

# スポーツ文化フォーラム Session 9

臨済宗 野沢龍雲寺 細川 晋輔 氏



スポーツとは、己事究明。

by 細川 晋輔

# スポーツは文化である

スポーツドクターとして、  
「スポーツは文化である」と  
世の中に伝えたいと思っています。

文化にはスポーツもあり芸術もあり、音楽もある。  
人間の心の豊かさを作る活動すべてが文化なのです。  
スポーツの文化的価値は、  
医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性、  
この4つであることに行き着きます。  
人はこの4つがないと、人間らしく生きていけません。

スポーツの医療性によって**元気**を、  
芸術性によって**感動**を、  
コミュニケーション性によって**仲間**を、  
教育性によって**成長**を。

「スポーツは文化」と言える国にすることが、  
私の志でありミッションの1つでもあります。

## 人間本来のあり方 水と氷のごとく

細川 御経「白隱禪師坐禪和讃」はくいんぜんじざぜんわさんは「衆生本来仏なり」とはじまります。「衆生」まよじやうというのは迷える私たちのこと。「仏」という

のは迷えを意味します。迷える私たちは元々幸せをもつて生まれてきていて、例えてみると、水と氷のごとくである。

迷つて頑なになつて、とらわれてしまつて身動きが取れない私たちを水に例えまして、自由自在に動き回れる幸せを水に例えています。小さな器に大きな氷は入らないですが、氷を溶かして水にするとどんなにいびつな器も小さな器も満たしていくことができます。だから私たちは坐禅をしながら一滴でも、二滴でも氷を水に替えていこうということです。

辻 「Let it go♪」という感じですか？

細川 そうですね。映画〈アナと雪の女

王〉で例えるならばお姉さんは氷で妹さんは水というニュアンスになりますね。氷が

とけて水になると幸せになるということです。そして、「水を離れて氷なく」とあり、これは迷える私たちがあつてこそ幸せがあるという教えです。迷いがあるから幸せがある、だから迷うことも悪いことじゃない。そういうことがあってはじめて幸せがあるということになります。

## 幸せへの一番の近道

細川 今みんなで唱えた御経の結びに「当処即ち蓮華国 此の身即ち仏なり」

という言葉があります。当処というの今はまさに目の前のこと、蓮華国は最高で最良のベストなことを指しています。

今、目の前で自分が与えられた仕事や立場、すべてを最高で最良のベストだと思うことができたなら、幸せはおのずと自分の手の中にあることを説いています。今

思つていくことが出来たなら、『此の身即ち仏なり』、水と氷のごとく氷がすべて溶けて水になつて幸せになれるんじやないかという御経です。

## 「心はどこにも置かない」

「そうするとどこにも心があるんだ」

辻 我々が普通に生きていると御経をとなえたり坐禅のようなことはしないわけですが、そういうことをしないと幸せへの道は見つからないのですか。

細川 それは違うと思つています。皆さ

人の人生を文章と例え、句読点で考える、点と丸だけ百個並んでも何の意味もないですが、効果的に点と丸を打つていくと文章が引き締まっていきます。幸せへの道を究めることができ私たちの生きがい、生き様だとするならば、皆さまに効果的に点と丸を打つていただく場所を提供することが今、禅の世界には求められて

いるのかなと思っています。坐禅の良いところはいつでもできるし、五分でもできる、というところにあると思います。

**辻** それは僕の専門のライフスキルといふのに似ていますね。坐禅をしているときは無心で何かを考えてはいけないですか。

**細川** 考えるんです。息を数えたりするのが基本で、その後は一つのことだけを考えていきます。集中するというのはボケつとすることではないですよね。

**辻** なるほど。宮本武蔵の教えには「一点集中をしてしまうと周りが見えなくなってしまうがゆえにそれは死を意味する」というようなものがあります。

**細川** 武蔵にそれを教えたのは臨済宗の沢庵禪師という人で、ふどうちんしんみょうろく不動智神妙録という本に「心はどこにも置かない。そうする

とどこにも心があるんだ」というすごく素敵な言葉があるんです。剣の道ではどこかに集中してしまうと心がそこに留まつて自分の意識がいかなくなってしまふ。絶えずどこにも置かないと絶えずどこにも心が行き届く。不動心というのは動き回っている心ということだそうで、それを解説するために僕らは坐禅をするんです。それを生活にも出すんです。プラ

