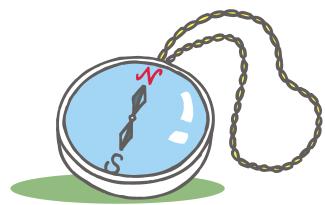


羅針盤



第 29 号

令和8年1月26日(月)

◆ 「行住坐臥（ぎょうじゅうざが）」

「行住坐臥（ぎょうじゅうざが）」とは、「歩いて、停まって、坐って、寝る。たったそれだけ。」といったことを意味している言葉で、「行住坐臥」の「行」は歩くことで、「住」はそこに留まること、「坐」は座っていること、「臥」は横たわることであって、人間の根本的な動作を表している言葉となります。つまりは、このことが転じて、日常の全ての立ち居振る舞いを意味していることとなります。これは仏教用語で「四威儀（しいぎ）」といわれ、私たちが毎日繰り返している、ごく当たり前の行動そのものを指しています。これらの行動の一つひとつに、心を込めて向き合うことがとても大切なことだと説かれていて、歩くときは、一步一步を踏みしめるように、立つときは、背筋を伸ばして、座るときは、姿勢を正して、寝る前は、今日一日に感謝しながらというようにして、何気ない行動にも心を込めて、丁寧に、そして、大切にしていくことが、「自分自身を大切にすることにつながっている」という教えです。例えば、食事をするときには、食べ物を口に入れたら、箸を置いてよく噛んで、よく味わい、飲み込んでから、また箸を手に持つといったようにすることが、食事を大切にすることであるということとなります。そういった食事をするときにも、食べる物を大切にすること、自分が自身を大切にすることにつながっているということ。私たちは、日々の生活の中で、当たり前に繰り返していることほど、無意識にできたり、手際よくやれることに慣れてしまったりして、込める思いが薄くなってしまいがちなのではないでしょうか。人に挨拶することや、掃除することなども、同じように心を込めてする必要があるはずです。その一つひとつが、時には「面倒くさい」と感じてしまうことがあるかもしれません、全ての物事を適当な気持ちでやり過ごしてばかりでいると、人生そのものが適当な気持ちでつくられてしまった寄せ集めになってしまふのではないか。 「自分を大切にする」といった意味でも、この「行住坐臥」の教えは人生を豊かにしてくれる教えであると思います。



◆ 季節は小寒から大寒へ

1月も末を迎える時期となっていました。二十四節気という暦のうえでは、冬も終わりに近づいて来ています。12月22日の冬至を過ぎてからは、日ごとに寒さが増していき、1月5日からは「寒の入り」と呼ばれるように寒さがより一層増していく「小寒」に入り、1月20日からの「大寒」は一年で最も寒くなる時期であるとされています。暦のうえでは、春が目の前といったところではあります、まだまだ寒さが厳しい季節

が続いていきそうです。「小寒」と「大寒」を併せた約1か月の間を「寒の内」と呼ぶそうですが、この一年で最も寒さを感じると言われる時期に、くれぐれも風邪をひかないように、体調管理には十分に気をつけてもらいたいものです。「寒」の最後の日が「節分」であり、その翌日には「立春」を迎えます。この冬に蓄えられた「学び」の成果が、春には芽吹いて、より良い結果を成すことに大きな期待をしています。

