

本来で本当の自分に甦るとは？(その1)

船戸崇史

東京ではコロナデルタ株が猛威を振るい続けています。2年越しの慢性的な暗澹たるコロナパンデミックは変異を繰り返しながら未だ終息の目途はついていません。そんな中で東京オリンピックは賛否両論噴出の中で開催され、沢山の感動と涙と問題提起とともに閉幕しました。

さて、これからまたコロナ禍情報が再開します・・・。

こうした一喜一憂の情報の中でも泰然自若として生活することは出来ないのでしょうか？

私は「本来で本当の自分」として生きれば、外界のめまぐるしい事態に振り回されることなく人生を選択できるのではないかと考えています。それが出来れば、紛争や混乱が減るのではないかと。そう思ったので、今回のタイミングで「本来で本当の自分に甦る」事をテーマに私の考え方を整理してみました。

飽くまで個人的体験と意見という事で宜しくお付き合いくださいね。

人生の始まり

私たちは何も分からず何もできない存在としてこの世に生を受けました。それは同時に全てを他者にお任せしないと生きることが出来ない存在でもあったと言えます。

その全託できる存在とは両親（育ての親）です。自分が生きられるか否かは全て両親に委ねられました。両親からされるがままが自分の命に大きく影響しました。その結果、私たちは生きるためには親の意向に沿う必要があったのです。自分の行動はどうする事で両親が喜ぶのか？それは同時にどうすることが自分が生きやすいか？でもありました。両親が喜ぶように自分の行動を決める。両親から褒められた自分が好ましい自分で、両親から否定されることは最も避けるべきだったのです。自分の心はこうして成長していきました。

成長に伴って両親の目は他者の目となり、私たちの心は外界との交流の中で常にどう他人に見られているかが評価の基準となりました。そして、それが正しさの基準となり、ほぼ無意識に自分の行動を決めていきました。正解は常に外にあり、自分の中にはない。きっとこれは学校生活を通してますます強固なものになったではないでしょうか？すべての試験は○×で採点され、常に×はお前の考えは間違っているという、まさに心へ「罰」を与えていたと思うのです。常に正解は外にあるという考え方はこうして助長されていったのではないのでしょうか？

こうして気が付くと既に周囲との関係性の中で一つのあなたオリジナルの生き方のひな型が完成していたのです。言い方を変えれば、そのオリジナルは「生まれっぱなし」「育ちっぱなし」とも言えるでしょう。そしてその生き方が全てだと思っている自分がその後の人生でも忠実にひな型に沿った生き方を展開することになります。

しかし、ここに大きな問題が出てきます。

本来、物事には理由や意味があるとするなら、「あなたが生まれて来た事」にも理由や意味があるはずです。あなたが何のために生まれ何がしたかったのか？根本的な自分の魂への問いです。転生があるなら、今生生まれてきた目的とも言えます。

それが生まれっぱなし育ちっぱなしの自分のひな型と合致していれば何ら問題はありますが、多くはそこに齟齬が生じることになります。

それが失敗、挫折、困難、困苦の全てです。特に病気はその最たるものでしょう。

病気においても命がけのがんなどの病気は一度立ち止まって否が応でも自分の人生を振り返らざるを得ません。

そうです、がんはある意味では今までのひな型の生き方の齟齬を身体が教えてくれている現象かもしれないのです。

それを私は「がんには言い分がある」と常々申し上げてきました。がんと言えども自分の細胞。「言い分がある」から「出現した」という事です。がんを切って取っても言い分がなくなった訳ではありません。ではどうするか？まず「がんの言い分を聴く」事が大事ではないか？

そしてがんの言い分が何か？も分かってきました。それはただ一言「変わりなさい」だけだったんですね。少なくとも「死ね」とも「治してみろ」とも言ってはいなかった。むしろ「今のあなたの生き方は本来で本当のあなたから離れているよ、もっとありのままの自分に還って、本当にしたいことをしようよ。そのために生れて来たんだよね？そうしないともう時間がないよ・・・」と。

そして極めつけは私自身の一人称のがん体験。つまり私自身の腎臓がんの体験ですね。

こうして私の本当の人生が始まった・・・と思っていました。

しかし、今改めて人生を振り返ってみると既に本来で本当の自分からの呼びかけはもっと以前から始まっていたことに気が付きました。



今回は「私の経験」を通してそのお話をしましょうね。

私の経験からすると、一言で言えば「甦りを促される瞬間」とは「自らの死と直面する一人称体験」に折りたたまれていると思いました。平たく言えば「死ぬかと思った」という体験ですね。その体験は間違いなく私の死生観となり、私の人生を根幹で支持してきたとも言えます。実は62年生きてきた人生で3回ほどありました。

