

令和六年お盆法話
続けることについて

正信寺 石川英和

令和六年七月十三日 正信寺 御盆 法話

続けることについて

石川英和

【はじめに】

本日もご多忙のところ、お盆の法要にお参りいただきましてありがとうございます。

今日は続けることについてお話しさせていただこうと思います。

【歩くこと】

私は高校生の時、同級生と北アルプスや丹沢に登り、大学生になったら山登りをする活動をしたと思います。

そこで、大学時代は「あるこう会」という同好会に入りました。私は、理工学部出身で、実験レポートや演習などの宿題が多く、山岳部やワンダーフォーゲル部に入ると絶対に留年すると言われていて、山登りをするには、ゆるい同好会に入る以外の選択肢がありませんでした。

日本百名山を全部登ったり、前人未到の山を登頂したりすることはできませんでしたが、ゆるい同好会でも山登りを続けることで日本の三千メートル級の山にはすべて登頂することができました。今は一緒に登る友人も高齢になり、自身の膝が痛くなったり、体力が落ちたりして、山に登る機会が減ってきました。

それでも、私は歩くことを続けています。歩くことが好きだからという単純な理由です。

いまは、旧街道を歩くのが趣味で、五街道を歩いています。二年くら

いかけて、東海道五十三次を四回に分けて、日本橋から京都三条大橋まで昨年完歩できました。今年のゴールデンウィークは、中山道を中央西線の恵那駅にある大井宿から木曾路を歩き、下諏訪から和田峠を越え、佐久、軽井沢宿まで歩きました。中山道を歩いていると、中央アルプス、御嶽山、北アルプス、浅間山、八ヶ岳が堂々たる姿で見えました。また、富士山や南アルプスも小さく見えます。かつて、登った山を眺めると、若いころの山行を懐かしく思い出して悦に入ります。

長く歩くと、川を渡り、峠を越えて、県境を越えて歩くこともありま。そうすると、止まっている車のナンバーに書かれている地名が変わったり、マンホールのデザインが変わったりして、長距離を歩いてきたことを実感します。瓦屋根の色やお墓の立て方なども、地方独自な様式があります。また、東京方面から歩いて東海道で安倍川を越えると、ある集落は望月という苗字の表札ばかりになったり、名古屋近辺では、立松という表札ばかりになりました。二十年以上前にニュースターションのレポーターをしていて、既に鬼籍に入られた小説家の立松和平さんは、この土地の出身なのかと想像しました。実際は、本名「横松」のもじりでペンネームを立松と名乗ったことが、帰宅後に分かりました。風景だけでなく、こうした体験も楽しみの一つです。

歩くことを続けていると楽しみ方も幅が広がり、疲れない歩き方ができるようなになると思います。そうすれば、また行きたいと思うようになります。

【フロー体験とゾーン】

道を楽しむので、自分では道楽だと思っています。お金や時間がある趣味に費やすことを道楽と言いますが、もともとは仏教用語で道楽（どうぎょう）と読むのだそうです。仏道を解して自ら楽しむというのが道楽の語源だそうです。

長い距離を歩いていると、もちろん疲れてきますが、気分が良いと歩くことすら意識しない状態になります。そして、心が落ち着いてくることがあります。

マラソンを走っていても、ランナーズハイという状態になることがあります。足は痛いし、息も苦しいのですが、あるレベルを超えると、走っていることすら意識せず、楽になるのです。その経験をすると、苦しい練習でもやろうという気になりますし、また、大会に出て走ろうと思いません。

水泳をしていても、スイマーズハイという状況が訪れます。毎週のように二十五メートルプールで千メートルくらい泳ぐと、最初のうちは息継ぎが苦しく、また、真つすぐ泳げないのでコース取りなども意識しないと泳げないですが、しばらく続けると、クロールで体を動かして意識せず十五回くらい手を回せば二十五メートル泳いで、ターンする状況になっていきます。そのうち、無の境地になり、何メートル泳いだかですら意識しないようになって、四十分くらい手足を動かしていると千メートルくらい泳いでいる状態になる経験をしたことがあります。泳ぐというより、水の中を浮遊している感覚が楽しく感じられます。ただ、自分より速く泳ぐ人がいると、レーンを譲る必要があるのです、こうはいきません。ところが、残念ながら、頻繁に泳いでいると、プールの水を殺菌する塩素で鼻やのどがいがらっぽくなり、お経の発声に響くのでやめてしまいました。

心理学者であり、社会学者、文化人類学者であるチクセントミハイ著『フロー体験 喜びの現象学』という本では、ランナーズハイやスイマーズハイに限らず芸術家や仕事の面でも、目的が明確な行動で、フィー

