

人生とは、

今を生きること

新年を迎え、皆さま方の弥栄を心よりお祈り申し上げます。私自身も新たな一年の始まりに、感謝と報恩の念を新たに致しております。

御檀家の皆さまとお話ししていると、「月日の経つのが早いですねえ」とか「気が付けば、あっと言う間にお正月」など、時の過ぎ去る早さを痛感されているご様子を伺うことが多いです。

哲学者のポール・ジャネ氏が提唱した「ジャネーの法則」というものがあります。これによると、「時間の心理的長さは年齢に反比例する」という説です。つまり、十歳の子供が過す一年に比べて、三十歳の一年は三分の一に感じるというもの。なんと、年齢を重ねるごとに、三倍も早く感じていることになるようです。ただし、科学的裏付けや根拠は無いそうです(苦笑)。

ただ「新鮮な経験が多いほど時間の経過を長く感じる事ができる」ということは言えるような気がします。

例えば、『時間が短く感じる』パターンとして、①何かに集中していたり、仕事がかどっている時。

②逆に、ダラダラしていて、何もしないうちに一日が終わってしまった場合。①も②も、どちらも「えっ?もうこんな時間!」と驚かれたことがあると思いますが、①と②では、その中身は全く違うというのも、面白いものです。

次に『時間が長く感じる』パターンすれば、①仕事でも遊びでも、思った以上に多くのことができたとき。②やることなく、早く時間が過ぎないかな?と思っていたとき。①も②も、やはりどちらも「えっ?まだこんな時間!」という気持ちになったご経験があると思います。

「ジャネーの法則」という考え方もありますが、結局のところ、時間が長く感じるか、短く感じるかというのには、中身の充実度にあると言えそうです。「一年が早く過ぎる:」というのも、早いか遅いかを気にするよりも、何より中身の充実感に視点をおいて行動することが大切なかもしれません。

一年の初めに、「なんとなく」ではいけません。「主体性を持ち、今をシッカリ過ごす」そんな意識を新たにしていただければ幸いです。

●【知恩(ちおん)】

人生で最も大切な事の一つに「知恩(ちおん)」という教えが挙げられます。つまり、「恩を知る」ということで、日蓮聖人をはじめ、お釈迦様も仏教の要の一つとしてご教示

なされておられます。

知恩と対になる教えとして「報恩(ほうおん)」が挙げられます。読んで字の如く「恩に報いる」ことです。二語を合わせて「知恩報恩(ちおんほうおん)」と読みます。恩に報いる為には、まず恩を知らなければなりません。恩を知ることで、感謝の念と共に、恩に報いようとする気持ちが生ええるというものです。もし恩を知らなければ、つまり「当たり前」という気持ちであれば、報恩という気持ちになる事は無いと思います。

今の世の中が乱れているのは、恩を忘れてしまったからではないかと思っています。恩を知っていれば、自分さえ良ければ良いという「自分ファースト」にはならないでしょう。どれだけ両親が苦勞して育ててくれたかを思えば、親孝行をするのが当たり前です。夫婦であっても、親子であっても、何かをしてもらって「当たり前」なんて事は何一つありません。全ては感謝の中で、生かされている自分であることを知るべきです。本来の意味で、知る事ができれば、お互いに粗末にできません。その恩に至れば自然と尊敬の念も湧いてくるというものです。尊敬し合っている人間関係が崩れることはありません。恩を知る、恩に報いていこうとする自分自身であるかどうか?自分の胸に問い直してください。

●【つま・ひい】

全ての命は等しく尊いものです。そして私達は皆、大いなる力によって生かされています。中でも「愛」や「慈悲」というのは、もっとも偉大な力の一つと言えます。このような理解に基づいた世の中になれば、いま抱えている諸問題も解決されてしまうことだと思います。とは言え、理想を言うのは簡単なこと。私達が生きる上で一番困難で、しかも避け難い現実が「人間関係の難しさ」とも言えます。

前述の『知恩報恩』というのは口で言うだけなら簡単ですが、これを実感として感じ、実践し続けていく難しさが現実問題として横たわっています。知恩報恩を理解し、その実践があつて、「愛」や「慈悲」という偉大な力に恵まれます。でも難しいからと言って、手放してしまうのではなく、やはり目標を持つこともまた大切なこと。目指さないわけにはいきません。自分のためにも他のためにも。せめて、「いま・ここ」で出来る、自分の最善のことを繰り返していくことが大切だと思います。

かの名曲ジョン・レノンの「イマジン(想像する・心に思い描く)」では、もし人生が今日一日だけならば、思想の違いも、宗教の違いも意味を持たないし、明日以降の安全を確保するために欲張ることもなくなりません。そして人生とは、今日を生きる

