

☆「和尚のひとりごと」を配布 従来より法要時には参列者に経本を配り、一緒にお経をお唱えして頂いておりましたが、四月より経本の代わりに般若心経を印刷したプリントをお渡ししてお持ち帰りいただいております。そのプリントの裏面に「和尚のひとりごと」と題して毎月法話を掲載しています。

和尚の

ひとりごと



①「春は花」

4月

先日より善光寺の霊園のブログにて園内を彩る春の花を紹介することになりました。簡単な文章を添える役目を任された私は、その日から春の花と向き合う日々が始まりました。河津桜ざくらからはじまり、ソメイヨシノ、シヤクナゲにアイリス。春の花って思っていたより多いものです。もともと花に詳しいわけでもなく、イン

ターネットで調べたり、家の植物図鑑に目を通したりなど、試行錯誤しこうさくごする毎日を送っています。ある日、ヒメリンゴに添える一文に悩み、帰り際にもう一度花を見に行った時のことです。花散らしの雨の中、飛ばされそうな傘を抱えて木に近づいてみました。そこには、とろけた桜の花びらを足元に、純白のヒメリンゴの花が雨風に靡なびきながらも凛りんと鮮やかに命の輝きを見せててくれました。

植物は与えられた環境から自分の足で離れることはできません。春の穏やかな晴れの日、雨の日も風の日もすべての縁を受け入れて生きなければなりません。それでも、春が来れば花を咲かせてただひたすらに命を生き続けるのです。

一方、私たちは、雨風のような試練に出会った時、逃げ出したくなる時もあります。先行きが見えないと感じて苦しんでしまう時だったくさんあります。頭で考えると、「ただひたすらに命を生き続ける」というのは簡単なことではなさそうです。

道元禪師様のお詠うたに

春は花 夏ホトトギス 秋は月

冬雪さえて すすしかりけり

とあります。

この「すすしかりけり」とは「目元が涼しい」

という意味合いです。つまり「非常に新鮮である」「はつきりしている」という意味です。

静かに坐り、冷静にありのままの自分を見つめれば、その瞬間瞬間の有り様が非常に新鮮に映し出されるのだというのです。

よくよく私自身の命に目を向ければ、楽しい時や嬉しい時、悲しみの時も、迷いの時も、どんなときも変わらずに、自らを生かそうと休むことなく鼓動を打ち、呼吸をしています。命をただひたすらに生き続けているのは植物だけではなく、私たちの命も同じなのです。

ありのままを見つめ、瞬間瞬間の新鮮な命の輝きに気付いていく。そこに、どのような環境でも心安らかに生きるヒントがあるのでではないでしょうか。

私たちが花のように大自然として生きていきたいものです。

合掌

(記 泰真)

② 「入れ替えてみると」

5月

先日、「ステイ・ホーム」を「ホーム・ステイ」と言い間違いで皆に笑われてしまいました。でも言葉の順序を入れ替えてみると随分と違った意味になるものです。

「ホーム・ステイ」は家族以外の人を家に受け入れること、また受け入れてもらうこと。自然に心は開放的になります。

これに対して「ステイ・ホーム」で家にいるだけでは心もふさぎ込んで閉鎖的な気持ちになりがちです。それでも感染拡大防止、医療崩壊を防ぐためには一人ひとりが出来ることをしていかねばなりません。

先の見えない不安を抱え感染の恐怖に怯える中、私たちの心の内が知らず知らずのうちに閉鎖的にならないように、心を広く柔軟な気持ちで日々を過ごしたいものです。

仏教ではだれの心の中にも「三毒」と呼ばれる苦しみの元となる心があると説かれます。貪り・怒り・愚かさの三つです。今の世相にあてはめて考えると……

○先の見えない不安からデマに踊らされ、買占めなどに躍起になる貪りの心。

空の商品棚を見て「どうしよう、自分の分がなくなってしまう」と慌ててしまう心理。

○激変した生活に慣れずにイライラして感情が制御できない瞋りの心。

後から冷静に考えると自分が悪かったと思ってもつい負けじと言いつけたり、親しい家族や弱いものにあたりたり、自分の優越を誇示しようとする心理。

○恐怖から差別や風評被害を起こしてしまうよ

うな愚かさの心。

情報に踊らされ「騙されないぞ」と疑心暗鬼。他人を信用出来なくなり、自分が正しいと思ひ込み他を許せなくなる心理。

誰の心の中にもあるといわれる「三毒」。その三毒から離れるにはどうしたらよいのでしょうか。

道元禅師様は、

にちにち にちにち せいのめい せいのめい を なわさり 等閑にせず、
わたくし わたくし ついで ついで 私に費さざらんと行持するなり

とお示しです。

多くのご縁の中で生かされている私たちの生命を無駄に過ごさず、自分の事ばかりに心を費やすことなく、自分以外へ慈しみの心を向けること、それが「三毒」から離れる修行の要です。



