

# 日常生活と修行

鳥取県 東照寺 副住職 米田光基

あなたは、「禅の修行」と聞くと、どのようなイメージを持ちますか。坐禅、忍耐、そんなイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。しかし禅の修行とは、特別なことをして忍耐力や集中力を養うものではありません。ごく普通の日常そのものと一つ一つ丁寧に向き合い、ありのままの自己を見つめるのが「禅の修行」です。

禅語に、「平常（へいじょう）心（しん）是（こ）れ（道）（どう）」という言葉があります。これは日常の当たり前のことを丁寧に言い、大切に育んでいくことが「仏さまの道」であるという教えです。たとえば朝起きた時に、パジャマをたたむこと、布団をたたむこと。食事の際に「いただきます」、「ごちそうさま」を言うこと。このような当たり前のことが、「仏道」においては大切な修行になります。禅の道場では日常のあらゆることに作法が存在し、丁寧にを行っています。つまり特別な場所で特別なことをするのではなく、日常生活からでも「仏道」の修行はできるといえることです。

さて、私の祖母の話になりますが、祖母には毎日欠かさずしてい

た習慣が二つあります。一つは、朝起きたら必ず線香を仏壇にたてること。もう一つは、日記をつけることです。日記は、特に何も書くことがないと思う日でも「今日はいいい天気でした。」とか、「家族皆元気で過ごしました」などと必ず書いていました。仏さまを敬い、ご先祖様を敬い、毎日あった何気ないことも日記に書き留めている祖母の姿を見ておみると、日々を丁寧に過ごすことの尊さ、大切さが改めて感じられました。

人は生きていく限り苦しみに悩まされます。コロナウイルスや、戦争、災害のように、自分一人ではどうすることも出来ない苦しみもあります。そんな時今の自分をきちんと見つめ、特別なことでなくとも、困難や苦しみに対して自分にできることは何かということを中心に考え、行っていく事が大切な禅の修行となっていくのではないのでしょうか。目の前のこの一歩をないがしろすることなく、丁寧に丁寧に、そして共に歩んでまいりましょう。