

はげみこそ 不死の道

お彼岸を迎えます。彼岸は川の向こう岸のことであり、仏教では悟りの世界を表します。その悟りの世界に到るには、六波羅蜜という六つの徳目を修めるのであります。お彼岸の一週間は、お墓参りやお寺にお参りして、ご先祖のご供養をすると共に、この六波羅蜜を修めるように心がける時であります。

六波羅蜜とは、布施、持戒、忍辱、精進、禅定、智慧の六つであります。布施は施しをす

ることです。なにかを差し上げることです。物がなくても、笑顔や優しい言葉を差し上げることができます。

持戒はよい習慣を守ることです。生き物をむやみに殺さないように、嘘偽りを言わないように、他人の物を盗らないように、男女の道を守るように、お酒や薬物によって心を乱さないようにという習慣をつけることです。忍辱は、不都合なことを耐え忍ぶことです。それから精進ははげみ努力すること



円覚345号 目次

横田管長のお話 「はげみこそ不死の道」	1
管長のページ	8
信心ことはじめ④④	10
明治居士列伝②/ 蓮沼 直應	12
〇〇〇〇〇/ 桜井 竜生	16
円覚寺の至宝⑩	20
精進料理レシピ/ 藤川 譲治	22
お彼岸とおはぎ / 横山友宏・由馨	24

表紙・裏表紙写真 / 円覚寺派宗務本所

です。智慧は正しい判断であります。

どれも大切な徳目ですが、特にお釈迦様の教えでは、「精進」することを大切にしています。お釈迦様はお亡くなりになるときに、「すべては移ろいゆく、怠らず勤めよ」と言い残されました。弟子たちには、怠らずに勤めはげむことを強調されたのでした。

『法句経』の二十一番に、

精進^{はげみ}こそ不死の道

放逸^{おごたり}こそ死の径^{みち}なり

いそしみはげむ者は

死することなく

放逸^{おごたり}にふける者は

生命^{いのち}ありとも

すでに死せるにひとし

という言葉がございます。

また同じく『法句経』の百十二番には、

人もし生くること

百年^{もともとせ}ならんとも

おこたりにふけり

はげみ少なければ

かたき精進^{はげみ}に

ふるいたつものの

一日生くるにも

およばざるなり

とも説かれています。訳文は、講談社学術文庫『法句経』にある友松圓諦先生の現代語訳を引用しました。

お釈迦様ご自身、八十年のご生涯、精進努力を貫かれたのでありました。

精進についてこんな話があります。仏教をわかりやすく説かれたひろさちやさんの『まんだら人生論(上)』に、「ゆったり着実な

努力を『精進』のすすめ」という一章があります。そこに載っている話です。一部を引用します。

小野次郎右衛門忠明といえ
ば、江戸初期の剣術家で、小野
派一刀流の祖である。

あるとき、彼のところに一人
の剣客^{けんかく}がやって来て、弟子入り
をこう。彼はある程度、基礎が
できていた。

「先生、私が本気で修行すれば、
どれくらいで奥義がきわめられ
ますか？」

「そうだな、貴殿の腕前で本気
でやれば、五年でいいだろう」

小野忠明はそう答える。



「では、寝食を忘れてやれば、どれくらいかかりですか」

「それなら十年はかかる」

「では、命がけでやれば？」

「命がけでやると、まあ、一生かかっても奥義に達することはできません」

「剣客はおこりだす。そんなばかなことがあるものか」というわけである。

しかし、小野忠明は、これで正しいと言う。

そなたにこの道理のわからぬうちは、入門を許さぬと告げた。

剣客は、数日して、これが納得できたそうだ。

という話であります。

普通考えると、寝食を忘れて修行した方が早く、命がけで修行した方がより一層早



く奥義に達しそうな気がします。ということなのか、ひろさちやさんは次のように解説されています。

「仏教語に『精進』という語がある。『努力』の意味だ。しかし、努力といっても、努力のしすぎは精進ではない。血眼になって努力はいわば執念であって、仏教は不可としている。仏教という精進は、ゆったりとした努力である。ゆったりと、そして着実な努力を続けることを、仏教は教えているのである」

ということなのであります。

なるほどそういう一面もあるかと思いましたが。熱しやすく冷めやすいような修行ではよくありません。どこまでも倦まず弛まずに勤めることです。

お釈迦様は『遺教経』の中で「小水の常

に流れて、則ち能く石を穿つがごとし」とお説きになっています。小さな水の流れても休まずに続けてゆくと石にも穴が開くということです。無理のない努力を続けることによってこそ、成果も得られるのであります。

真向法という健康体操があります。私も学生の頃から親しんできました。長井津という先生が考案した四つの体操であります。簡単な体操なのですが、奥の深いものです。長井先生は、脳溢血で半身不随になったのですが、この体操によって再び身体が元の通り動いて健康になったのでした。この体操を教わったときに、毎日行うことが大切なこと、そして一日に一ミリでもいいから深くなるように努めることを教わりました。一日一ミリと言われると何となくできそう

な気がして続けています。おかげで両足を広げる開脚なども今はできるようになっています。

毎日自分が無理なくできる努力が大切なのです。坐禅の修行も同じであります。

ただ、この小野忠明の話は、別の解釈もできるのではと思ったりします。真剣に修行しようと思えば、小さな成果くらいでは満足することなく、生涯かけて求め続けるのではないかということです。この程度でいいやと思えば、目標には早く達するでしょう。しかし、志を高くもって、自分のいたらなさを常に自覚していると、この道はまだまだだと思つて、いつまでも精進努力して、こんなものだと満足することはないのであります。

そこでこの話も、命がけで道を求める者には、これでいいなどという気持ちが起きずにどこまでも精進し続けるという意味にとれないかなと思ったりしています。

私の勝手な読み込みだと思いますが、そんな気持ちで精進したいのであります。

私たち仏教徒が、出家であろうが在家であろうが、必ず持つべき四つの願いがあります。これを四弘誓願しぐぜいがんと申します。

四弘誓願とは、まず第一に生きとし生ける者の悩み苦しみは限りないものですが、これを救つてゆこうと願うのです。

第二に苦しみの原因となる煩惱は尽きることがないのですが、これを誓つて断つてゆこうと願うのです。

第三には、限らない仏さまの教えを学んでゆこうと願うのです。

第四番目には、仏道はこの上ないものだけでも誓つて成し遂げるように願います。

この四つの願いというのは、そう簡単に達成されるものではありません。生きとし生けるものの悩み苦しみがなくならない限り、達成されることはないのです。ですから永遠に願ひ続けるのであります。

永遠に願ひ続け、永遠に精進し続けるのであります。終わりのなき精進なのであります。この願いには終わりはないので、精進は不死の道であるとお釈迦様は説かれたのであります。お互いに無理なく、そして息長く精進して参りましょう。



真向法 第一体操と第三体操