

朝のこない夜はない

いつ「死」が来てもいいように

きょういちにちせつきよくてき
今日一日積極的に生きましょう

山首 鈴木正修

積極的な生き方せつぎよくてき い かた

「死」を認識し にんしき

誰でも人の死を身近に見たり聞いたりすると、「死」というものが実感として感じられるようになります。若い頃は誰も「死」についてあまり考えません。自分の命は永遠に続くようにさえ感じるものです。しかし、年を重ねるに従ってだんだん「死」を身近に感じるようになってきます。特に身内を亡くしたりすると意識せずにはおられません。 「死」を意識するということは、より良く生きるために必要なことだと思います。

「生死一如」という言葉があります。 生き

る事と死ぬ事は表裏一体、ということ。す。

日蓮聖人は御遺文の中で「臨終の事を習うて

後に他事を習うべし」とおっしゃっておられ

ます。つまり、「死」をしつかり認識して、

後悔なく生きてゆくことが大切だ、と言われ

ているのです。

意識することによる違いいしき ちが

道元禪師が興味深い話を残しておられます。弟子から「人生に成功する人とならない人がい

るのはどうしてですか」と尋ねられ、「努力をする人としな人ひとの違ちがいだ」と答こたえられると、それを聞いた弟子は「努力する人としな人ひとの違ちがいは何なんですか」とさらに尋ねました。すると「努力する人ひとは死しがあるということをよく知しっている。努力どりやくしない人ひとは、死しがあるということをはつきり認識にんしきしていない」と答こたえられました。つまり努力どりやくする人ひとは、生きている限かぎられた時間じかんに頑張がんばらなければならないと思おもえる人ひとで、努力どりやくしない人ひとは、死しをはつきり認識にんしきしていないから永遠えいえんに命いのちが続つづくように思おもい、何事なにことも「いつでもできる」と、努力どりやくを怠おこたつてしまうのです。

——いつ死しが来きてもいいように——

中村仁一なかむらじんいちさんというお医者いしゃさんが、おもしろいことを提唱ていしやうしておられます。それは「余命六めいりくか月げつと言いわれたらエクササイズ」というものです。その内容ないようは「『もしガンで余命六よめいか月げつと言いわれたら』と考かんがえる。その時ときにしたことを書かき出だして実行じっこうする。これをその日ひが来くるまで一定期間いっていきかんごとに繰くり返かえす。そうすることにより、最後さいごに目めをつぶる瞬間しゅんかん、やり直なおしたいことや後悔こうかいすることは激減げきげんしているであろう。したがって『満足まんぞく』の最後さいごが迎むかえられるのではないかと思おもうのである」というものです。

緩和医療かんわいりやうに携たずわっておられる大津秀一おおつしゅういちさん

という医者さんいしやも「死しに臨のぞんで全またく後悔こうかいがないという人ひとはいない。しかし、後悔こうかいしなくてもいいようにと普ふ段だんから考かんえて行こう動どうし、一生いっしょう懸命けんめい生いきたらどうだろうか。おそろくそうではない人ひとと比くらべて、全またく違ちがう人じん生せいが開ひらけるのではないだろうか。死し期きが迫せまる時とき、人ひとは必かならず自じ分ぶんが歩あゆんで来きた道みちを振ふり返かえる。その道みちこそが己おのれの財ざい産さんそのものであり、その道みちが納な得とくのいく道みちであらば、微ほ笑えみをもって見み納おさめ、その先さきに足あしを踏ふみ出だすことができるであらうと言いわれています。

大津おおつさんが書かかれた『死しぬときこに後悔こうかいすること二十五』という本ほんの中なかから、死しに臨のぞんで人ひとが後悔こうかいすることを六むつほど紹しょう介かいします。

一、「会あいたい人ひとに会あわなかつた」

日本にほん人じんは美び意い識しきが強つよく「自じ分ぶんのこおんな衰おとろえた姿すがたを人ひとに見みせたくない」というプライドがあるけれども、最さい後ごには「どおんな姿すがたでも会あつておおけばよかつた」と思おもうことが多おほいそうです。

二、「行いきたい場ば所しょに旅りよ行こうしなかつた」
体からだが弱よわると旅りよ行こうもななかなかでききないのので、行いきたい所ところがあれば行いつておおいた方ほうがいいということです。

三、「他た人にんに優やさしくしなかつた」

日にち常じょうをふり返かえつてみみて、後悔こうかいしなくていいように、人ひとには親しん切せつに優やさしくしたいものです。
四、「おいしいものを食たべておおかなかつた」

「病氣になると口がまずくなる」と言います
が、おいしいものを食べてもおいしく感じられなくなるようです。だから、おいしく感じられる内に食べておいたほうがいいし、家族や友人と一緒に楽しく食事をしておいた方がいいということです。

五、「愛する人にありがとうと伝えておかなかった」

特に男性は「ありがとう、世話になったね」というようなことがなかなか言えないようです。

有名な建築家の黒川紀章さんが亡くなる前に、奥様の若尾文子さんから「私は仕事でよくつちゅう家を空けていて、良い奥さんでな

くてごめんなさい」と謝られたそうです。すると「何を言っているんだ。良い奥さんだったよ。大好きだったんだから」と手を握って言われたそうです。このように、自分の気持ちを素直に表現できれば大変結構なことだと思います。

