

酒井雄哉著「今できることをやればいい」PHP 研究所 2012年9月26日刊を読む

## 今できることをやればいい

### 1. 拝むのではなく、誓いを立てよう

- (1) 僕らは、神様や仏様に、この世に生かしてもらってるんだけど、神様や仏様に頼ってばかりの、他力本願では自分の役割は果たせないんだ。
- (2) 人生の節目になると、神様や仏様を<sup>おが</sup>拝みに行く人がいっぱいいるよね。「受験に合格しますように」とか、「いい会社に就職できますように」などと、みんな一生懸命拝んでいるけど、ただ拝んでいるだけでは、うまくいかないんだよ。
- (3) 神社の絵馬に「受験合格祈願ー」と書いて、「もう拝んだからいいや」と思って遊びに行ってしまったら、受かるわけがないよね。仮に、「去年、五百円の絵馬を買ったのに落ちたから、今年は千円の絵馬を買おう」なんて思ってお参りしても、自分が勉強しなきゃ落ちてしまうんだからね(笑)。
- (4) 今の人はみんな、拝んだから、拝んだ分だけ見返りをいただきましょうという感じだよ。 「ちょっとお<sup>さいせん</sup>賽銭が足りないかな?」と思ってたくさん入れたりして、それで見返りがないと、「あそこの神様は願いを聞いてくれない。あの神社はダメだ」「あの仏様もダメだ」なんて言って怒ってる。そういう人たちは、他力本願になっていて、自分でがんばって物事を成し遂げようという気持ちがないんだ。
- (5) 本来、願いを込めるという行為は、神様に誓いを立てるようなもの。だから、「合格させて下さい」と絵馬に書いたら、「自分のがんばりますよ」と神様に宣言したと思えばいいんだ。神様と約束したことを、心の支えにしてがんばればいい。そうすれば、きっと効き目があると思うよ。
- (6) なにもせずに御利益を求めても、御利益はないんだ

### 2. 仏様の前で、自分の役割を考えてみる

- (1) もし、仏様を拝む機会があったら、私的なお願いをするのではなく、公のために、自分にながでできるかを考える機会にしてごらん。己を忘れてでも、他を利するという、天台宗の「忘己利他」という言葉を考えるために、仏様を拝んでほしいんだ。
- (2) もともと、仏様を拝むのは、願いごとをするためではなく、自分の心の世界を広くするため

なんだよ。「自分はなんでこの世の中に生まれてきたのか？」ということ、仏様の前で考えてみる。そうすると、仏様の前でスーッと心が広がっていくよ。

(3) そうやって、自分の心を落ち着かせて、心を整理し、自分が世の中のためにどうがんばるかを考えてみたらいい。

(4) そのうえで、「自分はこんなふう在世の中のために尽くしますから、どうぞお守り下さい」「体が資本ですから、どうか健康にしてください」と頼んでみたらいいよ。そういう頼みだったら、きっと聞いてくれると思うよ。

(5) 受験生はよく合格祈願に行くけど、合格祈願をする場合でも、勉強して、試験に合格して、学問を身につけて、それをどうやって世の中のために生かしていくかを考えてみたらいいんじゃないかな。「私はこうやって学問を身につけて、それをこんなふう在世の中のために使います」という約束を仏様としてごらん。約束が励みになって、がんばれるよ。

(6) センター試験でミスをしたときも、「センター試験で三点足りなかったから、なんとかして下さい」と頼んでもダメなんだ。「センター試験で三点足りなかったから、これから二次試験で取り返してきます」と宣言するくらいじゃないとね。

(7) 合格したら、「ありがとうございます」と御礼に行けば、仏様も、「よくがんばったね」と、認めてくれるんじゃないかな。

(8) 神様、仏様にはお願いごとをするのではなく、「今、自分を生かしてもらっていて、ありがとうございます。生かしていただいているんだから、世の中のためにこんなふうがんばります」と語りかけてみたら、自分の目指している役割をあらためて自覚することができるし、それを心の支えにしてがんばっていけるんじゃないかな。

