

永観堂ホームページ

みかえり法話集 第2部

浄土宗西山禅林寺派
総本山 永観堂禅林寺

目次

永観堂禅林寺 ご本尊 みかえり阿弥陀如来さま	3
*** みかえり法話集 ***	3
1 「恩」に目覚めて生きる (2014/6/01)	3
2 「不思議」を感じ、「あたりまえ」とは言わない (2014/7/01)	4
3 道林禅師と白居易の問答 (2014/8/01)	4
4 家庭は心と心が触れあうところ (2014/9/01)	5
5 正しいということ (2014/10/01)	6
6 憎しみを超えて (2015/1/01)	7
7 仏も衆生も おや子のごとく なるゆへに 親縁となづく (2015/2/01)	7
8 「しあわせノート」 (2015/3/01)	8
9 「親より先に死ぬのは親不孝だよ」と言われたら? (2015/4/01)	9
10 仏さまのねがい: 世の中は平和で穏やかでありますように (上) (2015/5/01)	10
11 仏さまのねがい: 世の中は平和で穏やかでありますように (下) (2015/6/01)	11
12 青色青光 黄色黄光 (2015/7/01)	11
13 「はたらき」となって (2015/8/01)	12
14 彼岸花におもう (2015/09/01)	13
15 パンタカのお話 (2015/10/01)	14
16 二度とない人生だから (2015/11/01)	15
17 「願いごと」「願」について (2016/2/01)	16
18 和顔愛語 先意承問 (2016/3/01)	17
19 物を受くるに心をもってす 法を受くるに体をもってす (2016/4/01)	17
20 仏教ボランティア (2016/5/01)	18

21	念仏は幸福の大道なり (2016/6/01)	19
22	「忍辱 (にんにく)」… 耐える、ということ (2016/07/01)	20
23	今が一番幸せ (2017/2/01)	21
24	感動とは 感じたら 動くこと (2017/3/01).....	21
25	健康ってどんな状態をいうのでしょうか (2017/4/01)	22
26	食事のときに「いただきます」っていいですか (2017/5/01)	22
27	信仰心 (2017/6/01).....	23

永観堂禅林寺 ご本尊 みかえり阿弥陀如来さま



自分よりおくれる者たちを待つ姿勢
自分自身の位置をかえりみる姿勢
愛や情けをかける姿勢
思いやり深く周囲をみつめる姿勢
衆生とともに正しく前へ進むためのリーダーの把握
のふりむき

真正面からおびたしい人々の心を濃く受けとめても、なお正面にまわれない人びとのことを案じて、横をみかえらずにはいられない阿弥陀仏のみ心

*** みかえり法話集 ***

1「恩」に目覚めて生きる (2014/6/01)

お釈迦様が説かれた教えは八万四千の法門と言われるほど膨大で多岐にわたりますが、仏教の説くところを突き詰めてたった一文字の漢字で表すとすれば何という字になるのでしょうか。それは「恩」という字に極まると言われています。

「恩」という字は、「因」と「心」からできています。「因」とは原因の「因」です。つまり、自分が存在することの原因、自分のいのちを支えているものに心するということが「恩」だと言えます。

また「因」という字には「もとづく」とか「受け継ぐ」という意味もあります。自分のいのちの「もとづき」や「受け継ぎ」を考えてみたとき、両親・祖父母・曾祖父母・・・先祖代々から脈々と受け継ぎ、自分のいのちが今ここに存している、ということに気がつくのではないのでしょうか。自分のいのちというのは、数え切れないご先祖の方々がこの世に人間として生きておられたことの証であり、その無数とも言えるいのちに我が身はもとづき、この世代を受け継いでいるのです。

また、今の自分のいのちを支えているのは、身近な人々をはじめまわりにある無数のいのち、そして水や空気、光など自分を取り巻く環境のありとあらゆるもののおかげでもあります。言い換えれば、私たち一人一人のいのちは皆、無量なるものから生きることを願われた「いのち」なのです。

目には見えない無数のいのちを「無量寿」と言い、いのちを支える無数のはたらきかけを「無量光」と呼びます。「無量寿」も「無量光」も語源は、それぞれ「アミターユス」「アミターバ」というサンスクリット語です。阿弥陀仏のアミダとは、計り知れないという意味の無量(アミタ)に由来しているのです。

阿弥陀仏は、生まれたときから今のこの瞬間に至るまで片時も離れずに「お前はお前だよ、しつ

かり生きてくれよ！」と、この私のことを願ってくださったのであり、今現在もこれからも途切れることなく願ってくださるということです。

自分のいのち自分の人生は、世界中の誰にも代わりは務まりません。この私にしか歩けない道なのです。ですから、どんな人のいのちも、一人一人どれも尊く素晴らしいものであり、それぞれの苦難の中を生きてこそ「いのち」が輝くのです。

無量なるいのちの佛である阿弥陀さまから、こんな私も願われていることをしっかりと心に留め、そのご恩に感謝して自分のいのちの使い道を考えてまいりたいものです。 合掌

2「不思議」を感じ、「あたりまえ」とは言わない (2014/7/01)

日本にはたくさんの仏教宗派があり、読むお経は宗派によって違います。ところがそのお経を読むときに心構えとして唱えるとても短い偈文がありますが、この偈文だけはどの宗派も同じです。その偈文の内容は

「今般、この上なく深く妙なるみ教えに接することができました。この機会を逃すことなく、み仏の真実の教えを私は戴きます」という 意味です。

「この上なく深く妙なるみ教え」とは、お釈迦さまの説かれた教えのことです。

お釈迦さまは何を説かれたか、という「真理の法則」を説かれました。

「真理の法則」とは「宇宙の法則」「天地(あめつち)の法則」とも言えます。私どもの身の回りにあるごく自然の、つまり、生きものであったり、天体であったり、人の心であったり。それらはあるおたがいの関係性の中で存在しあっている、というものです。その関係性は簡単に口では説明できませんから、古来、物のあり方を「不思議」と表現してきました。

良寛さんの詩に、

花、無心にして蝶を招き、 蝶、無心にして花を尋ぬ

花、開く時蝶来たり 蝶来たる時花開く

知らずして帝則に従う (一部略)

というのがあります。花と蝶が打ち合わせをしたわけではないのに、絶妙のタイミングでこの世で出会い、そして、つながり合っているのです。良寛さんは花と蝶のおたがいの関係を「不思議」と戴き、「帝則にしたがう」と呼んでいるのです。

花と蝶の出会いとそのつながりに宇宙の不思議を見る、そのセンスが私たちの生きる力になると思います。ひとつの事象を深く観察していくなかに、宇宙の「不思議」を感じていく、「あたりまえ」とは言わない、その心のありようが、ひいては、自分自身の存在が「不思議」といただくことができ、そのことが、己れを大切にしたり、目の前の人を大切にしていこう、という心を作っていきます。身の回りの物のあり方を「あたりまえ」とは言わず、「不思議」といただく生き方は、人をより深く人たらしめるのです。

3 道林禪師と白居易の問答 (2014/8/01)

中国は唐の時代に白居易(はくきょい。白樂天(はくらくてん)とも/772-846)という人がいました。その白居易が杭州の地方長官として赴任した時、その土地では名高い道林(どうりん)禪師(741 -

824)を訪ねました。この道林禅師は木の上に鳥の窠(す)のようなものをこしらえ、そこで坐禅をする奇行があったので世間では彼のことを鳥窠(ちょうか)というあだ名でよんでいました。

