

これからのことを…4の(12)

●方丈記から(その11)



方丈庵跡



方丈庵復元(河合神社)

方丈記の叡智とは

長明さんから、現代に生きる私たちへのヒントがあるのではないかと思います、昨年7月より方丈記を読み進めてきました。

これまで、方丈記前半では800年以上も前の5大災厄(大火、竜巻、遷都、飢饉、大地震)を長明さんはその渦中にいてどう見て、どう行動してきたのかを思いつくままに書いてきました。

そして、方丈記後半では出家して日野の方丈庵で、長明さんがとても楽しんで自給自足(あるもので食べる)の生活をしている様子を。800年も前に書かれたものでありながら、戦中、戦後、更に震災時

にも多くの方がこの方丈記を手にしたのはその中に事を読み解く知恵を見出したからではないか。つまり、それらに耐え耐え得るものを十分持っていたからこそ、今またこのコロナ禍でも読まれていると思うのです。方丈記が持つ叡智とは何でしょうか。

800年以上も後にこうして読まれ書かれているなんて長明さんは思いもしていなかったでしょう。

鴨長明の「方丈記」もいよいよ終章に入ります。

何事も心がどう思うかで決まる

長明さんはどんな素晴らしい宝物、立派な宮殿であっても心がもし安らかでないならば、何にもならないと断言します。

『夫(それ)三界はただ心ひとつなり。心、もし、やすからずは、象馬七珍もよしなく、宮殿楼閣ものぞみなし。』

三界は現世

八幡まるごと館だより

2021年6月7日/139号

<発行>八幡まるごと館/八幡市男山松里12-20

(TEL&FAX) 075-983-3664(9時~17時)

(E-MAIL) yawata@marugotokan.net

ホームページは <http://marugotokan.net/>

又は、八幡まるごと館で検索して下さい



八幡まるごと館は街行く人のだれもが自由に立ち寄れる“地域サロン”です。休館日は毎週火曜日全日と土・日午後です。

・意識の世界・無意識の世界。この三界で世界の全てがおおわれ、心ひとつでどうにでも変わってしまうと言うのです。

『今、さびしき住まひ、一間の庵、みづから、これを愛す。おのづから都に出でて、身の乞匄(こつがい)となれる事を恥づといへども、帰りて、ここにをる時は、他の俗塵に覇する事をあはれむ。〜』

長明さんはこの物寂しい方丈庵やここでの生活をとても愛していて、都に出て行って自分の身が乞食のようで恥ずかしく思っても、帰ってから落ち着くと、他人が都という俗世間の中であれこれ心悩ませて、走り回っていることを気の毒に思うというのです。

さらに続けてこのことが理解できなければと、魚や鳥を見てごらん下さい。

魚が水を、鳥が林を好むのは誰にもわからないじゃないのかと続けます。

だから、住んでもいない誰にもこの閑居の喜びなどわかるはずがないと、強い口調で書いています。ちょっと意地になっているように私にはみえます。

月かげ傾きて…



山に沈む月

『〜一期の月かげ傾きて、余算の山の端に近し。たちまちに、三途の闇に向

かはんとす。』

長明さんの気持ちは月を見てどうなっていたと思われませんか。

長明さんは47歳で新古今和歌集編纂のための寄人(職員)に。とても喜んだと聞きます。昼夜関係なしに働き、それを後鳥羽院に認めてもらい、亡き下賀茂神社正禰宜惣官の父に、少しでも近づける河合神社の神職を紹介されましたが、親族の反対にあい、長明さんは50歳の時すぐ大原に出家してしまっただけです。その後、以前和歌所で詠んだ『住わびぬげにや深山の槇の野にくもるといひし月をみるべき』をまた和歌所に送ってきて、「住んでいると本当に辛い気持ちになってきます。本当にこんな月を見るとは思わなかった」と。他にも月を詠んだ歌は多数あって、月への思い入れは深いようです。

長明さんは山の端の傾いてゆく月かげをみて、残り少なくなってきた命を思い、なんでこうとやかく思うのかと内省を始めます。

『なにのわざをかかこたむとする。仏の教へ給ふおもむきは、事にふれて執心なかれとなり。今、草庵を愛するも、閑寂に着するも、さばかりなるべし。〜』

仏様が教えて下さったのは、何事につけても執着をもつなということ。今、草庵を愛することも、閑寂に執着することも、もうこのくらいでとどめておくべきであろうと。あれ…、先ほどの述べたことは何だったのでしょ。長明さんはこのことにどう決着をつけるのでしょうか。以前に書いてきました、山中での生活の楽しそうな様子が目に浮かびますが。次回に。

「免疫力をつけるには」(2)