死ぬかと思った体験1

多分この体験が私にとって一番「命」と向き合った原初の体験であり、これが動機となって将来「命に関わる仕事がしたい」＝「医師になりたい」という願いが無意識レベルで醸成されたのかもしれませんが。

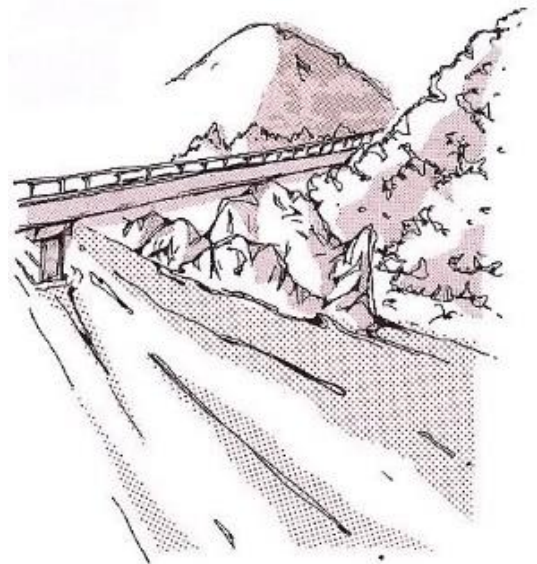
私は岐阜の山奥（現岐阜県関市洞戸）でそれはそれは山紫水明の自然しかないような場所で生まれ育ちました。大自然は沈黙していて、100%背景として存在していると思って見えるかもしれませんが、こちらから働きかけるとこれほど雄弁に楽しく、時に厳しく応えてくれるものはなくゲームやアニメの比ではありません。今更ながら、ゲームのなかった時代に生を享けたことに感謝しています。夏は家の前の川（長良川の支流の板取川）で魚を捕るのが日課で、山ではマムシに気を付けて山菜取りや山芋掘り、母親の好きだった笹百合を探したり、ゼンマイやワラビの群生地をマッピングしたりしていました。特に川には沢山の魚がいて、水中メガネで覗くとシーズン中はアユはイワシほどいます。夏の食事は三食天然アユ尽くしで、いつしか私の中で「アユほどの雑魚はいない」と思うに至りました。

その川で事件が起きました。今でもはっきり覚えています。

丁度小学校に入る頃でした。やっと素潜りが5mほど出来るようになりました。私は嬉しくてあれほど大きく深い川が小さく浅く見えて、何かこの川を制覇したような気持ちになりました。お兄さんたちしか行ってはいけない対岸へ初めて行こうと思ったのです。

初めて踏み込む新しい足場も心地よく感じ歩こうとした時、足場が崩れその先の深みへと流されたのです。勿論自分は泳げます。素潜りですが。自分は元の岸へ向かって戻ろうと必死に潜りました…。しかし、流れが強く、川は容赦なく私を深みへと流しました。

息ができません。水面へ出て、川岸にいる大人に助けを求めようとしたのですが、直ぐ沈んでしまうのです。すると、傍を突の兄（3歳年上）が横切りました。私は助かったと思って、すがりつきました。すると、兄は「離せ～おぼれるやんか～」とか言って私を簡単に蹴飛ばして消えて行ったのです。私はもうどうする事もできませんでした。いっぱい



水を飲み、息ができない状況で、後は沈むしかありませんでした。その時、実家の方を見て自分なりに精一杯、親に感謝しました。「お父ちゃん、お母ちゃん、いままでありがとう。さようなら」と。

なぜか記憶の中では全く苦しくはありませんでした。とても平安な気持ちだったと記憶しています。そして私は沈んで行ったのです。

その時でした。私の右手をむんずとつかみ引き上げてくれる力を感じました。その力は私をぐいぐい引っ張って川岸まで一気に運んでくれたのです。実家の隣の K 兄ちゃんでした。

本当に命の恩人です。その感謝の思いはずーっと未だにあります。

改めて振り返ったみた時に、当時 7～8 歳くらいでしたが、そんな小さな命も最後は潔くお別れと感謝を言うものなんだな～ってつくづく思います。きっとこれは誰もが一緒ではないか？

