

心の散歩道

三密行

新型コロナウイルス感染は収束に向かうどころか、変異して猛威を振るって居ります。お身体ご自愛下さい。

右仏 左衆生と
合わす手の

コロナ禍でよく耳にするのが 三密 です。密閉しない・密集しない・密接にならない の三つの密を避ける事で、コロナ感染を抑えようと考え出されましたが、お大師さまは、日々の修行を三密を以て行えと示されています。

南無の一声

身密 口密 意密 の三密で、行動や生活を正すこと。綺麗な正しい言葉を発すること。慈愛に溢れた思いやりの心を持つこと。が悟りへの道だと説かれました。また、身体と口と心とは相互に関連し合いその人を構成しています。短気な方は動作をゆっくりしたり、言葉をゆっくり話す事により心が穏やかになります。常に ありがとう と言葉にして感謝をすれば心が通じ合います。

感謝をするときに、合掌をして ありがとうございます と言いますし、食事の時には合掌して いただきます と言います。手を合わせて合掌する事を、右仏、左衆生と合わす手の、中ぞゆかしき南無の一声 という唄があるように、右の手は仏さま、左の手は自分自身をあらわし、仏と我が一つになり、心から相手に礼をつくすことです。食事の時は、先ず食材のいのちに感謝し、食を作られた多くの人々に感謝し、食事をいただけることに感謝して いのち をいただきます。南無 とは、漢字には意味を持ちません。インドの言葉 ナモウ ナマス を音写したもので、心から帰依します(拠り所にします) という意味です。互いに合掌しあって楽しい食事をいただきました。

コロナ禍で多くの人が一緒に食事をする事が困難になりましたが、お釈迦さま当時から、修行が終われば お斎・おとき と言って、一緒に食事をする中で修行では学べない多くの事を学ぶ場を設けられました。(高野山では 楽作・らくさく と言います) 先祖供養(法事)の後も、世代を超えて一緒に食事をする事で、今の生き方が正しいのか、考え方やマナーを学ぶ場でもあります。

情報過多の中で何が正しいのか解らない時代になりましたが、世代を超えて話し合う中で、改めて自分自身を知ることが出来ます。お大師様は悟りととは尋ねられた時、如実知自身 と説かれました。ありのままの自分自身を知ることが悟りだと言われていますが、他人の事はよくみえても、自分自身を如実に知ることはとても難しいことです。多くの人の話を伺い、多角的にありのままの自身を知る為にも、皆で一緒に食事をいただく事だと思います。ワクチン接種が進み、コロナ感染が終息に向かうようになれば、以前のように、日本の文化や風習に従って生きる智慧を学びあいたいのです。

