

「こんな時こそ」

茨城県 鮭延寺副住職 田中祖教

只今、世界規模での新型コロナウイルス感染症の蔓延という危機に私たちは直面しております。海外では外出禁止令、都市封鎖、日本におきましても緊急事態宣言の発令など不穏な言葉が飛び交い、行く先の不安や恐怖に駆られている方も多いのではないかと思います。これ以上の感染拡大を防ぐために不要不急の外出自粛要請など、私たち一人ひとりの意識改革が求められています。

“こんな時こそ” 「苦」からの解脱、すなわち苦しみからの解放を「お覚り」として示されたお釈迦様の教えを生かそうではありませんか。

では、「苦」を解消するためにはどうしたらよいのか、その問いに対してお釈迦様がお導きになった答えが八正道(八支聖道)というものです。八正道とは、苦しみを生み出す原因を突き崩していくためにすべきことを八つの項目に分類して示されたものとなります。その八つというのが、第一に正しい見方(正見)、第二に正しい思考(正思惟)、第三に正しい言葉(正語)、第四に正しい行為(正業)、第五に正しい生活(正命)、第六に正しい努力(正精進)、第七に正しい注意(正念)、第八に正しい禅定つまり心定め(正定)のことです。

要するに八正道とは、自分自身をよく理解した上で、自身にとって何が「苦」であるのかということを確認にし、その「苦」を解消するための行動、言動、思考のありかた全体を改善していくための道しるべであると言えます。

さて、この八正道、今まさに新型コロナ渦中の私たちにも当てはまると思いませんか？不要不急の外出自粛や、マスク着用、手洗いうがいアルコール除菌などの感染予防対策、不正確な情報による各種買い占め、コロナに便乗した犯罪など、意識を向けなければならないことは数多くあります。

しかし、不安や恐怖にとらわれ過ぎてしまうと、自分のことも周りのことも正しく見えなくなってしまうものです。そこで一つ良い方法があります。それは、八番目の正しい心定めをなす実践、つまり坐禅です。例えば、私たち一人ひとりが坐禅に組み込み、正しい心定めで各々日常にあたるならば素晴らしいことでしょう。外出の自粛が求められている今だからこそ、取り組むのに丁度良い機会なのではないでしょうか。