

長寿時代を共に生きる

奈倉道隆

皆さん、こんにちは。私が挨拶をしましたらそれに応答してくださって、本当にうれしく思います。人と人との出会いには挨拶から始まるのです。

今ご紹介いただきました奈倉です。私は現在大阪府立大学で、社会福祉の分野で教育と研究に携わっていますが、もともとは京都大学の医学部を卒業した医者です。大学を卒業して公衆衛生学の教室に入りまして、そこに二年足らずいて、今から二十数年前ですが、女子大の非常勤講師として保健学を受け持つ機会を与えられました。その頃の学生さんも、皆さんと同じではつつつとしていて、私をじっと見つめて熱心に聴いてくださり、私もその情熱に込めて精い

っぱいお話ししようと勉強しまして、お蔭で今日まで、健康の問題について深く考え、若い方からお年寄りの方々まで、一生涯を心豊かに生きられる道を考えようという気持ちになりました。

皆さんのように若い方がはつらつとしていらっしゃるのは当然ですが、今日では寿命が長くなって八十歳、いや九十歳まで生きなければならぬ。皆さんの人生は、恐らく九十歳を越えて生きる時代になっていると思います。その間にはいろいろなことに会おうでしょうが、からだも精神も健康で、今のようにはつらつとした気持ちを持ち続けて生きていかなければなりません。そのためにはどうすればよいかを考えていただきたいと思うのです。

私は週一回、京大病院の老年科というところで、老人を診察したり健康相談を受けたりしています。私はこのように輪袈裟を掛けていまして坊さんの端くれではありますが、寺の生まれではありません。父親も医者でしたし、医者の息子が当然医者になったというだけのことでした。それが、老年科の医者になって、お年寄りからいろいろ教えられることがありまして、お年寄りの健康問題を追求していくには、狭い意味での医学だけではだめだと感じたものですから、仏教大学で仏教を勉強したのです。

長寿時代を共に生きる

最初は勉強したいという気持ちで入ったのですが、仏教は頭で覚えるだけではだめだということがだんだんにわかってきまして、指導教授の恵谷隆戒先生にご相談しましたところ、「それなら坊さんになって道を求めなさい」と言われ、お弟子にさせていただいて僧侶としてのお勤めを果たしてきました。ですからお寺の住職ではありませんが、時々求められて仏教のお話をしております。来月には大阪の難波別院（東本願寺の南御堂）で、社会福祉のお話をする事になっています。

以前、新聞記者から「坊さんが医者になる話はよく聞くが、あなたは医者で、寺の住職でもないのに坊さんになって、よほど変わった人ですねえ。矛盾を感じませんか」といわれたことがあるのです。現代では変だと思われるかもしれませんが、仏教は宗教というだけではなく、もともと科学を含んでいて、医学を持っている。そして医療も実践しているのです。皆さんが専門の分野で研鑽を積んでおられるのも、実はそれが仏教そのものなのです。

天台の教えを開かれた中国の天台大師智顗（ちぎ）という方は「資生産業皆是仏教」と言っておられます。資生とは生きるのを資（たす）ける、援助していくことで、教養を身につけることも教育も医療もみな資生です。産業とは、お百姓さんのように田畑を耕す、会社に勤めてものを作る、炭坑

で石炭を掘るなどで、すべて産業です。この資生も産業も皆、仏教だと言われたのです。ですから仏教というのは、単に教えを広めるというだけではなくて、むしろその教えに従って人間が本当の人間に目覚め、自分のなすべきことに打ち込んでいくものなのです。

今日は宗教講座のために時間が空けられている。どういう話かわからないけれども、この時間に行つてひとつ聞いてみよう、と思つて皆さんが集まつてこられたことは、本当に素晴らしいことです。皆さんと私とのこの出会いは、今日しかないものです。一期一会と申しまして、一回一回が人生の初めであり、終わりです。私は今日ここで皆さんと出会い、皆さんの真剣なまなざしを感じながらお話をさせていただく、皆さんはそれぞれに受け止めて、今日からの生活の中でそれを生かしていくとすれば、私は大変うれしいと思いますし、また皆さんもこの大学で学ばれた意義があると思います。

私が老年科で診療に当たつていて感じるのですが、お年寄りが一番心配しておられるのは「ぼけ」の問題です。長寿時代になつて、長生きは結構だけれどもぼけては困るという気持ちです。これはお年寄り自身だけでなく、一緒に生活してお年寄りをお世話しておられる皆さんのご両親も、お孫さんに当たる皆さん方も、お年寄りにぼけられると困ると思つてはいるはずで

長寿時代を共に生きる

す。

それで、ぼけないために一番大切なことは何か、とよく聞かれます。それは、実は幼児期なのです。皆さんが卒業されてからまず当面されるのが、この子育ての問題です。感情がこれから発達していく幼児期に、はつらつとした情緒豊かな子どもに育てることが、年齢をとってからぼけないためには大事なことです。

もし、未熟なままにして、情緒不安定な子どもにしてしまいますと、成人の時期は理性の力でなんとか補って、外に表れないようにしますが、年齢をとってきますと、知性のはたらきが鈍ってきて知性で抑えられなくなりますから、感情のはたらきが表に出てきます。

ぼけというのは病気で起こるものですから、完全に防ぎ切ることはいきなりできませんが、仮にぼけても、情緒豊かに育った人は、心豊かな幸せな生き方ができ、人と仲よく生きていけるのです。ところが感情が未熟で、情緒が不安定だった人がぼけた時は、不安感が非常に強まってきて、平生できることができなくなったり、間違ったことをしてしまったります。一步家の外へ出ると、家がわからなくなる。よく考えればわかるのに、むやみやたらに歩き回るので、ますますわからなくなる。すると、人に聞く知恵も回らなくなる。徘徊するわけで、

非常にお気の毒なのです。

それで、齡をとってからばけないために、幼児期からの育て方が大切になってくるのです。子どもは言葉もはっきり言えないうちから、知性の発達する前に、すでに豊かな感受性を持ち、情緒を身につけているのですから、幼児の心を豊かに、感情をのびのびとよく発達させ、情緒の安定した子どもに育てればいいのです。そのことが実は両親も人間的に豊かになっていく道なのです。これは齡をとってからどうしようということではなく、生まれたばかりの赤ちゃんをどう育てよう、いや、それだけではなく、今はつらつとしている若い世代をいかに生きるかということが、九十歳まで、場合によっては百歳まで生きるこれからの人生を決定していくものだと思います。子育ては、子どものためだけにするものではありません。親は同時に、子どもからいろいろと教えられて成長します。子育ては、子どもへの一方的なサービスではなく、親自身が、より心豊かな人間になっていく大きな機会なのです。

ですから、子育てをする時は子育てに打ち込むことが大切です。そうすることによって、子どもは健康に、あまり病気をしない子に育ち、親も楽になります。親は余分なことに気を配ったり、お医者さんを駆けずり回ることもしないですみ、子どもも注射など、痛い目をしなくて

長寿時代を共に生きる

もすみます。その意味で、健康な、感受性豊かなのびのびした子を育てるためには、親自身がそうになっていかなければならないということです。

人間には埋もれた能力、隠された素晴らしい生命力があります。皆さんが日常生活で、勉強したり運動したりする時に、これが自分の力だと自覚している力の、実は二倍以上の力が埋もれているのです。つまり皆さんは、持っている力の三分の一を使っているだけで、全部の力を出し切っていないのです。残りの三分の二は眠っています。ですから、やる気になれば残りの力も出てきて、百パーセントの力が発揮できるのです。何かやろうとする時には、打ち込んでやるのが大事です。

