

# ちょっと読んでみませんか（令和五年春季彼岸）

## 第67話 『せつかくだから…』 〈本源寺副住職 本間健司〉

一般の会社員を経て身延山大学に編入し、日蓮宗の修行過程を終了して十七年が経ち、私も来年には五十歳になります。

中国の孔子（こうし）が著した『論語』には、40歳を「不惑（ふわく）」〓「人生に迷いが無くなる時」〓、そして50歳を「知命（ちめい）」〓「自らの天命・使命を悟る時」と説かれています。自分もいよいよそんな年齢に近付いていることをあらためて考えると、焦りのような気持ちが沸き上がってくるのを感じます。

先日、そんな想いを抱きながら本屋さんに立ち寄った時、一冊の素晴らしい本に出会いました。それは、

『50代からは 3年単位で生きなさい』—諸富祥彦著（KAWADE 夢新書）もろとみよしひこ

という題名の本なのですが、とりあえず手に取って読み進めると、臨床心理学者である著者自身の体験と深い見識、そして仏教の教えも取り入れた素晴らしい人生論が展開されています。

そのなかでも、特に印象に残った箇所に、

**「せつかく〇〇したんだから…」と物事を捉え直してみましよう！**

というアドバイスがありました。少し引用（主意）してみましよう。

《これまでにいろいろな苦しい出来事があったの人生であったと思います。5つくらい書いてみましょう。そして、それが今の自分に何を教えているのか考えてみましょう。》

人生のすべての出来事には意味があるといいます。私もそう思います。

一つひとつの出来事について、「その出来事は、何のために自分の人生に運ばれてきたのか」「どんな気付きや学びを与えるために、自分の人生に起きたのか」考えて、ノートにお書きになってください。

ある方は、自分の病気がきっかけで体重が減少してしまったので、「せつかくだから、ダイエットのチャンスにしよう！」と前向きに捉えて、メタボと言われた体重を正常値まで減らすことに成功したと言うのです。

その方のように、苦しい状況を「せつかく〇〇したんだから」と捉え直してみるべき」とは結構あるはずです。

私(著者)自身も、幾度か死ぬ寸前までいった体験があります。哲学的な問いに苦しんで、三日三晩飲まず食わずで、これで答えが出なかったら死のうと腹をくくっていた時がありました。この体験がなかったら、私はカウンセラーになっていないし、臨床心理学の大学教員にもなっていないと思います。

クライアント(相談者)の方々を見ても、うつ病・会社のリストラ・受験失敗・不登校・引きこもり・あるいは自殺…そういう体験をしたがゆえに見えてくることもあるし、誘われていく人生の道・運ばれていく人生の方向もあるのです。

何かツライことがあったら、単にツライ体験として否定的に捉えるのではなくて、「せつかく〇〇したんだから…」と、自分の心を開いていったときに見えてくるモノがある。そんな考え方を心のどこかで覚えておいて下さい。》

何かのきっかけで、自分の心を異なる方向に「開く」ことで「誘われていく人生」「運ばれていく道」がある——これはまさに『法華経(ほけきょう)』で説かれる、有名な「開示悟入(かいじごにゆう)」という教えにも通じます。

『法華経』の第二章『方便品(ほうべんぽん)』にある一節。仏様が私たち衆生(しゅじよう)を導くために様々な姿を現されることが、次のように説かれています。(現代語訳)

諸々の如来は、衆生の心にある仏の智慧を「開かせて」、清浄なることを得させるために、この世に出現されるのです。

諸々の如来は、衆生に向けて仏の智慧を「示す」ために、この世に出現されるのです。諸々の如来は、衆生に仏の智慧を「悟らせる」ために、この世に出現されるのです。

諸々の如来は、衆生を仏の智慧に至る道に「入らせる」ために、この世に出現されるのです。

舍利弗(しゃりほつ)よ、如来はこのように、すべての衆生との「一大事の因縁」のためにこの世に出現されるのです。

その渦中にいると、自分の身に起こる「困難な状況」や「悩み・苦しみ」が、如来の「開示悟入」という導きであるなんて、とても思えないかも知れません。

だから、そんな時こそ、一つの方法として諸富先生が教えてくれた「せつかくだから…」という“心の転換”を実践してみてはいかがでしょうか。

せつかくだから、新しいことを始めるきつかけにしてみよう。  
せつかくだから、この辛い体験を誰かに伝えてみよう。  
せつかくだから、とことん身体を休めてみよう。

——そんなふうには、困難な状況に対して“心を開いた”とき、思いがけず自分の“本心”に気付いたり、新たな道<sup>11</sup>「仏の智慧に至る道」が見えてきたりするかも知れないのです。  
悩んだり苦しんだりする時間は、「仏の智慧・悟り」への第一歩。そう信じて、ともに前向きに歩んで参りましょう。

ちなみに、50歳の先は…

60歳「耳順(じじゅん)」<sup>12</sup> || 【周囲の意見を素直に受け入れられる時】  
70歳「従心(じゅうしん)」<sup>13</sup> || 【自らの心のままに生きても道を外さない時】と続きます。

いやはや、まだまだ修行が必要ですが、精進を続けていききたいと思えます。  
仏様の「開示悟入」に従いながら…

合掌 南無妙法蓮華經 南無妙法蓮華經