



能忍寺たより

行事紹介

○夏安居(げあん)の明け

夏安居(げあん)の明けは、仏教において非常に重要な節目となる日です。もともと安居とは、インドの雨季に小さな命を誤って踏み殺さないよう、僧侶たちが一箇所に留まって修行に専念した伝統を指します。日本では4月の日から5月15日までの3ヶ月間、あるいは7ヶ月遅れの時期に行われます。この修行期間が終了することを「安居明け」や「解夏(げげ)」と呼びます。

安居の最終日には「自恣(じし)」という儀式が行われます。これは僧侶たちが互いに修行中の過ちを報告し合い、反省して清浄な心を取り戻すためのものです。厳格な集団生活を終え、心身ともに成長したことを確認し合うこの日は、僧侶にとつて大きな喜びの日でもありました。

この安居明けの喜びが、実は「お盆」の起源と深く関わっています。釈迦の弟子である目連尊者が、安居を終えた僧侶たちを供養した功德によつて、餓鬼道で苦しんでいた母親を救つたという物語が、現在の盂蘭盆会のルーツとなったのです。つまり、夏安居の明けは、厳しい修行の完遂を祝うとともに、その清らかな力が先祖供養へと繋がっていく、慈悲の心に満ちた大切な一日といえるでしょう。

今月のことば

○五蘊盛苦(ごうんじょうく)

「五蘊盛苦(ごうんじょうく)」とは、仏教が説く「四苦八苦」の一つで、私たちの心身を構成する要素(五蘊)が、思い通りにならない苦しみを生み出している状態を指します。

「五蘊」とは、肉体、感覚、イメーজ、意志、認識という五つの集まりを意味します。仏教では、これらは常に変化し続ける実体のないもの(諸行無常・諸法無我)であると教えます。しかし、私たちはこの五つの集まりを「自分」という固定された存在だと思ひ込み、強く執着してしまっています。

この執着が、心身のエネルギーを燃え盛る火(盛)のように激しくさせ、葛藤や苦しみを生じさせるのです。つまり五蘊盛苦とは、自分という存在そのものにこだわり続けることで生まれる、根源的な「生の苦しみ」を鋭く言い当てた言葉です。

コラム あれもこれも仏教用語

○伽藍(がらん)

「伽藍(がらん)」という言葉は、現代では寺院の建物の並びを指しますが、もとはサンスクリット語の「サンガ・アーラーマ」を音訳した仏教用語です。

本来は「僧侶が集まり、修行に励む清浄な園」という意味で、建物そのものよりも、そこで営まれる修行の場としての空間に重きが置かれていました。後に、寺院を構成する主要な建物(金堂、塔、講堂など)が整備されると、それらを総称して「七堂伽藍」と呼ぶようになります。

整然と並ぶ壮麗な伽藍は、単なる建築美ではなく、仏の教えを具現化した聖域そのものです。静謐な空間に身を置き、心を整えるという仏教の本質が、この言葉には込められています。

あの著名人も取り入れる「禅」 ○知的な武器としての禅

「今、ここ」という瞬間に意識を向けるマインドフルネスの考え方は、現代のビジネス界でも高く評価されています。その象徴ともいえる人物が、Appleの創業者であるスティーブ・ジョブズです。彼は若き日に「禅(Men)」に出会い、その教えを生涯の指針として深く愛好していたことで知られています。

ジョブズは曹洞宗の僧侶である乙川弘文を師と仰ぎ、一時は出家を検討するほど禅に傾倒していました。禅が重んじられる「マインド(心)」の静寂や、余計なものを削ぎ落とすミニマリズムの精神は、iPhoneをはじめとするApple製品の極限までシンプルなデザインや、直感的な操作性へと昇華されました。彼にとつて禅は、単なるリラクゼーションではなく、混沌とした情報の中から本質を見極め、革新的なアイデアを生み出すための「知的な武器」でもあったのです。

禅の神髄は、過去への後悔や未来への不安に囚われず、文字通り「今、ここ」にある真実に集中することにあります。ジョブズ以外にも、多くの著名人やトップアスリートが座禅を習慣に取り入れているのは、雑音を排して己の内面と向き合うことで、最高のパフォーマンスを引き出せると知っているからに他なりません。

情報が溢れ、常に意識が分散しがちな現代社会において、立ち止まって呼吸を整え、現在の瞬間に没入する禅の知恵は、私たちがより豊かに、そしてクリエイティブに生きるための大切なヒントを与えてくれます。