魂の薬
内なる図書館

CANON ACTVARIANVS の精神による日本語版

古い伝承によれば、ラムセス二世の聖なる図書館の入口には、ギリシア語でこう刻まれていたという。

ψ υ χ ῆ ς ἰ α τ ρ ε ῖ ο ν

すなわち、

魂を癒す場所。

あるいは、もう少し自由に訳すならば、

魂の薬。

これほど簡潔な言葉で、書物がある文明にとって何であったのか、そして私自身にとって密かに何であり続けてきたのかを表す言葉は、そう多くない。

本は言葉の倉庫ではない。
知識が読者を待って眠っている棚でもない。
本は内面が変わる場所である。
記憶が響く部屋である。
遠く隔たった時間が、互いを消すことなく出会う場所である。

一冊の本を開くことは、ひとつの境界を越えることだ。
そこでは死者がまだ語っている。
身体は滅びても、言葉や思想は、それを生み出した者より長く生きることがある。

ボルヘスが楽園を図書館として想像したのも、そのためかもしれない。
ウンベルト・エーコが図書館を忘却に抗う装置と考えたのも、そのためかもしれない。

本が開かれているかぎり、死者は完全には沈黙しない。

しかし、すべての図書館はまた、意図せず書かれた自伝でもある。

選んだ本。
途中で捨てた本。
二十年後に読み返した本。
もう二度と開かなくても、記憶の中に残り続けた本。

それらは少しずつ、私たちの生の秘密の地図を描いていく。

精神の旅は、完全に計画されたものではない。
偶然の出会いがある。
思いがけない師がいる。
早すぎて理解できなかった本がある。
そして、十分に生きた後でなければ意味を明かさない本がある。

日本的な問い

しかし、日本的な感受性は、ここで問いを少し変える。

問いは必ずしも、
私は誰か
だけではない。

むしろ、
消えてゆくものと、どう共に生きるのか。

人は失う。
若さを。
人を。
身体の力を。
家を。
時代を。
確信を。

そして最後には、自分自身の生も。

もし消えることが例外ではなく、存在そのものの一部だとしたら、
私たちは何を学ばなければならないのだろう。

無常 — mujō

そのための古い言葉がある。

無常。

すべては変わる。
すべては留まらない。

しかし無常は単に、
「良いものが残念ながらいつか失われる」
という意味ではない。

変化は存在に後から加わる事故ではない。

ものは、
変わるものとして存在している。

花は咲く。
そして散る。

人は出会う。
そして別れる。

身体は生まれる。
成熟する。
老いる。
死ぬ。

悲劇は、変化があることだけではない。
しばしば、
変化しないことを要求する私たちの心にもある。

もののあわれ

日本文化には、
もののあわれ
という言葉がある。

それは単なる悲しみではない。

消えてゆくものに触れたときに生まれる、
静かな感受性である。

桜が美しいのは、
散らないからではない。

散るからこそ、
その一瞬が深く心に触れる。

若さも同じかもしれない。
愛も。
友情も。
夏の夕暮れも。
子どもの声も。
ある時代の家も。
ひとつの人生も。

この感受性は、
「すべては失われるのだから何も意味がない」
とは言わない。

むしろ逆である。

失われるからこそ、今ここにあるものには重みがある。

西洋的な願望との違い

現代社会はしばしばこう考える。

美しいものは、もっと長く続かなければならない。
若さは延長されなければならない。
成功は更新され続けなければならない。
幸福は維持されなければならない。
身体は老いてはならない。
愛は変わってはならない。

