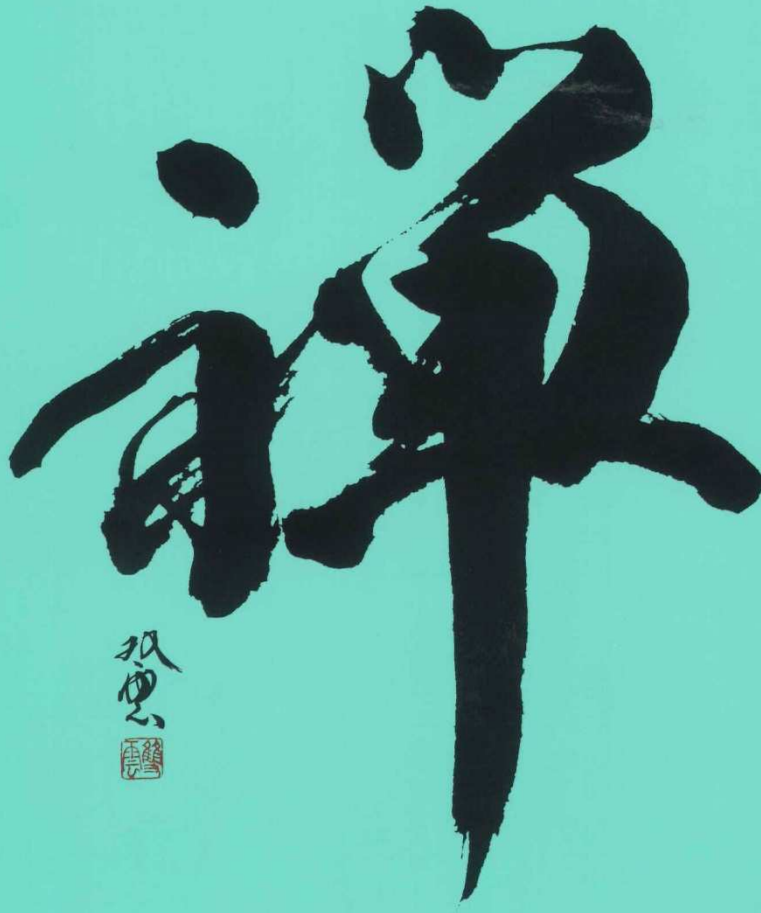


別冊 Discover Japan

エイムック3008

現代に生きる禅の力



The Power of ZEN

特別収録
**Zazen
Book**
いま行きたい
坐禅ができる
禅寺カタログ

現代を代表する仏僧に聞く 現代に禅が必要な理由。
枅野俊明 平井正修 小池龍之介／なぜスティーブ・ジョ
ブズは禅に影響を受けたのか／世界を変えたプロダクト
には禅の力がありました／超一流たちが禅を選ぶ理由／
武田双雲さん、なぜ良寛の書に惹かれるのですか／
臨済宗 曹洞宗 黄檗宗 三大宗派別で見る禅寺解剖

坐禅と意義

Zen meditation & the significance



「得ること」「捨てること」両方あってこそその人生

平井正修 (ひらいしゅうしゅう)

全生庵

臨済宗国泰寺派・全生庵住職。東京都出身。学習院大学法学部政治学科を卒業した後、1990年より静岡県三島市にある龍澤寺専門道場で修行を開始する。2001年に同道場を下山。2003年に中曾根元首相や安倍首相などが参禅する全生庵の第七世住職に就任。著書に『最後のサムライ山岡鉄舟』（教育評論社）、『因われない練習』（宝島社）『坐禅のすすめ』（幻冬舎）がある

坐禅を通して自己の内面を見つめ直すことが重要

忙しすぎる世の中こそ
坐禅が必要になっている

明治維新において江戸城を無血開城へと導いた幕臣、山岡鐵舟。東京谷中にある「全生庵」は、山岡翁が国事に殉じた人々を弔うために造営した寺院である。その七代目住職である平井正修さんは、坐禅会や禅の考えを基とした執筆活動で、禅の普及に一翼を担う禅僧だ。あの安倍晋三首相も平井さんとの出会いをきっかけに「我が道を生きる」との覚悟を決めたという。そんな平井さんに「禅」というキーワードを通して、現代を生きる秘訣、それに坐禅の意義をうかがうために「全生庵」へと足を運んだ。

「禅」という言葉からは、無駄を削ぎ落としていくストイックな姿勢を思い浮かべる人も多いのではないだろうか。事実、禅の世界では「放下着」といって、悟りは全てを捨てたときに得られるものとも解される。しかし、平井さんは「それが禅の全てかと問われれば、大きな誤解」だという。

「確かに坐禅を語るときには『無』

という言葉が使われることが多いかもしれない。しかしながら、禅とはもつと奥深いものです。たとえば、手というものは物をつかむ役割と離す役割を併せもって、はじめて手として機能するわけです。それと同じで得ることと捨てることの両方が自由にできてこそ人生なのではないでしょうか。しかし人間は、どうしても得ることばかりに力を入れてしまいます。ですから、我々は繰り返し捨てるという言葉わけです」

人は「捨てる」だけでは生きていくことができない。しかし、「得る」ことにこだわるあまり、人生が歪なかたちとなってしまっていることも少なからずあるのではないだろうか。欲と無の間に身を置き、バランスを大切にしつつ生きるのが、禅の作法なのだ。

「たとえば風邪を引いたときに、お医者さんに行けば薬をくれるでしょう。しかしそれは、その瞬間に病気を治す対症療法なのであって、抜本的な解決策ではありません。本来は風邪を引かない身体をつくるのが大切なのです。そのため何をしたらよいか、お医者

