

『禅語に学ぶ～心豊かに生きるヒント～』

曹洞宗^{たいそうじ}諦崇寺住職 藤井^{そうぶん}崇文

- お坊さんになるために必要なこと
- お坊さんになって得していること

禅語とは ⇒ 心の標識、お母さんからの手紙

「心豊かに生きる」とは、おそらく「後の心配をしなくて良い」ということ。お金の心配はし始めたらキリが無いですが、心の心配は心の持ちようで変わります。その中で一つだけ心に留めて置いて頂きたいのは「学んだ者の責任として、必ずあと人に伝える」ということです。そうやって、あとの人に伝えていくことがご自身の心のありよう、心の豊かさに必ず繋がっていくと信じています。

禅語を含めた仏さまの教えは、私たちがふと立ち止まって心のありようを整える、心の標識みたいなものです。離れて暮らす子供へ届く、お母さんからの手紙のようなものです。「頑張っているか？頑張っているね。身体に気を付けてね。」だったり、親の心配することですから「あなた勘違いして、悪いことをしていない？悪いことは絶対しないでね。」だったり。子供を気にかけて、心配して、日々の生活が健やかなことを願う、お母さんからの手紙と同じです。

私たちが禅に惹かれるのは、おそらく多過ぎる物事に訳が分からなくなっているから。たくさんある物事に囲まれて、中心が分からなくなっている。たくさんあることが豊かだと思って追いかけてきたが、逆に追い回されているのではないかと心のどこかで感じている。「色んなことがあるのはよく分かった。だけど本当のところはどうなのか、教えて欲しい。」、先人が残した禅語に触れて、清々しい思いを味わいたい、心を打たれてみたい。久しぶりに親から叱られたい、そんな気持ちになったのかも…

- テレビ、携帯電話、iPhone
- 永平寺はシングルタスク
- 科学と仏教

私たちは学者さんじゃないですから、禅語を禅語で考える、仏教語を仏教語で考える必要はありません。ただ自分の生活や心に当てはめて、活かせるだけ活かすことを真摯に考えてください。

- 被災者のコメント

禅とは ⇒ 「日常生活において仏道を実践する」

・仏さまは、どうして仏さま?

○「禅宗における寺の概念、七堂伽藍しちどうがらん（山門、仏殿はつどう、法堂くいん、僧堂どうす、庫院、東司、浴室）」

→ 坐禅や読経だけでない生活の場。つまり、どこのご家庭も「小さなお寺」、仏道修行の場。

○「坐禅の順序、調身・調息・調心」

→ 「調身」は坐禅の姿勢だけでなく、日常生活を調えること。

○「海の水が無くならないのは、どんな川の水も選ばずに受け入れるから」

・母から学んだお手伝い → 生活だから内容を選ばない、選べない。仕事や勉強も同じ。

仏教とは ⇒ 「子が仏さまと成るように願う親心、親心をおもんばければ全て理解できる」

・宿題をしなさい → 誰でも仏さまになれる。どうしてならないの? 親から子への叱咤激励。

○三千世界…仏教の世界観・宇宙観。1000の3乗、つまり10億の世界が集まった空間。

→ 一人ではない、先達がいる安心感。眼前だけではない、自分本位からの脱却。

○「従地涌出品じゅうじ ゆじゆつほん みょうほうれんげきょう（『妙法蓮華経』28章の1章）、無数の菩薩が大地から湧き出る。」

→ 何としてでも衆生を救済する仏さま・菩薩さまの願い。仏教は「親心の集大成」。

・法華経に教えてもらった「学ぶということ」

・晋山式(住職就任披露)

仏とは親心なり。

仏道を行じるといふは、親心に応えようとつとめて、また自らの親心を育むものなり。

○仏心(親心)は常に降り注いでいる。それに気付くか、気付かないか。

・子供が親に話をするとき

○仏心(親心)は、後世の人たちが明るく元気に、正しくて真っ直ぐの道を歩むことを願う。

→ 仏さま(親)の言葉(小言?)は厳しくて、優しい。経典は「親心の集大成」。

親心に手を合わせて感謝し、それに応える自分であるか顧み、日常生活の中で仏さまとなる。

禅語

禅語や仏教を見つめるときにヒントとなるのが…

・南無釈迦牟尼仏・南無妙法蓮華経・南無阿弥陀仏の違い?