しかし日本的な無常観は別のことを教える。

永遠でないことは、価値がないことではない。

むしろ、
永遠でないからこそ、
あるものはかけがえなくなる。

禅 — Zen

禅はさらに問いを深くする。

苦しんでいる「私」とは誰なのか。

世界は自分の周囲に配置された舞台なのか。

すべての出来事は、
私にとって有利か不利かによって測られなければならないのか。

私たちはしばしば、
出来事そのものより、
出来事が「私」に何をしたかによって世界を判断する。

成功した。
だから私は価値がある。

失敗した。
だから私は価値がない。

愛された。
だから私は存在する。

捨てられた。
だから私には何もない。

この「私」は、
あまりにも多くのものを背負う。

禅はそれを破壊することを目的とするのではない。

しかし、
それが宇宙の絶対的中心であるという思い込みを緩める。

空 — kū

ここで現れる重要な言葉が、空。

空は「何もない」という単純な虚無ではない。

ものが独立して、
固定され、
永遠に同じ本質として存在しているわけではない、
という洞察である。

私も、
完全に閉じた単独の存在ではない。

身体。
両親。
言語。
文化。
食物。
他者。
記憶。
時間。

無数の関係によって今の私は成立している。

だから、
自分だけで完結した「私」など、最初から存在していなかったのかもしれない。

道元 — 時間として生きる

道元は、時間について非常に深い問いを残す。

私たちは普通、
自分が時間の中に存在していると思う。

まるで川の中を流される物体のように。

しかし、
もし存在そのものが時間的なのだとしたらどうだろう。

人生があって、
その後に時間が人生を侵食するのではない。

生きることそのものが、過ぎ去ることなのだ。

子どもであった私。
若者であった私。
昨日の私。
今の私。

すべてが存在し、
そして同時に失われていく。

それでも、
そのどれも完全には無意味ではない。

精神医学と時間

この視点から見ると、
精神疾患もまた時間の病として理解できる部分がある。

うつ病は未来を変える。
単に気分を落とすのではない。
未来がこちらを呼ばなくなる。
可能性が閉じて見える。

躁状態では、
可能性の尺度が変わる。
まだ起きていないことが、すでに確実であるかのように感じられる。

不安は未来を脅威にする。
強迫は時間を反復の儀式へと変える。
トラウマは過去を過去のままにしてくれないことがある。
精神病性体験は、現実そのもののあり方を変える。

