

人生を楽に生きるためのメッセージを箸蔵寺のご住職に伺いました。

人生 応援 メッセージ

企画・制作 / 徳島新聞社営業局

以前、徳島県から教育に携わるお役を頂戴していた関係からか、時折、子どもたちにお話をする機会を頂きます。その中で、「毎日を大切に生きる」という話をしてくれと言われることがあります。そんな時にはこのような話をさせて頂いています。

「時は金なり」という言葉は、時間はお金と同じくらい貴重なものであるという意味です。しかし、時間にはお金と大きく異なるところがあります。お金は貯金して次の日に残すことができますが、**今日使わなかった時間は明日に取っておくということとはできません。**仏教では「諸行無常」という言葉があります。全ての物は絶えず変化し、同じ時をとどめておくことはできないという意味です。

このように、**時間は時間のままでは残せませんが、何かの形にすることにより残していくことができます。**時間を形にする方法は様々です。日々の運動による体力や筋力、学ぶことにより蓄えられていく知識、正しい生活習慣や食事による健康や美容の維持、新しく結ばれていく人との縁、それを深めていく信頼関係、こういったものに変えていくことによつて、時間はよりよい形で残っていきます。今の時期なら、帰省や家族旅行などの経験や思い出作りもそのひとつでしょう。そして、これらのこと全てを次世代に伝えていく、子育てや教育も、未来に繋がっていきます。

このように、どんな時間も何らかの形になって残っていきます。「努力より結果が大切」という考え方もありますが、もし、自分の望む結果は得られなかったとしても、良き積み重ねにより身についたものは、それ自体も結果です。

もちろん、良いことばかりではありません。時間は、放っておいても、自分の意思に反して色々な形になっていきます。不規則な生活や食事は生活習慣病を、オーバーワークは過労という形を生み出します。

心についても同様です。ネガティブな気持ちで時を重ねるとネガティブな人格が形作られます。また、心理療法に「認知行動療法」というものがありますが、これは、ゆつくりと時間をかけて、繰り返し繰り返し、ものものとした考え方を、良い方向に変えていくものです。

人の数だけ生き方がありま
す。自分に授かった時間をどのよ
うな形にするかは人それぞれだ
と思えますが、**時の長さは誰にでも平等**です。自分のあるがまま
を見つめ、時の無駄遣いをするこ
となく、かといつて生き急ぐこと
なく、自分にあつた時間のデザイ
ンをされますよう、お祈りしてい
ます。

皆さまの ご感想を お待ちしております!



この紙面に対する感想や取り上げてほしい内容などがありましたら、お気軽にお寄せください。郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、〒770-8572徳島新聞社営業局営業部「人生応援メッセージ」係までお送りください。

※お送りいただいた方の個人情報は、当社で厳重に管理し、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供することはありません。



筆者ご紹介

真言宗御室派別格本山
箸蔵寺 第六十四世住職
さとう せい にん
佐藤 盛仁氏

【略歴】北海道大学経済学部
経済学科卒業・総本山仁和寺内仁和密教学
院卒業。高野山大学院修士課程密教学科修
了。箸蔵寺に入山の後、徳島県教育委員会の
委員、委員長を歴任。他にも多数のキャリア教
育関連の講演実績があります。

・箸蔵寺公式サイト <http://www.hashikura.or.jp/>
・ブログ「法爾自然」 <http://www.hashikura.or.jp/blog/>