

私たちの心は厄やっかい介なものです。さまざまな出来事に一喜一憂いっさいちゆうしてしまいます。思あやまい込んでしまうと誤りを認めるのは簡単ではなく、失敗して初めて気づくことも多くあります。

そんな厄介な心を持った個人が集まっているのが此この世の中です。

時に戦争を起し、時に平和を求めて宣言を行う……。

善よきことも、悪あしきことも、一人一人の心が始まりです。

『法句経』に、次のようなお釈迦さまの言葉があります。

心は、捉え難く、軽々とら かた かるがるとざわめき、欲ほつするがままにおもむく。

その心をおさめることは、善よいことである。

心をおさめたならば、安楽あんらくをもたらす。

心は極めて見難く、極めて微妙きわ みがた きわ びみょうであり、欲ほつするがままにおもむく。

英知えいちある人は守るべし。心を守ったならば、安楽あんらくをもたらす。

お釈迦さまは、心が欲よくぼう望を生み出し、それが苦しみの原因となることから、心は非常あつかに扱いが難しいものであることを示し、それをコントロールすることの大切さを説いています。

ただ、心ととのを調え、おさめることがなかなかできなくて私たちは困っています。では、どうすれば良いのでしょうか？

曹洞宗では、坐禅ざぜんを修行の中心もちろんとしていることは勿論のことですが、日常の自分自身の行いを調べてゆくことで、心を調べてゆきます。

例えば、掃除。お寺での修行として行う掃除は、汚れているからするものではありません。汚れていようがいまいが、毎日掃除をいたします。全身全霊ぜんしんぜんれいで掃除をすることで、自らの行いが調い、身のまわりや住居がきれいになる、そして、自分の心もきれいになるということです。さらに環境や国土を洗い浄め、真理の世界までも洗い浄める意味があるとまで考えられています。

食事と同じです。ただ空腹を満たすだけの本能として食べるのではなく、美びしょく食を求めのでもありません。作法さほうに従った修しゆぎょう行としての食事。その際に唱えられる言葉のなかに、「成じょうどう道のための故に、いま此この食じきを受く」とあります。

「私たちは、お釈迦さまが説かれた教えを常に心において、そして仏様に近づけ

るように心に誓って、今、食事を頂きます」という意味です。

これは、仏様の教えを自らに照らして、その教えに従い自らの行いを調えることで仏様に近づけるように、ということです。

今一度、立ち止まって自分自身の日常の生活を確認してみることを、心がけてはいかがでしょうか。

私たちは行いを調えることで、心を調べ、安<sup>あん</sup>楽を迎えることができるのです。

— 終 —