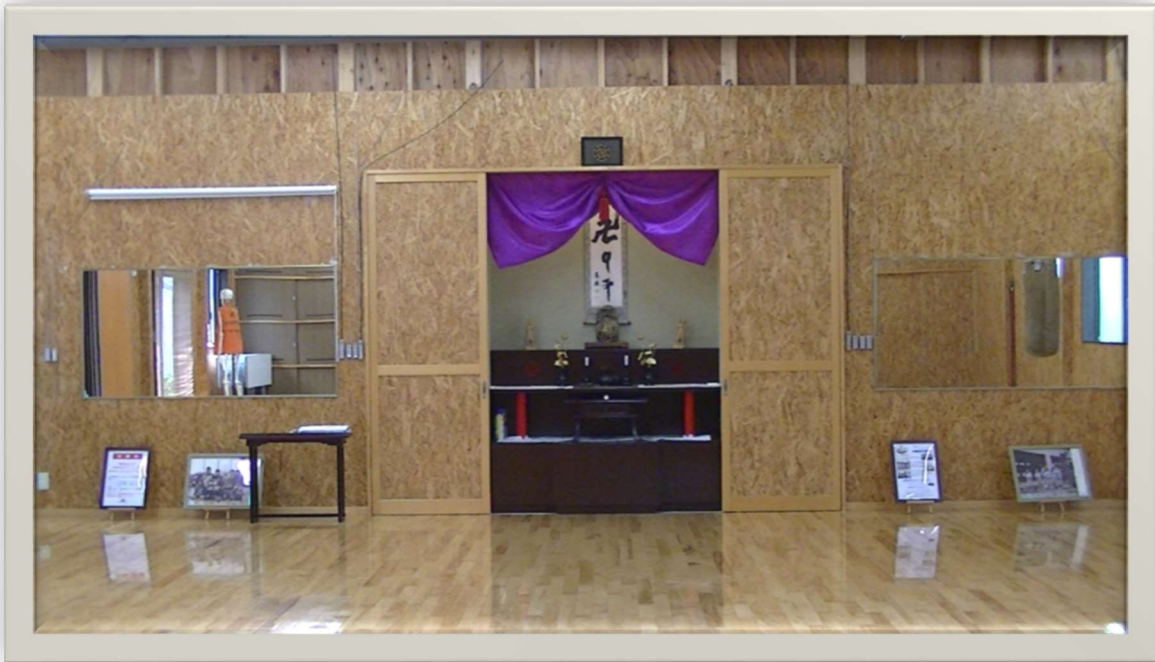


20220221 改訂版

金剛禪

～人生を楽しく幸せに生き抜く法～

概括私論



<http://goo.gl/KptPCI>

金剛禪総本山少林寺

大館三ノ丸道院長 小林佳久

目次

はじめに

第1章 三毒

- (1) 嫌なこと、辛いこと、苦しいこと・・・現状不満
- (2) 欲しいもの、やりたいこと、望むこと・・・案外恵まれているのかも
- (3) 欲望に関連する神経伝達物質・・・ドーパミン
- (4) ドーパミンの大量放出・・・貪（貪り）瞋（怒り）癡（おろか）

第2章 苦諦

- (1) 望みがかなうことは果たして幸せか・・・ドーパミンの功罪
- (2) 生老病死・・・四苦
- (3) 求不得苦、愛別離苦、怨憎会苦、五蘊盛苦・・・八苦

第3章 集諦

- (1) 苦悩はなぜ起こる・・・期待と事実の矛盾（後悔、取り越し苦労、憧れ）
- (2) 苦悩の元となるものは・・・ドーパミンの放出（やめられない、止まらない、依存症）
- (3) 苦悩の根本原因・・・執着（欲望が叶っても叶わなくても結果には関係なく湧き起こる苦悩）

第4章 滅諦

- (1) 思い悩まず今を生きる・・・而今
- (2) 行動や考えを制御する・・・人事而待天命
- (3) ドーパミンの働きを抑える・・・アドレナリンの抑制

第5章 道諦

- (1) 八正道・・・自らを変える
- (2) 金剛禅宗門の行・・・内修と外修
- (3) 考え方のクセを見直す・・・こころのクスリ
- (4) アドレナリンに翻弄されない・・・防御間合
- (5) セロトニンの放出を促す・・・調息

第6章 三法印

- (1) すべては関係性によってのみ成り立っている・・・諸法無我
- (2) この事が本当にわかれば悩みは消え去る・・・涅槃寂静（フェアトレード）

- (3) すべては移ろいゆく・・・諸行無常
- (4) 自己確立・自他共楽・・・使命（理想境建設・金剛禅運動）
- (5) 計画・意思決定・実行・反省・・・RiskとRewardのシミュレーション
- (6) 自死できる能力を与えられた靈止として、自ら生きることを選択する・・・礼拝詞（決心・覚悟）
- (7) 靈止として誇り高く生きて誇りを捨てずに死ぬ・・・心外無法・融通無碍

おわりに

参考文献

リンク集

附、「新春随想」原稿

はじめに

金剛禅の開祖 宗道臣大禅師は、「少林寺拳法というのは、単なる武道やスポーツではなく、金剛禅総本山少林寺に伝承する、霊肉一如の修養法であり、仏弟子の健康増進と、精神修養と、護身練胆の三徳を兼備する金剛禅宗門の行である。」と定義されました。

護身の技術として大変優れた価値をもつ少林寺拳法の門をたたく人たちの多くは当然ながら「強くなりたい」との願いを主な動機としていますが、少林寺拳法の本質

からすれば実はもっと深いところにその真価があり、人生のありようを学びいかに生きるべきかを知り、豊かで幸せな人生を全うするためにこそ修行したいものなのです。



そこで、人生に悩み苦しんでいる人はもとより、深い思索を望んでいる人たちのためにも、普段の修練中ではなかなかまとまってお話しすることができない金剛禅の全体像を、浅学菲才もかえりみず私論としてまとめる事に致しました。（なお、金剛禅の教義に関する解釈については、金剛禅総本山少林寺師家のみにその権能があります。そのため本稿は、あくまで個人的な考察であることを付記いたします。）

人は、時に「いのちの意味」を考えるものです。しかしながら、本来「命」自体に意味などはありません。ただ、人智の及ばぬ大いなる力によって、人は生を受け死に行くだけなのです。とは言え、たとえそうではあっても、人は、考えることができるが故に考えなければ生きることができないきわめて特殊な生き物ですから、「命」に意味を後づけします。そして自分で導き出したその意味に納得すれば明るく楽しい人生を送ることができますが、悪く考えたりうまく整理がつかなくなったりすると苦悩の闇に引きずり込まれてしまうのです。ここに宗教の存在価値があります。何しろ意味の無いものに意味を定義づけするので、それが絶対的に正しいのだと自分で勝手に信じるしかありません。しかも人が「いのちの意味」を必要とするときは、人生の一大事でありいわば迷いの中にいるはず。そんな迷いの中で、さらに時には極限状況に追い込まれての迷いであるかもしれない中で、自分を見失うことなく強く生き抜くためには、それが北極星のように決してぶれない定義でなければなりません。何があっても疑わずに死ぬまで信じることのできる強力な権威が必要なのです。そういう絶対的な権威であるという意味で、宗教は人に安心を与え得る存在です。まさに「信じる者は救われる」のです。

アメリカ人宗教学者の F.ベイルズという博士が、「ある人たちは、生涯を自分の思いどおりに生きている。他の人たちは、生涯がおのれを思いどおりにするにまかせている。どこに違いがあるのだろうか？」と述べていると、開祖は自らが執筆した「少林寺拳法教範」の冒頭で紹介しています。読者諸賢が「生涯を自分の思いどおりに生きて」いけるよう、開祖が築いた「命に意味を与えるこの大きく明るい燈明」を諸賢の眼前に掲げ足元を照らすことができれば望外の喜びです。

金剛禅の祖師達磨大師によって示された理入（智慧を得るために思考すること）と行入（感得するために修行すること）の原則に従って、同志相親しみ相援け相譲りながら金剛禅門信徒の修行法を実

践し、有縁の諸賢と共に成道したいと心から願っています。

なお、ここから先を読み進められる前に、まずは、現在のあなたが次のような状態にないかどうかをチェックしてみてください。

- ① 漠然とした不安や理由の無いいらだち、あるいは染みついたような悲しさはありませんか。
- ② たいした活動もしていないのに疲れていて、休んでも回復しないというような状態ではありませんか。
- ③ 眠れなかったり、夜明け前から目が覚めてしまったりしていませんか。
- ④ 食べられない日々が続いていませんか。
- ⑤ 人と会うことを避けたいとは思っていませんか。
- ⑥ 食べる事や眠る事あるいは人と会うことについて、自分をコントロールできないと思っていませんか。
- ⑦ 自分が壊れそうで怖いと思っていませんか。
- ⑧ 死にたいとか、消えてしまいたい等とは思っていませんか。（希死念慮、自死念慮、自殺未遂）
- ⑨ それらのことがなぜそうなっているのか、自分自身でも理解できないでいるのではありませんか。
- ⑩ 周囲にそれらを説明しても共感されていないと感じていませんか。

もし、これらのいくつかに思い当たる点があったとしたら、あなたは心身ともに相当疲れているはずですが、もしかすると「うつ状態」なのかもしれません。まずはなるべく早く精神科を受診してみてください。そして処方された薬の力を借りながら、じっくりと休みましょう。あなたは「疲れていない」と思っているかもしれませんが、あるいはまた「休むことなんかできない」と考えているかもしれません。たとえそうであったとしても、今は休むべき時です。詳しくは本文に譲りますが、戦闘の場を思い浮かべてみてください。一方的にやられて、手も足も出ない状況になってしまった場合、その場に頑張っただけで踏みとどまれば殺されてしまうかもしれません。護身の観点からすれば、そういう状況に追い込まれた場合、理由の如何を問わずまずは敵の攻撃が届かない場所に退がるのが鉄則です。なんだかわからないけれどもつらくて仕方がないのなら、いまずぐにその場を離れなければならない緊急事態にあると考えるべきです。まずは、休むことと医療機関に救いを求めることを最優先にしてください。

そうやって十分に休むことができれば徐々にエネルギーが回復してくるでしょう。うつには波がありますから、それですっかり良くなったと安易に考えるべきではありませんが、元気が出てきてエネルギーが上昇している時期になったら、あらためてここから先を読むようにしてみてください。その時にはきっと、あなたのお役に立てると思います。

さてそれでは、エネルギーが上昇してきた方と、今はまだそれほど切羽詰っていない方、そして特別悩んでいるわけではないけれども真剣に道を求めたいという方は、ここから先をぜひともじっくりと読み進めてみてください。

第1章 三毒

(1) 嫌なこと、辛いこと、苦しいこと・・・現状不満

あなたは今、嫌なことを抱えて悩んでいませんか。辛いことはないですか。苦しいことにさいなまれてはいませんか。いやもしかしたら、あなたは今、何の悩みもなく晴々とした気分で生活されているかもしれません。あるいは、まったく反対に、日々の生活自体をとて嫌なことだと感じているかもしれませんし、毎日生きていくこと自体辛くて仕方がないのかもしれません。そしてまた、息をするのも苦しいくらいに悩んでいるのかもしれません。嫌でいやで仕方がないのに、家庭を切り盛りし職場や学校へ行かなければならない辛さ。大切な人と生き別れたり死に別れたりして感じている言いようのない悲しさ。とてつもなく高い壁に阻まれてにっちもさっちもいなくなってしまった苦しさ。



あの震災によって、大切な人を亡くしたにもかかわらず「行方が分からない人の家族よりも恵まれているのだ」と考えてしまって泣くこともできなかったのではありませんか。あれから時を経たのにちょっとしたことでPTSDフラッシュバック等の症状が出現してしまう恐怖に包まれていませんか。あなたは、放射能の影響で家族が引き裂かれいまだ故郷に戻れず途方に暮れている方々のお一人ではありませんか。

たとえ震災をはじめとした大災害や事件・事故などの影響はなくても、普段の生活によって大きな悩みや不安、ストレスを抱え込んでしまうこともありますね。学業や受験や進学・就職の悩み、仕事の悩み、収入や家計や借金の悩み、育児や教育の悩み、自分や家族の病気と介護の悩み、恋愛の悩み、家族との人間関係の悩みや、職場や学校ご近所での対人関係の悩み、等々。悩みや不安、ストレスの原因は様々です。

いろいろな状況と理由によって、人は悩みを抱えてしまいます。それらの辛さ、満たされない思いを、まずは是非誰かに聞いてもらってください。信頼して相談できる仲間をもつことが、幸せな人生の第一歩です。否定もアドバイスもせず、ただじっくりとその話を聞いてもらえたら、そう、ただ聞いてもらうだけでほんの少し心が落ちつき、きっと冷静に考えられる状態に一步近づくことができると思うのです。嫌なこと、辛いこと、苦しいこと、不安なこと、様々な怒りや不満や悲しみを、まずは人に話すというところから始めて、「人生を楽しく幸せに生き抜くための方法を身につける修行の道」を仲間と一緒に歩き出しましょう。

(2) 欲しいもの、やりたいこと、望むこと・・・案外恵まれているのかも

さて、人の苦悩というものはきわめて個人的なものです。ある人の苦悩と他の人の苦悩のどちらがつかいかを比較する意味はどこにもありません。あなたの苦悩はあなたにとっての悩みであり、Aさんの苦悩はAさんにとっての悩みなのです。Aさんの苦悩をあなたが肩代わりしてあげることもできませんし、あなたの苦悩を他の誰かが「たいしたことではない」等と評価できるものでもありません。要するに苦悩というものは主観

的かつプライベートな問題ですから客観視できるものではないのです。けれどもあえてここで、広い世界に目を向けて他の人の悩みをほんの少しだけ感じてみたいと思います。

世界貧困線という概念があります。毎日1ドル25セント以下で生活せざるを得ない最低限の収入水準にある貧困層を表す統計的な言葉です。ほぼこの線を基準として、いわゆる「人間らしい生活」からはかけ離れた、低所得・栄養不良・不健康・教育の欠如などといった状態にあることを絶対的貧困といいます。たとえば2000年度の「人間開発報告書」によると、1日1ドル以下で生活している人が世界中に12億人もいて、1日2ドル未満に広げるとなんと世界人口のほぼ半分にあたる30億人にもものぼるといわれています。その結果、毎年350万人から500万人もの5歳未満の乳幼児が、栄養失調や感染症などで亡くなっているのです。

また、2005年のデータでは27か国で32もの武力紛争が起こっていて、その地域に住む人は23億人にも達するといわれています。紛争が勃発するたびに故郷を追われる人の数は増え続け、難民は2013年末時点で4520万人に達しており、その避難生活は20年以上に及ぶこともあるといわれています。爆撃や家族を失ったことなどによって彼らが受けた精神的なダメージは、戦争を知らない私たちの想像をはるかに上回るものなのかもしれません。



そして、世界中で7500万人もの子供が学校に通うこともできず、成人のおよそ5分の1にあたる7億8千万人は文字を読むことができません。

これらの現実を見たからといって、決して「あなたの悩みが矮小なことだ」などと言うつもりはありません。ただ、空から爆弾が降ってきたりミサイルが撃ち込まれたり弾丸が飛んできたりするかもしれない恐怖に震える事もなく、雨露をしのげる場所に住み、文字を読むことができ、飢え死にする心配のない環境にあるというのは、世界的にみれば案外珍しくかつまた非常に恵まれているのだということを現代の日本に住んでいる私たちは自覚する必要があると思うのです。欲しいものや、やりたいこと、望むこと、それぞれ思い通りにはならないにしても、生きていくのに必要なある程度の願いは叶うということがどれだけ恵まれた事なのか、ここで今一度きっちりと理解しておく必要があると私は思います。

(とはいえ、日本の子供の相対的貧困率は、2013年現在16%弱にまで達しており、OECD加盟34か国中10番目に悪い状況にあります。相対的貧困率とは、国や地域の中で世帯の平均可処分所得以下となる世帯員の割合を示したもので、日本では、おおざっぱに言って子供の6人に一人が、一か月9万円強で生活しなければならない家庭で育てられているのです。もしも日本国民であるあなたが、健康で文化的な最低限度の生活を営むことのできない状況にあるのならば、すぐに助けを求め行政などの支援を受けてください。憲法で規定された権利があなたにはあるのですから。)

(3) 欲望に関連する神経伝達物質・・・ドーパミン

人間は、欲望を失ってしまうと命をつないでいくことができません。そのため、様々な欲求は本能ともいえる生理的機能によって引き起こされるようになっています。

たとえば何らかの行動を起こす場合、最初に「それをしよう！」という動機が発生します。食事をしたり、読書をしたり、デートをしたり、メールやラインをしたり、ウェブを見たり、ゲームをしたり、セックスをしたり、物を作ったり、買い物をしたり、仕事をしたり、散歩をしたり、あるいは、人の物を盗んだり、嘘をついたり、人に危害を加えたり、もっと言えば、朝布団から起き出したり、夜遅くまで眠い目をこすりながら受験勉強をしたり、顔を洗ったり、歯を磨いたり、といった全ての行動の前に動機つまりは欲求が起こるのです。そのような欲求と関連して脳の中にあるドーパミンニューロンというものが活発にはたらくのだそうです。脳では、神経伝達物質がニューロンからニューロンへと情報を伝えています。ドーパミンもその神経伝達物質の一つです。最新の科学によって、このドーパミンと欲望とが強い相関関係をもっていることがわかってきました。



(4) ドーパミンの大量放出・・・貪（貪り）瞋（怒り）癡（おろか）

欲しいものや、やりたいこと、望むことは、ドーパミンによって動機づけられるわけですが、このドーパミンは限度を知りません。なぜなら、ドーパミンは、報酬を期待させるように作用しますが、報酬を得たという実感はもたらさないからです。つまり、ドーパミンの作用によって行動した結果欲しいものがたとえ手に入ったとしても、ドーパミンが放出されていることによって「もっと欲しい！もっと欲しい！」と思いついてしまうのです。これが病的なまでに進むと、「依存症」であると診断されます。たばこやドラッグあるいはアルコールなどは、それ自体がドーパミンを生み出す作用を持っているため、摂取すればするほどもっと欲しくなるのです。さらには欲しいという思いだけでもドーパミンが放出されます。だからドラッグなどの他にも、ギャンブル、甘いものやジャンクフード、万引き、衝動的な買い物や散財、食べ過ぎによる肥満、インターネット、マネーゲーム、セックス、ストーカー行為、放火、いじめ、DV、ハラスメント等、習性となってしまい抜けられなくなる対象が数多くあるわけです。鍵を掛けたかどうか何度も確認しなければいけない強迫性障害もドーパミンの影響があると言われていています。なお、外から自動的継続的に入ってくる刺激は、このドーパミンを放出させ続ける可能性が非常に高くなる要因です。たとえばインターネット中毒といわれる問題などは、その典型です。SNSやメール等、次から次へと送られてくる情報にいちいち反応していると、気づかぬうちにドーパミンが大量放出されてしまうのです。



仏教では、根本的な煩悩を三毒といいます。貪・瞋・癡の三つであり、その最初に出てくるのが「貪」つまりは、貪りの心なのです。「足るを知る」という言葉がありますが、必要なだけでやめておくことは非常に難しいですね。ドーパミンは欲望を限りの無いものにして、貪る心を生み出します。そしてその結果、「瞋」という怒りの心をも生み出すかもしれません。なにしろドーパミンが放出され続けていれば、欲望も次から次へと湧いてくるのですから欲望が満たされず恐怖を呼び起こし怒りに変わることもあり得るでしょう。そして、

