

## 禅語に学ぶ

「ごゆるりと

参りましょう」

遠い昔、ある弟子が早く悟りたいが為に、師匠にあれやこれや質問をしました。すると、その師匠は弟子に対し、

「且しゃ 緩かん 々かん」

と、発せられました。

「且」とは「とりあえず・しばらく」の意で、「緩」は「ゆっくり・慌てず」や「落ち着いて」といった意味があります。つまり、この禅語は「まあまあ、慌てずゆっくりと行こうじゃないか」という言葉なのです。

何事もすぐに結果を出したいと思い、気持ちばかりが焦って行動してしまうこ

とがあるかと存じます。ですが、「且緩々」のような「急いては事をし損じる」や「急がば回れ」という諺もあるように、昔から急いで行動することは失敗を生み出すことを、私たちは先人達から伝えられているのです。

現在、効率重視やスピード至上主義と言っても良いほど、より早くことを成すことが最善であるかのような時代になって来ている気が致します。そのせいか、時間に追われているような落ち着かない毎日を過ごされている方もいるのではないのでしょうか。

例えば、花は種を植え、毎日水をあげるにより芽を出し、さらに水をあげるといふ日々を繰り返すことにより花へと成長します。今の現代社会に例えれば、種を植え、水をあげた瞬間に花が出来るような、すぐ花という名の「結果」が出来ることを望まれている社会のような気がしてなりません。ただ単に結果が全てではなく、よりよい結果となるには、

その過程が何よりも大事なのです。

また、移動手段だったり通信手段だったり、技術の進化により時間が大幅に短縮されたものが多々あります。それらが当たり前だと感じるようになると、少しの遅れでもイライラしてしまう「せっかちさん」になりかねません。

「落ち着いて行動する」というのは、誰もが実行したいことではありますが、なかなか現実的には難しいものでもありません。気持ちが焦っている、落ち着きたい、そのような時は「且緩々」という禅語を思い出し、「シャカンカン、シャカンカン、シャカンカン」と心の中でゆっくりと唱えてみて下さい。焦らず、ゆっくりと参りましょう。



(禅福 尚玄)