ドバックが直接的である行動に没入できる状態をフロー体験と呼び、その体験をしているときは、苦痛も感じず、時間の長短の感覚もなくなるのだそうです。

例えば、テニスプレーヤーは、試合中に、相手が打ったボールを、的確に相手のコースに返すという「目的」が明確な行動で、強い相手からの難度の高いコースに打たれたボールを打ち返せたという直接的フィードバックがあったときに、自分の成長を実感でき、喜びを感じ、疲労やそれまで費やしてきた時間を忘れるフロー状態になるということです。

私の中高の同級生の辻秀一君は、北大医学部を卒業したのですが、「病人を治す医者ではなく、健康な人がもっと健康になる医学をしたい」と言って、大学病院の外科医を辞めてしまいました。その彼には、『ゾーンに入る技術』という著書があつて、「集中状態を作るために必要なことは、脳の認知機能とライフスキル機能のバランスを整えるということなのです。ライフスキルとは、心を「揺らがず」「とらわれず」のフロー状態に導く機能のことです。人間は、この機能が未熟なので、認知機能が勝ち、集中できないのです。この2つのバランスが取れた時に、「ゾーン」はやって来ます。」と記載されています。つまり、『フロー体験 喜びの現象学』で述べられたフロー状態で、更に心が落ち着くフロー状態になると集中状態つまりゾーンに入ることができるということです。

【三昧の境地】

仏教で三昧という境地があります。

広辞苑で「三昧」を調べると、「サンスクリット語のサマデーの音訳。三摩地（さんまじ）、三摩堤（さんまだい）とも。定、正定、正受、寂靜などと訳す。心が統一され、安定した状態。一つのことに専注して無念になること。禅定。」と出てきます。

無念というのは、妄念がなく、迷いの心を離れて無心になることです。一つのことに専注して無念になることという面では、歩き続けて歩くことすら意識しないフロー状態になり、心が落ち着くゾーンの状態になることも、三昧の境地に近いのではないかと思います。

無念という境地になるので、疲労や空腹が気にならない、心臓の動悸すら気にならない状態になるといことなのだと思います。こうした境地には、すぐに到達できるものではなく、ある程度、苦しい状態を続けなければ達することができないのではないかと感じています。

親鸞聖人は比叡山で修行しているときは横川（よかわ）を中心に修行されたと聞きますが、西塔にある常行堂・法華堂（にない堂）のそばに、今は建物がありませんが、聖光院（しょうこういん）跡親鸞聖人住持の寺という石碑があったので、ある時期は西塔のにない堂か聖光院で常行三昧の堂僧をしていたのではないかと思われます。この時親鸞聖人は、まだ、範宴（はんねん）という名前だったと思われます。にない堂には阿彌陀仏が安置され、常行三昧は、その周りを九十日間、念仏を唱えながら歩く行です。その間は、食事とトイレと入浴以外は、横になることも座することもできないと言います。この行を行うことによって、修行僧の行者の前に阿彌陀仏が現れると信じられていました。

比叡山で常行三昧が始められた時は、最澄がもたらした止観念仏といって、上がり下がりの節譜がないお経のような念仏で、観仏修行が目的だったようです。ところが同じ常行三昧という名前でも慈覚大師円仁（じかくだいしえんにん）が五台山（ごだいさん）からもたらした五会念仏（ごえんぶつ）を元にして作られた「音曲の念仏三昧法（おんぎよくてきねんぶつざんまいほう）」という、節をつけて念仏する作法になりました。これは、鎌倉時代初期までに極楽往生を願うものによっていった

ようです。これを、不断念仏または念仏三昧といって、七日間一定時間念仏を称える行になったと聞きます。

『顕浄土真実教行信証文類』二 行巻には、道綽禪師の『安樂集』を引いて『大智度論（だいちどろん）』の中に、く中略くもし念仏三昧を修めたら、現在・過去・未来を問わず、すべてのさわりがごとごとく除かれるのであると説かれている通りである」とあります。『観仏三昧経』の中に、世尊が父である浄飯王（じょうぼんおう）に念仏三昧を薦めたことも引用して、念仏三昧が三昧の王であるとしています。

さらに、龍樹菩薩の『十住毘婆沙論（じゅうじゅうびばしゃろん）』巻一の入初地品（にゅうしよじぼん）と巻二の地相品（ちそうぼん）を引用して、「般舟三昧（はんじゅうさんまい）を父として、大いなる慈悲を母としている」という記述があります。さらに、「すべての仏がたはこの父母から生まれる」と説かれている通り」と記述されています。

