

楽しんで実践しよう

上うえ廣ひろ榮えい治じ

今年の本誌「倫風」の三月号と四月号に、筑波大学の村上和雄先生の「遺伝子の可能性」という、大変興味深い記事が掲載されました。

どこがそんなに興味深かったのか。実は、それは一か所ではありません。「なるほど、なるほど」と教えられたり、「そうだ、そうだ」と共感したりしたところが、まことにたくさんあったのです。

その一つが「遺伝子は一生を通じて固定されたものではなく、外からの刺激や心の持ち方によって、その機能が変化する」という点でした。

人間の体には六〇兆個もの細胞があつて、その一つ一つの細胞には、それぞれ一つの遺伝子があり、その遺伝子には、三二億という膨大な数の遺伝子情報が書き込まれているのだそうです。ただ、大半の遺伝子はオフの状態、つまり休眠状態にあつて、能力を開花させるには、眠っている遺伝子のスイッチをオンにすればよいと、村上先生はおっしゃいます。つまり、スイッチの操作しだいで天才にも凡才にもなる、能力も性格も変えられるということです。

では、どうしたらスイッチを入れられるのが問題です。村上先生は「うれしい、楽しい、わくわく、感動、感謝といった（陽気な心）」は体によい遺伝子のスイッチをオンにし、いじめ、不安、恐怖、失望といった（陰気な心）」は体に悪い遺伝子をオンにする」とおっしゃいます。

そう考えた先生は、お笑いの吉本興業と糖尿病の患者さんに協力してもらって、「笑い遺伝子」というテーマで実験をしたのでした。その結果、漫才を楽しんで大いに笑った後の糖尿病患者の血糖値は、大きく下がっていたというのです。

これとは対照的な事例もあります。今年の六月、東京の秋葉原で七人を殺害し一〇人に重軽傷を負わせるという「アキバの通り魔」事件が起こりました。事件後、テレビや新聞は、犯人はなぜそのような事件を起こしたのか、さまざまな分析をしていました。そしてそのいずれもが、村上先生のいう「いじめ、不安、恐怖、失望」などの「陰気な心」に犯人が蝕まれていたといい、さらに、容貌や学歴での劣等感、負け組意識と勝ち組に対する憎悪、家族や世間からの孤立感など、ありとあらゆる負の感情に苛まれていたらしい、と伝えていました。

村上先生の記事は、事件よりはるか前に書かれていながら、「陰気な心」が負の遺伝子をオンにして、今回のような惨劇に結びつく可能性も示唆していたのです。

その後も、同様の無差別殺傷事件が連続したり、ネットで「アキバの通り魔」を神と崇めるなど、「陰気な心」を共有する若者が数多くいることもわかりました。彼らが負の遺伝子をオンにしつつあると想像すると、まことに暗澹たる思いに駆られます。

しかし、私が思わず膝を打ったのは、「陰気な心」の場合ではありません。その反対の「陽気な心」の場合なのです。つまり、上機嫌の実践をはじめ、我が会が提唱している多くの実践の効果が、科学的に立証され

ているという点なのです。

体によい遺伝子をオンにする「陽気な心」として村上先生が挙げているのは、「うれしい、楽しい、わくわく、感動、感謝」などの心です。それらはすべて、上機嫌の実践や「朝の誓」に含まれているものばかりではありませんか。

しかし、同じ倫理の実践でも、それを命令や強制、あるいは、そうしなければならぬ義務として受け止めて、それができない「至らない私」という自責の念を持つならば、それは「陰気な心」を助長して、せっかくの実践も効果の薄いものになるでしょう。やはり実践は「うれしい、楽しい、わくわく」する「陽気な心」で行なうべきものなのです。

私は今年の「年頭之辞」を、「実践一筋の日々を、心から楽しんで歩みを進めてまいりましょう」と結びました。この結びの力点は、ひとえに「楽しんで」にかかっています。また、二年前にお届けした『普及の実践』にも、「普及活動はワクワク気分で」と記しています。

なぜ、「楽しんで」であり「ワクワク気分で」かといえば、朝起きから普及に至るまで、私たちのすべての実践が成功するかどうかの分かれ目は、それを楽しみ、喜んで行なえるかどうかだと、私は信じるからです。逆に、どのような実践も、それが「陰気な心」、消極的な気分で行なわれる限り、その効果は限られたものにとどまることになるだろうとも、思っております。

なぜ、そうなのかは、もうおわかりだと思います。三三億もの遺伝子情報から、何を目覚めさせ、何を眠らせるかは、「心の持ち方次第」だと、村上先生はおっしゃっています。「アキバの通り魔」事件の犯人は、その心の持ち方の結果として、とんでもない情報を目覚めさせてしまったのです。

それに対して、「うれしい、楽しい、わくわく」する実践は、三三億の遺伝子情報の中の、善い情報ばかり

を目覚めさせ、悪しき情報を眠らせることとなります。とするならば、「重い、辛い、嫌々の、不安を抱えた」実践は、善悪ともに中途半端な遺伝子情報を目覚めさせることになるはずです。

このように考えてみると、私たちはやはり「上機嫌の実践」をすべての最初に置くべきなのかもしれませぬ。それは、誰にでも、またどんな局面にでも、ただちに活用できる最も効果的な実践だからです。

あなたの当面の問題が、家庭に、職場に、あるいは地域にあるとしても、それが人間関係に発する問題である限り、あなたの上機嫌がすべてを解決してくれることは、容易に想像できませんでしょう。

しかも「上機嫌の実践」は、確実にあなたの遺伝子の機能を変化させて、健康をはじめ何事であれ、善い方向に働きかける遺伝子を目覚めさせることになるに違いないのです。

この原稿は、村上先生の二回にわたる「遺伝子の可能性」から受けた数多くの示唆の中から、ただ一つのことを取り出して、まとめたものです。

では、その他の示唆とは何なのか。それは皆さんがもう一度、本誌の三月号と四月号をひもといて、村上先生の記事から読み取っていただきたいと思えます。きっと、読むほどに多くのことに気づかされ、「共生」や「大自然の摂理」などの倫理の教えや実践の正しさを再認識させられることにもなるでしょう。

とりわけ、四月号に引用されているグライ・ラマ法王のお言葉などは、私には、亡き先師の肉声を耳元で聴くようにさえ思えたのでした。

