

龍 灯

第 9 号

発行所

大阪市史跡 龍溪禪師墓所
靈龜山 九 島 禪 院

〒550 大阪市西区本田 3丁目4-18

☎06-582-5772

発行人

住 職 奥 田 啓 知 (智證)

時いた種は

刈らされる



く 昨今、喫煙者には甚だ住みに
い世の中になってきました。
ご存知のように、喫煙は肺が
んをはじめ、喉頭がん、食道、
ぼうこうがん、それに冠状動脈
大脳、血管、呼吸器などの疾患
の原因になります。また、副流
煙によって周囲の人にも同様の
影響を与えます。

世界保健機関（WHO）も一
公共の場所からの煙草公害をな
くして、みんなの安全と健康を
守ろう」とのメッセージを発す
るなど、「まず公共の場からの
禁煙」が大きな流れになってき
ました。

「わかつちやいるけど、やめ
られない」歌の文句じゃないけ
れど、タバコの害と他人に及ぼ
す迷惑を知りながら、誰しも禁
煙にはなかなか踏み切れないも
のです。

わたしは、一日三十本のヘビ
ースモーカーでしたが、末っ子
が家内のお腹に入っている時に
タバコをやめました。今から九
年前のことです。それまでに

幾度か禁煙に挑戦しましたが、
成功しませんでした。当時、高
校に勤務していましたが、授業
が終われば一服、始まる前に一
服。まさに歯の裏、真っ黒の状
態でした。そこで、一念発起、
禁煙に乗り出したのです。机の
上から灰皿をなくし、休憩時間
は、机の前で座禅黙想。どうし
ても吸いたくなれば、水を飲む
始をなめる。悪戦苦闘の末、何
とか一日成功したものの、二、
三日もすれば、もとの状態でし
た。

その年の忘年会の翌日、喉が
痛くて声が出なくなりました。
誰しも愛煙家は、酒を飲めば飲
むほど、タバコの量も増えるも
のです。同様の経験をした方も
多いはずですが、今度はタバコを
吸いたくても吸えないのです。
その日はとうとう、一服のタバ
コも吸わずに終わりました。

「般若心経」は「すべては
一（空（くう））」であると教えて
います。「一（空）」とは、「こたわ
るな！」ということなのです。あれ

ほど、禁煙したくてもできな
かったタバコが、本当に身体に悪
いとわかったのです。誰しも、
タバコの害と他人に及ぼす迷惑
を知識としては知っています。
でも、腹の底から、タバコの害
を知慧として理解していないの
です。骨の髄まで徹底してわか
ったのなら、迷うことなくタバ
コがやめられるはずですが、まさ
に「わかつちやいないよ、やめ
ないよ」じゃないでしょうか。

「一（自業自得（じごうじとく））」
という仏教語があります。業
（ごう）というのは行為のこと
ですが、私たちは、自分の行為
（自業）の責任をとらねばなり
ません。三十本のタバコを吸っ
ているという業、これをいっぺ
んにやめようとしても無理があ
ります。それに一度つくった業
は消えないのだから、むしろ、
「タバコを吸わない」という新
しい業をつくることにしました

