

サトリの
ココロ

[月1連載]

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗蓮華寺住職
橘高智光さん

第9回

今年もあと少しで除夜を迎えます。除夜は二年の終わりと、この一年間の反省をもって、新たなる年の準備をする日です。

12月31日のことを「大晦日（おおみそか）」と言いますね。古くは「大晦（おおつごもり）」とも呼びました。「晦（つごもり）」とは、「暗い」の意。月の光らない闇夜のことで、毎月の末日のことを指します。だから「大晦日」は二年の最後の末日、12月31日のことで、月がこもる真っ暗な夜という意味があります。でも本当に暗いのは自然でしょうか？ いいえ、自然よ

りも暗いのは人の心。心の暗さが問題なのです。

大掃除は家の中ではなく
心の汚れを落とすこと

年末になるとみなさん、会社や家の大掃除をしてキレイにします。では、一年間の心の汚れは？ キレイにするべきは家の中ではなく心の中。心のアカを洗い落として、新しい年を迎えることが大切です。

私たちは誰しも食欲や性欲、名譽欲などの「貪りの心」、つまらないうことで腹を立てる「怒りの心」、物事を正しく判断できない「愚痴の心」を持っていきます。これらを細かく分けていくと百八つになるのですが、これを洗い流す行事が「除夜の鐘」。百八回鐘をつくことで二つの毒を流し、清らかな心で新年を迎えるのです。

もし正月がなかったら、どこでケジメをつけますか？ いつまでもダラダラするだけで、心が成長しないでしょう。「今年はいやな年だった。じゃあ来年こそ良い年にしよう！……そんなふうにケジメをつけるためにも、正月という区切りは大事です。「新たなる」洗ったなる」。心を洗い、年新たなる正月を迎えましょう。

私たちは、年の始め、月の始め、日の始め、それぞれで計画を立てることが大切です。毎年元旦に一年の計を立てる、毎月一日に今月の計画を立てる、毎日朝にその日の計画を立てる。いたずらにダラダ

ラ過ぎさず、計画を立てて生きていくこと。「始め良ければ終わりよし」と言います。何事も始めが肝心なのです。

お正月という良い区切りに
一番大切なものを見直して

家族や子どもがいるのに、「お金がない」と嘆いている人がいます。でも大切なのはお金ではありません。最も大切なのは「家団欒」という宝。夫や子どもと仲良く、一家団欒の時を過ごせることの幸福を知ることです。お金があっても家族がメチャクチャでは幸福とは言えないのですから。

私たちは、自分のすぐそばに宝があることを忘れがちです。自分の宝が何なのか、どこにあるのか、見出すことも大事。私たちはみな、心に宝を持っているのですから。それを自分で見つけたら、見つけてあげたりすることが大切なのです。自分の宝を見つめ直すためにも、お正月という区切りは良い機会かもしれませんよ。

心の汚れを洗い流して
新たな年を迎えましょう



橘高智光さん 昭和16年、東京都文京区生まれ。日蓮宗総本山身延山久遠寺元布教部長。現在は日蓮宗常任布教師、日蓮宗声明師、日蓮宗調停委員会委員、身延山大学客員教授などを務める。講演会なども多数。大相撲、佐渡ヶ嶽部屋関東後援会会長。著書に『現代生き方読本 先人の知恵を学ぶ』（アイ・ケイコーポレーション）。



広く美しい静寂の境内。本堂前にはお寺の守護神である「本松大善神」と、歯痛稲荷である「熊王大善神」がともに祀られている。