

今あるこの一日を大切に

上 廣 哲 治

謹んで新年のご祝辞を申し上げます。

お正月といえば、年賀状が届いているかどうか何度も郵便受けをのぞきに行く子どもたちや、届いたはがきに目を通しながら談笑する家族の姿が目には浮かびます。しかし、それも今は昔。最近はインターネットの普及などによって、年賀状を出す人の数はずいぶん少なくなっているようです。

お年玉付きの年賀はがきはじめて発行されたのは、戦後の混乱が続く一九四九（昭和二十四）年十二月のことで、発行枚数はおよそ一億八千万枚でした。その後、経済復興や人口の増加にともなって枚数は年々増え続け、一九七三年には二十億枚を超え、ピークを迎える二〇〇三（平成十五）年には約四十四億六千万枚に達しています。ところが、その後は下降線をたどり、今年用の年賀はがきの当初発行枚数は十六億四千万枚と、大幅に減少していることがわかります。

年賀状は、普段お世話になっている方に感謝の気持ち伝え、互いの幸福を願うためのコミュニケーション・ツールであり、なかなか会えない知人に近況を報告し、新しい年に向けた自らの抱負を語る

「場」でもあります。その手段が、はがきからSNSなどの新たな通信方法に代わっただけなのかもしれません。大切な習慣が失われていくような淋しさを覚えてしまいます。

「初便り皆生きてゐてくれしかな」

これは昭和時代に俳人・小説家として活躍した石塚友二の句です。敗戦の翌年の正月、消息のわからなかった人々から便りが届くにつれ、みんなよくぞ生きていてくれたという思いが湧き上がってくる。そんな感情の動きを詠んだものといわれています。年賀状を虚礼にすぎないと批判する向きもありますが、年初という節目ごとに、これまで出会ってきた人との縁を思う心は、失いたくないものです。

長引くコロナ禍のなかで、人と会う機会が少なくなり、起伏のない、のっぺらぼうな日々が続くばかりと感じている人も多いと聞きます。そのような気持ちで毎日をやり過ごしていれば、季節感は薄れ、新年の迎え方もなんとなくぼんやりしたものになってしまいうでしょう。年賀状を出す／出さないはさておき、お正月が一年の節目であることを意識して、行く年を振り返り、これからの一年をどのように過ごすべきかを考えてみることは大切です。

節目をつけること。これは実践倫理には欠かせない、きわめて重要な心構えです。コロナ禍で家に閉じこもって過ごす日常を嘆き、実践の意味を見失いかけている会友さんもおられると耳にすることがあります。そうした方々に対して私は、「ぜひ『今日一日』という言葉を思い出してください」とアドバイスしたいのです。

ご存じのように、私たちの行動規範である「朝の誓」の一条一条は、すべて「今日一日」という言葉で始まります。なぜ、それほどまでに「今日一日」を強調しなければならないのでしょうか。

実際、そのような疑問を持つ方から、「朝の誓」に書かれている内容はすばらしいけれど、どれも『今日一日』に限る必要のないものではないか」と問われることがあります。確かに、「今日一日」ではなく、「今週一週間」でも「今月一か月」でも、あるいは「今年一年」でもいいように思われるかもしれませんが。しかし、私たちが「今日一日」にこだわるのには理由があります。

まず、それが大自然の摂理にならなっているからです。人は太古の昔から、日の出とともに目覚めて一日の活動を始め、日の入りとともに活動を終える生活を送ってきました。夜には、その日一日のことを家族で語り合ったり、明日のことを計画したりして眠りにつきます。週も、月も、年も、そして人間の一生も、自然がつくりだす「一日」という単位の積み重ねによってできあがっているのです。

その一日のうち、私たちが「朝」に重きを置き、早朝に「朝起会」を行ってきたのも、それが大自然の摂理に合致しているからです。夜明けのすがすがしさこそ、自然の中に生かされていることの喜びを感じさせてくれるものですし、一日を大切に思う心が、そこからふつと湧き上がってくるのです。

また、「今日一日」を心に刻むことは、無為に流れる日々々に楔を打ち込み、より善く生きるための「出直し」を可能にしてくれます。昨日の自分と今日の自分は同じ人間でありながら、その連続性に「今日一日」という節目を入れることで、意識は大きく変わってきます。すなわち、昨日の自分が誤った考えを持ち、恥ずべき行いをしていたとしても、この節目を境に今日の自分は新たに出直し、正しい道を歩む者として生まれ変わることができるのです。私たちは「朝の誓」を唱和することによって、その出直しを大自然に、そして自分たち一人ひとりに誓うこととなります。

「今日一日」を大切にすることは、倫理的な生き方を追求するうえで欠かせない心構えであり、多くの

先人たちもその必要性を述べています。これまでもさまざまな例を挙げてきましたが、ここでは「正受老人」と呼ばれる禅僧、道鏡慧端が唱えた「一日暮らし」について、簡単に紹介しておきましょう。信州飯山に庵を構えていた慧端は、臨済宗中興の祖とされる白隠を厳しく指導した人として知られています。彼がいう「一日暮らし」とは、「その日暮らし」のような安易な生き方ではもちろんなく、今日という一日をかけがえのないものとして、大切に生きることを意味します。

慧端が残した言葉をまとめると、おおむね次のような内容になります。

「一日は千年万年の初めであり、その初めの一日を善く暮らすことが大切なのに、とかく人は、まだ来ぬ明日のことを考えて思い悩み、今日一日をおろそかにしがちである。明日やればよいといっても、その明日があるかどうかは誰もわからないのだから、今日という日を粗末にせず、懸命に生きるべきなのだ。どんなにつらいことでも、今日一日のことだと思えば耐えることができるし、どんなに楽しいことでも、一日限りのことだと思えば、それに溺れなくてすむだろう。愚かな者が親不孝をするのは、人生は長いことからそのうち孝行すればいいと考えてしまうせいだ。人生でいちばん大切なのは、『今日ただ今』の心であり、それをおろそかにして明日などというものはない」

慧端がいうように、私たちは今ある一日を、人生という長いドラマのひとつと考えがちです。とくにコロナ禍のような状況では、一日一日がベルトコンベヤーで運ばれていくように感じている人も多いでしょう。しかし、一日の存在を軽く考えることは、一生を無駄に過ごすことに等しいのです。

日々を無為に送ってしまいそうなこの時世にこそ、「今日一日」という節目が必要とされます。輝かしい人生とは、どこか遠くにあるのではなく、今あるこの一日を精いっぱい生きることなのです。