

## 新春法話 朝は「おはよう」の一言から

新年 あけましておめでとうございます。

本年も、延命山正光寺 初詣にご参拝賜りありがとうございます。

「二年の計は元旦にあり、一日の計は早朝にあり」と申しますが、皆様方も平成二十二年寅年の新年の朝を気持ち新たにお迎えになったことと思えます。

ところで、朝のすがすがしいお日様の光を浴びることは、生命にとつてはとても大事です。朝日は体内のリズムを整え、日々の健康を保つためには欠かせないとされています。

早起きは三文の徳「得」といいますが、仕事であれ、遊びであれ、一日のことを成すには朝をどう過ごすかで良くも悪くも変わります。夜寝て、朝起きる」は古より当たり前のことなのですが、現代人にとつては、そうもいかないようです。朝に元気が無く、夜に元気があるというように、朝起きることがとてもつらいようで、また夜早く寝ることを惜しむ人が多く見受けられます。江戸時代の儒家で、健康長寿の秘伝書とも言われている書「養生訓」を記したことで著名な貝原益軒の言葉に「古人は 人の朝早く起くると、遅く起くるとを以て家の興廢を知ると言へり。朝早く起くるとは家の栄えるしるしなり、遅く起くるとは家の衰ふ因なりと言へり。」とあります。しかし、今の日本社会は、朝型ではなく夜型だといつても過言ではありません。

夜型社会は、犯罪の背景、環境問題、教育問題の大きな要因になっていることを私たちは自覚しなければなりません。特に問題なのが、眠らない子ども増加です。世界の国々の中でも日本の子どもは最も遅寝であると調査されています。そして遅寝であるため、睡眠時間が短く、かえって子どもの成長に害を及ぼすとまで言われています。最近の医学的な見解では、睡眠時間の減少は、子ども特に幼児期から脳細胞の形成に良くないとされ、小学生だと学習能力の低下、集中力の欠如、感情の不安定につながり、大人に至つては老化をすすめるとされています。

こうしたことは、最近の小学生の学力テストの結果をみれば端的に表されています。夜遅くまで遊んだりして、睡眠時間の短いに子どもに対して、夜九時ごろまでには就寝して、早起きをしている子供は、塾に行かなくても学校の授業だけでそれなりの結果を残しています。あらためて「よく寝る子は育つ」という諺を噛みしめなければなりません。

夜型社会から脱するためにも、朝の時間を有意義に過ごすことを考えようではありませんか。

ちなみに僧侶の生活は、朝のお勤め「勤行」から始まります。お勤め開始は、日の出頃が基本です。ご本尊さまにお水やお香をささげ、経典を誦誦することで、心を律し、昨日を感謝し、今日一日の無事を祈ります。でもこうしたことは、仏壇や神棚がある家であれば、誰にでもできる事です。朝起きて、身支度を整え、ご先祖様や神棚にお参りすることで、自然と心にゆとりが生まれると思います。

そして、ゆとりを感じながら、家族同士で、「ご近所で朝のお互いの挨拶 おはようございます。」を元氣良く交わせばとて、更に気持ちよく朝の一時を過ごせるのではないのでしょうか。そもそも おはようございます」には「お早くお目覚めですね。」という相手を思いやる気持ちの表れの言葉とされています。

仏教の教えの中に「和顔愛語 わげんあいご」という言葉があります。穏やかな顔で優しい言葉を交わすという意味ですが、朝の挨拶にこそ、この教えの大事さがあります。目覚めるといふことの喜び、それは生きているからこそ実感できる喜びであります。その喜びを素直に顔に表し、相手の目覚めを喜ぶ思いやりの気持ちを何気ない挨拶に込めてみませんか。

朝を迎え、家族同士が、ご近所が、地域社会が、お互いの挨拶「おはよう」を和顔愛語の精神で交わすことができれば、必ず夜型社会を脱し、元氣のある、思いやりのある社会を築けることでしょう。

合掌

平成二十二年 庚寅年 元旦

延命山正光寺 住職 高野 隆 晃