(9) 自分の役割を見失ったら、仏様に話しかけてみたらどうかな

P76 ~ 80

### 3. 好きなことや得意なことは、自分の強さを引き出してくれる

(1) 最近、いじめの問題がよく取り上げられるけど、昔と比べたら、いじめられる子ども、いじめられる子ども多いのかもしれないね。今の時代は、子どもだけでなく、大人も会社でパワハラなんでもを受けて、悩んでいる人もいるんだってね。

(2) 僕も昔、まわりの子をいじめたこともあるから、いじめの話を知ると、昔のことを思い出すとともに、「悪いことしたなあ」と思って、反省と後悔の念の<sup>るっぽ</sup>垣<sup>げ</sup>なんだ。

(3) 過去にいじめたことを反省したうえで、いじめられている人たちにアドバイスをするとした

ら、いじめてくる人を相手にしないことだと思うな。相手にすると、相手はよけいに喜んでいじめようとするんだ。

(4)もし、いじめられたら、「どうしよう…」と悩むのではなく、いじめられる状況から抜け出せる方法を自分自身で身につけて、相手にしないようにすることが必要なんじゃないかなと思うよ。学校に文句を言ったり、警察に行ったりしても、それだけでは収まらないこともあるからね。

(5)一番いい方法は、どんなことが待ち受けていようと、「自分の人生はこれなんだ」というものを持つことだよ。

(6)実際に、僕の知ってる男の子で、子供のころからずっといじめられてる子がいてね。彼を「いじめからなんとか救いたい」と思った小学校の先生が、ビデオカメラの撮り方を教えたんだ。彼は、ビデオカメラの撮影がおもしろくなって、だんだん学校の友達とは遊ばなくなり、ビデオカメラを持って、先生と運動会を撮りに行ったりしていた。友達が呼びにきても、撮るので忙しいから相手にしなくなったんだ。すると、いじめるほうもいじめる対象がいなくなって、いじめなくなったんだよ。

(7)彼は、ビデオカメラの撮り方がどんだんうまくなって、グランプリをとったりして、そのあと、有名になったんだ。

(8)いい先生との「絆」があったから、先生にリードしてもらいながら、自分で強さを身につけていったんだ。今、彼は、一生懸命に仕事をがんばって、生き生きして生活しているし、いまだに先生との絆は強くて、二人は本当にいい関係を築いているんだ。

(9)彼は、ビデオカメラを通じて自分の道を見つけ、強くなっていったけど、「自分の人生はこれなんだ」というものは、自分の好きなことや、得意なこと、趣味でもなんでもいいんだよ。

(10)絵が好きだったら、絵を一生懸命に描いて発表するとか、釣りが好きだったら、釣りに詳しくなって、魚の研究をするとかね。自分の進むべき道や、情熱を注げる趣味があると、いじめからも抜け出しやすくなるし、自分自身が強くなれるんじゃないかと思うよ。

(11)一方で、いじめっ子は、根っから悪い子じゃないと思うんだ。いじめっ子も、「自分の好きなものはこれなんだ」というものを見つけると、いじめることに興味なくなるんじゃないかな。

(12)それには、大人や先生など、なにかしらリードする立場にいる人たちが、その子のことをよく理解して、いい方向に向かせてあげることが必要なんだと思うよ。

(13)それぞれの子供たちが、「自分の好きなものはこれで、将来はこれで行こう」というものを見つけられるように、リードする立場の人たちが導いてあげるといいよね。

(14)子供の世界に限らず、どんな世界でも、足の引っ張り合いをさせるような状況をつくってしまうと、心を開いて話し合える人がいなくなってしまう。そうすると、友達や兄弟、同僚が失敗しても、いっしょに泣くのではなくて、手を叩いて喜ぶ世界になってしまうかもしれないんだ。それでは人間の気持ちがどこかへ行ってしまうから、そうならないような環境をつくるのが、とても大切で必要なことだよ。

