

自律した人生を

歩みましよう

※2020年1月23日現在 中国湖北省武漢市（こほくしょうぶかんし）当局は先月三日、原因不明のウイルス性肺炎の発症者が四十四人に増えたと世界に向けて発表し、十一日には一人が死亡したと報道された。と同時に、**新型のコロナウイルス**が確認されたというニュースが世界を駆け抜けました。その後、中国国外でも発症者が相次いで見つかることになりました。十三日にはタイで、十六日には残念ながら日本でも確認されます。

新型コロナウイルスによる肺炎の発生地で患者が多発している中国湖北省武漢市で二十三日から、空港や鉄道駅を封鎖し、市民の移動を制限する「**戦時的措置**（市政府）」が導入されます。二十四日からの春節（旧正月）連休を前にウイルスの拡散を防ぐ狙いがありました。中国政府が二十三日午前0時までに集計した国内の患者数は、この時点で五百七十一人にのぼりました。武漢市を含む湖北省の患者数は四百四十四人で、うち十七人が死亡したと報じています。

「**コロナ**」というのはギリシア語が語源で、王様などがかぶる「冠」という意味です。ウイルスの表面の突起が冠に見えるからこのような名前が付いたそうです。コロナウイルスは人以外の哺乳類にも感染することが知られており、人に感染するものとして、これまで知られてい

るコロナウイルスは、そのうち六類です。うち四類は「普通の風邪」が原因で、残りの二類が**サーズ(SARS)**や**マーズ(MERS)**などのコロナウイルスということになります。「サーズ」と「マーズ」は、かつてニュースでも報道され恐れられたので記憶に残っているらっしゃると思います。「サーズ」は平成十五(2003)年に中国で流行した病気。「マーズ」は平成二十七(2015)年に韓国で流行した病気です。共通点は、どちらも**コロナウイルスが変化したウイルスが原因**になって起こる病気だということ。SARS（重症急性呼吸器症候群）は、香港を中心に8,096人が感染し、三十七ヶ国で七百七十四人が死亡したとされています（致命率9.6%）。またMERS（中東呼吸器症候群）の韓国での発症者数百八十六人のうち、三十八人が死亡しています（致命率34%）。

今回の**新型**コロナウイルスは、サーズとマーズに似て異なる**新型**のコロナウイルスということになります。全ての症例が武漢市で感染していると考えられており、武漢市以外の場所での感染事例は今のところありません。新型コロナウイルスによる死者は十七人に増え、米国などでも患者が確認される中、パンデミック（世界的な大流行）を引き起こしかねないとして各国が警戒を強めています。

これ以上、被害拡大しない事を切に祈るばかりです。コロナウイルスの**予防方法**としては、特に、外出中は**マスクを着用**して、食事やトイレの後など**手洗いをこまめ**に行うとのこと。風邪の菌から身を守る方法は古今東西変わらないようです。健康あつての今日只今という事になるので、皆さまにおかれましては、ウイルスに限らず普

段の生活も健康に留意しながら体調を整えて下さいますようお願い申し上げます。

●【なぜ病気になるのでしょうか？】

ところでなぜ病気になるのでしょうか？ お考えになった事はありますでしょうか？ 実は病気には「**肉体の病**」、「**心(思い癖)の病**」、「**宿命の病**」と三つに大別できます。一つずつ説明してまいります。まず**肉体の病**は、過労、不摂生、怪我などからくるものと考えられます。心の病は、考え方のクセが病気として表れてくるものと言えます。つまり、心の在り方が病気となって信号を発しているということになります。**宿命の病**というのは、霊的な意味合いが強くなりますが、寿命も含む**先天的な病**などを指します。「宿命」を嘆いてもしようがありませんし、甘んじて受け止めていかなくてはいけない現実でもあると思います。ということで、以上三つの中で最も大事なのが「**心の病**」だと思います。「心の病」から「**肉体の病**」も引き起こされると言うからです。そして、心のあり方が**寿命**をも左右する可能性があると言えるでしょう。それでは「心の病」の原因を探ってみたいと思います。

●【心の病の原因とは】

「心の病」を引き起こす最たる原因は、やはり**対人関係**だと思います。何故なら、私達が**社会生活**を営むかぎり、自分にとって他者との**関係**は、自己の存在と切り離すことのできない**不可分なもの**といわざるをえないからです。

家族という**人間関係**：夫婦、親子で様々なひずみが生じる場合があります。夫婦関係、親子関係のひずみは、離婚や家庭内暴

力につながることもあります。学校での**人間関係**：校内暴力、いじめ、登校拒否などが**社会問題**として取り上げられるようになって久しいですね。職場での**人間関係**：厳しすぎる上司、立ち回りのうまい同僚、いいかげんに見える部下

上司や同僚と飲み会での付き合い、給料の増減、仕事がスムーズにいかない、そして**残業**。「あの人とはもう一緒にいたくない！」と思ってしまう気持ちも分からないでもないです。仏教では「**怨憎会苦**（おんぞうえく）」と教えられています。これは**怨み憎しみ**合う者同士が会うなければいけない苦しみという意味です。その他、多種多様にわたって人生を歩む上で、切っても切れない**人間関係**に向き合っていくなくてはならないのが**私達の人生**です。私達には「**言葉**」という**武器**？**道具**？があります。この言葉は、相手を傷付けずれば、癒し支えることもできます。そして、人は人**でしか磨かれない**ということを知っておきましょう。