そんな状況に追い込まれているときは熟考することなどできません。欲求が起これば考えるいとまもなく行動してしまいます。「癡」とは、愚かさを表します。まさに愚かな行為をやめられないわけです。ドーパミンが大量に放出されているときには、三毒にまみれているといえるのかもしれないね。

蛇足ですが、ここでもう少しアルコール依存症について述べておきます。アルコールは一般に「百薬の長」といわれることもあるほど、たばこやドラッグなどとは桁違いにその摂取行動に対する敷居が低いいため、特に注意が必要なのです。アルコールに強い人は、いくらでも飲めてしまいます。けれども飲酒が毎日の習慣となり日々の量が一定の限度を超えると、今度はアルコール耐性が極端に小さくなり、ほんの少し飲んだだけでコントロールが効かなくなってしまうのです。そのうえ、そんな地獄の毎日から抜け出したいと思っても、いわゆる禁断症状（退薬症状）があるためアルコールを抜くのは決して容易なことではありません。さらには、いったん依存症に陥ってしまうと、必死の思いで禁断症状を乗り越え、やっと平穏な日々を送れるようになったと安堵しても、たった一口飲んだだけで、また元の木阿弥になってしまう恐怖を死ぬまで背負わなければならないのです。低下してしまったアルコール耐性は生涯元に戻りません。アルコール依存症は、一生をかけて断酒に取り組まなければならない非常に苛酷な病なのです。

金剛禅門信徒である私たちは、「己こそ己の寄るべ、己を措きて誰に寄るべぞ、良く整えし己こそ、まこと得がたき寄るべなり。」と、日々自らに言い聞かせてはいますが、よほど意識していなければ、「己」ではない「他の者」や「他の物」をついつい「寄るべ」として頼り、それに依存しかねません。生きるために必要なドーパミンが必要以上に放出されてしまうと、アルコールをはじめとした様々なものに依存することとなり、その結果、生きることに苦痛を与える三毒にまみれてしまうのですから、私たち「人間」という動物は、何とも厄介な生き物です。

第2章 苦諦

(1) 望みがかなうことは果たして幸せか・・・ドーパミンの功罪

人は、様々な望みを抱きます。当然のことながらその望みがかなうことが幸せだと誰もが考えます。しかしながら、ドーパミンの生理的作用を見ればわかるとおり、望みがかなっても叶わなくても欲望は尽きないのです。お金持ちが金の亡者になることは、ある種ドーパミンのなせるわざであるともいえて、貧乏人でも金持ちでも、どちらもともに金に目がくらむことになるわけです。だから、幸せではない金持ちが世界中にごまんといっているのです。ドーパミンは、人が生きていくために必要な意欲を掻き立ててくれますが、尽きることのない欲望によって不安や恐怖等の苦悩をも生み出しているのです。



(2) 生老病死・・・四苦

仏教は、「人生そのままでは一切が苦である。(一切皆苦)」と明らかに理解するところから出発します。仏教でいう「苦」とは、サンスクリット語の「duḥkha □□□□ (ドウクハ)」を「豆法」と音訳された後に意訳されたもので、「空しい、不満、不安定、苦しい」等を意味しています。ご存知のように、生老病死を四苦といいます。最初に、「生(しょう)」つまりは生まれてきたことが苦しみだと理解することが大切です。一般的に生まれることは喜ばしいことだと思われていますが、深く考えてみれば、これがとても大きな苦であることに気づくはずです。誰一人として、生まれたくて生まれてきた人はいません。両親の行為(自力)と大いなる力(他力)とがあいまってあなたは生を受けたのです。(ちなみに、この大いなる力を、金剛禅ではダーマと称え信仰しています。) また両親にしたところで、“あなた”が欲しくてあなたを得たわけではありません。どんな子供が生まれてくるかは両親にもわからないのです。あなたが産声を上げ両親と対面したその時に、あなたの両親も、授かった命が“あなた”という人物であることを初めて知るわけです。両親にとって“あなた”を授かったということは、誤解を恐れずたとえるならば、コーヒーが欲しくて自動販売機にお金を投入しボタンを押したら、表示されていたコーヒーとは違う商品が出てきたといったようなものです。自動販売機に表示されているものは両親の想像の産物です。そんなものは決して実在しませんから、コーヒーつまりは“理想の我が子”をイメージしても、実際に出てきた商品である“あなた”は、コーラかもしれないわけで、そのギャップは当然大きなものになります。もちろん、ある人たちは、「レギュラーコーヒーのボタンを押したらプレミアムコーヒーが出てきた」と喜ぶでしょう。そう考える親は無償の愛を子供に捧げるのです。しかしながら別の人たちは「コーヒーのボタンを押したのにオレンジジュースが出てきた」と文句を言うかもしれません。場合によっては「千円札を入れたのに商品は出



てこないしお金も飲まれてしまって、踏んだり蹴ったりだ」という人も現れるでしょう。さらに言えば、コインを投げて遊んでいたら、たまたま自動販売機に吸い込まれ、何かの拍子でコーヒーが出てきたということだってあるわけです。あなたが自分の意思で生まれてきたのではないのと同じように、両親だってその意思によって“あなた”という個性をもった人物を生んだわけではありません。となれば、「親の愛情を一身に受けて・・・」などという表現や、「望まれて生まれてきた」とか、あるいは「生まれてきたことを祝福され愛されている」とか、そんな世間の常識的なことは、一度疑ってみる必要があります。なぜなら多くの人の悩みの根っこに、親子間の愛情問題があると思われるからです。

ヒトの赤ちゃんは長期にわたって庇護されながら育ててもらわなければ生きていけない存在ですから、人間には母性をくすぐる様々な天与の仕掛けが組み込まれています。ただし、考えるという特殊な能力も同時に備わっていますので自然な仕組みにもかかわらず母性を発揮しないという選択肢も与えられているのです。そのため、子供の側からすれば、自立できるまでしっかり育ててもらえるかどうかは、運を天に任せるようなものでまったく安心できない問題なわけです。「レギュラーコーヒーのつもりで買ったプレミアムコーヒーが出てきた」と喜んだ両親だって、一口飲んでみたらそれは好みの味ではなかったと落胆するかもしれません。あるいは「もっとおいしくなるはずだ」と、その中に砂糖を入れたりブレンドしたりしてこねくり回した拳句に飲まれた代物ではないようにしてしまうかもしれません。もちろん、コーヒーの代わりにコーラが出てきても、「色が似ている」とか「この味が最高だ」などと言って満足する両親もいるでしょう。しかし、「コーヒーとオレンジジュースではあまりにも違い過ぎる」という人もいるかもしれません。さらには、親だけでなく子供にも考える能力がありますから、成長するにしたがって、自分を育ててくれている目の前の保護者が実の親であろうとなかろうと、どの程度の愛情をもってどんなふうに庇護し育ててくれているのかということ、相手の言動などから想像するようになります。その結果、保護者がどんな思いで自分を見ているのかといったことについてある種の思い込みを抱くわけです。とはいえ、親が子を思う気持ちの根底には自然に組み込まれた母性愛等があるため、「親の心子知らず」といわれるとおり、多くの場合親は子供が思っている以上に無償の愛を子供に捧げているものですが、愛情表現が素直でないなどの理由によって子供から誤解されることもよくあります。いずれにしてもそうやって、自分自身の思いと保護者から掛けられている思い込んでいる愛情レベルとのギャップに悩み、またその思い込み自体に翻弄され相手に対して憎悪の念を抱くことになるかもしれないのです。さらにそこには、自分と保護者などとの間を取り巻く嫁姑の問題など様々な人間関係が関与します。もっと言えば、いつの時代に世界のどこで生まれるかも選べないのです。生まれてきた子供にとって、これらの事どもが苦しみでなくしていったいなんなののでしょうか。まさに生まれてきたことは「苦」そのものなのです。

話は変わりますが、最近日本をはじめとした先進諸国では、A D H Dや自閉症スペクトラムといったいわゆる発達障害が増えています。彼らは、社会生活を送るにあたって他人との良好な関係を築くことを苦手とする人たちです。ここで、発達障害の発症に関する一つの仮説を紹介します。先天的な障害として発症している場合を除くと、「この人は何があっても守ってくれる」と信じられる母性との愛着が3歳の誕生日を迎える前までに実現していれば、たとえその子に発達障害の素因があったとしても大きな問題が発現せず、育つ可能性が高いのだそうです。裏を返せば、先に述べた「生（しょう）」の苦悩を強く感じながら乳幼児期を過ごす、後々発達障害と言われる可能性が高くなるかもしれないということです。だとすれば、もしかすると発達障害といわれる人たちは、他の人たちよりも感性が豊かなだけなのかもしれません。大聖

釈尊も幼いころに、昆虫が他の生物を捕食したところを目撃し、生き物はなぜ互いに殺しあうのかと悩んだのだそうです。感性が豊かであれば苦悩も大きくなりますが、それはそれで大変大きな才能なのではないでしょうか。

話を四苦に戻しましょう。生まれてきたこと自体が苦しみだとすれば、老いることも苦しみです。昔は仙人、今はアンチエイジングが憧れであり、歳をとるにしたがって皮肉なことにますます若々しくありたいと願うようになるものです。しかしながら、当然いつまでも歳をとらないことなどあり得ません。老いるにしたがって、認知症やアルツハイマーを恐れ、介護する側とされる側の辛さを味わい、「長生きリスク」といわれている悲しい現実と「死の恐怖」とのはざままで苦悩するようになるかもしれないのです。

病にかかることも苦しみです。少しでも感染症にかかるリスクを減らすために除菌をしたりワクチンを利用したりと人類は努力していますが、ウィルスとの戦いもあり勝算があるとは思えません。医療がどんなに進歩しても、ヒトが一度も病気にかかることなく天寿を全うできるようになることはないでしょう。

そしてもちろん死ぬことも苦しみです。生まれてきた以上は、たとえ不老不死を願ったとしても必ず死ぬ運命にあります。生きているということはまだ死んでいないということであり、生きていることの裏側には必ず死があるのです。そう考えると、死はいのちのゴールというよりも命と共にあるものといえるのかもしれない。この矛盾の中で生きているのですから、意識しているかどうかに関わらず私たちはいつでも死の恐怖と同居しているのです。

生老病死、全てが苦なのです。なぜなら、どれもこれも、自分の意思とは関係の無いところで必ず起こる出来事なのですから。

(3) 求不得苦、愛別離苦、怨憎会苦、五蘊盛苦・・・八苦

釈尊は、さらに四つの苦しみを示してくれています。「四苦八苦する」とはよく言ったものです。順番は若干違いますが、「求不得苦」という苦から始めましょう。これは、欲しいものをどんなに求めても得られない苦しみです。何でもかんでも思いどおりになるはずがありませんから、どんなに求めても得られない苦しみは必ず起こります。さらには求めれば求めるほど得られないその苦しみが大きくなるのも皮肉なことです。そのうえ、たとえ求めたものが得られたとしても求める気持ちがおさまらなければ、それだけで苦になるということは前に述べたとおりです。

「愛別離苦」という苦もあります。人は人に憧れ恋をして人を愛するようになります。赤い糸で結ばれているのではないかと思えるほどの相思相愛になったとしても、やがては別れがやってきます。人の思いとは移ろいやすいものです。浮気心が芽生えたり、相手の嫌なところが目に付いたりして、徐々に心が離れていくかもしれません。自分がどんなに愛していても、相手が別れを望むこともありますし、お互いに愛し合っても別れざるを得ない場合だってあります。たとえどんなに仲良く暮らしていても、死に行くときは一人なのです。生き別れもつらいですが、死に別れることも苦しいものです。ましてや何らかの理由で、その辛く悲しい思いを泣いて発露することもできないような場合には、さらに苦しさが増すのです。そして、愛すること自体も苦ですね。誰もが恋愛では喜びと同時に苦しさを味わっているでしょう。恋愛ばかりではありません。友人

をはじめとした様々な人間関係でも、相手が大切だと思えば思う程、関係がこじれることに恐怖を覚え、「いやだ！」と言えなくなったり相手の一言を悪く考え過ぎたりするものです。愛の先に別れがあることを、誰もが感じているのでしょう。

「怨憎会苦」という苦もあります。愛した先に恨みや憎しみが生まれることもあります。近い関係にある人ほど一度こじれると大嫌いになる可能性が高いものです。さらには、愛する人や大切なモノを奪った相手などに対しては怨念を抱くのが当然なのかもしれません。そういった相手とは二度と会いたくないものですが、案外出会ってしまうのが人生です。また、いじめやストーカーなどの被害に遭うこともつらい苦しみです。たとえ怨憎という程ではなくても嫌な人や鼻につく奴などが地域・職域・学校・家庭など身近なところにいたとしたら、それだけでもどんなに毎日がつらいでしょう。そういう苦しみも耐え難いものです。そのうえ、「一生恨んでやる」などと言って自分を縛りつけること自体も苦となるわけです。

そして、「五蘊盛苦」という苦も釈尊は示されました。五蘊とは、色、受、想、行、識のことで、それぞれ、物質としての身体、感覚、感覚から受けたイメージ、心で決めた意志の働き、認識や記憶、といった意味です。要するに生きて活動している身心の全てを表しています。背が低いだの太っているだの鼻がつぶれているだのとコンプレックスを抱いたり、うるさいだの臭いだの痛いだのといった様々な外的な環境に対する不平不満を抱えたりします。さまざまなこだわりをもったり、過去が良かったとしがみついたり、嫌な思い出に囚われたりする心の働きは全て苦しみです。一切皆苦、あなただけではなく誰にとっても、まさに人生は苦そのものなのです。

第3章 集諦

(1) 苦悩はなぜ起こる・・・期待と事実の矛盾（後悔、取り越し苦労、憧れ）

仏教では、一切皆苦であると知ることを苦諦といい、その苦悩の原因を知ること集諦といいます。

四苦八苦を思い出してください。よくよく考えてみると、すべての苦は、こうあって欲しいと願う自分の勝手な期待と現実にかかる事実との間のギャップや矛盾によって生じていることがわかります。

たとえば、乳幼児期に保護者からどのような形で育てられてきたとしても、それはもはや過去の事です。過ぎ去ったことは、それがどんなに期待と違った結果であったとしても、決して変えることはできません。にもかかわらず私たちは諦めきれずにいつまでも悩んでしまうのです。原発の問題も同じです。ごく一部のの人たちを除く国民の多くは、原子力の平和利用であるという原発に期待していました。実際、安価で比較的安全に十分な電力を供給されてもいました。ところがあの事故によって国民は大変大きな後悔をさせられました。事故に巻き込まれた被災者のもとより、関係するだれもが大きな苦悩を抱えてしまったのです。それと同時に、リスクもコストも実は莫大なものであると明らかになったことによって、原発に対する期待と事実は大きく矛盾し、様々な取り越し苦労が生まれます。どうなるだろうという思い悩んでみたとしても、未来の事は誰にもわからないのですから、考えれば考えるほどつらくなってしまいます。そこで、その悩みを解決しようと再生可能エネルギーが将来の憧れとしてにわかに注目されてきているわけですが、日本の現段階では生み出せる電力量もコストパフォーマンスもともに期待に応えられる状況にありません。となるとこれも、期待と事実が矛盾するわけです。さらには、立場や主義主張によって最適解が異なりますから、全国民の期待通りになるはずがありません。そのうえ、震災で思い知らされたとおり、予期せぬことが起こるものなのです。期待と事実が矛盾する以上、今後この国がどんな電力政策を選んだにしても結局悩みから抜け出すことはできません。

要するに、期待することによって心に湧き起こる後悔、取り越し苦労、憧れといった思いがすべての苦悩を生み出しているのです。

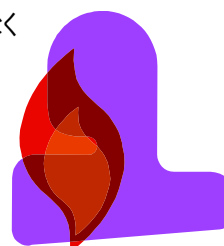
(2) 苦悩の元となるものは・・・ドーパミンの放出（やめられない、止まらない、依存症）

また、苦悩の元の一つは、ドーパミンの放出であるといえるかもしれません。ドーパミンが放出されることによって、動機づけられ欲望が深まります。さらに放出が続けば、やめられない、止まらないという状況に陥ることになるわけです。なにしろドーパミンが「期待する思い」を生み出すのですから、過去に囚われ未来をあこれこれ思い悩む愚を止められないのは、ドーパミンのせいであるともいえるわけです。そしてまたドーパミンは、脳のストレスセンターにも信号を送り、ノルアドレナリンやアドレナリン、そしてコルチゾールといったいわゆるストレスホルモンを分泌させます。ノルアドレナリンやアドレナリンは、闘争逃走フリーズ反応を引き起こすことが知られています。血圧を高め瞳孔を拡大させ、武者震いによって筋肉を収縮させるなどして戦いや逃走

に備えるわけです。またコルチゾールは、ブドウ糖を作り出してストレスを和らげようとするのですが、その量が多くなると、血圧を高め動脈硬化を引き起こし、さらには病気に対抗するためのナチュラルキラー細胞を無力化することにもなります。これらのストレス反応は脳の不調を引き起こし心の不安を煽りますから、何かを期待すればするほどさらに不安が募る結果となるのです。

(3) 苦悩の根本原因・・・執着（欲望が叶っても叶わなくても結果には関係なく沸き起こる苦悩）

欲望が満たされても満たされなくても、願いが叶っても叶わなくても、その結果に関係なくドーパミンが放出され続ける場合もあることを思えば、欲望そのものが苦悩を生み出しているということになります。つまり、期待した結果がもたらされないことによるだけでなく、結果はともあれ動機や欲望といった心そのもの、期待する思いそのものが苦悩を生み出すのです。となれば、期待と事実の矛盾によって生み出されるストレスの原因や悩みの種は、実際には、事実そのものにあるのではなく自分自身の期待する気持ちの方にあるのだということがわかってきます。身体の事にたとえて考えてみましょう。牛乳や卵など誰もが食べている食品が、ある人にはアレルギーとなり、他の人には何の反応も起こさないとすれば、アレルギーが起こる最終的な原因は食品の側にあるのではなくそれを摂取する人間の側にあることが明白です。心の問題も同じように、会いたくもないと毛嫌いしどうしてもうまくやっけない人がいたとしても、他の誰かとその人とはうまくいっていることはよくあります。会いたくない相手つまりはストレスがそこに現れるということに問題の本質があるのではなく、会いたくないと思っていること自体、要するに会わないことを期待している自分自身の心の側に問題があるのです。人はストレスを感じると、自分の外側にその原因を求めがちです。「あいつのせいで・・・」、「あんなことがあったから、・・・」そう考えてしまうと、自分以外の原因を何とかしない限り悩みが消えないと思ってしまう。けれども実際には、自分自身の期待する心こそ本当の原因があるのですから、環境への働きかけをどんなに進めていってしまっても決して悩みが解決することはありません。期待していた対象を失った場合も同じことです。恋人と別れたことをきっかけにして甘いものをたくさん食べるようになったり、麻薬をやめたら酒におぼれたり、といったように、期待し依存してきた対象を他の何かに変えるだけでは、また新たな対象にしがみつくと他ありません。結局自分以外に原因を求めると、苦悩の闇に飲み込まれてしまうことになるのです。



このように苦悩の原因が「事実の側にあるのではなく期待する側にあるのだ」と認識すると、最近よく言われている「安全・安心」という標語にも違和感を覚えます。苦悩の原因が「事実の側にあるのだ」と取り違えられているように思えるのです。何しろ一切皆苦なのですから、絶対的な安全や安心などというものをシステムとして作り出すことなどできるわけがありません。安全も安心も自分の外にあるものではなく、自分自身で築き上げていかなければならないものだからです。そのためいつかは必ず期待と事実が矛盾します。にもかかわらずシステムとして「安全・安心」が作り出されていると思いつくことによって、結果的にそれへの期待を大きくしまう可能性があります。市民に安心を与えようとして、かえって不安を煽る結果となってしまうのです。私たちは案外こういう間違いを犯しているものです。