でもこの時の自分の気持ちを分析すると「死と直面」し「死を受容」する。そこへの「潔さ」の向こうに、深い「感謝」の気持ちと同時にあとは全てを誰とは言わず「^{ゆが}委ねる」感覚がありました。どうもこの出来事が私の中でまず「命への関心」として刻まれ、「命に関わりたい」と願うようになったのではないかと思います。どうも、キーワードは「死ぬかも？」という思いと「全託＝100%委ねる」という体験だったと考察します。

今まで、「なぜ医師になろうと思われたのですか？」という質問には、「何となく」とか「親や祖母の家系に医者が多い」とか答えてきましたが、実際自分でしっくりはしていませんでした。しかし図らずも一人称で命と直面した出来事を振り返った時に、この溺れて死にかけて委ねた体験が大きかったのではないかと思いますに至ったのです。

この時に私の「死生観」の原型が出来たのだと思うのです。

死ぬかと思った体験 2

次の「死ぬかも＋全託」体験は、初めての Vision Quest (VQ)」というネイティブインディアンの儀式に参加した時の事です。私が 47 歳でアメリカのコロラドでその儀式は執り行われ、日本から 12 名が参加しました。

VQ とは古来から多くのネイティブアメリカンの種族に伝わる子供から大人へのイニシエーション（通過儀礼）であり、その種族の子供のうち、特定の者がその後の人生の使命を自分で見つけるために行われる種族にとって大切なセレモニーだと言われる。

この事件の詳細は過去のフナクリ通信（2007 年 11・12 月号）でも書かせてもらいましたので、詳細はそちらを見て頂きたいのですが、その一部を紹介いたしましょう。

<https://funaculi.jp/wp/collumn/number/2007/071112.html>

始まり

とっても気持ちよく眠っていた。そこを、ひんやりした清しい風が頬をなぞた。同時に右の上から、一筋のまぶしい光が閉じた目に差しこんだ・・気がした。それが、始まりの印だった。その光はメッセージだったのだ。「あなたの、ヴィジョンクエスト（VQ）は今始まりましたよ」

デンバーからテルライド、そして車でこの高原まで先方到着したところだった。ちょっと外に出て余りに気持ちのよい透明な緑色の空気を一杯吸っていたら、知らぬ間に移行したらしい。

1日目のできごとである。

ここは、アメリカのコロラドの3000mの高地である。山々は百年以上は優に超えたアスペンの原生林にまわれ、かなたには雪を頂いたロッキーの山脈が連なっている。グラビアにでも出てきそうなそれはそれは美しい場所である。私は、本当の私を求め、また本当の確たる存在と逢うためにこの地にやってきた。当然始めての土地である。VQは、native アメリカンの聖なる儀式である。かつては、神聖なるイニシエーションとして、成人の儀式として行なわれていたという。此の願いを今に伝えようと、その血筋を引くインデオの子孫、マリリンヤングバード^{*1}の主催で既に10年以上も執り行われているらしい。

たった、10日間の旅の経験であるが、私にとって人生稀に見る体験をした。

～中略～

肉体を持つ精霊

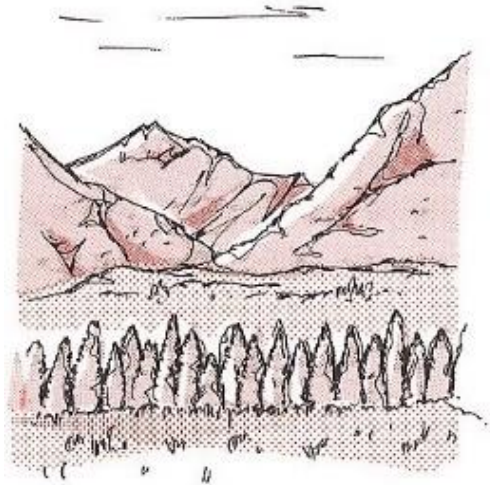
いよいよ、VQ当日である。

朝にスウェットロッジ^{*2}、此の中で私は祈った。宇宙のおじいちゃんおばあちゃん、ツンカシラ（グレートスピリット男性原理の象徴）、イノウーチ（グレートスピリット女性原理の象徴）へ心より感謝を込めて祈った。

「気が付けば社会の第一線に立っていました。責任を問われる立場に立っていました。現在の社会の混沌の原因の一部は間違いなく私にあります。毎日が仕事に忙殺の日々を送っています。しかし何のためかを忘れていました。社会で生きるためには、競争に勝つ必要がありました。そのためには強くある必要がありました。いや正確には強く見せる必要がありました。それは本当の自分は弱いことを良く知っているからでした。本当の弱い自分を見つめる勇気を下さい。願わくば、私が何のために生まれてきたのか、その本当の、今生の目的が分かり成就できますようにお力をお貸しください。ホーミータクヤセン^{*3}」

