

曹洞宗のご詠歌は、「梅花流詠讃歌」といい、お釈迦様や道元禪師・瑩山禪師のご一生や曹洞宗の教えが歌詞となっています。お唱えをしながら楽しく仏教に触れることができます。善光寺では昨年より毎月一回、御詠歌教室を開催しています。

講師は、曹洞宗梅花流特派師範 栃木県高徳寺副住職渡邊清徳師です。  
春彼岸法会には御詠歌のお話を頂き、一緒にお唱え致しました。

## 『執着を離れるく利他行の実践』

梅花流特派師範 渡邊清徳

(高徳寺副住職)

こんにちは。皆様お参りご苦労様です。

只今ご紹介をいただきました。栃木県日光市より参りました。高徳寺副住職の渡邊清徳と申します。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

私がこの座をつとめさせていたただくのもこれで三回目でございますので、覚えていらつしやる方もおられるかと思ひます。去年よりご縁がありまして、毎月「善光寺御詠歌教室」を務め



させていたいております。今日もこの時間は、お彼岸会のお話をしながら少しだけ御詠歌の練習をしたと思います。

さて、こちらホワイトボードをご覧ください。簡単に彼岸会の説明をいたします。我々が今いる苦しみ悩みの多い世界を「此の岸」と書いて「此<sup>しがん</sup>岸」といいます。智慧よりも感情や欲が優先してしまつて、どうどう巡りをしてしまう煩惱の世界をいいます。

それに対して仏の智慧に照らされ、煩惱から離れた世界を「彼岸」といいます。正しくは彼岸に到ると書いて、「到彼岸」といい、元々の言葉は「パラミター」といいます。この「パラミター」って聞いたことありませんか？『マカハンニヤハラミッター』そう、『摩訶般若波羅蜜多心経』の「ハラミッタ」であります。

般若心経には、私たちの目の前にあるものは

すべて「空」であり、実体のないものである。それを「仏の智慧の眼」<sup>まなこ</sup>を体得してよく見定め、執着を離れることが彼岸に至ることだといふことが説かれています。

この「執着」一般的な読み仮名は「しゅうちやく」ですが、仏教では「しゅうじやく」と濁ります。

皆様日々の暮らしの中で、自分が何かに執着しているという意識はあまりお持ちではないかもしれません。しかし、多くの方は、家族や仲の良い友人がいつまでも幸せであることを願っていることだと思います。「いつまでも永遠に幸せであってほしい…」これは多くの方々が願っていることですが、行き過ぎると執着となります。

今、私たちが住む日本は、とても平和でとて

も便利な世の中です。ある程度お金があれば、コンビニエンスストアなどで自分の必要な物だけを買うことができますし、無駄を省き効率よく生活することができます。何事も自分の都合の良いように選択することができます。

しかし、これは私たちの勝手な思い込みです。皆さんご存知のように仏教では「無常」を説いています。無常とは、常に変化してとどまることがないことです。自分が予想しえない時に、私を取り巻く条件が変化して「四苦・八苦」(生老病死等)と言われるものに巻き込まれて迷いや煩惱が生じます。そこから何とか逃れたい、それを避けたいというのが執着です。

「四苦・八苦」の「苦」とは「思い通りにならないこと」の意味があります。この世の中は、自分に都合の良い選択ばかりはできなくて、必要なものも必ず受け入れなければならないという現実を言っているのです。

執着は、自分が「可愛い」ことから起こります。自分より裕福な人を見るとうらやんだり、自分より目立つ人を見ると妬んだりします。自分が可愛いからこそ、他人に対してねたみややっかみが生じるのです。自分が自分を可愛いように、他人も自分が可愛いのです。お互いが自分のことばかり考えているから、ギスギスした苦しい世の中になり、窮屈な暮らしをしなければならぬのです。

仏教では、自分への執着から離れるために感情よりも「智慧」を優先させることを説いています。その智慧とは、「自分よりも他を優先させる」ということです。「自分よりも他人を優先させたら、自分が損するのではないか」と思われる方もいらつしやるかとは思いますが、そうではないというお話をしたいと思います。

私が永平寺で修行していた時のお話です。

禅の修行道場では、十二月に「撰心会せんしんえ」というものがあります。この撰心会は、お釈迦様がおさとりを開かれた十二月八日の成道会じょうどうえにちなみ、十二月一日の朝から八日の明け方まで一日中坐禅をする修行です。朝昼晩のお経はもちろん三度の食事でも坐禅をしながらです。三日目ぐらいになると、足腰全体が痛くなり、どう足を組み替えてもつらいばかりです。

そんな撰心会中、一番忙しいのは、食事係の典座寮てんざの皆さんです。私たちが朝起きる頃には、朝の食事の準備に取り掛かり、私たちが朝食を頂いている時には、もう次の準備に取り掛かっているような様子です。

