

今を善く生きる

富山短期大学名誉教授 川中清司

世の無常を感じるとどういふ

●福井大地震の惨事

70年前の1948（昭和23）年6月28日に、福井大地震が起きた。マグニチュード7・1、震源が4kmと浅く、死者3769人、家屋全壊3万6184戸、焼失3851戸の大きな被害が出た。

午後4時13分、筆者はちょうど、福井鉄道福武線・福井新駅（現・赤十字前駅）に停車中の電車の中にいた。激しくグラリ、グラリと揺れ、轟音とともに、目の前の寺の屋根が潰れ、土煙が舞い上がった。

映画館に行った友人は、建物の下敷きになって死んだ。ほんの10分前に会った友人も圧死し、つくづく世の無常を痛感した。

●良寛の地震観

1828年、良寛和尚が71歳のときに、新潟県三条市を中心に大地震が起こり、多数の死者が出た。良寛は、地震で子を亡くした友人に、次のような手紙を送っている。

「地震は信に大変に候。野僧（良寛の）草庵、何事もなく候。親類中、死人もなくめでたく存じ候。うちつけに死なば死なずて存じな

がらえて、かかる憂き目をみるわびしさ」

訳すと、「突然一緒に死ねばそれまでだったが、なまじ生き残ってこんな辛い目に遭うとは何とも悲しいことだ」となるだろうか。

●死ぬときは死ぬがよし

さらに、「しかし災難に逢う時節には、災難に逢うがよく候。死ぬ時節には、死ぬがよく候。是はこれ災難を逃るる妙法にて候。かしこ」（災難にあつたら慌てず騒がず災難を受け入れ、死ぬときが来たら静かに死を受け入れなさい。これが災難に対処する秘訣です）とある。

一見、突き放して究極のどめを刺すこの言葉に、この手紙をもらった方はきつと、「この災害のなかを生き抜こう」と思ったに違いない。

●現実を直視し腹を決める

良寛は、「腹を決めて現実を見据えなさい。それこそ、迷いから抜け出す究極の方法だ」と言うのだ。聞きようによつては、冷酷な言葉だ。

だが、悲しみ途方に暮れて迷い続けるよりは、しっかりと自分の腹を決めて生き抜くことが、現実の災害を逃れる最良の道だ。とお

り一辺の「頑張ろう」などという励ましよりも、現実を強く生き抜くための直言と言える。これほど慈悲に満ちた言葉はない。

ストレスと生

●ストレスのなかに生きる

人間は、ストレスのなかに生きている。普段の生活で、ストレスを感じている人は約7割に上る。

ガス機器メーカーのリンナイが4月に行った調査で分かった。ストレスは、職場や家庭でも起きる。職場では「非常に感じている」と「やや感じている」と答えた人の合計が70・7%だった。

家庭では同51・1%に上る。具体的には、「家事」が24・1%、「家族と話が合わない、けんかになる」が17・8%と多かった。

生きている限り、ストレスからは抜け出せない。

●100歳超え多数の長寿地域

「ストレスは老化に関わるすべての病気と密接な関係がある」。米国の研究者ダン・ペットナー氏らが、「ブルーゾーン」の9地域を訪れて調査した結果だ（『日経ビジネス』2018年6月25日号）。「ブルーゾーン」とは、世界の

中の、健康で長生きの人が数多く居住する特別な地域のことを言う。日本の沖縄、ギリシャのイカリア島、米国のロマリンドなどがあり、100歳を超える人々が多数暮らしている。

●生きがい長寿の条件

長寿の第1の条件は、「生きがいがある。毎朝、起きる目的がある」ということだ。

第2は、日常生活でよく体を動かし規則的。第3は、腹八分目で過食を避ける。野菜食が中心。第4は、適量のお酒をたしなむ。赤ワインを適量に飲む人が多い。

第5は、健康的な習慣を促進する社会的グループや、宗教的活動に参加する。第6は、お互いに助け合うコミュニティで暮らす(孤独は、死につながりやすい)。

第7は、父母、兄弟、祖父母など、家族の絆が強いなどがある。

自然体の生を全うするために

●目標を持って生きる

日野原重明さん(聖路加国際病院名誉院長)は、105歳で生涯を終えるまで、「生涯現役」として医療に従事し、その生きざまは多くの人々に感動を与えた。

こんな言葉を残している。「何か目標を持って活動しているの方が元氣です」。

「人はいくつになっても、生き方を変えることができます」。

そして、「人を許せるか否か。それは人間に与えられた試験です」。

許し合い、助け合い、絆を結び続けることの大事さを訴えている。

●命とは自分の使える時間

日野原先生は、90歳ころから「10歳の子どもたちに思いを伝えたい」と、出張授業を始めた。

「命って何でしょう? そう、生きていくということですね。では、生きていくっていうことは……」。

これは、著書の「いのちのおはなし」で書いている。「生き抜く」とは、与えられた命を全うすること。では、「命」とは何か。「命とは、時間のことである」。「自分の使える時間こそが命であり、それを何にどう使うかが生きていくということ。時間の使い方は、そのまま命の使い方になる」。

●自然体の生を全うする

「75歳を過ぎて、第3の人生が始まる。今までしたことのないことをやってみよう」と、日野原先生は、新老人の会の発足式で述べ

ている。10年先の予定まで書き込む手帳を使って1分を惜しみ、105年間をその何倍も生き抜いた。2017年7月18日、呼吸不全のため東京都内の自宅で亡くなった。栄養を直接に胃や腸に届ける延命措置を、「やらない」と明確に断わり、自然体の生を全うした。葬儀には約4000人が参列し、皇后さまも献花された。

