探しても、激務による疲労の影は見つけられませんでした。それどころか、先生の端正な佇まいに、私のほうが改めて居住まいを正したくらいでした。

特に私が感銘を受けたのは、矢作先生の真っ正直さでした。普通人間というものは語りにくい話題が巡ってくると、不本意ながら曖昧に言葉を濁してしまったり、自分をきれいに見せようとしたりするものです。矢作先生にはそうした気配がいったいなく、ただただ真っ直ぐに言葉を紡ぎ続けたのです。

こうして、読んでいただいたかたにはおわかりのように、対話は大変白熱したものでなりました。その中で、私は、自分が過去に出会った何人かの聖人や覚者についてふれています。しかし、会話が進展、矢作先生の仕事ぶりや人柄、考え方を深く知るにつれ、私の目の前にいるこの矢作先生こそ、寡欲で執着心のない賢者であり、里の仙人なのだという思いが強まってきました。今も、その気持ちは変わっていません。こういうと、矢作先生はきつと謙遜して、首を振って否定なさるに違いありませんが。対談を終えた後、私は、今回の対談を単なる偶然の仕業とは思えなくなりました。何か大いなるものの導きによって、必然としてもたらされた貴重な機会なのだと考えるようになったのです。この対談においては、私はこれまで自分の経験してきたこととお話しただけです。なかには、理解しがたいと思われるところや、眉つばだと思いになる箇所があるかもしれませんが、それはそれでかまわないのです。頭だけで考えず、先入観にとらわれず、「そんなこともあるんだなあ」という程度で読んでいただければじゅうぶんです。

人間の意識は、無限の可能性を秘めています。この本を読んだという経験を通して、何か一つでも皆さんの心の琴線にふれるところがあれば幸いです。この出会いから、

一人でも多くのかたがたに気功や瞑想、人間の魂などについての関心が芽生えてくる
とすれば、それは望外の喜びです。

この本をまとめるに当たっては、多くのかたがたにお世話になりました。マキノ出版の室橋一彦さん、『壮快』編集部の九谷恵吾さん、速水千秋さんをはじめとして、本作りを手伝ってくださったすべてのかたがたに深く感謝いたします。

対談を終えた後日、私と矢作先生は、来日した女性聖者サイ・マーにお会いする機会がありました。そのときその聖者の残した言葉が印象に残っています。

「究極の選択は二つしかありません。愛と恐れ、どちらを選ぶかです」

この言葉は極めて重要な指針を私たちに与えてくれます。私たちが恐れを選ぶなら、今後、恐れていることが予想どおりに起こってくることもありうるでしょう。例えば、大地震が来ると恐れおののけば、景気が悪くなるとただ怯えれば、大災害や大不況が私たちに降りかかってしまうかもしれないのです。逆に、愛を選べば、私たちは互い

矢作直樹 (やはぎ・なおき)

1956年、神奈川県生まれ。1981年、金沢大学医学部卒業。その後、麻酔科を皮切りに救急・集中治療、外科、内科、手術部などを経験。1999年、東京大学大学院新領域創成科学研究科環境学専攻および工学部精密機械工学科教授。2001年、東京大学大学院医学系研究科・医学部救急医学分野教授および医学部附属病院救急部・集中治療部部長。現在に至る。著書に『人は死なない』（バジリコ出版）がある。

中 健次郎 (なか・けんじろう)

1956年、和歌山県生まれ。20歳のとき、1年かけて単独で北南米大陸を陸路で縦断。22歳のときには、インド方面へ半年間求道の旅に出る。23歳からオセアニアと南太平洋諸国で働きながら1年半の遊学。これらの旅の間、各地で偶然宗教家や先住民に助けられ、人生観が変わる。

1981年より、北京語言大学と南京大学に1年ずつ留学。その後、一時帰国して明治東洋医学院に入学。1986年、日本の鍼灸師免許を習得後、再び渡中。北京中医薬大学・北京大学などで中国伝統医学と中国古典哲学を学ぶ。通算18年以上の中国滞在中、チベット・カイルスをはじめ仏教・道教の聖山をくまなく訪ね歩き、さまざまな老師たちと出会い影響を受ける。中国医学、太極拳、気功をその道の第一人者に師事し、修得。1997年より、2年半かけてアジア、アフリカ、ヨーロッパ、中近東の聖地を巡礼。その後も北京を拠点にして活動。毎年冬には、夫婦でインド各地の修行道場を訪れ、覚者や聖者に会おう「気づきの旅」を続ける。