そのように、普段使わない潜在的な力があって、それがいざという時に発揮されます。例えば、平生なら眠くなるのが、試験勉強の時には、かなり夜遅くまで眠くならず勉強に打ち込めます。運動部に属している人は、試合の時にその力が迸り出て、全力を挙げて競技できます。また、生活していくうえにもそれは発揮されます。例えば、自動車が来て、危ない！という時には、ばっと駆け出しますし、嫌な話ですが、火事になった時には、大事な物を思わず持って逃げます。平生より速く走れますし、平生なら持てないような重い物もちゃんと持てま

す。

人間はこういう埋もれた力を持っているのです。齢をとりますと、その力は小さくなってきますが、この埋もれた力をいかに發揮し、いかに活用するかが、人生を豊かにしていく鍵なのです。しかしこの埋もれた力は、ただぼんやりと持っているだけでは出てこないのです。今も申しましたように、やる気になる心構えがないと出てこないものです。

これは精神力だけではありません。身体的な生命力も同じことです。人間には自然治癒力が具わっています。私は医者ですから、人間の持っている生命力を、大変尊いものとして、驚異の目で見ております。自動車などは、壊れれば修理しない限り壊れたままですが、人間のからだは少々壊れてもすぐ治ります。

人間のからだには約六十兆の細胞があり、その一つ一つが生命力を持っています。たとえ病気に罹ろうと、また、けがをしようと、治そう治そうとする力がはたらいて、自然に治ります。

例えばけがをした時、特別な薬を塗らなくても、傷口を消毒し、清潔なガーゼを当てて傷を覆って保護しておけば、自然に治ります。赤チンを塗る場合も、赤チンは細菌を取り除き、ま

長寿時代を共に生きる

た、微菌が入るのを防ぐだけで、傷を治すものではありません。傷は生命力で治っていくものです。

病氣でも同じです。かぜをひいたとしても、少し養生していれば、薬を飲まなくても自然に治ります。お医者にかかって薬を貰ったとしても、薬は自然治癒を助ける、あるいは治癒を妨げているものを取り除くはたらきがあるだけで、薬が病氣を治すものではありません。自然回復力がいかによく発揮できるようになるかを教えたり、助けたりするのが医者のはたらきなのです。

生命力は、からだの傷や病氣だけにとどまりません。最近は分子生物学が発達して、ごくわずかですけれども遺伝子のこともわかるようになってきました。遺伝子を切断することもできるようにになったのですが、その場合に切断したかなりの箇所がつながっていくのです。つまり、異常な状態になった時は、正常な状態に、健康なよい状態に戻そう、治ろうとする力がはたらくのです。そのお蔭で私たちは、けがをしてもかぜをひいても、すぐによくなる。この自然治癒力のお蔭で、私たちは健康な生活が営めるのです。

この身体的な生命力も、精神のはたらきと密接な関係を持っています。やる気を起こした人

に底力が出るように、治そうという意欲を持った人は、病気の治りが早いのです。「私はもうだめだ」「私は弱い人間だから治らないのだ」と思っている人は治りが遅い。こういう人は、生命力がとくに弱いのではない。生命力は、誰にでも平等に与えられているのです。ただ、その生命力がはたらくとする時に、それを打ち壊してしまっただけなのです。

例えば、勉強すればどんどん伸びていく力を持っている人が、私は頭が悪いから勉強しても身につくはずがないと思ってやめてしまう。あるいは、今日こそ一生懸命に勉強しようと思っ

て本を開けても、ほかのことに気が散って勉強できない、ということがあります。けがでもそうです。放っておいても自然治癒力でどんどん治っていくのに、「大変だ。どうしよう」と、その傷を汚れた手でさわったり、早く治らんかなあとこすったりする。あるいは、折角包帯をしていても、もう治っただろうかと、何度も開けてみたりする。するとくっつく傷もなかなかくっつかないし、いつまでも治らない。おまけに、細菌が入ると化膿もしますし、治るところかますますひどくなる場合もあります。つまり、自然治癒を妨げるようなことをしますと、治癒力が発揮できないのです。

日常の生活においても、激しい運動をすれば疲れます。その時には適度の休養をとる。ま

長寿時代を共に生きる

た、ご飯を食べ過ぎたなあとと思ったら、次の食事を控えたり、おやつを抜いたりする。そういう調整をして活動と休養のリズムを正しくとり、規則的な生活をする人は、健康がよく保てます。

ところが、お腹がいっぱいなのにもっと食べたいという、満腹感の味わえない状態になることがあります。これは失体感症といって、からだの内部を正しく感じ取る力を失う病気なのです。夜更かしすれば眠くなるものです。素直な心を持っていますと、ああ眠い、もう寝ようと、眠くなるのですが、病気に罹りますと、からだは睡眠を要求しているのに、眠いという気持ち素直に感じ取れないで、何時までも起きています。これが健康を破壊していくものなのです。

この病気は、感情のはたらきが乱れた時に起きやすいのです。悲しい時にむりに悲しくない顔をつくったり、楽しい時にうれしそうな顔をしなくて感情を抑圧したりしていますと、からだの中の感じる力が鈍っていった、今言ったようなことが起こってきます。治療効果もつとあがっていないはずの患者さんで、なかなか効果のあがらない時に、その失体感症の場合が多いのです。この病気は、ほかならぬ失感情症から起こってくるのです。

現代の社会は理性を非常に重視します。理性はもちろん大事ですが、あまりに理性に重点を置きすぎて感情を無視すると、今言ったようなことが起こってきます。これは感情の問題にとどまらず、病氣という不健康につながっていくのです。あるいは齢をとってからのぼけの問題につながっていくのです。はつらつとした気持ちで、何かやる時は一生懸命にやるという生活態度を取っている人は、健康で、知性もどんどん開発されていくのです。

からだが健康になろう、健康になろうとし、精神が成長しよう、成長しようとしているのに、それを妨げるようなことをする。それが一番の問題です。それは「物ごとに執られる」ことなのです。私は病氣なんだ、もう治らないんだと執られてしまう。あるいは、私は頭が悪いんだ、だから勉強しても何も覚えられないんだ、と執られてしまう。こういう人は、折角伸びられるのに伸びるのを抑えつけられてしまっているのです。そして、若い時から物ごとに執られる人、独断的な人は、齢をとってからぼける傾向があります。

物ごとに執られる気持ちがありますと、自分の力も発揮できませんし、打ち込むべきものに打ち込まないことが、結果としてその人をだめにしてしまうのです。病氣でもそうです。お医者にかかっている人も、薬を飲んでいても、本当によくなるという気を持ち、自分の生活

長寿時代を共に生きる

を調べていく姿勢がなければ、薬も十分に効かないし、治療の効果もなかなか現れないものです。いい薬があり、診察さえ受けていれば病氣は治ると、単純に考えてはいけません。本人が、今よりよくなるうという意欲を持つことが一番大切なことなのです。

近頃は、病氣の原因も複雑になってきています。医学的に調べても、はっきりと原因がつかめないような病氣も増えてきています。検査の結果、どこも悪くないのに、「お腹が痛い」「頭が痛い」「胸がどくどくする」「よく下痢をする」「便秘が続く」と訴える患者さんがあります。そういう人たちには、医学的な検査よりも、静かな部屋でなんでも言える雰囲気でゆっくり時間をかけて話を聞くのです。すると、原因は感情を抑え込んでいることにあるとか、心にわだかまりがあるとか、それによって些細な病氣がひどく悪い状態になって現れている、などということがわかります。これが心身症で、つまり、心とからだは密接な関係を持っていて、心のわだかまりが身体症状になって出てきているのです。

