

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和元年 9 月 27 日
村山 章

「真の自由とは自我からの解放」という、50 年ほど前に何かの本に書いてあった言葉に今もしみじみと納得しています。私たちは日々、喜怒哀楽を感じて生きています。喜怒哀楽がなかったら、つまらない日常になると思います。ただ、自分で自分の感情に振り回されることが多いのも現実ですね。東洋思想では、解脱（げだつ）、涅槃（ねはん）そして色即是空（しきそくぜくう）となるのでしょうか。解脱は怒り、憎しみ、妬みなどの煩悩に縛られていることから解放される意味で、解放された後の悟りの境地を涅槃と呼ぶようです。そして色即是空は、この世に存在する物質や現象つまり「色」は、恒常的な実体がない「空」であると言っており、だから感情にとらわれるのは無意味だと伝えているようです。いずれの教えも深いですね。この境地に至るように修行しなさいと言われていたのだと解釈しましょう。ただ逆に、欲望や怒りなどの煩悩が私たちのやる気、意欲を生んでいるのも事実です。若いのに欲望や怒りがさほどなければ活力のない人となり、色んな経験ができなくなってしまいます。

お一人おひとり生まれ育った環境も違えば、性格も異なります。価値観や考え方もまちまちです。そういう人々が共同生活を送っている訳ですからたまには感情的にぶつかるのも当たり前ですね。そうしたときに東洋思想の考え方を踏まえ、ぶつかっても根にもたないようにしましょう。気を付けなくてはいけないのは、例えば進路や仕事上のことで正しい判断をしなければいけない時で、そこに私的感情が入ると正しい判断ができなくなる可能性があります。そして人様に迷惑をかけてしまうこともあるでしょう。自分自身が気づかない場合もありますが、それは怖いことです。私たちはいずれ死という最大恐怖を受け入れなくてはいけない時が来ます。それまでは、感情にとらわれて人様に迷惑をかけないよう誠心誠意、努力の積み重ねが重要なのだと思います。