まるごと館たより135号(2021年2月)に続き2回目です。「感染を恐れない暮らし方」(本間真二郎さん)より要約を。

規則正しい生活が体内の状態を一定に保ち、睡眠と休息が自然治癒力を高めてくれる。

① 起床、食事、就寝の時間を一定にする。特に重要なのは起床時間で、リズムを作ることで心身共に



活気ある状態を保つ。わかっていても中々ですが。

② 睡眠と休息

睡眠は起きている時に

働いていた副交感神経を休ませて、副交感

神経が優位になり、様々な部分を修復、浄化してくれま

す。それが自律神経の

優れた働きで勝手に

動いてくれます。だから、睡眠と休息は人間にとってとても大切なことなんです。不規則な生活では体調

がくずれ自律神経がうまく働きません。それが病気の原因になります。

③適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動。

毎日30分くらい

がいいとされます。

有酸素運動とは十分に酸素をとりいれながら、持続して行う全身運動です。



④筋トレやストレッチも

③に加えてスクワットや腹筋。スクワットは「息を吐きながら、ゆっくりと可能

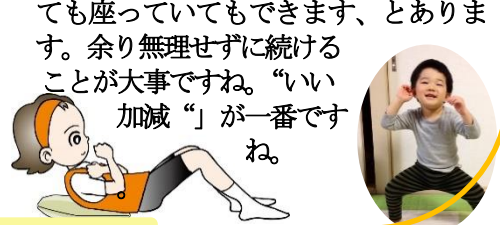
なところまでしゃがみ、4秒ほどキープする」。これを5回くり返す。

腹筋は「息を吐いておなかをへこませ、30秒キープする」だけなので、立っ

ても座っていてもできます、とあります。余り無理せず続けることが大事ですね。「いい

加減」が一番です

ね。



＜5月にこんなことをしました＞



12日 この日は参加者が4人でした。昨年に続き、文化センターミニギャラリーでの絵手紙展を6月24日から始まります。まだ画用紙を持っていない方は6月9日の講習会にお渡し致します

絵手紙講習会

ので、絵手紙をつけて、6月19日(土)までにまるごと館までお願い致します。色紙も同様です。講師の森本玲子さんには色々ご心配いただいています。今まで参加されていた方々がこの状況で集まれないのがやっぱり苦しいですが、とりあえずはミニギャラリー絵手紙展に向けてしっかりと取り組みましょう。まだ少し時間があります。6月22日(火)展示のお手伝いをして下さる方がおられたら大歓迎です。よろしくよろしくお願い致します。

＜皆様お元気ですか＞

5月中は緊急事態宣言下でまるごと館は開けていましたが、絵手紙以外の講習会は延期にしました。昨年同様他の行事も一切行っていません。以前と

変わりなく散歩途中で寄って下さったり、コーヒー飲みに来られたりで私が助けられています。この5月に、とても気になったのが、一日中誰とも話さ

ず、声を出すことがほとんどないと言われた方。自分の声を忘れてしまうと。疲れておられました。それにワクチンのことが加わって疲労困憊といった状態。多分他にも沢山いらっしゃると思います。いつもは定期的に出かける所があったけれど、コロナ禍で何もなくなっただけです。また、テレビを見ればしんどい話ばかり。おひとりでおられる多くの方をフォローする動きがで

きないものかと。まるごと館にいつでもお越し下さいとは言いましたが、づらいですね。

2018年の台風21号の時も同様に思いました。でも、この「人と接触するな」というコロナ禍の方がより対応は難しいです。こんな時だからこそ、人とのつながりがとても重要になってきます。会えなくてもつながることができますよね。方法は色々あります。

八幡まるごと館 6月・7月の予定 休館6月7日(月)午後、7月19日(月)

＜パソコン教室＞

6月21日(月)10時～12時 6月28日 パソコンを持って来て下さい。費用 300円(コーヒーつき) 毎週月曜日 10時～12時です

＜オカキクラブ ひまわり＞ 楽しめる時。

6月21日(月)13時～ 参加費100円 28日練習日は月曜日だけに半分の人数で

＜絵手紙講習会＞ 6月9日(水)午後1時30分～ 講師 森本玲子さん 参加費400円(コーヒーつき) 次回は7月14日(水)です

＜まるごと館絵手紙展＞ どうぞお越し下さい

6月24日(木)～7月4日(日)

9時～17時30分

但し6月30日(水)はお休み

文化センターミニギャラリーへどうぞ

＜楽しい理科の実験 N038＞ 振り子について

6月25日(金)13時30分～ 講師木下章司さん 参加費300円(コーヒーつき)

＜歴史を学ぶ 新八幡の歴史 N029＞

6月30日(水)13時30分～ 講師出口修さん 参加費100円 月1回です

＜あなごと・こなごと＞

*「すろ～かるニュース京都」というサイトにまるごと館たよりの「方丈記」を載せていただくことになりました。今まで書いてきたことから、まとめてですが。こういう機会をいただき、緊張をして取り組んでいます。パソコン教室の吉田さんが八幡まるごと館のホームページで直ぐに読めるように「すろ～かるニュース京都」をアップして下さっています。ご覧になれるにはネットで「八幡まるごと館」を検索、ホームページが出たら、「まるごと館たより」をクリックして下さい。そのページにあります。よろしくお願い致します。

「すろ～かるニュース京都」のアドレス

<https://slocalnews-kyoto.jp/archives/8293>でも見ていただけます。

*今まで小さい字でこれでもかと書いていたのですが、読んでいただけるように文字の大きさや行間を広げました。以前から言って下さっていたのですが。まだもう少し方丈記続きます。本当の素人がわけもわからんと書いています。何かお気づきのことがありましたら、よろしくお願い致します。今から思えば今まで通りまるごと館が行事等行っていたら、決して成り立たないことでした。今だから、コロナ禍で色々考えさせられました。方丈記を読んで下さる方がおられて嬉しいです。

(うえたに じゅんこ)