心身症はどういう人に起きやすいかというと、はつらつとした感情を持たない人に多いのです。悲しいことに出会っても、悲しいと言って泣くことがない、また、うれしいことがあっても、思い切り笑うということがない。一見、落ち着きがあるようだけれども、いきいきした姿

が見られない、こういう人が、心身症に罹りやすいのです。

これを医学の原理で説明します。人間の心はからだ全体と深い関係を持っていますが、そのうちでも、とくに脳のはたらきと密接な関係があります。脳の一番外側に大脳皮質という部分があって、そこが主として理性のはたらきをつかさどっています。大脳皮質というのは、人間が生物としてだんだん発達してきた過程で一番新しく出てきた箇所で、まだ十分に発達し切っていないのです。その大脳皮質の下に、実は感情をつかさどる部分、あるいは本能のはたらきと密接な関係を持つ部分があり、その奥に生命活動をつかさどる部分があるのです。

私たちの楽しいことがあればうれしいと思う、あるいは他人から悪口を言われれば怒りたくなる感情、その感情のはたらきと、理性をつかさどる部分との間にギャップが出来、つなかりが失われてくると、心身症の症状が現れるのです。つまり、いきいきとした感情が外へ出ようとしても、それを出させまいと妨げるものがあるわけです。これは自分で抑えつけている場合も、外から抑えつけられている時もありますが、抑圧されるといろいろと悩みや不安が出てきます。そしてこの、自分を縛る、執らわれるということが度重なると、豊かな感情がだんだん失われていきます。

長寿時代を共に生きる

それを更に抑えつきますと、そのエネルギーが呼吸だとか胃腸だとか心臓だとかの内臓をつかさどっている生命の中枢の自律神経系に圧力を加え、自律神経系の不調和が起こって、頭痛や腹痛や息苦しさ、あるいは下痢や便秘といった症状となつて出てくるのです。不安を抑圧した時にそういう症状はよく起こります。

子どもと老人に、この症状がよく出ます。子どもは、お母さんがちょっと冷たくしたり、放っておいたりすると、病気に罹りやすくなります。親の愛情が薄くなった時に、子どもは敏感に感じるのです。この子は弱くて手が掛かって嫌だなあ、といった気持ちで子どもを見ますと、ますます熱を出したり、ぐずったりする子になります。まだ言葉のわからない乳児や小さい幼児でも、心はお母さんとながつていきますから、それを敏感に感じて不安を持つ。子どもはそれを不安として外に出せないから、心の中でぐっと我慢する。こらえる。お母さんに甘えても「忙しい」とはねつけてしまわれるような環境で育っていく子どもは心身症に罹りやすいのです。それだけではありません。齢をとってからぼけが出やすくなります。

お年寄りの健康問題には生活の問題、とくに家庭生活がからんでいます。家庭が円満で、のびのびと暮らせるお年寄りには、精神もはつらつとして健康状態もいいのですが、そうでない暗

い家庭の場合は、それを敏感に反映して健康状態は悪くなります。

そこで大事なことは、生命をつかさどる大切な部分に、余分な圧力を加えないことです。圧力を加えるような感情のはたらきを、むしろはつらつと外へ出すことです。外へ出すには、自分で自分を縛っているもの、執らわれの気持ちを取り去る必要があります。最近の医学では、このように、いきいきした心を持った人は健康になり、そうした心を失うと不健康になるという点が非常に重要視されるようになってきています。

最近はとくに、自分はだめな人間だとか、両親は少しも自分のことをわかってくれないで無理解だとか、お金がないので欲しい物も買えないで不幸だとか、自分で自分を、目に見えない縄で縛っている人が少なくありません。現実はそのうちではないのに、自分で勝手に縛っている。それを、私は素晴らしい人間だ、私の中には素晴らしい生命力、埋もれた力があるのだから、それを大いに活用しよう、と開放的な気持ちになって、自分を縛っている縄をほどいてごらんなさい。そうすれば、いきいきとしますし、はつらつとした感情が表に出て、人間らしい豊かな心の持ち主になってきます。いきいきとした心を持つということは、執らわれを取り除いて自由になることなのです。

長寿時代を共に生きる

この大学は、仏教精神に基づく学校です。仏教とは何かということですが、仏教一般では、仏になる道を説くことだといえます。仏とは「^{ほと}解く」こと、すなわち執らわれをなくすことだと受け止めていただきたいと思います。断っておきますが、これは俗説です。学問的な仏教書には書いてありませんし、正しい説とはいえませんが、仏ということの説明を求められた時の方便としてこう説明すれば、少しは仏教に近付いてもらえenと思います。仏教は、人間がより人間らしくいきいきと生きていくにはどうすればいいのかということを説いてくださっているのです。

仏とはほとくこと、自由になること、執らわれを捨てることだとわかってても、人間はなかなか善いと思うことができない。悪いとわかっていてもなかなかやめられない。弱い凡夫^{ぼんぷ}なのです。凡夫であることを深く自覚して、凡夫のままで救われていく道を考えなければならぬのです。

それには自分が本当の自分を見つめていく。同時に、本当の自分が自分らしく生きていくためにはどのように生きていけばいいのだろうかと考えなければなりません。生きているのではなくて、本当は生かされているのです。ですから、どのように生かされているのかを知ること

も大切なのです。

私たちは自分ひとりで生きているように思っていますが、そんな人は誰もいません。皆、大きな天地の力で生かされているのです。気付いていないかもしれないけれども、空気中の酸素を吸うことによって、初めて生きられます。また、ご飯にしろお肉にしろ、すべての食物は、自然の恵みを受けて成育し、それを食べて私たちは生きていけるのです。自分はその大自然の営みの中にあるということを自覚する人は、大きな生命の法則に自分を委ねた生き方をする人です。先程も言いましたように、傷が折角治ろうとしているのにそれを打ち壊してしまう人は、生命の法則に委ねる気持ちがない人といえます。

インドでは、生命の営みが決して生物だけで営まれているのではない、草は草だけ、人間は人間だけで生きているのではないということを重視する「生命の科学」が三千年ほど前から発達していて、ヴェーダ(Veda＝サンスクリット語で聖典)の中にも書かれるようになってきました。ヴェーダは、リグ・ヴェーダという言葉でもわかるように、聖なる知識という意味で、現在でいえば科学・哲学です。この生命の法則は、アーユル(Ayur＝生命の)ヴェーダの中に書かれています。二千五百年前、お釈迦様が仏教をお開きになる時にアーユル・ヴェー

長寿時代を共に生きる

ダは既に大分体系づけられていましたので、この生命の科学を大いに尊重されて、教えをお立てになりました。

この生命の科学は、人間は、あるいは動物、植物、自然はどのようにして生きているのか、いや生かされているのかということ、現在の科学とはほぼ同じ発想法でとらえています。

生物は種があるだけでは決して芽は出ない。種が地面に落ちるとそこには適当な水分と暖かい気温がある。太陽の光が当たる。そういう条件があって初めて種から芽が出るのです。芽が成長するにはやはり水や光が必要です。やがて葉が出来る。葉が育つためには炭酸同化作用を営むための炭酸ガスが必要です。炭酸ガスは動物が呼吸で出してくれるものですから、植物は動物がいて初めて育つのです。

植物は炭酸同化作用をして酸素を出し、それが動物の呼吸の大きな材料になるわけですから、動物があって植物が育ち、植物があって初めて動物が生きていけるので、両者の間には相互関係があるのです。

