

## はじめに——六十五歳は本当の自分を見つめる適齢期

浄土真宗本願寺派僧侶／精神科医

ともひさひさお  
友久久雄

### ◆若さも健康も失われていく

歳をとると丸くなるといいますが、さてどうでしょうか。私も含め周囲を見渡してみると、若い頃よりわがままになったり、意固地いこじになったりする人が多いようです。仲の良い兄弟や友達だったのに、ちょっとした感情の行き違いで疎遠そえんになってしまった、などという話をよく聞きます。老人会がうまくいく方法は、自慢話をやめることだと言った人もいます。

それは、年齢とともにこの世への執着が強くなってくるからだと思えます。執着が強くなるというのは、「自分が、自分が」という「我」が強くなることです。よく、歳をとったらモノを捨てられないともいいますね。決して使わないようなものを大事に取っておくのは、自分に再生能力がなくなっただからです。失くしたモノは、二度と手に入らなくなってしまおうという恐れが、極端にモノに執着させるのです。

モノだけではありません。若さ、健康、能力、それから地位や名誉、今まで持っていたものがどんどん自分から離れていきます。離さないようにしがつきたい、しかし、しがみつけないものではない……。毎日の暮らしのなかでウキウキするような楽しいことはめったに起こらないのに、気が滅入ることとはしょっちゅう起こるように思えてきます。

六十五歳はそうしたことを身にしみて感じる頃。「自分が、自分が」という執着と、思うようにならないいら立ちが、わがままや不機嫌につながって

いるように感じます。

### ◆健康寿命はあと五年

日本人男性の平均寿命は、初めて八十歳を越しました。六十五歳の男性でしたら、平均寿命まで十五年ほど残っています。

では、平均寿命ではなく健康寿命で見てもよろしいでしょうか。平成二十五年時点では、平均寿命ではなく健康寿命で見てもよろしいでしょうか。つまり健康で日常生活を送ることができるのは六十五歳の男性の場合あと五年、女性は八年ということになります。どうですか？ 意外と短いでしょうか。もちろん百歳までかくしゃくと生きる人もいますが、あまり遠くない将来に体が思うように動かなくなり、やがて、死がやってきます。六十五歳はその覚悟をする適齢期でもあるのです。

はじめに

そんなことわかっている？ そうでしょう、そうでしょう。しかし死ぬ覚悟なんて、なかなかできるものではありません。「いつ死んでも平気」と威勢のいいことを言っている人も、いざ重篤じゅうとくな病気にかかると、一日でも、一分でも長く生きたいとじたばたします。

私自身も、じたばたするでしょう。けれど、できれば、あまりじたばたせずに、穏やかに感謝しながら最期を迎えたいと思っています。ではそのためにはどうすればいいのか――。

まず、今の自分が生かされているのはなぜかということ、ゆっくりと振り返ってみてください。これまでの人生を思い返し、思い返してみると、自分の力で成し遂げたと思っていたことが、環境や周囲の人たちの協力によってあるのだということに気付くはずですよ。

そうすると、「自分が、自分が」という気持ちがちよっと変わってきます

んか。大きく見渡してみれば、自然の恵みのなかで生かされていたことがわかってきます。自然に「ありがとう」という感謝の気持ちもわいてきます。これからの人生もそういう眼差<sup>まなざ</sup>しで見つめると、病気になって死んでいくだけの「お先真っ暗な老後」という意識は変わってくると思います。

### ◆ 人間を超えた力に教えてもらう

必ず死ぬけれども、十年先かもしれないし、今日かもしれない。生かされていた自分がこれからどう生きていくか、あるがままの自分を見つめていくと、生死<sup>しょうじ</sup>の問題に関しては自分で考えたり、行動したりすることは無理で、人間を超えた力が必要だということに気付かなくてはなりません。これから先の「老病死」を考えていくには、人間を超えたものに教えを請うていく必要があります。それが仏教です。

仏教に何の興味もないときには、本当の自分をわかっていう気持ちもありません。死が近くなるにつれて、自分は何のために生きてきたのかという人生の意義に対する疑問が生まれてきますが、自分で考えてもわからない。自分の力でわかるほどの能力は自分にはないということに気付くことが大切です。

医学生時代、顕微鏡でがん細胞を覗くという実習がありました。未熟な私はいくら顕微鏡を覗いてもわからない。左目で顕微鏡を見て、右目でスケッチをしなければならぬのですが、がん細胞と普通の細胞の区別がつかない。教授に教えてもらいながら目を凝らすと、うっすらとわかってきて、一つ見えるようになると本当にたくさんのがん細胞が見えてくるのです。

