

2018年8月24日(金) 「三学」

えっと仏教の、えっと教えて言うとね、三学と言って3つの学びがあります。

ひとつは「戒」。戒律のかいね。戒めだね。えっ、で次で「定」。定める。で、次、「恵」。知恵の恵。3つ。戒定恵とあります。

で、この3つの学びなんだけれども、一体何がこうね、大切かと言うと、まああの簡単に言うと、

戒は決まりごと。法ね。

定はこれが一番大切。えー、修行で一番大切なことね。ええまあ修行というのはまあ後で言いますが、

一番こう大切なことは戒定恵の中で定なんです。

その定ね。定めね。

で、恵というのは自分の中に入っている知恵です。

で定についてね。定って言うのは何かというと定めのことね。

定というのは何かというと、今の言い方すると継続なんです、実は。実は継続を定と言います。

で何を継続するかということなのね。

瞬間的なものではなくて、これをやろうと決めたこと、これを自分はやろうと決めたことを意識して継続すること。これなんです

ね。

だから例えば、いつも、あのやってるから、ね、あのそれは継続だと思うんじゃなくて、自分が意識して決める。なんでもいいで

す。

あの家に入ったら必ず、「ただいま〜」と言ったり、あと家に入ったときに、なぜか靴をそろえて入るとかね、あるじゃない。

必ず1日感謝の言葉を親に言うとか。

ちょっとちょっとかゆくなってきましたけど(笑)。

自分にとって必ず、この五分間は自分の決めたことを、このことをやると。

もう一つ、皆さん一番ポイントになってる、必ず朝早く起きようと、5時までには起きて自分のことを始めようと、

そういう意識的に決めたことをやることを、まあ当然これ継続、仏教で言う定、三学の学びの一番大事な部分なんです。

で、あの、自分に対して必ず決めたこと、例えば親御さんだったら否定の言葉を使わないなんて言うのはいいですよ。

否定の言葉を使わない、何とかない、とか、何とかダメとか、何、えーそういうまあ not とか no を使わないということ。

例えばこの自分の継続のもとにするとかね。あとはマイナスの言葉を口に、思い浮かべるのをやめてみるとかね。

そういう自分に対する継続の定をね、決めてみる。そしてそれを継続する。

要するに修行というのは、仏教でいう修行というのは、別にね、辛いことをやるということではなく、自分で決めたことを続けることなんです。

自分で決めたことを続けるの修行と言います。

はい、そうすることによって恵に近づく。心の中にある知恵に近づく、ということなんです。

で、あの、これはいろいろ違う。例えば、キリスト教では人間は全部悪人なんですよね。

アダムとイヴでリンゴ食っちゃって、罪人でしょ、あれ。

悪人か善人かわかんないけども、罪人なんですよ。仏教は違うんです。

仏教は心の中には自分の最高の自分があるということを、

そこにたどり着くこと。でも、なかなかたどり着けないんだよ、人間って。それは欲があるから。

マズローの5段階欲求でもあるように、もういろんな欲があるので、その欲のために自分の知恵にたどり着けない、なんです。

そのたどり着くために修行があるわけです。

自分の、本当に自分が良い部分っていうのを見るために修行があるわけですね。

で、仏教っていうのは素晴らしいですよ、だから。

初めから悪い人だから、もう、えー神を信じなさいじゃなくて、ここの部分はちょっと厳しいような感じがするんですけど、

本当は自分は素晴らしいのね。その素晴らしさに向かって行きましょうという、すごく希望のあるあれなんです。

教えなんです。仏教の教えというのはね、はい。

修行というのは自分の決めたことをすることです。ただ、えっと苦行ではありません。心にある、知恵に近づくため、その続ける自分の決めた定を増やしていきましょう。

いいですか、自分のやろうとする、継続を決めた決め事、自分が思ったことを増やしていきましょう。

そしてそれを継続していきましょう。

それがいつか自分の心の中にある知恵につながっていきますよ、ということ。

これが三学の仏教の教えです。