

私たちは朝の始まりに、洗面台に立って顔を洗います。

鏡を見ては「あれ、目尻に皺しわがあるなあ、この皺がなければいいなあ」と思ったり、別の日に同じ鏡を見ては「ああ、若いころはもう少し張りがあったのになあ、あの張りどこに行ってしまったのかなあ」と思ったりしませんか。

見ている私たちは「ある(・・)あることが正しい」「ない(・・)ないことが正しい」と思ってしまい、目の前に写る自分の姿に、ある「はずのもの」がなかったり、ない「はずのもの」があったり、あればあったで、なければなかったで、私たちには、それぞれ悩み事になります。鏡に映っているのは、他でもない今の自分の顔なのに、過去の自分と重ね合わせたり、未来の自分に重なって見えたり、鏡の前に立って毎朝、一体何を見ているのでしょうか。

「ある」と「ない」の両極端りょうきょくたんを離れる、仏教で中道ちゅうどうと呼ばれる考え方については、スッタニパータという経典の中で、ティッサ・メッテイヤという修行者がブッタに「この世の中で動揺しない聡明な人とは？」と質問をし、ブッタは「両極端を知り尽くして、よく考えて、中間にも執着せず、動揺しないもの」と答えています。

両極端はあれしかない、となれば片方にとらわれ、片方だけが正しいと執着することになります。反対側に偏っても、これしかないとなります。

それに加えて、中間にも執着しないとブッタは説いています。

「あれ」も「これ」も程ほどを目指すという意味の中間ではなく、仏教の中道では、「あれ」であれ「これ」であれ、また、その両方であれ、中間であれ執着することそのものが悩みの種になるということを私たちに示してくれています。

『 禅のこころ - 曹洞宗 - 』

今朝、鏡の中のあなたの顔はどうでしたか。過去にとらわれず、未来を心配せず、今の自分をしっかりと見つめ、両極端に執着することなく、今日一日を動揺せず、ブッダつまりお釈迦様が説かれたように中道を生きてゆきたいものです。

— 終 —