

## しずかな心

さて、おまいりをするときは、まず、からだの姿勢をきちんと正してお仏壇の前に坐ります。お線香をまつすぐにあげ、手を合わせた中指の先を鼻の高さで、鼻から一握りほど離れた位置に合掌してみ仏さまを拝み、おりんを三つ打って、眼をつむり、おりんの音が消えるまで静かに礼拝します。それはそのままひたすらな坐禅の心であります。そのときは、願いごとも、心配ごともすべてをわすれて、ただしずかに拜むのです。しずかな心はそのとき澄みわたった湖水のように平らな心になります。そのときみなさんの心に、さきほど拜んだ仏さまのお姿がうつるでしょう。心の波が荒れていてはみ仏さまのお姿はうつりません。自分の心にうつるみ仏さまのお姿を、自分自らが拜むのです。そのときみなさんはみ仏さまと一緒にされるのです。朝夕み仏さまと一緒にされる澄みわたった清い心の礼

拜こそ、ともすれば乱れ、迷いがちな私たちの心を、正しく美しくとのえて、すなおにみ仏さまのおみちびきをいただくための信仰の生活であります。そのすなおな平らかな礼拝の心を平常心ともうします。高祖道元禪師さまはその礼拝の心を「即心是仏」礼拝の心はそのままだであると示され、太祖瑩山禪師さまはその礼拝の生活を「平常心是道」朝夕礼拝する日々が仏道であるときとされました。静かに正しく坐り、浄き香をささげて合掌礼拝し、まなこをとじ、自分が打ったおりんの音に心の耳をかたむけると、今日もまたみ仏さまのみ心と共に生かさせていただけるでしょう。み仏さまと共に休ませていただけるでしょう。

合掌



## 仏教法話

—心のひかり・人生のしるべ—

## あさゆうおまいり



114  
©2015 浄土宗 浄土会館

## 朝夕おまいり

昔の人は今日にさまをつけて『今日さま』と申しました。今日さまは夜明けとともにおいでになり、日暮れとともにお帰りになるのです。そして今日という今日さまは二度とおいでにならないのです。今日さまは、私たちの人生にとって、たった一日だけのお客さまなのです。それ故、今日さまをお迎えした朝、私たちはこの一日を尊んで大事大切に生きようと心に念じて、みほとけさまにおまいりするのであります。そして夕方は二度とおいでにならない今日さまとお別れを惜しんで『ありがとうございました』とおまいりするのであります。思えば私たちが今日生きていることほど尊いことはありません。明日は知れぬ今日の生命であります。一日一日を大切にすることは一年三百六十五日を大切にすることであり、そしてそれは自分の一生を大切にすることでもあります。『この一日の生命こそ尊い生命である。ただいたずらに百歳の日月をながらえ

## 合掌の心

ご本山僧堂の修行は日々すべて合掌礼拝のおつとめであります。朝昼夕の勤行は申すまでもなく、お食事をいただくときも、お風呂をいただくときも、お互いの挨拶はもとより、坐禅中に居眠りして警策という棒で肩を打ったあと、打たれた僧も打った僧もお互いに合掌いたします。仏道修行は合掌に始まり合掌に終わるのであります。『今朝の梵鐘の音色は実に有難い響きであった。誰が撞いたかその者を呼びなさい』じつと梵鐘の響きに聴き入っておられた奕堂禅師はそのとき侍者に命じられました。やがて侍者が連れて来たのはまだ少年のお小僧でした。『今朝の鐘は大変よい音であったが、お前は鐘の撞き方をどこで習ったのか』と禅師は茶をすすめながら問われました。するとそのお小僧は『別に習ったわけではありません。ただ師僧が、ご本山に修行にゆけばまず鐘つきから習わねばならないが、鐘をつくときは鐘を仏さまと思って、撞く

生きても、むなしい日々を生きていたのでは、かえって悔いをのこす恨みとなる。それより一日でもみ仏さまの教えにかなった、正しい立派な一日を一心に励むことの方が、百歳生きるより大事大切である』と道元禅師さまはさとされました。朝夕おまいりする仏教徒の勤行は、この一日の尊さを思い、この一日の有難さに手を合わせて、み仏さまに、ご先祖さまに感謝する信心の礼拝であります。

— 私たちはしあわせよ

なにがなんでもしあわせよ

み仏さまに守られて

今日あることがしあわせよ —

という仏教徒のつどいの歌があります。ほんとうに、今日あることのしあわせを尊び、一日を大事大切に朝夕おまいりいたしましょう。

たびに合掌礼拝してつきなさいと教えてくださいましたのでただそのとおりにいたしましたのです』と答えました。禅師は『さてこそ今朝の鐘の音が有難かったわけである』とほめられ、その初発心を忘れず修行に励むようにとさとされました。そのお小僧が後に悟由禅師となられたと伝えられます。お釈迦さまはあるとき働く象に合掌されました。お弟子のアナンさまが『どうして動物を拜まれるのですか』と質問したときお釈迦さまは『汗して働く象のおかげで人間では運べぬ重い物が運んでもらえるではないか、本当に有難いことだ』と答えられた由。『一粒のお米の中にも菩薩を拜まねばいけない』と道元禅師はさとされましたが一片の香の物にも一滴の水にも合掌する心こそが仏教徒の信仰生活であります。

