



正念相続

香川県 實相寺住職

山本文匡

四月になり真新しいランドセルを背負った新一年生の姿を目にすると、その初々しさに思わずこちらの頬もゆるみます。近年、私が暮らす町ではあちこちの田圃に家が建ち、小学校では教室を増築しました。少子化が問題となる中、嬉しいことのようにですが、早くから市街化された隣の団地はすっかり高齢化しており、少し複雑な心境です。

2

相続と聞くと、現代ではまず親からの遺産相続を思い浮かべますが、禅語に「正念相続」という言葉があります。白隠禅師の高弟、東嶺禅師はその著『宗門無尽灯論』で「人に今古有れども、道に古今無し」と説いています。「人は時代によって変わるけれども、正しい道というものは今も昔も変わらない」という意味です。現代は多様化の時代といわれ、生き方もそれぞれではありますが、どんなに生活様式が変わっても、やはり人としての正しい生き方、道というものはあるはずで、その正しい道を歩み続けることが正念相続だと東嶺禅師は説かれています。

「正念」とはお釈迦さまが悟りを開かれて最初に説かれた「八正道」の一つで、常に正しい思いを持ち続けることですが、この正念の原語、パリー語の「サティ」をイギリスの研究者リース・デービッツ氏は「マインドフルネス」と英訳しました。近頃ストレス解消法として知られるマインドフルネスでは、呼吸や感情を観察し、今の自分をありのままに受けとめようとしますが、その起源は仏教にあります。静かに坐って呼吸を調える時、私たちの心は平和です。この平和な心、すなわち仏心を日々の生活の中に活かしていくことが正念相続ということでありましょう。

3

戦後の日本は古いものを捨てて新しいものに置き換える、大量生産と大量消費により経済的な発展を遂げてきました。しかし持続可能な社会作りが求められるこれからも、はたしてそれでよいのでしょうか。

私たちが両親やご先祖さまから相続したものは、決して目に見える財産だけではありません。自らの命は勿論、私たちが育った環境や文化、人間関係なども自分ひとりで作りましたものではありません。そうしたものを持ただ消費してしまうことは、自分自身をも消費してしまうことにつながる気がします。お互いに目を輝かせて学校に通ったあの日を想い出し、かけがえのない毎日を大切に過ごしてまいりましょう。



人間到る処青山有り

香川県 實相寺住職

山本文匡

新緑の美しい季節となりました。お天気の良い日には森林浴に出かけたくなりますが、私は毎年この時期になると、修行道場で老大師から言われた次の言葉を想い出します。

「秋には誰もが『落ち葉が多くて掃除が大変ですね』と言いが、実は春も落ち葉が多く掃除は大変だ。何ごとも自分で経験してみないと判らないことがある。」

カエデやイチヨウなどの落葉樹は、秋に紅葉して葉を落とすことで知られていますが、クスノキやカシなどの常緑樹も、春になり新しい葉が芽吹くと古い葉は落ちます。特にユズリハは若葉が成長すると一斉に旧葉が落ちるところから名づけられ、「若返り」「世代交代」などの花言葉があります。お正月には子孫繁栄の縁起物としても飾られ、次世代のために自らを散らすその姿は、古より和歌や俳句に詠まれてきました。しかし人生100年時代といわれるこれからは、後進に道を譲ってからの生き方も大きな課題です。

精神科医の岩崎正人氏によると、近年仕事一筋に真面目な生活を送ってきた人が、定年

を経験する過程でアルコール依存症やギャンブル依存症を発症したり、悪化させたりするケースが増えていて、今後益々増加が予想されるそうです。そうした言わば「定年制依存症」を予防するためには、日頃から自らを振り返って自分の心に「気づき」を得ることに、その「気づき」を実行して「自尊心」を育てることが大切だと岩崎氏は述べています。

例えば、あるエリート営業マンは仕事に追われ、うつ病を発症しましたが、病気を機に自分を振り返り、若い頃から人のためになる仕事に就きたいと思っていたことに気づいたそうです。そこで早速仕事を減らして老人ホームへボランティアに出かけたところ、その後は「将来は子どもたちのために塾を開きたい」と語るほどになったそうです。このように、自分にムリのかからない範囲で、楽な気持ちで半歩を踏み出してみましょう。半歩先のことは踏み出してみないと判らないのだから」と岩崎氏は提言しています。

