

生き方探究 人間学誌

Chi Chi 1999.6 / 1,020YEN

致知

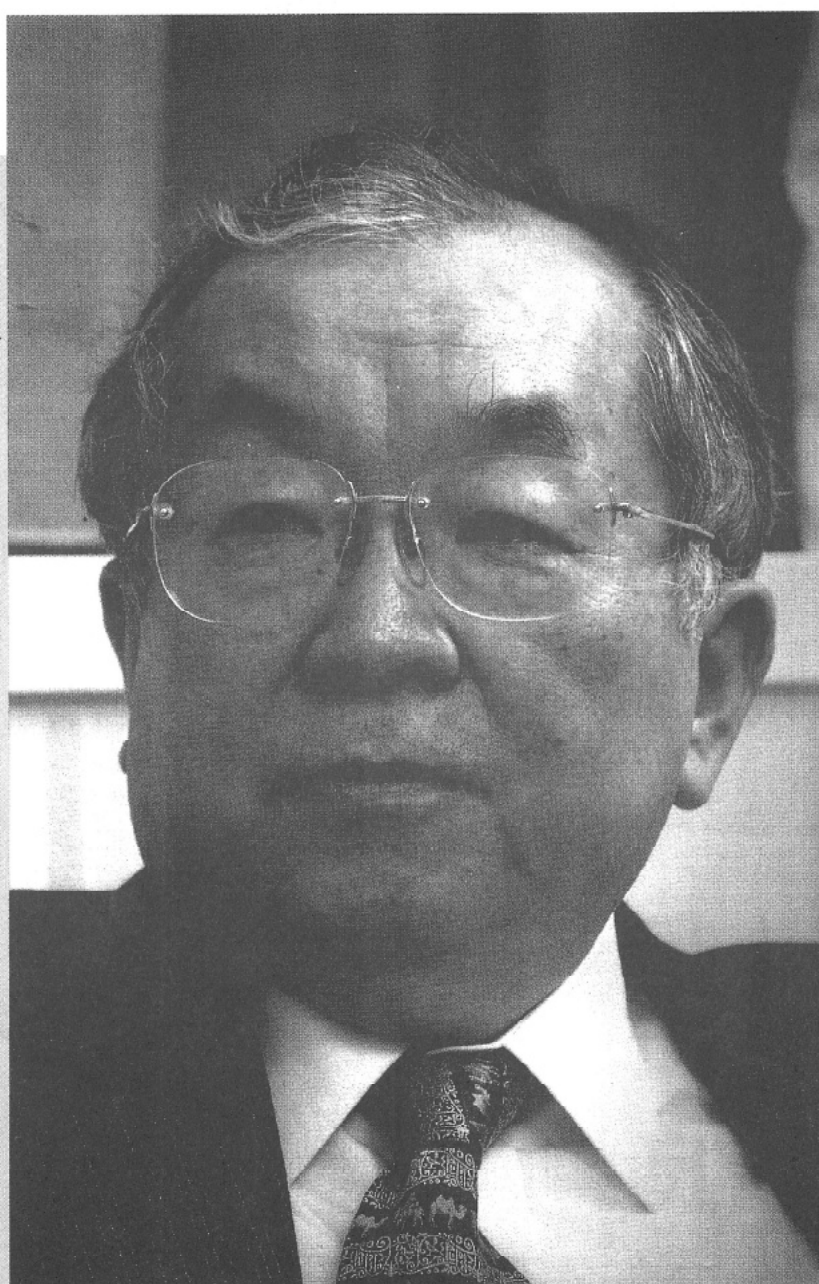
6

●
対談

曾野綾子 VS 清原美彌子
「老いとは何か、死とは何か」

●
対談

常津良二 VS 塩沢みどり
「生命の不思議を語る」



●
特集

生
老
病
死

——ホリスティック医学とは何か

塩沢 帯津先生の病院はホリスティック医療の先駆的な病院として注目を集めていますし、先生ご自身もホリスティック医学協会の会長をなさっておられますが、まずホリスティック医学とは何か、ということからお聞かせ願えますか。

帯津 ホリスティックという言葉の

語源はギリシア語のホロス、全体という意味です。神聖とか健康という言葉もこのホロスから派生した言葉です。

一九二〇年代にスマッツという哲学者が「全体は各構成要素の和よりも存在意義が高い」という考えを示しましたが、医学の面では、近代西洋医学が部分だけをずっと追求してきた、対象を細かく絞ったために、人間全体を忘れてしまった。そういうことに対する反省、批判として、一九六〇年代にホリ