集中して心を安定させ仏が眼前に現れる般舟三昧と人々を苦から救う慈悲から諸仏が生まれるということ。父母となる、般舟三昧と慈悲は清浄なので、菩薩の修行の階位である五十二位の修道順位のうち第四十一位の初地菩薩もあやまちがない、つまり、菩薩の中でも下の位にある初地菩薩でも清浄であやまちがないというのです。

【意識と無意識】

今年の春の法要の歎異抄解説で、副住職が『歎異抄』第十二条の説明をしました。

「他力真実のむねをあかせるもろもろの聖教は、本願を信じ念仏をま

うさば仏になる、そのほか、なにの学問かは往生の要なるべきや。」
極楽浄土に往生するのに要件に学問は入っていないという説明でした。私は、頭で考えて念仏しているのではなく、自然にはからいのない念仏が出るということが重要なかなと理解しました。

頭で考えるのが意識、はからいなく自然にできるのが無意識なのではないかと思えます。

歩くことを始めるときは、体重を落としたいとか、健康のためとか意識をして歩くのだと思いますが、歩くことを続けていくと、目的を意識せずに歩けるようになると思います。実際、今年のゴールデンウィークは合計二百キロメートルくらい歩いたのですが、あまり体重は落ちませんでした。このとき体重が落ちずにつながりしているようでは、なかなか歩き旅を続けることはできないと思います。歩いている間、良い景色を観たり、美味しい食べ物に出会ったり、人に出会ったりする意識しない偶然の出会いに感謝できるようになると、また行きたいと思えるようになります。

私の朝野球は、これから話すレベルには程遠いですが、野球の選手は早いゴロやライナーに飛びつくことがあります。その時に、グローブをこのように出して、球に向かって右足でジャンプするということを意識していたら間に合いません。また、球に飛びつくという事は、膝を擦りむいて痛い思いをするかもしれないし、ユニフォームが汚れるかもしれないと、ネガティブに考えることもあるわけです。これも、普段から怪我をしたら大変とか、泥汚れの洗濯が面倒くさいという意識が邪魔をするわけです。そこで、何度も何度も繰り返し練習することで、頭で考えなくても反射神経で球を取れるようにするわけです。反射神経で無意識に球に飛び込むことも、練習を続けると自然に体が動きません。この無意識で体が動くということがスポーツでは重要で、体が早いスピー

ドで動くだけではなく、ミスも減るメリットがあります。

一般的に、無意識に何かをするとうっかりミスなど失敗することが多いと思われがちですが、熟練して無意識にきちんと上手にできるようになることは無念の境地で、日常生活でも、仕事でも無念にできることはフロー状態で良いことだと思います。

【才能と練習】

陸上競技四百メートルハードルの為末大選手の話を知ることがあります。

為末選手は、二〇〇一年世界陸上で銅メダルを獲得しました。日本人初の陸上競技短距離種目のメダリストになりました。私は鮮明に覚えていますが、もう二十年以上も前の話です。ちなみに、陸上競技でも、三段跳びや走り幅跳びなど跳躍種目であれば、それ以前にオリンピックのメダルを獲得した日本人は複数いて、織田幹夫さん、南部忠平さんなどです。

為末選手は、スポーツでは、元々備わった才能があったとしても、練習を続けられる才能が重要だと言っていました。中学生や高校生の陸上競技は、生まれながらに早く走る才能が重要ですが、正しいトレーニングをしないと、大人になって故障をしてしまうことが多く実力を出せなくなると言います。オリンピックに行くような一流選手は、練習を続けられることが大切で、練習が続けられることも才能の一つなのだそうです。スプリント競技の試合の本番では、練習で記録したベストタイム以上のタイムを出すことはできないそうです。素人考えでは、脳内にアドレナリンが出て、試合のほうが良いタイムを出す選手がいるのではない

かと思いますが、為末選手は、練習の実力をそのまま出せる選手が良い選手で、殆どの人は、練習のベストタイムを試合で出せないと言っていました。ですから、生まれながらの運動能力が劣っても、きちんと練習が続けられれば一流になれることもあるということです。

為末選手は、練習するにあたり、浄土真宗の「あるがまま」という言葉が重要だとも言っていました。試合に負けて、ビデオなどを見て欠点修正するとき、あるがままの自分を見られないと、何気なく他人が言った言葉に心が動かされて、自分にある本来の良いところまで変えようとしてしまうことがあるそうです。今ある自分を客観的に冷静に見つめられる人が強いと言っていました。ですから、アスリートとしては他人のアドバイスに謙虚に従うことと、あるがままの自分の良いところを変えずに続けていくことというのは、常に難しい選択になるそうです。

