

あべの観音だより

第49号

高野山 大師教会 七福
真言宗 無憂庵
【発行所】
大阪市阿倍野区阪南町三十四-一十七
電話 〇六(七五〇九)三八〇六
発行人 法源



季節はまた変わるのに

心だけ立ち止まったまま

本年も残すと二ヶ月となり、秋から向冬へ日毎に菊の香りが北風とともに芳香されてきます。骨身にしみる寒さは体力を奪います。また時が過ぎゆくのは無常迅速であると沁々と感じます。

『平家物語』の冒頭にあります有名な詩

祇園精舎の鐘の聲

諸行無常の響きあり。

娑羅双樹の花の色

盛者必衰の理をあらはす。

皆さまも一度は見聞されたことはあると存じます。

仏教の根本にある概念である『三法印』は、「諸行無常・諸法無我・涅槃寂靜」の「諸行無常」であり、ありとあらゆるすべての事象はとどめることなく移り変わることを表わしたことであり、仏教の真理です。

いつまでも新しいものは存続することはなく、時とともにすべての事象は老朽化していきます。ここで肝要として留意しておかねばならないのが、「心」も同じく、その時が止まり留まることはないかと重々理解しておかなければならないのです。

わたしたちも赤子のままでいることもなく、心身ともに成長し、いつかは老いていきます。生まれてくる時代や環境や容姿は選べず、宿業という過去から無数の因縁より私たちはこの世に生誕しています。これを『生苦』といい、四苦八苦のはじめにおかれています。

お題で上げました「季節はまた変わるのに、心だけ立ち止まったまま」とあります。これは歌手 PRINCESS PRINCESS「M」の歌詞から抜粋しましたが、人には過去から集積された思い出があり、その思い出には「善・悪」が混合しています。良き思い出はもちろんのこと心身ともに安心を齎します。しかしその逆では、心を重たくする思い出は「悲しみ、苦しみ、辛さ、逃げたい、やり直したい、羞恥、懺悔」など、現代でいう「トラウマ」というものに値し、不安の中で背中に大きな岩を背負っているかのように、自ら人生に負荷(重圧)をかけ、人生を進みにくくしている人も少なくありません。大切な人に先立たれた思いや、離縁した思い、共に歩んできた仲間、個々にとって大切なものなど、離別する心は二極化され、「大切にしたい思い出」と「執着に変わる思い出」が心に存在します。

過去に戻りたい、取り戻したい思いは執着であり、あの頃を取りもどすことはできず、今をよくすることに専念し、過去を思い返すことで自心の力に切り替えることが大切です。思い出の

「出」は、過去の思いを「引き出す」ということであり、これを『阿頼耶識』という人間の心に収納される第八識とします。良い思い出を引き出すことは今を和やかに過ごせ、自心にもやさしくなれます。しかし過去ばかりを振り返る習慣が付くと執着となり苦しい思い出を引っ張り出すこととなります。習慣は癖とも捉えられますが、習慣ですから新しい習慣を身に付ければ自分の嫌な習慣を手放すことができます。

大事なのは、苦悶する過去を振り返る機会が訪れれば「魔が訪れて来た。」と「気づき」思い返さないようにするのでなく、今やるべきことに専念することです。そのやるべき行為は、片付けでも、掃除でも、買い物でも何でもいいのです。夢や目標があればひたすら自分の目標に近づくためだけに思考を赴かせ、執着という魔から避ける心掛けが大切です。清らかな心は執着を引き寄せないものであり、六根清浄という「眼・耳・鼻・舌・身・意」の六つの根元にある感覚を健全に保つことが何よりもブレない軸となります。禅の言葉にこうあります。

水は水を洗うことはできない

わたしなりに言い換えましたが、水はとても綺麗です。濁ってなければ洗う必要はなく、心も同様に清らかであれば濁ることはありません。山岳修行をしている修験者関わらず一般の方々も登山しながら唱えている言葉があります。