「ステイ・ホーム」 〓 家にいるひと時に、自分自身を見つめ直し心静かに、姿勢を正し、呼吸を調える時間を持つことで他人を思いやる慈悲の心は育まれて参ります。

「三毒」に侵されることなく心広く柔軟な気持ちで、お互いさまにこの緊急事態を乗り越えて参りましょう。

(記 武男)

合掌

③ 「雨の詠」

6月

梅雨の季節が近づいてくると、道元禅師様のこのお詠が思い起こされます。

聞くままに また心なき身にしあれば
おのれなりけり 軒の玉水

「ただひたすらに坐禅に打ち込んでいると、屋根の端からポタポタと落ちる雨だと、坐禅をしている私がつになつていた」というのです。

八年前、修行僧として永平寺にいた私は外国人の方に対応する国際部という部署におりました。英語が苦手な私は、話しかけられる度にたじろいばかり。しかし、そんな私の心境を一変させる出来事がありました。

ある日、外国人の方と一緒に坐禅をした時のことです。始まりの鐘が三声、カーンカーンカーン。風に揺られて木々がと擦れ合うカラカラ川のせせらぎ。微かに聞こえる呼吸。自然と私、誰かと私が融和していく最中、浮かんできた思いがありました。

「この時間は国境も性別も年齢も何一つ関係ない。ただ命が並んでいるだけなんだな。」

それから私が、今まで恐怖に感じていた言語の壁もなんだかちっぽけで無駄なことに感じてきたのです。

あとは時間が流れたことも忘れて、ひたすらに浮かんでくる思いを追いかけず、作法に従って息を調えました。坐禅の終わりの鐘がカーンとなった時には、坐禅前のモヤモヤした気持ち不思議に消えて、心が穏やかになっていました。

偏った見方を自分自身で作り出してしまっ

間にとって、ただそこにある尊い命を曇りなく
真つ直ぐに受け止めることの大切さを国境を超
えた坐禅が教えてくれたのです。

聞くままに また心なき身にしあれば

おのれなりけり 軒の玉水

自分と他人を比べては、争いが止まないこの
世の中。雨だれと自分が一つになるように、自
分と他人の境の無い坐禅の心で、安らかに日々
を過ごして参りたいものです。

合掌

(記 泰真)



④ 「おーい、お茶」

7月

「おーい、お茶ー」

「以前は、声をかけたら持つてきてくれたけど、今は『おーい、お茶』と言って仏壇にお供えするんだ。」

お檀家のおじいさんが笑いながらお話してくれました。それは寂しさと共に亡き奥様に対する愛情があふれた語り口でした。

「失ったものの大きさは、与えられていたものの大きさである。」

当たり前のように思えるものも実は当たり前なことなどないのです。普段よく使う「有り難う」とはそんな当たり前と思っていることが実は有ることが難しいことであることをふまえての感謝の言葉です。

コロナ禍の中、当たり前と思われていた日常、大きな声で語り、笑いあえることや、好きなと

ころに自由に出かけられることなどが、なんて素晴らしいことだったのか。そんな日常がいかに多くの人やものに支えられていたのかをあらためて感じます。

人はひとりでは生きていけない。お互いに支えあいながら生きている。お互いさまの精神で生きることの大切さが問われています。またそのお互い様の関係は、今生きている者同士だけでなく、亡くなられた方とも続いています。

亡き方に手を合わせてお参りをしている私の事を、同じように亡き方が手を合わせて見ていてくれる。「大丈夫？ 元気でやっている？」と。そのような声無き声をしっかりと受け止めて何気ない日々を大切に生きて行く。

