



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

ひと
人は死があるからこそ、

いま
今を一生懸命に生きられるのです

みな
皆さんは幽霊の絵を見られたことがありますか。日本の
幽霊の絵は髪をふり乱し、恨めしい目をした若い女性の姿
というのが一般的ですが、実は幽霊には三つの共通した特
徴があります。一つ目は、おどろ髪を後ろに長くひいて
いるということ。二つ目は、両手を前に出しているという
こと。三つ目は、足がないということです。

これらにはそれぞれ意味があります。おどろ髪を長くひ
いているというのは、過去にとらわれているということであ
す。ゝああすれば良かった。こうすれば良かった。昔は良



かったのに、と心が後ろにひっぱられているのです。二つ
目の両手を前に出してゐるのは、どうなるかわからない未
来のことを考えて取り越し苦労をしているということでは
あななつたらどうしよう。こうなつたらどうしよう、と
生きる姿勢が前のめりになつてゐるのです。三つ目の足が
ないというのは、今を一生懸命に生きなければいけないの
に、過去と未来ばかりで肝心な今がないということを表し
てゐます。なるほど、幽霊というのは他ならぬ私達のこと
であつたと気づきます。私達の心を戒めているのが幽霊の
絵なのです。

誰でも過去にとらわれることや、未来の不安に駆られる
ことがあります。曹洞宗師家会長の青山俊董法尼が
年寄りのための老人大学で講演をされた後、参加者の一人



から「正月しょうがつがきてまた年としをとって。どうも先生せんせい、この年としになると先さきが見みえてきて心こころ細ほそくていけませんねえ。体からだは動うごかないし、物ものおぼえは悪わるくなるし…」と言いわれました。それを聞いた法ほう尼にが「私わたしもね、そろそろ老ろう化か現象げんしょうで足腰あしこしはおかしくなるし、物もの忘れわすれはひどくなるし、我われながら嫌いやになっ
てしまいますよ。でもね、昔むかしは物ものおぼえが良よかったとか、こ
んなはずじゃなかったとどんなに言いってみても、昔むかしに帰かえ
るはずもなく、物ものおぼえが良よくなるはずもありません。言い
ったってどうにもならない繰くりり言ごといは、言いわぬことです。私わたし
はそこでスバツと切きり替かえて、後うしろを向むいている目めを前まえに
向むけかえ、私わたしの残のこった人じん生せいの内うちでは今いまが一ばん番わか
たったら一じ時かん間としをとる、明あした日にになっただけ身しん心しんが
老ろう化かする、だから今いまをがんばりましょうと、そう考かんえるよ
うにしているんですよ」と言いうと、そこに居いあわせたお年とし



寄り達が「その通りですね」と相槌を打ったそうです。

年をとると、だんだん未来に夢を持ってなくなりがちですから、過去に対して、あの頃は良かったと思うことが多くなります。しかしそうになると、今がつまらなくなってしまう。また、過去に対して後悔の念が強い人は、その過去の重荷によって今が生きづらくなります。今をどう生きるかということが一番大切です。今をどう生きるかによって、過去の経験のすべてがプラスにもマイナスにもなります。

「あの経験のお陰で今の私がある」と言えるような今の生き方をするのが大事だと思います。どんな経験でも、その経験をいかに自分の財産として転換し、生きるための栄養として消化するからです。



平野恵子さんという方がおられます。この方は三人の幼い子どもさんに『子どもたちよ、ありがとう』と題する遺書を残され、癌のために四十一歳で亡くなられました。その後この遺書は出版されました。その本の中には「人生には、無駄なことは、何一つありません。お母さんの病氣も、死も、あなた達にとって、何一つ無駄なこと、損なこととはならないはずです。大きな悲しみ、苦しみの中には、必ずそれと同じくらいのもの、いや、それ以上に大きな喜びと幸福が隠されているものなのです」と書かれています。母から子への命がけの真の遺言です。

識
今を一生懸命に生きるために一番大事なことは、死を意
識することです。

江戸時代の中期、佐賀鍋島藩士によって書かれた『葉隠』



の中なかに次つぎのように記しるされています。

「身み分ぶんや老ろう若じやくに関かん係けいなく、人ひとは死しつても死しに、迷まよつても死しぬ。ともかくにも、人ひとは死しぬ定さだめなのである。誰だれであれ、このことを知しらないわけではない。じつは、極ごく意いというものがここに有ある。誰だれもがやがて死しぬと知しってはいるものの、自分じぶんだけは皆みなが死しんでしまつた後あとに死しぬように錯さつ覚かくして、まさか今いまにもその順じゆんがめぐつてくるとは少すこしも思おもつていない。寂さびしいかぎりではないか。死しというものに対たいしては、何も役やくに立たつものはなく、現げん実じつはまるで夢ゆめの中なかの戯たわぶれにも等ひとしい。このことをよく自じ覚かくし、決けつして油ゆ断だんしてはならない。それが極ごく意いである。今いますぐにも起おきる問もん題だいなのだから、しつかり心こころの準じゆん備びをしておくことだ」(聞き書き第だい二に・五ご)