慙愧懺悔、六根清浄

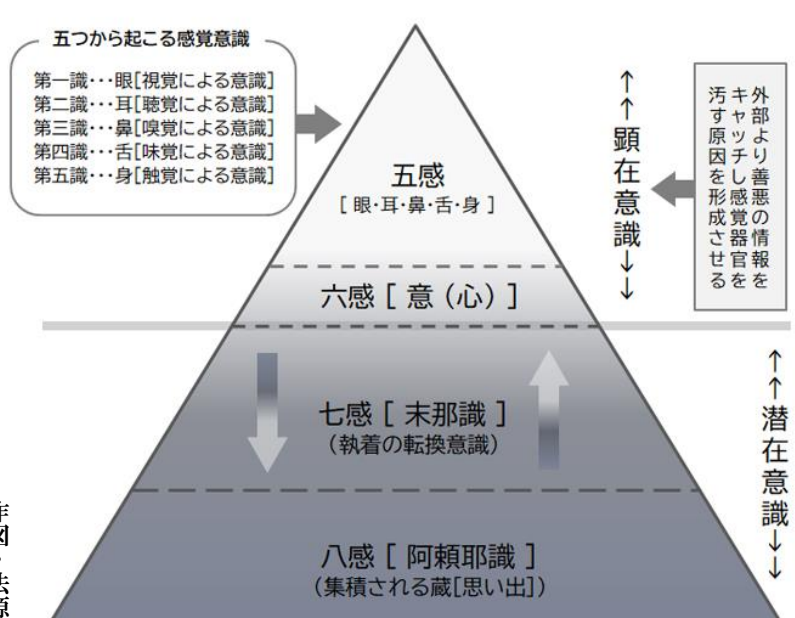
この言葉を繰り返しながら広大なマイナスイオンを放つ清らかかつ神聖な自然の山の頂に向かいながら山登りをするのです。神社仏閣に参拝すると、ふと心が落ち着いたり、安らいだり、癒されたりすることはありませんか。それが「六根清浄」という身心を清らかにする修法であり、日常わたしたちはテレビから入ってくる情報や、聞きたくもない愚痴、気付けば利己的見解や慢心ともなり、数えきれないほど都会の雑踏と喧噪に住んでいると余計な事象が知らずと自身の心が汚されています。その汚れた六根を元の清浄という綺麗な状態に戻すために神社仏閣など自然に近い環境に人は赴くことでリセットさせる力があります。リセットさせることは『還元』という本来の正しい見解ができ、自分らしい自分に戻れることをさします。

大変な時とは、大きく変われる時

“大変”と聞くと、「忙しい。どうしよう。」と不安に駆られます。しかし、ここが過去に執着するかしらないかの分岐点となります。大変なときは無理だと思ふ人、大変なときこそ変わる人、ただただ心の捉え方によって変わります。“大変”も字の如く、大きく変われると信じる勇気が大切であり、大きく変われるチャンスであると思念することが肝心です。

わたしたちの心の中に生じる思いは見えないものであり、その時その瞬間に起こった出来事はすべて仮の姿なのです。これを『分位仮立(ぶんいけりゆう)』といいます。

自身に起こった出来事を心の中で、過去からの集積された経験値の判断により作り出された仮の観念であり、善い思いは別にし、悪い思いを馳せることは妄執、固執に過ぎないのです。ここで心の構造を簡単に図にして説明します。



作図・法源

右図のように心の状態を表しています。

これはすべてではなく、仏教の中にも色々な教義が存在し唯識思想という立場より図を作成しています。

人間には他の動植物と異なり、欲が欲を創り開発していこうとする欲望があります。「こうであって欲しい。こうであつたらいいな。」など瞬時に五感に集まった感覚器官より蔵(収納)である『阿頼耶識』に蓄積されていきます。これら「心」の有り様は見えるものでなく、想像でもなく、記憶と言ひ換えたほうが分かりやすいかも知れません。人はどうでもいいことは覚えておらず、意識の赴くことだけに阿頼耶識に記録されていきます。「昔はあの公園でよく遊んだ。」など記憶は遠い過去なのに心に覚えていくようなものです。また苦い記憶が自心を邪魔し、嫌悪感や苦悩というトラウマを阿頼耶識から末那識に転じ、意識として脳裏に蘇り切歯扼腕や遺憾千万という苛立ち、憤怒、思い通りにならなかったことに当時の自己判断の欠如によって苦悩(自己嫌悪感)が芽生えます。