●【人からの言葉に傷つかないようにするには】

どんな経験も自分の魂を磨く、磨き砂のようなのだと受け止めたと思えます。「傷つく」ということへのとらえ方を変えることができます。「**傷つく**」ではなく、「**磨かれる**」のです。その人の言葉で「**傷ついた**」と思うかもしれませんが、**魂は磨かれて、少しでも輝きを得た**と思える自分に成長できれば良いのではないかと思います。そう思うことができたなら、相手に対して「**磨いてくれてありがとう**」と感謝の念すら湧いてく

るのではないでしょう(笑)。人からバカと言われて腹が立つのは、「自分はバカじゃない」と思っているからでしょうし、「そうなのです、私ってバカだよね」と思っていたら、笑えるはずですよ。そんな強い人を目指せたらと思います。

【傷ついた】ではなく、「磨かれた」のです。輝く宝石も最初は荒い傷に始まり、最後に繊細に磨き上がるのです。私達も同じです。被害者意識をやめたら、美しい人生が待っているはずですよ。日々輝くために、磨かれていると捉え直しましょう。

●【不幸になる人の法則】

心の中に「自己憐憫(じこれんびん)」・「責任転嫁(せきにんてんか)」・「依存心(いそんしん)」以上の三つは別名「不幸になる人の法則」と称している先生がおられます。その先生曰く、人間関係に限らず、うまくいかないことの原因を突き詰めてみると、だいたいこの三つに行き当たるそうです。

友達って何でしょうか?そもそも友達に定義つてあるのでしょうか?友達に定義はありません。広い視野で俯瞰(ふかかん)して見ることができれば、そこに映る世界は「全人類が自分の友達」という世界観です。友達は家族と同様に、自分を映し出す「映し鏡」です。知り合った人を「なんて優しい人なんだろう」と思うのは、自分の心の器(うつわ)「魂」(波長の高い部分)がその人の心の器(うつわ)「魂」(波長の高い部分)に反応したからなのだと考えられます。反対に「自分の周りに意地悪な人しかいない」と思うなら、今の自

分自身が意地悪だということになるのです。ということは、周囲を見渡せば、今の自分自身がどういう人なのか分かるということになります。もし相手を採点して、おまけに「減点法」で人を判断しようとするあなたの心の中には「自己憐憫」・「責任転嫁」・「依存心」があると自覚して、自分自身の心の置き所、つまり考え方を見直すことをお勧めします。友達に関しては、三つの中でも特に「依存心」が大きいと言えるのではないかと思います。「依存心」があるから、あれがダメ、これも気が利かないなどと、相手のことを減点法で捉えてしまっているのです。減点法ではなく、友達との関係で大事なものは、あてにしないで、良い部分だけを見つめる「加算法」で付き合うことが、結果的に自分の首を絞めることなく自由に付き合える方法と言えます。

人に騙されたという人も、他者に「依存」し、あてにしていたからこそ「責任転嫁」であり、自立心を持たない「自己憐憫」だったからではないでしょうか。裏切られたと感じるのは、相手への依存心があるからです。相手に求めなければ、怒りも失望もありません。全ては自分が蒔いた種の結果……こういう捉え方をする責任主体を基本に生きていたとしたら、他者に助けを求める事があっても、全ては自己責任と理解してのことですから、大きな贖(つまづ)きにはならないはずですよ。

●【幸せな人は、意地悪をしません】

なぜ、意地悪をするのでしょうか。それは「私を分かってほしい」という甘えなのです。意地悪をする人の大体が、妬(うら)

み、嫉(そね)み、嫉妬(しつと)からそうするものです。どうして自分さえ良ければよいという自己中心的な行動をとるのかといえは、弱いからです。まだ心が成熟していないからです。そして、未熟な自分を守る気持ちで、意地悪に向かわせるのです。意地悪をされたら嫌な思いをするのは当然ですが、大切なのはこうした人と同じ土俵に上がらないことだと言えます。

また、この世にたった一人なら、孤独という概念はありません。傷つくのも傷付ける事を避けるために、つまり対人関係を避けて、自分一人で部屋に引きこもる人もおられますが、この人も孤独感を味わうという対人関係を生きていると言えます。そこで、その立場、自分の置かれている立場、自分の未熟さを見つめることができれば、それは「感謝」に変わるはずですよ。

新型の流行ウイルスも恐ろしいですが、もっと恐ろしいのは、自分の「心の病」なのかもしれません。ままならない人生の中で、自分の心に拠って立つことが出来る「自立」であり、また「自律」した自分の心の成長に、私達は軸足を置かなければいけないものと思えます。

「自己憐憫」・「責任転嫁」・「依存心」の三つから脱却した、そう「自律」した大人が一人でも増えて下さることを心から御祈念申し上げ、今号を締めたいと思います。

合掌 副住職 谷川寛敬



ご案内

来月のお参りは、

「春季お彼岸法要」

三月二十日(金)

・ 10時30分 ～ ・ 13時



年間行事の変更について

ご参拝される方々のニーズにお答えして、今年から日程の入れ替えを致しました。

◎大黒尊天祭

五月十日 (第二日曜日)

◎祠堂大法要

六月十四日 (第二日曜日)

お給仕当番の方々は、

経田・本新地区の方々です。