

禪

なぜ、私たちは生きているのだろうか？と、考えたことはありませんか。私たちは、人間でありながら、人間を説明することができません。人は、人でありながら人を説明することができません。私たちは、自分を生きながら、自分を説明することができません。

自分を説明できるのでしょうか？。どれだけ、自分のことを知っているのでしょうか。逆に考えれば、私たち「人」には答えが無いのかもしれない。

宇宙が誕生して137億年、地球が誕生して46億年、私たちが誕生して数年～数十年。私たちに与えられた役目は何でしょうか。

う～、難しいですね。では、心の世界を「^{ぜん}禪」を通して少し垣間見てみましょう。

～～ ^{だるまあんじん}【達磨安心】とうお話 ～～

^{ごっかん}雪の降りしきる極寒の日、^{かべ}壁に向かい続ける^{だるま}達磨とう人物がいました。そこへ1人の男性が訪ねてきました。その男性の名前は、^{じんこう}神光と言います。この神光は、1万冊に及ぶ^{じんこう}書物を読んだ人物です。^{じんこう}神光が、ひざまで積もった雪の中で、^{だるま}達磨に聞きました。

「心が不安でたまらないのです。先生、この苦悩を取り去ってください」

「その不安でたまらない心というのを、ここに出してみろ。安心せしめてやる」

「・・・出そうとしても出せません。心には、かたちがないのです」

「それが分かれば安心したはずだ。かたちがないものに悩みがあるはずもない」

～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

何とも、面白いやりとりですよ。達磨の弟子も同じように、言っています。

「罪を懺悔したいのですが、どうすればいいのでしょうか」

「罪をここに出してみろ。その罪を消してやる」

「出そうとしても出せません。罪にはかたちがないのです」

「それが分かればいい。かたちがないものに罪はない。おまえの罪は消えた」と。

◆ 禅の心

あるがままに生き、あるがままに存在する

禅は、言葉でそれに答えることはない。しかし、内なる「智恵」を導き出してくれる。

私たち、ひとり1人どんな人になろうとしているのでしょうか。個々の持つ夢や希望は、人それぞれで多種多様のことでしょう。果たして、夢や希望に向かい純粋に前進しているのでしょうか。自分が自分にウソをついて、他人の目線で自分を演じているときもあるでしょう。自分が自分に成りきれず、いらだつこともあるでしょう。

自分にとっての憧れの人を思い浮かべてみましょう。そんな人になりたいと思いますか。自分にはムリだと思いますか。

実は、今のままの自分でも素晴らしいのかもしれない。

～～ なんがくません 【南嶽磨磚】 とうお話 ～～

なんがく 南嶽の弟子になった場祖は、ぼそ 毎日、ざぜん 座禅ばかりをしていた。そこに通りかかったなんがく 南嶽は、
たず こう尋ねた。

ざぜん 「座禅をして、何を求めているのだ」

ほとけ 「仏になろうとしているのです」

すると南嶽は、何を思ったのか、落ちていたかわら 瓦を拾って一生懸命に磨き始めました。

せんせい 「先生、何をしていますのですか」

かわら 瓦を磨いて、みが 鏡にしようと思っている」

かわら 瓦を磨いても、みが 鏡になるわけではないではないですか」

ざぜん 「ならば聞く。座禅をして、仏になることができるのか」

おな 「同じになるのですか」

うし 「牛が引いている車が動かなくなったとき、お前は、牛を打つのか、車を打つのか」

～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

南嶽は、仏を牛にたとえ、人を車にたとえて示したそうです。本来、人の心は仏でありそれを自覚して欲しいとの事から、瓦を磨いて教えを示したようです。こんな言葉も残されています。

みずか じしん み ほとけ うち し そと む たず
「自ら自身を観よ。仏は内にあることを知れ。外に向かって尋ねず」

私たちは、ついつい回りを意識しすぎて、人に「合わせる」ことに集中してしまうものです。幼児は、自らの楽しさを知っています。お構いなしに楽しいことを求め実行しています。物心がつくころには、「楽しさ」は外にあるのだと意識し始めます。その楽しさは、環境に合わせ、人に合わせてのものが大半になり、純粋な楽しさからはほど遠くなるものです。