スティック医学という考え方が出てきました。

新しい考え方ですが、世界ではそれほど大きな流れにはなっていないといえませんが、日本でも協会が設立されて十二年目を迎えました。会員はまだ千五百人ですから、決して多くはないし、いまだに適当な訳語がなく、カタカナ語を使っているから馴染みにくいかもしれません。部分部分を切り離して見るのではなく、臓器と臓器、

細胞と細胞というように、つながりを重視する医学ですから、私は「場の医学」という言葉がいいのではないかと思います。これではかえってわかりにくくなってしまうですね。

塩沢 そのホリスティック医学が中心に据えているのは、人間が持っている自然治癒力ですね。こういう不思議な力は一体どこから出てくるものなのでしょうか。

帯津 科学的にはまだわかっており

◎対談◎ 生きている間だけが人生ではない

われわれが一番恐れるものといえば、それは「死」であろうか。そしてその死の前提としてある「老」も恐れる。しかし生を受けた以上は老も死も避けることはできないのだから、忌み嫌うのではなく、自分から迎え入れることであろう。そのためには常日頃の生き方が問題となり、生き方そのものが生命の活動も変える。私たちの身体の不思議と人生について語り合っていた。



帯津良一

日本ホリスティック医学協会会長

おびつ・りょういち 昭和11年埼玉県生まれ。36年東京大学医学部卒業、東京大学第三外科、共立蒲原総合病院外科、都立駒込病院外科を経て、57年より帯津二敬病院院長、ホリスティックなアプローチによるがん治療を専門とし、西洋医学の他に氣功、漢方薬、食事療法など東洋医学による治療や、心埋療法などによる心の治療を実践。



スペース水輪代表理事

塩沢 みどり

しおざわ・みどり 前頭葉脳損傷という重い障害を持つ娘・早穂理さんとの生活の中で、自分の心を深く見つめ、さまざまな気づきを得る。坐禅・瞑想・言霊修行などを経て臨死を体験。個を超えた広大な世界を知る。平成5年、夫君・研一氏と長野県飯綱高原に、生活のすべてを瞑想とするためのスペース「水輪」を開設。新時代の哲学、医学、衣食住、芸術などの中枢たらくと目指す。日本ホリスティック医学協会専門会員。盛和塾長野代表世話人。

生命の不思議を語る

ません。西洋医学では、神経とホルモンに関しては大方わかったといっていると思います。しかし、免疫についてはまだ半分しかわかっていない。だから臨床ではあまり使えてはいないんですね。免疫が全部わかったら、自然治癒力も見えてくるだろうと思うんですが、科学的に解明することは当分無理でしょう。ところが、そういう力があるということ、みな信じているんで

すね。現に傷を負っても、やがて肉が盛り上がって治る。

外科の手術は全部自然治癒力頼りです。手術あとを糸で縫い合いますが、その糸がくっつけるのではなくて、中のものが出てこないようにしているうちに、自然治癒で手術あとがなくなる。先程の話を続けると、場の持つエネルギー、言い換えると、ある空間が持つエネルギーの総和を、自然治癒力とい

うのではないかと思います。

塩沢 私はアメリカのお医者さんが「健康というのは感情によってつくられるのではないか。よいほうに思えば、

生命のポテンシャルがよい状態に高まってくる。そういう感情を伝達している物質があるのではないかということ、が生命科学でわかってきた」といっているのを聞いたことがあります。私たちの思いが身体に深い影響を及ぼす

ということがわかってくると、今後非常に大きな希望が持てるような気がします。

「死を自分のほうに手繰り寄せる」

帯津 私は心の持ち方が自然治癒力に与える影響は、ものすごく大きいと思っています。身体の中にあるエネルギーが自然治癒力だとすると、それが大脳を通じて出てくるのが心なん

だと思っすね。すると、心が大きくなる、そのルートを逆に流れて、さらに自然治癒力を大きくすることが出来る。だから、こういうと笑われるかもしれないが、将来が完治できるようになるときは、手術や療法の進歩ではなくて、心のメカニズムがわかったときではないかと思っすね。

