

いまを生きよ いまを生き切れ

多摩大学大学院名誉教授
田坂塾塾長

田坂広志

世界はいま、コロナ危機という死中にある。出口の見出し難いこの長いトンネルを、私たちはいかに歩んでいけばよいのだろうか。豊富な経営体験にもとづき、より良い人生や仕事を全うするための心の技法を唱導する田坂広志氏に、若き日の大病の体験を交え、この死中に活を見出すために求められる覚悟についてお話しいただいた。

たさか・ひろし 昭和26年生まれ。56年東京大学大学院修士、民間企業、米国シンクタンクを経て、平成2年日本総合研究所設立に参画。12年多摩大学大学院教授に就任。23年内閣官房参事^{（注）}に就任。25年全国から7千名の経営者が集う田坂塾を開塾。著書30冊余。近著「すべては導かれている」小学館「運氣を磨く」「運氣を引き寄せるリーダー」七つの心で「人間を磨く」（いずれも光文社新書）など。

絶望の底で得た気づき 生死の境で掴んだ覚悟

「死中活あり」という今回の特集のテーマを踏まえて、最初に、私が生死の境において、死中に活を見出した体験を述べてみましょう。

いまから三十八年前、三十二歳のとき、私は重い病を患い、医者から「もう長くは生きられない」

との宣告を受けました。

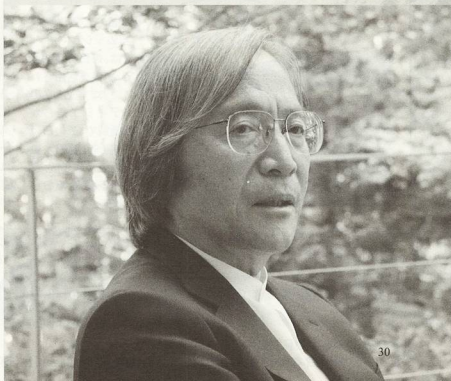
医者から見放され、自分の命が刻々失われていく恐怖と絶望の日々、両親は私に、ある禅寺に行くことを勧めました。薬をも掴む思いで、その寺に行きましたが、そこには何かの不思議な治療法があるのではとの期待は、すぐに打ち砕かれました。寺を訪れると農具を渡され、ただひたすら畑仕事

で^{（注）}献勞^{（注）}をすることが求められたのです。

明日の命も知れぬ自分が、なぜこんな農作業をやらなければならぬのか。そう思いながら鋤を振り下ろしていると、不意に横から「どんどん良くなる！ どんどん良くなる！」と叫ぶ声が聞こえてきました。見ると一人の男性が懸念に鋤を振り下ろしている。しかし、

その足は大きく腫れ上がり、ひと目で腎臓を患っていることが分かりました。休憩時間に声を掛ける

と、その男性は言いました。「もう十年、病院を出たり入ったりですわ。一向に良くなるんです。このままじゃ家族が駄目になる。自分で治すしかないんです！」その覚悟の言葉が胸に突き刺さってきました。そして、その瞬間、





一つの思いが湧き上がってきました。「そうだ、自分で治すしかないんだ！」それまで自分は、医者が治してくれないか、この寺が何とかしてくれないかと、常に他者頼みであり、自分の中に眠る無限の生命力を信じていませんでした。それが最初の気づきでした。

それから数日後、山の中腹の畑を耕しに行くことになりました。当番になった私が仲間農具を配り終え、先に出発した仲間を追って山道を登り始めると、思わず言葉失う光景を目にしました。

それは、足を思っている献勞仲間の老女が、鋤を杖にして、山道を必死に登っていく姿でした。農作業はおろか、歩くことすら困難なのに、不自由な足で、鋤に

すがりながら、山道を登っている。しかし、その後姿から、その老女の覚悟の声が聞こえてきました。「たとえ畑に辿り着けなくとも良い！ 私は全身全霊、この命を振り絞って登り続けます！」

私は思わず心の中で手を合わせ、「有り難うございます。大切なことを教えて頂きました」と念しながら、横を通り過ぎていきました。

「人間、死ぬまで命はあるんだよ！」

その献勞の日々を続け、寺の禪師との接見がかなったのは、ようやく九日目の夜でした。

長い廊下を渡って部屋に入り、一對一で向き合った禪師は、力に満ちた声で、私に聞きました。「どうなさった？」

「はい、実は……」

私は喉を切ったように苦しい胸の内を吐き出しました。重い病気を思っていること、医者からももう命は長くないと言われたこと、一縷の望みを抱いてこの寺へやってきたこと……。禪師はきつと何か励ます言葉をかけてくれるに違いない。そう期待しながら語りました。

