

「看脚下」

寺子屋プロジェクト和尚の話 第19回：「看脚下」

今回の「^{かんきやつか}看^{きやつか}脚下^み」(脚下を看よ)または「^{しょうこ}照顧脚下」は、何処かのお寺の玄関の貼紙に見かけたことがあるかもしれません。この場合は、きちんと履物をそろえて上がりなさい、という日常生活の行儀のことを直接に言っていますが、実は現在の自分自身をありのままに受け入れなさいという事です。

では、この禅語の本来の意味をもう少し掘り下げてみましょう。

松原泰道師の「禅語百選」から「看脚下」の由来を引用したのが以下です。

「ある夜、五祖法演禅師が、三人の弟子と帰る途中、風のために手にしていた灯火が消えました。すると法演は弟子たちに「一転語を下せ」と命じます。転語とは、さとの心境を表わす言葉です。・・三人の弟子はそれぞれ自分の力量を述べます。中でも^{ぶつかまるいご}仏果園悟の「看脚下」の一語が、師の法演の心^{かな}に適ったのです。

『看脚下』——足もとをよく見よ、という平凡な言葉です」

暗夜を行くときに頼りになる頼みの灯火が消えた——人生という暗夜行路で頼りにするものを失った——そのときどうするのだと問い詰められたときの答が平凡な「足もとをみなさい」なのです。どういうことでしょうか？

以前に、お釈迦様がお亡くなりになったときに嘆き悲しむ弟子のアーナンダに残した言葉とされる「自灯明 法灯明」のお話をしました。お釈迦様は「人は誰も死を免れることはできないのだ。私が亡くなった後は、自分を^{ともしび}灯にして、自分をよるべ(抛り所)として、他に依存せず生きなさい」とご遺言を残されました。「看脚下」も、「自分がどこに行くのか」「自分はどこに行こうとしているのか」足もとを確認して、「自灯明」——自分を抛り所に、そして「法灯明」——真理をよるべとして他に依存せず、暗夜ともいべき人生を生きていきなさいと言う教えです。

昨年の夏に先代の義父と郷里の実母の 2 人を続けて亡くしたときには、悲しむ暇もないほどに次から次へとしなければならぬことに追われました。

お寺の葬儀は、葬儀業者さんにまかせっきりにできません。

小さいお寺は、余計に自分たちでできることをしていかななくては成り立たないのです。

そのときに「目がまわる」ことが実際にどんなことかを体験しました。

「目が回る」とは、左右それぞれの片目だけ閉じて「もの」を見ると正常に見えるのですが、両目で見ようとするとそうはいかないのです。

普段は目という感覚器を通して得た刺激が脳に伝達され、「もの」が「像」として形成されるのですが、おそらく「脳」が疲労困憊していたのでしょうか。

右目で見た像と左目で見た像が、脳で一つにならないのです。

それでいて、じっとしてはいられない。次から次と仕事があるのです。さらに考えなくてはいけない事とやらなくてはいけない事が押し寄せて来るのです。

「目が回る」という状態を経験させていただきました。

その時、どうしようかと考えました。家族から「1日何もせず休んだら」と助言を受けて、葬儀と関係の無い好きな活字を読み耽りました。

そして、やるべき大項目を決めてカレンダーに落とし込みだけをしました。

それは、頭で考えるのではなく、自分が「やるべきこと」を「やるべきようにやる」。いわばルーティンを足もとから確かめるようにして自分の身体が動けば物事は、上手くはできなくても行うべき行事は行われるということでもありました。

「看脚下」とは、今現在の自分が踏んでいるところに集中しなさいという事だと考えます。今現在を離れては、自分自身の立脚点はあり得ないからです。

いまやテレビから SMS まで情報で溢れかえる世界で、「足もと」を看ることが一層難しくなっています。5 分でいいのです。坐って自分を見つめなおす、「看脚下」のときをこしらえてください。

注：仏果圓悟は、中国宋代の禅僧(1063 年—1135 年)「碧巖録」の完成者

(文責 中村彰利)