さてそれでは、人はなぜ期待をするのでしょうか。それはあらゆる物事に執着するからです。心地よい今の形や今より良くなる理想の形にこだわり、そうでなければならぬ、そうありたいと願ってそうなることを期待します。そのために自ら努力する場合もあれば、ただ神に祈るだけの場合もありますが、いずれにしても心だけは、そうあることにこだわり執着するのです。たとえば前にも述べたとおり富への執着は、貧しい時ばかりではなくどんなに豊かになったとしても消え去りません。名誉利欲も同じく、執着から離れられません。快樂への執着も満足することはありません。そして自我への執着となれば、自分が一番かわいいのですからその果てしない醜さに誰もが思い当ることでしょう。苦悩の根本的な原因は、その醜い執着なのです。人は、基本的に変化を好みません。老いることも病になることも死ぬことも変化することですが、その変化を恐れ現状に執着します。また、過去の事はまさに過ぎ去ったことですから、そこにこだわってもどうにもならないのですが、後悔やノスタルジックな気持ちに執着します。未来の事はどうなるか誰にも分からないものですが、あんな風になったらどうしよう、こんな風になったらどうしようと、あれこれ思い悩み取り越し苦労をします。現状に執着しているから変化が怖いのです。さらには未来に憧れる気持ち、理想形へのこだわりも執着です。そんなふうに執着する心こそが苦悩の根源といえるのです。

第4章 滅諦

(1) 思い悩まず今を生きる・・・而今

苦悩の原因が分かったところで、いよいよ根本的な解決法が仏教では示されます。これを滅諦といいます。「忘れる、逃げるな、楽しめ。」これは開祖の言葉です。事実との向き合い方が述べられています。過ぎ去りし後を悔やまず、取り越し苦勞をせず、未だ来ぬ先を懂れず、今、ここ、自分を生きる。どんなことにも執着せず、そういう生き方ができれば、もはや思い悩むことはありません。道元禅師が説いたという「而今」、つまりは余計なことを考えないで今そのものを精いっぱい生き抜くことが大切なのだとことです。

(2) 行動や考えを制御する・・・人事而待天命

開祖は楽しく幸せに生きる達人でした。そしてその生き方の極意は、人事を尽くして天命を待つことだと言われています。変えたいものを己が変える使命感をもち、正義感と慈悲心と自信と勇気と行動力を養うこと。そのうえで、どうしようもないものはどうしようもないのだと受け容れる静穏な諦観と、変えられるか否かを峻別する賢明な洞察力を磨き、九転十起、不屈の精神力と金剛の肉体を身につけ、同志が協力して平和で豊かな社会を築く努力をしながら幸せになろうという金剛禅運動を展開されたのです。独自の宗風をもつ金剛禅では、後に述べるとおり苦を楽に変換することによって結果的に苦が滅すると考えます。四苦八苦に思い悩まず楽しく幸せに暮らすために、自身自身の行動や考え方を制御することが大切なのです。



(3) ドーパミンの働きを抑える・・・アドレナリンの抑制

行動や考えを制御し思い悩まずに今を生きるということは、ドーパミンの働きを抑制することでもあります。在来の仏教では、執着を捨て去ることが苦を滅することだと言われています。しかし金剛禅では、完全に執着を捨て去ることが現代を生きる私たちにとって好ましいとは考えません。なぜなら執着を捨て去れば欲望が無くなってしまいますから、平和で豊かな理想境を作ろうとか、楽しく幸せに暮らそうなどという願いすら抱かなくなってしまうでしょう。たとえ悟りを得て苦悩から脱却できたとしても、何のために生きているかわからないようなニヒリズムではせっかくいただいた命がもったいないではありませんか。さらに言えば、執着を捨て去ろうと望んだところで、そんなことが在家の常人にできるはずもありません。すべてを捨てて出家した人ならばいざ知らず、社会にあって家族を養い仕事をするという人生を選んで生きているならば、守るべき

ものがとても多いのです。釈尊の正しい教えを現代に生かす道として創始された金剛禅では、現実的なところで執着をコントロールすることが大切だと考えます。どうしようもないものはどうしようもないのだと受け容れる静穏な諦観と、変えられるか否かを峻別する賢明な洞察力を身につけて、苦悩の闇に引きずり込まれることなく、我々が先頭に立って社会を変革していこうというのが、開祖の提唱した金剛禅運動なのです。ドーパミンの放出を適度なところで抑えることができれば、アドレナリンなどのストレスホルモンの分泌も抑制されます。それによって意欲をもって生きることができうえ、果てしなく続く苦悩の闇にはまり込むこともないのです。

第5章 道諦

(1) 八正道・・・自らを変える

滅諦によって、苦悩を克服する方法については理解することができたとしても、現実問題として自分自身がそのように生きられるかどうかとなると、はたと困ってしまいます。忘れることができ、逃げずに立ち向かえ、さらに楽しむことができれば、それこそ苦勞はないのですが、実際にはそれができないから苦しいのです。具体的にどうしたらそれができ



るようになるか、その具体的な方法が必要です。釈尊は、人々が迷いの中に生きている現状から抜け出して悟りを得られるように、自己を変革するための具体的な道を明らかにされました。それが道諦です。この具体的な修行によって苦悩から脱却することを目指すのが、仏教という宗教です。釈尊の正しい教えは、死後の救いや加持祈祷等とは無縁の存在であり、生きている人間がより良く生きるために示されたきわめて真面目な教えなのです。なお、苦諦・集諦・滅諦・道諦をあわせて四諦あるいは四聖諦といいます。

さて、この道諦では八正道を実践するようにと説かれています。八正道は仏教における修行の基本であり、文字どおり八つの悟りへの道が示されています。

① 正見。これは、ありのままに物事の本質を正しく見る事であり、真理を知ることです。つまりは、四諦を知り理解することが、最初に行うべき修行だと言われています。

② 正思。これは、先ほどからみてきた真理に沿って正しく物事を考え判断する事を言います。

③ 正語。嘘や無駄話、二枚舌や悪口を言わないことです。さらに広げて、真理を伝え、人の心を助ける事であると考えられることもできます。

④ 正業。正しい行いをするということで、人に危害を加えたり物を盗んだり邪淫を犯したりしないというごく当たり前の事はもとより、進んで体を動かして人を助けること等をも含みます。

⑤ 正命。まっとうな仕事で他人に奉仕し、人として恥づかしくない生活を送ることを言います。

⑥ 正精進。すでに起こった不善を断ち、未来に起こる可能性のある不善を生じさせないようにし、過去に生じた善はより多くし、いまだ生じていない善を生じさせるという、四つの実践（四正勤ししようん）について努力することだといわれています。たゆまず励むことです。

⑦ 正念。四念処（身、受、心、法）に注意を向けて、常に今現在の内外の状況に気づいた状態にいることです。身体はどうなっているか、感受性はどうか、心はどうか、全ての事はどうなっているか、そういうことを正しく知ることです。金剛禅流に解釈すれば、正しい信念を持ち、真の幸福、真の生甲斐を自覚して、世のため人のために奉仕する喜びを知ることです。

⑧ 正定。正しい集中力をつける事だと言われています。常に一刻一刻を大切に、今なすべきことに全精神を集中することです。

釈尊は、この八正道を日々実践することで、様々な極端を離れ、自己を生かし、他人をも生かす中道を生きようになり、その結果苦悩から脱却できるのだと説かれたのです。

(2) 金剛禅宗門の行・・・内修と外修

金剛禅ではさらに具体的に、易筋行とよばれる少林寺拳法の修練を主たる行に据えた独自の修行法を定めています。それは、肉体に働きかける外修と精神に働きかける内修とに分類され、さらにそれぞれ積極的な修行と消極的な修行とに区別されています。

主行である易筋行は、外修の積極的な修行法の一つです。生死の間に身を置き組手主体で護身の技術を学んでいく過程には、人間関係を中心とした様々な教えや人生の極意が宝石のように散りばめられているため、楽しみながら修練することによって多くのことを体得し感得できる仕組みになっています。ごまかしや嘘のない本物の技術を身につける真剣な修練



を通じて色々なことが見えてくるものです。「生きているうちは死にはせん」と覚悟を決める行でもあるのです。外修の積極的な修行法には、これ以外に整体行と托鉢行とがあります。整体行は、人に施すことと施術を受ける事の両面が修行となります。托鉢行は一般のそれとは異なり、施しを受けるのではなく施しを行うことをもっぱらとします。また、外修の消極的な修行には、休養と食養と排泄があります。本稿のはじめに述べたとおり、休むことはとても大切です。休んでいるときに、身体が作られ頭も整理されます。休むこととサボることは違うのですから、休養の意味を理解し罪悪感なくきちんと休みたいものです。食養は筋骨や皮肉を作る重要な修行法であるとされています。身体を作るばかりでなく心のはたらきにも作用します。たとえば、甘いもの（白砂糖、白米、小麦粉に代表される精製された糖質等）ばかりを摂り過ぎていると栄養バランスが崩れ、生命の恒常性を維持する緊急の必要が生じて様々な機能が働き、結果的にコルチゾールが大量に分泌されるため心が不安定になってしまいます。バランスのとれた食生活でなければ身も心もきちんと養われないのですから、食養がすべての修行の基本であるといえるかもしれません。そして消化吸收の後に行われる排泄をもあえて行と規定されているのは、食欲に任せてどんなにたくさん食べたとしても、その全てを抱え込み一切外に出さずにわがものとするのは土台無理であるという真理を体得するためであるといえましょう。「食わなんだり、食わなんだり」のひもじい毎日が続いても、死を迎えた赤血球等によって便はつられ、排泄され続けるのです。

易筋行をはじめとしたこれらの外修によって、記録と命令器官である大脳神経系が養われることとなります。外修で働きかける肉体は、魄の住家とされています。魄は、動物の脳といわれ本能を意味しており、本能のおもむくままに行動すれば獣にも怖ることになるため「悪い心」という見方もできます。そこで、理知の力で考えることによって本能の暴走を食い止めることを目指すのです。外修は、意志や知識あるいは認識の中核である解（領解：体に染み込むように悟り理解すること）の中核を修める修行法であるといえる

わけです。



一方の内修は、積極的なものとして、信仰の確立と問法修学、そして、調息と坐禅があげられます。とくに調息と坐禅を行う鎮魂行は、血脈を整え靈気を養うとされています。また、消極的な修行法には、反省行と感謝行そして持戒行とがあり、門信徒が集って行う反省行は布薩会とよばれ感謝行は阿羅漢会とよばれています。

これらの内修によって、靈の交会場所であるとされている太陽神経叢（臍下丹田）を養うこととなります。内修で働きかける精神は、魂の住家とされています。魂は、人間の脳といわれ本能を超えた人間らしい情けや感性を表しており、「靈性」とか「良心」といったものを意味します。これらはいわば考えない力によって養われるのです。坐っていると様々な雑念が浮かんできますが、まずは、調息しながらダーマを思念して集中力を養います。そして徐々に、呼吸や観念にさえこだわることなく、浮かんでは消える雑念の全てをまるで放牧するかのように放置できるよう修行し、やがてはα波に満たされた寂靜の境地を目指します。エゴイスティックな考えで欲望にまみれたりあれこれ思い悩んだりすることをやめて、人間本来の使命を自覚し素直な心で行動することを目標とするのです。内修は、信仰や信念・信心の中核である信の中核を養う修行法であるといえます。

金剛禅では、拳禅一如の修行を通じて解の中核と信の中核を調和させ、他のために役立つ自己を確立しようと努力します。中でも靈肉一如の修養法である易筋行は、解と信とを調和させるために欠かすことのできない行なのです。拳の技術は巧緻性を必要とする高度な運動ですから、身体をコントロールする脳の機能が強化されます。また、技法の中に多くの教えが散りばめられているため、いろいろなことを考える必要も出てきます。その上、格闘するためには、戦うべきか逃げるべきかの選択にはじまり戦いの仕舞い方にいたるまで、様々な戦略や戦術を組まなければなりませんから、頭をフル回転させることとなります。それでいて、いざ戦うとなった場合には、いちいち考えていたのでは間に合いませんから、「知る」「わかる」「できる」「身につく」という修練段階を経て何も考えずに体が動くというレベルに達している必要があります。さらに敵と向かい合った時には、あれこれ思い悩まず平常心で戦えるようにそれこそ考えない力が絶対に必要ですし、やり過ぎてしまわないように冷静に考え判断する力も必要です。考えるべき時に精一杯考え、心穏やかにいるべき時はあれこれ考えない。そんな稽古ができるからこそ、易筋行が金剛禅修行の主行として位置付けられているのです。



私たち金剛禅門信徒は、生涯にわたり外修と内修とをバランスよく修行し続けることを通じて八正道を実践し、楽しく幸せな人生を送りながら平和で豊かな理想境を建設しようと努力しているのです。

(3) 考え方のクセを見直す…こころのクスリ

金剛禪の修練を通じた八正道の実践は、とても厳しい修行の道です。その道を日々真剣に歩いていても、ときには、身も心も疲れ切ってしまう道に迷って、どうやって生きて行ったらいいのかわからなくなってしまふようなことがあるかもしれません。そんな時はきっと何かにこだわってしまっているのです。そのこだわり（執着）から抜け出すために、自らの考え方のクセを見直すことが必要になってくることもあるでしょう。

そういう暗闇にはまってしまったときには、ぜひ、次に掲げる「こころのクスリ」を声に出して読み自らに語りかけながら、じっくりと考えてみてください。

「こころのクスリ」

正義なんかにかこだわらない。
善か悪かを考えない。
人生には、「正解」も「間違い」もないのだから。
「…ねばならない」事なんかない。
「…すべき」の押し付け、クソくらえ！
「ムリ！」も「ゼツタイ！」もあるわけない。
「カンペキ！」なんてばかばかしい。
不快なものには目もくれず、
心地いいことだけやってみる。
やりたいことをやりたい時に…。
うまくいってもいなくても。
過ぎた事なんか、しょうがない。
先の事など、分からない。
まっ、いつか。
どうしようもないものは、
どうしようもないんだ。
もう、頑張らない。
このままでいい。
今のままの、私でいい。
今、ここにいる、ありのままの自分。
案外、私は、そのままで幸せなのかも。

これは、正義や善を否定するものではありません。そもそも金剛禪では、「正義を愛し、人道を重んじ、礼儀を正し、平和を守る真の勇者たることを期す」と信条に謳っていますし、善悪についても、以前は「すべて悪しきことをなさず、よきことを実践し、自己の心を浄むること、これ諸々の仏の教えなり」との法句経の一節が聖句に取り入れられていました。（なお、この句は、公教育と宗教との関係性に配慮して削除さ

れましたが、その精神は今でも生きています。)問題は、正義や善の定義です。絶対的な正義や善などというものを規定できるはずがないにもかかわらず、自分の中で勝手に思い込んでいる正義や善というものにこだわっているのではないかと気づいてほしいのです。たとえば、正義の聖戦という言葉がありますが、戦っている国はどちらも自国の正義を振りかざしますから、立場によって正義の中身が変わってしまうのが当然です。どちらの国も大義名分を掲げていながら、主義主張を通すためなら他の犠牲を厭わないかのように互いに殺しあいます。自分や自分たちさえよければ他はどうなっても構わないという生き方は、本来、不正の根源であり、正義とは対極に位置する考え方であるはずなのです。また、一夫多妻制の国では多くの妻を娶る人は尊敬に値するといわれているのに、一夫一婦制のもとでは他に目移りするだけで悪とみなされますし、イスラム圏などには姦通罪を重罪と規定している国もあるようです。価値観は多様なのです。こうでなければならないとか、こうするべきである等という、こだわり、執着、そういったものに正面から向かい合って、自分の意思でそれを手放してみることを試してほしいのです。不安や苦しさに押しつぶされそうになった時には、是非自分自身に語りかけてみてください。自分や他人に厳しくするばかりが苦悩を克服する道ではないことに、きっと気づくはずですよ。

(4) アドレナリンに翻弄されない・・・防御間合

ストレスを感じると、アドレナリンに代表されるストレスホルモンが分泌され、さらに不安が増していきます。この自動的な苦悩拡大システムを何とかしなければ、楽しく幸せな人生を全うすることはできません。そもそもこのシステムは、先に述べた闘争逃走フリーズ反応と呼ばれるものを引き起こします。太古の昔、天敵に襲われそうになった場合などに、その緊急事態に対応して種の保存ができるよう天が与えた仕組みです。天敵を見つけアドレナリンなどのストレスホルモンが分泌されると、血圧が上昇し、息が上がり、震えが起こり、瞳孔が拡大し、手に汗をかくなどの反応が起こります。その後両者の緊張状態が頂点に達しスイッチが入った時、ほぼ自動的に、ある者は襲い掛かり、ある者は一目散に逃げ出し、またある者はその場で固まり死んだふりをする。この無作為に発動する仕組みがあることによって、その一族が全滅することなく誰かが生き残れるようになっているわけです。部族全体としてみれば素晴らしいシステムですが、自分の事として考えると空恐ろしくなってしまう。なにしろ、生き残れるか食い殺されるか、運を天に任せているようなものなのですから。

この苦悩拡大システムをどのように制御したら良いか、護身の技術で考えてみましょう。時代劇を見てみると、闇夜に突然刺客が襲い掛かってきた時、主役の侍は見事それに応戦し返り討ちにしてしまいますが、実際には不意打ちから逃れるのはかなり難しいことです。常に周囲に気を配り、いつでも緊張状態を維持していれば対応することも可能でしょうが、四六時中そんなに張りつめていたら敵に襲われる前に疲れ切って倒れてしまいます。車の運転と同じように、危険予知をしてリスクの高いところでそれなりの準備をすることがセオリーではありますが、突然予想もしていない形で攻撃されれば振り払う程度がやっとでしょう。たとえば高速道路を人が歩いていたとしたら、それを避けるのが非常に難しいのと同じことです。不意にそういう緊急事態に遭遇した場合には、アドレナリンが大量に分泌されます。これは戦うためのホルモンですか

ら、多少の攻撃が当たっても痛みを感じないでいられる等といった戦うことに有利な状態を作ってはくれませんが、同時に不安感も増してしまいます。すると、震えが止まらず筋肉が固くなってそこに居ついてしまうなどの不利な状態も作られてしまうのです。なにより、闘争逃走フリーズ反応では、冷静に判断して戦略的に戦うなどといった高度で合理的なことは望めません。拳を修める者としては、速やかにアドレナリンの分泌を抑制する必要があります。そこで、まずは敵の攻撃が届かないところにまでいったん退がるのが不可欠です。不意打ちの一発二発はたとえ当たってしまったとしても、そのまま居ついてボコボコにされる前に、とにかく防御間合を作ります。防御間合とは、決して敵の攻撃が届かない距離ですから、少しホッとすることができます。そのとき冷や汗をぬぐいながら「びっくりした！」などと言って感情を自然に発露します。（なお、修行を積み気合と同じように発露する声は有声から無声へとだんだん小さくなっていきますし、そもそも驚き方自体が違ってきます。）その後、息を調えたと高ぶっていた感情もおさまってきます。この一連の行動によってアドレナリンの分泌が抑制されるのです。アドレナリンに翻弄されない状態を作り出すことによって、冷静さを取り戻し、戦うべきか逃げるべきか自分の頭で判断して、戦略を練ってから準備を整え事に臨めるようになるので、普段の稽古が活きてくるわけです。「平常心是道」という言葉がありますが、いかに早く平常心に戻るかという修練こそが、実は精神修養そのものであるともいえるのです。開祖は、「まず走れ。走りながら考えろ」と指導されました。含蓄ある言葉です。