塩沢 最新の情報によると、がんというのは遺伝子の地図が混乱してしまっ、うまく組み合わせができなくなっったものがどんどん増殖してしまっただけですね。普通なら混乱するのを抑制するものがあって、それが免疫なのではないかと、その抑制が利かなくなっって増殖してしまっ。抑制するところに働くのは「思い」ではないかと、私は考えるのですが、どうでしょう。

帯津 思いだけではなく、食事なども含めて、ライフスタイル全部が入ると思いますが、一番大きな部分を占めるのは心でしょうね。

塩沢 どんなことを思えばいいのでしょうか。

帯津 難しいですね。口では「明るく」とか「前向きに」といったりしますが、こういう気持ちを維持することはとても難しいものです。明るく前向きだった患者さんでも、大きな変化が

起きたとき、たとえば私がレントゲン写真を見ながら「胸の影が少し大きくなっている」というようなことをいえばガクッときてしまっ。

だから大切なことは、何を思っかというより、しっかりと死生観を持つことではないかと。死の向こうへ突き抜けるような、しっかりと生きた生きた甲斐を持つている人が一番強いし、素晴らしい治り方をします。これは間違いがない。

塩沢 はい。よくわかります。

帯津 永六輔さんが基調講演をやった「いきいき生きて大往生」というシンポジウムに呼ばれたとき、そこでも話したのですが、私たちは死をもう少しこちらに手繰り寄せないといけないと思っすね。自分の死をきちんと見て、手繰り寄せると、その前にある生・老・病も見えてくるんす。

生から死を見ている限り、死は霞の中であって、老・病も霞んでよく見えませんが、死に焦点を合わせて見ると、老・病もはつきりしてきて、それに対する考え方も全然違ってくるんす。患者さんだけでなく、われわれ医療に従事する者もそういうふうに変えていくというのが、これからの課題の一つでもあると思っていますが、

日常の中で常に自分の死を考える、という習慣を持つようにしないといけないではないかと。

塩沢 死の向こうへ突き抜けるか、中庸な状態でなければならぬでしょうね。

二百五十億年の彼方へ 帰っていく

帯津 中庸でいられるということは、根底にもっと大きなものがあると思っすね。ホリスティック医学は場の医学だといいましたが、場というのは物理的な存在だから、私たちが死んでも消えません。しかし、肉体が減んだあと、この場がどうなるのかという、死後の世界があると考える必要はない。つまり、私は生きている間だけ、すべてではないと考えるわけです。

百五十億年前に宇宙のビッグバンが起きたんですが、私たちは百五十億年かけてここへきて、ここで努力をして、その力でもって百五十億年の彼方へ帰っていくのだと思っすね。その死後の世界も自分の責任においてやっていくということになると、そこにつながり生き方をしなくてはならない。そういう心が大切で、そういうものが根底にあれば、中庸を保てるのではないかと。

と思っすね。

塩沢 そうやって死を手繰り寄せるというのは、イメージとしてはよくわかりませんが、具体的にどんなことを心がけたらいいんですか。

帯津 私の場合は、折に触れて自分の死のことを考えるんす。深く考えるときもあるし、ちらつとしか考えないこともあるんですが、死から目を背けようと思っないことですね。

塩沢 死をしっかりと見るといっことは、病気になるまで、病気になることを悲観しないで、ある気づきを促してくれるものだ、と捉えることになるのではないかと思います。そういうふうには捉えられるかどうか問題ですけども。

帯津 そうですね。病気になる、先行きに不安を抱いたり、あんな生活をしていたからいけないんだというようなことを考える。しかし、そんなことばかり考えていると、治療力は上がってこないと思っすね。いまおっしゃったように、人生の中で病気の意味づけをして、これからどうするかということをきちんと考え、乗り越えていくという信念を持つことが一番大事です。

たとえば胆石のように、死ぬはずが

ない病気があります。胆石なんていまは手術して三、四日で退院してしましますから、患者さんにも死の恐怖なんてまったくなくて、あつげらんとしていますよ。ところが、がんとかエイズのように、死の可能性として高い場合、人間は深刻になって、そのせいで自然治癒力を落としてしまうことがあるんですね。大事なのは、乗り越えるぞという信念です。ただし、信念であつて、執着ではない。