「人間到る処青山有り」は幕末の真宗僧侶、月性（一八一七～一八五八）の句です。人間とは世の中、青山とは骨を埋める処のことで、「人生身の置き所はどこにでもあるや」という意味合いです。年齢に関わらず、過去の自分にこだわらないで、新たな自分に向かって人生の歩みを前に進めていきたいものです。

※参考文献『定年制依存症』岩崎正人 WAVE出版、2009年



日々是好日

にち にち これこつ にち

香川県 實相寺住職

山本文匡

「雨がふってもフツフツいつまい。雨の日には雨の日の生き方がある」

浄土真宗のお寺に生まれ、教育に生涯を捧げた東井義雄先生（一九二二～一九九二）の言葉です。一般的には「晴耕雨読」ともいわれるように、時節に応じた生き方があると解されますが、ここでいう雨の日とは単に天候のことだけではないでしょう。例えば、病気になった時には病気になったように、どんな苦難もそれを受け入れて生きることの大切さを示した言葉だと受け取れます。しかしそれは、舟が島影で嵐が過ぎ去るのを待つような、そんな一過性のものではないようです。

2

縁あって一昨年の八月から週に二日ほど、夕方から早朝まで知的障害者のグループホームで勤務しています。入所者の方はほとんどが中年以上ですが、障害のため子どもっぽい面やそれぞれに強いこだわりを持っておられます。当初は僧侶である私だからこそ、何かできることがあるのではないかと考えていましたが、しばらくして、それは大きな思い上がりだということに気づきました。彼らには何かを教えてくれる人ではなく、一人でできないことを支援してくれる人が必要なだけで、それが私の務めです。また彼らの多くが明るく、屈託がありません。毎日の食事や日常的なできごとにも「シアワセ」と喜んでいる姿を見ていると、むしろ私の方こそ学ぶべき点が多いのです。

東井先生は『阿弥陀経』に説かれるたくさんさんの蓮華が様々な光を放つ浄土の様子を引用され、「青色青光、黄色黄光、赤色赤光、白色白光は私の願いです」とも述べられています。つまり自分も含め、すべての人々がその時々を精一杯輝いて生きてほしいという願いが「雨の日の生き方」の根底にはあるのでしょう。

3

中国、唐時代の雲門文偃禪師（八六四～九四九）は、弟子たちに「今日までのことは問わない。今日からどう生きるのか」と尋ねたところ、誰も答えないので自ら「日々是好日」と仰いました。この「好日」も同じことです。私たちはそれぞれ縁によってこの世に生を受けました。だから、どんな条件で生まれるかは自分で選べません。しかし、どんな条件であったとしても、どう生きていくかは自分次第です。いただいた縁を大切に、自身の命をまっとうすることが、「日々是好日」といえる人生につながるのではないでしょうか。



遠山無限碧層々

香川県 實相寺住職

山本文匡

『玉蘭盆経』には「七月十五日、※僧自恣の時に飲食などを僧侶に供養すれば、七代前までの父母が救われる」とありますが、現在の日本では一部地域を除き、八月にお盆行事が行われているのはなぜでしょう。

明治政府は明治五年十二月二日まで天保暦（太陰太陽暦）を採用していましたが、翌日を明治六年一月一日としてグレゴリオ暦（太陽暦）に改めました。しかし暦法が変わっても季節は変わらないので、農繁期を避けるため、旧盆と称してお盆を月遅れにした地域が多かったからのようです。

江戸時代の国文学者、本居宣長に『真暦考』（一七八九年刊）という著書があります。当時はすでに『解体新書』も刊行され、現代人が考える以上に科学的な知見が広まっております。従来、陰陽五行説に基づく太陰太陽暦と太陽暦の優劣も議論されていたようです。そうした最中に書かれたのが『真暦考』です。