私の話を聞き終えて、しばしの沈黙の後、禪師は言いました。「そうか、もう命は長くないか？」

「はい……」

その後、禪師は、腹に響く声で力強く、こう言ったのです。

「だがな、一つだけ言っておく。人間、死ぬまで命はあるんだよ！」

一瞬、何を言われたのか理解できませんでした。当たり前のことと言われた気がした。しかし、禪師は続けてもう一つ、力強く言葉を語ると、接見を終えました。

私は部屋を出て長い廊下を戻りながら、禪師の言葉を思い起こしました。その瞬間、突如、気づいたのです。

「そうだ、禪師の言う通りだ！ 人間、死ぬまで命があるにも拘らず、私は、もう死んでいた！」

どうしてこんな病気になるってしまったのかと「過去を悔いる」ことに延々と時間を使い、これからどうなるんだろうと「未来を憂うる」ことに延々と時間を使い、かけがえのない、いまを生きてはいなかった。

その瞬間、禪師が続けて語った言葉が、心に甦ってきたのです。

「過去は無い。未来も無い。有るのは、永遠に続く、いまだけだ。いまを生きよ！

いまを生き切れ！」

この言葉が胸に突き刺さってきました。そして、このとき、私は、一つの覚悟を心に定めたのです。

「ああ、この病で、明日死のうが、それが天の定めなら仕方ない。しかし、過去を悔いること、未来を憂うことで、今日ということは、絶対にしない！ 今日という一日を、精一杯に生き切ろう！」

そして、そう覚悟を定めた瞬間、私は病を超えたのです。もとより、奇跡のように病が治ったわけではない。しかし、心が病に囚われなくなったのです。

寺から東京に戻り、体をかばいながらも仕事に復帰した私は、毎朝、「今日が最後の一日になるとしても、今日を精一杯に生き切ろう！」と思い定め、目の前の仕事に、一つひとつ全身全霊で取り組んだのです。あの老女のように。

しかし、「今日」という一日を生き切る！」という修行を続けていると、体の奥から想像を超える生命力が湧き上がってきたのです。その結果、不思議なことに、病の症状は十年続きましたが、最後は病が消えていったのです。

病とは福音なり 逆境とは好機なり

しかし、私が出たものは、それだけではありませんでした。病を超える生命力の横溢とともに、自分の中に眠っていた様々な才能が開花していったのです。そして、さらに、不思議なほど良い運氣を引き寄せるようになったのです。

この後、私は、大いなる何かに導かれ、米国のシンクタンクで働くことになり、日本に戻ってから、大手のシンクタンクの設立に参画することになりました。さらには、世界中の大統領や首相が出席するダボス会議のメンバーも務めることになり、政府では、内閣官房参事と務めるという人生が与えられたのです。そして、一人の識者として、九十冊を超える著書を上梓することになったのです。しかし、それらは、すべて、こ

の生死の体験で掴んだ「いまを生き切る」という覚悟と生き方が、引き寄せたものと思っています。

世に「病とは福音なり」という言葉がありますが、病気になることは一見不運なことのように、実は幸運の兆しでもあるという、人生の深い真理を教える言葉です。私の人生は、まさに、この言葉が真実であることを教えてくれています。いや、それは、私だけではない。我々が、この言葉信じて歩むならば、人生で与えられる逆境とは、実は成長の機会であり、好機とは、実は好機なのです。

いま、世界はコロナ禍という死中にあります。そして、この未曾有の危機と逆境の中で、多くの経営者が悪戦苦闘を余儀なくされ、多くの人々が、心理的不安と経済的苦境の中にあります。

しかし、冒頭に述べた私の体験から申し上げるならば、どれほどの危機も逆境も、我々の覚悟次第で、好機に転じることができるのです。死中に活を見出すことができるのです。

では、どうすれば、人生の危機や逆境を好機に転じることができるのか。

そのための方法としては、古今東西、ただ一つのことか語られています。

それは、心に「ポジティブな想念」を持つことです。

その理由は、三つあります。第一は、喜びや希望、安心や感謝などのポジティブな想念に包まれると、生命力が横溢し、逆境を越える力と叡智が湧き上がってくるからです。

第二は、ポジティブな想念を抱いていると、自分の周りからネガティブな想念の人が離れていき、ポジティブな想念の人が集まってくるからです。

第三は、ポジティブな想念を持つっていると、自然に、悪い運氣が去っていき、良い運氣を引き寄せるからです。

心にポジティブな想念を 持てない「本当の理由」

しかし、このことは誰もが分かっているながら、実は、心にポジティブな想念を持つことは、決して容易ではありません。

その理由は、我々の心には「**双極性**」という厄介な性質があるからです。すなわち、我々の心は、

あたかも電気のように、プラスの電荷が生まれると、同じだけ、マイナスの電荷が生まれるのです。

例えば、我々が表面意識で、「必ず成功する」と、どれほど強く念じても、念じれば念じるほど、無意識の世界には、必ず「失敗するのではないか」というマイナスの想念が生まれてしまうのです。

