

藤原清輔朝臣【産道は自力で出よ、出れば苦を忘る】

= ながらへはまたこの頃やしのばれむ 憂しと見し世ぞ今は恋しき =

これは、藤原清輔朝臣の和歌で百人一首 84 番目に載っている。また、『新古今集』巻 18 雑歌にも「題しらず」として出ている。

宮冬二先生の訳によると、「もし生き長らえたとしたなら、今は苦しくつらいと思う現在をまた懐かしく思い返すかもしれない。過ぎて辛いと思っていた昔もいま思い返すと懐かしく思い起こされる。この世にあることの不思議さよ」である。

まさに自分は＜ながらえば＞の年代である。藤原清輔の和歌にあるように自分にも多少の嫌なことや、つらいことは常にある。この和歌に関して私の気持ちを述べてみたい。

考えて見れば、我々凡夫には適度なストレスが必要だろうと思う。そうでなければ緊張やハリがなくなり腑抜けな人間になることだろう。自分にとって心地よいストレスばかりならいいが、どうして中々そうは行かないのが人生だ。

逆に、ストレスが全く無いとすれば、無いことがストレスになるかもしれない。有り難いことに、物事の大小に関わらず時間の経過と共に人はものを忘れる動物である。だからストレスも、悪い事も良いことも、自然に忘れ去って何もなかった様になる。今迄にも、辛い事が我が身に覆い被さり、苦しんだ事もあるが、それに効く特効薬などはなかった。慰め言葉などは効めなく、空々しくさえ覚えた。時間の経過だけが薬のようだ。

苦しいときは、運を天に任せ、心の持ち方や、気持ちの転換を図るより外はないだろう。私は、難事に対する対応策として気持ちの転換、気持ちの持ち様を次のようにしている。

**「辛い事を多く経験すれば、人間の幅が出来、厚みが出る。難事が吾を試している」と。**結果、辛さや、嫌なことへの抵抗力も着く。そして辛いと思う時間も短くなる。

それが、人相や、立ち居振る舞いとして顕れ、貫禄や威厳、更に品位・品格となる。謂わば、**「難事は竹の節、節あってこそ竹は強い。」**それが人格だ」を理想としている。

大きな難事を乗り越えて己のスケールが仮に大きくなったとしても、大きくなった分だけ更に大きな難事がやってくる。こんなことが死ぬまでエンドレスに続く。これが人生だと割り切りたい。若い時は先が見えず我武者羅にストレス解消に挑戦したが、今は静かに解消に努めている。我武者羅というのは勇気があるようだが、自分の心が弱い証でもある。

藤原清輔の和歌にあるように、**「いまの辛い思いは将来、なんとちっぽけなことで悩んでいたのだらう」と思い返し、懐かしく思う筈である。** 了

【執着を棄て零になれば怖いものはない】

= ももしきや古き軒端のしのぶにも なほあまりある昔なりけり = 順徳院