



五臓の戸口を守れ

A Quiet Gate Within

永田円了

情報が洪水のように押し寄せる時代、私たちは五官という小さな戸口を、ほとんど無防備に開けたままにしていまいだろうか。知らず知らずのうちに心が疲れているのにも気づかずに。そんなとき思い出すのが、ブッダの教え---「五官の戸口を守れ」である。

「目・耳・鼻・舌・身」は五官、心へとつながる入口である。扉を開けば、世界は驚くほど鮮烈だ。美しいものは心を潤し、ただそこにあるだけの音が、日常への深みを与えてくれる。しかし同じ戸口から、苛立ちや雑音、不必要な欲望もまた忍び込む。私たちの心が疲れやすいのは、戸口を開き放したまま、流れ込むものを見極めずに受け入れ続けているからかもしれない。

世に 4000 曲もの作品を送り出した作詞家・なかにし礼（享年 82）は、このことをよく理解していた。氏は次のように語る。「日常生活、朝起きて、歯を磨いて、顔を洗って、食事をして、という世界からは、歌なんて生まれない。自分の身にひらめきを呼び込むためには、自分自身が崇高にならなくてはならない」と。

まず、部屋でお香を焚き、昼でもカーテンを引いて、ブルックナーを聴く。そうすることによって、自分自身が、作詞家であるとか、男であるとか女であるとか、女房がいるとか子供がいるとか、いろんな日常生活の雑念のようなものから解き放たれ、極めて魂的な存在に上って行けたとき、かなりいい作品が生まれる、という。



玉三郎と五官の戸口

歌舞伎の女形で知られる坂東玉三郎さんは、外部の雑多な刺激を必要以上に受けないように、静かで整った生活リズムを保つことで知られている。これは、「五官」に余計な刺激を入れない姿勢であり、まさに「戸口を守る」ということそのものである。

彼はよく「心の静けさが舞台を作る」と語っているが、それは、外界の雑音を遠ざけ、五官に入ってくる刺激を最小限にすることで、心を澄ませる、という考え方と一致する。

彼はまた、テレビをほとんど見ることはない。それは、世間の雑音を入れないためだけではない。光の質を乱さず、耳を疲労させず、心の奥の水面を波立たせないための選択なのだろう。舞台の上で息をのむほどの静かな所作を見せるのは、外側の技巧だけではない。

瞬きの速度、視線の揺れ、指先の角度---そのすべてが五官の感度と直結している。玉三郎さんが「暮らしを整えることは、芸を整えること」と語ったという逸話はうなずける。芸のために生活があるのではない。生活が澄んでいるからこそ、舞台が澄むのである。

五官の戸口を守るとは、決して大げさな修行ではない、光を少し弱め、耳を休ませ、ささやかな香りに身をゆだね、食の濃さを控え、肌にやさしい風を選ぶ。そんな小さな仕草の連なりである。

今日、私たちは五官をどんなふうに使っているのだろうか。もし心がざわついているようなら、その入口を静かにしてみるといい。「五官の戸口」が澄み渡るとき、世界はふたたび静かに、美しい姿で心に入り始めるかもしれない。

＜事例＞

クロ現／「つながりから抜け出せない」2012/10月
映画『パーフェクトデイズ』五官の戸口を静かに保つ平山さん
玉三郎、五官の戸口を大事にするから生まれる魅力
玉三郎、人生を語る、生まれてきた不思議、孤独があるから、...
なかにし礼、「ありふれた日常からは、歌は生まれない」
ジョセフ・キャンベル、喧騒の中で、五官の戸口を守る
ディッケンズ、『クリスマスキャロル』五官の戸口を閉ざしすぎると、...
歌『We are the world』五官の戸口で、エゴを排除する

円了のホームページ: www.enryo.jp