こうして祈りを捧げ、精霊となった我々12名は各々の聖なるエリアへと向かった。このエリアはマリリンが予め決めた場所ですれぞれが6畳程度ある。ここに1人1人割り振られ、そこで2泊3日をトーチをもってひたすら大自然と対話し祈り続ける。起こっている出来事に意味のないものはない。それを断食した状態で行う。本来は断水、断眠で行うが、今回はこの点は許された。

私のエリアは、百年以上たった5本のアスペンツリーが綺麗に並んだ南側の6畳くらいのエリアであった。何と、此のVQ前に、自由時間で周辺散策したときに、此の場所だったらいいな～と思っていたまさにその場所であった。ここに限らず、あまりの絶景が広がっていた。東にロッキー山脈が連なり、3000mを超えるこの高地はアスペンの優しい緑が絨毯の様に大地を被った。所々には、これまた樹齢数百年を超えるような、パインの巨木が林立し、こうした景色を見下ろせる場所だった。ここなら、3日間でもどれだけでも景色を眺めていられる・・・そう思ったからだ。



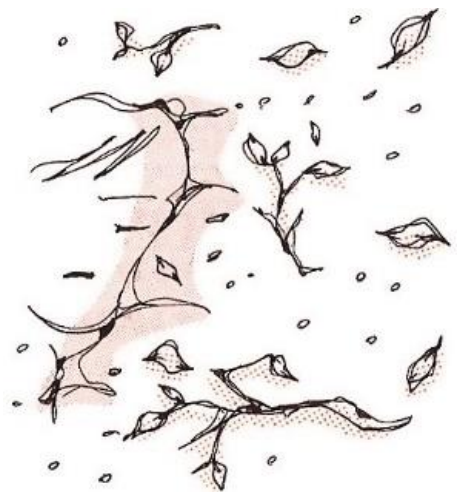
～中略～

私はここで生まれてからの一切を振り返ることにした。幼少時、小学校、中学校、高校から大学と親しかった友人を呼び出した。不思議とその当時のままで登場するから楽しい。辛かった思い出も多いと思うが楽しい思い出が湧き出てくる。単なる極楽トンボなのかもしれない。しかし、小学校のときに、家庭環境に恵まれず、勉強も運動も苦手だったYちゃんの事を思い出したときには胸が張り裂けんばかりの後悔に打ちひしがれた。いじめである。私は、Yちゃんをからかっていた。どれほどの悲しみと苦しみを植えつけてしまったのだろうか・・・。何とひどい言われなき冒涇をしたのか・・・。涙が流れた。同じ苦しみは兄弟でも兄に向けられた。兄との関係では小さいころから苛められるのが日課だったにもかかわらず、記憶になるのは、そんな兄を恨んで口走った罵詈雑言や、陰湿な意地悪であった。ある時には、余りに腹を立てた私は、持っていた鉛筆で兄を突いた事があった。その後は、きっと逆にやられてしまったに違いない（通常がそうだったから）。しかし、記憶にはされたことよりした行為のほうが鮮明であった。喧嘩両成敗とか、加害者も被害者も同罪と言うが、人は被害者になるより加害者になることのほうが罪が重いのかも知れない。

巨大な精霊

あたりは暗くなり始めていた。そして、ふと気がつくと、私の座した背後からは、既に風なりが始まっていた。それは、10年に一度という大自然の洗礼の始まりであった。その後、俄かに風は速度を増し、ついには何と最大瞬間風速1000mを超えるというものすごい嵐の中でのVQとなったのである。雨が降らなかったのが幸いしたが、当初は、精霊の大運動会と考えていた状況も遥かに程度を超えた事態へと発展していった。後日書いた当時の日記から以下に抜粋してみる。

「徐々に風は強くなり、私は早々に寝袋を準備した。人生の振り返りから、癒しを求めて寝袋に入った。あまりに強い風、結界の中では入ってくるもの全ては精霊であると言うが、風は益々強くなり結界の中へはかなり太い折れた生木片や枝が入り込むようになってきた。到底、思考などできうる状況ではない。ふと見上げると、巨大な枯れ枝が私の真上に見えた。ぞっとした。結界があり逃げられない。枝と言っても巨木だが、風が強いとは言えまさか今日落ちることはないだろう。今まで落ちていないのだから・・・と勝手に思った。