護身の技術として有効なこの方法は、そのまま、苦悩の壁にぶち当たった時や強烈な欲望に襲われたとき等にも応用できるものです。ストレスを感じてドーパミンが出てきたら、決してそのまま放置せず、とにかく早く距離を置くようにします。ストレスは人の心を叩き、打ちのめします。叩かれたら誰もが当然落ち込みます。落ち込んだままさらにストレスのパンチを浴びていけば心がボコボコにされてしまいますから、一刻も早く、ストレスを感じない程度にまで離れた防御間合を取ることが必要なのです。防御間合を取れたら、そこで喜怒哀楽の感情を素直に発露します。それは相手に対して表現するという意味ではありません。まずは自分自身に向かって自分の感情を露わにすることが大切なのです。感情を胸に抱え込んでしまえば、感情に執着し感情に翻弄されてしまうからです。感情をあらわさないことが平常心であると思う向きもあるでしょうが、実は、喜怒哀楽の感情を素直に発露した上で、それにいつまでも流されないようにすることが平常心を身につけるポイントです。防御間合を取りホッとできる状態になったら感情を発露して、呼吸を整えます。このようにアドレナリンの分泌を抑制することによって、不安に押しつぶされるような事態を防ぐことができるのです。冷静になってきたなら、その時じっくりと問題に向き合っ、ストレスの原因が自分自身の執着にあることを思い出し、その後の対処法を考えて行けばよいのです。「嫌なことはいやと言えぬ勇気をもて」と開祖はよく仰っていましたから、場合によっては相手に向かって素直に感情を吐露することも、選択肢の一つとなり得るでしょう。

(5) セロトニンの放出を促す・・・調息

苦悩の根本的な原因が事実の側にあるのではなく自分自身の執着にあるのだとなれば、ストレスを解消する方法も自分自身に働きかけるものであることが必要です。自分に働きかけるものであるならば、どれ

もこれも「行」と言えるのかもしれませんが。「行」とは、ひっくり返しまっくりかえし、同じことをあきらめずに行い続けるものです。そんな「行」として優れているストレス解消法は世の中に数多く存在します。ストレッチ、ヨガ、ピラテス、読書、音楽、家族や友達とゆったり過ごす、目を閉じてまぶたを軽く圧迫する、手首に巻いた輪ゴムをパチンとはじく、額に手を当てる、左右の腕を交差させ胸に当てその手で交互に胸を軽く叩く、ハグして背中を軽打したり擦ったりしてもらう、洗顔の要領で冷水を顔にバシャバシャかける、森林浴、アロマケア、整体、散歩、瞑想、鎮魂行、易筋行、クリエイティブな趣味の時間を過ごすなど、様々ありますが、なかでも呼吸を整えることを意識して行うものは非常に効果的であると思われます。先ほど、アドレナリンに翻弄されないための方法として「息を調えると高ぶっていた感情もおさまってくる」と紹介しましたが、これには驚くべき理由があるのです。

アドレナリンが分泌すると、呼吸が速くなり血圧が高くなって汗をかくなど様々な生理現象が起こりますが、これらの生理現象の中で呼吸だけは特別な存在なのです。心臓の鼓動は自分の意思で速めたり止めたりできませんが、呼吸については、それを速めたり深くしたり一時止めたりと自由にコントロールできます。呼吸は、呼吸中枢によって自律的にコントロールされているが、自らの意思によってもコントロールすることができるようになっているのです。自律的な生理現象に対して自由に意思が関与できるという点で、呼吸は実に特別なものなのです。さらに、呼吸が変わると心臓の鼓動も変わります。速くて短い呼吸を続けると鼓動も速くなりますし、ゆっくりと長い呼吸をしていると鼓動が遅くなり血圧も落ち着いてきます。また、ゆったりとした呼吸をすることによってセロトニンの放出が増え、ドーパミンやアドレナリンなどの感情的な情報がコントロールされるようになるうえ、呼吸に集中することによってあれこれと考えを巡らすことができなくなりますから、心も安定するといわれています。呼吸は、身体と心をつなぐ重要なかけはしです。調身・調息・調心に禅宗が意を用いるのもそのためなのです。

苦悩を克服して楽しく幸せに生きるためには、普段から道場で、鎮魂行や易筋行など実地に息を調える修練（調息）を積み重ねることが大切です。けれどもたとえ未熟であったとしても、日常生活においてストレスを感じた時には、防御間合をとった上で、ゆっくり息を吐きそしてまたゆっくり吸うという腹式呼吸を数回行うことである程度の効果が期待できます。その際、最初に息を吐き切ることが大切です。完全に吐き切れるものではないのですが、吐き切るように努力すれば、その後新鮮な気が身体中に吸い込まれてくるのです。防御間合を取ることが遅れてしまい強烈な不安に襲われると、ときに過呼吸を起こすことがあります。その場合でも、骨盤底筋群や腹と胸をキュッと絞るようにしっかりと息を吐くことに意を用いてゆったりとした呼吸を行えば、自然にバランスが整い発作はおさまってくるものです。

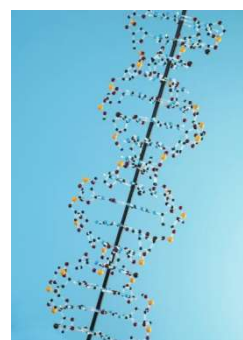
なお、セロトニンの放出を促すものとして知られているのは調息の他にも数多くあり、リズムカルな運動である基本演練やウォーキングあるいはトランポリンなども効果的だといわれています。

第6章 三法印

(1) すべては関係性によってのみ成り立っている・・・諸法無我

仏教では、諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜の三つを三法印といって、仏教の仏教たるゆえんであると説明しています。少し順序は違いますが、その一つ一つを読み解きながらいかに生きたら幸せになれるのかということについて考えていきましょう。

縁起の理（仏教の根本原理、ダーマ）といいますが、すべてのものは縁によって生じ縁によって滅します。すべての変化は相対的なのです。つまり、全ては関係性によってのみ成り立っているのだということ、諸法無我として教えられます。私たちの身体はおよそ37兆個の細胞で作られています。この細胞も分子レベルで見ると、水、アミノ酸、脂質、無機質、核酸等に分けられます。さらに原子レベルで見ると、63%の酸素、20%の炭素、10%の水素、3%の窒素と、その他の元素で構成されています。そして、多くの細胞が順次新しいものと入れ替わっています。このように考えてみれば、「これこそが私である」などという実在はどこにもない



ことに気づきます。大宇宙に存在するある一つの原子が、たまたま何らかの縁で今日は私の身体の一部になり、別の日にはまた宇宙のどこかで何かを形作っているのです。これを「空」といいます。宇宙に存在する中のほんの少しの原子に何らかの縁がはたらいて（このはたらき等を生み出す力を金剛禪ではダーマと称しています）、ほんのひととき私の身体を形作ってくれているに過ぎません。長い宇宙の歴史の中で自分が存在している時間などほとんど見つけられない程度のものでありながら、実に奇跡的なことでもあるのです。

だとすれば、縁あって両親とダーマにより様々な価値を集められ組織された結果、ここに私自身が形成されたと考えることもできます。生まれた後も、毎日食として「命」を戴きながらこの「命」を永らえているのですから、自分は他から莫大な価値を与えられ続けているのだと実感できるはず。そう思うと、この命の大切さが身に染みてくるのではないのでしょうか。多くの方々が亡くなったあの震災で、九死に一生を得た人たちが、「自分は生かされている。生かされている者の務めを果たしたい。」と異口同音に語っています。他人の命や自分の命と真正面から向き合い、生命の尊厳を実感した人たちの重い言葉です。自分のことを本当に大切だと思えた時、共に生きている全ての人たちの命も同様に大切だと感じられるはず。人としてみな平等であることに思い至れば、「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」という人間尊重・自他共樂の教えも素直に納得できるのではないのでしょうか。

(2) この事が本当にわかれば悩みは消え去る・・・涅槃寂靜（フェアトレード）

釈尊が生きた時代のインドは、無限に生と死を繰り返す輪廻の思想に染まっていました。この輪廻から解脱して、辛い浮世に二度と生き返らないこと（完全な死）を目指して修行するのが、釈尊の属してい

たクシャトリヤを含む上位バラモン教徒階層にとっての理想でした。そこで、彼らには順次段階を経て修行するために生涯を過ごすべき区分として、「学生期」「家住期」「林棲期」「遊行期」の四住期（アーシュラム）が設定されており、釈尊もそのしきたりに沿って出家し修行し乞食遊行したようです。ただし釈尊は、当時のバラモン教で理想とされた輪廻からの解脱（完全な死）という概念とは全く別の形で、自由で広々とした幸福の境地である涅槃寂靜の悟りを開かれたのです。

釈尊の世界観や実践論などを本当の意味で理解できれば、悩みは消え去り楽しく幸せな人生を送ることができる境地、つまり涅槃寂靜に至ると言われています。しかしながらその境地はまさに完全な悟りであるため、死ななければ実現しないとの考え方もあり、現代では一般に、涅槃とは即ち死であると解釈されているようです。まるでバラモン教みたいです。覚者（悟った人）のことを仏陀と呼ぶことから、涅槃の死者はあの世で成仏できると拡大解釈されてもいます。世間で言われているように死ななければ完全な悟りの境地である本当の幸せをつかむことができないというのであれば、死んで仏になることをただただ祈るしかないかもしれませんが、バラモン教とは全く異なる新たな境地を生み出した釈尊の正しい教えを、現代に生かす道として創始された金剛禅では、輪廻転生を説かず、生きている現世で、少しでも涅槃寂靜の境地に近づくよう努力すること自体が幸せなのだを教えています。

では、涅槃寂靜の境地に近づくために、私たちはいったいどうしたらよいのでしょうか。そもそも全ては関係性によってのみ成り立っているのですから、空の概念について、原子や分子をはじめとした有形無形の様々な価値が、縁によっていろいろと移動していると認識することもできます。つまり、宇宙全体を舞台として、価値の交換が行われているということです。そこで、涅槃寂靜の境地に近づく方法を理解するために、方便として、資本主義社会で価値の交換を担っている経済の仕組みになぞらえて考えてみましょう。

自分という存在は最初に、「魂をダーマより受け、身体を父母より受けた」ことから形作られます。魂や身体を価値と読み替えれば、最初に得たこれらの価値は、企業にとっての資本金に例えることができます。生まれてから後は、しばらくの間母乳や育児といった形で親から価値が提供されます。その際未熟な自分は、提供された価値にみあった支払いを親に対して行うことができませんから、これは融資、つまりは借金にあたります。企業であればこうやって新たな資金を得たことによって、商売に必要な設備投資や人材の雇用を行うようになります。人生に戻して考えれば、親の愛情を受けて人間的に成長していくことになるわけです。そうやって準備も整い企業がよいよ営業を開始するためには、またさらなる融資を受けるか掛けの後払いにしてもらって、製造業であれば原材料を仕入れることが必要になります。これを人生のこととして考えれば、原材料とは、毎日「食」として戴く「命」や能力を高めるための教育等がその代表的なものといえるでしょう。そして企業ならば、その原材料を自社のノウハウを活かして工場で加工し販売するということになるわけですが、人生そのもので考えた時には、さまざまな価値をもとにして育った自分自身が自らの能力によって何らかの価値を生み出し他への働きかけを行うということになります。企業がモノを作って販売した場合、販売額から仕入れ原価を差し引いたものが加工した分の価値です。それが、その企業の活動によって新たに生み出され社会に提供された価値です。この新たな価値を創造し社会へ提供することが、企業の存在理由といえるでしょう。人生を考えた時には、世のため人の為に奉仕すること、つまりは自分が新たに価値を創り出して他へそれを提供することこそが、生きる目的、いのちの意味だと考えることができるわけです。

企業では、商品が売れて対価を得たら、仕入れ代金などの原価や人件費その他の販管費等を支払い借金も返済します。その結果手元に残ったものの一部を投資家と役員に分配し、あとの利益を再投資して、また世の中に価値を提供することで経営が永続的になります。人生においても、提供された価値に対しては、それに見合った価値を支払ったり返済したりすることが必要です。人間は社会的な動物ですから、一人では生きていくことができません。たとえば協力して農業を行い収穫した作物をその労働対価として分配したり、海辺の人の海産物と内陸の人の山の幸をそれぞれに物々交換したりして生きてきました。貨幣経済によってお金が価値を仲介するようになってからも、需要と供給の関係で価値を交換し合うという原則に変わりはありません。人の世は分業で成り立っていますから、価値の交換もフェアトレード（公正取引）であることが調和を保つ秘訣です。そもそも一見混沌としている大宇宙を考えてみても、地球が自転しながら公転するなど極めて秩序だっています。これらの秩序を生み出す働きを私たちはダーマと称しています。そのダーマが全ての生物を生成化育しているからこそ、生命体は細胞内外の濃度差を生み出し恒常性を維持して生きていけるのです。因果応報の道理を司っているダーマのはたらきによって全てが成り立っている以上、価値の交換もフェアトレードであることが調和を保つ当然の理屈として成り立ちます。何かを買えば対価を支払い何かを売れば対価を得るという具合に、価値の収支はバランスが取れるようになっているのです。搾取したり搾取されたりという差別的な関係では、矛盾が生じて長続きしません。価値と価値とのフェアトレードを行いながら、自らの能力で新たな価値を生み出していくよう努力することが、涅槃寂靜への道であると考えられることができます。

諸法無我であり、自分という存在自体も決して執着に耐えられるものではないことが明らかであるからには、どんなに価値を求め自分のところに多くの価値を集めてそれに執着してみたところで苦悩が増えるばかりです。「欲しい！欲しい！」と多くのものを得ようとすれば、それだけ多くの対価を支払うことになります。支払う元手が足りなくなって借金をすれば、「期限の利益」の対価である利子も支払わなければなりません。そこまでして手に入れたその欲しかったものは、果たしてあなたを栄養してくれるのでしょうか。単にドーパミンが大量放出したせいなのだとしたら、何とももったいない話です。さらにはそれがどんなに欲しかったものであっても、あの世にまでは決して持って行けないのです。ならばいっそのこと、価値を求めることに目を向けるのではなく価値を提供することに意義を感じるようにしたらいかがでしょうか。つまり、自分自身が莫大な価値を戴いてこの世にある以上、他から戴いたその価値をもとに、自らが価値を創造し他に提供し続ける靈止（ひと）（ダーマの分靈を身に受けた優れた人間であることを認識した人）になろうと努力することによって、楽しく幸せな人生を送ることができると思えるのです。

人生が順風満帆な時ばかりでなく、苦悩の壁にぶつかった時にも同じようにして考えることができます。何らかの苦悩を抱いた時には、一步退がって冷静に「この苦悩の原因は、執着である。」と認識した上で、あらためて「その問題は変える意義があるのか。そして変える事ができるのか。」といったことを検討します。そこで「変える努力をするよりも、あきらめた方が良い。」と結論付けたならば、その価値に執着して苦悩することをやめ、その価値を手放すことによって苦悩から脱却します。そうすると、大靈力ダーマのはたらき、フェアトレードの原則によって、手放した分だけ新たな価値が入ってくるのです。これは決して、失恋の辛さを忘れるために自ら求めて次から次へと新たな恋人を得るような打算ではありません。依存し執着してきたものを捨てるのと同時に新たにしがみついたものを得ようという考え方ではなく、執着してきたものをただ捨てるので

す。しがみついていた手をそっと放すのです。すると、自らを内面から形作ってくれる栄養としての新たな価値が得られるものなのです。その価値を受けて、さらに新たな価値を創造し社会に提供できるのでから結果的に自分の存在感が高まります。その上提供した分だけまたどこから有形無形の新たな価値が入ってくるのです。苦悩を抱いたことによって新たな楽しみを得てさらにまた新たな価値をも得たのですから、苦を楽に変えることができたということです。これはまさに、金剛禅の真骨頂です。自ら生み出す新たな価値を世のため人のために提供できると喜ぶ生き方こそが、楽しく幸せな人生そのものなのではないでしょうか。

金剛禅門信徒は、「魂をダーマより受け、身体を父母より受けたることを感謝し、報恩の誠を尽くす」ことを信条としています。とはいえ受けた魂や身体の価値は莫大です。「孝」といい「感謝」といい「報恩」といっても、感謝の気持ちを言葉や形に表すことによる多少の恩返し程度が関の山で、完全なフェアトレードとしての等価交換などできるはずがありません。ましてや「孝行のしたい時分に親は無し」と言われています。だからこそ、世のため人のためなのです。価値を戴いた相手に対して直接等価交換ができない場合には、他者へ提供することによってフェアトレードが成り立つと考えます。親子以外の人間関係においても、下心なく誰に対しても価値を提供しようと心がけていれば、全く違うところからそれに見合った価値が入ってくるものです。もっといえば、そもそも莫大な価値を戴いているのですから、それに見合うだけの価値を他者に提供しきれるものではありません。今まで戴いてきた価値を考えたなら、どんなに一方的に価値を提供し続けたとしても決してマイナスにはならないはずです。ダーマと両親のみならず全てに感謝して、価値を提供し続けられる事自体が、幸せなことなのです。

ちなみに、「孝」ということについて、親としての立場から考えた場合には、子供からの孝行を望むのはナンセンスです。生まれて来てくれたことだけでももう十分に恩返しされているのですから、むしろ親は、子供に魂を与えてくれたダーマに対する「感謝」と「報恩」という意味で、子供に無償の愛を捧げ有形無形の価値を与えつつ、他者にも奉仕して価値を提供するというのが大切なのだと思います。

ところで、開祖は、「人間関係の豊かさに幸せを感じる」生き方を貫いた方でした。あの人のために何かをしたい、この人のためにも何かしてあげたいと、価値を提供したいと思う人が多いのは何よりも幸せなことであり、人から信頼される人間になることを目指す生き方が大切なのだと説かれたのです。「他人のためにいろいろと尽くしてきたのに、俺が困っているときには誰も助けてくれない。」と文句を言う人がいます。「他人にやさしくしても、いいことなんか何もない。」とふてくされる人もいます。しかしながら、「あの人にこうしてあげたから感謝されるだろう」とか、「この人をあの時助けたから今度は自分が助けてもらえるだろう」とか、そういう期待や執着をもってはいけません。ただ純粋に、人の辛さに共感し、人の喜びを自分の喜びとしましょう。価値は提供する喜びを感じるものであって、求めて期待するものではないのです。

と、ここまでが「人間関係の豊かさに幸せを感じる」生き方の基礎編です。実は、開祖の教えはこれだけにとどまりません。むしろここから先が、金剛禅の金剛禅たるゆえんであり、「人たらし」と言われた開祖の魅力そのものだといえるでしょう。開祖は、相手の喜びを自分の喜びと感じ相手の哀しさを自分の哀しさと感じる人間味あふれた人でした。ヒトにはミラーニューロンと呼ばれる共感システムが備わっています。他人の喜怒哀楽をまるで自分のことのように感じて共振する力です。開祖は、相手の喜怒哀楽に共感しそれを素直に表現する人でしたから、その人柄が相手を惹きつけ、「男心に男が惚れた」という共振しあう関係を

