

《西岡 秀爾》氏

中道で道中を歩む～禅に学ぶ生き方～

「いま・ここ・わたし」を丁寧に生きる

生きづらい中で、少しでも軽やかに歩けるように、本日は禅の世界で大切にしている5つのサイクルをご紹介します。

その前に「いま」「ここ」「わたし」。今この私の命をどういうふうに生ききるのかをずっと大切にしていこう。丁寧に生きることというのが禅の基本です。

今この私は、過去でも未来でもなく、今に心を尽くし、「いま・ここ」に心を寄せ、自分の中の内なる声は何か、自分の中で押し殺していることはないかということを常に考え、そして「わたし」が歓ぶことをする。私たちは生きていく中で主人公です。周りの尺度に流されることなく、自分自身の大切にしている物差しとか、「わたし」の尺度で生きるといことなのです。

禅というのは、基本的には自分自身の内面に目を向け、自問自答しながら、少しずつ歩いていく教えます。

「あるがままでいい」

さて、禅の基本を紹介したところで、禅に学ぶ5つの心得として、「あるがまま」「行道」「克己心」「中道」「無常」を順に説明したいと思います。

まず初めの「あるがまま」。これは、自分自身を押し殺してしまうということではなく、自分自身が大切にしていることを優先し、内なる声というのを拾っていくということです。

すべてはありのまま真実であり良悪はありません。しかし、「変わらないでいいですよ」と言っている訳ではありません。自分自身の心が安らいているときには、少し前に進み、自分の中でできることを行うことを云っています。

では実際はどうしたらいいのかとなると思います。周りの人たちや周りの世界に包まれたとき、皆さんの存在を認め、自分自身の痛みや苦しみを分かってくれている同士が集まって、その中で自分自身の気持ちを吐露でき、それを否定されることなく受け止めてくれる場所に包まれたときに、「ああ、そのままでいいのだな」「自分のままでいいのだな」と思い至ることができるのではないのでしょうか。ただ、それは自然に包まれたときやきれいな景色を見たときでもあてはまると思います。

いつかのために「いま」を無駄にしない

2つ目の「行道」とは、「いま・ここ・わたし」ができることを積み重ねていくことです。「あるがまま」でいいけれど、そこに留まってははいけません。自分の中でできることをコツコツ積み重ねていくことが、「行道」という心得です。

二度と来ない「いま」を大切に、いつかのために「いま」を無駄にしない。私たちはゴール設定をし、それに向かって生きていくことに注力してしまうかもしれませんが、その途中、今この瞬間を大切にしていましょ

自らの欲に克っていく

仏教や禅の中では、自分自身、即ち己の怠け心に負けないということを大事にします。「あるがままでいいですよ。でもそこで立ち止まるのではなく、少しずつ歩み続けましょう」というのが、3 つ目の「克己心」という心得です。

仏教でいう精進は「克つ」で「自らの欲に克っていく」ということです。人と比べての勝ち負けというよりも、自分自身の怠け心に打ち克つ。それが、「克己心」の「克つ」ということです。

「良い加減」で歩んでいく

4 つ目の心得は「中道」です。あるがままとは言いながら何もせずに留まることではないと申しあげましたが、禅的な生き方は「中道」、「良い加減」で歩んでいくことを大事にしています。

過度な努力も一時的には勿論できますが体に無理をきたします。継続的な取り組みや、ずっと精進や努力ができることというのは、自分自身が楽しんでいるからこそできることです。周り比べて乱されることなく、自分のペースでやっていくところがとても大事です。

ここで「無事是貴人」という禅語を紹介します。外に向けてあれこれ求めるのではなく、自分が成すべきことは自分自身の中であって、自分自身のペースでやっていくことにより、私たちをととても安らかな世界に導いてくれますよということを伝えています。

禅でいう無事というのは何もしない意味として使われます。悟りを得るといのは何もしないこと、そしてかたよらない、こだわらない、とらわれないことです。背伸びすることなく、飾ることなく、等身大で生きる。それこそが貴い人、貴人だとしています。

