

「ただ、それだけ」

千葉県總寧寺住職 照井文隆

あるミュージシャンが『ただ、それだけ』という歌を歌っています。

その歌詞は「朝がきて 昼がきて 夜がくる だた、それだけ」です。私は初めてこの歌を聞いた時にこう思いました。まるで昔の書物に出てくる禅問答の答えのようだ、と。

目に浮かんだのはこんな場面です。経験の浅い修行僧が老師に問いかけます。「修行とは何ですか？どのような心がまえで修行すればよいのでしょうか？」老師が答えます。「朝がきて、昼がきて、夜がくる。ただ、それだけじゃ。」この問答の修行という言葉私たちの生活に即した言葉に換えてみましょう。「日々、一生懸命に生きる、という事はどういうことですか？どのような気持ちで生きていけばよいのでしょうか？」答えはこうなります。「朝がきたら朝やるべき事を、昼がきたら昼やるべき事を、夜がきたら夜やるべき事を、それをその時その時ただひたすらにやる。という事です。ただ、それだけです。」

かつて私がこのご本山の修行僧として上山したての頃、ある老師が優しい顔で教えてくださいました。「修行とはね、あたりまえの事をあたりまえにやる。ということなんだよ。」それは、この鶴見のご本山をひらかれた瑩山禪師さまが「お茶を飲む時は一生懸命お茶を飲む。ご飯をいただく時はただひたすらにご飯を食べる。」と、お示しになった通り、日常生活において他に仏道修行の本筋はありえない、という事に他なりません。

今日の朝はすでに過去であり二度とやって来ませんし、今日の夜が必ず来るという保証は何ひとつありません。過去が去り未来はまだ来ない『今この時』をよく見つめ、自分の心と身体のある『今この場所』をひたすらに丁寧に生きる事。ただ、それだけ。それがあたりまえの事をあたりまえにやる、という事なのです。

そして、忙しさの中で忘れてしまいがちな小さなあたりまえを大切にしてください。それこそ本当に大切にしなければならないものなのです。

あたりまえを大切に。大切なことは、『ただ、それだけ』。