「最期を生きる」といふこと

●さくらのもとで春死なん

人は、どのような最期を望むのだろうか。

西行法師は、「ねがわくば花のもとに春死なん その如月の望月のころ」と詠った。「如月の望月は2月25日の満月、花盛りの時期で釈迦の入滅の日でもある」。

真言宗の僧侶だった西行法師は、当時、浄土信仰が広がるなかで諸国を巡り、人の一生は短く、来世はすぐ近くにあると嘆じ、この歌を詠んだ。その願いのとおり、建久元年2月16日に没した。

●死に支度を急げ、急げ

桜と人生を詠んだものは多い。小林一茶は「死支度 急げ急げと桜かな」、良寛も「散る桜 残

る桜も 散る桜」と詠った。桜の命は短い。人生のはかなさと照らし合わせて、その無常さが人々の心を揺さぶる。

在原業平は、「世の中に 絶えて桜のなかりせば 人の心はのどけからまし」と、散りゆく花と人の命のはかなさを偲んでいる。「散ればこそ いとど桜はめでたけれ 浮き世に何か久しかるべき」の返歌も見事だ。

●釈迦入滅の言葉

釈迦は、どのような最期を迎えたのだろうか。

80歳の高齢でインド各地で布教伝道していたが、死の病に冒されていた。迫り来る我が師の死を嘆き悲しむアーナンダ(阿難)に、釈迦はこう言い聞かせた。

「悲しむなアーナンダよ。すべて愛するもの好むものから別れ、離れ、異なるに至るものだ。およそ生じ、存在し、つくられ、破壊されるべきものである。それが破壊しないということがあり得ようか」

●自らを灯明に生きる

釈迦は、いよいよ最期のときが近づいたとき、比丘たちを集めて説教を与えた。何か質問がないかと尋ね、疑問がないことを知って

こう言った。

「さあ修行僧たちよ。お前たちに告げよう。もろもろの事象は過ぎ去るものです。怠ることなく、修行を完成しなさい。」「自らを灯明とせよ」。そして、一人の人間として、安らかに死を迎えた。入滅の日は紀元前483年、「2月15日」とされ、今も日本ではこの日に涅槃会が催されている。

生死観

●いかに死ぬか

生死観は、死を通じて生き方を決める考えのことだ。

筆者が少年のころには、「国のために死ぬ」という教育を受けた。学校では、銃剣で敵を突き殺す軍事訓練が、正規の科目として教えられた。いかに潔く国のために死ぬか。「靖国神社で会おう」が合言葉だった。

死は怖い。だが、その命を国のために捧げることに生きがいを感じていた。そういう時代だった。しかし、敗戦となり民主主義の導入で、大きく一変した。

●現代人の生きがいは……

現代人の生死観はどうなのか。今、人々は何のために生き、ど

んな目標を持って暮らしているのだろうか。どれだけの人が希望を持ち、充実した毎日を送っているのだろうか。

大それたものでなくてよい。家族、愛する人、仕事、研究、趣味、スポーツ……。それぞれの目ざす生きがいを求めて進み、社会の絆のなかで感謝しながら、力いっぱい生きていきたいと願う。

●仕事で社会に貢献

人は、世の中に役立っていると感じたときに生きがいを覚える。生涯を通じた仕事を持つことは、人に幸福観をもたらしてくれる。

商人は、「われ商いに生涯をかけて悔いしない」との自負と誇りを持ってほしい。仕事とは、事(公)、つまり社会に仕えることであり、仕事を通じて世の中に役立つということだ。その自覚が、生きがいにつながるっていく。

「人は作業を通じて自己を形成する」(フロレンス・クラーク、南カリフォルニア大学)

●仕事は幸福には不可欠

「仕事をすることは、自然の最善の医師であり、人間の幸福に不可欠なものである」とは、ガレン(紀元前201〜103年)の言葉だ。

仕事で社会と自分とがつながる。仕事には幅広い要素が含まれる。他人の役に立つ機会、自身の達成感・有能観が得られる機会、さらには、心身を使うこと自体の満足感が得られる機会となる。これらは、人間の健康や幸福に必要な不可欠な要素である(『まいにち作業療法』日本作業療法士協会)。

生死を明らかにする

「生を明らかに、死を明らかにするは、仏家一大事の因縁なり」。

これは、道元禅師、曹洞宗の修証義の冒頭の言葉だ。

諦めるのではない、しっかりと見つめ明らかにすべきだというのだ。「生死を明らかに」とは、生があるから死がある、死があるから今、生きていることがどんなに素晴らしいことか、それを見極めることだ。

ところが、生まれてきたことを喜ばず、死は怖いから自然なものとしては受け入れられず、うつろな毎日を通り過ぎていないだろうか。

最期は穏やかに

人の臨終は穏やかだという。

医者の話では、上の血圧が70を下回る段階になると脈が触れなくなり、声をかけて目を開いて返事はしても、焦点が合わず、すぐに目を閉じてしまう。苦しさがなく、苦痛から解放された状態がしばらく続く。

最後の3日くらいは、頭の機能が低下し、強い眠気とともに、肉体的にも精神的にも苦痛から解放される。臨終の間際は、どんなに苦しんだ人でも穏やかな最期を迎えるものらしい。

今を善く生きる

生は死の始まり。

人は生まれたときから死に向かって歩み出す。生者必滅・会者定離は、大自然の理。生きているということは、即、死に向かって進みつつあるということだ。

死は息を引き取る瞬間の一ポイントであり、生きてきた最終点でもある。生きがいを持って生きた人は、その人生を振り返って悔いのないものであろう。そこに至るまでの最期の生を、美しい出のなかで過ごしたい。

「今を善く生きていくこと」を日ざしたい。