



2026年度 カウンセラーコラム 1



あるべきようは

太田カウンセラー

「あるべきようは」という言葉は、鎌倉時代初期の名僧・明恵（みょうえ）のものです。明恵は自身の夢を書き留めた『夢記』（ゆめのき）で有名です。1987 年に臨床心理学者・河合隼雄が『明恵 夢を生きる』（京都松柏社）を執筆しています。

明恵は承安3年（1173 年）、紀州（和歌山県）の有田の地に生を受けます。名は薬師丸。名からして僧侶になることが運命付けられています。明恵 8 歳の時、父（平家の武士）が源氏との戦いで死亡、その少し前に母が病死。そして 9 歳に母方叔父の僧侶上覚を頼り都（京都）の高尾山の神護寺に入山します。これから明恵の並々ならぬ修行が始まり、16 歳で出家しました。彼は若い頃から、天竺（てんじく：インド）に行きたいと真剣に思います。当時のインドでは既に仏教は廃れていたもので、釈尊（ブッダ）への信仰心だけとは限らない、今で言う推し活の聖地巡礼以上の思いがありました。しかし、彼の渡航計画は建仁2年（1202 年）病気で断念したり、春日明神の神託によって思い止まったり、それでも渡航計画はしますが事情があり結局は断念しました。彼は有田と都を何度か行き来しながら、都が承久の乱で大混乱し、後鳥羽上皇が隠岐に流されるのを間近に見聞する中、貞永元年（1232 年）までの 60 年の生涯を終えます。

さて本題の「あるべきようは」です。漢字で「阿留辺幾夜宇和」（あるべきようわ）と書きます。これは明恵がいた高山寺の清規（しんぎ：主として禅宗の寺の僧侶が共同生活を送るための細かな生活規則や作法）の冒頭に書かれている言葉です。例えば「聖教の上に数珠、手袋等の物、之をおくべからず」「口を以て筆をねぶるべからず」等の細かい注意（戒）ですが、日々の「もの」とのかかわりは、「こころ」のありように繋がるのであり、それらを疎かにせず成しきることに「あるべきようわ」の生き方があると河合隼雄は捉えています。これは「あるがままに」や「あるべきように」と単純に言うのとは異なります。明恵が「あるべきように」とせずに「あるべきようは」としている意味は「あるべきように」生きるのではなく、時により事により、その時その場において「あるべきようは何か」という問いかけを行い、その答えを生きようとする、極めて実存的な生き方を提唱していると河合隼雄は理解しています。

わたしたちの生活にルール、つまり戒があります。戒の数は様々な厳罰化で増えているような気がします。それでもルールを守ってさえいれば問題なく生きていけるのかもしれませんが。一方、その対極として「あるべきように」は自由に生きることと理解され、各自好きなように生きていて良しとされています。しかし、今を生きていることとは何でしょうか。明恵の考えに従うならば、現在に生きるとは多くのルールを守りながら「あるべきようは何か」を時により事により問いかけながら、いかに生きるべきかと自ら問い続け生きていくことではないでしょうか。難しいことですが、そうすることでしかわれわれ人間の主体性は芽生えてこないのではないかと思います。

（参考文献：「明恵 夢を生きる」河合隼雄 1987 年 松柏社）