(15)いじめる外野は放っておいて、夢や趣味に没頭しよう

#### 4. ひたすらがんばってやっていると、悩まなくてすむ

(1)頭ばかり使っていると、いろんなことを考えてしまうから、いっぱい悩みが出てくるよね。頭でずーっと考え事をしているよりも、「体」を使いながら、ひたすらなにかをやってみるほうがいいと思うよ。

(2)僕なんかは、学はないし、頭の中はからっぽだから、人から言われることは、「ああそうか。それはすごいなあ。教えてもらって、本当にありがたいなあ」という気になる。

(3)普通の人だったら、なにかを教えてもらおうと、「でも、これはおかしいんじゃないか」とか、「そんなこと、本当にできるんかいなあ?」なんて思うよね。だけど、頭の中になんにもないと、「ああそうですか。じゃあ、やりますわ」という気になって、なんの迷いもなく、ただ素直にやることができるんだよ。もともとの知識がないから、悩めないんだな(笑)。だから案外と考え込まずに、スムーズに行ってしまうんだ。

(4)もし頭のいい人が、比叡山にきて千日回峯行をしようと思ったら、実行に移すよりも先に、いろいろ考えてしまうと思うよ。

(5)まず、「比叡山に入ってから、回峯行させてもらえるのには、どのくらいかかるんだろう?」と考えると、小僧に上がってから、だいたい十年目くらいにならないと、千日回峯行をすることを許されない。歩き始めてから、回峯行を終えるのに七年、そこからさらに五年間の修行があるから、合計すると全部で二十二年になる。

(6)高校を出てすぐ、十八歳から比叡山に上がっても、千日回峯行を始めるころには三十歳近くになっていて、終わったときには四十歳になっている。

(7)けれど、大学を出て会社に入れば、三十歳くらいで係長くらいにはなれるかもしれないし、四十歳くらいで課長になれるかもしれない。

(8) そうやって、頭であれこれ計算したら、「アホらしい。山なんか歩いていられるかいー」ということになるよね。

(9) だけでも、頭の中をからっぽにしていると、「二十年かかるよ」と言われても、「ああそうですか。とにかくやりましょう」という気になってくる。

(10) 頭で計算したり、あんまり難しいことを考えたりしていると、悩んでしまって行動できなくなってくるんだ。だから、とにかくやってみるのがいいんじゃないかな。

(11) 僕は、一回目の千日回峯行が終わって、「もう卒業かな？」と自分に問いかけたときに、「まだやるものが残っている気がするな」と思った。

「じゃあ、なにをやればいいんだろう？」と考えても、なにも思いつかなかったから、「とりあえず、もう一回同じように歩いてみよう」という気持ちになったんだ。

(12) まわりの人からは、「一回やって、飽<sup>あ</sup>きずに二回もやったんだから、大変なものを得たんでしょう？」と聞かれるけど、「なにもなかった」と答えるしかないんだ。

(13) 毎日同じことをしているだけだから、最終的に千日できたって、なにも得るものなんてありゃしない。あるわけないんだ(笑)。ただ、自分が生きていられて、千日を終えたということだけだよ。それ以外にはなにもない。

(14) だけど、そのほうがすごく気がラクだよ。「すごいものを求めて行をしよう」なんて思ってしまったら、千日終わって、なにも得られなかったときに苦しくなるからね。

(15) 最初からなんにも求めていないんだから、失敗しようがどうしようが、気がラクなんだ。「絶対に成功させなければいけない」なんて思っていないんだから。千日の行が終わっても、「なにも得られないのが当たり前」と思っていると、ラクになるんだ。

(16) 人生も同じじゃないのかな？ なにかを求めるのではなくて、今日を生きていることに感謝して、一生懸命に一日、一日を生きていこうとする。「最終的になにも得られなくていい」と考えると、すごく気がラクになると思うよ。