精神疾患は、
症状の一覧であるだけではない。

それは時に、
人が時間と世界に住む方法そのものの裂け目になる。

治療とは元に戻すことか

ここで日本的な問いが重要になる。

治療とは、
壊れる前の人間に完全に戻ることなのだろうか。

すべての傷を消すことなのだろうか。

もしある出来事が、
人生を不可逆的に変えたなら、
元に戻ることは不可能かもしれない。

そして必ずしも必要ではない。

壊れた器を修復した後、
その器は「壊れなかった器」には戻らない。

しかし、
別の形で使えるようになることはある。

人生も同じかもしれない。

侘寂 — wabi-sabi

ここに日本美学の重要な感受性がある。

侘寂。

完全ではないもの。
古びたもの。
非対称なもの。
傷を持つもの。
時間の痕跡を残すもの。

そうしたものに美を見る。

現代文化は傷を隠したがる。
老化を消したがる。
壊れたものを交換したがる。

しかし侘寂は、
別の問いをする。

なぜ完全でなければ価値がないのか。

老いた顔に時間がある。
擦れた机に生活がある。
何度も読まれた本に手の記憶がある。
傷ついた人生にも、傷ついたからこそ生まれた形がある。

これは苦しみを美化することではない。
病気が人を高貴にするという意味でもない。
トラウマが必要だったという意味でもない。

ただ、
傷が残っているからといって、人生が失敗したとは限らない。

金継ぎという比喩

日本文化を語るとき、
金継ぎはしばしば比喩として用いられる。

壊れた器を修復し、
割れ目を隠さず残す。

しかし重要なのは、
「壊れたから美しくなった」と単純化しないことだ。

壊れる必要はなかった。
壊れたこと自体を賛美する必要もない。

ただ、
壊れた後に、
壊れた事実を消さずに再び使える形へ戻すことができる。

人間の生にも、
これに似たことが起こる。

幽玄 — yūgen

さらにもう一つ、
重要な言葉がある。

幽玄。

すべてを明るみに出さなくてもよい。
すべてを説明しなくてもよい。
すべての感情を即座に言語化しなくてもよい。

現代社会は可視性を要求する。

見せる。
説明する。
共有する。
告白する。
更新する。

しかし、
魂には見えないまま存在してよい領域もある。

沈黙が嘘とは限らない。
秘められたものが病理とは限らない。
理解できないものすべてを解釈し切る必要もない。

人間には、完全に説明されないままでいる権利もある。

執着 — shūjaku

日本仏教的な観点では、
苦しみのすべてが執着から生じるわけではない。

病気は現実である。
死は現実である。
喪失は現実である。
暴力は現実である。

しかし、
現実の痛みに加えて、
「これは変わってはならない」
という要求が第二の苦しみを作ることがある。

愛する人は死んではならない。
私は老いてはならない。
身体は裏切ってはならない。
子どもは変わってはならない。
関係は終わってはならない。
人生は計画通りでなければならない。
世界は公平でなければならない。

そして現実は、
その契約に署名していない。

手放す

だから必要になるのは、
忘却ではない。
無関心でもない。
愛を弱めることでもない。

手放すこと。

手放すとは、
価値がなかったと認めることではない。

むしろ、
大切だったものを、
所有できないまま大切だったと認めることだ。

これは喪の深い形でもある。

失ったものを消すのではなく、
失ったものとの関係を変える。

図書館と無常

図書館は無常に対する奇妙な場所である。

著者は死ぬ。
紙は古びる。
言語も変わる。
文明も消える。

それでも、
千年前の声が、
今日の一人の読者の中で再び生きる。

図書館は不死を与えない。

それより慎ましいものを与える。

一時的な再会。

過去は戻らない。
しかし完全に消えもしない。

そこに記憶の倫理がある。

現代の病としての永続願望

現代人は、
あらゆるものを長くしたい。

若さ。
生産性。
魅力。
存在感。
可視性。
関係。
成功。
そして最終的には、
生命そのもの。

しかし、
有限であることを失敗と考え始めると、
人間であることそのものが欠陥になる。

老いることは異常になる。
弱ることは敗北になる。
死はシステムの失敗になる。

無常の知恵は、
それに対して静かに言う。

終わることは、必ずしも失敗ではない。

EUDAIMONIAPSYCHE の日本的変奏

もし Eudemoniapsyche が、
欲望、能力、自分自身、現実の間にある距離と何らかの和解を果たした魂を指すなら、
日本版はさらに一つ加える。

時間。

成熟した魂とは、
すべてを保持できる魂ではない。

変化するものを変化するものとして愛せる魂である。

失うことの可能性を知りながら、
それでも愛する。

老いることを知りながら、
それでも生きる。

別れを知りながら、
それでも出会う。

死を知りながら、
それでも朝を迎える。

日本版の概念序列

無常 → もののあわれ → 空 → 禅 → 手放し → 侘寂 → 幽玄

無常 → 儚さへの感受性 → 非固定的自己 → 覚醒 → 非執着 → 不完全さの美 → 説明し尽くされない深み

最後の問い

失うことを知りながら、それでも私は愛することができるだろうか。

変わるものに、変わらないことを要求せずに生きることができるだろうか。

傷跡を消さなくても、人生は再び住むことのできる場所になり得るだろうか。

私たちは再び、

ψ υ χ ῆ ς ἰ α τ ρ ε ῖ ο ν

に戻る。

魂の薬。

本が魂を癒すのは、
死を消すからではない。
喪失をなくすからでもない。
すべてを説明するからでもない。

そうではなく、
本は私たちに思い出させる。

他の人も愛した。
失った。
老いた。
恐れた。
別れた。
死んだ。

そして、
消えてゆくものを前にしても、
人間はなお意味を作ることができた。

だから最後に残るのは、
永遠を獲得する技術ではない。

もっと慎ましく、
もっと人間的な知恵である。

過ぎ去るものを、過ぎ去るものとして大切にすること。