

令和四年報恩講法話

受け入れる力

正信寺 釋英和

受け入れる力

釋英和

【はじめに】

本日はご多忙の中、報恩講にお参りいただきまして、誠にありがとうございます。

新型コロナも再び蔓延しつつあると報道されています。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今日は、自分の意のままにならないことを「受け入れる力」についてお話ししようと思います。

【衰えてきた自分を受け入れる】

私も、昨年還暦を迎えました。

小さいころから左目だけ視力が悪かったのですが、右目は暗いところでもよく見えました。高校生の頃の駅の時刻表は今のように電光掲示板ではなく、細かい文字が並んでいました。部活が終わった夕方、友人と別れるとき、友人が乗る隣のホームの時刻表がわかるくらい視力には自信がありました。当時の右目の視力は2.0ありました。

ところが、近年老眼も進み、眼鏡がないと細かいことは何もできません。ファンケルの「えんきん」という紫色の錠剤を飲んでいると老眼の進みが遅くなるようですが、老眼が進んでいくことに変わりはありません。

また、40歳代の頃までは持久力もあって、フルマラソンを4回完走しているのですが、いまは、10Km走りきることすらままならない体たらくです。

体力の低下は新型コロナで外出が減ったのも大きく影響していると思います。

先代住職の父も、認知が進み、ちょっと前のことを覚えていられなくなってきました。脚力が衰えて、立つことにも時間がかかります。

できたことができなくなるのは、とても残念なものです。そして、何とかして前のようにならないかと思案することもしばしばです。しかし、昔できたことを今でもやりたいと思うこと、これは、煩惱の一つと考えることができるのではないかと思います。もちろん、若干の努力をすることで、衰えることを遅らせることができるのでしょけれど。

人間の知力、体力の盛衰も自然の摂理とあきらめるのが普通の考えです。赤瀬川源平の「老人力」という本には、「物忘れが激しくなった」など老化による衰えというマイナス思考を「老人力がついてきた」というプラス思考へ転換する逆転の発想が書かれています。それを知ると何だか、歳をとることに積極性が出てきてなかなかいいと感じました。ちなみに「老人力」は1998年の流行語になっています。

「忘れる力」という考え方もあって、一般的には、忘れないほうが良いと思っている人が多いのですが、実は忘れたほうが良いことがあります。ストレスになる「いやな記憶」や「恥ずかしい記憶」をたくさん抱えている人もいます。忘れたほうが良いことを覚えているから、覚えていなければならないことが記憶にないというわけです。


「力を抜く力」という能力も赤瀬川源平が提唱しています。緊張しないようにするのは難しく、カチコチになって、言葉が出てこなかったり、うまく体が動かなかったり、記憶が蘇らなくなったりします。そこで、力を抜いて緊張をほぐすわけですが、これは簡単ではありません。野球の監督が、打席に向かう選手の尻を叩いたりします。今は、パワハラやセクハラとかいろいろ問題がありますが、実はパンっと尻を叩かれると、緊張がほぐれるものです。

そういったように、どうしようもないことに対して、くよくよ悩むのではなく、思考方法や対処方法によって積極的に捉えるというのも、ストレスから解放され、澆漑と生きられる処方箋かと思います。

長生きできたこと、その結果、視力や体力、思考力が衰えてくることも、阿弥陀様のお計らいです。

私たちは、毎日いろいろなことがだんだんできなくなることも受け入れて、無理せずできることを続けることが重要だと思います。その中で、楽しみを見つけていくと生きがいになると思います。その中で、阿弥陀様のお計らいに感謝するのは、どのようなことも自然と前向きに感じられるのではないかと思います。

言葉が出てこなかった時、「私も老人力がついたな！阿弥陀様ありがとうございます。」と感謝できるようになりたいと思います。ダメな自分を自覚して、受け入れていくことです。

つまり、私の場合今は10Km走るのは大変なのですが、今でも、歩けることを阿弥陀様に感謝すること、喜ぶことが必要なのだと思います。

考え方を切り替えることで、残念なことを受け入れる事が出来るのではないかと思います。

【老いてきた身内を受け入れる】

認知症になると身内の人に「お金を取ったでしょ」と疑ったり、自宅なのに「家に帰る」といったり、そのうち子供に向かって「あんた誰？」というように、介護する人を困らせると聞きます。

最近では認知症専門のお医者さんもいるし、認知症を遅らせる薬があることや、認知症という字を使うから、認知症が病気のように感じてしまいます。アルツハイマー型認知症は、脳に、アミロイド β という特殊なたんぱく質が沈着するので認知が進むということが解明されてきています。