そう思うとフッと眠くなった。そして、何時しか夢の世界へと入っていった。その時、私は父のことを振り返っていた。父親に何をしてもらったろうか・・・と思い出していた。其れもあってか、夢に父が出てきたのである。背景に此の暴風の轟音による恐怖があったためか、出てきた父親は交通事故で亡くなった時の様相であった（父はこの5年前に単独自損事故で死去）。しかし、なぜか悲惨な感じはなかった。それより、事故で怪我をした頭の傷を一生懸命縫おうとしている自分のあの時の記憶が甦っていた。

その時であった、『おしっこがしたい』と思った。風に飛ばされそうな寝袋では、とても用をたす気持ちにはなれない・・・しかし、膀胱は我慢できず、とうとう寝袋から出てやっとの思いで用をたした。寝袋に戻ったが、精霊の大運動会はますます激しく地鳴りとなり眠れそうにない。何かあればマリリンが迎えに来ると言っていた。マリリンは来ないのだから大丈夫なのだ。そう信じた。

私は、寝袋の頭の部分に胡坐をかき、先の父の思い出の続きを回想した。その時フッと気になり見上げると、なんとあの巨大な枝がそこまで落ちてきているではないか。落ちて当たったらどうする。一瞬恐怖が走る。しかし、私は精霊だ・・・どうせなるようにしかならない・・・私は枝に向かって言った。『落ちたかったら落ちてもいいよ・・・』その直後であった。一際大きな風が唸った。

私は分かった。

『くる！！』・・・『メキメキ・・・ズズーン・・・』

その巨大な枝はなんと、私の寝袋を直撃。丁度寝袋のお腹の辺りに落下した。その時私は頭の位置で座して瞑想していたお陰で難を逃れた。しかし、枝が落ちるときに一部が右肩に当たった。恰も父親が私の肩をぽんと叩くように。此の瞬間、私は父親からメッセージを貰った。『あなたがやりたい様にやりんさい。その為に生まれてきた。全てはもう許されている・・・』なぜかこの時には、落ちた枝は父親と重なっていたのだ。今日の前にある巨大な枝を擦りながら、私は父親に言った。

『でも、なかなかやり方が派手じゃない・・・』私は苦笑した。心の中では『何も今日落ちなくてもいいのに・・・』とも思った。一つ間違って、此の枝が頭にでも直撃したら・・・痛いだろう？と思ったが、死ぬな・・・とも思った。午前3時33分の出来事だった。ぞろ目の好きな父親らしい仕業だと納得した。

・・・」

* 1 Marilyn Youngbird(マリリンヤングバード)

マリリンヤングバードは、ノースダコタ州のインディアン居留地で生まれた。祖母は確かな信仰と知識を持ったラコタ族のメディスンウーマン（呪術医）である。インディアンが大切にしてきた世界観や生き方の非常に多くをマリリンは受け継ぎ、彼女もメディスンウーマンとなる。その後、ノースダコタ州立大学で心理学、民俗学を学び、その後スタンフォード研究所で女性や少数民族の権利確立する活動が続けると同時にインディアンの伝統医療も学んだ。カーター元大統領のアドバイザーも務めた。現在、インディアン居留区内で病気など身体的、また社会的危機からの脱却や自律を支援している。

* 2 Sweat Lodge(スウェットロッジ)とは

創造主が Native アメリカンに与えた7つの儀式の一つ。スウェットロッジは母なる地球の子宮を象徴している場所だと考えています。実際、スウェットロッジの中は真っ暗で参加者はそこへ出きただけ胎児のように裸に近い格好で入り輪になって地面に座ります。この時、私たちは母なる地球の子供であり全てと一つであることを思い出します。また、この儀式は私達の心と身体と魂を浄化する助けをします。この儀式を通じて、私達が最も恐れを抱いているものと向かい合い、真を語り、真を歩み、真実そのものになるための手助けをしてくれます。同時に、自分自身への懷疑心や怒り、嫉妬、自己嫌悪など自分自身の心が作り出している Negative な感情から自由になり、自分を愛する術を学べるようになると言えます。

