

「今」を着実に歩む（過去や未来にとらわれない）

年齢を重ねていくと、「老い」「病気」「死」という問題が切実になり、つい、暗いことを考えてしまうこともあるものです。そんな時に、気持ちを明るく切り替えるにはどうしたらいいのでしょうか。駒澤大学名誉教授「奈良康明」先生の、「過去や未来に執着せずに、今を大切に生きるための心の持ち方」についての考え方をご紹介します。

古いものを追慕するな。新しいものに魅惑されるな。滅びゆくものを悲しむな。自我のはからいにとらわれるな。（お釈迦さまの教え：「スッタニパータ」より）

○現在完了形で考える

私たちは現在の自分自身を、過去や未来から切り離すことはできません。過去の延長線上に現在があり、それが未来へとつながっていきます。しかし、過ぎ去った日々ばかり目を向けていては前へ進めませんし、未来に過度な期待をかけても、地に足がつかなくなってしまう。

冒頭のお釈迦様の言葉を意識すると、「過去にとらわれるな。未来に過剰な期待をするな。自我の思惑を超えて、清々しく生きよ」となります。それは「今を着実に歩め」というメッセージでもあると思います。

具体的な例を挙げながら、お話ししてみましよう。私には同い年の飲み友達がいるのですが、彼は癌になりました。自宅で抗癌剤を服用しながら療養しているので、時々見舞いに行ったり、電話で話しをします。そんな時彼は「あの店の酒はうまかったな」などと、過去のことばかり口にします。するとどうしても「あの頃は良かったけれど、今はだめだ」というような、暗い話しになってしまいます。

そこで私は、「過去形ではなく、現在完了形で考えてみたらどうだ」と彼に提案しました。現在完了形とは英語の文法で、過去に起こったことが現在にまで影響を及ぼしている状態を表わします。日本語では「～しちゃった」と考えると判りやすいと思います。ですから、彼の場合なら「癌になっちゃった」と受け止めるのです。

彼は「そうだな。『雨が降っちゃった』と言うように、おれの都合に関わらず雨は降ってくるよな。くよくよしても仕方ない。おれも『癌になっちゃった』と考えて、少し元気を出して前向きに生きるよ」と言ってくれました。

現在完了の事実は「起こっちゃったこと」ですから、もはや変更できません。変更できないことにこだわり続けても、前へは進めませんね。

○レットルは貼り替えられる

私たちは、自分の思い通りにならない状態を「辛い」と感じます。なぜ思い通りにならないかといえば、人間の体や心は自分の所有物ではないからです。自分が所有しているものなら、思い通りにすることができます。例えば、自分の茶碗ならば、大切にしまって

おくことも、壊してしまうこともできます。けれども、心や体はそうはいきません。

心身のことを仏教では五蘊（ごうん）といいます。つまり、色（しき）・受（じゆ）・想（そう）・行（ぎょう）・識（しき）の五つです。このうち「色」は肉体や物質を指し、心身でいうところの「身」を表わします。それ以外の四つは「心」の作用です。

例えば酒を見て、頭の中に酒の映像が浮かんだ状態が「受」です。「ここに酒があるな」と認識することが「想」、そして「おれの好きな酒だ」と意志作用が働くことが「行」です。「でも、仕事があるから飲んではいけない」と判断することを「識」といいます。

ところがこの受・想・行・識は、状況によってどんどん変化していきます。ですから自分が「辛い」と思っていることが、いつまでも続くわけではありません。仏教ではそれを「無常」といいます。

人間が心で考えることは、何かのレッテルを貼るようなものです。ところがこのレッテルは、いくらでも貼り替えられます。同じ物事を見ても、時間の変化によってレッテルが変わることもあれば、一つのものにみんなが違うレッテルを貼る場合もあります。

このことについては、こんな例があります。ある商店の前で、店のおやじさんが小僧さんに「お前のような愚図はいくらでも取り替えがきく」と怒鳴りつけていました。

確かに社長の立場からすると、経験の浅い小僧さんは役に立たない存在でしょう。しかし、その子の母親にしてみれば、かけがえのない息子であるはずです。あるいはその子の友人に聞けば「少しのろまだけれど、正直でいいやつだよ」と答えるかもしれない。すると、一人の小僧さんに対して、三人三様に評価が違ってきます。また社長にしても、何年か後には「しっかり仕事を覚えたな。頼りにしているぞ」と小僧さんに対する評価を変えるかもしれません。