受けた恩は石に刻み、
かけた恩は水に流せ

私たちはとかく自分がしたことは覚えていて、
のに、してもらったことはすぐに忘れてしま
います。何々してあげたのに……こんなに頑張
ったのに……など。

でも生きていると知らず知らずのうちに、し
てもらっていることのほうが多いです。生まれ
てから今まで誰の世話にもならずにくた人など
いないはずです。家族や友人など目に見える関
係性の方からだけでなく、目に見えないけれど
生活に必要な様々なものを支えてくれている
人々もいらつしゃいます。

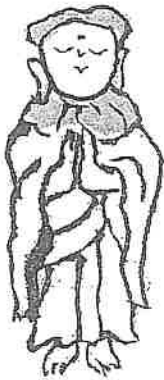
想像力を働かせて自分の身の周りを眺めれば、
いかに多くの人やものに支えられて私たちの生
活が成り立っているかに気付かされます。

当たり前と思うと愚痴も出ます。でも「有難
いなあ」と声に出して言うことで、何気ない日々
を大切に受け止めていけます。私たちができる

ことは、大切な方から送られた様々な恩をしつ
かりと胸に刻み、自分も誰かのために、何かの
ためにとお互い様の心をつないでいく。
おじいさんにおいて頂いたお茶を有難く飲み
ながら、心が満たされていくのを感じました。

合掌

(記 武男)



⑤「盆の風鈴」

8月

渾身こんしん口に似て虚空こくうに掛かれり

東西南北の風を問わず

一等いちやうに他たが為ために般若はんにゃを談だんず

滴ちんてい丁どん東りん了ちんてい滴どん丁りん東ちんてい

道元だうげん禪師ぜんじ様の師匠しせうである如浄にょじやう禪師ぜんじ様の「風鈴ふうりん」の偈ぎ」です。

「風鈴」は簡単にいえば私たち自身であり、「虚空」は私たちの今生かされている命のことです。「般若」はこの命そのものが導く仏の教えのことです。「心の境」である分別から離れ、自分の命を見つめれば、ただひたすらに生きようとする命があるのみです。

この命に身を任せ、風鈴のように空っぽで我欲のない心は、東西南北どのような風が吹いて

も素敵な音色を奏でるといふのです。

七年前、祖母の葬儀を執り行いました。

九十六歳の大往生であったにも関わらず、お経を読むこともままならない程に涙が止まらなかつた記憶があります。いわゆる「おばあちゃん子」であった私は、その事実を受け止めるのに少し時間がかかっておりました。「祖母に聞きたいことがあった。話したいこともまだまだあった」と後悔は募るばかり。大切な人を亡くす苦しさと共に、離れなければならない「生死の境」とは溝深きものと改めて思い知らされた出来事でした。

それから一年ほど経ち、二回目のお盆を迎えた時のことです。親族と集まって食事をしていると、義叔父が「おばあちゃんの『キワ』という名前の由来を知っている者はいますか？」と聞きました。すると、あつちでは「《喜ぶ》に《和

む」でキワと言っていた」といい、こっちは
「それはおばあちゃんが自分で考えたと笑って
言っていたよ」などと色々なエピソードが湧き
出てきたのです。

血を分け合った何人もの親族が祖母の口調を
真似て語る姿を見て姉は、「おばあちゃんがい
るみたいね」とつぶやきました。今はここに
なくとも、心を共に過ごすことができる。途切
れない会話の渦の中に不思議と祖母が息を吹き
返したかのような瞬間でした。祖母が側に
いると感じたか心のわだかまりがすーっと消えて
いったことを今でも鮮明に覚えています。

よくよく考えれば、「お盆」は単なる先祖供
養の期間というだけでなく、故人やご先祖様と
共に過ごすことで、自ずと「自分と他人」、「生
と死」という「心の境」から離れる修行をして
いたのです。さまざまな分別から離れ、縁に身

を任せた時に、私たちは本当の自由と豊かさの
中で生きることができるとです。

どのような風が吹いても、風鈴のようにチリ
ーンと素敵な音色を奏でる自身であり続けるの
が仏の修行です。自分で命を絶つほどに苦しむ
現代を生きる子どもたちにも、「お盆」という
日本人の心の豊かさの一端を担ってきた大切な
文化を、絶やさず伝えていきたいものです。

合掌

(記 泰真)



⑥ 「杖言葉くつえことば」

9月

「菊つくり、菊見る時は 陰の人」

作家、吉川英治の言葉です。

先日、お葬儀の打ち合わせの際、亡くなられたお母様について息子さんと話していると、「母は子供の頃に聞いたこの言葉にとっても感動したそうで、この言葉をしっかりと胸に刻んで生きてきたような人でした。」との話。