作り出したのだと思います。そんな開祖は、信頼で結ばれた付き合いの同志的連帯を築こうとされました。「行」の文字に、強者が弱者を背負い互いに向かい合って助けあう姿を重ねてみせ、羅漢練拳図の世界を具現化しようとしたのです。そういう強固で濃密な人間関係を豊かに築くためには、自分が価値を創造して提供し相手から信頼されるようになるばかりでなく、自ら率先して相手を信頼し相手に期待を寄せることが肝心です。開祖は、「仕え合い、与え合う」ことが幸せ（仕合わせ）だと説かれました。先に述べたように、感謝されてもされなくても見返りがあってもなくてもそれにこだわらず、無条件に、ただ純粹に価値を提供すること自体が大いなる喜びであり幸せなことではあるのですが、そのうえさらに自他ともに共振しあい信頼しあう「仕え合い与え合う」人間関係を築くことができたとしたら、まさに至福の喜び、歓喜悦楽の人生となるでしょう。それこそが、開祖の価値観「幸せを感じる豊かさ」そのものなのです。互いに付き合い助け合い、感謝しあい信頼し合う関係は、相対での合掌礼に象徴される姿です。向かい合って笑顔で掌を合わせれば、一方通行ではなく相互に価値を与え合い、共振し合って、まるで合わせ鏡のように二人の笑顔が増幅し合います。合掌礼に始まり合掌礼に終わる組手主体の少林寺拳法は、羅漢練拳図の世界よろしく自他共楽を目的に演練することによって、歓喜悦楽を生み出します。つまり本来、金剛禅の修行それ自体が幸福運動そのものでもあるのです。

ただし、自分だけで完結できずに、結果を追求し相手に期待をするこいう生き方は、苦悩を生み出します。しかしながらその苦悩をも引き受けて相手を信頼するからこそ、相手からも信頼される強固な人間関係を築くことができるのです。そうやって他人を信頼することができるのは、たとえ裏切られたとしても、それならその時に切ればよいという勇気と覚悟があるからです。開祖を慕って山門衆となった人が、何らかの理由で山を下りる時、開祖は「縁がなかったのう」と仰ったそうです。それまでの縁をスパッと切る潔さがありますね。何ものにもしがみつかない、執着しない涅槃寂靜の境地です。それでいて、また縁を得たいとその人が山に戻ってきた時には、今度は「ようやく分かったか」と仰って何事もなかったかのようにやさしく受け入れたのだそうです。この度量の広さこそ、力愛不二を体現された開祖ならではの魅力なのではないでしょうか。私たち金剛禅門信徒は、人に裏切られることを恐れて最初から執着を捨ててしまう生き方を指すのではなく、まずは自分自身が信頼され期待されるだけの靈止になり、人を信頼し共振し、そして人を愛することによって付き合いの豊かな人間関係を築きながら、その過程で苦悩が生じたら執着を適度にコントロールして上手にそれを乗り越えていく。そういう強くて優しく賢い人になりたいものです。そんな生き方ができるようになると、トラブルが起こった時でもとても早い段階で異変を感じられるでしょうから、その感情を簡単に制御できます。一瞬のうちに冷静になって状況を判断した上で、必要ならばすぐにまたその感情を呼び戻し素直に相手にぶつけるということもできるのです。巷では、怒るのではなく叱ることが大切だと言われていますが、金剛禅流の感情のぶつけ方はそんな冷静なものではありません。怒った時は湯気が出るだけ怒り、悲しい時は声を上げて泣き、うれしい時には全身でそれを表現する。そういう素直な感情をそのまま相手にぶつけるのです。和顔愛語（無量寿經の一節）と言いますが、ダメなときには烈火のごとく本気で怒り、良い時には満面の笑みとやさしい言葉で褒めることが大切なのです。沸き起こった喜怒哀楽を素直に相手に伝えることができれば、本当に豊かな人間関係が築けます。人は感情の生き物であり、その感情のやり取りも価値の交換にあたります。熱い心に触れるからこそ本気になるのです。「人間関係の豊かさに幸せを感じる生き方」とは、義理と人情、感情の世界に生きるということです。力愛不二、理性と

情けの調和した開祖の生き方そのものであり、私たちの理想とするところなのです。

なお、もしも信頼し共振し合う仲間が自分の周りから一人もいなくなってしまうたら、その時は思い出してください、「己れこそ己れの寄るべ」を。最後の最後に頼るべきは自分自身であるということ。その覚悟ができた時、本当に強くて優しい人になれるはずです。

さて、世のため人の為に価値を提供することが使命であると考えらば、「必要だから生れてきて、必要だから生かされている。」と信じていることができるようになるのではないのでしょうか。「自分は生きている価値がない。」とか「自分なんか必要とされていない。」などと拗ねてみるのではなく、「こんな自分でも世の中に必要とされている。」そう信じているところにこそ生甲斐が生まれます。そもそも命に意味などないことを思えば、自分自身に価値があるのか無いのかと考えるだけ無駄なこと。たとえば、人にプラスの価値を提供できれば喜ばれ、価値を奪ったりマイナスの価値を提供したりすれば恨まれます。価値の提供等という「行為」に対して喜ばれたり恨まれたりするるのであって、自分自身の存在価値自体を誰かに評価されているわけではありません。失敗して怒られると、まるで自分の存在自体を否定されたように感じる人がいます。たしかに、人間は感情の動物ですから、時には単に「虫が好かん」というだけで嫌われ攻撃される場合もあるでしょう。けれども一般にはその「結果」や「行為」や「意図」が良くないから怒られるのだと気づくことで、素直に謝り反省してより良い行動をとることができるようになるはず。意図と行為と結果によって人それぞれ立場に違いが生じますが、人に貴賤のあろうはずがありません。世の中にプラスの価値を提供していてもあるいはマイナスの価値を提供してしまったとしても、人としては完全に平等です。誰が上でも下でもないのです。そう認識したうえで、「自分は必要とされているのだ」と信じれば、自らプラスの価値を創造して世のため人の為にそれを提供したいと思うでしょうし、そこに喜びと生甲斐を感じられるようになるのではないのでしょうか。

金剛禅では、「魂をダーマよりうけ身体を父母よりうけたること」を自明の理としています。つまり、自分はダーマの分霊を受けて生まれてきた優れた人間であるのだと信じて、「人の霊止たる我の認識」こそが、金剛禅信仰の本質です。釈尊が開眼しその後大乘仏教によって整理された「空」の理論は、科学の進歩した現代では否定し得ない真理です。また「空」において様々に働きかける大御力ダーマも、同じく真理といえましょう。ですからこれらは、信じるか信じないかの話ではありません。しかしながら、「人間はダーマの分霊を受けた優れた存在である」という事については、金剛禅独自の考え方であり、誰もが認める真理とは言えません。これこそがまさに、信じるか信じないかの世界なのです。開祖は、真理である大いなる他力「ダーマ」を中心に据え、その分霊である自力「可能性」を信じさせることによって、門信徒にゆるぎない自信を築かせようとしたのです。キリスト教やイスラム教などでは、唯一絶対神と信者とは預言者のような特別な存在を介して契約を結びますから、信者は神を一方向的に信仰します。それに対して金剛禅では、自分自身に特別な力があるとして他力（ダーマ）の中に自力（自分）を含めるかたちで信仰するため、



門信徒は自分自身の可能性である「自信」を深めることができます。しかも、それはユダヤ教などの選民思想と異なり、人間誰もが等しくダーマの分霊を受けているとされ、「靈魂（ダーマ）とその住家である肉体を修養すれば」誰でもみんな幸せになれるという、努力次第で花開く無限の可能性を信じさせてくれる教えなのです。だからこそ私たち金剛禅門信徒は、「必要だから生かされている」と信じ、「己の無い心」と「己しか無い心」を排して、調和的に「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」願い行動することが当然であると考えています。

涅槃寂靜の境地としてこれまで述べてきたことの全ては、後付け理論です。しかし、「このように考えれば幸せに生きることができる。」もしもあなたがそのように思えたのなら、「ダーマの分霊を受け、使命を帯びて生かされているのだ。」と信じ切り、天寿が尽きるまで生甲斐をもって生き抜こうと決心しませんか。

（3）すべては移ろいゆく・・・諸行無常

すべてのものは変化する。それを諸行無常といいます。分子だって縁によって様々な化学変化を繰り返すのですから、全てのものが移ろいゆくのは当然のことでしょう。

そして、特に人の心は移ろいやすいものです。だからこそ怠らず励むことが大切なのだとされているのです。金剛禅が漸々修学の生涯修行であるゆえんです。

（4）自己確立・自他共楽・・・使命（理想境建設・金剛禅運動）

金剛禅は、拳禅一如の修行を積み、不屈の精神力と金剛身を養成し、まず己をよりどころとするに足る自己を確立し、そして他のために役立つ人になろうという身心一如・自他共楽の道であり、物心両面の正しい生活を、人間の英知の活用による無限の富の開発と善意に立脚した人間同士の拌みあい援けあいにより確立し、現世に平和で豊かな理想境を建設しようとする教えです。

私たち金剛禅門信徒は、人間本来の使命を自覚して、人のため世のために役立つ人間になろうと努力し、またこの世に平和で明るい理想の楽土を建設しようという同志を一人でも多く育てたいと願って、みんな幸せになろうという金剛禅運動を展開しているのです。

理想境を建設しようという以上、他人がおかれた状況等に対しても自分のことのように喜怒哀楽の思いが自然に沸き起こる感性と、それをもとにして現状を批判する力を兼ね備えていなければなりません。「『こんなのおかしい！』『このままでいいのか！』『何とかしなくちゃ！』。これが宗道臣の少年時代から69歳で世を去るまでの、その波乱に満ちた生涯にわたって、常に心の底に流れていた思いでした。自分を取り巻く世



間の不条理に、歯噛みし、怒り、時に涙する感性の人でした。」と、鈴木義孝先生が、コラム「人間・宗道臣 ～創始者の横顔～ VOL.01 けしからん。実にけしからん。」の冒頭で述べています。本来、期待と事実が矛盾した時には自らの執着を捨て去ることが苦悩しない安心立命の生き方となるわけですが、金剛禅では、事実の側を批判し大いなる願いをもって行動するという苦悩の道をあえて選択しているのです。なぜならそれが、人間本来の使命であると考えているからです。自分が必要とされ生かされているからには、理想境建設や金剛禅運動を旗印として、自分に出来る事を精いっぱい行い、自分の創造する価値を人や社会に提供し続けることが使命だと認識しているからです。だから私たち金剛禅門信徒は、執着を捨て去るのではなく、執着をコントロールし、苦を楽に変えて人生を謳歌しようとしているわけです。

(5) 計画・意思決定・実行・反省・・・RiskとRewardのシミュレーション

価値を提供する行為等のように明確な目的をもった行動を起こすときには、結果を出すことがとても重要になります。努力したこと自体に意義があるという考え方もありますが、それでは「何とかしなくちゃ！」と行動した意味がありません。護身の技術で考えてみましょう。普段の稽古で人一倍努力したけれども町の喧嘩で殺されてしまったという結果になるよりも、いざという時無事にその場をおさめられたという結果を出すことのために稽古をするという方が意義深いのは明白です。みずみずしい感性や優しい情けによって世の中の不条理を怒り人の辛さに共感して何とかしようと思いついたとしても、そこに合理的な知性がなければ適切な価値を効果的に提供できるはずがないのですから、結果を出して楽しく幸せな人生を送るためには「熱い心と冷たい頭」が必要です。そこで、結果を出すために計画を練り意思決定するにあたっては、シビアにリスクとリワード（報酬）のシミュレーションを行うことが重要なのです。すべてが関係性によって成り立っている以上、正当に等価交換できるようしっかりと検討することが大切です。そのシミュレーションは、株価などのチャートを読んでトレードをする作業に似ています。未来の事は誰にもわかりませんから、過去の事を整理して今後の可能性を推測します。課題解決のためにこういう手を打ったとしたらこんな風になるかもしれないしあんな風になるかもしれない。その場合には、こんなリスクもあるしあんなリスクもあると様々に想定していくわけです。それらを整理して、たとえばマイナス10になるリスクがあるとみこんだ場合、そのリスクをどうやってカバーしたら良いかを検討します。その結果いろいろな手を打てばマイナス3程度にまでおさえられるようになると考えたとしましょう。その場合には、プラス3を超えるリワード（課題解決効果）が期待できるかどうかを冷静に判断します。冷静に判断するとは言ってもすべて理屈で割り切れるものではありませんから、当然、勘も重要な判断材料の一つになります。そのうえで平均の期待値が、たとえば $(-3+4=+1)$ のようにプラスとなるようであれば、実行に向けてさらに検討を進めます。シミュレーションした最善の結果が出た場合世の中に本当に有意義な価値を提供できるのか、またリスクカバーされている中で最悪の結果を迎



えた場合にはどうになってしまうのか。そして、その結果に責任を負う覚悟があるのか、といったことを考えるのです。さらに、どんなに緻密に検討しても想定を超えた事態は必ず起こり得ますから、最終的にはそれら想定外の事をも全て引き受ける覚悟が必要です。蛮勇でもって後先を考えずに行動することはできても、これだけ緻密に考えるとそれこそ想定外の最悪事態に恐れをなして執着し、行動を躊躇してしまうかもしれません。一切の執着を断つことができるかどうか。結局はそこに行きつきます。「人間生きているうちは死にはせん。死ぬまで生きていると思えば死ぬことが怖くなくなる。」そういう覚悟を決めるために、平常心を養う不断の修練が必要なのです。

精一杯考えた後は、あれこれ思い悩まず何も考えないで計画を実行します。そこで、良い結果を出せたとしてもあるいはリスクが高まり手仕舞いしたのだとしても、その結果を素直に反省することが大切です。その反省をもとにまた新たな計画を練って、世の中に価値を提供し続けていくわけです。特に結果が良くなかった場合ほど、人間性があらわになります。その時の対応次第で、それまで築いてきた信頼を一気に失うか、あるいは逆に自分の株を上げるかが決まるのです。拳の修行はリスクマネジメントを学ぶことでもあります。十分なシミュレーションを行い適切な戦略や戦術を組むことで、危機管理の専門家として恥ずかしくない行動をとりたいものです。

このシミュレーションは、価値を提供しようという積極的な時ばかりではなく、悩みを抱いた時にも有用です。何らかの悩みを感じたら、これまで述べてきたとおり、まずは防御間合を取ってから内面の感情をいったん発露します。その後調息によって平常心を取り戻してからこのシミュレーションを行うのです。たとえば周囲の人から誹謗中傷されてしまった場合を考えてみましょう。直接悪口を言われたりネット上で拡散されているものを発見したりすると、一気にドーパミンが出てくるはずですが、すぐにその場を離れ平常心を取り戻す努力をしてから、作戦を練るのです。証拠を集めたり敵味方を知ったりするといったリサーチをしてから、どんな対応策を取るべきかいくつかも選択肢を並べてみます。首謀者を直接ターゲットにするのか、強力な味方を組織化するのか、どちらつかずの人間を取り込むのか、権威を利用するのか等、様々な対策が思い浮かびますが、それぞれについてメリットとデメリットを整理し、リスクとリワードをシミュレーションするのです。その結果、これでいこうとなったら実行すればよいし、どうしようもないとなれば自ら執着を断ち切ることにすればよいのです。いずれにしても覚悟を決めればうろたえることなく対応できるはずですが、要するに、苦悩という形で自分の価値を奪われた場合には、直接相手から取り返して解決を図るか、あるいは奪われたその価値を捨てた上で全く別のところで自らが価値を創造し社会へ提供する喜びに変えていくかを選択して対処すればよいのです。なお、開祖は「走りながら考えろ」と仰いました。格闘の場などでは、じっくり考えている時間的余裕はありません。必要な時にはいつでも即断即決できるように修行したいものです。

なお、心が凹んでいるときにこのシミュレーションを行うと、悪い結果ばかりを想像して胸が苦しくなってしまうかもしれません。人が危機的な状況に追い込まれた場合には、本来様々なリスクを思い浮かべた上でそれぞれに対応できるよう準備しなければ生き残れませんから、悪い結果を招く可能性があるものを一つ残らずリストアップしようとするものなのです。しかも能力が高ければ高いほど、思い浮かべるリスクの数は多くなります。平常心をもってすれば、デメリットばかりでなく良い結果をもたらす可能性のあるものも引き続きリストに載せられますし、冷静にそれぞれを検討してシミュレートできるのですが、心に余裕のない時には、悲観的なことにバイアスがかかり悪い情報ばかりが頭を占領してしまいます。そうなってくると、自らを守るため

に、デメリットをもたらすそれらの情報を決して忘れないよう何度も何度も繰り返して考えるようになり、結果的に悪いイメージが頭に刷り込まれてしまうのです。そうなればまるでそれが実際に起こった出来事であるかのように感じてしまいますから、頭がフリーズし胸が苦しくなるのも当然です。辛くならないための方策として、心に余裕がない時には、思い浮かべたリスクを頭の中だけにとどめずに、その都度マインドマップなどに書き出して、To-Do LIST に落とし込むことをお勧めします。一つ一つ書き出しながら、その時の感情も一緒に吐き出すのです。胸の奥にしまいこまず、喜怒哀楽の感情を発露しながら目に見える形でリストアップしていくことによって、忘れないために頭の中で繰り返し思い出す必要が無くなり、頭も心も軽くなってきます。そうすれば、平常心をもって冷静にシミュレーションを行うことができるようになるわけです。

人生における様々な意思決定の場で、常にこういうリスクとリワードのシミュレーションを行えば、問題を解決したり、執着の苦悩を価値の提供という楽しみに変えたりすることができるのですから、人生が楽しく幸せなものにならないはずがありません。「いろいろと考え抜いてやってみたら、できた！」という体験が自信を育てます。自信とは自らの可能性を信じる事であり、諸行無常の真理を表すダーマの分霊を身に受けた自分自身を信じることにつながります。先に述べたとおり、自信こそがダーマ信仰の本質です。「やればできる」と自分の可能性を信じられるからこそづつ試みる勇気が湧いてきます。その勇気が、行動力を育て、他のために役立つ霊止になろうというモチベーションをさらにアップさせてくれます。「計画」「意思決定」「実行」「反省」のサイクルをまわすことで人生が楽しく幸せなものになるのです。

ただしその前提として、一人だけでは生きていくことのできない社会的動物である「ヒト」として生まれてきた以上、社会性を発揮するために徳目を修め人道を尽くすことが大切になります。恩義は決して忘れず、仁義忠孝礼を尽くし、服装や態度を整え、正しく品の良い言葉を使い、作務によって身の回りを整える。これらのことができているかどうかを常に脚下照顧して、自らを律し、他のために役立つという他共楽の人生を目指すことが肝心なのです。そういう生き方をしていれば、リスクをとって目指すリワードが、自ずと利己的ではないベネフィット（集団の利益）となるのですから。

（6）自死できる能力を与えられた霊止として、自ら生きることを選択する・・・礼拝詞（決心・覚悟）

ところで人は、意思とは関係の無いところで生を受けますが、死については必ずしも意思の入り込む余地がないというわけではありません。他殺と自殺です。多くの動物は、捕食のためでなければ同種の動物を殺すことはしないようです。また、一部の細胞を除いては、自ら命を絶つということもあまり見かけません。けれども人間には、そういう特殊な能力を与えられています。

他殺については、その人の命を奪うことによって殺された本人はもとより関係する全ての人から大きな価値を奪い、本人を含めた関係者全員の恨みを一挙に背負い込むことになるわけですから、価値を貪る行為です。価値の提供による等価交換という関係が成り立ちません。莫大な価値である命はもとより他人のモノを奪ったり傷つけたりするという貪りの行為から始まるトレードは、とても大きな負債を抱えこむ結果を生み出します。白兵戦で敵を殺した経験をもつ方が、100歳を目前にされた今、「戦後ずっと、毎晩のようになされてきたが、最近になってようやく悪夢から解放された。」と話してくれました。どんな大義名分が

あろうとも人の心をこれほど傷つけてしまう、そこにこそ決して戦争をしてはいけない理由の一つがあるのではないのでしょうか。何はともあれ、殺生戒に縛られるまでもなく、人を殺すという選択肢は合理的に成り立ち得ないのです。