要約すると、医師でもあった宣長は西洋の天文学を十分理解した上で、「太陽暦でも歳差は生じる。しかし天地は何万年経つても違つことはない。もともと暦とは、こよみであり、年月日が来経行のを一日一日数えていくことを来経數と言つたことに由来する。万葉人の生活に暦はなかったが、日々季節の移ろいに心を寄せて生きていた。暦で月日を定めた後世の人々は目の前の現象を見ても、心ここに在らずで何も見ていない。何ごとも心かけによつて随分と違つてくる」と述べています。つまり宣長はカレンダーに記され概念化された時間ではなく、自らの心で感じとつた主観的時間こそが真の暦だと主張したのでした。

表題の句は『碧巖録』第二十則に出てくる禅語で「対するに堪えたり暮雲の帰つて未だ合せざるに、遠山限り無く碧層々」と対句としても用いられます。一日山歩きした人が振り返ってみると、峰々は連なり暮れゆく空の彼方に雲が棚引いている、そんな夕景です。自らの人生を振り返つた景色かもしれません。あるいはお釈迦さまから達磨大師、開山無相大師へと受け継がれてきた禅の法灯かもしれません。更には、無数のご先祖さまと私のいのちのつながりとも受けとることができるとでしょう。

いずれにせよ、七月でも八月でも十五日が来るからお盆になるのではなく、「そろそろご先祖さまが帰つて来られる」と思えるからこそ、今年もお盆がやって来るのです。

※数カ月の安居修行の後、僧が自らを反省し懺悔（さんげ）する日



難行能行

非忍而忍

香川県 實相寺住職
山本文匡

今月十五日は令和になり初めての終戦記念日です。戦後七十四年が経ち当時の記憶も失われつつありますが、昭和五十七年に「戦没者を追悼し平和を祈念する日」と定められたのも、永く後世に戦争の悲惨さを語り継ぐためでありましょう。奇しくも日本ではお盆の時期でもあり、家族でご先祖さまにお参りするだけでなく、戦没者のご冥福や世界平和もお祈りしたいものです。

2

しかし残念ながら今も各地での紛争は絶えません。また近年は各国で自国中心主義が台頭してきています。どうすれば世界の平和が実現できるのでしょうか。

明治時代、貴重な経典を求め、チベットに単身命懸けで渡った河口慧海（一八六六―一九四五）という元黄檗僧の方がいます。この方が持ち帰った『入菩薩行』には次のような一節があります。

「凶暴な者は、虚空と同じく無限にいる。そのすべてを抑えることなど、できるはずも

ない。だが、この憤る心を制すれば、敵をすべて屈服させたようなものだ。

大地を皮で覆いつくそうにも、それだけの皮がどこにあるというのか。だが、私の靴の底に革を貼れば、大地をすっかり皮で覆ったのと同じだ。

すなわち、外界のできごとは私の手では抑えられない。だが、自分の心を抑えてしまえば、他に抑えるべきものはなくなる。」※

この教えが説いているのは、たとえどんな状況であっても怒りに身を任せないことの大切さと、私たちがコントロールできるのは自分の心だけだという事実です。もし本当に世界の平和を願うのであれば、まずはお互いの心の平和を護らなければなりません。

3

表題は達磨大師の言葉として『碧巖録』等に伝わりますが、仏道は生半可な覚悟で成就しないことを示した句です。たとえ相手に非があったとしても、ついカッとなって自分を見失ってしまったはいけません。外界の刺激に負けない心の忍耐力が必要です。

第二次世界大戦で亡くなられた日本側の犠牲者は三一〇万人といわれ、日本各地が焦土と化しました。その結果、夥しい人々が大切な人を亡くし、家や仕事を失いました。私たちはこの大きな犠牲で学んだことを、決して忘れてはならないのです。

※参考文献『菩薩を生きる 入菩薩行論』シャーンティデーヴァ著、寺島のぶ子訳、バベルプレス、二〇二一年



誰家無明月清風

(誰が家にか明月清風無からん)

