

西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.81 2012年5月号

以前、テレビで見たのですが、人間というのは呼吸をすればするほど体にダメージがたまっていき、老化や病気を引き起こすということが科学的には一応証明されているそうです。人間はもちろんすべての生き物は呼吸をしないでは生きていくことができませんが、つまりは、その呼吸自体が命を縮めている、と言い換えることもできるわけです。もし本当にそうなら、なんとも、生き物というものの矛盾を感じざるをえません。同じように、生き物が生きていくためにとらなければならない食事も、たとえ体にいいと言われていたものだけを食べていたとしても、実は、体にダメージを与えているという考え方もあるそうです（体に良くないものを食べている場合はなおさらです）。だとすれば、最近話題になっている、食事を減らして健康になる、という方法も、体にダメージを与える食事そのものを減らすということで、一応理屈には合っているのかもしれませんが。

仏教の開祖であるお釈迦様は、「生老病死」ということを言ったそうです。老いるのも苦しみ、病気になるのも苦しみ、死ぬことも苦しみで、すなわち生きることそのものが苦しみに満ちている、ということだそうです。呼吸をしても、食事をしても体にダメージがたまっていくとすれば、人間（とすべての生き物）は生まれた瞬間から死に向かって生きていくわけで、そういう意味ではお釈迦様の言うとおり、人生というのはなんともつらく苦しいものです。おまけに人間は社会的な生き物ですから、他人とのかかわりなしには生きていけません。生物学的な苦しみ以外にも、他人とのかかわりからくるストレスもあって、人生はいよいよつらいものになります。

では、そうした苦しい人生に絶望せず生きていくためにはどうすればいいのか、ということですが、これはいろいろな宗教や哲学でも教えているように、結局は心の持ち方しかないのかもしれませんが。老いも病気も、そして死も止めることはできませんから、それを受け入れた上で、心の持ち方で人生を楽しむしかない、ということなのでしょう。

幕末の志士として活躍した長州藩の高杉晋作も次のような句を残しています。

「おもしろきこともなき世をおもしろく
住みなすものは心なりけり」