イベート、仕事、家族の時間、色々な時間がある中でどこにも心を置いてはいけない。そうすると、どこにも心が満ち溢れていることになります。

## 修行のはじまり

### 自らの意志への挑戦

細川さんは大学を卒業されてすぐに禅僧としての修業を始めたのですか。

**細川** はい。禅の道場は入門が一番厳しいと言われてまして、最初の一日前は

玄関先で土下座をしてお願いするんです。最初は根性試しだと思っていましたんですけど自分の意志を試していましたね。我慢比べではないんです。スポーツでも同じだと思うんですけど、どんなに良いコーチに出会つても、どんなに良い練習をしても、最終的には自分の意志が一番大事ですよね。

**辻** 漫画・スラムダンク的に言うと「断固たる決意」というものですね。断固たる決意がないと何事も始まらないですからね。本気を試されているわけですね。細川さんの場合、何がその本気をつくつていたのですか。

**細川** 当初は正直、禅を明らかにしてい

こうということまでは思っていなくて、でも三年目くらいにこの道を明らかにしたいと正直に思う気持ちが生まれました。

## 「謝り許す」あり方

辻

どんなに手放しても、結局人間が一番困っていることに人間関係というものがありますが、修行僧同士の人間関係に悩むようなことはなかつたんですか。

細川

仲間という言葉では言い表せないくらい彼もがんばつて座つているから僕もがんばろうというのがあるんです。切磋琢磨と言いますが、お互いに競い合いながら磨いていこうというのが禅のやり方です。そもそも言い訳をしてはいけないというルールがありまして、「はい、すみません」「はい、分かりました」から入らないといけないんです。人間関係の悩みという意味では、そのルールにすごく助けられたかもしれません。例え犯人がそこいても自分が「はい、すみません」と言つて怒られる。でもそこで終わりなのが禅のいいところなんです。後に引いて

行かない。言い訳をしないと決めてからすごく楽になりました。謝り倒して、怒られますけど、自分もそれを引きずると次の修行に影響しますし、一日もつたいないので。今もたまに怒られたりすることもありますけど、それにイライラしながら過ごすともつたいたいと思うんです。

辻

メンタルトレーニングでは「謝り許す」というライフスキルがあるんですけど、それが出来ない人はどちらでどんづん溜まつていってしまうんです。

## ただただ“平気”で生きていく 『Flow Do It』なあり方

辻

僕はそれを“Flow Do It”と言っています。ただそれをやる。フローな状態でDo itしていくのが人生ですけど、みんな色々な意味付けをして揺らぎとらわれています。それでいうと、先ほどの“蓮華國”的教えで「最高で最良でベスト」とありましたけど、それは比較している感じ

う意味で、ただただ謝る、ただただ目の前のことには平氣で臨んでいくということです。また、正岡子規の言葉に「禅の悟りとはいつでもどこでも死ぬる覚悟をもつことかと思っていたがそれは大きな誤りで、どんなことがあってもただ平氣で生きていくことが悟りだということが分かった」というのがあるんです。恐らく人生には楽しいことよりも辛いことの方が多いと思うんですけど、何かと比べたりするのではなく、“平氣”というのが自分を励ましてくれる言葉だなと思っています。