仏教も同じです。難しいとあきらめるのではなく、「わかって」「わかった」という素直な気持ちが第一歩だと思います。そのためにはお坊さんの話

を聞くときも、仏教書を読むときも、先入観を持たず素直な気持ちでいなければなりません。釈尊しやくそんや親鸞しんらん聖人の教えを私たちに伝えてくださっているのですから、がちがちに固まった思い込みを捨てて、心を柔軟にして聞くことが大切です。

#### ◆素直に自分を預ける

「老病死」は自分の能力で解決できるものではない、しかし刻々と迫ってくる、だからこそ人間を超えた智慧ちゐえが必要、私はこれこそが親鸞聖人が「他力りき」とおっしゃっているものだと思います。「自力を捨てて他力に帰す」〔改邪かいじや鈔しやう〕とは、智慧の源である人間を超えたものに、素直に自分を預けてしまうことだと解釈できるのではないでしょうか。

自分の力や考えではどうにもならないことがある、生かされて生きてい

る、そういうことがわかると、家族や周囲の人に自分の考えを押し付けたら、頭ごなしにもの言ったりすることはなくなると思います。それまで我慢していたようなことも、決して自分だけの力ではないとわかってきます。ともに生き、ともに死ぬ仲間として一緒に考え、寄り添うことができます。このように考えると、肩の力が抜けてなんだかラクになったような気がしませんか。

はじめに

これからの時間は、一人ひとりの人生観が凝縮された時間だと考えてください。限られた時間をどう生きるかを考えるために、仏教を勉強することはすばらしいと思います。いくつになっても何かを始めるのに遅すぎるといふことはないのですから。

65歳からの仏教

—  
目次

ブックデザイン——印牧真和  
イラスト——茨木祥之

はじめに——六十五歳は本当の自分を見つめる適齢期

ともひさひさお  
友久久雄

## 第1章——私が出会った仏教

〔埼玉県 了安 峻さん〕

企業人から教育者、そして僧侶へ

人知を超えた力が生き方を変えさせた……20

〔東京都 高橋君子さん〕

仏教の教えは日常生活のそばにあった

ありのままを受け入れる大切さを実感……28

〔京都府 廣瀬良子さん〕

医療の無常と限界を知り仏教を学ぶ

生かされて生きていることに感謝する日々……35

〔大阪府 気比 陽さん〕

今をありがとうと受け入れることが救いになる

患者に寄り添うターミナルケアをめざす……42

〔兵庫県 塚本敏昭さん〕

お寺に来れば素直になれる

自分にできることを気負わず自然体で……50

第2章 釈尊に学ぶ これまでの人生を振り返る

藤井邦磨

- ◆ この世は「諸行無常」です 58
- ◆ 私たちの「四苦八苦」の人生を振り返る〜四苦とは「生・老・病・死」 60
- ◆ 愛しい人との別れ〜愛別離苦<sup>あいべつりく</sup> 66
- ◆ 怨み憎しみをいだく〜怨憎会苦<sup>おんぞうえく</sup> 70
- ◆ 求めても得られない〜求不得苦<sup>ぐふとつく</sup> 73
- ◆ 五つの要素に執着することから来る苦しみ〜五蘊盛苦<sup>ごうんじょうく</sup> 78

釈尊の生涯… 84

- ◆ 天上天下 唯我独尊 84

- ◆ 悩み多き青春時代 85
- ◆ 真実に目覚める 87
- ◆ 人生は苦である 90
- ◆ 縁起の教え 91
- ◆ 涅槃 92

第3章 親鸞聖人に学ぶ 真実の生き方に気付く

天岸浄圓

- ◆ 熟成された言葉『歎異抄』 96
- ◆ 今までとこれからと 98
- ◆ 発光体と反射体 103
- ◆ 浄土のわからなさ 108

- ◆ 南無阿弥陀仏と死者 114
- ◆ 現代日本の宗教状況 118

**親鸞聖人の生涯…120**

- ◆ 誕生から出家の道へ 120
- ◆ 苦惱多き修行の日々 122
- ◆ 師との出会いと結婚 123
- ◆ 越後流罪、そして関東へ 126
- ◆ 帰京、往生 129

第4章

孫からの質問に答えよう

こいけひであき  
小池秀章

- ◆ 「どうして仏さまにお参りするの？」 134
- ◆ 「『お経』(お念仏)って何？」 140
- ◆ 「死んだらどうなるの？」 145
- 合掌の仕方 152
- 念珠の持ち方 153
- お焼香の作法 154
- お仏壇のおかざり 156



