

心の整理整頓

島根県 洞光寺 副住職 堀江紀宏

五年ほど前、ご縁があつて四国八十八カ所霊場の巡拝をさせていただきました。「お遍路」として親しまれる巡礼路は、全行程、約二〇〇キロにも及び、日本だけでなく、世界各国からも巡礼者が訪れる有名な霊場です。

私は初めてのお遍路でしたので、お遍路をされたことのある方にお話を聞いたり、本を読んだりしながら準備を始めました。お参りに必要なものや、着替え、日用品など、あれもこれもとリュック詰め込み、いざ 出発しました。

しかし話には聞いていたのですが、日々徐々に疲れがたまり、足取りも段々と重くなり、「お遍路」は想像以上に大変なものでした。そんなある日、宿舎の浴室の鏡に映る自分の姿に驚きました。両肩が真っ赤にはれ上がっていたのです。おそらく、リュックの重みに体が耐えられなくなってきたのでしょう。慌ててリュックに入っている荷物を整理し、本当に必要と思われるものだけを持って、再び「お遍路」を始めました。すると、これまでよりあきらかに足取りが軽くなり、身心ともに余裕も出てきました。

禅の言葉に、「あらゆるものを手放しなさい」という意味の「放下著(ほうげじゃく)」という言葉があります。私たちは、様々な経験や

学びをしながら成長していきますが、そうした経験や学びは、ときとして人生を迷わせる「思い込み」となり、私たちのリュックに詰め込まれてしまうことがあります。

例えば、「ああでなければいけない。こうでなければいけない」と、自らの経験や学びに裏打ちされた理想像に悩まされることがあります。そんな時は「放下著」の言葉通り、自らを苦しめている「思い込み」を、ひとつひとつ手放してみてはいかがでしょうか？

私の経験した初めてのお遍路では、多くの荷物をリュックに詰め込み、知らず知らずのうちに、自らを苦しめる環境に追いやっていったような気がします。しかし、リュックの中身を整理整頓し、身心ともに余裕が出来たことで「お遍路」への思いは一変しました。仏さまとのご縁、多くの人との出逢い、四国の雄大な自然……。昨日までと全く同じ日常であつたはずが、改めてその素晴らしさに気づかされる毎日となりました。

同じように、心の整理整頓も大切なことだと思います。足し算だけでなく、ときには引き算の生き方もあります。身軽になった心で眺める人生の景色は、また一味違ったものになるかもしれません。

(令和三年十月放送)