それが、古今東西、多くの書籍で「ポジティブな想念を持て、良い運氣を引き寄せ、良き人々が集まり、生命力と叡智が湧き上がってくる」と語られながら、それを実践することがなかなかできなかった、本当の理由です。

では、どうすれば良いのか。この「心の双極性」の問題を超え、心にポジティブな想念を持ち、目の前の逆境を越えていくためには、どうすれば良いのか。

拙著「運氣を磨く」では、そのための具体的な方法を書きましたがおきましょう。その要点を述べるならば、ネガティブな想念が生まれない「絶対肯定の人生観」を定めることです。

では、その人生観とは、どのようなものか。

「絶対肯定の人生観を掴む
「五つの覚悟」

それは、次の「五つの覚悟」を定めた人生観であり、「絶対肯定の逆境観」とも呼べるものです。

第一の覚悟は、「自分の人生は大いなる何かに導かれている」と信じることです。

ここで「大いなる何か」とは、神、仏、天など、人智を超えた存在のことですが、古今東西の一流の人物は、例外なく、大いなる何かの存在と導きを信じることによって、様々な逆境を越え、素晴らしい人生を拓いています。

しかし、それは一流の人物だけではありません。誰にも、「あの人と出会ったことで、人生が好転した」「あの出来事があったから、進むべき道が見えた」といった体験はあるでしょう。そのことに気づき、自分の人生は大いなる何かに導かれていると覚悟を定めた瞬間に、心の中に「不思議な安心感」と呼ぶべきポジティブな信念が広がっていくでしょう。

第二の覚悟は、「人生で起こること、すべて、深い意味がある」と考えることです。

この覚悟を定めると、自然に、心の中に、「この逆境は何を意味しているのか?」「大いなる存在は、この逆境を通じて何を学べと言っているのか?」という問いが生まれてきます。そして、この問いを抱くとき、いかに「悪しき出来事」と思える逆境にも、我々の人生を導く「良き意味」があると考えられるようになります。

そして、人生で与えられる、いかなる逆境にも大切な意味がある、と受け止めることができるならば、心の中の後悔や慚愧、不安や恐怖などのネガティブな信念は、自然に消えていきます。

第三の覚悟は、「人生における問題、すべて、自分に原因がある」と引き受けることです。

なぜなら、自分以外に原因があると思うと、ネガティブな信念が湧き上がってくるからです。仕事で失敗に直面したとき、「あの部下がミスをしたからだ」と考えた瞬間に、心の中に、批判や非難、不満や怒りといったネガティブな信念が生まれてしまいます。

ここで、自分に原因があると「引き受ける」ことは、決して自分を責めることではありません。そ

れは、自分に原因があると受け止めることによって、自分の成長の課題に気がつき、さらに大きく成長していけると考える、極めてポジティブな信念なのです。

私が実社会に出て間もない頃、一人の上司が、この「引き受け」の大切さを教えてくれました。

私が、初めて担当するプロジェクトが思うように進まず、苛立っていたのを見て、この上司は、食事に誘ってくれたのです。そして、食後のコーヒーのとき、自らを省みるように、こう語ったのです。

「毎日、会社で色々な問題にぶつかって苦労するよ。そのときは、会社の方針や周りの誰かに原因があると思って腹が立ったりするのだけれど、家に帰って一人静かに考えると、いつも同じ結論に辿り着くのだね。ああ、すべては自分に原因がある、と……」

この上司は、まだ若く未熟な私に、「引き受け」という大切な心の姿勢を覚えてくれたのです。

「大いなる何か」が
自分を育てようとしている

第四の覚悟は、逆境に直面したとき、「大いなる何かが、自分を育

てようとしている」と受け止めることです。

すなわち、「いま、大いなる何かが、この逆境を与えることによって、自分を成長させようとしている。そして、その成長した自分を通じて、素晴らしい何かを成し遂げさせようとしている」と受け止めることです。その解釈ができるならば、それは、いかなる逆境も肯定的に捉える「絶対肯定の逆境観」に他なりません。