* 3 ホーミータクヤセン=私と全ては繋がっている

改めてこの日の出来事を今こうして振り返ってもリアルに脳裡に展開されます。この時の命との直面はやはり一人称の体験であったという事。枝と言っても巨木。嵐の中それが自分に向かって落下するという万が一の出来事が起きました。しかし私の心は思いのほか冷静でした。加えてそんな嵐の中、山頂で野宿をした12名全員が無事でした。私は、この時の心の安寧と全員無事という事態がある意味信じられませんでした。なぜだろう？何かがあるはずだと思ったのです。そしてここにとても大きな秘密が隠されていたのです。

それはこのコロラドの VQ が終わって帰国し、その意味を考えていた時にふと思いました。「もし私が今回の VQ の主催者なら、10年に一度のこの嵐の中、果たしてVQを継続するだろうか？」というものでした。間違いなく私なら中止します。確かに日本への帰国日が決まっている中で延期はもとより困難です。況や事故でもあったらそれこそ一大事。安全を優先すると思えばまず中止は当然だと思ったのです。

しかし、マリリンは継続（断行？）したのです。なぜか？

その後、日本で再会したマリリンに私は満を持して尋ねしました。

以下通信からの抜粋。 <https://funacli.jp/wp/collumn/number/2012/120702.html>

私：「もし私（船戸）が貴女（マリリン）なら、まずあんな嵐の中でのVQは中止します。命の保証がありませんから。それにも拘らず、なぜマリリンは出来たのですか？」

マリリン：「でも Takashi、お前は出来たじゃないか。なぜ出来たのか？」

私：「そりゃ・・・何かあれば、マリリンが助けに来てくれると信じていたから・・・」

マリリン：「私も同じです。私は天なるツンカシラ、イナウチを心から信じています。それと何も変りません。」

マリリンはこの嵐の中、ずーとわれわれの為に祈り続けたと言います。

「信じるとは命を掛ける事」なんだと学びました。

「信じ切る」という事。きつとことん信じるとは托身であり、命を懸けるという事。きつとマリリンの中にはグレートスピリットに対して一分の疑心や不安はなかった。命を懸けて信じている。ひょっとしてその祈りが天に通じ、大きな嵐であっても「真摯な祈りごころ道を開く」ことを学ばせてくれたのではないかと思うのです。きつとそこにはマリリンの日々毎々の祈りが折り重なったからこその力が働いたのではないのでしょうか。



ひょっとしたら少しでも深くその祈りごころの大切さと全託の境地を我々に知らしむるために10年に一度の嵐まで準備されたのでないのでしょうか？きつとそれがVQという儀式なのだと思います。

人智や人力を遥かに凌駕した次元の存在。グレートスピリット。きつと私たちはそこから誕生したに違いありません。本来で本当の自分の願いとは、まず生まれて以来教えられた狭量な自分に気が付き、全てが繋がりあってニュートラルである大自然界の様に「委ねて祈り心で生きる」事がまずは本質的な人間存在ではないかと思うに至りました。

この出来事以来、既に15年が経過しましたが、事に触れるたびに、ますますそう思うようになっていきます。パンデミックのコロナさえ神様からの飛沫ではないか？そうです、常に出来事には言い分がある＝人類にとって神からのメッセージがあると多角的、鳥瞰的に事態を捉えることが重要ではないかと思うのです。

こうして私の祈り「本当の弱い自分を見つめる勇気をください」は、稀なるコロラドの暴風から「死ぬかと思った体験」を通して成就したのです。

しかしそれすら、グレートスピリットの^{たなごころ}掌の内なのです。

（関連→134号フナクリ通信「観音様の法力」参照）

死ぬかと思った体験3

そして、最後に医師として外科医として人生のライフワークであった「がん治療」での決定的な「死ぬかと思った」体験をすることになります。

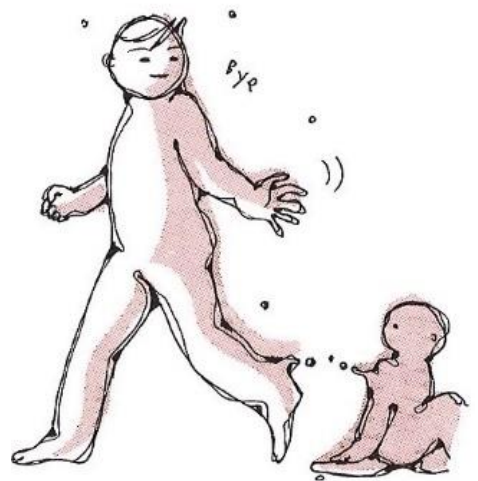
それが一人称のがん体験。私自身の腎臓がん体験ですね。その詳細は今までの通信で既に長く細かくしかも本まで書いて紹介させて頂きましたので、ここでは深くは触れません。