塩沢 確かに執着ではいけませんね。治るぞと思つても、日々たつうちに少しもよくならないとなると、執着が今度は焦りに変わつてしましますものね。

帯津 「生き抜くぞ」という信念と同時に、「いつでも死ねるぞ」という気持ちも同居させることです。この二つが心の中でバランスが取れたとき、大きな力を出すというわけです。

塩沢 毎日毎日そのバランスを取るための準備をしていくということです。ね。

「思い」は身体の間を出入りする

帯津 そう簡単に「いつでも死ねるぞ」とは思えませんが、毎日、今日はこのことをした。それで「いつでも死ねるぞ」という心が少しは増え

ただろうかと振り返りながら、準備をしていくことですね。

患者さんの中には、死のことなんか考えたくないという人がいます。死は悲しい、と。そういうあなたはまだ死の準備ができていないのだから、死について考えなくてもいい、考えるのはおよしなさいと、私はいうのです。代わりに、やつておくべきこと、どういうことをしたらいいかということをおしなさい、と。

塩沢 先生の病院ではがんの患者さんにイメージ療法をなさっていると聞いていますが、どんなイメージを思い浮かべるのですか。

帯津 一般のイメージ療法は、がん細胞を何か崩れ落ちるようなものにとえるんです。そして、そこへミサイルを打ち込むことをイメージしてもいいし、白馬の騎士が出てきてもいい。あるいは海の底に卵が積んであることをイメージする。この卵ががん細胞です。そこへ魚がやつてきて、パクッと食べて帰っていく。そうしてだんだんなくなっていくことをイメージする。

私の病院でやっているイメージ療法は、心理療法のグループがやっていますので、じつは私はあまり詳しく知らないのですが、子どものころの楽しか

った出来事をイメージさせるというように、もつと明るいものを指導しているようです。

塩沢 私の娘が本当に生死の境をさまよったことがあります。肺炎を起こして入院したのですが、そこに医療ミスが重なって、肺気胸まで起こしてしまいました。抗生物質も合わず、副作用も起こつたりして、もう今日が山場という状態になつたとき、私はもうどうしたらいいかわからなくなつていました。最後の手段といいますが、やるだけのことはやつてみようと考えて、ご縁のあつた方々に次のようなことをお願いしました。

それは、娘の肺はもともとピンク色でキラキラ輝いていて、ものすごく健康な肺であるとイメージしてください、とお願ひしたのです。治っていくことをイメージするのではなくて、もともと健康そのもので、きれいな肺を、ある時間を決めて、みなさんで一斉にイメージしていただきました。

首を傾げる方があるかもしれませんが、けれども、そうしてみなさんの「思い」が共鳴共振すると、すごい力になると思ふんですが、次の日の朝、それまでまったく出なかつたお小水が出るようになった。奇跡的なことに峠を越した

んです。

帯津 そういつことつてあるんですよ。

塩沢 そんな体験を経て、だんだん人間の身体に興味を持つようになったのですが、人間の身体はじつは隙間だらけで、「思い」というようなものは、その隙間を出たり入ったりしているんですね。

帯津 本当に隙間だらけなんです。われわれは外科ですから身体中をいじりますが、隙間がなくて全部びたつくつていたら、外科手術なんてできません。その隙間は呼吸したりしゃべることを通じて、外とつながっているんですね。

いま、この場では私と塩沢さん、そのほかの人ともつながつていて、私だけが非常によい場を持つているということはありません。ところが、別れてしまえば、それぞれの場になりますから違つてくる。

医療とは祈りである

塩沢 祈ることによつてつながつてきますから、人数が多ければ多いほど、共鳴共振を起こして、臨界点に達したときに、何かが起こつたりするんですね。

帯津

そうですね。いまの医療からは、祈りというものがあまりにも失われすぎて、科学一辺倒でできてしまっています。本来医療というのは祈りなんでしょう。よくなってもいい、よくなりたいと、それぞれが祈らなければならぬ。科学的にできることはほとんどやればよい。しかし、科学ですべてが始末できるわけではないので、やっぱり祈りがないといけません。

この間、ホリスティック医学協会でシカゴの外科医を呼んだのですが、彼がアメリカには「祈りの効果」という論文があるといっていました。ある病院に対して、大勢で時間を決めて祈るんだそうです。別の病院ではまったく祈らない。祈ると祈らないのでは、治療率が全然違うというんですね。私はその論文そのものはまだ読んでいませんが、祈るような気持ちでいると、何か逆転して、うまくいくようになる。塩沢さんのお嬢さんのようなことはよくあると思いますよ。

