

「足元を見ましよう」

広島県 かいうんじ 海雲寺 住職 小川 彰 紀 おがわ しょうき

皆さんは、禅寺の 玄関を上がる時、「脚下照顧^{きやくかじょうご}」と書かれた小さな看板を見たことがあるでしょうか。「脚下照顧」とは、足元を照らし顧みること、「足もとを見なさい」、つまり「履物を揃えなさい」ということです。

禅の教えでは、「自分が立っているところが正に真理の場であり、自分の外に真理を求めない、自分自身を良く見つめなさい」とあります。「脚下照顧」は、自己反省を促す戒めの言葉といえるでしょう。修行に 入りたての新人のお坊さんは、早い時期に脱いだ履物を揃えることを徹底して教えられます。足元を整えることが、生き方や心を整えていくことにつながるといふ考え方です。自分を見失っている人に対して、「足元を見つめて」と注意しますが、本当にそうした方が良いのです。

さて、私が修行したお寺では、修行が二年目に入ったお坊さんを「古参和尚」と呼び、後輩を指導することや、お手本となる態度が求められるようになります。私が古参和尚になって、間もない頃です。そもそも私は、あまり自分に自信のない修行僧でしたので、何とか古参和尚の威厳を示そうと肩に力が入っていました。特に履物の脱ぎ散らかしは、新人の修行僧に多いミスなのでよく叱っていました。

ある朝のことです。修行僧は、僧堂という建物のそれぞれ決められた場所で寝ます。その時、履物は寝る場所に上がる前に脱ぎ、向きや置き場所など決められた作法に従って揃えます。ある時私は、寝る前にいつものように後輩の履物の脱ぎ方を注意して寝ましたが、あくる朝、自分が脱いだ履物を見て、ハッとしました。乱れているのです。その瞬間、自分が如何に気負って浮き足立っていたかに気づかされました。人に何か言う前に、せめて履物だけは間違いなく揃えようと深く反省しました。その後、履物の揃え方に気を配りながら生活することで、いつの間にか変な気負いは消えていき、落ち着いた心持ちを取り戻すことが出来ました。

足元に気を遣い整える、ちよつとした心配りと動き方で、生活や心が整っていくという経験をしました。皆さんも、靴を脱いだら振り返って見ましよう。もし乱れていたなら、そつと整えましよう。