生物は互いに持ちつ持たれつ生きている。そして、生きる姿は時々刻々変わっていく。春、桜の花の咲く頃に出た小さい芽は、今では大きな葉となって繁り、やがて秋になれば黄色にな

り、枯れて散っていく。そのように生物はすべて、常に移り変わっていくものである。

お釈迦様は、こういう生命の科学の原理を、仏教の根本原理として取り入れておられるのです。

仏教にはいろいろな説き方があり、従っていろいろな宗派があるわけですが、宗派・学派を超えて、これが仏教の教えであるという根本として、「三法印さんぽういんに則したがっているかどうか」という判断基準があります。お釈迦様はその三法印をお説きになったのですが、これが仏教の根本思想であると同時に生命の法則でもあるのです。

お釈迦様の説かれた三法印というのは、諸行無常、諸法無我、涅槃寂静ねはんじやくじようという三つの根本原則です。

最初の諸行無常は、世の中はすべて移り変わっていくということです。春に出た新芽は初夏には葉となり、やがて実がなる。秋になると葉は枯れ落ちるが、実は熟れてやがて地に落ち、それが春になると新しい芽となって出てくる。ものごとは決して一つの所にとどまらない。人間の生活もそうです。お金持ちだった人が貧乏になってしまうこともある。その人が更に頑張って素晴らしい富を築くこともある。このように皆、移り変わるということです。

長寿時代を共に生きる

第二の諸法無我は、ものごとは相互に関連性を持っている、相互関連で成り立っているという事で、すべては独立して存在しないのです。先程話したように、動物と植物も相互に関連を持って生きています。更に大地があり、太陽の光があるから生きていけるのです。溯れば、すべて太陽のエネルギーのお蔭です。石油や石炭にしても、太陽のエネルギーによって地下の資源として蓄えられるのです。そういう様々な物や人のお蔭で人間は生きていけるのであって、生きていることは生かされていることなのです。

人間同士でも相互に関連を持っています。お母さんと赤ちゃんの間でもそうです。お母さんがいるから赤ちゃんが育つのですが、赤ちゃんがいるからお母さんも、頑張って育てようと、夜中に起きてお乳を飲ませたり、おむつを取り替えたりできる。その行動が赤ちゃんを成長させ、また、赤ちゃんの成長が親の喜びになるという相互関連で子育てが進んでいきます。

教師と学生の間もそうです。私が教えようと思っても、学生に聞く気がなければ話が進まない。今日の皆さんのように、私のほうを注目して、よし、聞いてやろうという気持ちで静かに聞いてくださると、私も時間を思い切り活用して話をしようという気になります。学生さんが熱心だから授業もできるのです。

それが、皆さんのほうに聞く気がなくて、横を向いておしゃべりしたり、眠ったりしていると、私は、どうすれば話を聞いてくれるかなあ、どうすれば黙ってくれるかなあということにエネルギーを使いますから、話が重複したり、話すのが嫌になったりします。注意したりしますと、注意されたほうも不愉快ですから、嫌だなあ、こんな話、早く終わらんかなあ、という気持ちになる。その表情を見て私も、もう話をやめておこうかなあ、とか、いいかげんにしておこうかという気持ちになり、だんだんと雰囲気が悪くなっていくのです。

ですから今、私は一人で話をしているようですけれども、本当は皆さんが私に話をさせているのです。教師は常に学生から教えられながら教えています。学生からの質問、学生の示す興味、これらが刺激になって私の学問を深め、その学問が教育に反映し、学生さんは更にそれを学んで更に新たな疑問を出してくださる、というように、学生と教師とが互いに関連し合いながら、共に発展していくのです。教育の場合は、教師と学生が一つになって相互関連の中で進んでいきます。

すべてのものごとは相互に関連を持って初めて成り立つのであり、誰一人として、自分ひとりで生きている人はない。無我というのはそういう意味です。これは仏教の生き方であると同

長寿時代を共に生きる

時に、大自然の法則を表しているのです。ですから、やたらに樹木を伐ってしまうと公害がひどくなります。自然を破壊すれば、回り回ってそれが人間の首を締めてくる。それが相互関連であり、自然の法則なのです。

最後は涅槃寂静ということです。お釈迦様が寿命を全うされ、横になられて静かにお浄土へ往かれるお姿を涅槃といいますが、それは象徴的なもので、涅槃とは調和ということです。この世の中にはいろいろと矛盾があり、対立があります。それらがすべてなくなった静かな状態、平和な状態が寂静ということ。つまり、平和な状態というのは調和のとれた状態なのです。調和がとれた時、ものごとは初めて安定するのです。仏教では和、調和ということ、和の精神を非常に大切にします。この調和ということは、妥協とは違うのです。

例えば、皆さんが人と論争したとします。その時、一方が他方を言い負かして屈服させてしまふ。けんかの時などよくにそうですが、相手を抑えつけてしまふ。すると一時はそれで収まって、一見平和が保たれたように見えますが、これは本当の平和ではないのです。負かされたほうは恨みを持ってなにくそと思い、いつか機会があれば仕返しをしてやろうと思っていますから、何かの折にはまたけんかになる。けんかが絶えない。決して平和な状態にはならないの

です。どちらかが勝つとか、他を従えてしまうというのでは、本当の平和にはならないのです。

では本当の平和はどうして得られるのか。もし意見が違っていれば、お互いに考えを述べ合い、他方の話をよく聞いて話し合う。そしてもう一度よく考えて、こういう点は相手の言うことがもっともだがこの点は納得いかない、とだんだんに自分の意見を発展させていく。そして互いに成長し、変わっていく。最後には歩み寄って、どこかでお互いに協調し合える、一致できる面を見出していくのです。お友だち同士の場合でも、自分というものに執らわれて絶対に自分を変えなければ、相手も絶対に変えてきません。そしてどちらも変えないでいれば、いつまでも仲よくなれません。

自分は一人で生きているのではない。皆が互いに助け合って生きているのですから、そこに当然のこととして、自分一人だけが利益を得るとか、周囲の迷惑も顧みずに好きなことをするといった一人よがりな生き方はよくない、皆が楽しく生きていけるように力を合わせ、互いに迷惑をかけない生き方をしなければならない、ということが出てくるわけです。

相手を打ち負かすとか、自分を犠牲にして相手の言いなりになるという生き方は、仏教では

長寿時代を共に生きる

よしとしないのです。仏教という調和は、両方が発展していき、一致点を見出すことなのです。一致点が見出された時、本当の安定が生じ、それが調和であり、涅槃寂靜なのです。

これは、人間のからだでも同じです。私たちのからだは常に矛盾が生じています。皆さんが勉強して頭を使う、あるいは活動してエネルギーを使うと、お腹が空いた、ご飯が食べたいという気持ちが出てきます。これは医学的に見ると、エネルギーを使って血糖値が下がってきているので、血糖値を高めたいという要求が出て、お腹が空いた、ご飯を食べたいという気持ちとして表れたのです。そこで、食事をとり、血糖値が高まってくると、飢えた感じはなくなってきます。それと同時に、さあ、少し動いてやろうという気持ちになる。そこで運動すると疲れが出て休みたいという気持ちになる。あるいは眠りたいと思う。よく眠ればからだは生き生きと甦って、爽快な気持ちになり、活力が出る。

このように、人間のからだは常に矛盾が生じています。言い換えれば、何かと不足が起こり、それを解消していくという繰り返しです。そして、その矛盾、あるいは対立を乗り越えていくところに発展があるのです。同じ状態を続けていたのでは発展はありません。矛盾や対立が、その人を高める契機になるわけです。お腹が空けば食事を欲し、それによって調和点に達