【掃除を続けた周利槃特】

お釈迦さまの弟子に周利槃特（しゆりはんどく）というお弟子がいました。生まれつき物覚えが悪く、自分の名前も覚えられなかったため、自分の名前を書いた板を首から下げて名前を聞かれたときにその板を見せて名乗るほどでした。その一方、お兄さんの摩訶槃特（まかはんどく）は優秀な人で、周利槃特より先にお釈迦さまの弟子になり、頭角を現していました。

周利槃特はお兄さんの摩訶槃特の勧めで出家しますが、三ヶ月経っても仏教の教えを一文も覚えられなかったため、さすがに見かねた摩訶槃特は周利槃特を還俗させようと思いい、「おまえはあまりにも愚かでこの教えを聞いても意味がない。家に帰った方がよいだろう」と伝えました。

その言葉を聞いた周利槃特はショックのあまり、道でうずくまって泣いていると、ちょうどお釈迦さまが通りかかれました。

「なぜそんなに悲しむのか」

お釈迦さまがお尋ねになると、顔を上げた周利槃特は自分の愚かさを告白しました。

「悲しむ必要はない。おまえは自分の愚かさを知っている。世の中には賢いと思っている愚か者が多い。愚かさを知ることが、最もさとりに近いのだ」

周利槃特はお釈迦さまの言いつけの通り掃除をしながら、「塵を払わん、垢を除かん」の言葉を必死に覚えようとしたが、「塵を払わん」を覚えると、「垢を除かん」を忘れ、「垢を除かん」を覚えると、「塵を払わん」を忘れ、こんな短い言葉でもなかなか覚えることもできませんでした。

しかし周利槃特は、それを二十年間続けました。その間、一度だけお釈迦さまから褒められたことがありました。

「そなたは何年掃除しても上達しないが、それに腐らずよく続けている。上達することも大切だが、根気と継続はもっと大事だ。そこが他の弟子に見られぬ殊勝な点だ」

彼のひたむきな精進を、お釈迦さまは評価されたのです。

やがて周利槃特は、チリやホコリは、あると思っている所ばかりにあるのではなく、「こんな所にあるものか」と思っている所に意外にあるも

のだと知り、そして、

「自分は自分のことを愚かだと思っていたが、自分で気づかないところに、どれだけ愚かさがあるか分かったものではない」と驚きました。

そのときついに彼に、阿羅漢のさとりが開けたのです。

後に周利槃特は十六羅漢と呼ばれる、お釈迦さまのお弟子の中でも特に優れた弟子の一人として、「義持第一の周利槃特尊者」と呼ばれるようになりました。仏説阿弥陀経の中にも、「皆是大阿羅漢 衆所知識 長老舍利弗・周利槃特伽」というくだりがあります。

周利槃特は、仏教の教えを覚えられなかったという失敗がありますが、その失敗を自覚して掃除を続けることによって、自分の愚かさ気付き、阿羅漢のさとりを得るといふ成功を得ました。

【おわりに】

今日は、続けることの大切さについてお話しさせていただきました。続けることで、苦しいことや大変なことが、そうでなくなる領域に達することがあります。

そして、意識して良いことを続けることによって、だんだん不要なことばかりが無くなり、最後には無意識に良いことができるのではないかと思います。

また、繰り返し続けることによって、普通では見えないことが見える、気づかないことに気づくようになることもあると思います。

現代社会は、デジタル化の推進や省資源、二酸化炭素排出削減を求められて、今までの仕事や毎日の生活を変えなければならない社会的プ

レッシュャーがあります。私などは変えなければならぬと言われても、戸惑うことがあります。その中で、困難でもやるべき、あるがままの自分にあつた仕事や学問や趣味などを見つけ、一心専念して続けていくことで、心が安定してきて無念に至ることができればよいと思います。

先ほどの『ゾーンに入る技術』の考え方を応用してみます。浄土真宗では、極楽浄土に往生するための行が念仏です。この念仏を続けて、極楽浄土に往生したいという認知機能と、信心のライフスキルがバランスできれば、無心になり、心が落ち着いて、幸せな「ゾーン」に入るといふのです。これは、私個人の考えですが、三願転入の二十願である自力念仏往生を続けて、信心とのバランスが取れると十八願の他力念仏往生という「ゾーン」への転入が起こると暗示しているようにも思えます。

ここまで話を続けて、はからいのない無心の念仏をしたいと言いなから、念仏の良さを伝えようと理屈を考え続けている矛盾した自分を発見して反省しきりです。一生正定聚の位、すなわち、極楽浄土に往生することが決まるところを求めて、悩み続けるのではないかと思いません。

ご清聴ありがとうございました。

浄土真宗

安養山 正信寺