

これからのことを…4の(13)

●方丈記から(その12)



前号の終章の続きです

今まであれだけ日野の山中を楽しんでいた長明さんが山の端に傾いていく月を目にして、仏様の教えは何事にも執着するなということだから、草庵やその生活を愛することはその教えに背くことだと言うのです。

一転して…

『静かなる暁、このことわりを思ひ續けて、みづから、心に問ひていはく、世をのがれて、山林にまじはるは、心を修めて、道を行はむとなり。しかるを、汝、姿は聖人にて、心は濁りに染めり。～』

ある静かな明け方、この道理を考え続

けて、ひたすら内省を始める長明さんです。

心に問うには、世を逃れて、山林にまじわる

のは、心を修めて、仏道を修行しようとしたからではないのか。それなのに、お前は、姿は聖人で、心の中は濁りに染まりきっていると。

そして、釈迦の弟子を二人あげて自らと比較するのは。ひとりは在俗の身ながら仏の教えを深く理解していたという高僧の維摩居士。

ちょっとネットから維摩のことを。

誰も問答でかなわないので見舞いに行きたがらない弟子たちの中で釈迦に進められ、病気の維摩を見舞いに行った文殊菩薩の「どうしたら仏道を成ずることができるか」との問いに、維摩は「非道(貪・瞋・痴から発する仏道

に背くこと)を行ぜよ」と答えた。彼の真意は「非道を行じながら、それに捉われなければ仏道に通達できる」と。こういう問答があるそうです。

長明さんの方丈庵はその維摩居士の方丈の庵室を真似て建てたけれど、自分の行いは一番愚かだと言われている周梨槃特(しゅりはんどく)の修行にさえ及ばないではないかと。長明さんの自省が延々と続きます。

身と心は……

『～もし、これ貧賤の報いのみづからなやますか。はたまた、妄心のいたりて狂せるか。その時、心、さらにこたふる事なし。ただ、かたはらに舌根をやとひて、不請阿弥陀仏、两三遍申してやみぬ。』

前世からの因果か、心が汚れ切って狂ったのか、との自問に自分の心は何も答えることができなかつたのです。

「かたはらに舌根をやとひて」とは？

以前出てきましたが、長明さんは一身を手と口に分割し、手は「奴(何かすることがあれば人に頼まず自分でする)」、足は「乗り物(自分の足で歩いてゆく)」に。さらに身体を身と心に分け、その関係に言及。体が元気であれば、心は動くことを命じ、体が疲れれば、やめる。心があれこれ思い悩むことはない、身と心は一体だからと断言していたのですが。今心が何も言わないものだから、身は何も言わない心に応えることができず、一身の手や足以外に口や舌も加え、結局はその口や舌の力を借りて、堂々とはなく(かたはらに、ですから)南無阿弥陀仏を3回唱えてやめたということです。私のこの解釈がいいのかどうかわかりませんが。

時に、建暦の二年(1212年)、弥生の末日ごろ、沙門の蓮胤(鴨長明のこと)、外山の庵にてこれを書きとどめる、と

方丈記の最後の言葉を記しました。

それにしても、えっ、これで方丈記終わり？という終わり方です。

この後、「無名抄」、「発心集」を著して、方丈記成立4年後に亡くなっています。長明さん62歳でした。当時の平均寿命は長くても30歳くらい。争いや飢餓のために、若くて亡くなった人が多かったからでしょうか。

これこそ長明さんらしい

あんなに威勢よく日野の方丈庵での生活を語り、愛していた長明さんですが、月かげの傾きとともに、急に手のひらを返したような流れにびっくり！したのは私だけでしょうか。

まるごと館たより3月136号に『もし、念仏もの憂く、読経まめならぬ時は、みづから休み、みづからおこたる。さまたぐる人もなく、恥づべき人もなし。…』と書きました。そして、時には巨椋池を眺めて誰にも遠慮することなく琵琶を奏でる。長明さんにとって和歌と音楽はとても安らぎをもたらすものだった、とも。

これが長明さんの本来の姿なのかなあとと思います。後の方であれだけ自分を“執着している”と責めたてたけれど、心は応えず、最後の最後に口と舌を使って念仏3回というのがやっとな。長明さんらしいと思いました。

ゆっくりする時はしていいよ、ぼちぼちでいいよと。これが、災害時にこの方丈記を読んで励みになる大きな部分ではないかと思いました。「頑張れ、頑張れ」ではないのです。

ここの部分も、多くの方が方丈記を読まれる理由の1つなのでないでしょうか。

八幡まるごと館だより

2021年7月7日/140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。

「免疫力をつけるには」(3)