先日、かんき出版の『ボケ日和』という本を読みました。身内で認知症が出たとき、何が起こるのか、どのように進行して、その時々でどう対応すればよいかを書いた本です。

お医者さんが書いたこの本を読んで、実は認知症は病気ではないのではないかと、私は感じました。体が衰えていくのは病気ではありません。脳の衰えはウイルスに感染するわけでもなく、体が異常になる

ような病気ではないと思ったわけです。

病気の場合は、手術や投薬などの適切な治療で元に戻ることが多いようです。もちろん進行性の病気もありますが、これは、治療法が見つかっていないという事で、治療法が見つければ治ると思います。

私が子供の頃は、癌も不治の病でした。しかし、今は、胃がんの治癒率、つまり、5年後の生存率は、転移のないステージⅡまでであれば、60%近いです。(がん統計 2022 年度データ)

ところが、認知症の場合手術はできませんし、投薬をしても進行を遅らせることはできても完全に元に戻ることにはないようです。認知症の治療方法を見つけるのは、不老不死の方法を見つけるのと同じことだと思いますので、大変困難なことなのだと思います。

ここから話を進めるうえで、病気でないと言いながら、認知機能が衰えた人を認知症の方と呼ばせていただきます。

なぜ、認知症は病気でないかというのと、介護する方の対応次第で、認知症の方も介護する方も前向きに過ごせると本に書いてありました。どういうことかというのと、認知症にはパターンがあって、その症状を知り、適切な対応をすることで、お互いにストレスを軽減することができるというのです。

認知症の方の対応は、周りの環境や言葉が重要です。時には、一緒に会話をしながら食事をするのが、食べるモチベーションを上げて栄養摂取に役立つことで認知をリカバリすることもあるようです。自分では歩けない人が、お話をしながら一緒に歩いてあげることで運動ができて、血流が上がり、症状が改善することもあります。

このようにお話しすると、認知症の方がいて、対応が大変という状況も、家族の方が認知症の理解を上げて対応することで、認知症の方を無理なく受け入れることが可能になるのではないかと思います。

両親の認知症は、将来の自分の写し鏡ではないでしょうか。30年経ったら自分も同じようになるかもしれないと思ったら、どのように感じるでしょう。

自分が認知症になったときに、自分が両親に言った言葉と同じことを言われたら、どう思うか、同じことをされたらどう感じるか考えてみてください。あまり、無碍なことは言えないし、できないと思います。

小さい頃は両親を敬うように教えられてきました。もちろん、自分を育ててくれた大切な存在ですから、敬うのは当然だと思います。ところが、認知症にかかって、できる事が出来なくなり、ボケてしまって「しょうがない」存在として、存在自体が重荷に受け止められ、尊敬されない存在になっていってしまったのが現状のような気がします。亡くなる瞬間まで敬って、大切に存在を認めてもらうために、認知症の仕組みを知って、ボケてしまっても人格を受け入れていく必要があるのではないかと思います。

将来の自分を教えてくれる道標のような存在ですから、最後の瞬間まで尊敬できるように存在を認めていきたいと考えています。

【思い通りにならない自分を受け入れる】

職業柄、両親を亡くされた方とお話することが多々あります。そうすると、「生きているうちにもっと親孝行をしておけばよかった」と言われる方、晩年、面倒が見られなくなって、施設に入ってもらったことを心苦しく思う方がいます。

私の両親は、順調に年を重ね、幸いなことに存命です。

ところが、元気だった私の母に今年になって病気が見付き入院しました。その時、なるべく寄り添いたいと思っても、コロナの環境だとお見舞いに行くこともできず、やるべきことと言えば、姉が母に付き添っている間の留守番くらいで、まあ、無力感を感じるわけです。

できることとやりたいことが乖離してしまって、忸怩たる思いになります。

コロナになる前も、生活のためのサラリーマンの仕事とお寺の仕事と地域貢献やコミュニティーの時間配分のバランスに苦慮しました。自己実現というのは、ある意味煩悩なのだろうと思いますが、希望のない生き方もしたくないと思いました。

その中で、お釈迦さまがさとられた四法印は重要な考え方なのだと思います。

四法印とは、

諸行無常-「全てのものは、常に移り変わるもの」

諸法無我-「全てのものは因縁で成り立ち、永遠不変の実体がない」

一切皆苦-「この世のすべては苦しみである」

涅槃寂静-「煩惱の炎が消えると、心が安らかになる」

ということです。

つまり、世の中は一切皆苦で生老病死を含めすべての事は思い通りにならないという事を知り、諸行無常なので、常に移り変わるのです。実は、思い通りにならないことすら永遠不変の実体がないのです。物の道理に気づくところ安らかになり、涅槃寂静につながるのではないかと思うようにしています。