それでは自殺、自死についてはどうでしょうか。ほとんどの生命体には自死する選択肢が与えられていないにもかかわらず、人には自ら命を絶つ能力が与えられているということについて、私たちはいったいどのように考えたらよいのでしょうか。たとえば乗っていた客船がタイタニック号のように冬の海で沈没したとして、夫婦が共に一つの浮遊物につかまって助けを待っているとします。その浮遊物は一人の身体を冷たい海から完全に上がらせることはできても二人同時に乗ると沈んでしまう。そういう場合、夫一人が海中に残り妻をその浮遊物に乗せてあげるという選択肢もあるでしょう。これは、夫の自殺行為です。この行為が良いか悪いかは哲学の問題であり、絶対的な正解というものはありません。ただ、このような形で自死という選択肢が人間には与えられているのです。

ただしこの意思決定過程は、うつ病などによって誤作動を起こす可能性があります。生甲斐や生きる希望を見失って、誰を救うためでもなく消えてしまいたいと思ったり自暴自棄になったり、他にいくらでも良い方法があるのに保険金を手に入れることだけが解決策だと思い込んでしまったり、といった全く合理性のない自殺や自殺未遂が、うつ病の症状として発現してしまう可能性があるのです。先ほど他殺の話をしたのですが、人が死ぬということは残されたその関係者にとつても大きな反響を引き起こします。他殺の場合にはそれが恨みや憎しみとして現れてきますし、自殺の場合には悲しみと同時に自責の念として現れてきます。私には門下生を自殺で失った辛い経験があります。稽古に来なくなってから何年も経ったある日、突然電話がありました。「今度久しぶりに一緒に飲みませんか。」という話でした。「そうだね。みんなでまた会いたいね。」と言って電話を切ったのですが、その数日後に彼は亡くなりました。その時、私も自責の念に駆られました。「その日のうちに会って話を聞いてあげればよかった」とか、「あの電話で気づくべきだった」とか。私のように長い間縁を失っていた後に出会ったほんの些細な関係であっても、人は自分のせいではないかと思ひ悩んでしまうものなのです。彼のお母様は、7回忌の時「この頃、子供の事を全く考えないで丸一日過ごせる日がたまにあるんです。」と話してくれました。7年間もの間毎日泣いて過ごしていたのです。自殺という行為は、関係者にそれだけ大きな影響を及ぼすものであるということを、特に親にとっては子が親よりも先に逝く逆縁程悲しいものはないのだということを、決して忘れないでください。死んでほしくない。あなたには生きていてもらいたいのです。

さて、そのうえでもう一度自死について考えてみましょう。自死できる能力を与えられているということは、「生きる」か「死ぬ」かを選択できるということだと捉えてみてはいかがでしょうか。「生かされて生きている」と自覚した上で「自死をしない」と自らの意思で決めること、つまりは「生きる」ことを自分で選択するということですが、本気で生き抜く覚悟につながります。自分自身が「生きる」と決めた以上は、どんなにつらくともすべての責任を負う決意をもって不撓不屈の精神で生き抜いていくしかないのであります。

本気で生き抜く覚悟をするとはいっても、護身の技術を学んでいる私たちは、「生きる」ことに執着してはいけません。死ぬことを怖がっている、ビビってしまっけんかの仲裁一つできないからです。しかしながら、たとえ人の命を救うために決死の行動をとる場合でも、「生きる」ことへの執念は絶対に捨てるべきではありません。執着をコントロールするとはそういうことです。どんな状況に追い込まれたとしても人として恥ずべき

醜態をさらさないよう決死の覚悟を決めた上で、自分自身が決めた「生き抜くことに対する強い覚悟」も決してあきらめず、冷静にシミュレートして適切な戦略戦術を練り、絶体絶命の窮地から生還したいものです。

金剛禅門信徒として自らの意思で生き抜く決意を表明しているもの、それが正依の教典「礼拝詞」です。最初に、大御力であるダーマを礼拝するとして、諸法実相、諸法空相、諸法無我、心外無法といった真理を意識し、全てはダーマの分霊を身に受けた自分自身とつながっていることを認識します。諸法実相とは、森羅万象全てをありのままに見るということであり、命にそもそも意味がないというと同様、森羅万象どれもこれもそれ自体に意味などないということでもあります。そう考えれば、物事の存在自体をランク付けする意味が無くなります。すると人の価値にも軽重がないことに気づきます。金剛禅門信徒として「全ては人の質にある」と考え、自らに内在する「可能性の種子」を育てその質を高める努力をし、新たに創造した価値を世のため人の為に提供しようとするのは大切なのですが、価値を提供できたならその人の価値が高いとか人に価値を提供できなければ生きる価値がないなどといった差別はあり得ません。そもそも存在自体に意味はないのですから価値や善悪とは関係なく、人がそこにいる、ただそれだけのことであり、そのうえで共に生きている者同士、最大限尊重しあうのです。人に対してばかりでなく森羅万象全てに対して絶対的な平等を認識することが大切です。諸法空相とは、この真理を反対側から述べている言葉で、全ては空であり確実な実態などどこにもないという意味です。実体などないのですから、そこに意味もありませんし差別もあり得ません。そして諸法無我、全ては関係性によってのみ成り立っているということであり、心外無法、すべては心で感じているだけであるということにつながります。その心には、ダーマの分霊である靈魂が住んでいます。ですからダーマを礼拝するとは、ダーマへの帰依を表明することであると同時に、自らがダーマの分霊として生かされていることを喜び、本能である魄を修めつつ心を磨き魂を養い続けるのだと自らに誓うことでもあるのです。その認識の上で、無始よりこのかた煩惱にまつわれて造ってきたすべての罪咎を懺悔します。感謝し、詫びて、許しを請い、慈悲を表明するのです。すべてに対して自分が責任を負うことを覚悟するのです。すべてがつながっているからには、どんな昔の事であってもその先に自分が関わっているとして責任を負うわけです。苦悩の根源が自分の心にある以上すべてのことは自分で責任を負うしかありません。この覚悟の上に、今生より未来に至るまでの三帰依が成り立ちます。これまでの事はすべて自分の責任であり、これからの事は仏法僧に帰依し教えに従って自分で切り開いていくという決心です。他の誰でもない自分が率先して行動するという意志を決定（けつじょう）するのです。自力を尽くすことを誓って他力を信じる、人事を尽くして天命を待つ生き方の実践です。自分が変わればすべてが変わると信じて行動することが、不撓不屈の精神で生き抜くと決めた自分の命の使いみちであると、ダーマを介して自らに言い聞かせているのです。これが私たち金剛禅門信徒の信仰の表明です。

(7) 霊止として誇り高く生きて誇りを捨てずに死ぬ・・・心外無法・融通無碍

超一流の価値観と理念を掲げ、ゲストの心を先読みして最高のサービスを提供することで有名なホテルチェーン、ザ・リッツカールトンが、食品偽装で失敗を犯しました。メニューに記載した食材を偽装したうえ、

「騙すつもりはなかった」と記者会見で釈明したのです。このホテルを信頼していたゲストは、一度ならず二度までもがっかりさせられました。クレド（信条）に代表されるようなゴールドスタンダードと称する素晴らしいモラルを築いていても、モラルだけでは人の生き方を完全に規定しきれないようです。人は良いことをするとその反動で悪いことをしても良いと思ってしまうものなのだそうです。これをモラルライセンスといいます。悪いことをした時の言い訳にも使われますし、良いことができない理由を見つけ出して責任逃れをするにもつながります。だから、モラルを厳しくすればするほど、モラルハザードが起こるという矛盾に遭遇することになるのです。

その点開祖は、最初からモラルを越えた、誇り高く恥じと愧じを知る廉恥の生き方を目指す仕掛けを施しています。教典の言葉は、どれもこれも強制する命令文ではありません。こうすべきというモラルで縛りつけるのではなく、どうするかを自分で考え自分で決めるようにと語りかけられています。誇りに勝る自制心はありませんから、ダーマの分霊を受けた優れた人間であるという誇りが、自ら靈止にふさわしい行動をとろうという強力な意志につながるのです。

とはいえ、人生は平時ばかりではありません。極限状況に追い込まれると、それまで人格者だと思われていた人たちの中からも他人の犠牲の上に助かろうとする卑劣な輩が現れるものです。きっと心のタガが外れメッキが剥げてしまうでしょう。全ては人の質にあり、どんな時でも取り乱すことなく人徳を示し続けられる人もいることを思えば、結局心外無法に行きつきます。どんな事象も心の中で意味づけられているだけなので、どれほど悲惨な事態にあっても心が平穏であれば、それは平穏な事態なのです。たとえ、その人が極限状況に追い込まれているように第三者からは見えたとしても、その人自身が平常心でいるのであれば自分を見失うこともありません。反対に、悲惨な事態に引きずられて心が乱れば取り乱した行動をとってしまうものです。すべては心の内面でどのように思うかで決まるのです。

金剛禅門信徒である私たちは、心の外の事象を見たとき、心で義憤を感じつつも平常心を保って、世のため人のために精いっぱい努力する利他の人生を目指したいものです。さらには、精いっぱい努力した結果どうにもならないことであるのならば、融通無碍の心もちで、どうしようもないものはどうしようもないとあきらめることにより執着を断ちます。融通無碍とは、全てが関連性によってのみ成り立っているのだから、互いに融和し支え合って他の妨げにはならないという調和の思想を表しており、それが転じて何ものにもとられない自由自在なことをも意味しています。最終的には執着しないことなのです。

そうやって、誇り高く生きて誇りを捨てずに死ぬことができたらどんなに素敵な人生でしょう。開祖は、自信と勇気と行動力をもつ同志の組織化を目指していました。中国の秘密結社である青幫「在家裡」を理想に、職業を問わず階層を越え相互に援け合い便宜を図りあう組織を作り、平和的な手段で社会を改造しようとされました。それは開祖が、敗戦後帰国して「国民の大多数が将来の希望もなく右往左往していた」状況を目の当たりにしたことによって、このままでは「輝かしい伝統を持つ誇り高き我が日本民族の将来に、暗い影を残すことになりかねない」と考えて、もう一度日本人をして世界の他の民族から、信頼と尊敬を受けるに足る民族に育てる手伝いをしようと決心されたからです。「ケンカの仕方を教えてやる」と言って元気な若者を集め、武道教育や宗教教育を通じて「不撓不屈の精神力と金剛の肉体を同時に錬成させ」「自信と勇気を与え」ることによって社会の指導者となる人に育て、「どうだ、正直者が馬鹿を見ん世の中をわしと一緒に作らんか」と言って拌み合い援けあいの同志的連帯を築いて、「俺がやらねば誰がやる」

と考え行動する強くて優しく賢い人たちによる幸福運動・金剛禅運動を展開されたのです。開祖が創始された金剛禅は、国を憂い平和で豊かな理想境建設に燃え、またそのことを通じて誇り高く生きる努力をして、生甲斐と喜びを感じながら仲間と共に楽しく幸せに人生を生き抜く信念をもった人を育てる、そんな教育運動であり幸福運動であり愛国運動だったのです。少林寺拳法は、同志と共に理想境建設にまい進することによって幸せになろうとする運動体です。単なる武道やスポーツではありませんが、武道・スポーツ・宗教・教育等様々な要素をもっており、それらの要素が相まって運動体としての目的を達成しようと図られ創始されたものなのです。

なお、開祖の言う民族愛や愛国心は、決して排他的選民意識からのものではありません。それは、満州での逃避行のさなか日本人を見捨てて逃げ出した日本軍の姿や同胞を人身御供に差し出して自分だけが助かろうとした人たちを目撃したこと等によって、せめて華僑のように助け合える民族でありたいというところから出発しています。やがては地球人として一つにつながるであろう人類とはいえ、「世界の平和は、アジアの平和無くしてはあり得ない。アジアの平和は、日中友好無くしてはあり得ない。」そのためにも、当時砂粒のような民族だと馬鹿にされていた日本民族を、せめて日本人同士助け合えるような民族に育てたいと考えられたのです。そして、まずは手始めに、金剛禅の同志が青幫のように団結しようと訴えかけられました。自らを愛する気持ちから発し、家族を愛し同志を愛し民族を愛するというように広がり、さらには人間愛にまで至る、ミクロからマクロをのぞむ非常に地道で純粋な考え方によるのです。「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」という生き方を、一対一の間人間関係からはじめ、地球規模の人類全体をも視野に入れていこうとする誇り高い社会の指導者を納得づくで増やすことに命を懸けて、誇り高い人生を生き抜いた人、それが金剛禅の開祖宗道臣大禅師なのです。

おわりに

「この秘法成就の為に、不惜身命大勇猛心を決定し、いかなる艱苦にあうも決して挫折することなし」と、金剛禪門信徒は「生涯修行」を誓って入門します。開祖が撒いた餌である少林寺拳法におびき寄せられ、その餌が仕掛けられた釣り針に食らいつき、生涯その餌で育てられていきます。金剛禪の教化育成では、その優れて魅力的な餌である少林寺拳法を学びながら、やってみる前からあきらめずに、俺がやらねば誰がやると考え率先して行動することの大切さを最初に叩き込まれます。霊止として自力を尽くすからこそ、他力としての天が、大御力ダーマが、加護を与えるのだと信じているからです。そして最後の最後に、どうしようもないものはどうしようもないのだとあきらめる事を学ぶという流れが、自力宗本来の教育順序です。「仕え合い、与え合う」人間関係の豊かさに幸せを見出すという開祖の強い信念によって「道は天より生じ、人の共に由る所とするものなり」と規定された道訓には、「仁、義、忠、孝、礼」といった人道を尽くさなければ死んでも同然であるとまで書かれ、「天地を敬い、神仏に礼し、祖先を報じ、双親に孝に、国法を守り、師を重んじ、兄弟を愛し、朋友を信じ、宗族相睦み郷党相結び、夫婦相和し、・・・」と人道の細目が記されています。これらの全てを臆面もなく声高らかに唱和できる大人は、果たしているでしょうか。開祖だって、「夫婦相和し」は毎回声が詰まるとおっしゃっています。読みようによっては子供じみた教条的理想論にも聞こえかねない徳目の数々ですが、そういった矩を超えない生き方を真正面からどこまでも真剣に追求しようというのが金剛禪なのです。人道を尽くすとは、見返りを求めずに価値を提供する事です。精一杯、世のため人のために尽くそうと努力するのです。そのうえで、法を犯したり、親孝行ができなかったり兄弟仲が悪かったり、友達を裏切ったり離婚したりといった至極人間的な失敗に対しては、道訓最後の段になって「過を改めて自ら新にし、悪念を断ちて、一切の善事を、信心に奉行すれば、・・・ダーマの加護を得られるべし。」としてさっと過ちを許し認め、過去にこだわることなく今を真剣に生きることの大切さを説いています。まずはとにかく努力して徹底的に人事を尽くし、それでもどうしようもないことはどうしようもないのだと諦め、自ら新たに「今」を生き、さらにまた人事を尽くせという、苛酷なまでに厳しい中にも優しさが垣間見える教えです。それはまさに、烈火のごとく怒りながらも逃げ道を塞がない開祖一流の教育方針といえるでしょう。イエスやマホメッドのような特別な存在でなくても、誰もがダーマの分霊を受けた優れた霊止であるとされているからこそこの教えです。誰もが仏に成れる可能性を秘めていると信じ、「達磨になれ」「昭和の桃太郎になれ」「怒れる若者になれ」「指導者になれ」と説き続けてこられた「開祖のようになる」ことを目指して、金剛禪門信徒は生涯修行するのです。拳の三訓にあるとおり、開祖の格を目指す「守」から、「破」そして「離」へと修行を進めていくことが、拳技のみならず人間完成への道順でもあります。開祖に憧れ開祖を真似するところからはじめて、やがては後輩から憧れ真似されるような自分自身を築いていく。そんな、とてつもなく長く険しい道のりを歩んでいくのが金剛禪門信徒なのです。

しかしながら深い悩みを抱えている人たちや道を真剣に追及している人たちは、すでに散々努力してきているはずですから、不用意に鞭撻したり叱咤激励「頑張れ」と言葉をかけたりすれば心が折れてしまうかもしれません。そこで、この私論では、本来の教育順序とは逆に、あえて最初に諦めることについて述べた上で精進努力することの大切さをお話してきました。もし、あなたが深い悩みを抱えた仲間から相談を

もちかけられたら、「頑張れ」と言う前にまずは傾聴してください。どんな言葉も否定せず、自分の意見をグッとこらえてじっくり話を聞くのです。その話を聞きながら、相手の心を想像し相手に共感することが大切です。そして共感していることをはっきりと相手に伝えましょう。「辛い気持ちになるのも無理はない、当然のことだ」と認めてあげてください。すると、さらに心を許して深いところまで話してくれるようになるでしょう。これまで努力してきたことなどを聞かされたら、「良く頑張ってきたね」と評価してあげてください。そのうえで、「金剛禅の教え」をもう一度かみしめながらこれからの取り組みを一緒にシミュレーションし、「お前ならでき」「一緒に頑張ろう！」と応援していきましょう。仲間から励まされながら挫けず結果を出すことができれば必ず自信がつくはず。目の前に立ちふさがっている高い壁はまるでそそり立っているようであったとしても、一度乗り越えた壁は低く見えるようになるものだからです。そうやって援けあい尊敬しあって互いに成長していくことが、同志と共に生きる幸せなのではないでしょうか。

「少林寺拳法の本質は、単なる武道やスポーツではなく金剛禅総本山少林寺に伝承する霊肉一如の修養法である。」・・・最近では、他団体への配慮からあまりこういう言い方をしなくなりましたが、開祖はそのように規定されています。少林寺拳法は身体運動の一種ではありますが、ルールのもとで競い合い試し合って勝敗を決めるプレイやそのゲームを観て楽しむ貴族による娯楽の延長線上にはありませんし、殺し合いの現実から逃れるために人間性を高めて争いを止める道へと発展してきた武道とも異なります。極限状況にあっても取り乱すことなく優れた人間性を発揮するためには宗教教育が必要であるとの開祖の思いから、まったく新しい宗教としての金剛禅総本山少林寺が建立され、社会のリーダーを育てるその法門の主行として易筋行たる少林寺拳法が位置づけられました。これはまさに単なる武道やスポーツではなく、平和で豊かな理想境を建設する人づくりの大道として創始された「宗門の行」なのです。そのうえ、守主攻従と不殺活人を大原則にして成り立っている少林寺拳法はごまかしや嘘のないきわめて合理的な護身の技術ですから、拳禅一如・組手主体の修練によって、理性的で情けあふれた力愛不二の人間関係等を学ぶことができます。ヒトは、一人で生きていくには適さない社会的動物です。自己確立として、感性と理性を調和させ人道を尽くすを貴び義理と人情の世界に生きる徳ある霊止になることを目指しつつ、自他共楽として、所属している法人・組織にこだわらず少林寺拳法グループの同志が固く一致団結して平和で豊かな拝みあい援けあいの理想境を建設することを目指し、リーダーシップを発揮しながら世の中の人たちと共に手を取り合ってみんなで楽しく幸せな人生を送ろうという運動が、金剛禅運動（幸福運動）であり、そのため的手段が易筋行をはじめとした金剛禅宗門の行なのです。