する。そこからまた次の、運動したい欲求に駆られ、それによって満足感が得られて同時に疲労感が出る。そして休息によって次の活力を得る、というふうに、人間のからだは常に調和を求めているのです。そのことによって実は、からだが健康という安定した状態を保っているわけです。

人間のからだはまた、生物の世界で大切な相互関連によって、実に巧妙に出来ているのです。胃や腸が栄養を吸収しますと、それを心臓が流れをつくった血液としてからだ中にどんどん運びます。血液が肺へ行きますと、そこへ酸素を取り入れ、全身に回ります。全身から二酸化炭素が出てきますからそれを肺が炭酸ガスとして外へ出してくれます。このように私たちのからだは、それぞれが役割を持って相互に助けあいながら、持ちつ持たれつで活動しているのです。

私たちは人間の生き方として仏教を受け止めていますが、仏教は、人間としての生き方だけではなくて、生物の生命活動の根本法則も踏まえているわけです。ですから仏教の中で、実は医学が説かれ、健康法が説かれ、あるいは医療もおこなわれてきているのです。お釈迦様の時代にも、ギバという、坊さんでお医者をしている人が、いろいろと医療を施したことが経典の

長寿時代を共に生きる

中に書いてあります。仏教は、心の問題を説くだけでなく、今言ったからだの問題も含め、周囲の環境、家族、友だちとの関係などのあらゆるものを説いていきます。

私たちは心のことを一番大切にしていって、心を平和にしようと、心の協和を求めます。先程も言いましたが、心が調ってくと持っている力が思う存分に出てきます。心が調和すると、病気にも罹りにくいのです。調和が崩れ、不調和が起ころ、それがからだの上に病気として表れるのです。そして病気が治り、調和に達した時、初めて安定します。これは生物の法則であり、同時に、人間関係においても同じことがいえるのです。

ですから仏教の教えというのは、こうせよとか、こうしなければだめだというのではなくて、一番の根本を明らかにすることによって、そこから自然に、自分が本当に自分らしく生きていくにはどうすればよいかということに目覚めていく、目覚める宗教なのです。

では心を調えるにはどうすればいいでしょうか。仏教では「調身調息調心」という言葉で表しています。心を調えたい時には、心、心と、心に執らわれてはいけません。まず身を調えるのです。皆さんも、人前でものを言う時、落ち着こうと思えば思うほど心臓がどきどきするでしょう。人間は、心を調えようと意識すると、かえって心が乱れるということがありま

す。そこで仏教では、心を調えようとすれば、まず身を調えよということを強調するのです。身を調え、息を調えれば自然に心が調ってくる、と。

身を調える一番の基本は、胸を張って姿勢をよくすることです。顔を上げて、背筋を伸ばします。すると心が落ち着いてきます。身というのは身体の行動も意味しています。つまり、朝、起きるべき時には起きる。勉強するべき時にはして、遊ぶべき時には思い切り遊ぶという、規則正しい生活をすることです。心を調えることはなかなかできませんが、からだを調えることは、その気になれば誰にでもできます。

身が調えば、次は息、呼吸を調えることです。これは、腹式深呼吸、あるいは横隔膜呼吸といって、胃腸の上にある横隔膜という筋肉を上げたり下げたりする深呼吸ですが、これで息をしていきますと、非常によく息が調ってきます。一度、実際にやってみましょう。最初のうちは、両手をおへその下に当てて、掌でお腹を斜め上のほうへ押し上げるようにしてお腹をへこませ、口を大きく開けて、お腹の息をハァッと吐きます。のどは、ちょうどため息をつく時のようになります。その時、心の中で数を一から八まで数えながら息を吐きます。吐き終わったら、お腹がへこんだのを手で確かめて、数を一から四まで数えながら手をゆっくりとゆるめ

長寿時代を共に生きる

ます。すると鼻から息が入って、お腹がゆっくりふくらんできます。さあ、やってみましょう。

現代人の息は大分浅くなっているのです。息を深く吸わない。肺活量が少なくなると、頭のはたらきが悪くなってきます。ぼけたお年寄りの肺活量を調べてみると、皆少ないのです。それは、息を吸う量が少なければ、一番酸素を必要としている脳に酸素が行きませんから、脳がはたらかないのは当然です。この腹式呼吸は、吐くほうから始めるのがこつです。吸うほうから始めると、胸郭呼吸といって、胸のほうに息が入ります。胸でおこなう呼吸は、胸がそれほど開くわけがないので限界がありますが、腹式であれば深い呼吸ができるのです。肺の下にある横隔膜をぐっと上げると、ちょうど提灯をたたむような形になり、肺の古い空気が出ていきます。そして、吸わなくてはいらなくなつて息を吸うと横隔膜は下がり、アコーデオンのように思い切り伸びます。肺がこういう運動を繰り返していると、肺活量が大きくなるのです。息はお腹で、そしてまず、吐くほうから始めることを覚えておいてください。要らないものを吐いてしまえば、必要なものは自然に入ってきます。

最近では情報化時代で、情報が氾濫していますが、これからは情報も、得ることを考えるより

要らない情報を捨てることを考えないと、やっていけないようになります。そして、今までは正しいと思っていたことが間違いであったと気付くことが教育です。心を落ち着かせるには、心を見つめ集中することだと思っていたのを、そうではなくて、姿勢をよくし、呼吸を調えなければならぬのだと、新しい知識を身につける。それには間違った古い考えを捨てるのが大切です。

このようにして呼吸を調えますと、自律神経系がよく調ってきます。すると胃腸や心臓などの内臓のはたらきもよくなり、からだが健康になります。からだが健康になると同時に心も健康になり、落ち着いてきて、執らわれの気持ちがなくなってきました。仏教では心だけを説くのではなく、本来はからだも心も一つであるとして、「身心一如」ということを説きます。

このように、深呼吸によって、ものごとをありのままに受け容れていく、ありのままの自分でありのままの大自然に立ち向かう姿勢が出来るのです。自然法爾じねばうにです。深呼吸はリズムです。リズムによって、からだも心も調ってくるのです。つまり、いつの間にか心が調ってくるのです。そうすると、ものごとに執らわれない人間になっていきます。人と人との間も調和が保てるようになっていきます。

長寿時代を共に生きる

そこでお互いが、助け合い慈しみ合って生きていくという基本ができるわけですが、更に本来に人と心を通わせるためにはどうすればよいかを考えてみたいと思います。

それは相手の気持ち聞き、相手の気持ちを受け容れることです。その聞き方も、ただ耳を傾けて相槌をうっただけではだめで、対話が必要なのです。

皆さんも今、時間が経ってかなり苦痛になっておられると思いますが、つらくなって当然なのです。それは、聞く一方だからです。私は普段、学生さんの中に入っていて、質問を受けたり、何を知りたいかを聞いてそれに答えたりする形式で授業をしています。そういう授業なら一時間でも二時間でも退屈しないのです。それは対話だからです。対話では喜びが生まれます。

その対話も「やまびこ式対話法」といって、相手の言ったことをやまびこのように返していくのです。例えば、親しい友だちが相談を持ってきたとします。「ねえ、ちょっと聞いてよ。私、とても心配なの。」こう語りかけてきた時、皆さんならどう受け答えるでしょうか。「あらそう。それで」と聞いたのでは、続けて話す気になりません。あるいは「心配してもしょうがないでしょ。そんなこと、忘れてしまいなさいよ」と、相手を励ますつもりで言ったとして