この白居易と道林禅師の最初の出会いのやり取りが伝わっています。

白居易は寺の松の木の上で座禅をしている道林禅師を見上げて、なかば驚いてこう言い出します。

白居易： そんな高い所での生活、危ないぞ

道林禅師： 危ないのはそっちの方だ

白居易： 木の上より地上の方が安全だと思うが、なぜ地上が危ないのか？

道林禅師： 仏の教えを知らず、心の定まらぬ者は、地上にいても危ない

白居易： その仏の教えとは何か？

道林禅師： 諸悪莫作 衆善奉行 自浄其意 是諸仏教。つまり、もろもろの悪はなさず、もろもろの善を行い、みずからその意をきよめる、これが諸の仏の教えだ

白居易： そんなことは三才の子どもでも言うことではないか

道林禅師： 三才の子どもでも言うというが、八十才の老翁でも行うことは難しいぞ

これを聞いた白居易は実にその通り、と了解して拝謝した、というのです。

ここで面白いのは、白居易の「木の上より地上の方が安全だと思うが、なぜ地上が危ないのか？」というごく当たり前の質問に対し、道林禅師が「仏の教えを知らず、心の定まらぬ者は、地上にいても危ない」と答えたところだ。

明日のいのちもわからない私どもであるのに、そのことを真剣に考えないでいると、いざというときに足をすくわれてしまう。つまり地上は安全だ、と高をくくって安逸な生活を送っていると、いつ足をすくわれるかわからない、その方が危ない生活だぞ、と言っています。いまのあいだ、元気なあいだに心の修養をしておけ、というお話です。

その修養の内容は何か、というと、よいことをせよ、悪いことをするな、自分の心を清らかにせよ、それが仏たちの教えだ、と、これもシンプルに答えています。

もっと言うと、人は死ぬものだが、どう死ぬか、ということは生きている間、考えられる間にしっかり考えておきなさい、そのために、先ずは、よいことをして悪いことはしないようにし、いつも自分の心を清らかにしておくよう努力しなさい、と教えられたのです。

書家の相田みつをさんのことばに「生きているうち 働けるうち 日の暮れぬうち」というのがあります。できる時にすべきことをやっておかねば、いつ足をすくわれるかわかりません。今をきちっと生きていくことが大事です。

4 家庭は心と心が触れあうところ (2014/9/01)

「家庭」ということばを聞いて、あなたは何を思い浮かべますか。

あるお坊さんの書かれた文に、こんなものがありました。

「家はあるが、家庭はない。時間はあるが、ゆとりがない。楽しみはあるが、喜びがない」
いかがでしょう。いろいろと考えさせられますね。

では家と家庭には、どんな違いがあるのでしょうか。

「家」とは、朝出て行って夜には帰ってくる、ご飯を食べて寝るところです。でもそれだけで、他との関わりを持たなくても済むところです。

一方の「家庭」は、ホームと表現できるのではないのでしょうか。ホームという言葉からは、アットホームやスイートホームなど、人と人の関わりの中にある温もりが伝わってきます。

ところが、現代の私たちの身の回りを見渡すとどうでしょう。

情報技術の発達により、人と会わなくても電話で用が済み、メールなら声で会話する必要もないかもしれません。

そのうち、人との関わりを煩わしく感じるようになり、独りだったらどんなに楽だろうと考えることもあるでしょう。

そんな考えで暮らしていたとしたら、人と遇っても「こんにちは」などの一声を掛けることもないのでしょうかね。

ちょっとしたひと言でお互いの心も開かれるのに、残念です。

煩わしいこと、よく考えてみるとその殆どが人と関わることなのですが、私たちは日頃の忙しい毎日に、ついついそのことを忘れがちです。

でも、人はひとりでは生きられないのです。このことは、是非覚えておいていただきたいのです。

仏教では、人はひとりでは生きていくことができない、だからこそ人とのつながり、関わりの中で生きているのだと仏様が私たちに教えてくださっているのです。

多くの力に支えられて毎日を暮らしている私たち、そのことに気付くだけでも、煩わしさが喜びに変わってくるのではないのでしょうか。

5 正しいということ (2014/10/01)

「あなたは正しいことをしていますか？」と問われると、「少なくとも間違ったことはしていない」と思うでしょう。この世は正しい人ばかり。正しい人ばかりの国では誰も「すみません」なんて謝りません。だって間違ったことはしていないのですから。

「正しいこと」ってなんでしょう。国の数だけ正義があって戦争が起こり、人の数だけ正義があって喧嘩は絶えません。

お釈迦様は苦しみから抜け出す方法として「八正道」を説かれています。

- 一. しょう けん 正見 …………… 正しく見ること
- 二. しょう しゆい 正思惟 …………… 正しく考えること
- 三. しょう ご 正語 …………… 正しい言葉を話すこと
- 四. しょう ごう 正業 …………… 正しく行うこと
- 五. しょう みょう 正命 …………… 正しい生活をする事
- 六. しょう しょうじん 正精進 …………… 正しく努力すること
- 七. しょう ねん 正念 …………… 正しい理解をすること
- 八. しょう じょう 正定 …………… 正しく心をしずめること

これを最初の問いに当てはめると、誰もが正しいことをしているのですから誰もが苦しみから自由になっているはずですが、でもそうはできていません。お釈迦様が「正しく」と言われたのは「あなたが思っている正しいということを本当に正しいのですか？見直しなさい」ということです。私の間違いに気づく。これが「正しこと」への第一歩です。

草にすわる
わたしの まちがひだつた
わたしのまちがひだつた
こうして 草にすわれれば それがわかる
(八木重吉)

6 憎しみを超えて (2015/1/01)

「真に恨み心はいかなる術を持って、恨みを懐くその日まで人の世には止みがたし。

恨みなきによってのみ、恨みはついに消ゆるべし。此はかわらざる真理なり」

これは法句経に説かれた詞華の一節です。当たり前のことのように思えますが、言い換えればこの恨みを「消す」という行為がいかに困難であるかという事実を再認させられる経説でもあります。

新聞を広げてみればわかるように、殺傷事件から国家同士の紛争まで……。恨みによって人を傷つける事例は時代を問わず枚挙に暇がありません。それこそ事件にはならなくとも、「あいつは気に食わない」と疎ましく感じたり、「ふざけるな！」と口論になってしまうことはだれしも経験があることでしょう。しかし、私たちは世捨て人にでもならない限り、多くの人たちと関わり合いを持ち、過ごしてゆかねばなりません。人との関わり合いは他の価値観を知ると共に自己の考え方を押し広げ、人間性を豊かにしてくれる存在ではありますが、時と場合によっては不安や憎しみの対象、そして諍いを生み出す原因ともなります。人はこの二律背反の条理を背負って生きてゆく存在——恨みは恨みを、憎しみには憎しみしか産み出さないと理屈ではわかっている、恨まずにはいられないという人の性(さが)、つまり感情があります。しかし、この感情にすべてを任せてしまえば、相手も自分も永久に苦しんでしまうという現実しかありません。

憎しみは人である限り、生起する自然な感情ではあります。但し、辛くとも忍び、耐え、乗り越えてゆくことができるのもまた人なのです。

7 仏も衆生も おや子のごとくなるゆへに ^{しんえん}親縁となづく (2015/2/01)

親というものは、有り難いものです。親という漢字にこんな説があります。

「親というものは、子どもが遠くへ行っていると、帰ってくるまで心配で、『まだか、まだか』と、子どもの帰りを待っています。もう待ちきれずに、表へ出て、高い木の上に立って子どもの帰りを見てくださる」。

今から30数年前のことです。お隣に、春江さんというお母さんがおられました。「恭一」という息子さんがいました。3月初めのころの寒い日でした。私は、いつもより早めの6時過ぎに家に帰りました。

