

「慈悲の坐禅～瑩山禅師の温かい思い～」

北海道 天總寺住職 谷 龍嗣

「坐禅には無量の功德があり、坐禅をする人は必ず生きとし生けるものすべてに、その功德を回し向ける事ができる」（常に大慈大悲に住して坐禅無量の功德、一切衆生に回向せよ・『坐禅用心記』）とは、總持寺を開かれた瑩山禅師様が示されたお言葉です。

坐禅とは身と息と心を調え坐ることです。しかし、一般社会の中でこの坐禅がどう生活に関わって行くのか。この意味を教えてくれた出会いがありました。

檀信徒の佐藤さんは、いつも元気にご近所の方に声をかけ、誰とでもお茶のみ話を楽しんでいた方でした。しかし数年前にご主人様がなくなった時の事でした。

葬儀が終わり初七日の時、仏壇の前に座った奥様の姿を見ると、背中は丸まり、悲しみに息は浅く、お位牌を見る心の余裕もなく俯いておりました。

長年連れ添ったご家族様を失った悲しみはなかなか癒えることはないのです。しかし、奥様は、亡き旦那様の為に七日毎の供養を続けられました。

四十九日が終わり百か日の時、奥様の姿を見ると少し様子が変わっていました。お参りに来ていた近所の方に対し「大丈夫だったかい。あんたの旦那さん入院したんでしょ。大変だったわね。」と声をかけられる様になっていました。更には、仏壇の前に「身を調え」しっかり坐り、お位牌を観ると「心が調い」御仏壇を向いて合掌しておられました。

悲しむ奥様がこの百日間行っていたのは『供養』でした。旦那さんの好きなものを供え、旦那さんが喜ぶように少しでも元気に過ごす。そんな毎日から、心の中の悲しみの澱が少しずつ自然と沈んでいくように、身体と心が調い、近くの方の苦しみに寄り添う言葉が出たのだと思います。

相手の苦しみを知るがゆえに手を差し伸べずにはいられない。実は、坐禅の功德の言葉の前には「いつも、相手に寄り添う大きな慈しみの心と相手の悲しみに寄り添う大きな心をもって」という教えが示されてありました。

御開山瑩山禅師様は、自らの身と息と心を常に調え日常生活を丁寧におくることで相手に対し「大きな慈悲の心」で接することができると示されたのです。