も、相手は肩すかしを食ったようで、自分の本当の気持ちを少しもまじめに聞いてくれないとがっかりし、不満を持ちます。そして去っていきます。

その時、「そう、あなた心配なことがあるのね。それはどんなことなの」と聞いてくれたら、この人は私の気持ちをわかってくれると思い、「あのね、私この頃、からだの調子が悪いの」と言えます。それに対して「そう、あなた、からだの調子が悪いのね。それでどんなふうに悪いの」と聞いてあげると、「ご飯を食べるとお腹が痛い」と返事が返ってきます。「そう、ご飯を食べるとお腹が痛い」のね。それで医者さんには見せたの」と、話は川の流れのようにならずと続きます。相手に言いやすい雰囲気を与えるのです。

相手が言ったことをもう一度言い返しながらか話を進めますから、もし聞き違いをしていれば、そこで間違いに気付いて訂正できます。情報が確かめられるわけです。正しい情報を受け止めるためにも、やまびこ式の対話はよい効果を持ちます。相手の言葉を覚えておく必要があるのです、真剣に話を聞きますから、そこに真剣なまなざしが出てきます。

情報を得るというだけでなく、感情の伝達もおこなわれます。聞き手が同じ言葉を返してくるので、話したほうは確かに聞き届けてもらえたという実感が湧いてきます。

長寿時代を共に生きる

聞いているほうにも、相手が本当にうれしいと喜んでいる、あるいは心配している感情が伝わってきて、そこに共感が生じます。心が通じ合うためには、また、相手の心を知るうえで、相手と自分との間に共感を持つことが大切です。冷やかな目で見るのではなく、生きた人間として、また、自分と同じ「心」を持つ者として相手を見る。そして相手の心をわが心とし、わが心を相手の心としていく。仏教ではこれを「同事の心」といいますが、その同事の心を持つて助け合い、生活することが大切なのです。

この時に注意すべきことが一つあります。相手と共感を持てば、相手の心の中がすべてわかったように錯覚を起こすことがあります。そして、話をしなくても、相手の気持ちちはもうわかっていえると思ってしまうのです。しかし、人間の心はそれほど単純なものではありません。わかつていいる面はごく一部ですから、全部わかったと思ってしまうことです。人間は、できるだけ言葉で表現して、相手に伝える努力はしますが、人間の心には言葉で言い表せない、言葉にならないこともあるのです。言いにくくて言わないこともありますし、時には思っていることと違うことを言ってしまうこともあるのです。わからないことは、わかつていいることと比較べてその何百倍、何千倍もあるのですから、少々聞いたくらいでは本当のことはわからない

のです。

話を聞く時、安易に「わかった、わかった」と言ってしまうのでは、折角話そうとしている人の気持ちが伝わってきません。話しかけてくるには、それなりに何かを期待して、求めているわけですから、自分でできる精いっぱいのことをして、共に支え合って生きていこうという気持ちで聞くことが大切です。

話すということは放すことに通じます。つまり、心のわだかまり、執らわれの気持ちを放つこと、解放されていくことです。嫌なことやくやしきことがあった時、お友だちに話をすれば、気持ちが晴れるという経験があるでしょう。落ち込んでいる時に、気持ちの執らわれから解放されるためには、自分一人でもがいたりせずに、身近な人に聞いてもらえばいいのです。

今言ったやまびこ式対話法は、子育ての時にぜひ思い出して実行してください。お子さんが「ねえ、お母さん。今日とっても楽しいことがあったの」と言った時、「なあに。どうしたの」なんていう聞き方をしないで、「そう、楽しいことがあったのね。それはどんなこと」というふうに聞いてあげるといいのです。お母さんになってからでなくても、弟さんや妹さんに対し

長寿時代を共に生きる

て、また、お父さんお母さんにでも、あるいはお年寄りにでも、日常生活のうえで活用できることです。ぜひやまびこ式対話法で、相手の心を受け止めてください。

そこで、今日の長寿の時代をどう生きていけばよいことへ話を進めます。

まず、自分が九十歳まで生きる人生を見つめて、一生涯の計画すなわち生涯計画をたてることが大切です。これは、こういう時代になったからできることであって、五十年前の、人間いつ死ぬかわからない時代には計画のたてようがなかったのです。その頃は「来年のことをいうと鬼が笑う」といったくらい、わからなかったのです。今でも人間の命はほかないもので、いつ死ぬかわからないということはありますが、九十歳あるいは百歳まで生きる可能性のほうが高いですし、何歳で死ぬかというようなことに執らわれないは何もできません。ですから、途中であの世に往ってしまうのなら、それが仏様から与えられた寿命としてそのような生き方をしようという、未来のことに執らわれない生き方をするための生涯計画をたてなければなりません。

もし、自分の生涯計画を持っていないければどうなるか。今は世の中に楽しいことがいっぱいありますし、家庭を持ち、子どもを育てる、あるいは仕事を持って社会的な活躍をするその時

期は、そのことに夢中になって、追われて日が過ぎてしまいます。やがてそれらの必要がなくなった時、生涯計画がないと、これからどう生きていけばよいかとまどうことになるのです。

こういう時は非常に落ち込んで、何をする気にもなれない。人から勧められても、何もやる気が起こらないという危機的な状態になることがあるのです。そうならないためには、やはり常に自分の一生涯のことを、今から考えておくことが大切なのです。

若い今は生命力、体力を持ってはつらつと活動しています。やがて家庭を持ち、子どもを育てる時は、精いっぱい明るく育てよう、そして中年になり、更に老年になれば……と、その生き方をいろいろと夢見ます。この中にはお年寄りのおられるご家庭もあるでしょうが、身辺にそういうお年寄りのおられないご家庭もあって、老年の時期がどんなものか、想像できない人もあると思います。私は常々お年寄りと接していますので、お年寄りの特色といったことをお教えしておきます。

齢をとってききますと、老化という変化がきます。速く走れないとか、重い物が持てないというように、からだが衰えます。しかし、精神のはたらきは、齢をとっても決して衰えないので

長寿時代を共に生きる

す。部分的には、物覚えが悪くなるとか、ど忘れするようになる、あるいは計算力が落ちるといふふうに衰える面もあります。しかし、物ごとを総合的に判断する力、あるいはものの本質を見抜く洞察力や直感力などは、むしろ齢をとるに従って発達してきます。深まってきます。つまり、コンピューターでできるような記憶とか計算とかの単純な精神のはたらきは衰えていきますが、コンピューターではできないような高度な精神のはたらき、人間でなければ持てないような深い知恵のはたらきは、齢とともに豊かになっていくのです。お年寄りには知恵者なのです。

この知恵を大切にして生きるのが老年期の希望の源になります。ただ、お年寄りがそれを大切にし、生かそうとしても、周囲の人がそれを理解し、生かす気にならなければ、折角の素晴らしい知恵を外に出せないことになります。

齢をとってきますと、使わないでいるものは衰えが早いのです。手足を動かさずにじっとしていますと、筋肉の力がどんどん落ちてきます。一週間筋肉を動かさないと筋力は五パーセント落ちます。三カ月で五十パーセントに落ちます。そうなると歩けなくなります。骨に異常がなく、神経のはたらきもある、しかし、筋力がなくて足でからだを支えられないという

状態になるのです。三カ月間足を使わずにじっとしていると、皆寝たきりになってしまいうのです。お年寄りは、教えられなくてもそのことは自分で感じ取っておられますから、できるだけからだを動かし、歩いたり体操をしたりして衰えを防いでおられるのです。