がしませんか。僕のトレーニングではベストという言葉をなるべく使わないように気を付けているんです。

**細川** ただただ、という意味で解釈します。正岡子規の病床六尺の世界で考へる

と布団一枚の上で色々比べたんだと思うんです。こんなに自分は才能があるのに、あんな奴があんなに元氣でやつていてと

いうように。でもそれをすべて乗り越えて

ただ生きる。僕はこの乗り越えるという葛

藤の時期がすごく大事だと思います。人と

比べたりして、悩んで悔やんで取り返しの

つかない失敗をするかもしれない。でも、

最初からただそれでいいというのとは全

く違うんです。みている景色は同じでも、

みている自分を変えていこうというのが

僕の九年間の修行だったと思っています。

**細川** 禅の悟りは突然パッと現れるもの

ではなく、自分が今まで気つかずに歩いてきた道の中にあるとしたら、それを止まつ

て考へて見る時間をつくつてもらいたい

です。それが坐禅だったら僕は嬉しいです

けど、読書でも、山登りでも、何でもいいと

思うんです。自分のことを明らかにしていく、再発見できる、そんな手段を見つけて

いただけたら幸せになれると思うんです。

**辻** 細川さんの考へる幸せとは何ですか。

細川 一生かけて明らかにしていきたい

ですね。死ぬときに幸せだったなと思い

たいくらいのニュアンスです。ハッピー

という映画があつて、あれが教えてくれ

るんですけど、百人いたら百通りの幸せ

があつて、それを探していくのが僕らの

人生の意味なのかなということで僕も絶

賛探し中です。定義化しないことが大事

ですね。定義するとそれにとらわれてしま

りますから。

**辻** 感情というものについてはどうのよう

なお考へですか。

**細川** 感情もとらわれてはいけないです

ね。感情が起ころのはいいですけど、それ

を引きずるのはいけないと思います。怒る

ときは怒るし、緊張するときは緊張する。

必要以上に緊張しないようにと思うとか

えつて緊張というものにとらわれて行き

渡らなくなる。

**辻** 楽しいというのはどうですか？

**細川** 楽しいも同じです。その場限り。「一

日暮らし」という言葉があるんですけど、

楽しいことも一日、悲しいことも一日、そ

うしていくと目の前のことを見ただす

直に生きていこうというのが禅的な教え

ですね。

**細川** 目の前のことを見ただす

**辻** ただただ素直に生きていく

禅の教えに学ぶ生き方。

そして細川氏にとってのスポーツとは。

## 「己事究明」、そして「為人度生」

細川 「己事究明」ですね。スポーツ選手をはじめ活躍されている方は人に感動してほしくてやっているのではなくて、自分のスポーツを一生懸命やっている結果、僕らが感動している。みせるプレイとかではなく、これ以上ないギリギリのところを見せられるから私たちは立ち止まってみてしまったり、涙が流れたり、手を合わせて応援したくなったりする。「己」のことを明らかにしていく結果が人に感動を与えるということに繋がって行くんだと思いま

す。禅の教えはすべて己事究明と為人度生という言葉に繋がります。為人度生というのは、人を救つて行こうという意味で、自分だけではなくてみんなと一緒にあがつていこうという仏教の大切な心です。

辻 素晴らしいですね。細川さん、ありがとうございました。



2018年2月2日  
スポーツ文化フォーラム  
Session9  
世田谷区 野沢龍雲寺 本堂  
編集 株式会社エミネクロス  
撮影 長尾亜紀  
製作・発行  
株式会社エミネクロス

## 細川 晋輔

臨済宗野沢龍雲寺 住職

1979年、東京世田谷生まれ。松原泰道の孫。  
花園大学大学院文学研究科仏教学専攻修士課程修了。  
京都・妙心寺専門道場にて九年間禅修行。  
東京都世田谷区にある臨済宗妙心寺派・龍雲寺住職。  
妙心寺派布教師。  
臨済宗妙心寺派東京禅センター副センター長。  
NHK大河ドラマ「おんな城主 直虎」禅宗指導  
著書『わたしの坐禅』青幻舎  
(2018年2月現在)

## スポーツ文化フォーラムとは

スポーツや文化、人生などについて  
より豊かな毎日を送るヒントや気づきを  
多方面でご活躍される文化人をゲストにお迎えし  
スポーツドクターと対談するイベントです。

<http://www.doctor-tsugi.com/>