おわりに

親鸞聖人略年表

浄土真宗の教章（私の歩む道）

これから仏教を学びたい人へ浄土真宗本願寺派中央仏教学院通信教育のご案内

参考文献

著者紹介

## 第1章

# 私が出会った 仏教

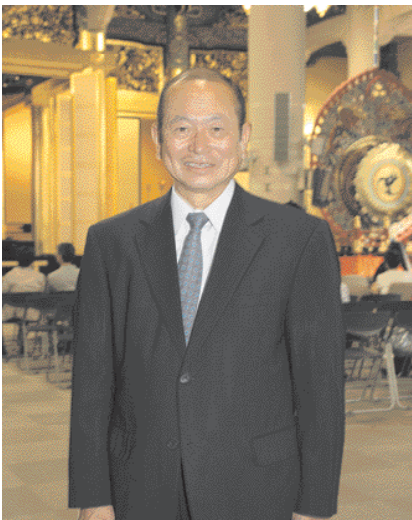
65歳を迎え、人生を振り返ったとき、自身の病気や肉親の死を通して、いのちの尊さに目覚めた人がいます。

また、「自分はなぜ生かされているんだろう」「仏教とは？ 浄土真宗とは？」と感じ、行動に移した人たちがいます。

次に紹介する5人の体験談を通して、身近にある仏教を感じてください。

仏教との出会い 私の場合

## 企業人から教育者、そして僧侶へ 人知を超えた力が生き方を変えさせた



了安 峻さん  
りょうあん たかし

1946年生まれ。サラリーマンを早期退職後、公立中学校校長に就任。2008年から西本願寺関係の進徳女子高等学校校長。2013年退任。65歳のとき僧侶に。埼玉県所沢市在住。

### ◆ いただいた命をていねいに

父が四十七歳という若さで亡くなったので、四十八歳の誕生日に「親父より長生きできた！」と喜んだのを覚えています。まさかその二カ月後に、脳梗塞こうそくで倒れるなんて夢にも思いませんでした。そして入院中、偶然にも脳動脈瘤りゅうりゅうが見つかり手術しました。

そろそろ自分の人生を真剣に考えないといけないと思い、会社を辞めたのは五十四歳。脳出血で父親は死んだけれど自分は助かった、しかも脳梗塞になつたからこそ脳動脈瘤を見つけてもらった、いわば「いただいた命」です。

株式会社マツダに入社し、ル・マン24時間レースで優勝したことのある、株式会社マツダスピードの社長を務めるなど、企業人としては恵まれた人生だったと思いますが、これからは、「いただいた人生をていねいに生きよ

う。できれば、ほんの少しでも人の役に立つことをしよう」と考えました。漠然と「寺子屋」のイメージが浮かんでいたことを覚えています。

そんなときに知人が勧めてくれたのが公立中学校の校長の職です。民間人から校長を採用するという制度がスタートしたばかりでした。全くの門外漢ですから、とんでもないと断ったのですが、ふと寺子屋のことを思い出し、多感な時期の子どもたちを支えることができたらと応募したのです。

結果、採用となり、広島で六年間、校長を務めることになりました。それは本当にいい経験をさせてもらったと思います。毎年、新入生と三年生一人ひとりと面談し、三年生には中学時代で何を頑張ってやってきたかを聞きました。勉強やスポーツを頑張ったと言う子が多くなかで、あるとき、「僕は何もしてませんでした」と言った少年がいました。じっくり話を聞くと、お母さんと妹の三人暮らしで、仕事で忙しいお母さんに代わって彼は毎日、晩ご

飯を作っていたそうです。「うまいのか?」と聞くと、「二人ともおいしいと言ってくれます」と彼が答えたときは、泣けました。

### ◆心を教える宗教教育が必要

教育に携わって、一番大切なのは心を養う人間教育だと痛感しました。その人間教育には宗教的なバックボーンが必要です。学校教育は夢や目標を頑張っつつかみ取ることを教えますが、現実には実現できないことも多い。人間はしょせん小さな存在であり、人知を超えたもっと大きな世界があることをわからないと、「自分こそが」「われ先に」という生き方になってしまいます。

ですから中学校で定年を迎えたとき、西本願寺関係の進徳女子高等学校（広島市）から校長にというお話をいただいたことは、不思議なご縁だなと驚きました。それまでも仏教に関する本をたくさん読み、独学で勉強してい