これらの優れた行をもつ人間形成術としての宗教・金剛禅を心ある人たちに正しく伝え、本物の同志を増やしていくことが、我々道院長に与えられた重大な使命であると認識してこのたび拙い文章にしてみました。このように決してぶれない確固たる軸をもつ金剛禅ですがその教化育成は主に対機説法となるため、この道の神髄を究めんとする山門衆の猛者たちでさえも、本山境内の植木を「こっちに植えろ」と言われたかと思えば今度は「あっちに植え替えろ」と指示されて右往左往し、開祖の事を単なる気分屋だと勘違いしてしまうこともあったようです。自分自身に確固たる軸がないことに気づかぬそんな悲しい事態とならないよう、無謀にもここで金剛禅の全体像をお示しすることによって、金剛禅が発信する周波数にぴったりと合わせてもらいたいと考えたのです。諸賢の道程を照らすわずかばかりのお手伝いできたとしたら幸甚です。

開祖遷化の後、その遺産である「教え」と「技法」と「組織」を継承発展させることが組織の大命題となり

ました。その思いが人一倍強かった水澤春夫先生から、「拳法の先生になるな。易筋行の指導者になれ。」「柳生の里をつくれ。」と言われ続け、ようやく建てた道場の玄関に、面授面受で伝えたい内容を自分なりに次のようにまとめ、掲げました。

「道 場」

ここはあなたの道場

ここに集う全ての人の道場

聖なる修行の場

心を映し出す鏡 それが道場

自分のものを大切にする思いと

他人のものを尊重する心をもって

自らを磨く気持ちでこの場を磨く この場で磨く

玄関では履物をそろえ

心清らかに威儀を正し 扉を開き礼拝する

荷物を整え

学び 指導し 作務をする

行住坐臥 全てが修行

慈悲のところで想像し 共感したら

合理的に決断し 勇気をもって行動する

その結果 たとえ頓挫しかけても

失敗から学び 決してあきらめない

徳あるカリスマを灯明とし

自らを灯明とし 法（ダーマ）を灯明とする

やがては己が一隅を照らすカリスマになることを目指して

魂を身にうけた霊止（ヒト）として

誇り高く生き 誇りを捨てずに死ぬ

ここは 自らの行念を一致させる場

同志と共に魄を修め魂を養う場

それがここ修練修養道場

と、ここまで厚顔無恥に分かった風なことを述べてきましたが、私自身日々苦悶しながら生きています。情けないことですが、失敗と反省の連続で『過を改めて自ら新にし』続けなければならない毎日です。想像力を磨き共感する心を養いながら多くの体験談や先人の話を聞くことを自分なりに心がけてはいるのですが、理解し共感できたつもりでいても、自分で体験してみなければ本当のところは何もわからないのかもしれませんが。北禅の流れをくむ金剛禅は、頓悟を否定し、漸々修学を建前としています。行住坐臥様々な体験と道場での気づきを摺合せることによってそれらを経験にまで昇華させていくことの積み重ねが、修行というものなのではないでしょうか。結局私も、死ぬまで涅槃寂靜の境地には辿り着けないのでしょうか。だからこそ、日々怠らず、死ぬまで修行を続けるしかないのだと思っています。

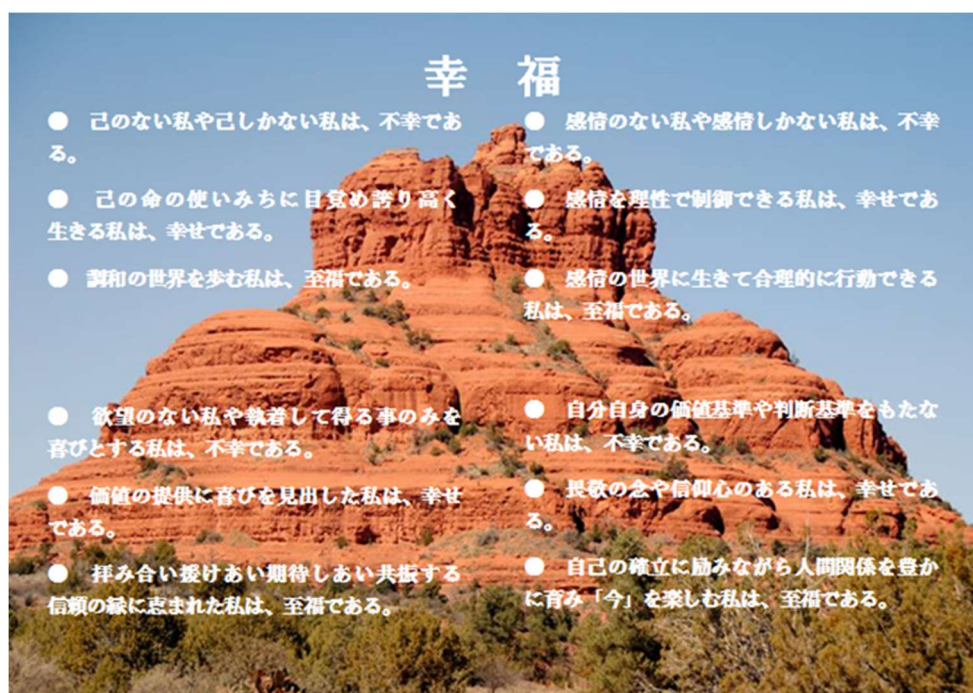
金剛禅は、世にある様々な生き方の中から使命感をもった指導者としての生き方を自ら選択した門信徒が、人道において恥じることも愧じることもなく生きる幸せを感じつつ豊かな人間関係を築き、同志と共に拌み合い援け合うことによって歓喜悦樂の人生を経験し、死ぬまで真剣に行じ世のため人のために生き抜く大道です。「国家や民族の利害の方が優先し、力だけが正義であるかのような、きびしい国際政治の現実を身を以て経験し」「その立場に立つ人の人格や考え方の如何によって大変な差の出ることを発見し」、「正直者が馬鹿を見ない世の中を、わしと一緒につくらんか」「寧ろ鶏頭（口）となるも牛尾（後）と為る勿れ」「怒れる若者になれ」と、叫び続けられた開祖の思いや価値観から発し、その大いなる志によって生み出された独自の特徴をもつ宗教です。鈴木先生いわく、金剛禅は道臣教です。開祖に惚れて、開祖のように考えモノを言い行動すれば、歓喜悦樂の人生を経験できるという教えなのです。金剛禅門信徒は、命尽きるまで金剛禅運動を展開します。ここで言う金剛禅運動とは、拌み合い援け合いの輪を自らの周囲に築き広めつつ、「信条」を実践することによって「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」実現しようという幸福運動です。つまり金剛禅門信徒は、その教えに従って生きる限り楽しく幸せな人生を生き抜くことができるのです。



とはいえ、なにも金剛禅だけが人生を楽しく幸せに生き抜く道ではありません。公共の福祉に反しない限り、「自分（たち）さえよければ、他の人はどうなっても構わない。」という考え方に陥らない限りは、何を信じてどのように生きたとしても良いのです。そのうえで、もしもあなたが「少林寺拳法を主行とする法門・金剛禅」を人生の北極星として選んだのならば、どうか心の底からこの道を信じて生涯修行を続けてくださ

い。開祖が教範第四編の鏡に引用された荘子の言葉、「鳥が林に巣をつくるのは百木の中の一枝でよく、大河の水も飲むには腹一杯でたりる。」を噛みしめて、生涯この道に生きてください。教範を眼光紙背に徹するように熟読し、多くの開祖法話や開祖語録に触れてください。心外無法、心の中で開祖は生きているのですから、開祖から直接教えを受けましょう。とはいえ、「色即是空」「空即是色」、身体あつての心です。まずは、今ここに生きている自分自身を愛し抜き、力と慈悲や理性と感性、そして自分と他人との調和を目指す拳禪一如の修行によって、他でもない自分自身の人生を力強く築いて参りましょう。そして同時に、開祖の志をわがものとし、社会に価値を提供する喜びと、国づくりの為に人を育てる喜びを味わい、「必要だから生かされている」のだと信じ、社会の指導者として生甲斐を感じながら楽しく幸せに生きるこの大道を、信頼し合う同志と共に歩み、ともに成道致しましょう。

ありがとうございました。合掌



参考文献

(略)

リンク集

少林寺拳法 公式ウェブサイト <http://www.shorinjikempo.or.jp/>

人間・宗道臣 ～創始者の横顔～

<http://shorinjikempo.or.jp/magazine/category/unity/soudoushin>

大館三ノ丸道院 ウェブサイト <http://www.kumagera.ne.jp/shorinji/main/index.html>

道院長法話 時事法談

「寄り添いふれあう活動のために（傾聴的接し方の心得）」 大館ボラバス P & ～心の絆～ひまわり P

<http://sdrv.ms/112RDBL>

「教化育成の在り方について～発達心理学的視座からの試論～」

<https://tinyurl.com/ypduxvxn>

「金剛禅（幸福）運動～幸福について考える～」

<https://tinyurl.com/8t3f43m3>

「少林寺拳法に学ぶアタマとカラダの使い方 ～“思い”を“行動”に繋ぐ方法～」

https://1drv.ms/p/s!AqCpCuiK-gekinOL_x_V2kM_WQ9k

「いじめ対策特別演習」

<https://tinyurl.com/2pykyuvh>

「修行について稽える」

<https://tinyurl.com/3zerkz9d>

「多様で寛容な共生社会を築こう-対立から対話へ」

<http://www.kumagera.ne.jp/diamedic/diversity.pdf>



金剛禅概括私論

<http://www.kumagera.ne.jp/diamedic/kongozen.pdf>

附、「新春随想」原稿

大館市の地方紙『大館新報』の「新春随想」欄に、毎年拙稿を掲載いただいております。道院長としての立場で書いておりますので、参考までに附録いたします。ご笑覧いただければ幸いです。

喧嘩ノススメ（2008年新春随想）

新年早々物騒な話題で恐縮だが、日本人はもっと『喧嘩』をすべきだと思う。もちろん、そうは言っても殴る蹴るのケンカではない。そもそも『喧嘩』という文字は、「口に宜しく華が咲く」と書く。要するに口喧嘩である。

『喧嘩』とは、目的があって行うものである。自分や他人に降りかかった火の粉（仁義に照らして許せないと思う状況）を見て感情が高まり、早く平安平和を取り戻したいという欲求が『喧嘩』のモチベーションになる。

ところが多くの場合、苦々しさを感じながらも諦めてしまう。一見平和主義のようにも思えるが、状況は何も変わっていないのだからこれでは意味が無い。またいざ戦おうとすると、「平和を取り戻す」というそもそもの目的を忘れてしまう。感情の高まりに全てが支配され、物事を合理的に考える力を失い、単なる感情の発露に終わってしまうのである。

ヒトという動物は、自ら勉めて修養しない限り人間らしく生きる事ができない面倒な生き物である。全てのヒトには他の動物と同じく『魄』と称する本能が与えられている。しかしながら修養していないヒトでは、人間とその他の動物とを絶対的に分かつ『魂』というものの存在が目立たないのである。『魂』とはつまりは合理的に考える力であるから、思慮深く行動することができないということだ。

『魂』を抑圧し行動の全てを『魄』にゆだねると、単なる感情の発露としてのケンカになってしまうのである。そんなケンカをし「勝った、勝った」と喜んでいると、後でとんでもないしっぺ返しにあうものである。本来『喧嘩』の成否は勝ち負けではない。「誰も傷つくことなく平和を回復できたか」、唯その事のみによって評価されるのである。それこそ大人の『喧嘩』というものである。

大人のきちんとした『喧嘩』をするためには、「この状況を何とかしたい」と感じた時、合理的に物事を見つめ判断する必要がある。みずみずしい感性とともに広くて偏らない智恵の目を身につけたヒトをこそ、大人と言うべきではないだろうか。ヒトがそういう大人になるためには、『魄』を修め『魂』を養う精神修養が絶対に必要なのである。

金剛禅宗門に伝わる拳禅一如の修行法を少林寺拳法という。ケンカの練習をしているのに何が修行かと想像される向きもあろうかと思うが、「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」考えて『喧嘩』ができる、強くて優しく賢い大人を育てているのである。

かく言う私もまだまだ大人になりきれない修行の身である。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長
小林佳久（大館市三ノ丸35-1）

「よるべ」（2009年新春随想）

ここ大館に居ながらにして、いつでも世界の今を知ることができる。インターネットは、情報化時代に不可欠な夢のようなツールだ。

けれども食品偽装やインサイダー取引などを見せつけられると、全ての正しい情報を集められるわけがないという当たり前のことに気がつく。論語に「寄らしむべし、知らしむべからず」とあるが、これは「治める者は民の寄るべとなるよう努力せよ。民に全てを知らせることは不可能だ。」という意味らしい。

サブプライムローンに端を発した世界的な金融危機が騒がれ、不安に包まれたままで新しい年を迎えたが、神様でもない我々がどんなにあがいても景気の先行きを知ること等できるわけがない。

全てを知ることができないにもかかわらず、自分の持っている情報が全てであると信じてしまっていたからこそ、それを裏切られたとき人は不安に苛まれてしまうのだ。

人間というものは、何かを信じて頼らなければ生きていけない存在だ。床が抜けないと信じているからこそ、高層ビルの最上階でも暮らすことができるし、この航空会社ならば安全だろうと信じればこそ、飛行機にも乗れる。

でも、その信頼が揺らいでいる。今は不安の時代だ。これまで多くの人が疑うことなく信じ頼ってきた国家や会社にも、様々な不正があり問題がある。そんな情報が流れてくると、その一面だけを見て国家や会社を信じられなくなってしまう。

人は、樹齢数百年といわれるような大木に抱きつくと安心するが、ゆらゆらとしている柳の枝では心もとなくなる。

今という時代は、本当に頼れるもの、大木にも似たよるべとなるものが見えなくなっているのだ。大量の情報をもたらされた結果よるべを見出せなくなるというのは、情報化時代の大きい矛盾といえよう。こんな時代を生き抜くために最も確実なのは、他人をよるべとするのではなく、自己を確立し己をよるべとすることなのではないだろうか。「己こそ己のよるべ、己を措きて誰によるべぞ。良く整えし己こそまこと得がたきよるべなり。」これは釈尊の言葉だという。

このほど、少林寺拳法の小さな専有道場を建立した。幼い頃からの夢が叶った形だ。一人でも多くの人とともに自己確立の修行に励み、よらしむる人を育てていきたい。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長
小林佳久（大館市三ノ丸35-1）

「諦めない」（2010年新春随想）

子供達と接していると、彼らからとても不愉快な言葉を投げかけられることがある。「ムリ！」この一言である。どんな者をも寄せ付けない強烈なパンチであるにもかかわらず彼らの口からは何とも気軽に発せられるから、親父世代のコチラとしてはなおさら頭に血が上る。

「やってもみないうちから諦めるな。人間は、無限の可能性を持っている。正しい方向に努力すれば、不可能なことなど無いはずだ。」思わずそんな言葉で、彼らのたるんだ生き方に対し厳しくお説教を垂れてしまうのである。

それにしても彼らの無気力さはいったいどこから来るのだろうか。閉塞感漂う今の時代に問題があるのだろうか。いや考えてみれば、個性重視の教育とやらが原因ではあるまいか。「たとえ走るのが遅くても、それは個性だから仕方が無い。あなたの個性に合ったことをすれば良い。」そんな教育方針が、「できないものはできなくても良い」という雰囲気を作り、結果として子供達から、努力して成し遂げようとする思いや堪え性を奪ってしまっているのではないだろうか。

道場で少林寺拳法を教えていると、うまくできないために頭を抱えて泣き出してしまふ子がいる。そんな時私は決まって追い討ちをかける。「そんなところで止まっていたら殺されてしまうぞ。うまくいかなかったら次の手段を考えてさっさと行動しろ。」泣きながらでも何とかしようという根性が大切だ。少林寺拳法とは、「教え」と「技法」と「教育システム」をもった金剛禅宗門の行である。その「技法」はあくまで護身の技術であるから、実戦を思い浮かべればお分かりのとおり、たとえうまくいなくても何とかしなければならないのである。運動神経の発達した子も居れば、不器用な子も居る。門下生はみんな個性豊かだが、努力次第で誰でもある程度の自信はつけられる。

かのライト兄弟だって、「飛べないという個性の持ち主」である人間という生き物を、英知と努力で「空を飛べるという個性の持ち主」に育て上げたではないか。そうやって多くの先人達が、壁を乗り越え切り崩し不可能を可能にしてくれたからこそ、現代に生きるわれわれは文明の恩恵に浴しているのである。

「人間、生きていく限り負けではない。どんなに失敗したって決して諦めずに正しく努力すれば、いつかは必ず報われる。」いま子供達にそう伝えなければ、人類に未来は無い。

使命感に燃えてそんなことを考えていたら、娘が寄って来て一言。

「パパ、スキーに連れてって！」

「ムリ！」

あっ、言ってしまった。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長

小林佳久（大館市三ノ丸35-1）

「ことばの力」（2011年新春随想）

子供が自ら死を選ぶという悲しい事件があると、教育界などから少しおかしな理屈を聞くことがある。「いじめの調査をすれば、いじめたその子の人権にも関わってくる。」周囲が事実を無視してあげればその子は救

われるとでも言いたいのだろうか。先日、ある元兵士から「戦場で敵を殺した夢を毎日のように見ている」という話を聞いた。それは戦時中の正義であったはずだ。決して罪なことではない。にもかかわらず自らの行為の責任を自ら背負い続けている。たとえ名誉なことだと褒め称えられたとしても、他人が事実を無視したとしても、罪に問われようと問われまいと、あるいはまた捕まろうと逃げおおせようと、そんなことには一切関係なく、自分の責任は自分自身が一生背負わざるを得ないはずだ。

ある国で実弾を撃ったことがある。もちろん人に向けてではなく射撃場的に向けてである。あまり当たらないと聞いていたピストルも案外うまく当たったものだ。ショットガンにいたっては、外すほうが難しいときさ思った。そのとき、これは楽だと感じたのだ。撃つのが楽なのではなく、仮に人を狙って撃ったとしても、実感が少ない。おそらくナイフを使ったり素手で殴ったりするのとは、心に感じる痛みや衝撃の大きさが比べ物にならないはずだ。責任を感じにくいのである。

戦争の歴史は、攻撃した者が受ける衝撃をどんどん小さくしてきた。「やあやあ我こそは・・・」と言っていたぶつかりあいの戦が、今では地球の裏側でスイッチひとつ。やった人間には、生身の人間を殺したという実感がわからないように考えられてきた。

死刑の執行も、誰が実弾を撃ったのか、誰が本物のスイッチを入れたのか分からないように数名で担当する。そうなれば、その場にいた全員が自分ではないと思うこともできる。そんな仕掛けがなければ、おそらく人は発狂してしまうのだろう。

昨年、裁判員裁判初の死刑判決だと騒がれた事件があった。裁判長は、「死刑に処する」との判決を言い渡した後に「裁判所としては控訴を勧めたい」と異例の説諭を行った。多くの論調はその表面のみを見て無責任な判事だと言っていた。けれども職業裁判官ではない裁判員が一生背負わなければならなかったはずの重い責任を、被告人の自主的な意思に切り替えたことにより一瞬にして軽くしてあげられた素晴らしい発言だと私は思う。この判事は以前にも死刑判決を言い渡しているという。人を助けることのできることばの力。それは、事の本質を想像し共感できる大いなる慈悲の心を備えた人にこそ与えられた大いなる力なのかもしれない。

一方、不用意な発言で役職を引きずりおろされる政治家も後をたたない。人類に与えられた活殺自在のこの道具、同じ使うなら人を傷つけるためにではなく、人に安らぎを与え平和な世の中を築くために使いたいものだ。

そう考えていたら、妻の言葉にカチンときた。反射的に出てしまった私の言葉が元で、非難の応酬が始まった。トホホ。あ～今年こそは、慈悲の心を養わねば。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長