2004年の帰国後は、熊野を拠点に全国各地でセミナーや合宿を開催。気功、太極拳、家庭療法、東洋医学、東洋哲学などを指導。自らの体験を交えたわかりやすい教え方で、多くのファンを魅了する。2010年春、神奈川県湯河原に心と体の学び舎「かめへんむら」を創設。

真の気功家であるとともに、世界88カ国を回った冒険旅行家であり、真の自己を求める探求者でもある。宗教的感性を気功と結びつけて語る「魂の吟遊詩人」。著書に『病気が治る「気功入門」DVDブック』（マキノ出版）がある。公式ブログ <http://ameblo.jp/kamehenmura/>

の絆を強くして、共に未来へと歩むことができるようになるでしょう。

今、どちらの可能性もあるのだと思います。

現代日本に暮らす多くの人々は、この二択に直面したとき、恐れを選んでしまいかねない状況にあります。私たちはそれほど多くの難題を抱えているからです。

しかし、そういう時代だからこそ、愛のほうを選びませんか、と私は皆さんに提言したいのです。私たちの対談で語られていることは、死についてであれ、死後の生命についてであれ、すべては、私たちが今、いかに生きるか、何に焦点を合わせるかにかかわっているものだと思います。どうしても恐怖から抜け出せないかたは、それを何かでごまかしたり、避けようとしたりせず、その恐れている自分自身をそのまま愛してあげてください。否定も肯定もせず、ただ、あるがままを。

純粹で無条件の愛は、意識を拡張、分離から融合へと導いてくれます。皆さんとともに愛と喜びと叡智に満ちた「一なる世界」へ戻っていければ、それほど素晴らしいことはありません。生きとし生けるものが、平安でありますように！

人は死なない。では、どうする？

2012年7月8日 第1刷発行

2012年8月5日 第2刷発行

著者———矢作直樹 中 健次郎

発行者———梶山正明

発行所———株式会社 マキノ出版

<http://makino-g.jp/>

東京都文京区湯島 2-31-8

〒113-8560

電話 編集部 03-3811-4071

販売部 03-3815-2981

振替 00180-2-66439

印刷・製本所———図書印刷株式会社

定価はカバーに表示してあります。

万一、落丁・乱丁の場合は、購入書店名を明記の上、小社販売部までお送りください。

送料負担にてお取り替えいたします。

本書の無断複製は、著作権法上での例外を除き禁じられています。

また、私的使用以外のいかなる電子的複製行為も一切認められておりません。

© Naoki Yahagi Kenjiro Naka 2012 Printed in Japan

ISBN978-4-8376-7179-4



中 健次郎 (なか・けんじろう)

1956年、和歌山県生まれ。1986年、日本の鍼灸師免許を習得後、北京中医薬大学・北京大学などで中国伝統医学と中国古典哲学を学ぶ。その後、世界各地の聖地を巡礼。2004年の帰国後は、熊野を拠点に全国各地でセミナーや合宿を開催。気功、太極拳、家庭療法、東洋医学、東洋哲学などを指導。2010年春、神奈川県湯河原に心と体の学び舎「かめへんむら」を創立。



矢作直樹 (やはぎ・なおき)

1956年、神奈川県生まれ。1981年、金沢大学医学部卒業。その後、麻酔科を皮切りに救急・集中治療、外科、内科、手術部などを経験。1999年、東京大学大学院新領域 創成科学研究科環境学専攻および工学部精密機械工学科教授。2001年、東京大学大学院医学系研究科・医学部救急医学分野教授および医学部附属病院救急部・集中治療部部长。現在に至る。

東京大学大学院医学系研究科・医学部救急医学分野教授
医学部附属病院救急部・集中治療部部长

矢作直樹

人は死なない

ある臨床医による摂理と霊性をめぐる思索



「著作権保護コンテンツ」

「復刻版」

矢作直樹

解説

初等科修身

「中・高学年版」

大好評！『初等科国史』につづき、
GHQが墨塗りした《禁断》の教科書

偉人の物語などを通して、「忠義」「孝行」
「勇気」「誠実」「勤勉」「慈悲」等の徳目を、
生きたかたちで学べるようになっていきます。

海外で絶賛！ 修身教科書をモデルにした教本は
全米で聖書に次ぐ大ベストセラーとなった

ハート出版

東京大学名誉教授

矢作直樹

