



## 仏教の教え

きゃっか しょうこ

# 「脚下照顧」

曹洞宗布教師 岡崎 正利 師

皆さんはお寺の玄関に入ると「脚下照顧」と書かれた札を見かけたことがあると思います。これは、禅の「脚下を照顧せよ」という言葉で、「自分の行いをよく見なさい。」または「自分を見失ってはいけない。」という意味があり、「自分の足もとをよく見なさい。」転じて「履物を揃えて脱ぎなさい。」と教えているのです。

よそのお宅を訪れたとき、玄関に履物が揃っている家は気持ちの良いものです。そのような家の人は、心も落ち着いていて仲良くそった家と感じます。反対に履物がばらばらに脱ぎ捨てられていると、その家の人は落ち着きのない人達なのだな、とつい思ってしまうことがあります。家ばかりではなく、体育館や公民館などの公共施設のトイレなどで、ばらばらに脱がれたスリッパを見られた経験はどなたにもあると思います。どんなに忙しい時でも履物をきれいに揃えて脱ぐだけの心のゆとりを持ちたいものです。心にゆとりが出来ると一事が万事で、戸の開閉にも節度が生まれ、挨拶の仕方や歩き方も自然に整ってきますし、それに従って心に落ち着きが出てきます。心が落ち着くと不思議なことに、素直なものの考え方や正しい判断力が備わってきます。

曹洞宗の開祖である道元禅師様は、「仏道を習うというは、自己を習うなり」と申されました。人は、その人のやっていることを見れば、その人のことが良くわかるといいますが、他人ではなく自分自身のやっていることを見れば、自分もわかるのではないのでしょうか。履物を乱しておいたら、乱しておいた自分がそこにいるのです。揃えておいたら、揃えておいた自分がそこにいます。さらに道元禅師様は「修せざるには現れず、修せざるには得ることなし」と申されました。つまり「実行しなければ何もならない、知っているだけではだめだ」ということなのです。例えばトイレのスリッパは、回れ右して向こう向きに脱ぎますが、これは後から入る人を思いやる心の現れなのです。しかし、後から入る人など知ったことか、入る人が自分で直せばよいなどと思っている人は、自分さえ良ければ人のことなどはどうでも良いという利己的な生き方になってしまうどころか、ひいては子孫のことなど何とも思わない人になってしまいます。

私たちは子孫のためにも良い先祖でありたいものです。社会からも人からも感謝される人となるためには、尊いお釈迦様の教えを聞いたり学んだりしたことを実行しなければなりません。そして一度やったらそれで終わり、ということではなく、一生続けて行くことが「人生の修行」なのです。トイレの中は誰が見ているというわけではありませんが、見えないところでも後から入る人のために、向こう向きで脱いでほしいものです。

私たち禅宗の坐禅は心を整える修行です。その坐禅の心で履物を揃えると心もそろいます。そして自分の履物を揃えておくと、履くときに心が乱れません。乱れないから「平常心」で居られるのです。「平常心」とは「普段の心」という意味ですが、ただの普段の心ではなく、「カラッとした心」、「すがすがしい心」のことを言うのです。履物を揃えて心がそろい、履くときに乱れないからすがすがしく居られるのです。

世は無常です。生きている方はいつかは亡くなりますし、出会えば必ず別れが来ます。無常とはとどまらない、変わってしまうということ。だからこそ一時一時が大事で、一日一日を大切に生きたいものです。しかし、考えてみますと変わるということは「変えられる」ということでもあります。だから「生きているということは、自分を変えられる」ということではないのでしょうか。でもどう変えるかは「私」の今日只今の生き方にかかってきます。「一日一日を大切に」とは「すがすがしい心」で生活をするということです。ただ履物を揃えるだけのことで、より良い自分になるための、より良き生活をするための第一歩であります。ぜひ実行していただきたいものです。

もし、隣の方の履物が乱れていたらそっと直してあげましょう。大切な心遣いではないでしょうか。

曹洞宗 宮城県布教師協議会会員  
(亘理町 高音寺 住職)



## 葬にまつわる体験談

娘達へ 神様へ 皆様へ



[千葉県 女性 主婦 32歳]

葬式はいらない、人にも知らせずにおけ、とおっしゃる方も多い。私が思うに、そうおっしゃる方は、交友範囲が広く、人徳も業績も広く、世間に知られている方だろう。葬式は故人の価値を高め、人に知らしむ役割があるから、皆に広く人徳を知られている人はあえて葬式をしなくていいのだ。

私はただの主婦だから、やはり葬式はやってもらいたい。しかし結婚式と同じ感覚で明るくやるのだ。結婚式では2人の経歴・性格などわかりやすく紹介するが、葬式は故人の人生観や価値観を広く、友人知人子孫に伝える絶好のチャンスだ。

私の場合、3通の手紙を声のよい友人に朗読してもらいたい。1通は、現在娘達にと書きためている「娘達への手紙」の抜粋。2通目は、哀しいこと切ないこと嬉しいことを書き留めた、「神様への手紙」の抜粋。3通目は、「皆様への手紙」。

これを読み上げてもらい、私の「心」を知っていただいてから、列席者のインタビューを行う。故人（私）の感想やエピソード、朗読をきいての感想を自由に述べてもらい、それを録音し（録音は朗読の際も行う）、子孫に伝えていく。

「格差社会」といわれている時代に、明日へと確かに伝えていくものは、決して財産や形見ではないのだ。最後に残るのは一人ひとりの思いであり、「心」である。葬儀という最後のチャンスこそ、しっかりと故人の心を皆に伝えるべきだと思う。

おっちょこちょいの私だから、エピソードにも笑える話が多い。そんなエピソードを、列席者みんなに知ってもらい、明るい葬儀にしたいと思っている。

式場には私の好きな音楽を流してもらい、「朗読と対話のコンサート」といった雰囲気になったら最高だ。

私の心が、しっかりと皆の心に染み透り、私の体は死んでも心は永遠に伝えられてほしい。私の心を私の手紙が語り、私へのメッセージ、感想を列席者が語る。最高の対話ではないか。

「Aならではの安心でご利用いただけます」

