



# 仏さまの道をならうということは…



あるお説教の中で「仏をさがすな。まずは“本当の自分”に出逢いなさい。それが仏との出逢いになる。」というお話に触れる機会がありました。なにやら謎かけのようなこの言葉。皆さまもよくご存じ、相田みつをさんが遺された書の中に、同じような表現がありましたのでご紹介させていただきます。

## 「自分をならう」

他人から悪口いわれれば  
おもしろくない自分だが  
他人の悪口いうときは  
案外平気な自分です

十二月初めの朝の寺にきて  
冷える畳に坐ったら

見えた自分の心です

ああ恥ずかしいことです

これがほんとの自分です

ふだんは見えない自分のことが  
坐ってみるとよく見える

「仏さまの道をならうということは

ひとごとじゃない要するに

自分をならうことですよ」

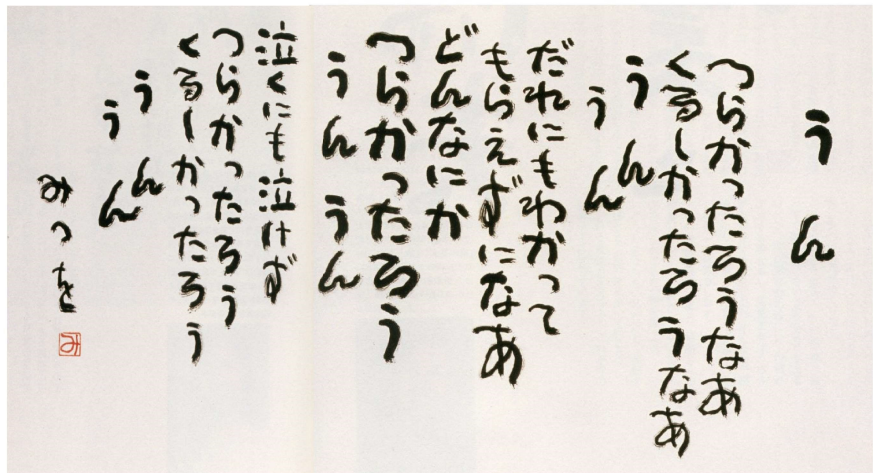
道元さまの教えです



相田みつをさんは、曹洞宗（禅宗）の開祖・道元禅師の『正法眼蔵』という書物を、ページが破れるほど読まれていたそうです。

相田さんのいう「ほんとの自分」が見えた時、そんな恥ずかしい私にいつも寄り添ってくださっている仏さま（阿弥陀如来・先に浄土に旅立たれた親しい方々）の存在に、改めて気づかされるのかもしれない。

相田さんの言葉に接していると、仏さまはきっと、一人では生きていけない私達を、次のようなお姿で見守って下さっているのではないかと思わされます。



慧日山 真光寺