しかし簡単に現段階の私のがんの理解を以下にまとめてみました。(まだお読みでない方は「がんが消えていく生き方」ユサブル出版、を是非ご一読くださいね。実践すればがんが出来にくい身体になる事は間違いありませんから)

さて、がんですが、現在日本人の死因の一位であり、皆さんにとって大切な人もこの病気で亡くなれたり、ご自身も治療体験や現在も闘病中という人も多いと思います。多くの患者さんは「どうしてこんな病気になった?」「どうして私が?」「死ぬのか?」「死んだらどうなるのか?」などがんの診断後はこうしてまさに自分の「死」と直面します。かつては振り向きもしなかった自分の生活を見直し始めます。睡眠不足やぞんざいな食習慣、運動不足や冷え、ストレスのあまり、笑いのない生活習慣(私の言う「がんになる5か条」)は生き方を振り返る切り口として分かりやすいと思います。命がかかっていますから、誰もが真剣です。そしてこれこそ、本来の自分を訪ねる旅の入口になるのです。良かれと思って生きてきたその結果、がんが登場したのですから、しかもがんは「生き方を変えなさい」と言っているだけなのですから。でも大事なことは、なぜそうした生活(がんになる生活)をしなくてはいけなかったのか?それはなぜか?どうして?と追及した先に大きな自分の心の癖(がんの原因)があることに気が付きます。多くは無意識にあります。つまり「当たり前」なんですね。その当たり前に気が付いたら、それを「意識的に修正」します。(その為に意識があります)当初は慣れませんから疲れますが、繰り返し意識的な修正をしてください。そうすれば必ず慣れて、そのうち無意識的となります。この時に重要なことは、肉体的には西洋医学的処置後にその原因を修正した生き方=免疫が高まる生き方を5か条に照らして修復することです。つまり「良眠・良食・加温・運動・笑い」を習慣化する生き方ですね。すると、これだけで間違いなく免疫は上がります(上がる仕組みになっています)から根本的にがんが再発しない身体になるという事なんですね。この辺の仕組みをもう少し詳しく拙著には書きましたので、ご参照ください。

しかし、何を隠そう、私自身の生き方が「がんになる生き方」まっしぐらだったのです。

でも自分ががんになるまで「まさか私はならないから大丈夫」という根拠のない強がりをしていました。



本当に沢山のがん患者さんを診療し（三人称の治療）、母親までがんで診療した（二人称の治療）にもかかわらず、一人称にならないと分からないという愚かしさです。

しかし、自らのがん体験を通して私のその先の人生の方向性が決まりました。

本当に私がしたい事

世には、がんを治すという医療機関は多いです。しかしそこでは常に病気に勝つ（がんを消す）事だけに執心しています。がんは敵ではないのにです。

がんが治らないと判断すると今度は緩和ケア病棟（ホスピス）です。ここは病院と比べて非常に人間らしく対応してくれていますが、大前提は「治らない人」「死に逝く人」の対応になりかねません。

間違っほしくないですが、いずれの医療機関で働かされている医療者も実に真摯です。人間の尊厳をしっかり理解されて精一杯対応されています。ただし病院は多忙が問題で、ホスピスは絶対数が不足です。それでは十分なパフォーマンスは発揮できないですね。

しかし私は特に自分のがん体験を通して「がんは敵ではない。がんには言い分がある。がんはただ生き方の転換を言っている」というパラダイムの場が必要ではないかと思うようになりました。そしてそうした場を作るのが重要だと思うようになったのです。

そこで2018年3月に自然豊かな（自然治癒力あふれる）私の生地である岐阜県関市洞戸に「がん予防滞在型リトリート・リボーン洞戸」を開業したというわけです。このようなコンセプトの施設は私が知る限り日本にはありません。

今後の私のすべきことはこの施設の更なる進化です。きっと終わる事はないと思いますが、ここに関わられた皆さんが少しずつでもリボーンできる事を願っています。



甦る心を忘れないために始めた新習慣

そして私の生活も変わりました。まずは「がんが消えていく生き方の五ヶ条」の実践です。そしてこの思いを大事に忘れないための行を始めたのです。

それが毎朝の五体投地と読経です。

五体投地は、チベットの礼拝法です。教えて頂いたのは野口法蔵臨済禅の僧侶ですが、私は毎朝108回行っています。その後に私の宗門である臨済宗妙心寺派のお経を唱えます。

