

潮音寺だより

第310号
平成21年8月

電話 052-671-4831

ファックス 052-671-4856

<http://www.ne.jp/asahi/choonji/namo/> ナモの寺 検索

〒456-0034 名古屋市熱田区伝馬一丁目10-11

choonji@aichi.email.ne.jp

心静即身涼

【出典】

「心静かなれば、即ち身も涼し」と読む。

白居易「不是禅房無熱到、但能心静即身涼」から。

能登：白米（しらよね）千枚田

撮影：超空正道

芭蕉が

美濃の国

長良川にのぞむ

水楼にて

此あたり

目に見ゆるものは

皆涼し、とぞ

覚えず

暑い暑いと

口に出る日も

不安と

怖れで

心騒ぐ日も

心静かに

我が身の周り

皆涼し

とありたし

心静即身涼こころしずかなればすなわちみずすずし

夏は暑くて当然ですが、地球温暖化が取りざたされる昨今、以前よりずいぶん暑く感じられるようになりました。しかし、家でも車でも、エアコンをガンガンに掛けて電気やガソリンを無駄に使い、余分なCO₂ガスを排出するようなことは、出来るかぎり避けたいということ、今回は、エコロジーな方法で、清爽感や涼味を得ることはできないものか、考えてみることにいたします。

われわれ、暑いときは、とにかく身体の火照りを何とかしたいと思ふものですから、冷房、冷たい飲食物で、短絡的に解決しようと考えがちですが、それにはなじがしかのコストもかかるし、エコロジーな方法とはいえません。

そこで、昔ながらの方法として

考えられるのは、団扇や扇子、庭には打ち水、軒に風鈴、着物には浴衣というところでしょうか。さらに、床の間の掛け軸に、「瀧直下三千丈」「竹葉々起清風」とか「心静即身涼」といった墨跡があれば、万全といえます。

ところが、そんなことで、この猛暑、とても耐えきれぬものではないとおっしゃるかもしれません。そう申し上げている私として、自信があるわけではありません。しかし、暑いと感じるのは、なにも、身体だけではなく、心も大いに関係しているはずで、そうでもなくば、あの炎天下での高校野球、その応援にしても、とうてい我慢出来るものではありません。

中唐の詩人、白居易は「不是禪房無熱到（是れ禪房に熱の到ることなきあらず）、但能心静即身涼

（但だよく心静かなれば即ち身も涼し）」つまり、「いくら暑い部屋にいても、心を静めればなんのことはない」と詠じています。その一節「心静即身涼」は、坐禅の心得として、禅宗では大切にされている言葉です。

これに類する言葉として、晩唐の杜荀鶴の詩句、「安禅不必須山水（安禅は必ずしも山水を須いず）、滅却心头火自凉（心头を滅却すれば火も自ずから涼し）」があります。つまり、「安らかな坐禅をするためには、必ずしも山水自然は必要ではない。心の働きをなくせば、火でさえも涼しく感ずる」というのです。

この「心头を滅却すれば火も自ずから涼し」は、甲州（山梨）の恵林寺の快川和尚が、信長の火攻めにあつて、この句を唱えながら

焼死したというエピソードでよく知られています。「火も自ずから涼し」は「火も亦た涼し」ともいい、精神力によって、どんな苦痛にも耐えられる喩えとして、よく用いられます。おそらく、学生時代、夏休みの部活動で、あるいは受験勉強の折に、先生方からこの言葉によって、喝を入れられた思い出を多くの方が持つておられるのではないのでしょうか。

ところで、芭蕉が、美濃（岐阜）の油商、賀島善右衛門の別邸に招かれた際に、長良川にのぞむ高樓において、その絶景を次のように褒め称えています。

稲葉山（金華山）がそびえ、近からず遠からず重なる山々があり、杉木立に隠れる寺、川に沿う民家、白くまぶしい晒し干す布、渡し舟、行きかう里人、網をひき

釣をたれる漁師、すべての景色がこの高樓にいる私をもてなしてくれているようだ。やがて、暑い夏の日も暮れなずみ、月が上り、鶺鴒の篝火が川面に映るさまは、まことに目が覚めるほどにすばらしい。中国のかの有名な瀟湘八景、西湖十景も、この高樓の涼しい景色の中に集約されている。もしこの樓に名を付けるとすれば、「十八樓」がよい——。（『笈日記』意識）

と、絶賛しています。そこでの句が、「此あたり目に見ゆるものは皆涼し」であります。

われわれが「涼しい」と感ずるとき、「爽やかである」「すつきりしている」「煩いがない」「潔い」といった、気温とは直接関係のない意味を含む場合があります。ですから、「涼しい顔」のような使い方もし、苦痛、苦難にも動じな

い、仏教的に見れば、悟りの境地に近い感情表現に用いられる言葉であるともいえます。

『源氏物語』総角の巻に「涼しき方」とあるのは、極楽浄土のこと、同じく椎本の巻の「涼しき道」は極楽浄土に行く道を指しています。すなわち、ここでは阿弥陀如来にすべてを任せ、何の煩いもない心境が「涼し」なのです。

芭蕉が、夏の暑さの中で「見ゆるものは皆涼し」といったのは、景色もさることながら、篤いもてなしに「涼しさ」を感じているのであり、「見ゆるものは」と、あえて破調としたところに、感謝の気持ちが進められているような気がします。

われわれ、どんな状況下でも、煩いを放ち、「目に見ゆるものは皆涼し」でありたいものです。

お盆の行事お知らせ

◎精霊お迎え

○平和公園墓地 8月12日 午前7時～正午

○潮音寺納骨堂 8月13日 午前7時～正午

◎盆施餓鬼会

8月19日（水）午後1時30分～2時30分

お彼岸の行事お知らせ

◎彼岸施餓鬼会

9月23日（水）午後1時30分～2時30分

◎玄能

建築工事につきものが「玄能」。金槌ともいうが、正確には頭の両端がとがっていないものをいい、もっぱら石を割るのに用いられる。

「玄翁」とも書くが、実はこれ人の名前。鎌倉、または南北朝時代の曹洞宗の僧侶に、越後出身の

この石、鳥羽天皇の寵姫に化け

た白狐が殺されて石に化したとされ、これにふれる者には、禍がもたらされていた。これを聞いたのが玄翁和尚。杖で「エイ！」と一打すると、石はパカッと二つに割れ、中から石の霊が現れ成仏したという。そこから、石を割る道具が玄能

玄翁（または源翁）という人がいた。この人、会津にお寺を開くのだが、一躍天下に名を馳せるのは下野国那須野で殺生石を割った事実による。

と呼ばれるようになるくらいだから、この和尚、力があつたことだけは事実のようだ。
（『仏教のことは『早わかり事典』
雑記



▼お詫び

当方の不養生により、檀信徒各位にはご迷惑をお掛けしておりませう。お盆の棚経も、変則的な方法をとらせていただくことになり、誠に申し訳なく存じます。

結果的に、胃が三分の一になり、そのこと自体の違和感は徐々になくなりつつありますが、如何せん、思考力と気力が落ちたような気がいたします。考えるという作業は、脳だけではないようです。

◆癒えて食む水蜜桃の

甘さかな 沐魚