

禅

35号(通卷215号)



銘 初不二 耕雲庵立田英山老師作

日々に新たに

丸川 春潭

明けましておめでとうございます。

昨年は、3月11日の東日本大震災があり、歴史に残る大きな爪痕の残った年でありました。

人の命も、地域社会も、永遠に続くものではなく、無常ではかないことを改めて思い知らされた悪夢のような災害でありました。最新技術にも、絶対安全ということはありませんのだと明確に厳しく悟らせられました。

日本人の平均寿命は、女性が86.39歳（世界第1位）で、男性は79.64歳（世界第4位、第1位は80.00歳の香港）であります。人の命は、災害に遭遇することもなく、また癌などの病気に罹^{かか}ることがなくても、高々100年しか生きることができないのが、人間の宿命であります。30歳になれば、人生の三分の一がなくなったということであり、60歳になれば残りが三分の一しかないということであり、1年が経過すれば、1年人生の残りが少なくなったということであり、1日が終われば、1日寿命が縮まったことになります。これは客観的な真理ですが、日常においての感覚には遠いものであります。

過去は人間の記憶の中になく、未来もまた人間の想像の中だけの架空のものであります。まさにリアルな存在は、「今」にしかないのであります。しかし、この「今」というものには、時間の長さも幅もなく、「今」は過去と未来の境界、接点でしかないのであります。

「今」は瞬間に過去になり、新しい「今」が生じます。時の流れは、「今」が過去になり、未来が「今」になる連続の流れであります。

「生きている」ということは、過去にも未来にもなく、「今」という現在形でしか存在し得ないものであります。生きている真実は、「今」にしかないのであります。人間の知覚は過去の経験から未来を押し量り、明日も来月も来年も引き続き生きているだろうと慣性的に情性的に考えがちなものですが、「生きている」ということは「今」だけであることを、そして次に来る「今」は自分に必ず来るとは保証できないものであることを、東日本大震災が冷厳として証明したのであります。

人が「今を生きている」生き方に、二つのタイプがあります。

一つは、過去の良いこと悪いことを今に引きずり、また未だ来ない未来を予測してそれに一喜一憂しながら、「今」を生きているタイプがあります。

もう一つは、過去の良いこと悪いことを教訓にはするが、そして未来を綿密に設計し計画するが、過去を引きずることなく、未来に心を奪われることなく、常に新しく今に集中して生きるタイプであります。

前者には、今が過去と未来に占拠され、本質的には「今」がないに等しくなっているといっても過言ではない状態であります。智恵のある人間は（ホモサピエンスの進化前の動物と比べて）、智恵あるが故に過去を引きずりやすく、また未来を想い過ぎやすいものであります。

後者のタイプが理想だと智で理解し認識している人は決して少ないのですが、そしてそうあろうと自分に言い聞かせてはいるのですが、ともすれば、前者のタイプにはまっているのであります。

昨年、人間禅の名誉会員である医学博士本庄巖（道号／慈眼）京都大学名誉教授と「釈迦の脳」について、メールでのやり取りも含め何度もディスカッションを重ね、「人間形成と禅」に対して有益な示唆を頂きました。最近の脳科学の進歩で、三昧状態における脳の状態が

ペットという最新の放射線測定器により明らかになってきています。人間の日常生活においては、脳の頭頂葉という部分が活発に働いておりますが、これに対して三昧状態になるとこの頭頂葉の部分が不活発にサイレントになり、代わって前頭葉が活性化するということがチベット仏教の瞑想者を使った実験によって明らかになっているそうです。

博士とのディスカッションを基にした自己流に推論しますと、頭頂葉（空間識）は自己の位置関係を明確にすることを中心にして相対的に知性（智）が働く場とし、前頭葉（意志、決断、感情）は絶対的に感性（慧）が働く場ではないかと考えます。更に、一日一炷香いっぢゅうこうの数息観は、自分の呼吸を数えることに集中し、それ以外の全ての念慮を差し挟ませない、念慮が生じても直ぐ切って、二念三念と発展させない、更にチラッとした一念も生じさせないということを、繰り返し修する行ですが、これによって相対思考の頭頂葉がサイレントになり、代わって前頭葉が活性化していると推定しております。

頭頂葉での相対的思考は、過去の反省をし、未来を計画するという知的作業もしますが、過去を引きずりくよくよと想い続けたり、未だ来ていない未来を怖れたりはかな儂んだり喜んだりする、当に自己中心の雑念妄念を逞しく思い巡らす作業もするのであります。

「今」というものは、知性（智）で概念として理解し言語で説明をすることはできますが、「今」をリアルに実態として掴む（悟る）ことができるのは、前頭葉が活性的に働いた状態で初めて可能になると考えます。

人間の脳は、相対的思考は頭頂葉で、絶対的感得は前頭葉でというように、脳のそれぞれの場所が分担して、知性（我）と感性（無我）の両方の働きができるようになっていきます。頭頂葉は、人間形成に関係なく活動しますが、前頭葉は意識して活性化しなければ活動しません。

「今」をしっかり掴み、「日々に新たに」生きるためには、前頭葉を常に活性化しておく必要があります。前頭葉を活性化するためには、一時的にも頭頂葉をサイレントにする必要があります。そして私の経験では、前夜までの前頭葉の活性は、6、7時間の睡眠で大部分は消失してしまいますので、その日一日を、前頭葉を活性化して感性豊かにして過ごすためには、朝の一日一炷香において深い数息三昧に入り、前頭葉を活性化するアクションが不可欠になるということになります。

「日々に新たに生きる」ということは、「今」をしっかり保持しておくことが前提になり、そのためには、深い三昧の一日一炷香が欠かせないということでもあります。

「光陰矢の如し」であります。一日が如何に重く大切か、そして何と素晴らしいことか！ 新しい年が、皆さまにそして東北の被災地の方々に素晴らしい年になりますように、心から祈念致します。

合掌 焚香九拜

著者プロフィール



しゆんたん
丸川春 潭（本名 / 雄浄）

昭和15年生まれ。大阪大学理学部卒業。住友金属工業技監、日本鉄鋼協会理事を歴任。元大阪大学特任教授。現在、中国東北大学名誉教授。工学博士。昭和34年、人間禅立田英山老師に入門。現在、人間禅総裁・師家。庵号 / 徬光庵。