

心を整えて

昨年の夏は、気温四十度にも迫る日が多く、「酷暑」といった聞き慣れない言葉が出るほど暑い日が観測された年でした。日本気象協会によりますと、気温が

四十度以上観測された日は「酷暑日」とし、気温二十五度以上観測された日は「猛暑日」と呼ぶそうです。また、夜間の最低気温が三十度以上だった場合は「超熱帯夜」と呼称したそうです。文字だけ見ても、暑苦しい嫌な気持ちになる方もいらっしゃるでしょう。そして、今年も同じような暑さになりそうです。

そこで、「夏の暑さ」に向き会えるように、この禅語を紹介したいと思います。

滅却心頭火自涼

(心頭を滅却すれば、火自ずから涼し)

「頭」と「却」は助字であって意味を持たないため、「心を滅すれば」となります。

この言葉が広まったきっかけの一つが、織田信長による甲斐の恵林寺の焼き討ちです。当時、恵林寺の住職でありました快川禅師は、迫り来る炎の中「安禅は必ずしも山水を須いず。心頭を滅却すれば、火自ずから涼し」と唱え、火中に身を投じたと伝えられています。

「心静かに坐禅をするのに山や川は必要としない。心を滅すれば、燃える火も涼しく感じる事が出来る」という意味ではございますが、この「火」は「困難」や「苦難」といった「苦しみ」に置き換える事が出来ます。

また、「心を滅する」とありますが、心を完全に消すということではございません。心を完全に消してしまつては、涼しさも感じなくなってしまうため、「心を整える」ということになります。

つまり、「どのような苦しみであつても、自分自身の心を整えれば苦しみでは

無くなる」という意味になるのです。

夏の暑さに例えると、「暑い暑い」と声に出して叫んでも、一向に暑さは緩和されません。むしろ、暑いことにいらだつてしまうことでしょうか。他にも苦に感じていることがあり、さらにそこに「夏の暑さ」にいらだつていては、自分自身から苦しんでいるようなものです。「暑い」という苦があるならば、それを「滅して(整えて)」みましよう。受け入れ難いかもしれませんが、夏の暑さはどうしようも無いこと。まずは受け入れてみてはいかがでしょうか。

私も「心を整えて」この夏の暑さに向き合つていこうと思います。とりあえず、エアコンを入れて涼みましよう。アイスも暑いほど美味しく感じるものです。

(禅福 尚玄)