(17) 結果を求めなければ、生きるのがラクになるよ

## 5. 今日のことだけ、まず考えてみる

(1) 人間は、先のことをあんまり考えすぎると、なにもできなくなってしまうんだよ。

(2) 千日回峯行も、明日のことを考えてしまったら、千日も続けられないんだ。一日目が終わっ

て、「ああ、あと九百九十九日だあ」なんて思ったら、「うわあ！まだそんなにあるのか〜」という気持ちになってしまうでしょ(笑)。

(3) 行の極意と言ったらおかしいけど、「今」という時を大切にすると、それを積み重ねていくだけで、いつの間にか千日間が終わってしまうものなんだ。

(4) 例えば、出かける前に、「こうやって今日も出かけられるんだから、ありがたいなあ」と思い、草鞋を履くときには「今、自分は草鞋を履くことができている。裸足で歩かなくてもいいんだから、ありがたいことだ」と思って出発する。歩きながら、「今、一步ずつ歩いている。険しい山の中を無事に一步一步踏み出せているのは、ありがたいことだなあ」という気持ちで歩く。

(5) すると、一日が終わって帰ってきたときに、「今日も一日無事に終わりました」という気持ちになって、心から仏様に「ありがとうございました」とご挨拶ができるし、「また、無事に明日も生きてたら、もう一遍回らせてもらいます」という気になってくるんだ。

(6) それを毎日続けていると、気づいたら百日間が終わってしまい、気づいたら今年の分が終わって、「また来年もがんばります」というふうになる。そうこうしているうちに、いつの間にか千日間が終わってしまうんだ。

(7) もし、行を義務的にやっていたら、一日が終わったときに、カレンダーにひゅっと「×」印をつけて、「また明日もあるなあ。あと七百日もあるんだな」などと思ってしまうよね。ただ形式的にやってるだけになってしまう。

(8) 勉強も仕事も、みんな同じじゃないかな。「勉強なんて嫌だな」とか、「仕事が嫌だな。忙しくて嫌だなあ」と思っていると、「今日はまだ月曜日か。今週は、あと四日もあるのか」とか、「明日、学校で嫌なことがあったらどうしよう」なんて思ってしまうんじゃない？

(9) けれど、「世界中には、勉強したくても学校に行けない人がたくさんいるのに、学校に行けるなんてありがたいことだな」と思ったり、「仕事に就けない人がいる時代に、忙しく仕事をされているなんて、ありがたいことだな。今日も仕事があるのはありがたいな」と思ったりしていると、今日一日を感謝しながら過ごすことができる。すると、気持ちがだいぶ落ち着いてきて、気づいたら一週間、二週間なんてすぐに終わってしまうんだ。

(10) 明日のことをいくら心配してもしょうがないんだよ。「明日、嵐がきたらどうしよう」とか、「地震がきた日はどうなるんだろう」なんて、頭の中で心配ばかりしていたら、なにもできなくなってしまうからね。

(11) 明日のことを考えて不安になったり、嫌な気持ちになったりするのではなくて、今日一日

を大事にしていくほうが、案外といいんだよ。

(12) 今、自分が恵まれている点を、再確認してみたらどうかな

P138 ~ 149

[コメント]

比叡山飯室谷不動堂長寿院住職の酒井雄哉(さかい ゆうさい)先生は、1926年、大阪府生まれ。太平洋戦争時、予科練へ志願し、特攻隊基地・鹿屋にて終戦。戦後、職を転々とするがうまくいかず、比叡山へ上がり、40歳で得度。約7年かけて4万キロを歩く荒行「千日回峯行」を80年、87年に2度満行。天台宗大阿闍梨あじやりの酒井雄哉先生のおことばは、一語一語心にひびくことばかりだ。一日一日を大切に生きることが、大切なことのために一生を大切に生きることにつながる。大いに学びたい。

— 2012年9月27日 林 明夫記 —