

笑って大往生！

埼玉県行田市長光寺住職 福島伸悦

2年ほど前から83歳のおばあちゃんが坐禅会に来るようになりました。大変元気なおばあちゃん、車を自分で運転してきます。80歳の手習いで水泳を始めたそうです。80歳を超えて新しいことに挑戦すると言う事自体驚かされます。どうして水泳を始めたのか尋ねると、「三途の川でおぼれないように」とのことでした。笑い話のようですが、当人はいたって真面目なのです。というのも極楽浄土に行くために今から準備をしているとのこと。

世間一般では、長生きするためにどうやったら健康でいられるかという話題が多いのですが、うまく死んでいくことについて考えることは縁起でもない敬遠されます。人はいつか死を受け入れなくてはならないのですから、臨終の際「私の人生は幸せだった。本当によかった。」と言い切れる生き方ができたら、年に関係なくまさにそれが「大往生」なのだと思います。

死を受け入れることは、なかなか難しそうですが、ものの見方、発想を変えることで死ぬことが恐ろしいものでなくなってきました。死をイメージすることは生き方を学ぶことだと思います。かけがいのない今日という一日を、後悔しない充実した生き方をすれば、それがその人の一生が生き甲斐ある人生といえるのです。

83歳のおばあちゃんは、人生の締めくくりを自分で決着をつけようと、しっかりと前を向いて頑張っています。与えられた命の期間をよりよく設計することは、いきいきと生きる原動力になっているに違いありません。そして、あれこれこだわらずに、自然の流れに身を任せながら、ゆったりした時間を過ごす努力をしています。人生の先生として見習う事ばかりです。