お経は開経偈・懺悔文・七仏通戒偈・魔訶般若波羅密多心經・白隠禪師和讃・妙法蓮華經

かんよおとぼさつふもんぽん 第二十五・だいひえんもんぶかいじんしゅう しやりらいもん
観世音菩薩普門品第二十五・大悲門滿無礙神咒・舍利礼文を各々一巻ずつ、最後に金剛薩埵を
チベット語で3回復唱します。概ねこれで40分程度かかります。(五体投地は出来るだけ早く
行います。チベット体操だと思っていますから)

五体投地を始めるきっかけは野口法蔵師の勧めからです。法蔵師が修行僧時代に奥チベット(ラダック)の寺院のリンポチェにかねてからの質問をしました。その質問とは「死の恐怖から逃れることは出来るのでしょうか?」というものでした。リンポチェ(チベット仏教の高僧)は「簡単だ」と言われ「五体投地を6か月で100万回」と言われたそうです。これは、例えば1時間で200回行ったとして(通常は1時間で100回程度)200回×24時間×30日×6か月=86万4千回となり、毎日寝ずに6か月高速五体投地でも100万回は困難な苦行と言えます。実際は睡眠時間を引いて18時間行うためには1時間300回と言う超スピードで毎日6か月間続けな
いとできません。(それでも6か月で97万2千回)



野口法蔵師

法蔵師は、これをやり遂げた唯一の日本人なんですね。

そこで私は法蔵師にお聞きしました。「それで死からの恐怖はなくなったのでしょうか?」すると法蔵師曰く、「そうですね、ないですね」というものだったのです。「死の恐怖」こそ、がん治療における根本的障壁です。それが無くなるとは?やるしかない〜という事で私も始めたと言うわけです。

1時間300回(1日5,400回)には遥かに及びませんが、法蔵師のおすすめの通りまずは1日108回を毎日連続100日間(1万回)だけ行ってみました。しかし、よく分かりません。ここで休むと0カウントになると言うので、それが嫌で、その後も毎日続けています。その後15年ほどになりますので50万回は超えたのでしょうか?法蔵師からは死ぬまでに100万回出来たら良いんじゃないか?と言われましたが、するとあと15年ほどかかるという事になります。遣り甲斐はあります。

私の場合は死の恐怖から逃れられたかと言うと、まだまだですが、少なくとも朝にこの行事を行う事で「今日は大丈夫」と思えるようになりました。ただ、諸事情で朝に出来ないと、五体投地をするまで、まだやってない〜という強迫観念があって、そわそわすると言う副作用?はありますが。

それと、やってみて実感することは100万回を6か月でやる(1日18時間で毎日5,500回以上)のは、「死んだ方がまし」と間違いなく思えるでしょう。なので、診療もある私は無理だと逃げています。今のところマイペースでできる日まで続けようと思っています。

いずれにしても、これも私の甦りを象徴する新習慣と言えます。

まとめ

さて、改めて私の場合の「本来で本当の自分に甦る」事についてまとめてみたいと思います。

1) 一人称の「死と直面」する事態に甦りの呼びかけは潜んでいると認識する

2) 個人的な体験をチェックする（筆者の場合）

①幼少時の川での溺れた体験；幼少時に川で溺れ自身の死に直面した。その経験が無意識的に「命（生死）を扱う仕事＝医師」への進路となったと思われる。私自身の死生観の原型が生まれた体験。

②アメリカコロラドの嵐の VQ 体験；グレートスピリットの存在。信じ切るとは命を懸ける事。すると事態は変わる。人と大自然（宇宙の原理）は共鳴している。人間存在とは私たちの理解を超えたスピリットであるという諦観を教えてもらった。

③自分自身のがん体験；医師として、がん治療医としての今後の方向性が決まる。がんは生き方を問うている。本来で本当の自分に甦る事を願っている。それに気が付ける施設を（リボーン洞戸）、それを深化、進化させる。

3) 甦りを忘れないために、その思いを強化する新習慣を始める

最後に、「人生」とは、きっと本来で本当の自分になる道のりを言うだと思えます。

今回（その1）として、自分が生まれてから今までの間に起こった「死ぬかと思った」出来事を振り返り、この一人称で死と直面することで起こった心の機微から読み取る方法について、筆者自身の体験から考察してみました。

皆様もきっと同様の体験をされておられると思います。ぜひこの機会にもう一度振り返られて見て下さい。今だからこそわかるあなたの人生の秘密が甦ってくるかもしれません。