

## 仏様のおはなし新シリーズ第75集 その1 「一呼吸の『今』」

今年頂いた年賀状にこう書いてありました。

“大切なのは かつてでもなく これからでもない 一呼吸 一呼吸の今である。”

仏教詩人の坂村真民さんの言葉です。何度か読み返し、確かにそうだなと思いつつも、言葉通り過ごすことは実は大変だなと感じたことです。

それから、ごく最近のことになるのですが、次のようなお釈迦さまのお話に出遇いました。

ある日、お弟子の方々に「私のいのちは少なくとも何時まで生きることが出来るだろうか」とお釈迦さまはお尋ねになりました。するとあるお弟子の方が「私のいのちは少なくともあと一週間は生きることが出来ると思います」と答えたところ、お釈迦さまは「そうかな」と首を傾げられたそうです。

また別のお弟子の方が「私のいのちは少なくともあと一日は生きることが出来ると思います」と答えられました。時間は、一週間から一日と短くなつたその答えにも、お釈迦さまはまた、「そうかな」と首を傾げられました。

お弟子の方々はどのように答えてよいか分からずに、しばらく考えていました。あるお弟子の方が「私のいのちは今、息を吸って、吐いている間に  
も終わってしまうかもしれない」と答えたところ、お釈迦さまは初めて、「あなたはよく仏の教えを聞いていますね」とおっしゃいました。

このお話は、息を吸って吐いている瞬間にも終わってしまうかもしれないこのいのち。生きていると実感できるのは、呼吸をしている一瞬、一瞬の『今』しかないのだから、一週間や今日ではなく、この『今』を大切に教えて下さいます。

実践することは容易ではないけれども一呼吸の『今』を大事に受け止めたいものです。