そうしたら春江さんが、うす暗くなった家の前の道で立っておられました。春江さんは、前年の秋に胃ガンを手術されたばかりでしたので、「こんな寒いのに・・・」と私は不思議に思いました。そのことを母に話したら、「お前はいつも帰りが遅いから知らないが、毎日立ってみえるよ」という言葉が、母から返ってきました。「どうして？」と聞きました。「恭ちゃんの帰りを待ってみえるんだよ。何度も出たり入ったりして。親というものは、子どもの姿を見るまで心配なものなのだよ」と。

それから一週間ぐらいして、また、春江さんが立っておられました。丁度その時、恭ちゃんが帰ってきました。春江さんは、家の前で出迎えられるのではなく、恭ちゃんの単車のヘッドライトとエンジンの音を確認すると、家の中へ入って行ってしまわれました。私は「ああ、これが母親かあ。ありがたいなあ」と胸に熱いものを感じました。私は、はっと気がつきました。春江さんが、毎日、恭ちゃんを待って外に出ておられることを、母が見ているということは、母もまた、私を待っていてくれたのだというのを・・・。

この恭ちゃんのお母さんの春江さんは、その年の秋にお浄土へ旅立たれました。春江さんにとって、自分の病気、身体よりも、子どもの無事、子どもの成長が第一であったのです。いくら子どもが大きくなっても、親にとっては、子どもは子どもです。まさに、『はえば立て 立てば歩めの 親心 わが身につもる 老いは忘れて』です。しかし、私たちは、なかなか深い愛情に気づかないことも多いのではないのでしょうか。

「仏も衆生も おや子のごとく なるゆへに 親縁となづく」という法然上人の法語の通り、お父さんやお母さんの愛につつまれているように、「今の私の生活が、すでに阿弥陀佛の大慈悲に包まれている。すでに救いの中にある」のです。

8 「しあわせノート」(2015/3/01)

最近、ある方の勧めで「しあわせノート」と呼ばれるノートを記しております。どのようなノートかと言いますと、一日3つ、ささやかでも良いから「しあわせだな、よかったなあ、心が温かくなったなあ」と感じた物事を忘れないうちに書き留めておくだけのものです。掛けていただいたやさしい言葉や電車内で席を譲る人の姿、地平線に沈んでいく真っ赤な太陽、食いしん坊の方はおやつ時間に食べたお菓子でもよろしいでしょう。

しかしながら、いざ「しあわせ」を探そうと思うとなかなか見つからないものです。なぜでしょうか？

「しあわせ」を見つけるためには、今まで心に留めていなかった様なこと、当たり前だと正面から向き合わなかったものまで、余程注意深く探していかなければ、この3つのハードルを越えることはなかなかできません。

人は自分に都合の良いことだけを後生大事に覚えているものです。小さな親切や、さりげない励ましはなかったかのように、次々と忘れていきます。そんなささやかな喜びに目を向けていくのが、この「しあわせノート」の神髄であります。

以前、NHKラジオで『心美人になる日本語』という番組を担当されていた作家の山下景子さんは、毎晩、寝床で「ありがとう」と言うことを習慣にされているそうです。誰にという訳ではなく、その日に出逢った人に、その日の出来事に、その日見た光景に、その日の全てに感謝しての「ありがとう」なのだそうです。なぜ、そのようなことをしているのかと言うと、自分が死ぬ時にお世話になった方や、近い人たちに笑顔で「ありがとう」と言いたいから、その日のために練習をしているのだそうです。

ずば抜けた才能を持つ芸術家であっても、生まれながらに身体能力に恵まれたスポーツ選手であっても、日々の練習、鍛錬を怠っていれば、いずれ一流どころか芸術家生命も選手生命をも失ってしまうかもしれません。私たちの「しあわせ」を感じない心も感謝の心も同じです。これらを毎日毎日心掛けて練習し、磨いていかなければ、肝心要のその瞬間に「しあわせ」と感ずることができなかつたり、「ありがとう」の言葉がでてこなかつたりしてしまいます。

このささやかな行いの積み重ねが私たちの心を清らかにし、内よりその人を輝かせていくのです。

9 「親より先に死ぬのは親不孝だよ」と言われたら？ (2015/4/01)

ある日の夕食の時、85才の母親が

「あんたは、長生きをしないかんよ。親より先に死んだら親不孝だからね」

と60才の息子に言いました。息子は思わず、

「そんなことは分らんよ。そんなことを言ったって分らんだろう」

と答えました。さて、みなさんだったらどう返事しますか？

みなさんがよくご存じの良寛さんは、ある時、村の庄屋さんから「縁起のいい言葉を書いてほしいのです。正月に床の間に掛けますから」と頼まれました。そこで、『親死に、子死に、孫死ぬ』と書いて渡したところ、庄屋さんは「正月に掛けるのに、死ぬなんて縁起の悪いことを書くのはけしからん」と言って怒りました。しかし、良寛さんは笑って答えました。

「それでは『孫死に、子死に、親死ぬ』の逆縁だったらどうだね？これこそ不幸で縁起の悪いことだろう。『親死に、子死に、孫死ぬ』の順縁は、幸せな縁起の良い言葉じゃないか。しかし、なかなかそうはいかないのが人の寿命というものだ。だからこそ、今生きていること、今の命や家族を大切にしたい生き方をしなければいけないのだよ」。

庄屋さんはそれを聞いて、毎年正月の床の間に掛け、命や家族を大切にしたい生き方を心掛けたそうです。

どの人にも平等に、そして、必ず迎えること、それは「死」です。若い人は「死」をまだまだ先の事として忘れ、年老いた人も「死」をまだまだ先の事と考えないようにして、日々を暮らしています。しかし、「死」は一息、一瞬の間に来ると言われています。「死」を正面から受け止めた時、「生(命)」の有難いことを受け止めた、生き方を本当に考えることが出来ると思います。

冒頭の母親の言葉は、どの親にもあてはまる子を思う親の願い、子を思う親の気持ちですが、子

どもには守ることを約束できない願いです。でも、良寛さんの言葉を聞くと、「命」と「生き方」を改めて考えさせる阿弥陀仏様からの言葉に思えます。

10 仏さまのねがい:世の中は平和で穏やかでありますように(上)(2015/5/01)

『仏説無量寿経』というお経の中に「天下和順 日月清明」で始まる有名な聖句があります。今回は2回にわたってご紹介いたします。まずは今回、前半の句です。

てんげ わじゅん にちがつしやうみやう ふうう いじ さいれい ふき
天下和順 日月清明 風雨以時 災厲不起

「世の中は平和で、やさしく穏やかでありますように。太陽や月は、明るく輝き、風や雨も時を得て程よく吹いたり降ったりし、天災や伝染病なども起こらないように」と仏前に願うことばです。

このお経には「この娑婆世界は、悪が多く、おのずから善がそなわることはありません。苦しみなから貪り求めて、お互いに偽り欺きあって生きています。しかし仏の教えが行き渡ることによって、そこでは天災も伝染病も起こらなくなりました」と説かれています。

今年には阪神大震災発生から丸20年、そして3月11日は東日本大震災から4周年でした。3月11日には政府主催の東日本大震災追悼式が東京で開催されました。その中で遺族代表として発表した菅原彩加さんの言葉も印象的でした。

あの日、中学校の卒業式が終わり家に帰ると大きな地震が起き、津波が一瞬にして私たち家族5人をのみ込みました。瓦礫の下で動けなくなった母を見つけ、瓦礫をよけようと頑張りましたが、私一人にはどうにもならないほどの重さ、大きさでした。母のことを助けたいけれど、ここにいたら私も流されて死んでしまう。「行かないで」という母に私は「ありがとう、大好きだよ」と伝え、近くにあった小学校へと泳いで渡り、一夜を明かしました。