塩沢 ところで、自然治癒の最大のキーは呼吸だともいわれます。先生は呼吸法も長く実践しておられますが、呼吸はだれでもやっていることですから、「呼吸法」となると、まったく違うものですね。

帯津

普通の呼吸は、吸う吐くどちらも大切に決まっていますが、どちらかというと酸素を取り入れるほうが大切です。

ところが、呼吸法は吐くほうに重点を置きますね。吐くとういうことが起きるかという、自律神経のうちの副交感神経が優位に立つて、リラックス効果が出てきます。

それからエントロピーの低下が起こります。エントロピーというのは種の廃棄物のようなものですが、エントロピーが高まると秩序が乱れて、健康を損なう。私たちが毎日を激刺(はげそ)と過ごせるのは、そのエントロピーを休外に捨てているからだ、というのが物理学的な考えです。エントロピーは熱と一

緒に捨てるのが一番効率がいいといわれていますが、息を吐くときも一緒だと思えます。健康のために呼吸法をやるのがいいといわれるのは、この点でしょうね。

ところが、患者さんたちと一緒にずっと呼吸法をやってきましたが、最近になって思うのは、呼吸法は死ぬ練習なんだということなのです。

というのは、私たちは息を吐くことによって、身体の中の場の状況を、宇宙の果てに、虚空につぶさに伝えていると私は思っているのです。息を吸うときには向こうの情報をもらう。虚空とキャッチボールをしているわけです。光に乗って往復するのではなく、場の変換ですから、瞬時にしてパッと伝わ

る。

病氣と共生する

帯津

向こうからくる。向こうに伝える。こういうことを繰り返すということは、いつか死ぬときに虚空と一体となるリハーサルをやっているのではないかと、思うようになりました。いつもリハーサルをやっておれば、本番のとき、虚空と一体になるのがうまくなるんじゃないかと、患者さんにはいっていますね。

塩沢

瞬間瞬間に向こうとつながっているというのが、どうも難しくてイメージしづらいですね。アインシュタインが「光より速いものは意識だ」といったと思いますが、意識というのは地球の裏側へも瞬間的に通じるものなんです。

帯津

そうですね。新幹線で「こだま」より速いのが「ひかり」でしょう。もっと速いというので「のぞみ」という名前をつけた。これを考えた人はすごいと思ってるんですが、望みというのは意識ですから、光より速いんです。

塩沢

なるほど。私たちはよくないところがあれば、それを治そう、というように意識を働かせてしまいますが、



「死からこっちを見ると、病氣や医療が変わってくると思えます」

ホリスティック医学が目指しているものは、悪いものをゼロにするというよりも、いまのいい状態をさらによくしていくということなんです。

帯津 そうです。病気になるたら病院へ行くという発想は、生から見ている発想ですね。死からこっちを見ると、病気という時期もやはり自分のものであると思えば、取り除くことばかり考えるのではなくて、共生しながら、できるだけじっとしていてもらうと考える。消えてもらってもいいけれども、消えなくてもいい。そういう考えがみんなに行き渡っていくと、病気や医療というものが変わってくると思うんです。

塩沢 消えてもよし、消えなくてもよしというところまで達観できれば、縁によつて消える人もいる代わりに、消えないことが気づきとなって、またやり直す人も出てくるでしょうね。

帯津 毎年イギリスヘスピリチュアル・ヒーリングにいくんですが、これは祈りと手がざしですけれども、祈るといっても、神に祈るのではなくて、ソースといっています。宇宙のもとに祈ってパワーをいただくということなんです。

ヒーリー（癒される人）が病気をし



「病気が消えなくてもよし、と達観できれば気づきややり直しにつながるでしょうね」

ていても、それを治そうとは思えない。祈って、宇宙のパワーをいただくと、ヒーリーは本来在るべき姿になつて戻ってくる。たとえ病気が少しあつても、それがその人の在るべき姿であるなら、それでいいというんです。すぐに治らない人は、この人はいまは病気のほうがいいんだということではないか。私はそういう考えていいんじゃないかと思えますね。

