

法話

# 生きがいについて

芝田 義峰

本日は、話題提供というほどの意味で、お話をさせていただきます。  
話のテーマは「生きがいについて」であります。話しが終わったあとで、皆様からご意見をお聞きしたいと思います。

最近の新聞記事に自殺の問題がとりあげられ、「孤独の時代、悲しい現実」という題で自殺の現状が出ておりました。13年連続で3万人を超える自殺があるということ、昨年は政府の対策が始まったので、3.9パーセントは減少したのですが、それでも3万人を超えてしまったことが報じられておりました。世情を分析するとき、長引く不況とこの自殺者のことは、必ず語られることでもあります。そして私は熊本に住んでおりますが、県内の状況として一番多い日には、6人の自殺があり年間合計469人の方が亡くなっております。その内訳では60歳以上が40パーセント以上を占めており、人口10万人当たりの自殺率は、日本は25.8人で、フィリピン2人、イギリス6人、アメリカ11人など他国と比べても、日本の突出が際立っているとしております。自殺者の内容を見ますと、男性7割、女性3割で、原因としては生活苦・不景気が3分の1、病苦が3分の2であります。従って景気が良くなれば3分の1は減らせるということになりますが、実際はそうはならないでしょう。それは原因の明確な線引きが出来ないか

らです。仕事がうまくいなくて、うつ状態になり自殺するというケースもあるからです。病苦が原因とされるものの中ではうつ病が際立っております。私の40年の病院勤務の経験からもそれは云えます。40年間、精神科病院で事務職をしておりましたが、病院にとりましては、入院患者が院内で或は外来患者が自宅で自殺されるということは大問題であります。うつ病への病院の対応については、今日はお話しませんが、わたし個人の体験として、C型肝炎の治療の為インターフェロンという注射を、週に1度連続して1年間打ちましたが、その副作用として味わったうつ状態というものは大変強烈なものでした。少しはうつ病の方の気持ちが理解できたと思います。心の底から引きずりこまれるような悲しみの感情は、他にたとえようがありませんでした。

そして新聞には「人に配慮のある社会、人と人が支えあい、互いに思いやる社会をもう1度作り直す必要がある」と結ばれておりました。私は生きる希望を失ったということが、すぐに自殺と結びつくとは思いません。自殺には大きなエネルギーが必要だからです。このあたりのことは、今日はお話ししません。

さて、どうして人は自殺するのでしょうか。元来、人間以外の動物は自殺はしないといわれております。人間は脳の進化・発達の結果、状況によっては自殺を考えたり実行したりするようになりました。一部の人は自殺は自らの判断で選ぶ人間の権利であり、不道德なことではないと主張する人がおりますが、これには一分の理があるように思えますけれど、私はどうしても同意することができません。なぜなら自殺は不自然だからです。自然に即して生きることが正しい生き方だと思います。たとえ大小便を垂れ流す状況になっても、生き続けることが自然なことだと思っております。自然とはおのずから然りということで、人為的な造作を加えない、ありのままの相（すがた）ということであり、山は高くそびえ、川は低きに流れるのが、大自然の生命の現れであります。これはおのずからなる真理であり、人間が作り出

したものではありません。そして私は人間もこの自然の一部なのだと思います。これが私の主張の第1点であります。

それに、人間というものはたかだか70～80年経てば、誰でも死ぬのであります。だから死というものは自然にまかせるのが一番良いのであります。それよりももっと大事なことは「今をどう生きるか、自分の人生をどう味わうか」ということであります。

私たちは今ここに生きている以外には何もありません。つまり悲しいときには悲しみ、苦しいときには苦しみ、楽しいときには楽しむ、それ以外にはありません。そうすることが自分の人生を味わっていることに他ならないと私は思います。

時間の経過（過去、現在、未来）を横線とし、空間（日本の鹿児島このセンターのこの部屋）を縦線で表すならば、その交点に私たちは居るのであります。それ以外に何があるのでしょうか。

さて、自殺をするということは、「生きがい」を失ったということですが、それでは「生きがい」とは、何でしょうか。この言葉は日本語だけにある言葉だそうで「生きていることのしあわせ」と言われております。「生きがい」という日本語らしいあいまいさ、それだからこそ余韻とふくらみがあり、人間の感じる「生きがい」というものの一口には言い切れない複雑なニュアンスを、かえってよく表現していると思います。

何を「生きがい」とするかは個人によって異なります。例えば子供を育てることだとか、庭にたくさんの花を咲かせることだとか、いろいろな表面に現れた生きがいがあるでしょう。私としては人と接触することや、人の為に役立っていると実感できるような生きがいを見つけられたら素晴らしいと思います。

しかし、その「生きがい」の根底にあるものは何でしょうか。それは「充実感」と「これでいいんだ」という納得だと思えます。つまりよるこびであり、楽しいという気持ちになって現れると思えます。

別の見方をするならばその根底にあるものとして、私は「自立と連帯」ということを申し上げたいと思います。わが門でいうところの「自利・利他」であります。この「自立」つまり自己の尊厳の確立、それと「連帯」つまりまわりと仲よく、支え支えられて生きているということ、これは人間の本来的な欲求だと思えます。人類が群れを作って生きてきた長い歴史の中で本能的欲求として、この自立と連帯があるように思えます。孤独・孤立はいけません。これが私の第2の主張であります。

己の人生に対して心の底から納得し、身体ごと日常を納得したとおり生き、それぞれの力量に応じて、まわりと波長を合わせて生きることにあります。これが「生きがい」だと思えます。本当の生きがいというものは形や行動ではなく、その形を表しその行動をする自分自身がどう生きがいを自覚するかにあると思えます。この瞬間に存在していること自体が生きがいにならなければならないし、その実感の上に立てば何をやっても、それこそ歌っても踊っても立派な生きがいであると思えます。ここが私の主張の第3点であります。最後に総括を述べます。

お話しました「自己の確立」ということについては、「ほんとうの自分とは何か」から始まる「禅の修行」が、一見回り道のようにこれが一番の近道であると思えます。

「自己の確立」がそのまま「他との連帯」に結びついていく、これは修行によってかならず実感していく世界であります。

「生きがい」という形に現れたものはいろいろありましようが、その根底をなすものを実感し、育てていくことがそのまま「生きがい」に結びついていくのであります。つまり参禅することによって得られる、心の底からいや身体全体から湧き上がる喜びと充実感、大げさに言わせていただくならば、「良くぞ人間に生まれて、本当に良かった」という湧き上がる喜び、楽しいという実感、そしてそれがそのまま周

りのみんなと仲良くしようという思い、私たちのいう「人間味の豊かな人々の家庭である」ということが、自然と湧き出てくるのであります。それが「生きがい」そのものであると私は思います。そういった意味も含めて、禅の修行の大切さを実感しております。これが私の話の総括であります。

話を終わらせていただきますが、皆様はどうお考えになるか、ご意見、ご感想など頂けますと私の勉強になります。私の話は多少独善的だと自分でも思っております。ご意見は、言いつばなし、言いたい放題で結構です。ご協力よろしく申し上げます。

これで終わらせていただきます。本日はまことに有難うございました。ご静聴感謝申し上げます。

合掌

(平成23年2月19日、鹿児島参禅会の講話より)

## 著者プロフィール



芝田義峰（本名 / 容孝）

昭和14年、東京生まれ。熊本大学法科卒。元特別医療法人くまもと心療病院事務長。昭和33年、人間禅立田英山老師に入門。現在、人間禅布教師。庵号 / 三光庵。