

# 「老を『平気』で生きよう」

奈良 康 明

(駒澤大学名誉教授、(財)仏教学術振興会理事長)

- ◆ この生死は、すなわち仏の御いのちなり、これをいとひすてんとすれば、すな  
はちほとけの御いのちをうしなはんとするなり。 (道元『正法眼蔵』生死)
- ◆ わたしたちの外なる人は衰えていくとしても、わたしたちの内なる人は日々新た  
にされていきます。 (コリント二 4・16：新共同訳)

## 1. 老は淋しい・嫌らしい

老は若さに戻らない

無常だからである

無常はただ無常である。無常の現象を良い悪いというのは人間の自己勝手である。

自己勝手を変えて、老を楽しく生きよう

## 2. 老を嫌う 4つの理由 (＜キケロ・前1世紀のローマの政治家・哲学者)

- ① 仕事を離れてすることがない
- ② 身体の老化
- ③ 快樂が奪われる
- ④ 死が近づく

果たしてそんなに嫌なものだろうか？

老の楽しさとメリットを考える。

## 3. 老を生きる―「あきらめる」

何もしないで楽しい老年をすごす、というのは虫が良すぎる

老を素直に受けいれて、自分なりに納得できる生活を送る意欲と努力が必要

「あきらめる」必要性

- ① 今日の「あきらめる」は後ろ向きの姿勢・本来の意味を逸脱している。
- ② 本来の意味は「明める」
  - 自己の現状を明らかに見、知り、受けがう (自己認識)
  - 毎日を生き続ける・今を充実

苦楽に満ちた人生を「平気で生きていく」意欲と姿勢

## 4. 平気で生きる

「あきらめる」(老から逃げない・毎日を生きていく)

他者への奉仕(過去も今も)

熟すということ

社会の側からの理解、協力、福祉施設等は必要

\*\*\*\*\*

## 資料

1. 頭髪が白くなったからとて長老ではない。年をとっただけならば、「愚かな老いぼれ」と言う。  
(『ウダーナ・ヴァルガ』 11. 11)

- ◎ 痛烈・ ≠通常のいたわり方・ 釈尊の趣旨・ 老人も生きる智慧を持て・
- ◎ 自分の死ぬとき? ・ マアイヤ?! ・ そう言えるためには普段からの準備が必要であろう
- ◎ 仙崖の「老人六歌仙」、実感あり。

2. しわがよるほくろがでける腰まがる 頭が禿げるひげ白くなる  
手はふるう足は余路衝く齒は抜ける 耳は聞こえず目はうとくなる  
身に添うは頭巾襟巻き杖眼鏡 たんぽおんじゃくしゅびん孫の手

(湯婆・温石)

聞きたがるしにとむながる淋しがる 心は曲がる欲深くなる  
くどくなる気短かになる愚痴になる 出しゃばりたがる世話やきたがる  
またしても同じ話しに子を褒める 達者自慢に人はいやがる。

(「老人六歌仙」仙崖義梵・1750-1837)

3. 老を厭う四の理由・<キケロ (前1世紀)

①退職 (することがない) ②身体の老化 ③快樂が失われる ④死が近づく。

▲ キケロ+奈良なりの反論

- ① することがない?! ・ ・ 何も出来ない?  
隠居は楽隠居、と言うが、何もしないと心身ともに衰える・ ・  
好きなことをする暇がある・ ・ 有用無用ではない・ ・ 出来ることをすべき・ ・  
内容の違い、は当然・ ・ 思慮分別・ ・ 舵手と帆を張る若い船員・ ・  
自分の出来ることを自信を持ってやれ! ・ ・ 主体性!
- ② 老化現象・ ・ 当たり前のこと・ ・ 出来ることを一生懸命にすることが主体性  
熊本悦明君・ 「老人と性/生」・ ・ 動けなければ手伝わせろ・ ・ それが主体性  
時間と暇・ 仕事でも趣味でも出来ることはやるべし・
- ③ 快樂とは別の楽しみ  
別の「快樂」・ ・ 足をだしあう・ ・  
夫婦二人でいたわり合う・ ・ (若い時からの訓練必要!)  
捨てる楽しみ・ ・ 現役時代の人間関係、実績、評価、嫉妬、名誉等々  
自分で人生を楽しむ・ ・ 生涯教育、囲碁将棋、趣味等・ ・  
しかし・ ・ 自分の楽しみだけでは生きがいにはならない・ ・ 奉仕  
上の①とも関わるのだが・ ・  
→ 実例・ 芦沢とゲートボール・ ・ おむつ・ ・ ボランティアなど

4. 如何に多くの人々がこの人生の現実を認めたがらないか、そしてそのことで、どんなに自らの肉体や精神を損なっているかを知って驚いた。その反抗が彼らの苦痛をさらにかきたてる。受け入れてしまえば苦痛も軽くなり、時には病氣すら治るというのに。人生も、年齢も、肉体も、性も受け入れるのだ。両親も、配偶者も、子供たちも、みんなありのままに受け入れるのだ。試練も、病氣も、喪も受け入れ、自分自身の性格も、挫折も失敗も、すべて自分自身で受け入れるのだ。