そして、実は、こうした覚悟は、昔から、優れた先人たちは、誰もが定めていたものです。

例えば、戦国時代の武将、山中鹿之介が、「我に七難八苦を与えたまへ」と月に祈ったという故事は、鹿之介の「我を育てたまへ」という思いを示しています。

第五の覚悟は、「逆境を越える叡智は、すべて、与えられる」と思い定めることです。

誰しも逆境に直面すると、「この問題は解決できるだろうか」という不安や無力感に包まれ、ネガティブな信念に囚われてしまいます。そのとき「大いなる何かが、自分を導いている。されば、この逆境を越える叡智は必ず与えられる」

と深く念じるならば、不思議なほど心が静まり、勇気が湧き上がってきます。

以上が、「絶対肯定の人生観」と「絶対肯定の逆境観」を定めるための「五つの覚悟」ですが、この覚悟を定めると、人生において与えられる様々な苦勞や困難、失敗や敗北、挫折や喪失、病氣や事故、そうしたすべての逆境を肯定的に受け止める視点が定まります。そして、その結果、心がポジティブな想念で満たされるため、生命力と叡智が湧き上がり、良き人々が集まり、良い運氣を引き寄せるようになります。

特に、この「良い運氣」という意味では、逆境を越えるきっかけとなる「不思議な偶然」が、しばしば起こるようになります。

実際、人生の成功者の自伝などを読むと、「たまたま」「偶然」「運良く」といった言葉がよく出てきます。これは、偶然的出来事をきっかけに、これらの成功者の人生が大きく好転したことを物語っています。彼らは、誰もが、極めてポジティブな人生観を持ち、良い運氣を引き寄せる力を持っていたのです。

「使命」とは 「命を使う」こと

しかし、この「絶対肯定の人生観」を身につけるためには、ここまで述べてきた「逆境観」と「五つの覚悟」を定めることに加え、さらに二つ、大切な人生観を身につける必要があります。

その一つが「死生観」です。

私が若い頃に薫陶を受けた、あの経営者は、重大な経営危機に直面したとき、部下に対して、「命取られるわけじゃないだろう！」と語り、彼らを鼓舞して危機を脱しました。この経営者は、太平洋戦争で死の淵から生還した体験を持ち、死生観が定まった人物でしたが、その言葉には、「生きているだけ有り難い！」という感謝と絶対肯定の精神が宿っていました。

私自身も、あの死生の境をさまよう体験を与えられ、そこから戻った後は、どのような逆境が訪れても、「ああ、あのとき死んでいかもしれない自分が、こうして生きているだけ、有り難い」という思いが湧き上がり、その逆境を越えていく力が湧いてくるのです。もう一つ大切なことは、「使命

観」を持って生きることです。

この「使命」という言葉は素晴らしい言葉。なぜなら、それは「命を使う」と読めるからです。そして、「自分は、この仕事を通じて世の中に光を届けよう」「自分は、この仕事に人生(命)を捧げよう」と思い定めている人は、いかなる逆境がやってきても強い。

それゆえ、もし経営者やリーダーが、本気で社員や部下に、事業や仕事の志や使命観を語るならば、社員や部下もまた、ポジティブな想念を抱き、逆境を越える力と叡智が湧き上がってくるでしょう。

絶対肯定の想念を掴む 「二つの祈り」

以上述べた「逆境観」「死生観」「使命観」を定めることができれば、我々は「絶対肯定の想念」を身につけることができるでしょう。

しかし、こうした「絶対肯定の想念」を、さらに確固としたものとして身につけるためには、日々行わべき習慣があります。

それは、「祈り」の習慣です。ただし、ここで言う「祈り」とは、大いなる何かに、こうして頂きたい、ああして頂きたいと願う

「願望の祈り」ではありません。そうした祈りは、心の双極性がゆえに、必ず、心の中に「この願望が実現しなかったらどうしよう」というネガティブな想念を生み出してしまいます。

それゆえ、私が田坂塾において塾生に勧めているのは、すべてを肯定する「絶対肯定の祈り」です。

この祈りには、二つあります。一つは、すべてを大いなる何かに委ね、ただ「導きたまえ」と祈る「全託の祈り」です。

もう一つは、いかなる逆境が与えられても、ただ無条件に「有り難うございます」と祈る「感謝の祈り」です。

この二つの祈りを日々の習慣とするならば、必ず「絶対肯定の想念」が身につけていきます。

さて、こう述べてくると、「死中活あり」という言葉の真の意味が理解できるでしょう。

この言葉の真の意味は、「この逆境においても活路を見出す」という受け身の意味ではありません。

それは、「天が与えた逆境においてこそ、人生の活路を見出すことができる」という絶対肯定の意味に他ならないのです。