

## 感謝の心・素直な心

### つつしみ敬う心で

早いもので今年も残すところあと二ヶ月となりました。振り返ると、昨年から続くコロナ禍にあつて、蔓延防止対策や緊急事態宣言に伴う自粛規制の生活を余儀なくされました。マスク着用、そして2度のワクチン接種に臨まれた方も多く、ウイルス感染者が激減している現状は喜ばしい限りです。1日でも早く、マスク生活からおさらばすることを念願しています。でも、冬のマスクは悪くないですね……暖かい(笑)。

それにしても三密生活はキツイ。大人の私でも、人との接触が規制される生活は懲り懲りなのに、子供達はもっと大変だろうなあと思つていきます。どこにも遊びに連れて行けなかった夏休み。新学期が始まると、地域によっては分散登校で、仲の良い友達とも思い切り遊べない状況。学校での楽しみの1つは「給食」です。そんな楽しいはずの給食の時間も、友達とは無駄話をせず、ただ黙々と食べるだけ。

騒ぎたい盛りの子供達にとつて、忍耐力を試される過酷な修行のよう、本当に可哀相だと思えます。それに、無駄話は決して無駄な話ではありません。友達(相手)との距離を縮めてくれる「雑談効果」は、大人にとつても大切で、腕の良い営業マンなら、雑談を上手く転がすことも必要なスキルとしてあげられます。雑談というのは、初対面の人に警戒心を解いてもらい、互いの人間性を垣間見られる大切な一時となります。たとえば子供同士なら、仲間意識を確認し合う言葉の行き来です。自分と考え方が違う人間が、世の中には大勢いることを学校生活で身をもつて学び、そうやって人間関係構築の土台を形成しながら、子供達は大人社会に巣立っていきます。感染拡大を防ぐためには仕方のないことですが、語り合うという能力は、他の動物にはみられない人間特有の能力です。コロナ禍で余儀なくされている目には見えなような様々な機会損失もあるでしょう。味気ない社会が、子供達に与える影響は計り知れないと思えます。この大切な人格形成期に遭遇したコロナ社会は、子供達の心の未来にどんな影響を及ぼすのか。1日でも早く、安心して生活できる環境に戻りたいですね。

### ●【幸せの秘訣は、無い物ねだりをしないこと】

去年(2020年)十一月から国際宇宙ステーションに滞在していた日本人宇宙飛行士の野口聡一さんは、5月2日午後4時ごろ、およそ半年間の宇宙ステーションでの任務を終え地球に無事帰還されました。5ヶ月の間、狭い宇宙船で過ごした経験を語っておられたインタビューでのコメントは、コロナ禍に喘ぐ私達への示唆に富んでいたと思います。

7月9日記者会見に臨んだ野口さんが仰るには、「宇宙ステーションは制約や危険が多い、ストレスに満ちた生活かと思つていたが、むしろ地上の方が大変だ」と、まずは率直な感想を語られました。宇宙は究極の隔離世界、宇宙船ほど隔離された空間は無いです。ね。それなのに、そんな隔離空間よりもコロナ禍での地球生活のほうが大変だというのは、一体どういう事だろうか?思わず考えこんでしまいました。宇宙船という狭い空間での生活と、マスク着用しながらの自粛生活とは、確かに規制はあるとは言え、空間的には地球上に住む私達の方が、はるかに行動範囲が広い空間を与えられています。空間が狭いとか広いと

かの問題ではなく、たとえ狭い空間であつたとしても、誰かと繋がれているということが、心の安寧に繋がり、心が安定するということとなのかも知れません。そう考えると、人との接触を自粛しなければならぬ空間で生活を強いられる地球の方が、よっぽど大変という認識になつたのかな?と思えます。

野口さんのコメントは続きます。「隔離された世界の中で生きるには、無い物はねだらないこと。逆に今ある「物」や「事」を大切にすることが、宇宙での生活を愉しく過ごす秘訣です。それは同時に、幸せの秘訣では……?」というコメントでした。

まさにその通りだと思えます。あれが食べたい、これが欲しいと言つても、無い物はありません。宇宙空間の中では24時間営業しているコンビニなんてものはありません。無い物は手に入らない。当然無理なことです。無理を承知で無理なことを望むから、私達は苦しむわけです。野口さんが語つたように、「ないものねだり」より大切なのが、今を大切にしている。その今を楽しむことが幸せの秘訣だ、と。すごくシンプルで、当たり前のようなお話なのですが、「欲のある私達は、頭で理解していて

も、なかなか行動が伴わないわけです。

ただ、「欲」は悪いことでしようか？もちろん「欲」は悪いことばかりではありませぬし、むしろ「欲」があるからこそ、夢や目標を立て頑張る力も湧いてきます。「欲」があるからこそ私達の人生が成り立つとも言えるでしょう。

仏教には「少欲知足（しようよくちそく）」という教えがあります。無いものを欲しがらない心であり、今ある物や状況に満足すること。そして感謝する心を大切にしましょうという戒めの教えです。

コロナは人から人へ感染します。感染対策としてのマスク着用、そして雑談の自粛など、いわゆる「三密」という戒めが設定されていて、私達は忍耐強く今日も頑張っています。1人1人が無い物ねだりをしない「少欲（しようよく）」の心と、不自由ではあるものの、それでも何とか生きていく「今」に感謝する「知足（ちそく）」の心で、日々の生活を刻んで生きていくその先には、人と人とが気兼ねなく、笑顔で語り合える明るい未来が約束されている。そう信じて、今日という掛け替えのない1日の

「いま・ここ」で、命を精一杯燃やし続けていきましょうね。

「少欲知足」の考え方は、私達が幸せな一時を過ごすための先人の智慧であり、賢く幸せな人生を生きるために大切な心持ちだと思います。

### ●【合掌の姿に勝る 美しい姿はない】

真成寺では、疫病得度退散の祈願や、檀信徒と共に、毎日の祈りが捧げられ、追善の供養が行われています。誰々がワクチン接種を拒んでいるとか、マスクも着用しないで楽しく旅行にばかり行っているとか、コロナに感染したのは自粛していないからだとか、そうやって他人の事ばかり仰る方も少なくありません。でも本当に大切なことは、他人への誹謗中傷の声をあげるのではなく、自身の心をコントロールする（制御する）ことが、いま求められています。一心に合掌する姿は美しく尊い。「合掌」は感謝の心・素直な心・つつしみ敬う心が現れた姿です。そこには怒りや憎しみ、驕り高ぶる慢心はありません。「合掌」は、人と人が、自分と親先祖が、そして仏様と自分が一体となる祈りの姿でもあります。「合掌」すればイキイキと生きる力と喜びが湧い

てきます。法華経・お題目に出会う事が出来た私達を、大きな慈悲の心で、慈愛の眼差しで導いて下さっている久遠本仏積尊に、「今日も、ありがとうございます」と、心からの合掌礼拝することが肝要です。大いなる命に包まれ生かされていることに感謝し、自分と周囲の人との命の繋がり、自他の命の尊さに目覚め、敬い合う社会の実現を目指していこうではありませんか。次世代を担う子供達の為にも、「敬いの心で安穏な社会づくり、人づくり」に向かって、私達一人一人の態度と行い、振る舞いが今こそ問われているはず。物理的な「三密」を守りながら、心と心は「密」に繋がり合っていくましよう。今年も残り2ヶ月。悔いなく、「いま・ここ」に感謝し、命を燃やしてまいります。

合掌 副住職 谷川寛敬



## 来月のご案内

とうじすいぎょうさい  
冬至水行祭ほしまつり

とき 12月19日