母親をおいて逃げなければならなかった彩加さんの苦しみに思いをはせるとき、言葉がありません。そして彼女はこう続けたのでした。

「被災した方々の心から震災の悲しみが消えることは無いと思います。しかし前向きに頑張って生きていくことこそが、亡くなった家族への恩返しだと思うとともに、私のあいさつでちょっと頑張ろうかなと思ってくれる人がいたらうれしいです」と。

大きな痛みを受け入れ、そして乗り越えようとする人々のことばを聞くと、阿弥陀さまは世界中の人々を照らし続けているのだ、と私たちは受け止めると同時に、大自然の大きな恵みの中でこの命をいただいているのだ、阿弥陀さまの願いがここにあるのだと気付かせていただくことであります。

おたがい、一人ひとりの毎日の生活の中にある浄土を、見つけていきたいものです。

11 仏さまのねがい：世の中は平和で穏やかでありますように(下)(2015/6/01)

『仏説無量寿経』というお経の中に「天下和順 日月清明」で始まる有名な聖句について 2 回にわたってご紹介しています。今回は後半の句です。

こくぶみんあん ひょうが むゆう すうとくこうにん むしゅらいじょう
 国豊民安 兵戈無用 崇徳興仁 務修禮讓

「国は豊かで国民は安穏で、武力も武器も必要なく、善い行いを尊び、思いやりの心で、礼儀正しく、譲り合いの心がこの世に行き渡りますように」と仏前に願うことばです。

お経では「この娑婆世界では、身も心も疲れ果てて、苦を飲み毒を食べているようなものです。あわただしくして、休息することはありません。しかし、仏法がきちんと伝わっているところでは、武力も武器も必要がなくなりました」と説かれています。

法然上人がまだ勢至丸と呼ばれていた 9 歳の時、父・時国は夜討ちで命を落とします。その時の遺言が「勢至丸、よく聞け。お前が仇を討てば、次はお前が狙われる。仇討は尽きることが無い。お前は一刻も早く出家して私の菩提を弔ってくれ。自分の解脱を求めるのだ」でした。

『法句経』にも「怨みは怨みによって果たされず、忍を行じてのみ、よく怨みを解くことを得る」とあります。

この 1 月に過激組織 IS によって殺害された後藤健二さんのお母さんは「今はただ、悲しみ、悲しみで言葉が見つかりません。しかしこのことが憎悪の連鎖になってはなりません。戦争と貧困から子どもたちの命を救いたいとの健二の遺志を引き継いで下さい」と言っておられます。

ユネスコ憲章の前文にも「戦争は人の心の中で生まれるものであるから人の心の中に平和のとりでを築かなければならない」とあります。このように法然上人の父親の言葉、また後藤健二さんの母親の言葉なども仏法が伝わる場所ではないでしょうか。

これらの言葉を聞くにつけ、阿弥陀さまは世界中の人々を照らし続けているのだ、と私たちは受け止めさせていただくのであります。言いかえれば、阿弥陀さまの願いが届いているのだ、と気付かせていただく瞬間です。

「兵戈無用」という言葉は、私自身が仏法を聞き、心穏やかに、暴力を用いない、平和を願う生き方をしていくことの大切さを言っているのではないのでしょうか。その心が広がっていくことによってこの世が、武力も兵器も不必要になると信じています。

12 青色青光 黄色黄光 (2015/7/01)

『阿弥陀経』というお経の中にしょうしきしょうこう おうしきおうこう しゃくしきしゃっこう びやくしきびやくこう「青色青光、黄色黄光、赤色赤光、白色白光」という一節があります。「極楽の池の中には、車輪ほどもあるような大きな蓮の華が咲いている。そして、青色の花からは青の光が、黄色の花からは黄の光が、赤色の花からは赤の光が、白色の花からは白の光が放

たれている。それらは、いずれも美しく香りも清らかである」と。浄土に咲く蓮の花のありさまを語ったものです。

童謡『ぞうさん』は、「ぞうさん、ぞうさん、お鼻が長いのね」で始まります。 みんなに「うらやましい」とも、「みっともないぞ」といわれているようにも受け取れます。しかし、ぞうさんは「そうよ、母さんも長いよ」と自慢げに答えています。2番では「あのね、母さんが好きなのよ」とこちらも得意げです。「母さんだってそうなんだよ」「私、母さん大好き」と「みんなと違うこと」をむしろ誇りに思っています。老若男女、賢者も愚者も、五体満足な者も不満足な者も、人種が違って、いかなる者であろうとも、みんなそのままですばらしいのです。

金子みすゞさんの詩『わたしと小鳥とすずと』のように「みんなちがって、みんないい」のです。「青色青光、黄色黄光、・・・」は、みすゞさんの詩のように、人間だけじゃない、小鳥も鈴も、この世の全てのものが、それぞれの色を持ち、光り輝いているということです。

さらに、一人ひとり、いろいろな色を持っていますが、その色が合わさると別の色ができます。「赤と青色を混ぜたら紫」「青と黄色を混ぜたら緑」。別の色になるためには、青は青、黄は黄、赤は赤でなくてはなりません。人と人が出会うたびに、新しい色がこの宇宙に誕生しているのです。私たちは、すべてのものをつながり合って、共に生きるものであることに目覚めることが大切です。

だから、この極楽に咲く蓮の花のありさまを語った「青色青光、黄色黄光、・・・」という言葉は、お互い傷つけ合うのではなく、助け合って生きることが、自分らしく光り輝いて生きる道なのだと教えているのです。

青い花は青い花でいい。そして、自分は自分のままでいい。自分の花を咲かせればいい、自分の色で・・・。

仏さまは、そんな私を、ちゃんと見ていてくださる。あたたかく、あたりまえに・・・。

13 「はたらき」となって (2015/8/01)

あるご夫婦が先日、本堂に来られました。

五〇代中ごろのそのご夫婦は、二〇数年前に流産をした赤ちゃんの、お経を上げて欲しいということでした。

流産の赤ちゃんですので、平成〇年〇月〇日寂、〇〇〇〇氏(お父さんのお名前)の水子の精霊と、読経しご回向いたしました。

死別されたというのは、もちろん悲しい事ですし、そのご夫婦にとっては、何年経っても、その事実をきれいさっぱりと忘れて乗り越えた、という事にはならないと思います。何十年たとうが、「やっぱり悲しい」と思っておられるでしょう。

読経中に、お焼香をしてもらうために、「どうぞお焼香して下さい」と言いながら振り返ると、そのご夫婦は、合掌の姿勢を取っておられました。

読経終了後、今度はお説教をしようと再び振り返りますと、また、そのご夫婦は合掌をされていました。たぶん、読経中の三〇分くらいを、ずーっと合掌をされていたんですね。これ、簡単なようで、慣れていないと、中々できないんです。私はそのご夫婦の合掌の姿に、とても真摯なものを感じました。そこで私は思わず「ありがとうございます」と挨拶をいたしました。

「善知識(ぜんちしき)」という言葉があります。私たちを仏の教えに導く人の事ですが、これは人に限りませんね。色々な出来事も、私たちにとって「善知識」になることがあります。

そのご夫婦は、赤ちゃんの死という悲しみを、その悲しみのままに受け止め、今現に本堂のご本尊さまの前で手を合わせてらっしゃる。その赤ちゃんは、決して、死して終わるのではなく、そのご夫婦にも、私にも、ご本尊さまの前で手を合わさせるという「はたらき」となって表れている。

その赤ちゃんが、今は善知識となって、そのご夫婦にも私にもはたらいているんですね。

そんな有り難い時間を過ごさせていただきました。お浄土で、必ず、かならず、会えますね。

ひがんばな 14 彼岸花におもう (2015/09/01)