その時、典座寮のリーダーを務めていたのが私の同期生の大真さんでした。大真さんは、一週間の食事の献立から仕入れ、後輩たちの差配など大変な役割を負っていました。撰心会中、坐禅をする暇などもちろん一度もありません。



撰心会もいよいよ最終日になると、七日の夜から八日の明け方まで夜通し坐禪が行われます。薬石（晩ごはん）はいつも夕方五時頃に頂きますので、夜十時頃になるとちよつと小腹が空きます。そんな折、典座寮の計らいで夜食にぜんざいが振舞われます。普段あまり甘いものが食べられないので、このぜんざいは楽しみの一つでもあります。私がぜんざいが入っている器に顔を寄せると、器の中からほんのり炭の香りが漂ってきました。ぜんざいにはお餅が二つずつ入っていました。「あれ、このお餅、わざわざ炭で焼いたのかな。オーブンもあるのに：沢山のお餅を手焼きにするのも手間がかかっただろうな：」ふと、そんなことが頭をよぎりながら美味しく頂戴しました。

撰心会も無事終わり、大真さんに会ったときのことです。私は大真さんに「撰心会お疲れさまでした。大変だったでしょう。そうそう、最

終日のぜんざいとでも美味しかったよ。入っていたお餅から炭の匂いが漂ってきたけど、あれわざわざ炭で焼いたの？」と聞きました。

大真さんは「ありがとう。気づいてくれて嬉しいよ」と答えました。私は「でも、なぜそんな手間がかかることをしたの？」と尋ねました。大真さんは「摂心会中、みんな足が痛いのを我慢して座っているでしょ。僕は一度も坐禅することができなかつたけど、座っているみんなにもう少しだから頑張つて！という気持ちを込めて手焼きしたのだよ」と言つたのです。

私はこの言葉を聞いて自分はずかしく思いました。摂心会中、出てくる食事に対して、偈文では感謝の気持ちを唱えてはいるものの、何の敬意もはらわず、作ってくれている方にも感謝をせず、何なら足が痛いから早く終わりたいくらいの気持ちで「作業」していたからです。本当に自分を情けなく思いました。

しかし、それと同時に、「精進料理」の本当の意味に気づくことができました。

普段、肉や魚を使わない料理をいわゆる精進料理と呼んでいます。しかし、本当の精進料理とは、大真さんのように作る側の人「この食事を撰つて修行に精進してほしい」という願いを込めて作り、頂く側は、その食事（命）を糧として、作ってくれた人の願いを受け止め、その人の分まで修行に精進する。作る側も頂く側も共に精進するから精進料理と呼ばれるのであって、食材は関係ないということなのです。

今日お越しの方の中にも、毎日家族のために食事を作つていらつしやる方もおられるかと思えます。最近「食育」という言葉をよく耳にしますが、家族が勉強や仕事に頑張っている姿を見て、「健康で頑張つてほしい」と願いを込めて食事を作られていることでしょうか。食べる側も多分、感謝の気持ちでそれを頂いて一層頑張

り、力を發揮出来るように努力していることだ  
と思います。お互いがお互いを思いやることが  
精進料理であり、食育でもあるわけです。

ただ気をつけなければならぬのは、見返り  
の心があつてはいけません。「今日の料理美味  
しかったでしょ！」などと強要するのはダメで  
すヨ（笑）

話は戻りますが、大真さんは折角禪の修行道  
場永平寺に来ているのに、自分の役割のせいで  
坐禅ができないことは、自分の修行が成り立た  
ないことでしょうか。いや違います。大真さん  
は、自分は坐禅ができなくても、自分達が心を  
込めて作った食事を修行僧たちが食べて精進す  
ることにより、大真さんをはじめ典座寮の皆さ  
んの修行が成就し典座としての「いのち」が輝  
くことを知っていたのです。

自分のいのちを使って他のいのちを輝かすこ  
とを「自利利他」といいます。

この「利」とは「利益をもたらす」の利とい  
う字ですが、仮に「輝く」と読むことにしまし  
よう。「自利」は自分のいのちを輝かせるには  
自分のためにするのではなく、まず「利他」他  
人のいのちを輝かせましようということです。  
「自分が、自分が…」と自分に執着するのでは  
なく、自分より先に他のいのちを輝かせると、  
おのずから自分のいのちも輝きますよというこ  
とです。

自分への執着を離れ、他のためにすることが  
「到彼岸」への近道であり、彼岸の教えですと  
いうお話でした。普段の生活の中でその教えを  
実践したいものです。

それでは残り時間わずかですが、「三宝御和  
讃」と「まごころに生きる」を練習して、彼岸  
会の法要に花を添えたいと思います。

ご静聴ありがとうございました。