香川県 實相寺住職

山本文匡

浄土宗の開祖、法然上人に

「月かげのいたらぬさとはなけれども ながむる人の心にぞすむ」(『続千載和歌集』)という歌があります。月の光が届かない場所はないが、そこに住む人の心が澄んでいないとその光にも気がつかない、という意味です。この光とは、浄土教的に言えば如来の慈悲心、本願力であり、禅的に言えば私たちに本来具わる仏心のことでしょう。

国連は二〇一二年に三月二十日を「国際幸福デー」と決めました。その後、関係機関が二〇一四年からほぼ毎年「世界幸福度報告」を発表しています。二〇一九年版の日本人の幸福度は一五六カ国中五十八位でした。この調査はアンケートをまとめたもので客観的な順位ではありませんが、気になるのは主観的な幸福度が下がり続けていることです。かつて日本は「一億総中流」と言われましたが、二〇〇〇年代初頭より格差社会になったと言われます。昨今は貧困や孤立に関する問題も顕在化し、痛ましい無差別殺人が起るたび、言いようのない不満を抱えた人達の存在を感じます。しかし少子高齢化が進む今後、経済

的な解決は望むべくもありません。社会的な支援も必要ですが、やはり一人ひとりの意識改革が不可欠だと思います。

世界保健機関(WHO)憲章には、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)」とありますが、一九九八年、WHO執行理事会はこの健康の定義に「スピリチュアル」を加えようとなりました。スピリチュアルってメンタル(精神的)とどう違うのでしょうか？

以前、ある講演会で修道女でもある上智大学の高木慶子先生は「神様でも、仏様でも、ご先祖様でも、お天道様でも、名前は何でもいいのです。大いなる存在に頭を垂れ、手を合わせる心がスピリチュアリティです」と教えてくださいました。なるほど、どれほど辛いことや悲しいことがあったとしても、どこかで「おかげさま」と思えるならば、そこには幸せがあるはずですよ。以来、私は感謝できる心が、幸福感や健康には欠かせないのだと理解しました。

表題は圓悟禪師の言葉です。今年は九月十三日が中秋の名月です。それぞれのご家庭でそれぞれの明月清風を味わってみてください。



非離眞而立處
(眞を離れて立處に非ず)

立處即眞
(立處即ち眞なり)

香川県 實相寺住職
山本文匡

早いものでこの十月で、父が亡くなり丸二年になります。早くから親元を離れて育った私は、普段あまり父と話をするともありませんでしたし、副住職になってからはよくお寺の運営について意見が対立しました。

しかし葬儀の後、父の戸籍を集めると意外なことが判りました。父は昭和四年、香川県多度津町の呉服屋に生まれましたが、次男だとばかり思っていたところ三男でした。また出生届が出されたのは大阪でした。こうした事実につれ、私は父の人生をあらためて客観的に見つめることができました。

私が小僧に出されたのは十二歳の時でしたが、父は六歳でお寺へ養子に出されました。十二歳の時に住職であった養父が病死し、十六歳の時には空襲でお寺が全焼しています。考えてみれば父は私の何倍もの喪失や、思い通りにならない苦勞を経験してきたのです。父には父なりのお寺に対する様々な思いがあつたであろうことが想像できます。

また仮に、父が私の意見に耳を貸す人であつたならばどうだったでしょうか。お寺にいても面白くない私は、積極的に青年僧の活動や布教勉強会に参加しました。その結果、布教師にもなれた訳ですが、そう考えるとあの父だったからこそ、いえ、あの父でなければ今の私は存在しなかつたはずです。

童謡「ぞうさん」や「やぎさんゆうびん」などの作詞で知られるまごみちおさんに「けしつぶうた ゾウ2」という小品があります。この詩はたった五行三十三文字ですが、ゾウがノミではなく、ゾウであつたことを発見する喜びがうたわれています。私ははじめてこの詩と出会った時、自分自身との邂逅に感動するまごさんの姿を思い浮かべました。そののです。自分という存在は世界にたった一人しかいないのです。当たり前のことですが、その不思議な縁の有難さに、私もまたあらためて気づかされました。

臨濟禪師は「隨処に主と作れば、立處皆眞なり」と仰いましたが、それから約三百年後、宋時代の大慧宗杲禪師は同じことを別の角度から「眞処を離れて立處に非ず、立處即ち眞なり」と仰いました。誰しも、自分以外の場所に立つことはできません。今ここに立っている自分自身こそ、本当の自分なのです。