秋になるとまんじゅしゃげ「曼珠沙華」と呼ばれる花が土手や田んぼの畦などに咲きだします。お彼岸にあわせるかのようにして咲くので別名「彼岸花」さもいいます。

この曼珠沙華、花が終わって初冬になると小さなカミソリのような葉が芽を出し、そのうちモコモコと群生した状態になります。そして年が明けて春が過ぎると、その群生していた葉は枯れて全部消えてなくなってしまう。そして、秋の彼岸前になると何にもないところから乳白色の小さな茎だけが芽を出し、大きくなってあの朱色の輪状の花を咲かせるのです。

彼岸花の花は、母とも呼ぶべき自分を育てた葉の群生を見ないで大きくなります。ですから、人々はこの花のことを「親知らず 子知らずの花」と呼び、「親知らず」という異名をとりました。(ちなみに、韓国ではこの花のことを、花と葉が顔を合わせることがないので「葉は花を思い、花は葉を思う」という意味で「相思華(そうしか)」と呼ぶのだそうです。)

さて、世の中では地震、津波、事故などで若い親が子どもを残して亡くなってしまい、祖父母が子どもの面倒をみて育てている、ということがよくあります。そんな時、この「彼岸花」の「親知らず」の話を思い出します。この世ではもう二度と見えることのない親子です。でも、この彼岸花のように生きていてほしい、と思うのです。

子どものあなたよ、

あなたには

育ててくれた親のおもい、ねがいがいっぱい

あなたの 体の中につまっているのだ

だからそれを栄養として大きくなっていくんだ。

と。

つまり、あなたと亡くなったお父さんやお母さんのいのちは永遠につながっているのだ、そういう意味では、韓国の「相思華(そうしか)」という呼びかたはいいですね。「葉は花を思い、花は葉を思う」をそのまま置き換えて「亡き親は子を思い、子は亡き親をずうっと思う」という関係になりますから。

15 パンタカのお話 (2015/10/01)

お釈迦さまの十大弟子に、周利槃陀伽(しゅりはんだが しゅりはんどく)(周利槃特、梵語ではチューラ・パンタカ)という方がおられます。周利槃陀伽(しゅりはんだが)では読みにくいですからパンタカと呼ぶことにいたします。

パンタカは兄について仏門に入りましたが、生来物覚えが悪く仏典の一詩句を覚えるのに4カ月もかかったそうです。このため、修行僧仲間から愚か者とみられていたようです。

そんな弟に愛想をつかした兄は、パンタカにお寺を去るように言います。

すっかりしょげてしまったパンタカは、自分の愚かさを嘆く日々を過ごしておりました。ある日、道を歩んでいると、意地悪な子供たちがその姿を見かけて、からかってやろうと話しかけてきました

「やあい、パンタカ! リンゴ3つとみかん2つ 合わせていくつだい?」

「ええっと、ううん、3つと2つで…、ううん…」

「パンタカはバカだなあ」

ちゃんと答えられないパンタカが道端で泣いていると、ちょうどお釈迦さまが通りかかられました。

「パンタカよ、なぜ泣いているんだい?」

「自分の愚かさに呆れて泣いているのです」

そこで、お釈迦さまはパンタカに1本のホウキを渡し、次のように言われました。

「パンタカよ、これから毎日『塵ちりを払い垢あかを除かん』といいながら、掃除をきなさい」

パンタカはお釈迦さまのおっしゃる通り、来る日も来る日も、片時もホウキを離すことなく『塵ちりを払い垢あかを除かん』と唱えながら一心に掃除をし続けました。そしてある日、ホウキを払ったときにハッと気がつきました。「この言葉は、心の迷いを掃き清めて取り除けとのみ教えだったのだ」と。そうしてパンタカは「説法第一」のお坊さんになりました。

このお話の塵や垢とは煩惱を指しており、お釈迦さまの大切な教えが含まれています。

第一に「慢心の戒め」。自分の愚かさを知るものは愚者ではない。愚かさを知らず智慧があると思いきこんでいる者がほんとうの愚者である。

第二に「無分別の心」。心に塵垢ある者は分別にとらわれて外見で他人をあざ笑ったり、いじめたりする。智慧を得た者は、人にはそれぞれ生まれたことに意味があることを知り、物事をすべて平等に観る。

第三に「精進努力」。智慧を得る道は、優劣勝敗に一喜一憂するのではなく、自分自身と向き合

い、自分自身を見つめ、自分自身を高める努力を続けることにある。

短いお話ですが、深い意味を含んだお話です。

16 二度とない人生だから (2015/11/01)

私のお寺は田舎にあるお寺で、いわゆる過疎地にあります。お檀家さんの中には、実家に年老いた両親を残し、仕事の関係で都市部で暮らしておられる方もたくさんいます。

そんな檀家さんの中に、広島市内に住んでおられるお檀家さんがいらっしゃいました。夫婦と男の子と女の子の4人家族で暮らしておられました。女の子が平成15年4月1日にガンで亡くなりました。17歳でした。お父さんも、お母さんも、お兄ちゃんも涙が枯れるほど泣き悲しまれました。それ以来12年間、お母さんはわが子の遺骨を近くに置き、実家に帰るときも一緒です。「この子は、私がお墓に入るときも一緒です」とお母さんは仰います。

女の子の部屋も机もまだ当時のまま置いてあるそうです。その女の子の机のデスクマットの下に1枚の紙があり、坂村真民さんの「二度とない人生だから」という詩が書いてあるそうです。「ガンを発病する前からありました」とお母さんは仰っていました。

17歳の女の子はどんな気持ちで、この詩を受け取っていたのでしょうか。健康な時、発病の時、体調が悪いとき、治療が始まったとき、そして……。詩をご紹介します。

二度とない人生だから
 一輪の花にも無限の愛を注いでいこう
 一羽の鳥の声にも無心の耳をかたむけていこう
 二度とない人生だから
 まず一番身近な人たちにできるだけのことをしよう
 貧しいけれど、心豊かに接してゆこう
 二度とない人生だから
 つゆくさの露にもめぐり合いの不思議を思い
 足をとどめてみつめていこう

坂村真民さんは仏教精神を基調とし、詩作に打ち込んでこられた方です。私はこの詩には仏教でいう慈悲、布施、そして衆縁所生が唱われていると思うのです。わが派の派祖・証空上人は「衆生の重んずるところ、命に過ぎたるはなし」と述べられています。人がもっとも大切にしなければならないもの、命をおいて他にない、といわれるのです。この一日は大切にすべき一日です。この一瞬の命は尊ぶべき命です。命は一つ、二度とない人生だから、この一日を大切に生きねばなりません。この女の子はこの詩を通して、自分の状況を悲嘆することなく命に真摯に向き合っていたのに違い

ないのです。

私はこのお話を思い出すたびに、「俱会一処」という言葉を思い出します。女の子もそのお母さんも意識することなく、仏の教えの道に踏み出されているのです。この現実世界を離れたとき、お二人はお浄土で再会されると信じています。

17 「願がいごと」「願がん」について (2016/2/01)

新年になるとわれわれはお寺やお宮さんに詣でて、新春を寿ぎながら願いごとをします。寒さの厳しい中、晴れ着を着た老若男女が、仏前、神前で拝む姿は厳かで、どこから見てもお正月の穏やかな景色です。

そこで今回は、「願いごと」「願」ということについて考えてみましょう。

「願いごと」は仏教の教えの柱の一つです。仏さまが、仏さまになる前の位のことを「菩薩ぼさつ」といますが、そのときに私どもを救おうと建ててくださるのが「願」なのです。その「願」を完成させるための修行こそが、私どもが救われていく道でもあります。その菩薩の「願」のなかで代表的なのは「この世界の生きとし生けるものが一人残らず救われなかったら、私は仏にならない」という「願」です。

