読者ふれあいページ

「こちら虹」は楽しかったこと、感動したことをつづってください。「お助け倶楽部」るアイデアやお知恵をお寄せください。紙上電話番号を明記ください。

混迷・生きる
教えの庭から

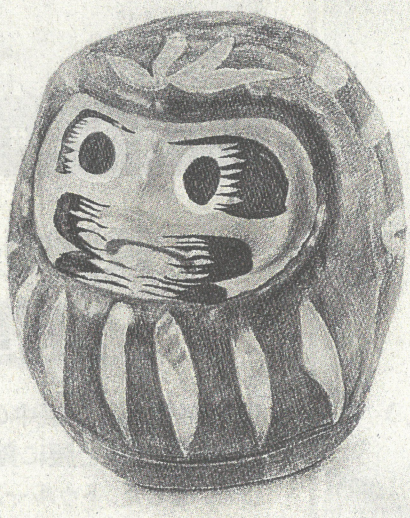
自分を見つめる～コロナの出現

出雲市斐川町・仁照寺住職
江角 弘道

新型コロナウイルスの出現は、人類の生存にとって危機的状況となりつつあります。イギリスの有名な生態学者ジェームズ・ラブロックは、35年前に著書『地球生命圏～ガイアの科学』（工作舎）の中で、地球は大気や海などの環境も含めて、ひとつの生命体とみなす「ガイア仮説」を打ち出しています。

つまり、人体には、病原菌が入れば、それを排除しようとして自然治癒力を働かせます。それと同じくガイア（地球）に対して人類が害を及ぼすようになったら、ガイアは自然治癒力を働かせるのです。その表れが地震や台風であり、最近の異常気象です。

現在、人類が資源を大量に使ったため、地球温暖化が生じ、激甚災害が起こっています。また、10年後に地球上の人口は現在の77億人から約85億人に、さらに2050年までにほぼ10億人に達し、人口過剰となる予測です。ガイアには、人口過剰という問題も解決する能力があると指摘しています。それはおそらく新しい病気の出現か、桁外れの飢餓といった姿をとって現れるだろうと予言しています。



挿絵 平尾恵郷

エイズの出現、スマトラ沖大地震、東北大震災などによる甚大な被害、さらに新型コロナウイルスの出現による被害を目の当たりにするとき、ラブロックの「予言」は、決してとっぴなものとは思えません。（参考＝帯津良一著『いい場を創ろう』、風雲舎）

社会が混乱し、誰もが底知れない不安を抱えて外出を自粛している今、その不安を抱えている自分を見つめ直す絶好の機会だと思います。

臨済宗妙心寺派では、会合があるたびに、まず生活信条を唱えます。その最初は「一日一度は静かに坐って、身と呼吸と心をととのえましょう」です。私たちの生活の基本には、坐禅があります。坐禅では、まず座布団または椅子などに背筋を伸ばして坐ります。

姿勢が整ったら、次に呼吸を調えます。その方法は、腹式呼吸です。焦りや不安を感じたら、呼吸が浅くなりやすいのです。この呼吸法で、徐々に静かな呼吸に調えていきます。息は鼻から吸い、そして鼻からゆっくりと出します。これを数回繰り返すと呼吸が深まりやすく、リラックスしてきます。

姿勢と呼吸が調ったら、次に心を調えます。最初は出入りの息を数えることにより、精神を集中させてゆきます。呼吸が深くなったら、すべてを仏様にお任せしましょう。

会合の終わりには、「信心のことば」を唱えます。その最初は、「わが身をこのまま空なりと観じて静かに坐りましょう」です。坐ることによって、自分を見つめ直すことができます。

仏教の本を読んで理解することが仏教のような気がするかもしれません。しかし、ただ読み理解しただけで、相変わらず損だ得だと言って生活をしていたのでは、何にもなりません。大切なのは、「仏教を生活する」ということです。実際に仏様の智慧の光に照らされて、毎日、坐り、お経を読み、念仏をする生活の「つみかさね」が何よりも大事です。

多くの人の心に光をともしてきた仏教詩人・坂村真民の詩「つみかさね」があります。

つみかさね
一球一球のつみかさね　一打一打のつみかさね　一歩一歩のつみかさね
一坐一坐のつみかさね　一作一作のつみかさね　一念一念のつみかさね
つみかさねの上に　咲く花
つみかさねの果てに　熟する実
それは美しく尊く　真の光を放つ