

# 極め続けるプロフェッショナルシリーズ

…極めつづけるこだわりの銘品・人物をご紹介します

## 老いを楽しめば生き方が変わる



飯綱町普光寺の阿弥陀寺 住職 ビハーラ僧  
久遠 峯志(ひさとお みねし)さん

学生時代にバンドマンを志すも病気で断念。教員を定年で退職した後は、イベントでのサックス演奏や楽器指導を行う。寺内に音響設備を備えジャズライブなども開いている。

### 往生に向かってプラス思考で考えるのが仏教

「生老病死」は、仏教の言葉で人に定められた免れない四苦。このうち「老」と「病」はマイナスのイメージが強いが、これをプラス思考で考える拠り所が仏教。

飛行機は、離陸時がもっとも勢いがある。勢いがなければ飛び立てない。人の死は、飛行機の離陸と同じ。勢いよく飛び立って、次の世界で生きるのが「往生」。仏教は、往生に向かって生きていく教え。



### 老いを楽しむのが上手な生き方

坊主の役割は、亡くなった後にお経をあげるのではなく、生き方を教えるのが本来の役目。生死(しょうじ)を自分のこととして、「老い」と「死」に上手に向き合う心の持ち方が大事。老いを恐れるほど「苦」になる。老いに苦しむのが「下手な生き方」だとすれば、老いを楽しむのが「上手な生き方」。

### 新しいことをはじめよう

昨日できたことが、できなくなっていくのが「老い」。昨日できなかったことが、できるようになるのが「若さ」。人の脳は老いることが無く、どんどん生まれ替わっていく。新しいことをやると脳が活性化して元気が出る。

新しいことに挑戦したり、楽しいことを計画したり、プラス思考を持つことで生き方が変わる。年をとってから新しいことをはじめるのが、どんなに良いことか。楽器を手にするのも良い。はじめて触れ、音を出すだけでも、やりはじめがおもしろい。



浄土真宗本願寺派 阿弥陀寺  
(長野県飯綱町普光寺字飯綱堂2081番地)

(株)ウエルネスライフ研究所

〒381-0037 長野県長野市西和田 1-4-14  
☎ 0120-113944 ✉ ace@113944.jp  
イネサンキューヨン

みんなの笑顔と元気で地域社会に貢献する

MOTTAINAI倶楽部®

あなたのまわりの MOTTAINAI 大募集!!

113944.jp 検索