でもこの「願」、よく考えてみるとすこし変ですね。生きとし生けるものは次から次へと際限なく生まれてきますから、一人残らず救われる、という状態は永遠に来ない、ということになるでしょう。ということはこの菩薩さま、永遠に仏さまの位に上がれない、ということになります。

そうです、一人残らず救う、ということは不可能ですから、菩薩さまの願は永遠にかなうことがないのです。でも、菩薩さまはその「願」が完成する、しないは度外視して、永遠に修行をし続けるのです。これを仏教では「菩薩行」と申します。

「願い」がかなう、かなわない、にかかわらず、今、こうあってほしい、と自分のことはさておいて、まわりの人たちのしあわせのために「願」をたてる、これが尊いのです。

書家の相田みつをさんのことばに「願を持ちましょう」というのがあります。ちょっと紹介してみましょう。

「願」と「欲」とは根本的に違います。

わずかなお賽銭を挙げて、それも年一回の初詣の時ぐらいで、「家内安全。商売繁盛。お金がいっぱいできますようにー」なんてね。こういうのは個人的・私的な欲望です。それをわたしは否定しません。わたしも同じですから。

しかし、そういう私中心の欲望とはまったく別に、

○核戦争など 絶対におこりませんようにー

○世の中が どうか平和でありますようにー

○山や海や河、そして土、水、空気、自然が、人間の作る公害でこれ以上よごれませんようにーと、心から念じたとき、それを「願」といいます。どんな小さな「願」でも心ひそかに持ち続けていると、顔がよくなり、眼の色が深く澄んできます。

と。

自分中心の欲の思いではなく、自然、地球のありようや、すべてのいのちのありかたを考え、生きと

し生けるものが平安でありますように、と、広く大きな「願」をもちたいものです。

わけんあいご せんいじょうもん
18 和顔愛語 先意承問 (2016/3/01)

ある日のコンビニ店でのことでした。

女性客が棚の前に立って商品を探していました。私とその女性の後を通りかかった時に、彼女が急に一步後ろに下がり、運悪く私とぶつかってしまいました。思わず「すみません」という私に、彼女は冷たい視線を向けるだけでした。きっと「失礼ね！気をつけてよ」とでも思ったのでしょう。そんな態度を見た途端、私は「あなたこそ周りを見てから動きなさいよ！」と言いたくなりました。

また、ある日のうどん屋さんでのことでした。

厨房からお盆のうどんを運んできた店員さんは「後ろ通ります！」と声をかけながら、別の店員さんの後ろ背をすり抜けて行きました。忙しさの中のきりりとした声に、私はあのコンビニ店での出来事を思い出しました。

あの日、私が「後ろ通ります」と声をかけていたなら、嫌な思いは避けられたでしょう。それどころか「なんて気が利いた人かしら」と思われていたかもしれません。

『無量寿経』というお経に「和顔愛語、先意承問」と説かれています。「明るい笑顔と愛情のこもった言葉で人々を思いやる心」という意味です。

笑顔・気配り・思いやりは、相手に向けると共に私自身の心をも和らげてくれます。

「先意承問」とは、私たちの思いを先んじて汲み取ってくださる阿弥陀さまのみ心を表した言葉です。阿弥陀さまは、日々の私の頑張り、過ち、不運、喜びを見守っていてくださるのです。

それなのに、私を見ていてくださる阿弥陀さまをふと忘れ、他人への気配りを忘れ、他人の思いを察することを忘れてしまうのが、この私なのです。恥ずかしいことです。

阿弥陀さま、ごめんなさい。

19 物を受くるに心をもってす 法を受くるに体をもってす (2016/4/01)

私どもは物を戴いたり、またこちらからプレゼントをすることがあります。特に日本人にはお中元、お歳暮として物を贈答する習慣があります。

先日、宅配で「冷凍」のシールが張られた中くらいの大きさの荷物が送られてきました。

瀬戸内海のとある町に住んでいる初老ご夫婦からのものです。

送られてきた箱は再利用の箱で、ぎゅうぎゅうに詰めてあり、中身が外に出ないようにビニール紐でぐるぐるに巻かれて梱包されていますが、箱は表面が濡れていて形がいびつになっていました。さっそく抱えてみるとズシリ、と重いのです。台所にもって行って開けてみると、なんと、そこには冷凍したタコが一つ一つ、ビニール袋に小分けしていくつも入っていました。そのタコの間隙に、魚の味噌漬けが、これまた切り身を二つずつ小分け、冷凍したものがたくさん入っていました。そして、各々の袋に紙片が入れてあって味噌漬けの袋には「私の作った味噌漬けです。お口に合うかどうか

か心配です」「味噌をとって焼いてください。味噌が残るので焦げないように召し上がってください」「これは夫が海で獲ってきたものです」などと書いてありました。

この海の幸の贈り物を見ながら、ご主人の海での漁の姿や、その釣果を持ち帰って奥さんに誇らしげに見せている様子、それを受けとっていそいそと味噌漬けを作っている様子、箱にぎゅうぎゅう詰めにしてくださるご夫婦の作業の姿、などを思い浮かべながら、また、そうして送ってくださるお気持ちを察していくと、心ほのぼのとなりますし、同時に、もったいないこと、と一人「ありがとうございます」とお礼の言葉が出てくるのです。

金子大栄さんという念仏者は「物を受くるに心をもってす 法を受くるに体をもってす」ということを教えてくださっています。

まさに私が遠くにいる初老夫婦から海の幸を戴いて、いちばんに思ったのはこの「物を受くるに心をもってす」ということばでした。

そして、金子先生は、もう一つ大事なことを教えてくださっています。「法を受くるに体をもってす」ということです。

「法を受くる」とは「仏法を受くる」こと、つまり「仏さまのみ教え」に出逢うことです。私どもは生きている以上、つらい、苦しい、生きる力がなくなるときに遭遇します。そんなときに「仏法」という生きる力を戴くのです。生きる力を戴いたのですから、今度はそれを身体全体で受けとり、日々の生活の中でよろこんで生きる、という生き方にシフトしていかなければならない、またそうなるものだ、とお示しされているのです。このことについてはまた別の機会にお話ししたいと思います。

20 仏教ボランティア (2016/5/01)

よく仏教ボランティアについての質問を受けます。仏教はボランティアについて、どのように考えるのか、その特徴や、考え方の方向を聞かれることが、多いのです。

そんなとき、『七仏通誡偈』の一句を使って説明しています。

諸悪莫作(もろもろの悪をすることなく)、
衆善奉行(もろもろの善いことを行い)、
自浄其意(自らこころをきよくする)、
是諸仏教(これが諸仏の教えです)

と言う有名な一句です。

仏教の教えるボランティア活動の基本的な考え方は、ここにあると考えています。

まず①悪を止める→ ②善いことを行う→ ③こころをきよらかにする、とかいう順序に仏教ボランティアの意義があるといえるのです。私は仏典の表現において、言葉の順序にも思想性が込められていることがあると、思っています。『七仏通誡偈』にも仏さまの意思がある、と思っています。

ボランティア活動は、何か社会的な活動を始めることよりも、社会的な悪を行わないことから始めることが、仏教に近いのです。善行するよりも前に、悪いことをしないようにすることが大事だといえます。

道路に落ちた空き缶拾いをするボランティア清掃活動も必要なことですが、私が空き缶をゴミとして道路に捨ててしまわないようにすることが、もっと大切なのです。ゴミさえ捨てなければ、ゴミ拾いをしなくても済むのですから。