こと、今を生きることだ、という
意味を込めて歌っています。時間
という概念に縛られることなく、
「いまここ」に生きること集中
する。生かされている事に、ただた
だ手を合わせられる自分になりた
い。そう願います。

●【仏教的に生かされて

いるとは】

出来事の全ては、ただ起きてい
るのであって、「なぜ起きたのか」
を知ろうとしても無理な話です。
強いて言えば『因果応報』という
仏教的真理で説明することが出来
ます。『善因善果・悪因悪果』、つ
まり善い行いや思いが、善い結果
を招き、悪い行いや思いが悪い結
果を招く事になるという真理で
す。ここで問題なのが、私達は聖
人君子ではないということ。自分
自身にとって善でも、相手にとっ
ては悪になる場合も往々にしてあ
ります。自分の価値観の中で善で
あっても、相手にとっては悪にな
るといのは価値観の違いからく
る人間関係の難しさが表れている
一つです。事件事故やケンカや訴
訟が絶えないのは、こういった根
本原因が横たわっているからと言
えましょう。みんな平和を願いな
がら、争いが絶えないし、人間関
係の難しさに頭を抱えています。
ではどうしたら良いのでしょうか

か？一人一人が「エゴ（自我）を脱
却し、エヴァ（利他）意識に気持ち
をシフトさせるよう努めること。自
分自身の気持ちの持ち方が、幸福を
感じられる道である事に気付くこと
が、大事な要素の一つであると言え
そうです。ここで言う「エゴ」とは：
「対立、競争」のことであり、「エ
ヴァ」とは：「慈愛、調和」のこと
です。自分の意識レベルを磨き、日々
高めていかなければ、私達人類は生
き残れないのではないかと思いま
す。互いに助け合い、自分出来る
ことを、感謝の念を抱きながらた
だ行うのです。聖人君子ではなく
ても、いま自分が思う最善の事をさ
せていただくのです。すると生かし
て下さっている大いなる存在によっ
て導かれるのだと思います。

●【全ては一つの世界】

現存する最古のお経の一つで、日
本では『法句経（ほつくぎょう）』の
名でも知られる『ダンマパダ（「真
理の言葉」という意味）』の第一章の
初めに、次の様に説かれています。
《1》ものごとは心にもとづき、心を主と
し、心によってつくり出される。もしも汚れ
た心で話したり行ったりするならば、苦
しみはその人につき従う。車を引く（牛）
の足跡に車輪がついていくように。
《2》ものごとは心にもとづき、心を主と
し、心によってつくり出される。もしも清
らかな心で話したり行ったりする

ならば、福楽（ふくらく）はその人につき
従う。影がそのからだから離れないよう
に。（『ブツダの真理のことは感興のこと
ば』中村元訳 岩波文庫）

このようにブツダの教えは、心の
汚れをなくして清らかな心にするこ
とです。心が清らかなになれば、自我の
思いのとらわれがなくなり、自分と
自分の環境を分けて意識する事もな
く、「いまここ」のリアルな地平に降
り立って環境と一つになる事ができ
ます。これを「無我」「無心」と言い、
その境地を「悟り」と呼ぶのです。

ブツダの最大の功績は、「いまこ
こ」のリアルなあるがままの世界は
「分けられない一つの世界である」
ということを発見されたことです。
そして日蓮聖人は、それを証明され
た大導師です。

仏教では、言葉により物事を分け
て（別け）意識された知を「分別知
（ぶんべつち）」と呼びます。「分
別知」は真実ではなく、分別しない
ままに観る智慧、すなわち「無分別
智（むぶんべつち）」「こそ真実であ
ると教えられます。このことを、釈
迦が人類史上初めて明らかに気付
き、覚つたゆえに、「覚者（ブツダ）」
と呼ぶわけです。

「悟る」とは、自我意識の自己中
心性を脱却し、神とも仏とも呼ぶべ
き本来の自分に帰ることです。自分
を「灯明」と感じること。その「灯
明」をより大きく輝かせ、周りを照
らす「自灯明（じとうみょう）」の道

を磨き進むのです。

それこそが幸福への道であり、人
間関係をスムーズにしてくれる潤滑
油ともなり、さらにその姿勢を見守
って下さっている亡き御先祖様は、
笑みを浮かべられ、安らかに私達を
導き見守って下さることでしょう。
さあ、それでは令和二年の始まりで
す。「自他共に慈愛と調和」を心掛
け、ささやかな一歩を踏み出しまし
よう。

合掌 副住職 谷川寛敬

