わきみず

正月号

発行所　普門山　林泉寺

初春の令月にして気淑く風和ぎ

お正月といいますと、私が子どもの頃には、わりとのんびりと、そしてゆったりと過ぎていったように思い出されますが、今はなんだかあわただしく足早に過ぎていくように思われます。

昔は元旦には閉まっていた商店も、今では元旦から店を開けています。もっとも働き方改革とやらで、せめて一日だけはお店を閉めようという動きがでてきています。二日になって荷台に「初荷」と書いた旗を立てたトラックが走っていたのを思い出します。

お正月といっても、大晦日と元旦、一瞬の違いだけなのに、何となく身も心も引き締まり「今年はやるぞ」とか「がんばるぞ」という気持ちになるから不思議です。

松下幸之助さんは、「竹には節がなければズンベラボーで風雪に耐える強さはうまれてこない。竹にはやはり節がいる。同様に流れる歳月にもやはり節がいる。ともすればとりとめもなく過ぎていきがちな日々である。せめて年に一回は節を作って、身辺を整理し、長い人生に耐える力を養いたい。そういう意味では正月は意義深くて、おめでたくて、心もあらたまる」といっておられます。

私たちが今生きているのは、多くのご先祖の方々が命を繋いでくださったからこそです。

新年を迎えたならば、人気のある社寺にお参りすることも結構なことですが、ぜひ菩提寺、そしてご先祖のお墓にお参りしましょう。

そして生きていることへの感謝を伝えるとともに、新年を人生の節として意義深いものにしたいものです。

曹洞宗　普門山　林泉寺
住職　飯原啓誠　合掌

禅をまなぶ

「仏教」という言葉の意味を考えたことありますか？大きく分けて意味は二つ。一つは「仏さまの教え」、もう一つは「仏さまに成る教え」です。「仏さまの教え」の仏さまは、歴史上の人間「お釈迦さま」のことを指します。一方で「仏さまに成る教え」と言われるとき、それは人格が完成した尊敬されるべき立派な人間を意味します。

実際、お釈迦さまは、世の中から尊ばれた人として「世尊」とあおがれていました。そうです、「仏教」という言葉には、私たちの誰もが頑張って立派な人間になろうとすれば、お釈迦さまと同じ仏さまに成ることができますよ！というイメージがこめられているのです。

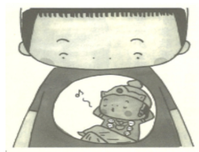
ところで十二月八日は、まさにお釈迦さまが仏さまに成られた成道の日です。そのときお釈迦さまは、悪魔パーピマンとの激しい戦いの末に勝利し、ついに偉大な悟りを開かれたとインドの経典は伝えています。それでは、そのパーピマンとは、いったいどんな悪魔なのでしょうか？

今からおよそ二五〇〇年前。お釈迦さまは、二十九歳で出家されてから六年間、食べ物もほとんどとらない苦行の生活を続けていました。その日もネーランジャラー河のほとり、ウルヴェーラ村の森で、五人の修行仲間と一緒に坐禅をしていました。しかし、みんな体力はおとろえ、あまりの苦しさに心は落ち着かず、頭の中もぼーっとするばかり・・・。川の近くにあったその森は、朝夕になると深い霧がサーッと流れこんできます。霧はモクモクとかたまりとなってあらわれては、次々に消えていきます。その様子は、あるときはまるで美しい踊り子になったり、あるときにはテーブルいっぱいのご馳走となって見えます。川のせせらぎも、お城にいた頃の音楽のように聞こえ、森の木々は、離れて暮らす妃のヤショーダラーや、愛しい我が子ラーフラの笑顔にも見えました。「楽しそうな踊り子たちは、夕べも来ていたし、今朝もきたぞ・・・」

五人の仲間はみなふるえ上がっていました。しかし、お釈迦さまは知っていました。これらはきっと悪魔のしわざにちがいないことを、この様子を見て悪魔パーピマンは、何とお釈迦さまが仏さまに成ろうとするのをあきらめさせるため、さらに楽しそうな景色を見せて誘惑します。そして眠りを誘う軍隊をつかわして、お釈迦さまたちの心を激しくゆさぶって悩ませようとしました。

（『本性経』「因縁物語」より）

やがてお釈迦さまは、こうした悪魔との戦いの果てに、坐禅の力によって彼らを撃破し、悟りを開くことが出来ました。実はこの恐ろしい悪魔パーピマンとは、悟りを妨げようとして甘い言葉でささやく心の中の敵だったのです。