また社会にある構造的な悪の仕組みに気づくことが、実は大事なことなのです。社会開発をテーマにする仏教系のNGOでは、最初には貧困や格差、争い用の社会構造の問題点と、その仕組みに組み込まれて、知らず知らずのうちに、関係しあっている私たち自身の課題を学ぶことから、活動が始められています。

ボランティア活動は、わたし自身が悪いことしません、という姿勢から始まります。ここを強調するのが、仏教ボランティアの意義であるといえます。よいことをするボランティア活動をすることもいいし、このほうが実感もあるし、周囲から褒められたり理解ももらえます。やはり子どもたちには、よい活動をすることがボランティア活動であるということの方が理解しやすいでしょう。だから、しっかりやればいい。それを踏まえた上で「諸悪莫作、衆善奉行、自浄其意、是諸仏教」という語句の順序に込められた意味を伝えることで、ボランティア活動の意味がますます深くなっていきます。

悪いことをしない、というボランティア活動は、見えにくい活動だから、実感も少ないし、認めてもらいにくい面もあります。でも大切なことだと、子どもたちに伝えています。

21 念仏は幸福の大道なり (2016/6/01)

私たちは毎日おいしいものを食べ、便利で快適な暮らしをしています。しかし、毎日が忙しく何か漠然とした不安感を抱いておられる方も多いのではないのでしょうか。子育てや人間関係の悩み、子どもの手が離れてくる頃には両親の病気や介護、そして死を看取るという現実が待っています。やがてその現実には自分の身にもいつの日にか起こってくるのです。この誰にでも起こる人間の苦悩を「生・老・病・死」(四苦)として私たちに示し、解決するための教えを開かれたのがお釈迦さまなのです。今から約二千五百年前のことです。

この四苦の中でも私達がいちばん受け入れ難い苦しみは、人は誰も必ず亡くなって行かねばならないという「死」の苦しみではないのでしょうか。宗祖法然上人もお釈迦さまと同じ苦しみを抱かれてお念仏の道へとたどり着かれ、苦悩の解決の為に私たちに念仏の教えを示されました。

法然上人はご法語に「受け難き人身を受けて、会い難き本願に遭いて、おこしがたき道心をおこして、離れがたき輪廻の里を離れて、生まれ難き浄土に往生せんこと、喜びの中の喜びなり」と示してくださいました。つまり、日常の生活に追われるあまり、私たち人間がなかなか気づかない五つの大きなことから、

- ① 身として在るありがたさ、
- ② 仏の本願に遭うありがたさ、
- ③ 仏のみ教えに手を合わす心が起きるありがたさ、
- ④ この世の悩み、苦しみの世界から離れるありがたさ、
- ⑤ お浄土に往生することのできるありがたさ、

この五つのことがらに気がつけば、本当の生きる喜びが生まれてくる、とおっしゃるのです。法然上人は、人は単に死んで行くのではない、人は死ねば終わりではなく最後は浄土に往生して行くのだ、と示しておられます。

私たちはみないつか亡くなって行く身の上です。しかし、有限の生活を終えたあと、まちがいなく行くべき世界があるのです。人として生まれ、阿弥陀さまの願いに出会い、念仏の信仰を起こし

て、離れることの難しい娑婆世界を離れて浄土である阿弥陀さまの国に往生して行く道、私たちが苦悩を滅し、仏となる道が、既に用意されているのです。なぜならそれが阿弥陀さまの願いだからです。その願いを本願といいます。日々苦悩を抱え苦しんでいる私たちに大丈夫ですよと常に働き掛けてくださっているのです。その阿弥陀さまの働きに感謝して我が体から、口からほとぼり出でる歡びが「南無阿弥陀仏」のお念仏なのです。

一旦お念仏の歡びを頂いた私たちは仏さまのみ教えを暮らしの中に生かして世のため、人のために貢献し、人々と和合して、歡びと感謝の報恩の日ぐらしをさせて頂くのです。

念仏は決して亡くなってからのことでは無く、今日ただ今を幸福に生かしてくれる人生の大道なのです。

22 「忍辱(にんにく)」… 耐える、ということ (2016/07/01)

仏教の教えに六波羅蜜(ろくはらみつ)というのがあります。悟りの境地、心の平安の境地に近づくための6つの修行ということです。つまり、仏教的安心の生活をするための生活指標です。この6つの生活指標の中の1つに「忍辱(にんにく)」というのがあります。これは「耐える」ということです。『鋸喩経(こゆきょう)』というお経に、相手が時を守っていないとしてもこちらは時を守ろう、相手が真実でないこといってもこちらは真実を語ろう、相手が乱暴に出てきてもこちらは柔らかい心でいこう、相手が自分本位であってもこちらは思いやりを失わずに接しよう、相手が憎しみの心をもってやってきてもこちらは慈しみの心を忘れず接していこう、と示されています。

「相手がどんな悪い態度で出てきても、こちらは怒りや憎しみの心を起こすのではなく、耐えて慈しみの心をもって接していく」という姿勢。そういう姿勢でいると、つまり、相手を思い、真実に忠実であり、利他、慈悲の心で接すると、争いは起こらないし、相手を傷つけないし、また自分の心も悩むことがない、ということでもあります。

日野原重明さんという104歳のお医者さんがおいでになります。この方は日本だけではなく世界中の方々に声をかけて「新老人の会」を作って広げておられます。この新老人の会に3つの理念というのがあります。

1. 愛し、愛されること
2. 創めること
3. 耐えること

とくに、この3番目の「耐えること」についてのコメントは「耐えることによって、他人の痛みが共感できるから」としています。

私どもが「耐える」ことを生活指標とするのは、結局のところ相手の心に寄り添うことができる、そんな自分になっていくことができるからです。

戦後、日本は経済至上主義でがむしゃらにやってきました。その結果、相手を思い、相手の心に寄り添う、とういう大事な生き方をおろそかにしてきました。ですから、若い人たちにそのことが伝わらなくなっていました。これは私ども高齢者の責任ですが。

これから未来のある若い人たちにこそ、この相手に寄り添うという生活指標を行動の中で培い、生きる力としてってもらいたいと思うのです。そうやってほんとうにしあわせな社会をつかってほしいのです。

23 今が一番幸せ (2017/2/01)

念仏とは、感謝に溢れることば

母が、口癖のように言っていた言葉があります。

「今が一番幸せ」ということばです。

人生をふりかえれば、幸せと感じた瞬間は、たくさんあります。結婚したとき、子どもを授かったとき、夢が叶ったとき、苦勞が報われたときなど、幸せだなあと感じます。

でも、調子のよくないとき、人生につまずいたときもあります。人生には色々な出来事があり、思いどおりに行かないことも、たくさんあります。そんなときであっても、実は、今が一番幸せなのです。

私たちにとって、表面上では幸不幸があるかもしれませんが、でも、阿弥陀様のお慈悲に、いつも包まれている私なのですから、いつでも幸せなのです。

「今が一番幸せ」という言葉には、幸せに二番目や三番目がいないということを意味しています。〇〇だったから幸せではなくて、今のこの瞬間一つ一つの幸せの連続であるということです。だから「今が一番幸せ」です。

そんなときに口から出る言葉が、南無阿弥陀仏です。念仏とは、感謝に溢れることばでもあります。

24 感動とは 感じたら 動くこと (2017/3/01)

感謝の言葉を出し惜しみしていけない

相田みつをさんの言葉に、「感動とは 感じたら 動くことだ」があります。

感動というと心の中で感じることかと思っていたら、感じたことを言葉や行動に表すことが感動であると。つまり、感謝の念が沸いたときには、口からありがとうの言葉を出さないといけないということです。