体露金風

香川県 實相寺住職

山本文匡

私の住職する寺の裏には標高二百メートル程の里山があり、中高年を中心に毎日百人ぐらゐの方が登っているようです。皆さん「いつまでも元気でいたい」という思いがあるのかも知れません。健康を保つために日頃から努力することは結構なことですが、ただ時には夜遅い時間帯や暴風雨の日でも登っている方を見かけます。日が暮ればイノシシも出ますし、ましてや嵐の日にまで登るのは如何なものでしょうか。

2

唐時代、一人の僧が「樹凋み葉落つる時如何」と雲門禪師に尋ねました。木々もすつかり葉を落とした晩秋の頃はとうですか？という質問です。禪僧の質問ですから季節だけの話ではないでしょう。尋ねているのは人生の晩年における心境かも知れません。現役の頃は職場での立場等もあつたかも知れませんが、そうした社会的記号が一切無くなり、裸一貫になった時の自分はどうか？という質問だとも受け取れます。すると雲門禪師は「体露金風」と仰いました。金というのは五行説で秋を表します。二天地一杯の秋が露われている」という意味でしょうか。とてもサツパリとした、爽やかな心境だと仰つたのです。

古代インドの『マヌ法典』には、人生を四つに分ける「四任期」という考え方が説かれています。すなわち最初は人生に必要な事を学ぶ学生期、次は伴侶と共に家庭を守る家任期、やがては子どもに家督を譲つて静かな場所で瞑想する林任期、そして最期は作家五木寛之氏の表現を借りれば、聖地を巡礼する遊行期です。

ここで注目したいのが、後半の林任期と遊行期では「感覚を抑制すること」が求められていることです。若い頃は新陳代謝も活発ですので、栄養価の高い美味しい物が食べたくなるのは自然の摂理です。またパートナーを得るためには、美しく身だしなみを整えることも必要でしょう。しかし、林任期になったならば、五官による刺激で外界に振り回されるのではなく、自分自身の内面を充実させなさい、というのが四任期の考え方なのです。

3

米国の詩人、ウォルト・ホイットマンの詩にも「女あり 二人ゆく 若きはうるわし 老いたるは なおつるわし」とありますが、年齢と共に肉体の衰えは避けられないのであれば、いたずらに変化を嫌がるのではなく、変化を受け入れ、前向きに変わっていく気持ちも大切ではないでしょうか。心は幾つになっても成長し続けることができるのですから。



語り尽くす山雲海月の情

香川県 實相寺住職
山本文匡

いよいよ大師走となり、何となく気ぜわしい年の瀬ですが「終わりよければ全てよし」と申します。お互いに今年一年を最後までしっかりと務めあげたいものです。

さて「語り尽くす山雲海月の情」という禅語があります。この語は唐末五代の貫休による『禅月集』に撰述され、その後宋代の『碧巖錄』や白隠禅師の『槐安国語』などにも収録されました。「山雲海月の情」とは「苦勞した者だからこそ判る胸中の風光」であり、一般的には「知音同志の直心の交わり」と解され、一年を振り返る意味で年末に掛けられることも多い言葉です。しかし禅語としてより大切なのは「語り尽くす」という部分でしよ。

目の前のことに集中して、いわゆる無心に行じることが重んじられる禅宗では、「成り切る」とか「夙くす」「こころを導びます。自分の心と行動がぴったり一つに窮まったところこそ、仏法が体現されると考えるからです。そういう意味で今月は一年のうちでも最も禅的な月かもしれない。

今から約二千五百年前、菩提樹の木の下で坐禅されていたお釈迦さまは、十二月八日の暁の明星をご覧になって悟りを得られたといわれます。この故事にちなんで全国の修行道場では、十二月一日から八日の夜明けまでを一日と見なし、一週間不眠不休で坐禅する臘八大預心が行われます。日常生活を離れ、ひたすら坐禅に打ち込む修行者は、次第に心身共に追い詰められていきますが、そこでさらに勇気を振り絞って自分を夙くしきることが重要です。

