



# ビギナーズ・マインド

永田円了

## Beginner's Mind

ビギナーズ・マインド、日本語でいうと初心である。しかし今回のテーマは、日本語の初心というコトバの枠を超えた域に入るので、あえてビギナーズ・マインドにした。

In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few. ビギナーズ・マインドには、多くの可能性がある。しかし専門家と言われる人の心には、それはほとんどない。

これは、鈴木俊隆著『禅マインド ビギナーズ・マインド』の冒頭に述べられているものである。スティーブ・ジョブズ氏も愛読していたというこの本は、1970年に、鈴木俊隆氏が禅の神髄を世界に紹介するために英語で刊行されたものを、2010年に日本語に翻訳されたものである。今回はこの本に書かれているエッセンスを数々の事例と共に学んでいく。

### 知恵と智慧

知恵とは、その漢字が示すとおり知識の恩恵をうけて備わってくるもの、人の努力によって後天的に身につけるものである。一方仏教用語の『智慧』とは、ある特定の能力のことで哲学のこともない。また、学習で身につけるものでもない。智慧とは、心が何事も受け入れて、観察できるように待機している状態。この状態のことをビギナーズ・マインドという。

### 二つではないこと

人生に対する通常の見方は二元的である。善悪、苦楽、自他、生死など、対象となるものがあって初めてそのものの輪郭を捉えようとする。一方ビギナーズ・マインドでは、ものごとは「二つではない」と考える。善も悪も「一つの出来事」、苦も楽も「一つの人生」、生死も「命の様」と見るのである。



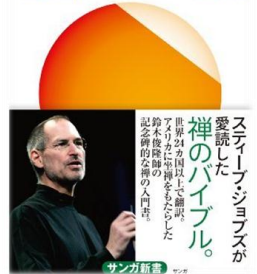
今日は良い日だった、と一日の終わりにため息をつきながら言うのではなく、「ああ、今日一日が過ぎた」とニュートラルに言うのである。赤ちゃんが初めての寝返りをうつとき、どうだ俺は成し遂げた、今日はいい日だ、と言うだろうか。生まれて数ヶ月間の赤ちゃんの行動は、100% ビギナーズ・マインドで満たされている。その後に蓄積されるであろう人間特有のエゴレンズから完全に解放されている赤ちゃんの心は、シンプルで透明である。

さて、人生のいろんな手垢でまみれた大人が、果たして赤ちゃんの心境に戻ることができるのか。できる。無意識の中でぬくぬくしたいと思ってるエゴを、意識界の光にさらし、手なずけるのである。先人の知恵と智慧を借りよう。

### 禅マインド ビギナーズ・マインド

鈴木俊隆

松永太郎



#### <事例 DVD>

ホストの花道／瀬名和志、初心に戻る  
 赤ちゃんの初めての寝返り アインシュタインの眼 2011/1/23  
 山田ズーニー／根本思想、想いとコトバが一致したとき  
 イタリア映画「道」／道ばたの石ころも何かの役にたっている  
 映画「ドラゴン外ウの女」／社交儀礼を優先、これが命取り、、、  
 「ドラゴン外ウの女」リズベットという生き方／社交儀礼ゼロ  
 映画「グリーンデスティニー」／放したときに得られる  
 鈴木大拙“無”／岡村美穂子さん語る  
 クローズアップ現代／フラッシュモブの世界  
 鷲田清一／哲学をすることは、自らをたえず更新すること  
 渡辺謙／ゼロから積み上げる  
 イチロー／全てをゼロにもどす作業を  
 華原朋美(39歳)／薬物との戦い、そしてカムバック、歌・夢やぶれて

