

田上 時子のエッセイ

苦あれば楽あり、楽あれば苦あり

皺(しわ)がよる 黒子(ほくろ)ができる 腰曲がる 頭はげる ひげ白くなる
手は震う 足はよろつく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目は疎(うと)くなる
身に添うは 頭巾襟巻 杖眼鏡 たんぼ温石 尿瓶(しびん) 孫の手
くどくなる 気短くなる 愚痴になる 出しゃばりたがる 世話焼きたがる
またしても 同じ話に 子を褒める 達者自慢に人は嫌がる

江戸時代の禅僧の仙崖義梵(せんがいぎぼん)による狂歌「老人六歌仙」を読んで、カッカカッカと大声で笑った。わたしの事ではないか。

身体的な衰えは50代くらいから徐々に始まっていたが、加齢よりむしろ過労からだという認識で、気力が少し勝っていたせいも、老境に入った感じがつい最近までなかった。しかし、さすが還暦を迎えた今年には心理的な衰えを自覚せざるをえず、これからは静かに「老い」に向き合うつもりである。

60年生きると、どんなに長く生きても(不幸にも短い人生でも然り)、結局「人の一生はあつという間であろう」との思いに至る。

今までの人生に悔いがないといえば嘘になるが、これ以上の悔いを残さないために実行しようとして肝に命じていることが特に二点ある。

一つは「心に残る人たちに会いに行く」こと。わたしの人生に影響を与えた人たちに感謝の言葉をそれとなく伝えるのが目的で、そのためにタイ国にも広島島の修道院にも出かけた。きっかけは3年前の同窓会だった。

箸が転んでもおかしい年頃の中高の6年間を私立の中高一貫女子校で過ごした。約300名の同窓生とは心理的な距離はさまざまだったが、6年も同校と一緒にいるとどこかで何かの接触があり、名前は覚えていなくてもニックネームを聞けば直ちに顔が思い浮かぶ。

1988年の帰国以来、大勢の人たちが集まる会には忙しい仕事を理由に、ほぼ不参加であったが、3年前の同窓会は、良友悪友との40年ぶりの再会への期待もあって出席した。そのとき、すでに鬼籍に入った友人の数が両手でも数えきれないという現実を知って愕然とした。帰り際、次の還暦同窓会の幹事を買って出た。会いたい人に会えるときに会っておかねば悔いが残ると実感したからであった。

二つ目は、「あつという間の人生」だから、怒りや愚痴や批判や否定ごとにエネルギーも時間も使わないということ。実にもったいない。否定的な感情が起こったら抑圧するのではなく、少し黙ってみる。目をつぶって深呼吸をする。

仏教の開祖、釈迦は「生老病死は四苦」と考え、それらの苦しみから解脱する方法を探すために出家した。“老い”の苦しみ、“病む”苦しみ、“死”への苦しみ、そしてその苦しみを背負い込まねばならない“生きる”苦しみ。だが同時に「苦あれば楽あり、楽あれば苦あり」であり、「人間万事塞翁が馬」である。

「老い」は避けられない。ならば受入れ愉しもう。あまり忙しくしないで、日々の生活を大切にしよう。