小林佳久（大館市三ノ丸35-1）

「共に生きる」（2012年新春随想）

辛く悲しい一年がようやく終わった。今年こそは明るい話題の多い年でありますようにと、祈らずにはいられ

ない。

それにしても去年はひどい年であった。私事で恐縮だが、信頼していた人に裏切られる事件が二度も発生した。もちろんその程度のことは、災禍に見舞われた方々のお辛さを思えばたいしたことではないのだが、修行の足りないこの身にとっては結構辛い事件であった。

情にあつく合理的な人だと信じていたのに、いったんキレてしまうと理性を失いヒステリックにわめき散らす、そんな人が最初の事件の相手だった。こんなにも幼い大人がいるのだなあと思えば、同じような大人が身近なところにもう一人いた。いずれの人も、興奮し過ぎてその本性をあらわにし、他人の尊厳と子供の心を傷つけた。人間関係において取り返しのつかないミスを犯したのである。己を見失い、前後不覚となる、自立できていない大人たちなのであった。

本来人間関係とは、互いに支えあいながら価値を交換し続けるものである。この互いに支えあうという関係は、そこに、支配や抑圧のような自分しかない心があったり、他人頼りで自分のない生き方があったりすると決して長続きはせず、多くの場合悲劇的な結果をもたらすものである。自分しかない心も自分のない生き方も、ともに大人になりきれない幼さのあらわれである。

たとえば恋。その文字の形にあるとおり下心つまりは欲望が渦巻いている。始まりはともかく、いつまでも本能むきだしの「恋」のままでは、心が幼過ぎるがゆえにやがて失恋の辛酸を舐める運命にある。相手のためにと願う「愛」や「慈悲」にまで心を昇華させ、価値つまりは力を提供し続けなければ、互いに支えあう大人の関係は築けないのだ。

話にならないほどに幼い人たちとは、議論をするべきではない。「雨降って地固まる」と期待できるのならば喧嘩をすることにも価値があるが、泥沼にはまり込むことが目に見えている相手とは距離を置くのが一番だ。様々な制約からそれが難しい場合でも、心の距離は自分の思い次第でいくらでも調整できる。「みんな仲よし」は理想だが、実際の社会では不可能である。ならば、それぞれの関係において、その距離つまりは間合いを調整して争いを避けるほうがよほど現実的だ。

とは言え、深く付き合ってみなければその人の本質には触れられない。だから、この人はと思ったら裏切られることを恐れずに間合いを詰めてみることにしている。何か事が起こったとき、それが本物かどうかははっきりとわかる。ラッキーな結果なら、その人との縁が本当の幸せを導いてくれる。がっかりしたなら間合いを遠くに離せばよい。世界の人口は七十億人を超えているのだから、十人や二十人の人と離れることになったとしても取るに足りないことである。むしろ何かの事件をきっかけに、たった一人にでも本物とめぐりあうことができたとしたら、どんなに幸せであろうか。豊かなえにしに恵まれるよう、出会いと別離を糧として自らを高める修行を続けたい。

やけに気が合い近間に入れる関係もあれば、馬が合わなくて遠間にせざるを得なくなる人もいる。また、ずっとくっついてばかりもいられないので、時と場合によって適切な間合いを選択することも必要である。一緒にいることばかりが愛ではないのである。間合いを自由自在にコントロールしつつ、みんなが平和で豊かに暮らせるように価値を提供し続けることが「共に生きる」道なのではないだろうか。それが、人間一人ひとりに課せられた使命なのかもしれない。

こう書き終えてから、去年一緒に被災地ボランティアをしてきた中学生の感想文を読んだ。そこには、「自分の周りの生活や人間関係ばかりに気をとられて生きてきたが、自分がどれだけ小さな尺度で物事を見て

きたか。被災地の人々の悲しみに比べたらどんなに小さな事か。(云々)」と書かれていた。脱帽である。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長 小林佳久 (大館市三ノ丸35-1)

いのちの意味 (2013年新春随想)

石巻に向かう車の中、姪の携帯に彼女の友達から電話がかかってきた。

「おばあちゃんと犬がようやく見つかったんだ。」

「そっか。良かったね。」

「うん。今、火葬場に向かっている。」

「・・・。」

「泣かないで。見つかっただけで良かったんだから。」

辛い目にあっても、当たり前で悲しむことができなかつたあの極限状況。また逆に、家族全員助かったという嬉しいはずのことを、申し訳なく感じてしまう人がいた程の大惨事。助けようと思った命を救えなかつた人も大勢いたであろうし、自分を助けてくれた人が犠牲になってしまったという体験をした人もいたに違いない。平時では決してあり得ない生と死が入り乱れた状況に否応なく直面させられた人々の心は、いったいどれほど傷ついてしまったのだろう。

最近の調査によれば、岩手・宮城・福島消防団で、五人に一人は今でも心的外傷後ストレス障害 (PTSD) を発症する可能性が高いという。また、衝撃的な研究もある。震災の話ではないが、沖縄での地上戦を経験した一般市民が六十年以上経った今になって遅発性の PTSD を発症しているらしいのだ。その原因が本当に戦争トラウマだったとすれば、未曾有の大災害を原因として、長い年月を経た後に同様の症状が出るかもしれないのである。そんな悲しい結果が生じないように、失われた形の再建・復興だけでなく、傷ついた心の修復・回復についても、すべての人に矛盾なく両立されることを祈るばかりである。

ところで、秋田県は平成7年から17年間連続で自殺率が全国一高い。震災で亡くなった方々のことを思えば、何故自分から命を絶つのかという憤りにも似た気持ちが沸き起こってくる。けれども、死んでしまいたいという思いがわからないわけではない。被災地で傷ついた心を見せつけられたあとだから、今まで以上にわかる気がする。生きることに苦しみ、命との向き合い方に悩んだ挙句、生きていることに耐えられなくなることは誰にでも起こり得るのだ。

生きることに疲れた時、人は「いのちの意味」を考える。否、そればかりではない。「なぜ自分だけが生き残ったのか」、「どうして大切な人が死んでしまったのか」、そんな思いにさいなまれている人たちも「いのちの意味」に悩んでいるのだと思う。しかしながら、本来「命」自体に意味などはない。ただ、人智の及ばぬ大いなる力によって、人は生を受け死に行くだけなのである。とは言え、たとえそうではあっても、人は、考えることができるが故に考えなければ生きることができないきわめて特殊な生き物であるから、「命」に意味を後づけする。そして自分で導き出したその意味に納得すれば明るい人生を送ることができるが、悪く考えたりう

まく整理がつかなくなったりすると苦悩の闇に引きずり込まれてしまう。心の回復をはかり自殺率ワーストという汚名をそぞぐためには、納得できる「いのちの意味」を、それぞれが自分自身で導き出さなければならないのである。

人は支えあわなければ生きていけない、社会的動物である。そうであるならば、自分の命は自分だけのものではない。むしろ他者を支えるためにあると言えるのかもしれない。だから、幸せに生きるための「いのちの意味」は、他人や社会に対する自らの「使命」を考える事によって導き出されるものなのではないだろうか。国語辞典には載っていない勝手な解釈ではあるが、命の使いみちと書いて「使命」という。せつかく生かされているこの命、寿命が尽きるその時まで思う存分使いきる。そんな誇り高い生き方を貫いたとき、死してなお人の思いは生き続けるのだと私は信じている。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長

小林佳久（大館市三ノ丸3 5 - 1）

融通無碍（ゆうづうむげ）（2014年新春随想）

最近世の中には「こだわり」があふれている。こだわりの味、こだわりの逸品、こだわりの家、こだわりのサービス……。実際それらに触れてみると、価値の高いものはそれを提供する人たちの飽くなき追求によって作りだされているのだと改めて感動する。

ところが昨年、素晴らしいこだわりに支えられていると信じていた高級ホテルや百貨店などが、こぞって食材偽装表示を行っていたと報道され、大変ショックを受けた。特に、食材偽装そのものよりも、「偽装」を「誤表示」と言い繕ったことに落胆した。中でも某高級ホテルは、超一流の価値観と理念を掲げ、ゲストの心を先読みして最高のサービスを提供することにこだわりをもっていることで有名だ。メニューで騙された挙句に、騙すつもりはなかったと言い訳されたらゲストはどんなにがっかりするだろうと、そのホテルマンならすぐに気づくはずなのに、どうしてあんな記者会見になってしまったのだろう。

人を育てる立場にある私は、このニュースを見て大いに考えさせられた。少林寺拳法は、護身の技術を身につけることをとおして自己を確立し他のために役立つ人になろうとする修行の道だ。宗門の行であるから、門下生に対して教を説いていかに生きるかを深く考えるよう指導している。それ故に、件のホテルでもてなしと快適さにこだわる教育を受け、しかもこれまでゲストに対して素晴らしいホテルマンぶりを発揮してきたであろう人たちが、ここ一番という時にエゴイスティックな企業の理屈で動いてしまったという事実を前に、教育の限界を感じたのである。

考えてみれば、極限状況に追い込まれるとそれまで人格者だと思われていた人たちの中にも、他人の犠牲の上に助かろうとする卑劣な輩が現れるものだ。きっと心のタガが外れてしまうだろう。どんな状況でも取り乱すことなく人徳を示し続けられる人もいるのだから、どこかにその違いがあるはずだ。

もしかしたらそれは、「こだわり」にあるのかもしれない。立派なこだわりがあるからこそ立派な仕事ができるのだが、その立派なこだわりによってがんじがらめにされ、どんどん苦しくなってしまうのではないだろうか。

最高のサービスを提供していることにこだわりをもつそのホテルは、最高のサービスを提供し続けなければならないという運命にある。それは決して生易しいことではなく、非常に苦しいことであるはずだ。苦しいことを続けられれば疲れるに決まっている。大事な場面では、すでに疲れがピークに達していたのかもしれない。それによって心のタガが外れてしまう、そう考えれば合点がいくのだ。

こだわりは、「こうあるべき」とか「こうしなければならない」という強制感を生み出しやすい。たとえ自分で自分に言い聞かせているつもりでも、「良いサービスをしなければならない」と思うと、何となく誰かにやらされているような気がしてくる。

本来、ゲストに喜んでもらうことがうれしいから良いサービスをしているのだとすれば、気負わず素直に「良いサービスをしたい」と思えば苦しくない。やりたいことをするのは楽しいことだ。そうやって苦を楽に変えていくことがポイントなのではないだろうか。

今まで私も門下生に対してことあるごとに「こうすべき」と教えてきたような気がする。人生を指導しようと気負えば気負うほど、押し付けがましくなっていたのかもしれない。融通無碍という言葉がある。そもそもは仏教用語で、「全ては関連性によってのみ成り立っているのだから互いに融和し支えあって他の妨げにはならない」という調和の世界を表している。それが転じて、何ものにもとられない自由自在なことを意味するようになった。自らのこだわりばかりに執着せず、調和を目指して柔軟に対応することがより良い生き方につながるのではないだろうか。私も今年からは、門下生自らが「こうありたい」、「こうしたい」と思えるような指導を心がけたい。苦しませるのではなく、誇り高く人生を楽しんでもらうために。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長

小林佳久（大館市三ノ丸3 5 - 1）

『和顔愛語』・幸せ!!（2015年新春随想）

昨秋、学生時代からの朋友が恩師と共に遊びに来た。師の念願であった「仏が浦観光ツアー」・・・の筈だった。仏が浦は、下北半島の突端大間の近くにある。そこに泊るからには、酒の肴は大間のマグロとイカやホタテに決まったようなものだが、師の嗜好には合わない。仕方なく、肉を食わせてくれるレストランと素泊まりの宿を予約していた。

ところが台風の影響を受け、師だけが一日遅れで到着することになった。師が高齢であるため仏が浦へは歩く必要のない観光船で行くつもりだったが、旅程が縮まってしまうと、どう頑張っても船には乗れない。浄土のイメージが重なる奇岩で有名なその地を旅の目的としていたのに、がっかりである。すると師は、「以前、浄土ヶ浜を観たから、仏が浦はあきらめよう。まだお迎えが来ないということだ。」と、目的を拙宅での“たんぼ会”だけにフォーカスしてくれた。そんなわけで初日は、一足早く到着していた友と二人「せめて俺たちだけでも下北を堪能しよう」と恐山を参拝し、翌日のお出迎えに備えて青森市に戻り宿をとった。その夜は二人の意見が一致して、師の遅れに感謝しながら市内のお店で大間のマグロをたらふく食べた。はからずも“遠方より来たる”朋と、二人だけでの楽しい一夜となった。

翌朝師と合流して、予定を変更し津軽半島竜飛岬へ向かった。振られてしまった仏が浦を展望台から遠望できた。師は大いに感動し、最高の笑顔を見せてくれた。それは小生や友にとっても、至福の喜びとなった。信頼し尊敬する師や友と笑いあい語らいあったその旅は、まさに歓喜悦楽の幸せなひと時であった。

師は、『和顔愛語（わけんあいご）』を好んで説かれる。これは、無量寿経が原典で本来の意味はともかく、「どんなときにも和やかな笑顔とやさしい言葉を」と一般に解釈されているのだが、師はこれを、「喜びは笑顔とやさしい言葉で表し、怒りは鬼の形相と恐ろしい声で表せ」と説く。素直な感情の世界に生きていればこそ、和やかな笑顔とやさしい言葉が表れたとき、それがつまりは“幸せ”という事なのではないだろうか。考えてみれば、仏が浦も大間のマグロも、一度がっかりした分だけ、余計に幸せを感じたのかもしれない。

楽しかった師弟の旅を終え、師は一人、四国香川へ向けて鉄路帰宅の途についた。大館駅でお見送りをした友と小生は、細君を誘って玉川温泉へ出向き、初めて岩盤浴を体験した。友は、「熱い、熱い」と騒ぎながら落ち着きなく寝返りを打っていた。ようやく静かになったかと思ったら、友のすぐ脇に好々爺がガサガサとゴザを敷いた。寝入りばなを邪魔された友は、「う〜ん」と軽く唸り、薄目を開けて面倒くさそうに「どうも」と声を掛けた。好々爺は、笑顔で「こんにちは」と挨拶を返したあと、友の顔のすぐそばにお尻を向けて寝そべった。しばらく静かに寝ていたら、プ〜と音がした。その数秒後に友の口から「臭っ！」と一言。友は大仰に寝返りを打った。そばに居た我々は吹き出してしまったが、眠っているのか好々爺からは何の反応もなかった。

気づくと時が経ち、小一時間も岩盤浴をしていたことになる。そろそろ帰ろうとゴザを巻き立ち上がったその時、好々爺がパッと目をあけ、満面の笑みで「ごきげんよう」と言った。つられて友も和やかな笑顔になり「お元気で！」とやさしく声を返した。どこまでも青く澄んだ空の下、八幡平の山は紅に色めいていた。

金剛禅総本山少林寺大館三ノ丸道院長

小林佳久（大館市三ノ丸35-1）

大館新報が休刊となったため、この連載も以上で終了となりました。

次の原稿『金剛禅運動』は、法政大学体育会少林寺拳法部創部 55 周年記念誌「白蘭拳」に掲載の拙文寄稿『少林寺拳法の幸福運動』を、金剛禅の立場から加筆修正したものです。

金剛禅運動

人はときに、「いのち」の意味を考える。しかしながら、そもそも「命」に意味などはない。ただ人智の及ばぬ大いなる力と両親の行為によって生を受け、死にゆくだけの存在である。それでも人は、「いのち」に意味を見出そうとする。人は、他の動物に無い考える力を与えられているが故に考えなければ生きていけない極めて特殊な生き物なのである。「自分は何のために生まれてきたのか。」その問いは、意味のないものに意味を後づけする行為なのだから、答えは自ら定義づけるしかない。導き出したその答えに納得すれば明るく楽しく幸せな人生を送ることもできるが、悪く考えたり整理がつかなくなったりすると苦悩の闇に引きずり込まれてしまう。その点、開祖は、我々門信徒に一つの明確な答えを示し、幸せな人生へと導いてくれた。創部 55 周年にあたり、少林寺拳法の現役指導者の一人として、我等がクレド「信条」を読みながら幸せということについて考えてみたい。

「信条」の第一は、「我等は、魂をダーマよりうけ、身体を父母よりうけたることを感謝し、報恩の誠を尽くさんことを期す。」である。せっかく頂いた命なのだから大いに楽しみ幸せな人生を謳歌したいというのが、まずは大前提である。そして最も大切なのは、ダーマ信仰と人の霊止たる我の認識である。その上で、自らの存在意義を考えた時、親への感謝と孝行だけでなく、磨けば光る無限の可能性を秘めたヒトとして生を受け日々生かされている事を感謝して、自信をもって能力を開花させその恩に報いる生き方をしたいとなれば、「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」というところに行きつくはずである。自分さえ良ければ、あるいは自分たちさえ良ければそれで良いという生き方を排し、自他共楽を目指すことが門信徒としての生き方の第一歩なのである。

「信条」第二は、「我等は、日本人として祖国日本を愛し、日本民族の福祉を改善せんことを期す。」であった。日本人としての誇りと自信を回復させ、もう一度他の民族から信頼と尊敬を受けるに足る民族に育てたい、戦後の復興を担う人材を育てたいという開祖の強烈な思いが込められている。なお、この項は少林寺拳法が国際的に普及した現在、「世界で一つの少林寺拳法」という観点から、「我等は、愛民愛郷の精神に則り、世界の平和と福祉に貢献せんことを期す。」という文面に改訂されている。

「信条」第三は、「我等は、正義を愛し、人道を重んじ、礼儀を正し、平和を守る真の勇者たることを期す。」である。真の勇者として誇り高く生きたいのならば、生涯にわたって廉恥の行動を貫かなければならない。上場企業や著名な人物による破廉恥な行動が時々ニュースになる。敗戦直後の極限状況においては、名士の中からさえ獣にも悖る行為をした輩が出たという。どうやら、モラルや規律で行動を律することには限界があるようだ。人の行動を最も確実に律することができるのは、信仰と矜持と廉恥だといわれている。まさに「全ては人の質にある」。我々門信徒は、霊止として誇り高く生きることによって、死ぬまで名誉を守りたいものである。

「信条」第四は、「我等は、法を修め、身心を練磨し、同志相親しみ、相援け、相譲り、協力一致して

理想境建設に邁進す。」だ。金剛禅の修行によって自己を確立し社会の指導者となって、拌み合い援け合いの関係を周囲に築きながら、正直者が馬鹿をみない平和で豊かな理想境を建設しようという「使命感」をもつのである。「使命」は命の使いみちと書く。使命を帯びることによって、いのちの意味が明確になるのだ。命の使いみちを他のために尽くすことに定めれば、他人の喜びが同時に自らの喜びを生み出すことになるのだから、他人の幸せと自己の幸せが矛盾なく両立する。人生は「自己実現（生甲斐）」と「価値の提供」そして「価値の受入」の三要素に集約できる。「他のために尽くす使命の遂行」を「生甲斐」と定めるならば、三要素のチャートが調和のとれた正三角形になる。「自他共楽」が実現し「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」現実化できるのである。

これが少林寺拳法の幸福運動、金剛禅運動だ。「そんなに必死に生きなくたって」と思われるかもしれない。けれども開祖は、「生涯にわたって、自分を取り巻く世間の不条理に、歯噛みし、怒り、時に涙する感性の人だった」。信念を貫き、豊かな人間関係に恵まれ、幸せな人生を生き抜いた。

東日本大震災からまもなく5年。今でも全国の拳士が、様々な形で被災者を支援し続けている。我等が法政大学体育会少林寺拳法部も、単なる運動部としての在り方にとどまらず、信条を実践する運動体としての組織であって欲しい。同じ釜の飯を食った同志みんなの人生が、楽しく幸せなものであるために。

25期 小林佳久