また毎年十二月二十二日頃におとずれる冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。一般の家庭でも冬至の夜には柚子湯に入ったり、カボチャの煮物を食べたりますが、一部の修行道場では「冬至冬夜」といつてこの日だけは特別に無礼講が許されます。これは陰が尽き、陽に転じることを祝う行事だといわれます。そして大晦日は今年一年が尽きる日です。このように十二月は窮まり尽くせる機会が多いのです。

『別経』にも「窮すれば即ち變ず、變ずれば即ち通ず」とありますが、逆にいえば何事も夙くしきらなければ、新しい世界には出合えないのかも知れません。また幾たびも窮まり尽くした経験者同志だからこそ、「山雲海月の情」も分かち合えるのです。来たるべき新年を無事に迎えるためにも、今年一年を精一杯夙くしきりたいものです。



風流を得る処また風流

香川県 實相寺住職

山本文匡

「新年明けましておめでとございます」おそろく元日未明から、各地でこのような挨拶が交わされていることでしょう。

しかし、昨年もまた全国各地で自然災害が相次ぎました。今もまだ「とてもお正月ごころじゃない」という方もいらつしやることでしょう。そう考えると、世の中誰もが手放しでお正月を祝える状況ではないのでしようが、だからこそお正月は気持ちを切り替える大切な節目なのではないでしょうか。

元徳二年（一一三〇）の元日、大徳寺の大燈国師に一人の僧が尋ねました。「昔中国で新年元日の仏法に違いが有るか無いかと話題になりました。鏡清和尚は、新年を迎えれば、万物が皆新たになると仰り、また明教和尚は、日々是好日、年々是好年であることに変わりはないと仰いましたが、国師あなたはどつですか？」と。すると大燈国師は「意気有る時は意気を添え、風流得る処また風流」と答えられました。意識すれば「よし、やる

う！」という気持ちがある時はその意気で頑張り、めでたい時は俗事にとらわれずにめでたい一杯に徹せよ」ということなのでしょうが、この言葉は白雲守端禅師の有名な漢詩を踏まえています。原文では「不風流の処また風流（風流だと思えない処もまた風流）」となっていますが、なぜこの時、大燈国師は「風流を得る処」と仰ったのでしょうか。

実はこの前年、京の都ではインフルエンザが大流行して後醍醐天皇は八月に嘉暦から元徳に改暦しています。このことは歴史書『増鏡』にも「かくて元徳元年にもなりぬ。今年はいかなるにか、咳き病み流行りて、人多く失せ給ふ中に、中路、ここかしこの御法事繁くて、いと哀れなり。」（叢時雨）と記されていて、多くの人が亡くなったことを伝えられています。それゆえ大燈国師は「風流得る処また風流」と仰ったのではないかと思うのです。

残念ながら誰しも人生は思い通りになりません。時には立ち上がる気力さえ失うこともあるかも知れませんが、それでも月日は流れ、またお正月がやって来ました。一人一人それぞれに様々な状況や想いがあるとは思いますが、だからこそ、お互いに先ずは新年を迎えられた事に感謝し、今年一年の無事を祈ってお正月をお祝いしたいと思います。



雪を担になって井せいを填うずむ

香川県 實相寺住職
山本文匡

宋時代の禅僧、雪竇重顕せつびやくじゆうけん禅師の語録『祖英集』に「徳雲とくぐんの閑古錐かんこすい、幾たびか妙峰頂みょうほうちようを下る。他の痴聖人ちせいじんを喚よんで、雪を担になって共に井を填うずむ」という語があります。

「徳雲」とは『華嚴経』で悟りを求めて旅をする、善財童子が最初に出会う比丘の名です。「閑古錐」とは長年の修行の末、丸くなった錐のように擦り切れた境涯のこと。「痴聖人」とは布袋和尚や良寛さんのように市井に在って愚に徹した聖人のことです。徳雲比丘は和合山という高い山に住んでいたのですが、時々山から降りてきては、他の痴聖人と一緒に雪を担いで井戸を埋めた、というのです。

