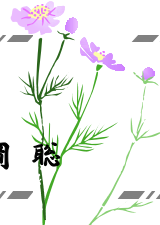


礼拝

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 聡

「律儀（りちぎ）」は「真面目で、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。

「悪いことだとわかってゐるのに、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」という考えがあるが、実は心と体は別物ではなく、深く結びついている。虫歯で歯が痛いと一日中気

分が悪いし、逆に、気分が晴れると体の痛みを忘れることもある。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、実際にグ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」←「わかる」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、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、いきなりは悟れない。だから、ブツダが決めた「戒律（きまり）」を守り、修行を重ねること、悟りの境地を体で実感（わかる）しようとする。つまり「律儀」とは、「人を殺さない・盗まない」といっ

た戒律を守ること、「悪いことをしないように自分を抑えること」を意味する。これが習慣になると、悪いことをしようとしてもできなくなり、その「善い習慣（律儀）」が、結果としてその人に悟りをもたらす。

ブツダのように真理を悟れば、その人の行動は自然と「殺さない・盗まない」という方向に「かわる」。つまり、真理が「わかる」ことで、その人の行動は悪を犯さないように「かわる」。だが、私たち凡人はいきなり真理の世界には入れない。そこで、真理を悟った人と同じように行動を「かえる」ことで、真理を「わかる」ことを目指すのが修行だ。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、元氣だから声が出るが、スポーツでは負けているときこそ「声を出せ！」と言われる。声を出すことで元氣になり、元氣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。まずは戒律を守って行動（体）を変えてみよう。そうすれば、みんなの気持ち（心）もきっと変わるはずだ。