

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(33)

平成 27 年 6 月 29 日

村山 章

半世紀前の日本は、果物・肉類・牛乳の消費が伸び始めた時期で、食生活の洋風化がようやく始まった頃でした。今は物質的に格段に豊かになり、不自由なく食べたいだけ食べられる「飽食の時代」といわれるようになりました。そして二人に一人は癌になり、三人に一人は糖尿病になるといわれています。

与えられた環境のなかで誠心誠意努力して生きる。自分を大切に生き、そして少しでも人様の役に立つことができれば一番の幸せと思います。「人は何のために生きるのか」という質問を、よく聞きます。やはり「魂を磨くため」というのが正解なのではないでしょうか。誠心誠意努力をして生き、たくさんのお金や資産を得たとしても、やはり本当の財産はその過程で経験したこと、学んだこと、自分が成長できたことではないかと思えます。

人はいずれ“死”という最大恐怖を受け入れなければいけません。一日一日を大切に誠心誠意努力して生きれば、死という最大恐怖をすんなり受け入れることができるのだと思えます。そしてそれが成し遂げられたときに、少しの苦しみもなく安らかに死ぬ「大往生」が訪れるのでしょうか。

除夜の鐘でつく 108 つが煩惱の数なのですが、小生のような凡人はそれ以上の数の煩惱と共に生きています。その煩惱の炎を吹き消したときに現われる悟りの境地である「涅槃」に少しでも近づけるように、誠心誠意努力して生きていきたいと思えます。

どんなに社会が物質的に豊かになっても、人は自分を律し、誠心誠意努力して生きないと、現在の幸せを継続できなくなります。逆に今本当に苦しくても、その苦しみは永遠に続くことはありません。そして、この苦しみを楽しめると新しい世界が開けます。波乱の人生を過ごす事態にならないためにも、やはり将来の生活設計は必要なことです。

お互いに励まし合い、助け合い、そしてお互いに成長していくような生き方をすることが、宇宙の原理なのではないでしょうか。