しかし老年期には、若い時の生活習慣が大きく影響してきます。若い頃にやっていないのに、齢をとってから急にからだを動かそうと思っても無理なのです。できるだけ運動しようとされるお年寄りは皆、若い時に、少々つらくても我慢して、ものごとを徹底的にやる生活習慣を身につけた方たちなのです。齢をとってから、体操したりからだを動かしたりすることは、本当に億劫なものです。ともすれば動かずにじっとして、楽をしたいという気が強くなります。若い時にのらくらとした生活をしていますと、齢をとってからそのなまくらな面が出てきて動けなくなるのです。

何百世代、何千世代という遠い祖先から、生命を受け継ぎ、ようやく今日この世で人間として生まれ、折角八十年、九十年の人生が生きられる機会を得ることができたのですから、寝たきりになったり、ぼけた状態になるのは不幸なことです。先程、生涯計画ということを申し上げましたが、自分も七十歳を過ぎればそういう年寄りになるということ、その頃健康に生きる

長寿時代を共に生きる

ためには、実はほかならぬ今の生活が大切なのだということをしっかりと考えて、老後の人生のために、今やるべきことをきちんとやっておくことが大事です。齢をとってから後悔しないですむように、今、お年寄りから学んで、お年寄りの深い知恵を受け容れて、よりよい人生を全うできるよう、心掛けることです。

お年寄りは、先程もいいましたように、知恵は深いけれどもからだは衰えてきます。誰かに支えてもらわないと、自分の力だけでは生きていきません。そういう時に若い人が力を貸せば、お年寄りはいきいきとした生活ができます。若い人ははつらつとした生命力、体力を持っています。この体力とお年寄りの知力とがうまく調和すれば、素晴らしい高齢化社会が築けます。若い人が年寄りを排除しようしたり、齢とった人が若い人を無視しようしたりすると、年寄りは一人で生きていきませんし、若い人もひとりよがりの知恵で失敗したり、取り返しのつかぬことが起きたりして、両方とも不幸になります。長寿の時代というのは、年寄りは年寄りだけ、若い人は若い人だけで生きていくのではなくて、相互に学び合い、助け合って生きていくのが一番なのです。また、そうしないと、長寿の時代は生きていけないのです。

そのためにはまず、自分を省みることです。若い人は、自分の若さをいかに発揮できるか、

そして自分のためだけでなく、周囲の人にいかにかそれを活用していくか、いかにはたらかせていけばよいかを考えるのです。

「はたらく」という言葉は、側はたきを楽やすにすることからきています。皆さんも、そういう意味でははたらいっているのです。お母さんのお手伝いをする事、お年寄りのお世話をする事、弟や妹がよく勉強でき、また楽しく遊べるように手伝ってやる事、皆、はたが楽することです。このように、若い時代には生命力を生かして他にはたらきかけていく。同様に、中年になれば中年のよさを發揮して、子どもや老人にはたらきかけ、老人は老人なりのはたらきをするのです。知恵を生かして、少しでも若い人の役に立つように努める。また、何よりも、齡をとればこういう生き方をするのがいいのだという生き方を示す。これが九十歳、百歳まで生きなければならぬ私たちに、将来への希望を与えるのです。

このように、自分をいかに生かし、他にはたらかせていくか、そしてそこにいかに調和を見出すかということが、これからの生き方の一番大事なことになると思います。

齡をとってくるとからだが弱ってきて、人の援助を必要とする人間になっていきます。しかしこのことは、齡をとって初めてそうなるものではありません。人間は、生まれた時からそうな

長寿時代を共に生きる

のです。人間と他の動物との一番の違いは、他の動物は生まれた時から自分で生きていけるが、人間の赤ちゃんは援助なしには生きられない状態で生まれてくる点です。

他の動物は、親がいなくてもなんとか生きていきます。この間、どこかで象の赤ちゃんが生まれましたが、生まれてすぐに立って歩き、自分で乳を飲んでゐる。自分で餌をとる力が具わっているのです。ところが人間の赤ちゃんは、一人で置いておくと、一日経てば必ずあの世へ往ってしまいます。

大体において他の動物は、人間でいえば満一歳に当たる頃までお腹の中にいて、それくらいの成熟度で外へ出てきます。満一歳といえもうよちよち歩きができますし、もう赤ちゃんとはいわない。幼児です。そのくらいになるまでお腹の中にいれば、生まれてすぐでも親なしで生きていける状態になっていますが、人間の赤ちゃんが、もしそれまでお腹の中にいたとすれば、頭が大きくなりすぎてお腹から出られなくなります。

九カ月で生まれてくる今ですら赤ちゃんの頭はちよつと大きすぎて、そのままではお母さんの産道が通れないので折り畳みになっています。赤ちゃんの頭の骨はくっつかないで離れていて、生まれてくる時は圧縮され、折り畳まれた状態で出てきます。出てきてから拡がって、初

めて大きな頭になるのです。九カ月ですら通るのがむずかしいのに、ましてや満一歳でお腹を通り抜けて出てくるなど、到底できることはありません。

つまり人間は、他の動物とは比較できないくらい頭が大きいのです。人間は知恵が発達してきて、頭が大きくなり、満一歳になるまで待てなくて早目に出てきます。他の動物の半分の期間しかお腹の中にいられなくて、未熟の状態が出てきます。最初から、親とかそれに代わる人の援助なしには生きられない状態で私たちはこの世に出てくるのです。

やがてだんだん成長し、お母さんがいなくても生活できる状態になってひとり立ちし、そして今度は人を援助する立場になります。つまり、赤ちゃんを育てたり、お年寄りを援助したりする立場です。人生の最初と最後は、必ず人の援助を必要とする時期なのです。ちょうど皆さんや私の年代は、自分のこと以外に人を支え、援助する年代だということです。

このように人生には支えられる時期と支える時期があります。これが人間生活であり、互いに支え合い、関連を持ちながら生きていこうというのが仏教の教えなのです。これはまた、生物の法則でもあるのです。

お互いに援助し合って生きていくという時に大切なことは、援助される側の気持ちになって

長寿時代を共に生きる

援助することです。自分がよいと思ったことを相手に押しつけないことです。例えば、皆さんがビフテキが好きだからといって、お年寄りにビフテキを作って「さあ、食べてください。おいしいですよ。よかったら二枚でも三枚でも焼きますよ」と言えば、お年寄りはどう言われるでしょうか。「もう結構です。そんなもの、要りません」と言われると思います。相手が何を求めているか、相手の好みをまず知ること、相手の心を知ることなしには本当の援助はできないのです。

子育てでもそうです。赤ちゃんの泣き声聞いてお母さんは、お乳が欲しいのか、おむつが汚れていて替えてほしいのか、赤ちゃんの要求を聞き取って、それに応じた援助をしていきます。

障害を持っている人への援助にも同じことがいえます。

身体に障害を持っている人の気持ちは、障害のない人にはわかっていようできて、わかっていないのです。これは単に想像するだけではだめで、この人たちにはどういう気持ちがあるか、その心はどういう反応の仕方をするかということを理解しておくことも大切です。

私は京阪電車で通っているのですが、三条京阪の駅でこういうことに出会いました。視力障

害で杖をついておられる方が電車を降りようとされたので、私は手を貸したのです。そういう方を案内する時は、その人の腕をとったりすると不自由になりますから、相手の手のところへ「どうぞここに触れてください」と、自分の腕をさし出すのです。そして普通に歩きますと、こちらのからだの動きを感じ取って、ちゃんと随いて歩かれます。階段を上がる時でも、間違いないくそれを感じ取って、自然に足を上げられます。引張りあげようとすれば、かえってからだのバランスを失われます。

