

# 此一日の身命は 尊ぶべき身命なり、貴ぶべき形骸なり

時はまさに、二十世紀から二十一世紀へと移り変わり、私達をとりまく生活環境は、日々便利になっています。つい数年前まで、夢のような事が次々と現実のものとなりました。

しかし、生活環境が良くなっても、本当に豊かになったと言えるのでしょうか。ニュースは毎日のように若年層による凶悪事件や、幼児虐待などが、耳を塞ぎたくなるような事件を流しています。欲しい物は何でも手に入るということが、逆に人の優しさや、物の大切さ、ありがたさなどを少しずつ忘れかける原因になっているのではないのでしょうか。こうした状況の中で毎日、時間に追われて、あつという間に時を過ごしてはいませんか。

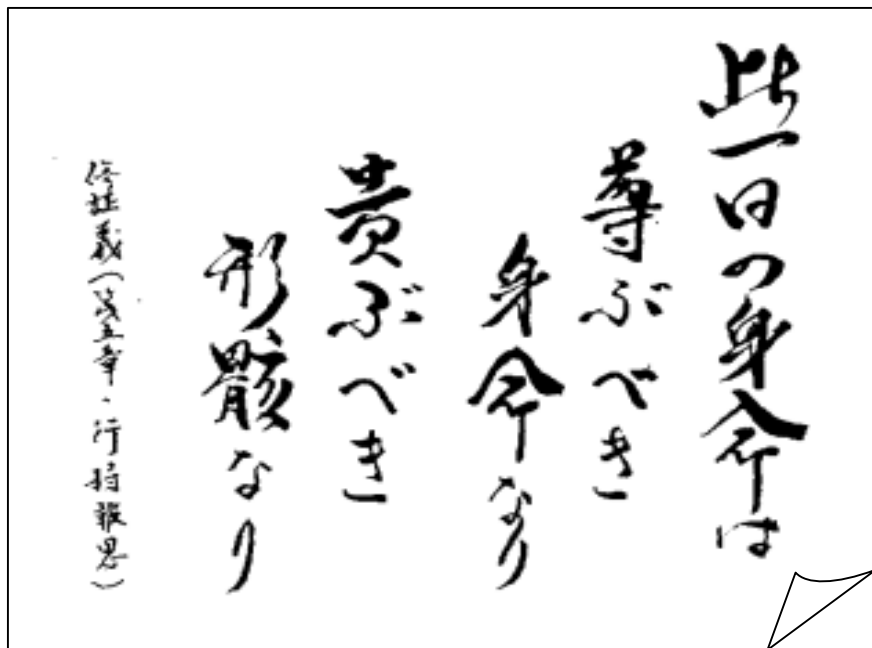
私が坐禅会で、ご指導させて頂いたときに、ある参加者の方からこんなお話を聞いたことがあります。「ただ坐っているだけで、いろんな事に気付かされます。普段、自分の生き方などあまり考えたことがないのに、じっと坐っていると冷静に自分の事を見つめることができる。私にとっては、すばらしい時間ですよ。」と。

感じ方は、人それぞれ違うと思いますが、一日五分でも自分を見つめる時間を作ってみることをお勧めします。就寝前のちよつとしたひとときでも構いません、あなたに新しい発見をもたらす貴重な時間になるかも知れません。

冒頭の句は、年月の長短ではなく、一日・一日を精一杯生きていくこと、その積み重ねがとても大事であるということを示されています。この機会に少し考えてみてはいかがでしょうか。自分にとって、二度とないかけがえのない一日なのですから。

道元禅師は、その著書の中で仏道の修行の姿について、インド及び中国の祖師方の修行実践を引用し、弛まぬ努力、日々の精進の大切さを色々な場面で説かれています。このような姿勢は、自身の生涯を貫いていたのと同時に弟子達にも厳しく指導なさっていたのです。

さて、今回示した語句は、道元禅師の『正法眼蔵』「行持」上の一節で、『修証義』第五章「行持報恩」の中にも引かれています。この「行持」の巻において禅師は、何度も何度も繰り返し、身命を惜しまず仏道に励むべき事を示しています。この日々の「行持」のありようこそが、禅師の修行そのもの、生きる姿といっても過言ではないでしょう。そのような生き方の中にわれわれが学び取るべきことはとても多いのです。



曹 洞 宗

神奈川県第二宗務所  
第五教区 布教部・出版部