人を評価するのも心の働きですから、どんどん変化していきます。良いことであれ、悪いことであれ、その状況が永遠に続くことはありません。レッテルはいくらでも貼り替えることができるのですから、そんなことにこだわらなくても良いのです。

○あるがままに生きる

さて、それでは悪いことが起こってしまった時には、どのように考えればいいのでしょうか。最初にお話ししたように「過去を基準にしないで、前向きに考える」というのも一つの方法です。

病気だけでなく、「老い」についても同じように考えることができます。その場合に注意していただきたいのが、現実をきちんと受け止めるということです。

誰でも年はとっていくのです。「以前なら、このくらいの山登りは平気だったのに」などと感じることもあるでしょう。そんな時、現在完了形で「年をとっちゃったな」と考えて、「嫌だな」とか「悲しいな」という気持ちも一緒に受け止める。それが、今をきちんと見据えて生きることにつながります。たとえ自分にとっては嫌な現実であっても、そこから逃げ出さないことが大切なのです。「年をとったことなど、おれは認めない。おれはいつまでも若いんだ」と豪語することは、現実逃避にほかなりません。それよりも今の自分自身

を見つめ、今できる楽しみを見出していきましょう。

○「いいかあ」の考え方

それでは、今を大切に生きるためのヒントとなる言葉をご紹介します。それは「生かされている」「いのちの自覚」「感謝・報恩」「与える・奉仕」の四つです。頭文字をとって「いいかあ」と覚えていただければと思います。

「生かされている」ということについては、よく「私はひとりで生きてきた」などと言う人がいますが、社会で生活している限り、そんなことはあり得ないのです。たとえば、「これはおれのお金だ。百円出せば、パンを寄こすのが当たり前だ」と言うのは浅はかな考え方で、小麦をつくる人、それを粉にする人、焼く人、売る人と、大勢の力がなければパンは店頭には並びません。お互いに仕事を分かち合い、助け合って生きているのですから、「生かされている」と考えることが正しい人間のあり方です。

それから「いのちの自覚」に関しては、元気な時には特別に意識することはないかもしれませんが、「老病死」を縁として、「自分は今、生きているんだ」と改めて気づくことがあります。

そうして、生かされているいのちに気づくことができれば、そこから感謝の気持ちと、社会に恩返しをしたいという思いが生まれてくるでしょう。これが「感謝・報恩」です。

社会に恩返しすることを考えれば、「他人に尽くそう」という「与える・奉仕」の精神が生じてきます。

このように考えると、「いいかあ」の四つの要素は、今現在の自分を前向きにとらえ、幸せに生きるためのヒントになるのではないのでしょうか。

○今すぐできることから

仏教において「与える」という行為は、大きな功德とされています。しかし、「私ももっと修行して、お釈迦さまの境地に近づいたら、人に与え、尽くします」と考えるのは間違いです。そう考えていては、いつまでたっても与えることはできません。むしろ発想が逆で、とにかくどんな小さなことでもいいから、今、自分ができるところを実行していく。それを繰り返すことが修行になり、お釈迦さまの生き方に近づくことになるのです。たとえば、おいしいお菓子があったら「お一ついかが」と差し上げる。そんなことでもいいので、とにかく自分のできるところから始めてみましょう。

仏教には「無財の七施（むざいのしちせ）」という教えがあります。これは「財産がない人でもできる七種類のお布施」のことで、「やさしいまなざしを向ける」「笑顔で人に接する」「あたたかい言葉をかける」「体を使って奉仕する」「気遣いの心を持つ」席を譲る」「家に泊めてあげる」の七つです。私は「無財の七施」とは、財産がない人でもできる布施というだけでなく、「今すぐできる布施」でもあると考えています。これらの布施の実践に努め、人に与える生き方を心掛けながら、「今」を大切に生きていきましょう。