南嶽磨磚の話を読むと、果たして自分は自分でいることができているのだろうか。何かムリして、背伸びしすぎていないか、痛感させられますね。

◆無とはなんだろう

過去の失敗がふと頭をよぎる。こんな過去は消えてしまえば良いのに。と、こんな経験ないでしょうか。私たちの意識は、自由に想像することが出来るにも関わらず、無意識に過去のいや～な、思い出が出てきます。

良く、ポジティブに生きましょう、元気に生きましょう、過去は忘れて前を向きましょう、失敗も成功の内、失敗から成功を学ぶ、と聞きます。でも、案外これが難しいですよ。

心は無になることができるのでしょうか。良くお寺さんで座禅をして「無」になりましょうと座っている場面を見かけます。無とは、いったい何なのでしょう。何も考えないということでしょうか。

でも「何も考えない」と言うことを考えている時点で、無ではなくなってしまう。

う～、これも難しいですね。さて、次のお話です。

かくねんむしょう
～～ 【廓然無聖】 とうお話 ～～

ちゅうごく とうちゃく だるま じんぶつ たい おうさま ぶてい たず
中国に到着した達磨という人物に対し、王様である武帝が尋ねました。

王様「私は、これまで多数の寺を造り、教典を写させ、僧侶を育成してきました。こ
うまでした私には、どんな功德がありますか。」

くどく
達磨「功德などまったくない」

くどく
王様「功德がどうしてないのだ」

まよ せかい いんが まぼろし じっさい
達磨「それは、迷いの世界の因果であり、幻のようなものであり実際はないからだ」

ぶつきょう もつと せい しんり なん
王様「ならば、仏教における最も聖なる真理は、何だというのか」

から せい しん さと じったい
達磨「カラッとした空っぽなもので、聖なるものも、真なるものもない。悟りの実体と

かんぜんむけつ くう しん くどく
いうものは完全無欠なもので、しかも空である。だから、真の功德というものは

じょうしき
世の中の常識ではとらえられないのだ。」

から わたし まえ まえ なに
王様「空っぽでなにもないというが、それなら、いま私の前にいるお前は何なのだ」

し
達磨「知らぬ」

～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

禅の世界は、知れば知るほど、分からなくなりますね。達磨は、「悩み」にも「徳」にも
も囚われ過ぎないようにとすることが言いたかったのでしょうかね。全てが「からっぽ」
で何もないという達磨大師。私たちには、分からない世界なので、あまり深入りはしな
いほうが良いのかも知れません。

でも、こんな研究結果があります。エビングハウスの忘却曲線とうものです。

人の記憶についての、研究結果だそうです。

二十分後には、四十二%を忘却し、五十八%を覚えていた。
一時間後には、五十六%を忘却し、四十四%を覚えていた。
九時間後には、六十四%を忘却し、三十六%を覚えていた。
一日後には、七十四%を忘却し、二十六%を覚えていた。
一週間後には、七十七%を忘却し、二十三%を覚えていた。
一ヶ月後には、七十九%を忘却し、二十一%を覚えていた。

私たちは、自分の人生を生きながら、80%を忘れてしまっているのですね。ほとんどと言っていいほど忘れてますね。昨日の「晩ご飯」思い出せますか。え〜っと。

・・・覚えてない!。「ぼけ」では、ないですねよ。

もしかしたら、私たちの心は始めから「空」「無」なのではないでしょうか。でも、ここに生きていることは疑いのない真実です。きっと、その「空や無」に新しい自分自身の経験を付け足しているのでしょうか。これが、生きるという事かも知れません。無限の心と共に。

ひふうひばん
～～ 最後のお話【非風非幡】 ～～

かぜ はた そうりよ あらそ
風になびく幡を見ながら、2人の僧侶が言い争っていた。

はた うご
「これは、幡が動いているのだ」

ちが かぜ うご
「いや違う。風が動いているのだ」

とも せつ しゅちょう ゆず
2人は共に自分の説が正しいことを主張しあって、まったく譲らない。

えのう
そこに通りかかった慧能が、言った。

はた うご かぜ うご こころ
「幡が動くのでも、風が動くのでもない。あなたたちの心が動いているのだ。」

～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

いかがでしたか。心の世界は、広くて深くて、行き着くところがありませんよね。きっと、人生を創るのは自分自身の心だということなのでしょうね。

最後に【人に言える、自分のステキなところは何でしょうか】