

でんでん通信 第二百四十八号 令和八年八月

施餓鬼会

八月二十三日(日)

十時 山門施餓鬼、新亡施餓鬼法要

十一時 一般施餓鬼法要

※準備の都合上、前日までにお志を挙げていただきますようお願いいたします。また古い旗、塔婆は本堂、さい銭箱の横の箱にお入れください。

坐禅会

八月三十日(日)十時 ご参加お待ちしております。

上を向いて歩こう

お盆を迎え、亡き方を偲ぶ時期となつてまいりました。今、居られたらどうしていたかな、と考える頃でもあります。そしていつか、そのお迎えは私たちにもやってきます。それまでどう生きるか。何をするか、これは永遠のテーマです。

臨黄ネット(臨済宗、黄檗宗のサイト)に布教師の蘆田太玄(あしだたいげん)師が次のような法話をされています。

坂本九さんの「上を向いて歩こう」は、永六輔さんが作詞、中村八さんが作曲を手掛けて1961年に発表され、時代を超えて多くの人に愛されてきた歌です。世界的には「SUKIYAKI」というタイトルで知られ、軽やかな旋律の中に、どこか切なさや漂う雰囲気、日本人独特の「哀愁」という感覚を表しているとし

て、ひろく海外でも受け入れられました。

「上を向いて歩こう、涙がこぼれないように」

という歌いだしはとても印象的です。生きていければ、思い通りにならないことがいくつもあります。大切な人との別れ、自分の力ではどうにもならない現実、理解されない苦しみ。そうしたものに会ったとき、私たちの心は下を向かずにはいられません。そうした時、禅の教えは、悲しみを「無くせ」とは言いません。むしろ、悲しみや苦しみから目を背けず、それを抱えたまま生きていく道を示しているように私は思います。

仏教では「四苦(生・老・病・死)」という教えがあり、人は生きることそのものが苦しみであると説きます。つまり、「苦しめない人生」が正しいという事でもなく、苦しみを抱えながら生きずにはおられないのが、人のありようなのだという事です。しかし私たちは、苦しみが訪れると「こんなはずではなかった」と思ってしまう。悲しみを失敗のように感じ、早く消し去ろうとする。しかし、無理に忘れようとした悲しみは、かえって心の奥に沈殿していきます。

「早く元氣にならなければ」「前向きにならなければ」と自分を追い立てる。しかし心というものは、そんなに都合よく切り替わるものではありません。むしろ、「今は悲しいのだ」「まだ心が痛んでいるのだ」とそのまま認めた時に、少しだけ呼吸が楽になることがあります。

「上を向いて歩こう」においても、決して「悲しむな」とは歌っていません。涙はそこにあるのです。悲しみも消えてはいない。ただ、それでも歩むことを止めない。ここに禅の教えが感じられます。

禅語に「歩歩是道場(ほほこれどうじょう)」という言葉があります。一步一步、その歩みの場所が修行の場である、という意味です。「修行」とは、特別なことではありません。一步一步、日々を生きることそのものです。

生きていれば楽しい日ばかりではなく、苦しい日もあります。心が沈み、何もしたくなくなる日もあるでしょう。それでも朝になれば起き、顔を洗い、ご飯を食べ、人と会い、一日を過ごしていく。その「今」をしつかりと積み重ねていくことが「修行」なのです。苦しい時には、「前向きにならなければいけない」と思い込みがちです。しかし本当は、涙を抱えたままでも良いし、迷いながらも構いません。大切なのは、「立ち止まったままにならないこと」なのではないでしょうか。悲しみをすべて消し去った場所に悟りがあるのではなく、悲しみを抱えながらも歯を食いしばって歩く、その一步にこそ、人が深くなっていく道があるのです。

空を見上げても、すぐに心が晴れるわけではありません。けれど、下ばかり向いている時には見えなかった光が、ふと目に入ることがあります。それは夜風の心地よさだったり、青空の明るさだったり、あるいは誰かの優しいさだったりするのかもしれない。そういう小さなものに支えられながら、人はまた少し歩き出せるのだと思います。

「上を向いて歩こう」という歌が長く愛されてきたのは、単なる励ましの歌ではないからでしょう。悲しみを否定せず、それでも前へ進もうとする。その姿が、私たち自身の人生と重なるからでしょう。