**曹洞宗大本山總持寺・ニコニコ法話　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和5年12月月**

**足の裏**

**青森県　清涼寺住職　柿崎宏隆老師**

　12月8日は『成道会』、お釈迦さまがおさとりを開かれた日です。骨と皮だけになる程の苦行を長年積まれた後、それでもまだ疑問が残っていたお釈迦さまは、本当の安らぎを求め、菩提樹のもとで坐禅をくまれました。そして一週間の後、ついにお悟りを開かれたのです。

仏教は人生の苦しみをどこまでも和らげ、取り除く教えです。そのお悟りを讃え、ここ大本山總持寺はじめ曹洞宗の修行道場や、各地のお寺では、この期間、集中的に坐禅がくまれております。

先日、普段着のままで坐禅をしました。いつもはお坊さん用の衣で隠れて見えないのですが、この日はズボンということで足の裏がよく見えました。普段から裸足で生活している私の足の裏は、皮膚が固くなり、所々黄色に変わり、かかとは細かくひび割れています。

あまり綺麗とは言えない足の裏に、次第に申し訳ない気持ちになりました。例えば冷たい廊下、ほこりで汚れた場所、どんな場所にでも、真っ先に飛び込んで、私を支えている足の裏。そこに私は感謝したことがあっただろうか。お風呂の際、「いつもありがとう」と最初に洗ったことがあっただろうか。そう気づいたとき、固くなった足の裏に愛おしさを感じました。

さらに思いをいたせば、心臓も胃も、肝臓、小腸大腸、私の身体全部が、私が意識せずとも、24時間365日、母のお腹に宿った日から今日まで、私を全力で生きている。それぞれの役目を力の限りまっとうしようとしている。そして休む時だってきっと全力で休んでいる。

「私の体は本気で生きているのだ！」

私の体は偉い！

さて、それに比べて私の心はどうだろう。そして私の行いはどうだろう。ちゃんとイキイキしているだろうか。

普段当たり前だと思って、見えにくく気づけなかったことに、ご一緒に思いを巡らせみませんか。