最大の名譽は決して倒れないことではない。倒れるたびに起き上がる事である。

釈迦

釈迦が説く最大の名譽です。これは身体的をさすのではなく、身体的にも根底には心という精神面がすべて人を支えています。裏面に続く

欲の多い人はそれだけ経験を積む機会が増えることから失敗もまた多くなるもの当然です。欲が多くとも経験を積む第一歩を踏み出した人はさまざまな現実を目の当たりにします。その雑踏の中でも邁進していく人もいれば、諦める人もいます。幾度と失敗したとてまた立ち上がり前に進まなければ現状は維持もできなければ後退しては苦悩は増幅するばかりです。だからこそ精進という努力と勇気をもってはじめの第一歩を踏み出すことが人には肝心であると釈迦は説いてくれるのです。

また欲望ばかりで心を置いて前に進んでは駄目なことです。それは多くの縁によって存在する一人の私が居て、独立していながら多くの人と関連し合って生きていくからです。独りで何でもできる思いは慢心であり利己的となります。欲はなくせないが、欲を小さくすることはできます。知足という足ることを知ることによって欲を制御していただけるのです。

すべては思い通りにはならず、すべては思った通りにしかならないことを知っておかなければならない。

思い通りになりたければ年齢問わず「志を立てるのに遅い」ということはひとつもなく、すべては今から自分にできる最大限のことを実行していくことが未来に変化を齎します。また、おもて面に述べました釈迦の最大の名誉と同様に類似する名言を自然科学者の進化生物学を論じたチャールズ・ロバート・ダーヴィン（一八〇九—一八八二）がこのように述べています。

この世に生き残る者は、最も力の強い者か。そうではない。最も頭のいい者か。そうでもない。それは、変化に対応できる者だ。

ダーヴィン

釈迦は「何度も立ち上がれ」、ダーヴィンは「変化できる者」と同義ととれます。

立ち上がるのも変化するのも根底は心の在り方であり、心の中を常に清浄に保つことにより恐怖や執着はなくなりす。前月号では、空海の言葉、『邪見を發起すべからず、善根を断ずるがゆえに』と述べました。邪見を起こすのもさまざまな経験を積んでいく上で、阿頼耶識に集積された苦しい思ひ出を引き出すことにより、邪見という偏執が起り、煩悩の赴くまま苦悩へと変じていきます。

清らかな心であれば他人の評価など意識せず、失敗を恐れず、自分らしく、何度だって立ち上がることはできます。釈迦は「最大の名誉は倒れるたびに起き上がる」と説きました。何度も立ち上がれば失敗とならず、練習となりませ。かの発明王トーマス・エジソン（一八四七—一九三二）は失敗しても周囲の目を気にせず、成功するまで何度も目標に向かいました。晩年にはこう述べています。

失敗ではない。うまくいかない一万通りの方法を発見したのだ。

周囲の評価を気にしながら生きることとは自転車のブレーキを握りながら走っているようなものです。そんなことをしては自転車のブレーキパッドは擦り減り、いずれブレーキの利かない自転車となり走れなくなりす。

周囲の評価を気にせず目標に向かっていく人には美しさがあります。わかりやすいのが「赤ちゃん」です。赤子は一所懸命に目の前にあるものを獲得しようとして度も倒れては立ち上がり、立てるまで繰り返します。周囲の目なんてまったくといっていいほどに気にせず、ひたすら目標に向かいます。そんな赤子の姿を見て周囲は、「ガンバレ」と声援を送ります。



わたしたちもこうして赤子のときから倒れても起き上がる練習を失敗や周囲の目を気にせず培ってきたのです。

幼少期では経験の意識が少ないことから（清らかな無垢な心）我武者羅に頑張れるのです。実は人間は何度も原点という『還元』に戻ろうと無意識に心は働いています。諦めれば今日という一日は無駄となり後悔の念が萌芽します。

いつまでもあると思うな、運と縁
いつまでもあると思うな、親と金
いつまでもあると思うな、今の歳
いつまでもあると思うのがヤル気

おもて面に記しました『平家物語』での「沙羅双樹の花の色」とあります。沙羅双樹という花は朝に咲いては夕方に散ります。右記に述べました「いつまでもあると思うな」とは、沙羅双樹のことです。釈迦も入滅されるときに沙羅双樹の花が二本咲いたとも涅槃図に描かれています。釈迦も永遠の命ではない諸行は無常であり、盛者必衰という繁栄するものすべてはいつしか滅びてしまうことを説いています。