残された者が亡き方を偲ぶ時、様々な思いが湧き上がってきます。そのなかで、ふと浮かんだ母親の姿なのでしょう。とても印象に残る話でした。

目立つ大輪の花にばかり気をとられるのではなく、茎や葉っぱ、そして根っこを大事にするような生き方。そして何より、子供の頃に聞いた言葉を大事にして人生を歩まれたこと。人生

の指針となる言葉、時にふらつきそうになるころを支えてくれる杖のような言葉を持つ大事さ。また、その言葉を実践して生きていくことの大切さを学びました。

落ち込んだり、不安になったりしたときに自分を支えてくれる「杖言葉」。

今は亡き大切な方々からかけられた言葉。振り返ればそんな大切な言葉が皆さまにもきつとあると思います。

身を削り 人に尽くさん すりこぎの
その味知れる 人ぞ尊し

今は亡き師匠がよくお唱えしていた句です。

禅寺では朝食にお粥とたくわん、そして「ごま」をいただきます。その「ごま」をする「すりこぎ棒」をクローズアップした句です。

お食事を作って頂くことに対しての感謝の意

味だけでなく、他の誰かの為に一生懸命努力している人の労苦をしつかりと感じ取り、感謝する気持ちを抱きながら生活できる人こそ尊いとの教えです。また、そのように生きなさいとの教えでもあります。

口癖のように「人に尽くしなさい」と言っていた師匠。若い頃には「そんな単純なことが、仏教なのか……」と反発する気持ちもありましたが、今振り返れば大事な教えでした。

我が身を削り他人の為に行うことや、他人の苦勞を理解して感謝の気持ちを持つことなど、頭で理解したつもりでも、実際にはなかなかできないものです。つつい自分都合の良い行動をとってしまいます。良い言葉や教えなどを聞いて、その時は「そうだなあ」と頷いても、自ら実践して体現しなくては本当に身についたとは言えませんね。

子供の頃に聞いた言葉を胸に刻んで歩まれた

女性。そしてその言葉を母の生き方として表現された息子さん。素敵なお話に、師匠の言葉をもふと思ひ出し、自分の生き方を見つめ直しました。

皆さまの杖言葉はなんですか。

合掌

(記 武男)



⑦ 「放下着」

10月

「放下着ほうげじやく」という禅語があります。「着」とは執着のこと。自己中心のないっさいの思い込みから離れることの大切さを説かれた言葉です。この深い意味を学ばせていただいたのは三年前の初秋のことでした。

毎月お寺で行われている坐禅会に向かう為に乗った電車が、事故で遅延してしまったのです。その日は相談がある方が来られる予定でしたので、とても焦っておりまして。乗り換えたバスを降りるなり走り出し、脱穀機がある倉庫の横を抜けて、橋を渡り、寺がある坂をめがけて、田んぼ道を走り抜けました。そこは、毎日手伝いをさせていただいている善光寺さんから、住まいとしているお寺へ向かう通り慣れた道でした。

なんとか坐禅会受付十五分前にお寺に滑り込

み、息を調えながら、衣に着替えて本堂に行く
と、「うわー。」と堂内を舐めるように見回して
いる人がいました。今日の相談者である加藤さん
です。三十年以上シンガポールに住んでいた
そうで、日本のお寺に入れることがとても嬉し
かったそうです。

坐禅が終わり、話を聞こうとすると、「もう
解決した気がします。」と仰いました。驚いて
理由を尋ねると、とても晴れやかな表情で語り
はじめられました。

「久々に触れた日本のデザインは海外に比べ
てとてもシンプルでストレートですね。白黒で
表現された書も、あの花瓶のススキも、そのも
のの良さが不思議とまっすぐ心に突き刺さって
くるのです。さっき、説明の時に『浮かんでく
る思いを追いかけず、電車の窓から見える景色
が次々と過ぎ去っていくように受け流してい
きましょう』って言われましたよね。そうすると

色々なものが削ぎ落とされて、とてもシンプルな自分になっていく。今日、初めて坐禅しましたけど、日本の文化の根底にはこの坐禅の教えが根付いている様に感じました。また、日本には四季がある。気候に伴って花や草木もどんどん変わっていく。最近は毎朝窓を開ける度に別世界に感じるほどです。新鮮で輝いて見えるんですよ。でも、また長く居たら変わってきちゃうのかな。だから心のリセットする坐禅の修行が必要なんですわね。」

