

私たちは、自分の命を両親から与えられ、この世界に生まれます。生まれることそのものを実感することは、私たちにはできません。自分がこの世界にあることに気が付くときには、すでに自分が存在し、自分の命は当然そこにあるものとなっています。言葉では「かけがえのない命」というものの、当然ある命について、私たちはその“^か ^が掛け替えのなさ”を、自分の命そのものから実感することは難しいのかもしれない。

自分にとって大切な人もまた自分の命と同様に、出会った時からその人に命がありいつも^{そば}側にいてくれることが当然のように思われます。「もし、いつも側にいる大切な人が亡くなるとしたら…」と考えることは、頭では想像できたつもりでも、実感を持って考えにくいことです。そして、いつも側にいてほしい人がいなくなってしまった時に初めて、その人の命の重みを知ることになります。

過去を振り返り、あの時にこうすればよかったということは、今の私には決して取り返しがつかないことです。また、未来を思い、いつまでも側にいてほしいと願うことは私たちには叶えられません。

私たちが生きているのは常に“今この時”であって、過去を生きることも、未来を生きることもできないのです。

お釈迦さまは、“今この時”を常ならぬものとし、その命を無駄にすることはできないものであると私たちに教えてくれます。

ご自身の最期の時にお釈迦さまは、集まる弟子たちに向かって、

「^{ねん} ^{おさ} ^{むね} ^お念に収めて胸に置くべし、

^よ ^{みなむじょう} ^あ ^{かな} ^{はな}世は皆無常なり、会うものは必らず離れることあり」

と説かれました。無常なるものとして、ありのままの命の姿を心にとどめるならば、私たちが命とどのように向き合うべきであるかを自らに問い続けることになります。

生きているその一瞬一瞬が、^{とど}留まることない、まさに「かけがえのないもの」として、自分の命と向き合う修行「^{しょうねん}正念」です。私たちの生きるこの世界から^{かたとき}片時も離れない、そのすべての瞬間がまさに「^{しょうねんば}正念場」なのです。

— 終 —