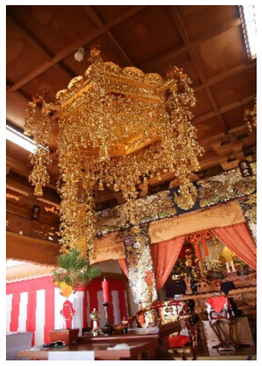


悪魔は必ずも恐い姿をしているとは限りません。むしろ天使のような顔で近づいて来て、いつの間にか、私たちの夢や希望をあきらめさせようとするものなのですね。こうして悟りを開かれたお釈迦さまは、後に弟子たちへ教えてくれたのでした。「百万人の敵に勝つよりも、自分一人に打ち勝つ方が難しい」と。

『ダンマパダ』

ぜんざい！　ぜんざい！

華燭之典



令和元年十月二十日
結婚式を挙げました。
どうぞよろしくお願いいたします。
拓郎　美貴

仏教の言葉!?

覚悟（かくご）

「さて、覚悟はよいですか?」

何か大切なことを決めるときや、大きなイベントにのぞむとき、気持ちを確かめるための一言として、「覚悟」を問われることがあります。また、危険な場面やとても苦しいときにあたって、「覚悟を決める」といいます。

このように、「覚悟」とは自分の心の準備を整えたとき、心がまえができたことを表すときに用いる言葉です。

覚悟の「覚」も「悟」も、どちらも「悟り」という意味です。つまり、覚悟とは、もともとは「悟った」ということです。

では、悟りとは、どういうことなのでしょうか？それは、迷いから抜け出し、心が穏やかになったありさまをいいます。

仏教では悟りを大変重要なものと考えています。お釈迦さまは、長い修行のすえに、悟りをひらかれました。私たちは、仏さまの教えを「真理」とよんでいます。この真理をしっかりと学び、自分自身が納得し、迷いのない段階まで到らなければなりません。この段階が悟ったということです。

ですから、さまざまな困難に直面しても、とても苦しいときにあたったとしても、迷いや不安のない心持ちであることが、〝覚悟ができている〟と言うようになったのです。

みなさんも進むべき方向を決めたとき、覚悟を決めて、しっかりと進んでください。迷うことなく、真っ直ぐにつき進んで行くこと。それが、覚悟ができたということです。

「諸行無常」

世界は、水の流れのごとく、とどまらず、空にたゆたう雲のごとく、移ろいゆく。

諸行無常なるがゆえに、あなたと出会い、ともに喜び、ともに悲しみ、ともに生きてゆく。辛かったできごとも、あんなこともあったね、と笑い話に変えていける。

諸行無常なるがゆえに、あなたと別れ、もう二度と会えない悲しみに沈んでゆく。

その悲しみも、してあげられなかった後悔も、ゆるやかに、他を思うやさしさに変えていける。

諸行無常なるがゆえに、人は人といさかい、憎しみ、心は冷たく凍りゆく。

諸行無常なるがゆえに、氷の心は溶けゆきて、あの人を受け入れられる、大きな海に変えていける。

諸行無常なるがゆえに、過ぎ行く時間の中に、自分だけが取り残され、みじめさ、くやしさにおおわれてゆく。

諸行無常なるがゆえに、変われない自分なんてそこにはいない。変わりたくなくても、変わってゆく。変えていける。

諸行無常なるがゆえに、大地にいくど倒れるとも、いくども大地に立ち上がる。

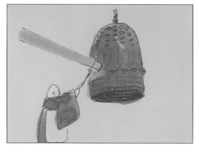
諸行無常なるがゆえに、どう生きる。

こころをからっぽにして

良かったり悪かったり色々あっての人の一年ですから、「よし、この一年」また「この一年は」と、新たな気持ちの切り替えが不可欠であると思います。順風満帆なら良いが、順調でなかったら、過去を払拭して計をあらためる絶好の節目でありましょう。恥ずかしながら、「一年といえども一刻の積み重ねと、今を疎かにしない気持ちで過ごそう」。これが私の一年の大まかな目標であります。

過去は追わざれ。
未来を願わざれ。
今日なすべきことを、
熱心になせ。

除夜の鐘を撞くとき、どうにか無事に除夜を迎えられた感謝の気持ち一杯で、音が、「ご恩、ご恩」に聞こえると。



余韻がだんだんに小さくなり、やがて消えるとともに、自分のいらぬこだわりやわだかまりも不思議といっしょに消えていくような気持ちになるのです。

一年がかりで色々たくさん詰め込んだこころをからっぽにして、新年の清々しい息吹を感じたいものです。

元よりも無一物なる我が心
神ともなれば仏ともなる

元々、清らかなる一人の心に「一年の計」があるのだと思います。

起きたら まず顔を洗いましょう

みなさんは朝、顔を洗いましたか？　それはいつですか？　朝起きてすぐですか？　ご飯を食べてからですか？と聞くと、年配の方々の七～八割の方は朝起きてすぐ。一方若い方々は逆転して七～八の方々はご飯を食べた後に歯磨きと同時に行うと答えられます。実は、朝の洗面を日本で初めて習慣にされた方が道元禅師だということをご存知の方はまずいません。