「中道」にもとづいた精進は、自分なりに充実した日々の歩みです。他と比較することなく、自らのペースで「あるがまま」としつつ、「行道」のように、自分の中で日々アップデートしていく中で、それでもやはり自分の内面を見てみると、「ああ、ここが至らないな」「ここは、また新たに改善していかないといけないな」。それを自分の中に強いていくのが「克己心」。その中でも大切にしているのが、あまりかたよることなく、こだわることなく、とらわれることがない中道の世界なのです。

自らの心の余白をつくる

最後の心得は「無常」です。私たちは何でも都合がいいことはそのまま留まってほしいとか、この楽しい状況が続いてくれればいいなと思いますが、現実に変化します。反対に苦しいことややるせなさもあるかもしれませんが、色合いは変わっていくということを信じて生きていくことが大事だと思っています。

この世というのは、「無常」であることを明らめることが大切になります。明らめた上で、諦観、諦めるというふうに移っていくのです。目の前で起こっていることを自分の中でしっかりと把握した上で、「ああ、これはもうどうにもならないな」と諦めていく。それが仏教で大切にしている考え方です。思い通りにならないことを思い通りにしようとする執着から苦しみが生まれるのです。

「放下著」という有名な禅語があります。色々なことにこだわったりするのではなく、それらを手放すほど自由で豊かになっていきます。手放すというのは、決してギブアップすることではありません。自らの心の余白をつかっていくと考えるのもいいと思います。心に余白ができるからこそ、周りに対しても優しく、自分に対しても

優しくなれる。そして自分自身を労わることにも繋がってくるわけです。

どうしようもないことは流れに身を任せ、委ねてしまう。自分自身のプレッシャーとか苦しみ、ストレスがあったとき、どうにもならないときにはもうお任せしてしまうのも大きな力になってくるかと思っております。

自らを見つめなおす

禅に学ぶ生き方とは、大事なものは、外に幸せを求めるのではなく、身近にある幸せを感じるということだと思います。分け隔てなく太陽の光や風が届くように、あたり前の幸せを感じるのが大事なのだと思います。

また、思い通りにならないのもあたり前の世界です。まずは自分の中で、そのままの自分を受けとめていくことが大事です。申し上げている通り、思い通りを手放す生き方、折り合いをつけて生きていくことも禅の中ではとても大切なことです。

瞑想や坐禅というのは、「いま・ここ・わたし」の中で起こっている感情とかというのをしっかり受け止めていくというところに気持ちを持っていくことと言えます。外（周り）を変えるのではなく、内（自ら）を見つめなおしていくことを繰り返す中で、心が軽くなっていくことをつかんでいきます。「いま・ここ・わたし」に目を向けていく。自分の中にあるものを全部解き放っていくことです。坐禅とは、いわば自分自身が地球の上に座っていて、自分の中の悪いものや悩みを地球が吸い取ってくれ、頭の中に凝り固まったものが少しずつ小さくなっていく、そんなイメージが分かりやすいのではないかと思います。

禅に学び生きていく

最後におさらいをします。「いま・ここ・わたし」が、「あるがまま」「行道」「克己心」「中道」「無常」という形で、直線ではなく、ずっと回っていくような5つのサイクルをお伝えしました。まずは、あたり前に感謝しながら、「いま・ここ・わたし」ができることを積み重ねていく。人と比べるのではなく、己の怠け心に負けずに、「良い加減」でポチポチ歩いていきます。でも、思い通りにならないのはあたり前です。自分の中であきらめていくことがとても大事だと思いますし、その中でまた、そういう状態は自分の中で「あるがまま」として、あたり前に感謝することに戻っていく。その繰り返しです。

だから、気負うことなく淡々とこのサイクルを回っていく。それが私の中での禅の生き方というか、「いま・ここ・わたし」を生きていくということが大切だと思っております。

皆さんの中で少しでも思うところを実践していただき、頭で理解するというよりも、自分自身の体を労わり、また自分自身のしがらみを手放すことによって、周りにも優しくでき、普段気付いていないことに感謝できるというところを体感していく。そのような時間を日常において少しでも設けることによって、自分の中で光が見えていくと思います。

そこから逃げるのではなくて、今、自分自身の目の前にあることを一つ一つやっていくしかない、そういう禅の生き方や仏教で大事にしているところに行きつくのではないかと私は思います。