【思い通りにならない人を受け入れる】

皆さん、NHKの大河ドラマ「鎌倉殿の13人」ご覧になっていますでしょうか。私は、鎌倉に住んでいることから、興味をもって見させてもらっています。

ところが、大河ドラマを見ていると、凄惨な殺戮というか、多くの御家人が謀反の疑いをかけられて粛清されていき、ハラハラドキドキするのではないかと思います。かつて忠誠をつくした家臣を殺戮することは、仁義に反するわけで、残念に思うことはなかったでしょうか。

近年では、無差別な殺人者やマナーの悪い人や贈収賄をする政治家など、腹に据えかねるような人の報道も多いと思います。

私が、悪事を働いた人は地獄に落ちればよいと腹立たしく思ったとしましょう。でも、他人を地獄に落ちろと思う事や、犯罪に対して怒ることは、私に備わった煩惱なのです。

ここで、四法印の一切皆苦について簡単に説明します。次に説明する四苦八苦があるから一切皆苦というように言われています。四苦八苦は一般的に苦勞したという意味に捉えられますが、元は仏教用語です。

四苦は自分自身の事でありながら自分の思い通りにならない生老病死の事です。それに加え、次の四苦を加えて、四苦八苦となります。それは、愛するものとも別れなければならない苦という意味の愛別離苦、嫌な人との出会いが避けられない苦の怨憎会苦、求めたものが与えられない苦の求不得苦、人間としての精神や肉体があるところから生じる苦の五蘊盛苦の四つの苦です。

四法印によれば、嫌な人に会ってしまうことは、避けられない苦なのです。因縁（原因と結果）によって起こってしまうことと考えられています。

起こったことは変えられません。過去の事で怒りを感じたり、落胆したりすることは、良くないとわかっていても、他人の事や過去の事に拘ってしまう事は多いように見えます。仏教で四苦八苦から逃れるには、八正道を实践することだといわれています。

正見	正しい見解を持つ
正思	正しい思惟をする
正語	正しい言葉を話す
正業	正しい行為をする
正命	正しい生活をする
正精進	正しい努力をする
正念	正しく念じる
正定	正しく精神統一する

ところが、煩惱具足の凡夫である私は、八正道を完全に実践することもままならないので、苦から逃れるには阿弥陀様におすがりするしかないのです。

【おわりに】

受け入れる力を養うのは、平常心を保つということと似ていると思います。さて、平常心を失うとは何でしょうか。辞書を引くと、「気が動転する」とか「うろたえる」というように書かれています。平常心を保てないと、自分を必要以上に過信して、「自分だけは大丈夫」と考えたり、反対に必要以上に卑下してしまって「周りが悪いから、自分もだめだ」と、自信を喪失してしまったりすることになります。

私の考えでは、平常心を失うことは、他人の目や他人の批判を気にしすぎて合理的な正しい判断がで

きないことではないかと思います。

例えば、最近ではマスク着用があります。外出時に暑いときは、熱中症にならないようにマスクを外して良いと言われても、他人がマスクをしていると、マスクをしないといけないように感じてしまうことはありませんか。

科学的に、2m以上離れて会話をしなければ、感染リスクが低いとわかっているにもかかわらず、他人の目が気になる、また、新型コロナに感染することを過剰に気にしている人から文句を言われたら面倒くさいからマスクをしなければと思うことはありませんか。

タイタニック号が沈没するときのジョークがあります。

氷のように冷たい海に飛び込まなければならないときに、船長が乗員に告げます。

アメリカ人には、「飛び込んだらヒーローになれますよ」といいました。

イギリス人には、「飛び込んだら紳士になれます」といいました。

ドイツ人には、「あなたは飛び込まなければならない、飛び込むのがルールです」といいました。

イタリア人には、「飛び込んだら異性にもてます」といい、

フランス人には、「飛びこんではならない」というと、反抗心で飛び込むそうです。

そして、日本人には、こう言うそうです、「みんな飛び込んでいますよ！」そうすると日本人は飛び込むというジョークなのです。

他人がそうしていると日本人は同調してしまうという譬えです。

一切皆苦の苦しい状況であっても、現状を受け入れて、心が折れないように心がけて、他人の目に惑わされない平常心をもってお念仏したいと思います。

本日は、ご清聴いただきありがとうございました。