

## information catch

### HASEさんの「悟り」入門

【第2回】

瑞岩寺の住職の長谷川俊道さんは、2年前からポッドキャストでよろず相談番組「困った時の聴きこみ寺」を配信している。寄せられる相談は他愛のないものからヘビーなものまで様々、「自分に自信が持てない」「将来が不安」といった内容も聞こえてくる。そんな悩める人たちを長谷川住職は「気にしない、気にしない。どうせ変わりますよ」と優しく諭す。その言葉には、人生をもっとラクに生きていくためのヒントがたくさん隠されている。

## この世は移りゆく。ありのままを、ありのままに。

皆さん、こんにちは。瑞岩寺住職の長谷川俊道（通称HASE）と申します。

連載の2回目からは、仏教の「四法印」について、少しお話をさせていただきたいと思います。

「四法印」は、仏教の大原則とされるもので、「諸行無常・諸法無我・一切皆苦・涅槃寂靜」の4つの教えのことを言います。これらに則っているかどうかで、仏教の教えか否か判断されることから、この大原則がどれほど重要かわかりいただけるでしょう。

今回はまず、「四法印」の中の「諸行無常」についてご紹介します。

「諸行無常」。わかりやすく今の言葉に置き換えますと、「この世のものは、すべて変化している」ということです。時の流れは一瞬たりとも止

めることはできません。そして、時とともにあらゆるものは移り変わっていくのです。

たとえば、私たちの体もそうです。夏に真っ黒に日焼けしても、秋には徐々に白い肌に戻ります。転んだり、ぶつかったりしてできた傷も、時間の経過とともに回復し、傷跡がだんだん目立たなくなってきます。当たり前のことですが、私たちの体の細胞が日々生まれ変わっているからこそ、こうした変化が見られるのです。昨日の私と今日の私に大きな違いは感じられないかもしれませんが、それでも確実に変化しています。まったく同じ存在であり続けるということはないわけです。

もちろん、人間だけではなく、私たちのまわりにあるすべてのものが変化しており、互いに作用しあいながらこの世に存在しています。変化するもの同士が作用しあうのですから、その結果もやはり常に同じではありません。このことを、ぜひ皆さんも心に止めておいていただきたいと思います。

私がポッドキャストで配信している「困った時の聴きこみ寺」にはいろいろなご相談をいただきます。投稿していただいた内容を拝見していると、

「このままでよいのだろうか」、「これからどうなるのだろうか」など、漠然とした不安を抱えている方がとても多いと感じます。

「不安」は、「わからない」ときに起こるものです。「悪いことが起きたらどうしよう」と心を痛めるのです。

しかし、実際は、未来など誰にもわかりません。良いことも悪いことも、すべては移り変わります。しかも、変化することに一切の理由などありません。どれほど善い行いを重ねても、トラブルに巻き込まれることはありますし、悪行を重ねても、富や名声を集めている人もいます。こんな状況に理由があったりしたら、これほど理不尽なことはないでしょう。

「諸行無常」には2つの大きなメッセージがあると思います。1つは、「すべては変化するのだから、わからないことを恐がらない」ということ。現状がどうであれ、未来は良くも悪くも変化します。私が、リスナーに「気にしない。どうせ変わりますから」とアドバイスするのは、こうした考えからです。また、もう1つのメッセージは、「すべてが変化するのだから、今に甘んじることなく、備えておこう」



群馬・瑞岩寺住職 長谷川 俊道  
福井県永平寺で修行後、ハワイ・パールハーバーのお寺に赴任。帰国後は瑞岩寺副住職となり、4月に住職に就任。開かれたお寺を目指し、財務公開や、お寺での講演会、ライブ開催など、お寺の常識を覆す挑戦を続けている。現在、「こまった時の聴きこみ寺」というポッドキャストの番組で人生相談、悩み相談も行っている。

ということ。まさに「驕る平家は久しからず」なのですから。

未来に備えながら、ありのままを冷静に受け止める。日常生活でもビジネスの世界でも、このスタンスは重要だと思います。

私は、僧侶としてこれまで1000件以上のお葬式に立ち会ってきました。お見送りするたびに、人の命もまた「無常」だと感じます。誰も明日のことはわかりません。だからこそ、瞬間、瞬間を有意義に生きることが大切だと思います。