塩沢 向こうにあるんだけれども、じつは合わせ鏡みたいになつていて、すべては自分の中にあるというようなことではないんですか。

帯津 そうです。一部分に違いないけれども、その一部分にすべてがあるんです。

戦術は山ほどある

塩沢 私たちの身体は、がんが毎日いつばいできたり消えたりしているらしいですね。

帯津 細胞のレベルでは、始終そういうことは起こっていますよ。

塩沢 そういう意味では発見されたといつても、そんなに深刻になることないという気がします。

帯津 しかし、がんといわれたら、これは死につながる病気だという先入観がありますから、いい気持ちではないでしょうね。

私の病院には、進みすぎてしまつていて、手術をしても意味がないだろうという人もきます。そんな状態でほかの病院へ行けば、「なぜこんなになるまで放つておいたのか」と叱られます。

しかし、私の病院ではそんなことはないというのを知っていますから、ものすごい状態の人も多いです。そういう人には「手術で治るというレベルを超えてしまっていますから、どっちでもいいですよ。ただ、不愉快なら手術してとりましょう」という。「しかし、摘出しても病気が治ったというこ

とはありませんから、自然治癒力を高めるライフスタイルを心がけましょう」ということなんです。

ホリスティック医学には何か対策があるということですね。それで乗り越えられる可能性がある。そういうことをきちんと示してあげれば、少しは落ち着くことができる。

一般の病院だと、東洋医学とか心の医学のことはあまりわかりませんから、化学療法と放射線治療と手術ぐらいしか戦術がない。しかし、ホリスティック医学には戦術がいっぱいありますから、いろいろなものを使いながら乗り越えていく。

塩沢 たとえばどんなものを使われるのですか。

帯津 中国医学でいえば、食餌と氣功、漢方薬、鍼灸が四本柱です。先程出たイメージ療法もそうですが、その中国医学に心身相関のものを組み合わせていくと、戦術は山ほどあるということになります。氣功ともつながってきますが、リラクゼーションをしてもいいし、瞑想もいい。

ホメオパシーとかオステオパシー、シュタイナー医学というように、欧米ではある程度の勢力になっている医学もあります。日本では民間療法もある

し、健康補助食品もいっぱいありますね。ただ、種類が多すぎるのとユマーシヤリズムが浸透しすぎちゃっているの、別の問題がありますが、それぞれにいいものを持っています。

塩沢 先生は呼吸法のはかに気功もやられていますが、そのほかにも健康管理で心がけておられることがありませんか。

帯津 私は自分の健康管理はあまりやっていません。といっても、仕事があるから早寝早起きと、気功をやっていますから、飲食の節制がちよつと足りないだけで、平均点はとれるかなと思います。私自身にはいつバタリと逝つてもいいという気はあるんです。何かの本で読んだのですが、引きずり込まれるように死のほうにいくのではなくて、自分から扉をガラツと開けてパツと入るような死に方をしたいし、人にもしてもらいたい。

塩沢 いまの表現はいかにも先生らしくて、とても素敵です。

帯津 夏目漱石が『野分』の中で、白井道也という文学者にいわせているのですが、「理想の大道（たいどう）を歩き尽して、途上に斃（な）る刹那（せつな）に、わが過去を一瞥（いちべつ）のうちに締め得て始めて合点が行くのである」という言葉があります。理想

に向かつて邁進（まいしん）しているときに、図らずも倒れることがある。そのときに「ここで死んだのでは残念だ」と思うのではなくて、一瞬のうちに自分の生涯を全部顧みて、俺の生涯はよかったと合点する。それでいいと私は思っているんです。

ふだんから死のことを考えておく

塩沢 この前、私どもの「水輪」にきていただきましたが、気の間というものはお感じになりましたか。

帯津 ええ、あそこには癒しの場というものがありますね。私はよく内モンゴルのホロンバイル高原へ行くんですが、行っても何もしない。あそこにあるのは空ばかりですから、そこに立つだけでいいんです。それだけで元気が出る。すぐに帰ってきてもいいんですが、そうもいかないから、向こうの人と飲んだりしてから帰ります。塩沢さんの「水輪」も同じですね。長野駅から車で三十分ぐらいですか。中国へ行かなくても、こんないいところがあるんだなと思いましたよ。

