

「ココロのおそうじ」

かながわけん じょうおうじ ふくじゅうしょく かめのげんしょう
神奈川県 静翁寺 副住職 亀野元彰

未だ新型コロナウイルス感染症の不安が拭いきれない中、気分を変えようと思い立ち片づけを始めました。着なくなった服。読んでいない本。いらぬものを引っ張り出した所で急用が入り、かえって部屋が散らかってしまい後悔…。まるで私の心のよう。例え不要な「物」は捨てられたとしても心にある不安やイライラを捨てることは難しいのです。

禅では「身心一如」といって、体と心が一体であると考えます。不安やイライラを手放そうと心をコントロールすることは難しい。そうであるならば「心の入れ物である身体」を調える。具体的には坐禅の姿勢に身を任せきるということです。身が調うと心は調う。祖師様方から受け継がれてきた禅の教えです。

坐禅の姿勢とは、足を組んで手を重ね口を閉じます。坐骨の真中に背骨を真直ぐにたてて、前後左右のどこにも傾きません。驕り高ぶって、後ろにふんぞり返ったり、自分は駄目だと卑屈になって、前にうつむいたり、欲しいものを追ったり、嫌な事から逃げようとして右往左往しないという姿勢です。

つまり前後左右どこにも傾かない真っすぐな坐禅の姿勢は、何ものにも執らわれず、バタバタウロウロしないということ。角度を変えれば、特定の何かに傾注せず「全てを大切にしていること」とも言えます。

私が信じる坐禅は、嫌なイザコザを外に投げ捨てシャットアウトして内に籠ることではありません。全てに対してウェルカム、どんな縁でも受け入れる寛容な心が有るはずです。駄目な自分も、上手くいかない環境も、悲しい出来事も…出会った以上拒絶するのではなく、積極的に引き受けて全てを活かす在り方。良い縁も悪い縁も「出会った全ての縁」に丁寧に接して生きる力に変えること。全てを喜びと受け取ることのできる安楽の入り口が坐禅です。といっても中々うまくいかないのですが…。

思い通りにならず不安が拭いきれないからこそ、坐り続ける事に意味がある。

まだまだ葉の落としきらない境内の銀杏をみながら、手放せない自分を内省し背筋を正しました。