仏教では『生者必滅、会者定離』を説き、これは字の如く、生まれてくるものは必ず滅し、会う者すべてはいずれ別れることが定めであるということとす。寂しい言葉を投げつけられるようですが、これが現実のありようであるのだと受け止めることを心にとどめておかなければなりません。だからこそ“今”を切に生きることに目覚めるのです。後悔先に立たずとあるように、失ってからでは取り戻すことのできないことを先人たちの失敗から教えを学ばせてもらっているのだと奥底に備えもつことが大事な心掛けです。ただただ今に生きることに。

今十心念

漢字一字一字は深奥です。「念」は今の心となり、念珠（数珠）は仏を念じ唱え続け、自分の心に、仏を三昧させ安心させることが念仏の意義でもあります。真言宗では「南無大師遍照金剛」や多種の仏の真言を念じ、弘法大師（空海）に帰依という信任の思ひを心に誓願し、無明（苦しみ）を取り除き、樂を与えてくださるよう願うのです。この“今”を生きる上で、自己中心的な利己の見解（邪見）をもってはいけないということが肝要です。今を生きると

いつても二極化されます。それは、「今が良ければいい」という思いに自分の都合で“自分さえ良ければ”にならないことが大切です。他という生きとし生けるもの（衆生）に迷惑をかけて自分だけ、今を生きることは無能であり、自分自身に煩悩を引き寄せる我執を湧かせ、いずれは苦しみの果報が到来します。

三業という三つの行為（身体・発言・意識）の働きにより、善悪の行為が因果応報として善も悪も必ず返ってくるという仏教では説きます。ここで因果応報について少しだけ触れておきましょう。因果応報は仏教の教えであり、仏教関わらず現代でも世の成り立つすべての事象は因果縁（原因+機縁+結果）が、絶対の法則と多岐の分野でも当然となっています。

単的に比喻しますと「雨が降れば傘を差す」というのも雨が降る原因があり（原因）、傘を手にとり（機縁）、濡れないために傘を差す（結果）があるように、多岐に渡り物理的・精神的にも因果の法則は相即不離の状態であり、常々存在（瑜伽）しているのです。この因果の法則を常々感知していくことはとてつもなく困難であり、因果にとらわれながら生きてゆこうとする執着となり拘りを強化させ囚われていきます。だからこそ普段の行いが心を形成していく上で「善を心掛けていくこと」が因果の応報には大切なことです。また善悪ともに言動が即座に応報されることもなく、忘れた頃に到来することもあります。特に他人には怨念・憎悪の業（行為）を蓄積されないよう行為（身体・発言・意識）を心掛けることが大切です。

この善悪は人によっても異なりますが仏教ではこのように説きます。『本業璣瑠経』に、「理に順じて心を起こすを善といい、乖背するを悪と名づく」とあります。乖背とは“そむく”という意味です。ここでいう『理』とは釈迦の教えである真理である真実のことです。その真理とは不変というどの時代においても変わることはない教えが真理（法）です。わたしたちは現代に作られた道徳を守ることが善ではありません。根本は自然界に逆らわない道理に順じて行うことが善となるのです。

自然は大切だといいながらも、その自然を破壊しているのが人間なのです。

すべて人間視線から物ごとの在り方・基準をもって善悪する人たちが多く、地球や自然は人の所有物ではなく、四元素（地・水・火・風）に生かさせてもらっている崇高な存在なのです。わたしたちもいずれ棺桶に足を入れる日が全員に訪れます。一日一日の積み重ねが人生となっていくます。“この一日が大切なのです”すべては気づけば「今」になっていませんか？過去に執着してもすべては今となるのです。自分が主役の人生には一人一人苦楽の波が必ずあります。こんな日が来るとは思わなかったと思ひ返さないように、大切な良き思ひ出だけを心に集めていき、悪い出来事は大きく変わるチャンスだと捉え、苦しい思ひ出は蔵（心）に収納しないように生きていきましょう。