

實相寺 花園会報

平成三十年
九月一日発行
発行所

臨濟宗妙心寺派
陽明山 實相寺
實相寺花園会

〒761-0450
高松市三谷町
1811番地1

TEL087-889-3838

編集発行人
山本文匡

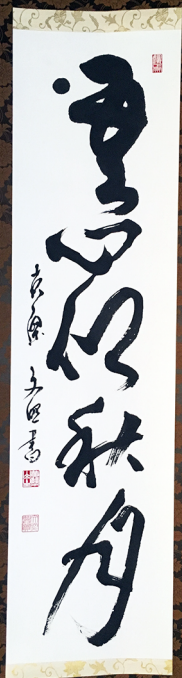
<http://www.jissouji.net>

第114号

わがこころしゅうけつにたり
「吾心似秋月」

筆 元黄檗宗管長 大象室 林文照老大師

(大正十一年〜平成十八年)



九月九日は重陽の節句です。

中国では奇数を陽数、偶数を陰数としますが、一番大きな陽数である九が重なることが重陽の由来です。古代中国で重陽には高いところに登って災いを逃れたという故事もあります。

今夏は自然災害が相次ぎましたが、秋の澄み切った空にかかると、丸いお月様のような心でお互い過ごしたいものです。

各種お知らせ

・先住桃嶺和尚小祥忌について

10月7日午前10時より、桃嶺和尚の一周忌を厳修致します。本来ならば会員全員をご招待すべきですが、諸般の都合で招待客は寺院や親族を含む、約五十名の方に限らせて頂きました。しかし法要席には若干余裕がございます。何もおもてなしは出来ませんが、ご焼香頂ける方はお気軽にお参り下さいますようご案内申し上げます。



・議員当選のご報告とお願い

妙心寺派は全国27の教区から選出された議員と本山部長によって構成された宗議会によって運営されていますが、今年は総選挙があり住職は8月より四国東教区の議員に就任しました。

毎年9月と2月に議会が開催されますが、会期中の欠席は許されません。春秋の布教中も同様ですが、ご葬儀などでご迷惑をお掛けするかも知れませんが、何卒ご理解の程お願い致します。

・西日本豪雨災害義援金について

棚経の際に義援金を募ったところ、30件の方から12万7千円の浄財が寄せられました。住職と寺からの寄付を加え、15万円を實相寺花園会として送金しました。ご協力有難うございました。

「信」何を信じるのか③

そこであらためて自分自身の修行時代を振り返ってみますと、私がやっていたのは「自分を殺すことでしかなかったのではないか」と今は反省しております。

仏教では根本的に「無我」を主張しますし、禅でも「無心」を説きますので、道場では「無になれ」と言われます。一日数時間、接心^{せっしん}中には毎日20時間くらい坐禅する訳ですが、坐禅が苦手だった私は足の痛さに耐えながら、必死で「無一^{むい}」と坐っていただけでした。要は我慢大会だったんですね。我慢しているうちは無心にはなれません。我慢している自分がいるからです。

また「坐禅は安楽の法門」と言われま

に関する見聞を深めたり、実際にそのやり方を体験したりしてあらためて感じたのは「坐禅している時の心こそが安楽なのだ」ということです。

悩みを抱えていたり、家人と口論してイライラしていたりする時でも、坐って呼吸を調えているうちに、不思議と心は落ちついてきます。その落ち着いた状態で自分自身を客観的に見る時、私の心は平和だなと感じます。そしてその平和な心で、さっき何故口論したのだろうか？と思い返してみると、それは些細な言葉づかいだったり、たわいもない理由であることが殆どです。「あーあの時こう言われて、つい反応してしまったな」と反省することしきりです。また抱える悩みの

すが、当時は「一体どこが安楽なのだろう、苦しいだけじゃないか」と思っていました。時には時間があつと言う間に過ぎるほど集中して、本当に気持ち良く坐れることもありましたが、結局、坐禅を安楽の法門だと思えないのは、自分の力量が足りないからだと考えていました。「自分は凡夫であるから坐禅の妙味^{みょうみ}が判らないのだ。悟りを開くような人達は、又別の素晴らしい世界を経験するのだろう」と。それは道場を出てからも、余り変わりがありませんでした。坐禅会の参加者が一生懸命坐っている中、和尚の私がゴゾゴゾしている訳にはいきません。何とかそれらしく坐っていた、というのが正直なところです。しかし近年、マインドフルネス

原因も、自分ではどうすることもできないことばかりです。「クヨクヨしても何も変わらないなら、やれることをやるしかない」とある種、諦観^{ていかん}できる気がします。

この平和な心は他から与えられたものではありません。元々自分の中に具わっている心です。一方、イライラや不安というのは、外部からの刺激や周囲の状況によって生じるものですが、その時でも平和な心が無くなってしまう訳ではありません。自分がそこから離れただけで、呼吸を調えられれば心は直ぐに平和に戻ることができます。

「あーこの平和な心を育んでいくこと、つまり自分を生かすことが修行なんだな」と本当に今さらながら気がつきました。