

礼 ら い は 拝 い

令和7年11月10日
5号

授戒の意義

～「心」と「体」の関係から考える～ 理事長・学園長 平岡聰



「律儀（りちぎ）」は「眞面目で、約束や人との関わりを大切にする」という意味で使われるが、もともとは仏教用語で「りつぎ」と読む。では、仏教の「律儀」とはどんな意味か。気持ち（こころ）と行動・体（からだ）の関係から考えてみよう。

「悪いことだとわかつているのに、やめられない」という時、これは「頭（心）では理解できているが、体が言うことを聞かない」ということだ。この背景には、「心と体は別物」という考え方があるが、実は虫歯で歯が痛いと一日中気

をするのは、先ほどの「わかる」←「かわる」という流れとは逆に、「かわる」という流れで理解できる。「わかる」←「かわる」は心が体に働きかける方向で、「かわる」←「わかる」は体が心に働きかける方向だ。つまり、行動が変わることで、ある深い境地を理解する、すなわち「わかる」ということになる。まずは行動や形から入るのだ。

仏教は最終的に悟りを目指すが、いきなりは悟れない。だから、ブッダが決めた「戒律（きまり）」を守り、修行を重ねることで、悟りの境地を体で実感（わかる）しようとすると、つまり「律儀」とは、「人を殺さない・盗まない」といつ

分が悪いし、逆に、気分が晴れると体の痛みを忘れることがある。スキーの初心者が滑り方を本や動画でどんなに勉強しても、実際にゲレンデを滑走できるようにはならない。頭（心）で「わかった」と思っても、その後の行動（体）がかわらなければ、本当に理解したことにはならない。つまり、人の行動が「かわる」ことこそが本当に「わかる」ことを意味する。

話を「律儀」に戻そう。仏教で「修行」をするのは、先ほどの「わかる」←「かわる」という流れとは逆に、「かわる」という流れで理解できる。「わかる」←「かわる」は心が体に働きかける方向で、「かわる」←「わかる」こと目指すのが修行だ。修行（受戒）の意味はここにある。

行動（体）を変えることで気持ち（心）が変わる例を紹介しよう。普通は、元気だから声が出るが、スポーツでは負けているときこそ「声を出せ！」と言われる。声を出すことで元気になり、元気を出して試合の流れを変えようとするのだ。楽しいから笑うこともあるが、笑っていると楽しくなることもある。まずは戒律を守つて行動（体）をえてみよう。そうすれば、みんなの気持ち（心）もきっと変わるはずだ。