『正法眼蔵』に「洗面」の巻があります。その中で道元禅師は「この国に歯を磨くことはあっても洗面の習慣はなかった。中国の道場に行くと、みな朝の洗面をしていた」と述べています。その作法を持ち帰って日本に伝えられたのが道元禅師だったのです。修行道場では、起床とあわせて作法に則り洗面し、威儀を調えて坐禅を行い、御仏への礼拝をして洗面をします。

道元禅師は「身をきよむるは心をきよむるなり。身心をきよむるは国土をきよめ、仏道をきよむるなり」と示されています。汚れているから洗うのではない、朝の洗面は「身心をきよめ」ているのだ、「古仏の仏性」なのだ、との教えです。

確かに、食後の歯磨きも重要ですから、食べてから歯を磨き、ついでに顔を洗うのも合理的です。しかし、洗面には汚れを取るのではなく、自我をぬぐい去り、本来のきよらかな原点に戻り、一日の始まりを迎えるという意味があるのです。身心をきよめてからでないと仏様に掌を合わすことができない。人と顔を合わせられない。食事をいただくことができない、という教えなのです。命を頂戴する前に身心をきよめ、掌を合わせて「いただきます」をしてから食事をする、それが仏の行いなのです。

我々仏教徒として、曹洞宗の教えをいただく者は、仏の行いである朝の洗面を、しっかりと相承していかなければなりません。

だれかを太陽のように

だれかを
太陽のように
あたためることが
できたら
だれかを
月のように
やさしく
つつむことが
できたら
だれかを
星のように
みちびくことが
できたら
だれかを
風のように
力強く
はげますことが
できたら

平常心是道

ほとんどの人が試合や試験の大一番に臨むとき、緊張のあまり体も心もガチガチになり、本来の力の半分も発揮できないという経験に見舞われると思います。そしてそうならないためには、たゆまぬ鍛錬によって、半分の実力でも乗り越えられるという自信をつけること。あるいは、どんな場面でも「平常心」でいられる精神力を身に着けることが必要なのかもしれません。

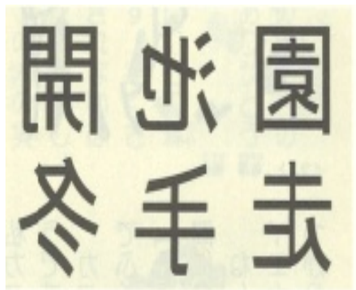
その「平常心」を身に着けることを目的として、禅を求め坐禅を行う人も多いかと思います。

しかし、禅で説く「平常心」の意味は違います。大本山總持寺の御開山瑩山禅師は、師である徹通義介禅師からこう問われました。「瑩山よ、平常心是道という言葉があるが、その意味を答えてみよ」。瑩山禅師はいくつかの問答を経て最後に「茶にあっては茶を喫し飯にあっては飯を喫す。（喫茶喫飯）」と答えられました。すなわち、「平常心是道とはありのままの日常をありのままに生きることの尊さである」と答えられたのです。

ふだんの私たちは、本来以上の自己を演じようとあまりに必死になってしまっているのかもしれません。自己の弱さやネガティブな感情を自分の姿として受け入れることができないのです。　晴れの日もあれば雨の日もあるのが人間の本当の姿です。どちらも自分のこととして素直に受け入れることができるようになって、初めていつも「平常心」でいることができるのです。

クイズ うらがえった漢字

うらがえった漢字が並んでいます。元の向きになおしたとき、正しいものを３つ選びましょう。



「衆生縁（しゅじょうえん）」

仏教の目的は、成仏する」ことです。つまりブッダとなること」で、最高の人格者となる」ことです。

「ただ一つしかないこの命、ただ一つしかないこの身体、ただ一度しかないこの人生」が最も大切だと自覚し、自他を尊重し合うことの大切さに目ざめることです。

大本山總持寺ご開山瑩山禅師さまは、慈愛深く衆生縁を大切に多くの弟子を育てられました。法孫の私たちは、その教えに導かれています。法孫としての一年を歩みたいと心に誓っています。