

# 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



今、喫煙者には甚だ住みにく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「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、休憩時間も机の前で座禅黙想。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。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「すべては空(くう)である」と教えています。「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。

「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。