・矛盾しているようですが…「安心なんて、させるもんか。しっかりせい。」、親から子への戒め。

最近の禅語

○宇多田ヒカル(『道』2016年より)

「転んでも起き上がる。迷ったら立ち止まる。そして問う。あなたならこんな時どうする?」

「私の心の中にあなたがいる、いつ如何なる時も。一人で歩いたつもの道でも、はじまりはあなただった。

It's a lonely road. But I'm not alone.」

「目に見えるものだけを信じてはいけないよ。人生の岐路に立つ標識は在りやせぬ。」

○永平寺七十八世住職、宮崎奕保えきほ禅師(NHK スペシャル『104歳の禅師』2004年より)

「自然は立派やね。わたしは日記をつけておるけれども、何月何日に花が咲いた、何月何日に虫が鳴いた、ほとんど違わない。規則正しい。そういうのが法だ。法にかなったのが大自然だ。法にかなっておる。

だから自然の法則をまねて人間が暮らす。人間の欲望に従っては迷いの世界だ。真理を黙って実行するというのが大自然だ。誰に褒められるということも思わんし、これだけのことをしたらこれだけの報酬がもらえるということもない。

時が来たならば、ちゃんと花が咲き、そして黙って、褒められても褒められなくても、すべきことをして黙って去っていく。そういうのが実行であり、教えであり、真理だ。」

「学ぶということは、真似をするところから出ている。一日真似をしたら一日の真似や、それで済んでしまったら。二日真似して、それであと真似をせなんだら、それは二日の真似。

ところが一生真似しておったら、真似がほんまもんや。」

「正岡子規の『病床六尺』という本には、『人間はいつ死んでもいいと思うのが、悟りやと思っておった。ところがそれは間違いやった。平気で生きておることが悟りやった。』と。

平気で生きておることは難しい。死ぬときが来たら死んだらいいんやし、平気で生きておれるときは、平気で生きておったらいいのや。」

「人間はわがままが、自由やと思っておる。(そうではなくて、)ちゃんと型にはまったものが平生底へいぜいてい(日常)でなくてはならない。

スリッパをそろえるのが、当たり前のこっちゃ。例えばスリッパがいがんでおったら、ほうっておけないんだ。スリッパがいがんでおるということは、自分がいがんでおるんだ。自分がいがんでおるから、いがんだやつが直せないんだよ。だから物を置いても、ちぐはぐに置くのとまっすぐに置くのと、すべて心が表れておるんだから。心がまっすぐであつたら、すべての物をまっすぐにする必要はある。

修行をしておるのではなくて、当たり前のことをやっておるんや。それよりやることないんだ。」

私が大切にしている禅語

「佛面馬脚」「和敬清寂」

たくさんの禅語

「挨拶」「単位」「投機」

「山河並大地全露法王身」「眼横鼻直」「掬水月在手」「行雲流水」「日日是好日」

「一期一会」「会者定離」「喫茶去」「以心伝心」「拈華微笑」

「脚下照顧」「明珠在掌」「平常心是道」「步步是道場」「冷暖自知」

「百尺竿頭進一步」「身心脱落、脱落身心」「本来無一物」「一日不作一日不食」

「自灯明、法灯明」

おすすめの本

松原泰道著『禅語百選』(祥伝社黄金文庫、1985年)

『ホッとする禅語』『心が軽くなる禅語』という本はあっても、『ドキッとする禅語』『心が重くなる禅語』という本は売れないのでありません。しかし、禅語は叱咤激励ですから、どちらも大切です。

質問コーナー

- 質問には2種類。答えを知りたい質問、答え合わせの質問。
- 理解したいように理解させてくれる説明には注意。
- 質問された「内容」だけでなく、質問された「ひと」への答え。
- オーダーメイドの答えなので、転用は注意。

- ・永平寺の生活
- ・般若心経
- ・戒名
- ・宗派
- ・お坊さんになって嬉しかったこと
- ・お坊さんと「共感」について



略歴

昭和53年生まれ、38歳。慈弘山諦崇寺住職。曹洞宗一等教師、令命一等布教師。大阪市立大学商学部商学科卒業。愛知学院大学大学院文学研究科宗教学仏教学専攻修士課程修了。大本山永平寺平成16年春安居。平成18年、諦崇寺を新寺建立。ホームページ(taisouji.jp)に『諦崇寺報』を掲載しています。趣味はドラム演奏と写真撮影。