さんに聞いてみてください。きっと、どの方も同じことをおっしゃると思いますよ。『規則正しい生活を送り、きちんと睡眠を取りなさい』と。つまり、健康を保つには、体内のバランスを整えておくことが大事なのです。心も同じなんです。我々は薬として『最善のバランスをとるために捨てなさいよ』と言っているわけです。逆に『欲しくない。全部いらぬ』と言っている方には『本当に何もいらぬんですか?』と問うたりもします。つまり『どちらかに偏ってはいけない』というのが禅の考え方なのです」

悩みや苦しみなどの「心のブレ」が、いわゆる「心の病氣」にまで発展することは、周知の事実といつてよいだろう。そのような事態を防ぐには、自己管理能力、特に心を健康に保つ力を高めて行くことが重要だ。坐禅が、そのために有効な手段であることは間違いない。では、そもそも坐禅とは何のために行なわれるものなのだろうか。この問いに対して、平井さんは次のように語る。

「坐禅に本来目的はないのです。

たとえば『あなたは何のために仕事をしているのか』と問われれば、日々の糧を得るため、自己実現のため、いろいろあるでしょう。しかし、生きる目的を問われると、これという答えがない。極論すれば、人間の行動に目的などないんです。けれど、それは少し淋しいから頭の中で後付けの目的をつくっているわけです。本当に心を揺り動かされたときのことを考えてみてください。嬉しくても、悲しくても、苦しくても、言葉にならないですよ。そうした心の動きを、あえて言葉を使って解釈を後付けしているのです。しかし、言葉をこねくり回して意味を与えるほどに、最初に感動したときの気持ちから離れて行ってしまうものなのです。意味を後付けしても仕方がない。大事なのは今この瞬間を生きることなのです」

それでは、人生に目的を見いだせないことで、苦悩する人が多い事実はどうのようにとらえたいのだろうか。そうした人々が、無理をして目標や生き甲斐を探すのはよくないことなのだろうか。

「昨今の『自分らしさ』、やり甲



平井さんの表情には、禅の
実践者としての意思の強さ
が見て取れる。それは混迷
する現代の生き抜く知恵を
持つ者の自信のようなもの

斐を感じないと生きていく意味がないという風潮はおかしいんです。すべてに興味を見いだそうとする人が多過ぎるんだと思います。例えば、仕事をするときややり甲斐や意義を見いだそうとする。しかし、そんなものはなくてもいいんです。もちろんあってもよいんですよ。何か目標があつて、そこに向かつて自分を律し、努力し、精進して、自分を高めていく。そういう目的のために目標をもつのはよいことです。でも別になくたっていいんです。そもそも自分らしさの自分とは一体何でしょうか？

そんなものは存在しないんですよ。自分から見た自分、他人から見た自分はまったく違います。どちらも本物であり、またどちらも偽物です。つまり確かな『自分』など存在しないのです。そもそも人生は無目的だし、目標や生き甲斐や理想を達成しようが、死は平等に訪れます。最終的なゴールは死です。我々はそこに向かつて生きてくわけです」

25歳のときに父に先立たれ、若く

して名利「全生庵」の住職となった平井さん。跡を継いでしばらくは、何をやってもうまいかない毎日だったそう。そんな中で平井さんは坐禅の師匠から投げかけられた言葉をきっかけに、ひとつの答えへと到達する。

「すべてがお前の思い通りにうまくいったら、逆に恐ろしいわと言われたんですね(笑)。確かにそうだなと腑に落ちましたね。仏教では『人生は苦である』とされています。この苦は苦しいという意味ではなく、自分の思い通りにいかないという意味です。自分に与えられたこと、やらなければいけないことを一所懸命やるのは重要です。しかし、最善を尽くした後、もうおまかせと言うほかない。何をやるにしても自分の努力でどうかなる部分というのは、限界があるんです。自分ではうまくいったと思つても、周りの人はそう思わないかもしれない。それはもう自分ではどうしようもない部分です。そう思つていけば困難に直面したときも『たいしたことはない』と思えるのではないのでしょうか？ もちろんうまくいかないことを言い訳にして無責任になつてしまふのは駄目ですが」

25歳のときに父に先立たれ、若く

は笑顔でこう答える。

「今の世の中は忙し過ぎるのではないのでしょうか。電車に乗って向かいの座席を見れば、全員がスマートフォンを見つめている。アナログ人間の私はそんなに忙しくしたいのかな？」と感じます。スマートフォンをいじっている時間というのは、つまり刺激を求めている状態です。朝から晩まで常に刺激の中で暮らしてたら、気の休まる時間がないのではないのでしょうか。忙しく厳しい世の中だからこそ、あえてすべての刺激を取り払つて落ち着く時間をつくるべきなんです。そういう機会に坐禅を利用するのはいいと思えますよ。人間は自分の外側からの刺激を重視していますが、たまには自分の内面を見つめてみる。スマートフォンで、どんなに素晴らしい写真や映画や本に触れても、自分の中にときめきがなければ感動しない。感動の種というものは自分自身の内面にあるわけです。ときには、自分の内面はどうなっているのかを確認してみてください。見える世界が違つてくるように思えます」

平井さんは繰り返し「坐禅をしたからといって、人生が劇的に変わることはない」と語る。坐禅という行為が、直接的に我々の救いとなることはないのかもしれない。しかし、坐禅が自分を見つめるきっかけになることは間違いないのである。



全生庵

明治16年、山岡鐵舟が明治維新の際に国事に殉じた人々の菩提を弔うために建立。居士との因縁で落語家の三遊亭円朝の墓所があり、円朝遺愛の幽霊画や明治、大正の観音画が所蔵されていることでも知られる

data

住所：東京都台東区谷中
5-4-7
Tel：03-3821-4715
www.theway.jp/zen/