塩沢 楽しくなる、うれしくなるというように、感動することが大切ですね。エコロジー的なことをやっているのと、それがとらわれになって、食べる

ことが苦行になってしまっているような人がいます。そういう人が病気になるっちゃたりするんでしょうね。

帯津 そう。食材だけの問題じゃない。私の理想は旬ということですね。パツと出されたときに、「ああ、もうそういう季節か」というような喜びがないと、エネルギーも上がらないんです。

塩沢 極端な言い方かもしれませんが、仮に毒を食べても、それを浄化できるだけのポテンシャルを上げるほうが大事ですよ。

帯津 私はいつもそう思っているから、食べたいときには、毒だやっていわれても食べるんですよ（笑）。

塩沢 心が喜ぶほうを選ぶのがいいですね。

帯津 そのとおりです。死についても、私が提案しているのは、死のほうから年齢を数えたらいいんじゃないかということ。人間が死ぬのを仮に八十歳とすると、八十歳を零歳にするわけです。生まれたばかりの赤ちゃんは八十歳です。私は今年六十三ですから、十七歳ですね。来年は十六歳、再来年は十五歳と一つずつ減っていく。そう考えると、死ぬまでの時間が非常に大事になってきます。八十歳を越えたら、今度は紀元後みたいに一歳二歳

と足していく。今年六十三だといったところで、なんの意味もない。何かしてきたのかといつても、大したことはしていないし、意味のない年齢を数えるよりも、意味のある年齢を数えたほうがいいと思います。

塩沢 しかし、現実には直面したり、「あと何年です」と宣告されたときは、やはり心の葛藤（かっとう）があると思うんです。そういうときにはどこに心を置いたらいいのでしょうか。

帯津 そのためにもふだんから死のことを考えておくといいんじゃないですか。

私は藤原新也さんという写真家と親しくしているんですが、彼が書いた『メント・モリ』という本があって、その中に「死というものは、なしくずしにヒトに訪れるものではなく、死が訪れたその最期のときの何時かの瞬間を、ヒトは決断し、選びとるのです。だから、生きているあいだに、あなたが死ぬときのための決断力をやしなっておきなさい」という言葉があります。

じつにいい言葉だなと私は思っていますが、いつも死のことを考えていると、死に直面した人をサポートするには、どういう気持ちで接したらいいか、ということがわかるんですね。死に直

面した人が、まだ不安で不安でしようがないというときに、いつも死について考えている人がそばにいと、非常に安心できると思うのです。死のことも考えたこともない、生を謳歌（うたが）している人ばかりが周りにいても、拠り所（よきどころ）というものが出てこないから、なんの役にも立たないんです。

塩沢 死を選びとるとおっしゃいましたが、そういう瞬間って、どういうときなのでしょう。

帯津 さあ、それは私にもわかりませんが、ホリスティックにいろんなことをやって、私たちが家族とも気心が通じていると、苦しがったりせずに割合静かに逝（は）ってくれますね。

塩沢 宗教家などで生前修行のできている方なども違いますか。

帯津 立派な人が立派な死に方をするととは限らないですね。私は宗教界の偉い人や武術家の死も何人も見てきましたが、そういう人より普通の八百屋さんのほうが立派な死に方をすることもある。すると、生きている間の修行なんてあまり大したことはないなと思うのですよ。

じゃあ、修行なんかしないでいいのかというと、そうじゃないですね。やっぱりすべきだと思います。そういう

ことも死後の世界があると思った理由の一つなんです。生きている間の何十年かの修行は「初心忘るべからず」ということで、これから百五十億年の修行をする出発点にすぎないと思うんです。出発点にすぎないけれども、修行はしておいたほうがいい。

塩沢 先生のお話を伺って、本当に脈々と希望が湧いてくるような感じがしますが、最後に老化をどのように考えたらいいかを教えてください。

帯津 細胞の老化という問題がありますから、故障も起きるし、老化もしようがない。ですが、中の場のポテンシャルはぐんぐん上がっていると、私は思っているんです。それは本人にしかわからないことで、見た目はボケたように見えるかもしれないが、中身、つまり心は成長しているんですね。いつまでも若くいたいといいますが、年をとったほうが心も成長するわけですから、いつまでも若いということはあまり自慢にはなりません。

生・老・病・死 というのは人生のステージですから、避けるわけにはいかないものです。肝心なことは、そのステージごとに、自分らしく、伸び伸びと生きるように努めることだと思います。