結局、私は何も語らず、いつものお寺の光景と坐禅が悩みを解決してくれて、加藤さんは清々しいお顔で帰って行かれました。その後ろ姿を見ながら「見慣れた本堂や日々の景色からもこんなに学ぶことが出来るのか。」と反省しました。

次の日の朝、いつものバス停までの道を歩きました。お寺の坂を下りて進むと、橋のすぐそ

ばの畑にはコスモスが盛り咲いていました。脱穀機がある倉庫までの間には、例年よりも早く咲いた彼岸花が並んでおり、命の終わりを迎えるように頽垂れていました。田んぼに目をやれば、朝日に照らされた金色の稲穂の絨毯が風に揺られています。そして、そのお米で育った私がいるのです。その全ての命の営みは確かに光り輝いて私の目に飛び込んできました。

「放下着」の生き方は日常生活の中であっても、坐禅と同じように、思いはからいや自分の価値観で物事を判断する分別から離れることです。それにより今この瞬間、日常を生きる中で大切なものがちゃんと見えてくるのです。

外出が制限され、代わり映えのない新しい日常を生きる私たちにとって大切なことではないでしょうか。

合掌

(記 泰真)

⑧ 「落葉に想う」

11月

裏を見せ 表を見せて 散る紅葉

良寛

裏表なく自然体で生きた曹洞宗の僧、良寛さん。この句は晩年亡くなる前の作といわれます。

秋も深まり各地で紅葉のニュースが聞こえてくる中、街中でもヒラヒラと木の葉が舞い散る季節。皆さまは落葉を見て何を感じますか？

「落葉掃除のコツは、最後に葉っぱを少し残すことだよ……。」

山深い修行道場にいた頃、落葉掃除をしている時に先輩の僧侶にいわれた言葉です。風が吹いたら雪のように舞い散る葉っぱ。「そうですね。キリがないですものね。」ため息まじりに頷く私に先輩は続けます。

「自然には逆らえないという考えも一つだけど、掃除をしていると徹底的にきれいにしたくなるじゃない。そうすると葉っぱ一枚でも残すと気持ち悪くてさ。落葉とのおいかっこ。そのうちイライラして風に八つ当たり。しまいは、どうせやっても無駄だよって投げ出してしまふよね。完璧を追い求めている掃除は修行にならないよね。仮に完璧にできたように見えてもそれは自己満足。そのうち他人と比べたり、出来ない人を批判したりして、修行からどんどんかけ離れていってしまう。」

嫌々掃除をしている私の姿を見て先輩は何か感じたのでしょうか、更に続きます。

『修証義』というお経は知っているよね。修行の修と悟りを表す証。曹洞宗の教えは悟りを追い求めて修行をするのではなく、修行している行為そのものがお悟りなんだ。修行は手段じゃないんだ。一つひとつの行いをしっかり丁寧

にする中に悟りは現れているんだ。この落葉掃除もそう。きれいにしようとする目的にとらわれるあまりに一つひとつの行為を雑にしては駄目だよ。坐禅だけじゃない。日常の行動すべてが修行なんだよ。」

優しい語り口で注意を受け、自分の至らなさに恥ずかしさを覚えるのと同時に、落葉掃除という当たり前のように行う作業から曹洞宗の教えを説かれる事に感動をしたことを思い出します。

修行とはその時その時に誠意をもって丁寧に物事に向き合う事。その積み重ねです。

でも「言うは易し、行方は難し」。つい気分に左右されることもありますよね。そんな時こそ「フッ」とひと息、深い呼吸をして、ゆっくりでも丁寧に言うように心がけたいものです。丁寧な行為は、乱れている心を調べてくれます。面倒くさいなと思っていると顔（面）も下を向

き、首が倒れてしましますが、顔を上げてしっかりと前を見ると気分も前向きになってきます。身体と心は密接につながっているのですね。

完璧な理想なんて目指さなくてもいい。日常を丁寧に過ごし、楽しみながら自然体で生きて行く。冒頭の良寛さんの句のような境地にはとても及びませんが、落葉を見て初心を思い起こしました。

合掌

（武男記）