そうして途中まで一緒にきましたら、その方は「はい、どうも」と言われるのです。「改札口はこちらですよ」と言いますと「私は電話をかけますから」と言われました。「あ、そうですか。公衆電話ならこちらです」と、そのほうへ歩いて行きました。そして「電話、かけましたか。何番におかけになりますか」と聞いたのです。

その辺から言葉つきが変わってきました。「いや、もう結構です。自分ですますから」と言われるのです。その時私は、あ、そうだ、と思いました。話の内容によっては他人に聞かれないかもしれない。いや、電話番号すら他人に知られたくない場合もある、と。やはりその方のプライバシーは尊重しなければならない。これ以上立ち入るのはよくないと思いましたの

長寿時代を共に生きる

で私は、「それでは、これで失礼します」と立ち去ろうとしました。

すると私のかばんをぐいっと引張られるのです。最初、あれっと思いましたが、すぐにわかりました。その方も私と同じような手下げかばんを持っておられて、電話の台に乗せておられたのです。そして私が立ち去ろうとした時、自分のかばんを持ち去られると思われたようなのです。私は、これは錯覚を起こされたと感じましたので、「あのね、これは私のかばんです。

あなたのはここにありますよ」と言いました。すると自分で確かめて「あ、どうも失礼しました」と言われました。「いや、よく似たかばんですねえ。ほんとにそっくりですねえ。ではこれで」と、私はすっと立ち去ったのです。

目の不自由な人は、いろいろな危険に出会うわけです。ですから危険から身を守るための感覚が発達していますし、素晴らしい感受性を持っておられます。その感受性は時として猜疑心となるのです。うっかりしてかばんを持ち去られてしまえば、私たちなら追いかけていつて取り戻せるものが、目で追うことも、走ることもできないので、もう取り返せない。取られるのを防ぐのは今だと思われたのでしょうか。

目の不自由な方にとってそれはあたりまえのこと、と知っていれば、腹は立ちません。間違

っても、錯覚を起こしても、やむを得ないことだと相手を理解する力があれば、問題は起こりません。ところがそれを理解していなければ、その防衛的な態度に腹を立てます。嫌な気がします。

目が見えなければ猜疑心が起こっても不思議ではありません。私たちでも同じような経験をしています。真っ暗な夜道を歩いている時、向こうから人が近付いてくれば、それがどういふ人かわかりませんから、思わず避けようとするでしょう。暗い所では相手の姿が見えないのですから、たとえそれが善意の人であったとしても、一応警戒するのはあたりまえのことです。

感違いをされた時、腹を立てたらお終いです。障害者に親切にしたのに、けしからんと思う人には、障害者と共に生きる資格はありません。自分の経験だけで相手の心を推し測ったのでは、間違った推測をしてしまいます。相手の気持ちを理解するためには、勉強が必要です。自分で勝手に想像したりせずに、対象をありのままに知る、謙虚に学ぶという二点を心得ていきたいと思います。

九十歳まで生きる長寿の時代になりますと、いろいろな世代の人と共に生きていかなければなりません。おじいさん、おばあさんだけではなく、曾祖父、曾祖母まで含めた四世代が共に

長寿時代を共に生きる

生きていかなければならない時代になります。生活の形態は、同居・別居と違いがあります。別居していてもおじいさんはおじいさんです。共に助け合って生きていかなければなりません。

その時に起こってくる問題は、世代が違えば、ものの考え方、価値観が違う、世代によって生活感覚に違いがあるということです。若い人がよかれと思ってすることが、お年寄りには気に入らないことがある。先程の話のように、善意でダイヤルを回しましょうと言ったことが相手にとっては要らぬお節介であったりすることもあるのです。自分の価値観、生活感覚で押し測ったり、決めつけたり、批判したりしてはいけません。うまく噛み合わないことがあっても当然のことですから、同じ家族だから同じ考えでいるはずだ、わかってくれてあたりまえ、というふうに勝手な期待をしないことです。相手には相手の考え方があり、好みがあるからです。違いのあることを踏まえて、ありのままの相手を認め、尊重することが大切になってきます。

そして世代が違えば、やはりわからない面があることをよく知って、もし相手がお年寄りであればお年寄りの心の動きとか、お年寄りの特徴について勉強していかなければならないと思

います。それは、これからいろいろと本を読んでいけば書いてあることですが、参考までに一つだけ申します。

お年寄りにとって一番寂しいこと、嫌なことは、自分が孤立していると感じることです。寂しいという時には二つの意味があります。孤独感と孤立感です。英語でいうロンリネスとアイソレーションです。一人きりで山の寂しい湖のほとりに佇んでいる。あるいは一軒家に一人で暮らしている。こういう時の寂しさは孤独です。その場合にお年寄りは、それ自体をあまり寂しいとは思わないものです。

お年寄りが本当に寂しいと思うのは、たとえば、家族の者が一家団樂で楽しそうに話し合っているのに、自分だけがその中に溶け込めない。あるいはテレビを見て皆が笑っているのに、自分は見ていて少しもおもしろいと思わない。そういう時に、意外と寂しさを感じておられるお年寄りがあるのです。それが孤立感です。大勢の中にいながら誰も話しかけてくれない、無視される、皆から除け者にされる、冷たい言葉を浴びせかけられる。そういう時、見捨てられたと感じて孤立感を味わいます。それが耐えられない寂しさなのです。逆に「おばあちゃん、お話聞かせてよ」とか、「おばあちゃん、これ食べない」と言われているお年寄りは、決して

長寿時代を共に生きる

寂しさを感じないものです。

お年寄りには、孤独感には割合強いのです。独り暮らしは寂しいものと、決めつけないことが大事です。独り暮らしは気楽でよいと、孤独を楽しんでおられるお年寄りもないとは限りません。しかし孤立感には耐えられないのです。お年寄りの寂しさは、孤独よりも孤立のほうにあるということ、これは勉強しないとわかりません。

皆さんでも、皆が楽しくしている時に、ひとりその輪の中に入れない寂しさを感じる時があるでしょうが、お年寄りが孤立した時は皆さんが感じる寂しさよりも遙かにきびしい寂しさを感じるものだというのを、知っておいてほしいと思います。

しかし、自分の感覚でお年寄りの寂しさを推し測ってはいけません。こういったことは、對話の中から出てきませんから、やはり事実を知る、ほかの世界を謙虚に学んでいくことが大切です。

それに、人と人との心の通い合い、共感を持つということが大切です。ものごとは移り変わる。ものごとは相互に関連を持って初めて成り立つ。お互いに調和を保った時に本当の安らぎが得られる。こういう仏教の三法印は、生命の法則であると同時に、これからの私たちの生き

方を示すものです。その生き方は、常に相手を知る、相手と共感を持つ、それと同時に真実の姿を知ることです。いずれにしても、自分を謙虚にし、むなしくして他から学ぼう、聞こうという姿勢が大切です。

聞くということが仏教の初まりです。聞法もんぽうです。法というのは真理・真実ですから、本当のすがた、法則を聞くということです。聞法というのは、お説教を聞くという狭い意味だけではありません。家庭生活でも、学校生活の中から、あるいはお友だちとの対話の中からも、いろいろ真理は学べます。折角の与えられた機会を生かして、謙虚に聞こう、何でも学ぼうという態度でこれからの生活を送っていただきたいと思えます。仏教の教え、それから正面におまつりしてある阿弥陀様の教えは、私たちに、常に謙虚に聞法しなさい、という教えです。

仏教の精神に立つこの大学で学んでおられる皆さんは、はつらつと生命力あふれた、心豊かな人生を送られるものと信じています。長時間、熱心に静聴してくださって、どうも有難うございました。