

令和四年報恩講法話

受け入れる力

正信寺 釋英和



令和四年十一月二十三日 正信寺 報恩講 法話

## 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。

新型コロナウイルスも再び蔓延しつと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呑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でしょうけど。

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いるから、覚えていなければならぬ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、うまく体が動かなくなったり、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の問題がありますが、実はパンつと尻を叩かれると、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えます。

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を受け入れて、無理せずできることを続けることが重要だと思えます。その中で、楽しみを見つけていくと生きがいになると思えます。その中で、阿弥陀様の御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ろうと思えます。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、10km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えます。

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つて「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、治療法が見つかれば治ると思えます。

私が子供の頃は、癌も不治の病でした。しかし、今は、胃がんの治療率、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完全に元に戻ることはないようです。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点、認知症にはパターンがあつて、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います。

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によって運動ができて、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つたら、どのように感じるでしょうか。

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、認知症にかかつて、できる事が出来なくなり、ボケてしまつて「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つて、大切にしている存在でもらうために、認知症の仕組みを知つて、ボケてしまつ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るべきなのではないでしょうか。

### 【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、施設にはいってもらつ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つかり入院しました。その時、なるべく寄り添いたいと思つても、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つて、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生活とお寺の仕事と地

域貢献やコミュニケーションの時間配分のバランスに苦慮しました。自己実現というものは、ある意味煩惱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三法印は重要な考え方なのだと思います。

三法印とは、  
諸行無常・「すべての現象（形成されたもの）は、無常（不変ならざるもの）である」

諸法無我・「すべてのものごと（法）は、自己ならざるものである」  
涅槃寂静・「ニルヴァーナ（涅槃）は、安らぎである」

一切皆苦・「この世のすべては苦しみである」  
ということですが。

つまり、一切皆苦で生老病死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、思いの通りにならない自分もいつまでも続くものではないのです。実は、それすら実体がないことを受け入れて、因縁で生かされていることに気が付くことが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」ご覧になっていませんでしょうか。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。

そんな時は、悪人正機を思い出していたらいいと思います。  
姉の慈悲の、今年の春のお彼岸のお説教にありました。

善人なほもて往生をとぐ、いはんや悪人をや。しかるを世の人つねにいはく、「悪人なほ往生す、いかにいはんや善人をや」。

この条、一旦そのいはれあるに似たれども、本願他力の意趣にそむけり。

そのゆゑは、自力作善の人（善人）は、ひとへに他力をたのむところ欠けたるあひだ、弥陀の本願にあらず。しかれども、自力のころをひるがへして、他力をたのみたてまつれば、真実報土の往生をとぐるなり。煩惱具足のわれら（悪人）は、いづれの行にても生死をはなるることあるべからざるを、あはれみたまひて願をおこしたまふ本意、悪人成仏のためなれば、他力をたのみたてまつる悪人、もつとも往生の正因なり。よつて善人だにこそ往生すれ、まして悪人はと、仰せ候ひき。

皆さんが、あの人は地獄に落ちればよいと腹立たしく思っている人がいたとしましょう。でも、あの五逆十悪の人は私たちが救う事が出来ないのです、阿弥陀様の力に頼るしかない、考えればよいのです。

戦争を仕掛けて多くの罪のないウクライナ人や戦闘に赴かせた自国の多数の軍人を死に至らせたプーチン大統領にも苛立たないで、阿弥陀様にたよる念仏を称えるのが正しい姿なのではないかと思っていま

す。

私たちが五逆十惡ブーチン大統領を阿弥陀様にお頼みすることで、ブーチン大統領がかわいそうな人と思う事こそあれ、はらわたが煮えくり返るようなことをせずに、悲惨な現状は阿弥陀様にお頼みするしかないと思うしかないのでと思います。

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、良くないと思いますが、他人の事や過去の事にとらわれている方は多いように見えます。うまく受け入れて、未来に生かせるよう、心を整えたいものです。

受け入れる力を養う上で、悪人正機の教えを知ることが役に立つのではないのでしょうか。

### 【おわりに】

受け入れる力を養うには、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えます。

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ても、他人の目が気になり、また、新型コロナウイルス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ぬときに、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、諸法無我の現状を受け入れて、諸行無常と信じて心を折らないで、他人の目に惑わされない平常心をもつて生きて涅槃寂静に入りたいと思いつつ、本日のお話を終わりたいと思います。

本日は、ご清聴いただきありがとうございました。

浄土真宗

安養山 正信寺