Sさんの体験談です。ご主人が闘病生活をおくって入退院を何度も繰り返していました。最後の入院時に、ご主人もわかっていたのでしょうか、これで自宅にはもう戻れないかもしれないと話をしていたとか。

Sさんは病院に足繁く通って、ご主人の世話をしていました。そんな時でも、Sさんに対してのねぎらいの言葉も感謝も言葉もなかったそう。昔気質の男性なので、たとえ心の中には感謝の気持ちがあったとしても、それを言葉に表すことができなかつたのでしょう。

そんな中、その亭主関白なご主人が、Sさんに対して「ありがとう、よく世話になったなあ」と、いきなり感謝の言葉を伝えたそうです。

それを聞いたSさんは、震えるほどの嬉しい気持ちになったのです。最後に感謝の言葉を伝えてもらって、ああよかった！

ただ、ここで話が終わったら、どこにでもあるようなことになってしまうのですが、このSさんの本音とも言える言葉を聞いたときに、感謝の言葉を出し惜しみしていけないと感じたのです。

それはSさんが、「ありがとうと言ってもらって、とてもうれしかったです。あの人が最後に言ってくれて、どんなにうれしかったか。でも、どうせ言うなら、もっと早く言ってくれれば、私の気持ちも和んで、

もっと大切に出来たかもしれないな」。

やっぱり感じたときに言わないと、伝わってはいきません。

25 健康ってどんな状態をいうのでしょうか (2017/4/01)

こころの健康をかながえてみましょう

健康ってどんな状態をいうのでしょうか。世界保健機関(WHO)憲章では、健康について「身体的に健康、精神的に健康、そして社会的に健康」と定義しています。それはそのとおりです。しかし、もう一步踏みこんで「こころの健康」というのがだいじです。もっといえば、病^{やまい}をもっている、お金はない、けれど「生きるよろこびからくるこころの健康」です。日常の生活は大変だけどそれでも、この私は「許されて在る」「こんな私が^あ生まれて在る」と、見えないいのちに見守られていることを喜ぶこころ、それが「こころの健康」です。

星野富弘さんという詩人・画家が群馬県におられます。1970年、大学を卒業して高崎市の中学校に体育教師として新任赴任して早々、体操部の指導中、頸髄損傷をして肩から下が全く動かなくなってしまう。それでも筆を口にくわえて水彩画、ペン画を描き、詩や随筆を世に出しておられます。星野さんの作品は絵も詩も文章もやさしくて凜としていて、どれもすばらしいものです。

その星野さんの作品の中に、紫色のおだまきの花といっしょに書いた詩があります。

いのちが 一番大切だと 思っていたころ 生きるのが 苦しかった
いのちより大切なものが あると知った日 生きているのが 嬉しかった
という詩です。

星野さんは身体^{からだ}が動きません。ですから、まわりの人たちからたくさん励ましの言葉が寄せられます。それに応えよう、と頑張ると「いのちがいちばん大事」と思ってしまいます。しかし、体・いのちは自分の思いどおりにはなりません。だから苦しいのです。そこで星野さんは気づくのです。こんな体でも神さま、仏さまがそれでいい、それでいい、とおっしゃって下さっている、と(星野さんはクリスチャンですので神さま、ですね)。つまり、不自由な身体のおかげで、こんな私を「それでいい」と認めて下さる「見えない大いなる力」に出逢えたのです。その出逢いを感謝できる自分に目覚めたとき、「生きているのが 嬉しかった」のです。

いま私どもが考えねばならないのは、この「こころの健康」だと思います。

26 食事のときに「いただきます」っていいですか (2017/5/01)

「いただきます」は「いのちをいただきます」の短縮形

食事をはじめるとき、「いただきます」っていいですね。

あるとき、友人が思わぬ光景を見た、と私に次のような話をしてくれました。

彼がレストランに行ったときのことです。となりに親子が向かい合って座っていて注文した料理を食べるところでした。小学生の男の子が手を合わせて『いただきます』と言ったのです。行儀のいい子だなあ、と感心していると、前にいた母親が「ボクねえ、ここはお金を払ってご飯を食べているのだ

から『いただきます』は言わなくっていいのよ」といった、というのです。友人は母親の言葉に驚いた、というのです。そして、こういいました。この母親は『いただきます』の心がわかっていない、と。

さて、それでは、なぜ食事のときに「いただきます」っていうのでしょうか。

食事のとき、目の前に並んだ食べ物をよく見ると、みんな生きていたものばかりです。肉や魚はもちろんのこと、米や野菜、果物、みんな、太陽、水、空気、土などのおかげで大きくなったものです。その生き物のいのちをいただいて私のいのちをつないでいます。

お坊さんや修行僧がお寺で食事をするときに、食前のことばに「五観」というのを唱えます。

「目の前の食べ物はどこから来たものか、食の由来を考えよ」「その食物のいのちをいただいて私の身体は保たれる、ということを考えよ」「食べ物のいのちを奪ってまで、この私は生きる価値があるか」「いただくのならこの食べ物を私の体を養う薬と思え」、と唱えるのです。

食べ物をいただく、ということは、生き物のいのちを奪って、そのおかげで私の身体はいのちをつないでいる、ということです。そしてその事実、手を合わせて感謝することが尊いことなのです。

『いただきます』というあいさつ、その言葉の前に「いのち」ということばを補って、『いのちをいただきます』といえば、中身がわかる、というものです。

27 信仰心 (2017/6/01)

今年 1 月 29 日、若い夫婦に女の子が生まれました。家族は、お兄ちゃんを含め 4 人になりました。

実は、4 年前も 4 人でした。しかし、4 年前の 12 月 30 日夜、妹の奏海ちゃんが亡くなりました。もうすぐ 2 歳の誕生日というところでした。年明けお葬式をしました。戒名は、「奏月」とつけました。「月」は、満月から次第に欠けていき、新月には見えなくなってしまう。月はなくなってしまったように見えるが、また三日月から満月へとよみがえってきます。奏海ちゃんも亡くなって終わりではなく、いつかまた、この世に生まれ変わってくることを願って「奏月」とつけましたという話をしました。

それから、月命日には、夜お参りに行きました。必ず家族 3 人揃ってお参りするためです。お父さんの仕事やお兄ちゃんのサッカーの都合で、早朝になったり、昼になったりすることもありました。新調した小さな仏壇の周りは、おもちゃやお菓子が供えられていました。それに、3 人で折った折り紙も添えられていました。ミニチュアのお雛様や七夕飾りなど、季節を感じるものも飾られていました。まさに仏壇の奏海ちゃんと 4 人の生活をしているようでした。三回忌を終えた後、「奏海ちゃんを亡くして、悲しい、悔しいでしょうが、今でも 4 人で生活しているように見えますよ。2 年足らずの短い人生であったが、こんなに優しいお父さん、お母さん、お兄ちゃんと一緒に過ごした奏海ちゃんは幸せであったにちがいない」という話をしました。その後も、3 人は一途にお参りをしました。

昨年、3 人がお寺に腹帯を持ってきました。「赤ちゃんができました。お経をあげてください」。

何と予定日は、奏海ちゃんの誕生日の 1 月 26 日でした。何という偶然でしょうか、なるべくしてなったのでしょうか。お兄ちゃんが言いました。

「和尚さん、絶対生まれ変わらだね」

「そうだよ。あなたたちが一生懸命お参りしたから、そうに違いない」

4 年前とは違って、希望と喜びに溢れた年越しになりました。予定日より 3 日遅れ、奏海ちゃんの命日の前日に元気な女の子が誕生しました。

家族が、一心になってお参りしたから、誕生が「よりいっそう大きな喜び、幸せ」になったのではないのでしょうか。仏さまの大慈悲に包まれています。