まさかこの通とおりです。人にん間げんは致ち死し率りつ100パーセントです。死しはいつ起おきてもおかしくない人じん生せいの大だい問もん題だいなのです。



お通夜でこんな説教をされたお坊さんがいます。

「皆さん、今日は故人からの最後にして最大のメッセージがあります。それは『みんな死ぬぞ。だから心して生きよ』です」

葬儀に出席する時は確かにこのことを感じなければならぬと思います。

お釈迦さまは「四馬の譬喩」という譬えを説かれています。第一の馬は、御者のふりあげた鞭の影だけを見て走り出す馬で、駿馬です。第二は鞭が毛の先にふれて、走り出す馬です。第三は肉に鞭を感じてから走り出す馬です。第四は骨に達してからようやく走り出す馬です。

お釈迦さまはいったい何を話そうとされているのですか。



こういうことです。遠い村や町の人々が亡くなったと聞いて、我が事と受けとめ、心して生きようとする人が第一の馬にたとえられる人です。自分の村や町での訃報を聞いて、うかうかしておれんぞぐと立ちあがる人が第二の馬にたとえられる人です。自分の親兄弟などにお迎えが来て遅ればせながら気づく人が第三の馬にたとえられる人です。最後は自分自身のお迎えが近くなってようやく気づく人、これが第四の馬にたとえられる人です。

人は皆、いや生きとし生けるものは皆例外なく死にます。老若を問わず、予告なし、待ったなしに死は訪れます。しっかりと第一の馬にたとえられる人のように生きなければいけません。

先代日達上人は、お若い頃から人間の死に関する本をよ



く読んでおられました。私がよく覚えていたのが、エリザベス・キューブラー・ロスという精神科の医師が書かれた『死ぬ瞬間』という本です。私が日達上人に勧められて読んだロス博士の本で印象に残っているのは『人生は廻る輪のように』（※）です。この中に興味深い話があります。ロス博士は「死というものを意識して生きるべきだ。死というものは今を生きている人間にとって大事なものだ。それを考え、理解し、受け入れることは大事なことだ」と言われています。

ロス博士は大学の授業で、大病をした人達に学生の前で講演をしてもらい、その後、その後に学生に質問をさせました。

『死とその過程』というセミナーです。第一回目に選ばれたのが、シユウオーツ夫人です。ロス博士が看護師さんから「シユウオーツ夫人がいいです。あの人はICU（集中



治療室)に15回も入ったことがありますから」と聞いて選ばれた人です。

シウオーツ夫人が講演をしてから数カ月後、ロス博士のところから夫人から、「先生、もう一度講演させてください」と連絡がきました。それに対してロス博士は「一人一回限りなんですよ」と答えましたが、「ぜひとも」と頼まれ、そこで違う生徒を集めて講演をしてもらうことにしました。講演の途中から話が前回とまったく変わっていきました。それは臨死体験の話でした。

「また私は死にそうになった。いや、一度死んだんです。病院に担ぎ込まれて危篤状態でした。部屋に蘇生チームが入ってきて死にも狂いで心肺蘇生をしました。その様子を病室の上の方から私は見ていました。お医者さんが死亡宣告をしてシーツを私の顔まで被せました。狼狽した研修



医いが変へんなジじョョークを言いったことことも覚おぼえていまいます」

その後ご、夫ふ人じんは奇き跡せき的てきに蘇そ生せいしたののです。学がく生せい達たちはにわかには信しんじ難がたい話はなしでした。でもロス博はかせ士しだけだけは信しんじました。シユウオしゅうおーツ夫ふ人じんが「私わたくしは精せい神しん病びょうにななったんんでししょうか」と尋たずねると「違ちがいます。あなたは過か去こも、今いまも精せい神しん病びょうにはななっていまいません。私わたくしは医い師しとして証しょう明めいしまます」と答こたえまました。

その後ごもロス博はかせ士しはゲインズといいう牧ぼく師しとともに死しに関かんする研けん究きゅうを続つづけまました。しかしかし、紆う余よ曲きょく折せつががありロス博はかせ士しは、大だい学がく病びょう院いんをややめる決けつ心しんををしまました。そこそこに、なんなんと十じゅうカ月げつ前まえに亡なくななったシユウオしゅうおーツ夫ふ人じんが現あられたののです。そその姿すがたは空くう中ちゆうに浮ういていてるようようで、ままた透すきととおおっていてるよようだだったたららううです。そそして「ロス先せん生せい。帰かえってきまましたたよ。ううだだったたららううです。そそして「ロス先せん生せい。帰かえってきまましたたよ。先生せんせいのオおフふイいスすままででごご一いっ緒しょしてしてももかかままいいまませんん? 話はなははすすぐ



すみませんから」と言いました。その後、シユウォーツ夫人はオフィスのドアを自分で開け、部屋に入って「先生、今の研究をやめないでください。死を学ぶことは非常に大事です。先生の仕事はまだ始まったばかりです。私達がお手伝いしますわ」と言いました。

ロス博士は夫人がたしかにここに来たという証拠を残そうと、夫人にペンと紙をわたしました。夫人はすばやくペンを走らせ、その時のサインが今でも残っているそうです。死を学ぶということはとても大事なことです。死があるからこそ、人生は一生懸命に生きる価値があるのです。

※『人生は廻る輪のように』

著 エリザベス・キューブラー・ロス

訳 上野圭一

出版社 角川文庫

