

# ちよつぷつ話

第三九号

時は過ぎ往く

仏教は三世の繰り返し、輪廻転生りんねてんしやうが基本です。過去 現在 未来の繰り返しの法則によって娑婆世界しやば（大間等）が生息していると言う事です。空海大師様は「生まれ生まれ生まれ生まれて生の始めに暗く、死に死に死んで死の終わりに冥し。」と、生まれては死ぬ事を繰り返してもなかなか解脱できないのが人間であると言っています。思えば今、現在の短い事に皆様も驚きを覚える事でしょう。長い過去の年月に比べ「瞬で過ぎ去り過去になる、一分一秒たりとも戻す事ができない、今現在を思いますと考えさせられます。未来を思うにも明日の命はあるであろうと思いますが、それも確実ではありません。朝の出かけの行って来ますが最後で無言の帰宅もあるからです。そこで拙僧の一句 今日良し、明日も良しかと、思えねど、知るすべも無し、明日のできごと」娑婆は修行の場であるといえども、人生、引き潮の時、満ち潮の時、静かなる時、荒れる時、暴風雨もあれば、竜巻、津波もありましょう。人生にはこの様にさまざまなる事態が待ち受けています。突発的事故等、如何なる事態にも冷静に対応し、適格なる判断が出来る様に日々心がける事が必要です。時は如何なる事態をも可否・善悪を問わずに呑み込んでいってしまいます。

そして結果だけを我々は掌握する事になり、不慮の事態を招き安心安全の神話が破られた時の様に重く受け止める事しか出来ません。しかしながら、時が止まらずに過ぎ去るからこそ仏教の三世の教えがあり、物の寿命があるのだと思っています。気を鎮めるのに、一つの方法があります。仏間がよいですが、なければ静かな雑念の起こりにくい部屋を選んでください。そして静かに坐り、手の平を上に向けたなこころ掌をかさね楕円形に組み左右の親指を軽くつけます。次にその手を臍へその上に置きます。臍は以前にもお話ししましたが先祖代々の血脈を受け継いで来た大切な場所です。人間として生を受けた事に感謝するところです。次に頭に佛様を思い浮かべます。佛様は何方でも良く、思いうかべる事のできる佛様でよいのです。思念できましたら、呼吸法に入ります。目を軽く閉じて、背を伸ばし、鼻から息を吸います、その時に、声を出さずに念佛を称えながらゆっくり腹に入れます。念佛一回一息です。次に鼻から息を出します。吐く息と同時に腹に入れた念佛をゆっくり声をださずに出します。これも一回一息です。この動作を繰り返すことにより、心も身体も静まり清らかになってきます。色々な解釈がありますが、私はこの作法が禅定念佛ではなかるうかと思っています。一度試しにやられたら如何でしょうか。

二十三年九月一日

善壽界善入院油樹地蔵尊