

普段の生活の中で、より良い人間関係を築きたいと願いながら、私達は自分を良く見せたり、優位ゆういに立とうとするような行動を取りがちです。そのための嘘うそや作り話はどこか不自然で、それを聞く人達は、疑うたがう気持ちで聞いてしまうものです。

素直な気持ちで言う言葉と、自分の中の価値判断かちはんたんでああじゃない・こうじゃない・あれはいい・これはいいと考えてから出す言葉では、聞く側の受けとり方が違います。

例えば、「大丈夫ですか？」と本当に人を助けようとして言う場合と、自分を良く見せるために言う場合では、言われた人は、何となく違いに気付いてしまうものです。

この様に自分を良く見せようとする考えは、かえって自分自身を損ねてしまうものなのではないでしょうか。

道元どうげんさまの時代にも、自分を良く見せるためにいかにも自分は悟さとっているのだという僧侶や、坐禅をこれ見よがしに行なう僧侶もいました。

しかし道元さまは、『普勸坐禅儀ふかんざぜんぎ』という書物の中で、「坐禅しゆぜんは習しゆ禅ぜんにあらず」と書かれています。「坐禅は悟るための手段ではない」という事です。「私が悟りたい」という欲からの坐禅になってしまっは、仏さまの坐禅でないというのは明らかでしょう。

道元さまは、「心に浮かんだ事に対してあれこれと考えを進めずに、心に浮かんだ事さえも心の中に置かないように」とも書いています。坐禅とは、自分が悟りたいという価値判断さえも持ち込まない事です。

人間は、物事を考え進める時、自分の今まで生きて培つちかわれてきた価値判断で物事の優劣や順番を決めて行動を起こします。しかし、特に坐禅には、それらを持ち込んではいけません。なぜならそれは、自分中心の理論やルールを作る事となり、仏さまの生き方とは離れてしまうからなのです。

坐禅は正に仏さまの姿なのです。