

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 28 年 12 月 29 日
村山 章

日本も豊かになり、いろんな生き方ができるようになりました。ゆとりが大切と厚生労働省は言い、先月は「ゆとり創造月間」でもありました。趣味を大切に生きてことも可能な時代となりました。最終的に個々人の生き方を決めるのは、その人がもつ人生哲学になっていきます。

このような時代にあっても、目標をもって一日一日を大切に生き、大いに考え、そして自身の魂を磨くことが求められます。それが悔いのない一生となり、死という最大恐怖をすんなり受け入れた後に大往生を迎えられるのだと思います。お金は人間がつくったものであり、人を不幸にすることはあっても、人が思うほど人を幸せにはしてくれませんね。でも、もちろん大切なものではありませんし、多くあった方が安心感を得られるのは確かです。

日々を生きるうえで基本となるのは、仕事を通してどれだけ自分自身が成長できるかです。ダーウィンの進化論にありますように、宇宙の原理は進化であり成長にあると思います。

そして、「オレがオレが」で生きるのではなく、笑顔を大切にけなげに生きることが、周りに好感を与えます。やはり謙虚に生きることこそが、自分で自分自身を救う道につながっていくのだと思います。

真の自由とは“自我からの解放”だと言われます。エゴは「自我」とも訳されます。この自我には無数の煩惱が存在します。煩惱とは欲、エゴですね。まもなく除夜の鐘を 108 回ついて 108 の煩惱を収めて新年を迎える時が訪れます。自分の煩惱に振り回されて生きたくはありませんが、煩惱がなくなったらエネルギーもなくなり、自意識に関係しない基礎代謝だけの生存になるのではないのでしょうか。欲があるからエネルギーも沸いてくるのだと思います。この欲とエネルギーの関係も一つのバランスですが、全ての存在はバランスがもたらす結果として成り立っているわけですから、自身を活性化させ、自己調節機能を高めて生きることが大切だと思います。