体の不調をもたらすストレスのこと
 前回に続き「感染を恐れない暮らし方」
 (本間真二郎さん著作)より

* **ストレス**は精神的なことだけではなく、からだのあらゆる不調に関係する。副腎からストレスホルモン「コルチゾール」が分泌され、出続けると炎症をおさえる力が弱まったり、免疫力が落ちる。交感神経の緊張状態が続き、様々な病気の原因に。心筋梗塞・脳梗塞・アレルギー疾患・リウマチ・じんましん・メニエール病・潰瘍性大腸炎・過敏性腸症候群等。

* じゃあどうすればいいのかというと

笑うことで副交感神経が働き、免疫力があがる。本間さんによれば、どのようなストレスでも根源はひとつ。「本当にやりたいと思っていること」と「実際にやっていること(他人に見せていること)」の間の矛盾に集約されるそうです。真面目で几帳面、責任感が強くて人に頼れない人、自分に否定的な人はストレスをためやすい。こんな傾向がある人は頑張り過ぎない、完璧を求めない。他人と比べて自分を追い込まないこと。ひとりで抱え込まず、家族や友人に相談。楽しいことを見つけ**笑う**のが一番。副交感神経が働きます。今はどなたでもストレスを。笑いで解消へ。

<6月にこんなことをしました>

絵手紙講習会



9日 久しぶりに13人参加されました。文化センターミニギャラリーでの絵手紙展の準備ということがあったからでしょうか。この講習会は森本玲子さんにお世話になって、もう7年になりました。参加するようになって、絵を描くことに目覚められた方々が多いです。絵もそれぞれの方の

個性が出てきて面白さを感じています。



理科の実験



25日 木下章司さんは振り子についてのお話をされました。振り子時計はガリレオ・ガリレイによってその等時性(左右に1往復する時間は一定)が発見されたそうです。振り子の重さではなく、振り子の長さによって、一往復する時間が変わるの



です。長いものほど1往復する時間がかかる。同じ重りを長さが違う3種類のひもの真ん中に下げて両端を菜箸に結びつけ揺する。3つがいつぱいに揺れるのではなくそれぞれが異なった揺れ方を。それを何度も試しました。

地震計の記録の仕方は興味深かったです。



オカリナひまわり



28日(写真の日) 6月の2回目です。オカリナを久しぶりに吹かれた方が多く、息切れが。2015年から始めましたから、かれこれ6年目に入りました。メンバーは20人ですが、こんな時です

から中々集まることはありません。毎回同じことを繰り返して、少しずつ新しい曲に挑戦という風にゆっくりとマスターしてきました。一番楽しいことは皆で一緒に吹けることです

八幡の歴史



30日 橋本の山田さんという頭役の方の記録を持って来て下さって、出口修さんは前回につづき安居神事のお話の続きを。山田さんは3回も頭役を。一生で1回のもので3世代にわたって。安居神事の参加者への料理

りするくらいのもので。今のお金では総額1億円くらいかなあということでした。参加する囃子の人、所司、社土、親類、警備、子どもと沢山の方の食事にお酒。冷蔵庫のない時代です。大根は3000本煮たそうです。

のふるまいとかも目を見張るもので、今にしてもびっく

八幡まるごと館 7月・8月の予定 休館します 7月19日(月) 8月13日(金)~17日(火)

<パソコン教室> 毎週月曜日 10時~12時です	
7月5日(月)10時~12時	7月12日、26日 パソコンを持って来て下さい。費用 300円(コーヒーつき) 19日は休みます
<オカリナクラブ ひまわり> 楽しめる時に。練習日は月曜日だけに	
7月5日(月)13時~	参加費100円 12日、26日 7月19日休みます
<絵手紙講習会> 7月14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9月8日(水)です 8月はお休みです	
<歴史を学ぶ 新八幡の歴史 N030>	
7月22日(木)13時30分~	講師出口修さん 参加費100円 月1回です
<楽しい理科の実験 N039 コマ返し> 持ち物 使わないCD、色鉛筆	
7月30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)

<あなごと・こんなこと>

* 毎年この時期には極端な天候で犠牲者が出ています。今年は熱海で土砂流が。コロナ禍に加えて辛いものです。

* 方丈記終章までいきましたが、もう少し続きます。昨年7月より始めましたから約1年も長明さんのことを書き、別れると思ったら、とても寂しい気持ちになります。方丈記の叡智とは何かということかなと思

います。拙い文章でも読んで下さって感謝しています。そのことが励みになり、続けて来られたのです。ありがとうございます。

* まだまだこんなコロナ禍が続きますが、大事なことは人とのつながりかなあとしみじみと感じています。7月5日のオカリナには久しぶりに14人来て下さって楽しかったです。人が集う大事な場として機能していけるよう。(うえたにじゅんこ)