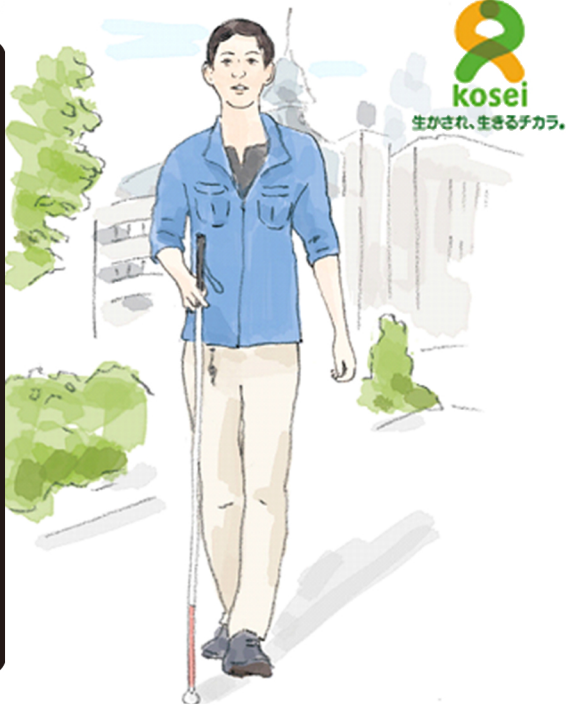


暗闇のなかで見た希望の光

新宿教会 時澤延光さん

時澤さんは高校生の頃、肺気胸を患い、進級できずに中退。両親を支える一心で働き始めたが休みもない忙しさに、「なんのために働いているのか」「親のためになぜこんな苦勞を」と疑念がふくらみ、心身とも限界を感じて退職。自室に引きこもった。さらに、緑内障を患い視野が欠けてしまう。次々襲う不幸に精神的に追い詰められていたとき、仏教とともに学ぶ仲間が救いの手を差し伸べてくれた。「目となり、杖となり支えたい」と寄り添ってくれたおかげで、心が前向きになっていく。「やりたいことをやってみよう」と思った時澤さんは、指圧やあん摩マッサージなどの理療を学べる盲学校に入学し、国家資格取得を目指したが、その後体調が悪化し、やむなく退学した。しかし、「いつも今を大切に」と、かつて恩師からいただいた言葉を胸に、毎日を新しい人生のはじまりだと思って、精いっぱい生きている。



信じるものがある幸せ——禅定

釈尊しゃくそんが亡くなられる直前に説かれた「自灯明・法灯明」の教えは、「真理を信じ、その真理に従う自分をよりどころとしなさい。法をよりどころとしなさい」ということです。が、このお諭しは、私たちの歩みを助ける、まさに月明りのようなお言葉といえます。つまり、「すべてのものごととは移り変わり、あらゆるものごととは縁によって起こる」といった根本的な真理を、自分の行動や目の前の問題と重ねあわせる習慣が大切なのです。そのことによつて少しでも心が楽になり、穏やかになつたなら、それが悩みや苦しみから解放されるいとぐちになります。

禅定ぜんじやう——迷いのない落ち着いた心というと、一般には瞑想めいしやうなどによつて心を静めることが知られています。瞑想にはさまざまなありますが、要は、いま現在の自分の行動や目の前の現実をよく見て、受けとめ、心の焦点を真理にあわせることにつぎると私は思います。

月見の季節を迎えたいまま、同じ月の光を浴びながら、心穏やかに暮らせない人びとがいます。布施ふせにはじまる六波羅蜜はろみつの各利他行りたぎやうは、私たちがそういう人たちの心に慈悲の光を届けることでもあるでしょう。「真理という月」を愛めでる禅定は、そのための前提となる菩薩行ぼつさぎやうなのです。

立正佼成会