しかし井戸の中にいくら雪を投げ入れても、溶けるばかりで埋まるはずはありません。全くの無駄仕事です。誰しも「そんなことして一体何になる」と言いたくなりますが、はたして本当に意味のない行為なのでしょうか。

私達は何なにともついで結果や評価を求めますが、そうした外に求める心こそが私達自身を苦しめている原因ではないでしょうか。と言いつのも、昨年やり月に一度地元NPOで「土曜電話相談」を担当していますが、悩みの原因は様々でも、相談者に共通しているのは「誰も判わかってくれない」「頑張がんばっても報はわれない」という孤独感や徒労感だからです。一方、先日ある老大師の講演で、「こんなお話を伺いました。一人の雲水さんが「よし、今日は老師が普段仰おほつていらっしゃるうちに、呼吸に意識を集中して歩いてみよう」と決意して托鉢したのだそうです。すると不思議と道を間違えることもなく、気づいたら全部回まわつて、まるで呼吸に連れて行いつても戻もどつたようです」と報告があったとのこと。「じつじつ自然に出でてくる、私ならざるものが大切です」と老大師は仰おほつていました。

私達は普段「私わたしが生きている。私のいのちだ」と思おもっていますが、本当に私のいのちであれば、思い通りに心臓を止めたり動かしたり出来るはずで。しかしそんな事は誰にも出来ません。とじつじつとは、私ならざるものが私を生かしてくれていることは明白です。ただ、その私ならざるものに触れるには、私の損得勘定から離れる必要があるのです。人生には限りがあり、必ず最後は御破算ごはさんです。そう考えると、常に慈愛をもって私と共に雪を担になってくれている、私の中の私ならざるものに自然と感謝の念が湧わいてきます。



始めは芳草に随って去り

香川県 實相寺住職

山本文匡

又落花を遂うて回る

唐時代、長沙景岑禪師（ちやうさ けいじん）が一日遊山（ゆうざん）して戻ると、一人の僧から「和尚さん、どちらにお出かけでしたか？」と尋ねられました。「山歩きしてきたよ」と答えましたが、さらに「どこまで行って来たのですか？」と尋ねられ、表題の詩で答えました。「春草に誘われてつい散歩に出かけ、花々を愛でながら歩いているうち、気がつけば自然と寺に帰ってきていたよ」といったところでしょうか、実に美しく風流な答えです。

2

しかしこの答え、ただ単に遊山について述べただけではありません。この僧の問いは、遊山の目的や結果を尋ねている訳ですが、長沙禪師はそうした問いには答えず、どういふ心境で遊山したかを答えました。言わば行為の目的や結果にはこだわらない、無心の生き方を示したともいえるのです。

また江戸時代初期に活躍した沢庵禪師にも「たちちねによばれて飯の客にきて こころのこさずかえる故郷（一）結縄集（二）」という歌があります。私達はたまたま両親の下に生まれて来たけれど、人生は一時の旅のようなものだから、何ことも全てはただいて参りましょう、という意味でしょう。

結局、大切なことは限りあるいのち、今をどんな心境で生きているかです。とはいえ、時に人は人生の意味や目的について悩むことがあります、そんな時は一体どうすればいいのでしょうか。

昨年末、本誌にも執筆されている花園大学国際禅学研究所の柳幹康先生に布教師会の勉強会でご講義いただきました。その折、柳先生が学生時代に参加した坐禅会で、指導されていた老大師の「頭で思索して解決するなら坐禅する必要はない」という言葉が印象に残っている、というお話を伺いました。さらに現代にも通じる宋代の看話禅（かんわぜん）の特徴とは「頭で考えず、坐禅することで問題を解決しようとしたこと」だと教えていただきました。

なるほど、自分は何の為に生まれてきたのか？などは、頭で幾ら考えてみても答えのない問題です。それよりも姿勢を正して、静かに呼吸を見つめてみましょう。そうすれば必ず自分自身の中にある安らかな心が見つかるはずですよ。この安らかな心をよりどころに、また一步、歩を前に進めて参りましょう。新しい自分との出会いを信じて。一年間、有難うございました。

3