

禅が教える人生の大道

(著者:横田 南嶺(よこた なんれい)) 和歌山県生まれで筑波大卒、臨済宗円覚寺派管長

1. 衆生無辺誓願度

(1) 衆生無辺誓願度

衆生 = 生きとし生けるもの

無辺 = 限りがない

度 = 悩みのあるこちらの岸から悩みのないあちらの岸に渡す

衆生無辺誓願度とは「**生きとし生けるもの全てのものが幸せでありますように**」という願い

(2) 周りを感化していく

「雑宝雑経」にある一羽の小鳥のように、一人では**たとえ無力ではあっても、自分から何かしら動くことでそれを見た周りが感化され、大きな力や運動になることもある。**

本文より

「この小鳥のように無駄なことだと周囲からいわれてもやむにやまれぬ気持ちで何かを実践し続けていくと、その姿を見た人たちがいつの間にか感化され、一緒に頑張り始める」

「薫習」(夢窓疎石) = 「霧の中を歩めば覚えざるに衣湿る」(道元)

よい環境、よい仲間と交わっていれば香りが身に染みつくように自然とよい教えが身につくということ

衆生無辺誓願度の気持ちをまず持ち、周りと接していけば、**たとえ自分が「小鳥」でも周りを感化し、周りも衆生無辺誓願度の気持ちを持つようになる**

(3) 自分が悟るより前に**まず相手・世間が救われることを願え**

自未得度先度他 = 自分が救われる前に他人を救おうとする心

仏教の願いの順番

- ① 衆生無辺誓願度: 生きとし生けるものが救われてほしい
- ② 煩惱無尽誓願断: 煩惱を誓って断ち切っていく
- ③ 法門無量誓願学: 学ぶべき無限の教えを少しでも学んでいく
- ④ 仏道無上誓願成: 皆が安らかに幸福に生きられる世を成就させていく

① ~④の順番は東嶺和尚(白隠禅師の弟子)によると商売にたとえるとわかりやすい

(自分の儲け(悟り)を先に考えるのではなく、最初に皆を幸せにしよう(他者を救おう)と商売をはじめると、その商売は成功しやすい)

2. 心について

(1) あらゆるものは**人の心**が作り出している

「ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される」(法句経より)

「念ずれば花ひらく」(坂村真民)

衆生無辺誓願度を自分から実践していき、周りを感化していくことで世界の平和を実現していく

(2) 三つの迷い(釈迦による山上の説法)

貪り:好きなもの(快いもの)に耽る

怒り:嫌いなもの(不快なもの)を遠ざける

愚痴:知らないものを知ろうとしない(= 知的不正直)

3. 学ぶとは

(1) 明窓下に古教照心し、僧堂前に坐禅弁道する

明るい窓の下で、古徳の書を繙き古き教えを学んで自己の心を照らし(知識)

薄暗い坐禅堂で専ら坐禅の実践をする(実践)

→ **学ぶためには知識、実践の片方だけでは不足しており、どちらも必要**

(2) **分かるまで坐禅せよ**

盤珪(ばんけい)が子供の頃、「明徳とは何ですか」と聞きまわったが、誰も納得する答えをくれず、盤珪は禅宗の坊さんにたどりついた

盤珪「明徳とは何ですか」

坊さん「知りたければ坐禅しろ」

盤珪「いつまで坐禅するのですか」

坊さん「**わかるまで坐禅しろ**」

その後、盤珪永琢は親からもらうのは不生の仏心であることを悟る。

(仏心を働かせば他人を思いやる菩提心(慈悲)が生まれる、それが**人には生まれながらに備わっている**)

(注)盤珪永琢は鈴木大拙が高く評価している

(注)明徳は「大学」に出てくる

学ぶことは自分の中にあるものを引き出すこと、という仏教感

自分が経験しないのでは決してわからない

4. 「智慧」を働かせよ

(1) 岡田式静坐法(提唱者:岡田虎二郎)

智慧を働かせるにはまず姿勢から整える

- ① 立腰:腰を立てる
- ② 丹田充実:お腹に力をいれ、「腹の人」になる
- ③ 長息:呼吸を整えて長く息をする

ある将棋の名人の話

「名人クラスで実力の差はほとんどなく、勝負を決めるのは最後は姿勢」

「頭の人、胸の人、腹の人」

頭の人:知識で考える → 知識では行き詰まる時がくる

胸の人:感情で考える → 感情中心では自分をコントロールできなくなる

腹の人:腹に力を入れて「腹の人」になれ！

気海丹田

丹田に力を入めると気力が湧いてきて頭脳も明晰になり自然と心も落ち着いてくる

声を出すときもお腹に力をいれてはきはきと話すことが重要

呼吸をするときも空気を丹田に充実させていくイメージで呼吸をする

* 丹田はおへそから指四本下の部分

(2) 正見 (自分で考え、自分で判断せよ)

形式にこだわり、本質を見失ってはいけない

「人から聞いたこと、古い言い伝え、世間の常識、あるいは文字になっているもの、そういうものを鵜呑みにしてはいけない。想像、推測、外見、可能性、あるいは師の意見、そういうもので教えが真理であると決めつけてはいけない。自分が直接、「この教えは正しくない、間違っている、賢者も批判している。この教えを実行すると弊害があり、人々が苦しむ」とさとしたとき、それを捨てればいい。自分が直接、「この教えは正しい、間違いがない、賢者も称賛している。この教えを実行すると人々が豊かになり、幸福になる」とさとしたとき、それを受け入れ、実践すればいい。」

(3) なぜ「智慧」を働かせるのか

そのときどう動くか (相田みつを)

過去の知識・金・権力をいくらもっていてもそのとき (今) 適切に動けなければ意味はない

→ そのために「智慧」を働かせよ！

5. 苦しまないために日常を愛せ

(1) 四苦八苦

仏教の「苦」とは思い通りにならないこと

- ・思い通りにならないことを思い通りになるものと勘違いして接するから苦しむ
- ・思い通りにならないものはならないものと思ひ接せよ = "ありのまま"を受け入れること

参考：「**臂は外に曲がらない**」、「**自由は不自由の中にある**」

(2) 無常

無常とは常に固定されたものはない、ということ

あらゆるものは変化し続けているので、**苦しみ、嫌なこともずっと続くわけではない**

あたりまえのことはあたりまえではなく、実はよくできていると感じありがたく思うことで、日常を愛することができる
そのためには**日常の微妙な差異に気づく豊かな心を育てる**こと（知的生活を営むこと）

6. 自分を捨てなさい

(1) 時宗公と無学祖元のやりとり

時宗「人生の憂苦、怯弱（きょうじゃく）を以て最となす、如何にして之を脱せん」

祖元「脱することは甚だ易し、正に怯弱の来処を閉づべし」

時宗「怯弱何れより来たる」

祖元「時宗より来たる、試みに明日より時宗を棄捨し来たれ」

- 一、外界の諸事に心意を奪われる事勿れ
- 一、外界の諸事物に貪著すること勿れ
- 一、念を止めんとする勿れ、念を止めざる勿れ、只一念不念を努めよ
- 一、心量を拡大すべし
- 一、勇勢を保持すべし

(2) どん底に落ちてこそ光がみえる

筆者の修行をなかなかさせてもらえなかった若手時代

「乾かなければ本物は掴めない」

（喉が乾いていない人に水をあげてもありがたさは分からない）

→ 筆者はこの事件以降、自分を捨て今日の前にあるなすべきことを一念に努めようと決意