

私の一冊

歯科衛生学科 仲井 雪絵 先生

Ajahn Brahm 著 『Opening the door of your heart 』

小鹿図書館 180.4/ B 71

数年前、困難なことばかりに遭遇する毎日に心が疲れていた時、シンガポール人の親友から「この本を読んでみて」と、1冊の英語の書籍が航空便で送られてきた。当時は大学病院に勤務していて診療・教育・研究で超多忙な毎日を過ごし、研究論文以外の英語原著を読む時間を捻出するのは、正直言って至難の業のように思えた。しかし、他ならぬ親友の助言であったし、航空便で高い郵送料を支払ってまで私に一刻も早く届けようという気概を粹に感じ、論文よりも優先して電子辞書を片手にこの書籍を読むことに決めた。私の理解が誤っていないか少々不安な時には、WhatsApp という SNS アプリ(日本の LINE と同じ)を用いてリアルタイムに友人に直接確認した。そのついでにその日の出来事や職場での愚痴をこぼすと、友人は「その本の〇〇ページのあたりに参考になることが書いてあるよ。」と示唆してくれることもあった。

著者 Ajahn Brahm は、英国人の僧侶である。学生時代に仏教に目覚め、名門ケンブリッジ大学を卒業した後、僧になるためにタイ国内を旅し、またオーストラリア西部にて森の修道寺の設立に尽力した経歴を有する。この本は彼が 30 年以上かけて仏教の教えとして収集した短編のストーリー集として構成されている。英語であるが、基本的な表現は比較的容易なので読みやすい。科学は「既知」のものに対して解決方法を教えてくれるが、未知のものに対しては無力である。しかし宗教は、そんな「未知」のものに対しての解決方法を示唆してくれる。私は無宗教だが、結果としてこの本に救わ

れた。いや、正しくは親友に救われたのだ。各短編ストーリーの中心に流れるブッダの教えを学び、目の前で起きている事象に対する視点と価値観を変えることができただけでなく、それを理解するために友人と WhatsApp を介して英語で毎日コミュニケーションをとるプロセスによって、本のコンテンツが認知領域だけではなく情動領域としても私の頭に深く染み入ったのだと思う。苦難は、所詮人間の頭の中で作られたものに過ぎない。他人を変えることはできないが、自分を変えることはできる。自分の固定観念を変え、苦難の対象を違う方向から見れば、苦難ではなくなる。

書店に行けば、たくさんの啓発本がある。心が疲れた時に読むと励まされる本がある。その類の本を今までたくさん読み漁ってきたが、ダントツに心が癒されたのはこの本であった。

「私の一冊」の本来の目的は、学生諸君や職員におすすめの書籍を紹介することである。しかしついでにおすすめしたいのは、若いうちに異文化圏の友達をできるだけ多く作っておくことである。今回の本を送ってくれたシンガポール人の親友は、1997～2000年に米国シアトルのワシントン大学歯学部留学した時の友達の1人である。日本人の友達とともに海外の友達の存在は、その後の人生をさらに豊かにしてくれる、そう断言できる。