

# 落ち着くこと

(本編第12章より)

ほんの少しの休息や無為は、せわしない生活のなかに精神的な楽園をもたらしてくれる。

医師は血圧を測る人を落ち着かせるため、リラックスして、何も考えないで、何もしないで、と言う。医師の指示通りにしてもう一度測ると、血圧は本当に下がっているだろう。このほんの少しの間に人は、お金、健康、仕事、家庭など



我々も祖先もそんなに変わらないよ

自分で作り出した鎖は生活のなかのあらゆる事柄に結びついているのでその鎖を壊すことはできない。我々は一分一分をすべて暮らし、人生の目標、アイデンティティに結びつけているので、たった一分間でさえ休むことが出来ない。この鎖を壊す度胸がないし、過剰な緊張をほぐすため何もしないで少しの休息をとる勇氣もない。道ばたの花の香りを楽しむため歩く速度を緩めることも、青空をおおきく見ることができないし、通りすがりの子犬と遊ぶ余裕もない。少しでも休憩すれば大きく遅れ、ライバルに追い抜かれてしまうと思う。「他の人を追い抜く時、

現実的な悩みを離れている。「本当の健康状態」を知るため、わざわざ楽園状態を作り出しているのである。実はこれは本当の状態ではなく、あくまでも理想的な状態である。本当の健康状態を示しているのは、日常生活のストレスのもと測定した一回目の血圧値である。そして、落ち着いた状態になってから測定しなおした数値は、その人が実現可能な健康状態である。つまり、ほんの少しの休息や無為は、せわしない生活のなかに精神的な楽園をもたらしてくれるということだ。しかし残念なことに、自分が無為になれることに気づいている人はほとんどいない。人は自分の生活をひとつながりの鎖のようなものと考え、そしてその鎖の一節一節が人生の最終目標とえばアメリカ人にとっての二、三台の車が停められるマイホームと密接

自分は彼らにとつての目標になれる、少しの間も気を緩めてはいけない。人はつねにこのような冷たく厳しい声に追い立てられている。

人はこの声を信じ、夢をもつかぎり、足を止めている暇はないだろう。皮肉なことにアメリカ人にはもう一つ、五十歳で引退したいという夢がある。五十歳以降ゆっくり休むため、あるいは何もしないで楽しく過ごすため、多くの人は目標を達成するまで休むことをしない。その結果、三十歳から五十歳までの間、多くの人の最高血圧は毎年三ミリ水銀ずつ高くなり、最低血圧は一ミリ水銀ずつ高くなる。運が良ければ五十歳の引退まで生きることが出来るかも知れないが、そのころには血圧が一八〇〜一〇〇まで上がっているだろう。

血圧測定の時、どうやって自分を落ち着けるかはみんな知っている。医師の指示通り気が散らないようにすればよいし、心拍数を下げ、呼吸をゆっくりにし、血圧を下げるためのリラックステーションを作り出せばよい。しかし、普段こんなことをするのはわざとらしく、恥ずかしいと感じる。血圧測定のためならできるのに自分自身のためにはできない。一時間に一分でも、瞑想したり深呼吸したり、あるいはただ静かにすわっていることができないだろうか。それは血圧計のためでも医師のためでもなく、自分自身のためだ。美しい景色を楽しみ自然の音を聞き、歌を口ずさむ。あるいは一息ついてから頭の中のをあらゆる考え、感覚、音、映像をすべて消し去ってしまう。それでも地球は回転をやめないから大丈夫だ。(中略)

ここ十年で私は多くの親友を亡くした。みな



チーグアン・ジャオ 北京出身。カールトン・カレッジ教授、同済大学特別招聘教授、清華大学客員研究員などを歴任。中国社会科学院大学院で英米文学修士号、マサチューセッツ大学で比較文学博士号取得。著作に「A Study of Dragon, East and West」、「Do Nothing & Everything」、「古道新理」、「老子的智慧」、「世路心程」、「客舟聽雨」、「コンラッド小説選」など。2015年3月、マイアミでの遊泳中の事故により永眠。ミネソタ州の「スター・トリビューン」紙で「北極オーロラの星」と評価された。

町田晶 日中翻訳学院修了。東北大学文学部東洋日本美術史専攻、東北大学大学院文学研究科中国哲学専攻。学生時代の一人旅で中国文化の奥深さと中国人の温かさに触れたことから本格的に中国語を学ぶ。翻訳得意分野は思想、哲学、文学、食文化等。

に結びついていると考える。日常生活のなかのちよつとしたトラブル―番号が思い出せないとか、約束を忘れてしまったとか、代金を多く請求されたとか、上司の態度がでかいとか、同僚のジョークが下手だとか―がすべて「夢のマイホーム」計画に影響すると考える。このような誤であらゆる出来事は、それが大ごとかどうか、事実かそうでないかに関わらず、人にとってストレスとなり、高血圧を引き起こすのである。

私の好きなアメリカの言葉に「Give me a break」(一息つかせて)というのがある。繰り返しおそってくる嫌なことを遠ざけたい時に使う。ちよつとリラックスしたい時、ものすごく休みたい時にお願ひする言い方だ。残念ながら、他の人に何度もこのようにお願いする時、自分自身では自分を休ませようとしていない。

働き盛りで向上心にあふれていたのに突然早世してしまった。本来はあんなに短い寿命ではなかったはずだ。早世してしまった友人たちにはある共通点がある。それは、マラソン、登山、ラグビーなど、挑戦的あるいは人と競い合うようなスポーツが好きだったことだ。みなそれが好きすぎて、亡くなる前日まで、あるいは直前まで続けていたほどだ。もしそれらの運動を適度に楽しむ方法を知っていたなら、きっともっと長く生きられただろう。寿命は行動次第であり、孔子が言うように「過ぎたるは及ばざるがごとし」である。



「パンを手に入れることはもとより大事だが、その美味しさを楽しむことはもっと大事だ」  
比較文化学者であるチーグアン・ジャオ氏が、身近な例から老子の人生哲学をわかりやすく解説した一冊。「よりよい老後」のために心身ともに無理を重ねる現代人に向け、老子の教えをもとに、肩の力を抜いて自然に生きることを勧める。  
2016年4月、日本橋報社刊