最後に、「家族との関係をより良くしなかつた」ということを言われています。

家族との仲が悪かったことは、人生の最後が一番後悔することのようです。だから、わだかまりを無くして家族は仲良くしたほうがいいということです。

後悔をしないように、いつ「死」が来ても悔いがないように生きたいものです。

ものの見方・心の置き方

最近、会食をさせて頂いた方の話です。その方は五十九歳でとてもお元気ですが、二十代の時に悪性リンパ腫になり、お医者さんに「治る確率はどれくらいですか」と聞いたところ「五分五分」と言われたそうです。五分五分と言われれば、普通の人はかなり不安になると思いますが、その方は「五十%も助かる確率があるのか」と喜ばれ、抗癌剤治療を受けながら体力を落とさないように、病院の屋上で腕立て伏せなどをされていたそうです。今、病気を克服され、大変お元気に活躍されています。

「五分五分」と言われた時、「五分もあるの

か」と思えるこの考え方が大切だと思います。物事はやはり、明るい面から見たほうがいいのです。

良い点だけを見る

ある有名塾の先生が「数学はできるけど英語ができない生徒。また、英語はできるけど数学ができない生徒がいると、親は大体でない方をどうにかしてほしいと言ってくるが、それは良くない」と言っています。苦手な科目に集中すると、結果的に得意な科目も伸びなくなり、逆に得意な科目をさらに伸ばしてゆくと、苦手な科目も伸びていくのだそうです。これを「長所伸展法」というのだそうです。

す。これも明るい面から見た方が良いことを
教おしえています。

ほめ言葉の力・その一

次つぎのような話はなしがあります。

駅えきなど公共こうきょうのトイレに行くと「いつもキレ
イに使つかって頂いたきありがとうございます」と書か
かれた所ところがありますが、これは九州の博多駅
で始はじまったそうです。最初の頃ころ、とにかくト
イレが汚きたなかったので何とかキレイに使つかって
らおうと「あなたのマナーが問とわれています」
としたところ、もっと汚きたなくなってしまいまし
た。次に「落書らくがきを見みつけたら警察けいさつに通報つうほう
し
ます」と書かいたら、さらに汚きたなくなってしま

ました。そこで、逆に「褒ほめてみよう」と始
めたのが「いつもキレイに使つかって頂いたきありが
とうございます」でした。この一言ことでトイレ
が見みる見るキレイになってゆきました。言葉
を変かえただけで、キレイに使つかってもらえるよ
うになったのです。

人ひとは褒ほめられると気分きぶんが良よくなり、嬉うれしく
なとくべつって特別な力ちからを発揮はつきするようになるもので
す。これも長所ちやうしょ伸展法しんてんほうの一つだと思おもいます。

ほめ言葉の力・その二

オペラ史上しじょうもつと最も有名ゆうめいなテノール歌手かしゅの一人
エンリコ・カルーソーさんは子こどもの頃ころ、歌
は好すきだけど声こえがとて悪わるく、音楽おんがくの授業じゆぎやうで

先生にいつも「君は黙っていなさい。君の声は耳障りだ」と言われていました。窓の鎧戸を風が吹き抜けるような聞き苦しい声だったそうです。カルーソーさんは家に帰ってそのことをお母さんに話しました。するとお母さんは「先生が何と言っても、お母さんはお前の声が天使の声に聞こえるよ。お母さんはお前の歌を聞くことだけが人生の楽しみだから、今晚も歌っておくれ」と言いました。

カルーソーさんは母子家庭で二十一兄弟でした。そのうち十八人は貧しさのために亡くなり、カルーソーさんを含め三人しか生き残りませんでした。お母さんは子どもを育てるために、靴も買わずに裸足で生活をするほ

どでした。そんな献身的な優しいお母さんでしたが、カルーソーさんが十五歳の時に亡くなりました。それ以来、毎日毎日カルーソーさんはお母さんの写真に向かって歌を歌いました。実際にカルーソーさんの声は良くなかったようですが、お母さんの言葉を胸に、毎日お母さんの写真に歌いかけることで、本当に歌が上手になっていったのです。最後には世界中のオペラファンが、カルーソーさんの死を嘆き悲しむほどの、世紀の大テノール歌手になったのです。

世渡りは愉快に

東洋の聖者と言われた新渡戸稲造博士が

『世渡りの道』の中で次のように言っておられます。

「物事には明暗の両方面がある。私は光明の方面から見たい。そうすれば、おのずから愉快な念が湧いてくる」

「人生なるものはめいめいの心の置きよう、すなわち心のもちようによって、どうにでも

取れる。世の中がうるさいと思えば、いたたまれないほどにうるさいし、結構だと思えば、御礼の申し上げようもないほど結構になる。ゆえに私は、世に処するに善意をもってし、チアフル（愉快）に世渡りしたい」

新渡戸博士のように世に処したいものです。