

# あべの観音だより

第61号

【発行所】あべの観音 無憂山 法観寺  
高野山 真言宗 大師教会 七福支部  
大阪市阿倍野区阪南町三十一-十七  
電話 〇六(七五〇九)三八〇六  
発行人 住職 指宿 法源

## 人生は一瞬 あるかと思えば もう空か...



人生は長く見れるものの、過去からつながる現在の自身の立場から人生を見つめると、すべてが現実となり、年齢も経験も含める今の体も心も存在しており、その今に膨大な思いが込められています。

すべては過ぎ去りし、振り返れば懐かしくも思える自身の人生。諸々起こる現象と心象は仏教で説く「諸行無常」なのです。今、悩み悶えている人もおれば、これから苦悩が訪れる人、苦難の人生だったと振り返る人、いつたい人生とは何であるのかと、感慨深くさせられるものです。

あの頃は楽しかった。でも、今さら...などあの頃に戻れるわけではない...。思えば虚無感さえ覚えてしまう人なのです。

平凡な人生だったと思えた人は、「中道観」を保持する何事にも偏執しない思念を常々保持された智者(賢者)です。苦悩の連続であった人はたくさん挑戦された人です。

仏教では生きる根底には「四苦八苦」である影が体から離れないように付き纏います。すべては縁起による因果応報となる法則なのです。縁が生じなければ私たち生命の誕生さえ無くなります。今おかれている人生の渦中をこれからどのように生きて往きたいと思う気持ちが未来を明るくさせていくものです。

### あなたの人生の 登場人物になれてよかった



人生には嫌なこと、楽しいこと、辛いこと、悲しいことなど、たくさんあります。映画やドラマなどでの物語では起承転結があり、紆余曲折や波瀾万丈となる物語の中に、自身の人生観の心の思いに刺激を感じ、鑑賞するからこそ面白い感じるでもあります。平坦である移り変わりない物語では面白みはないでしょう。

私たち自身そのもの人生が物語であり、人生の主役なのです。直面する現実とは異なり、悩み事など思いがけもなく心のなかに波瀾し、気分は低迷することもあります。

人間には感受する力が強く、楽しいと知る反面、辛苦を感受するからこそであり、人生には数え切れないほどの縁起が輪廻し続けています。その縁のなかに生きる私たちにとって主観しなればいけないのが、「自分が人生の主人公」ということです。主人公は自分が主体であり、その周りをさまざまな縁によって人間関係や事物・事象が生じていることが分かると思います。辛い経験も苦しい経験も振り返れば、自分自身の人生の物語というひとつの映画には無量の出演者がいるのです。その人生を面白くす

るのも、苦しめるのも、自分自身です。いわゆる映画で喻えるならば脚色していくことで物語は苦楽どちらにも展開していきけるということ。その展開する思いは自身の気持ち次第であり、どんな人生にするかを他人や世間や時代と比較していくのではなく、自身がどうありたいかが肝心なのです。

釈迦は悟りを三十五歳で開かれましたが、釈迦も同じく苦難の連続であった人生の一人です。釈迦は八十歳を境に涅槃に入りましたが、その人生を終えるときこのようなことを語ります。

### この世は美しい。 人の命は甘美なものだ。

人生は苦に満ちていると知りながらも、人生を終えるときに、心の声を言葉として残されました。わたしたちもいつかはこの世を去るときが訪れますが、それは誰も代わってほくれない人生なのです。因果の連続で構築されていく人生の集大成には、善の心、徳を積む心掛けをしていくことが、すべての悪の因果を善の因果へと転生させていきます。

### 「どうにかなる」は、 努力する人にだけ訪れる 過去の自分からのプレゼント



いつまでもあると思っはいけない親と金であり、そして環境と心境。諸々は無常でありますが、その中で人は利益を求めます。

しかし自利である自己中心的、自分勝手に生きていては地獄への特急券を買っているようなものとなります。

それはこの世の去るとき、あの世に持っているものは財産や大切にしてきたコレクションなどすべて、体も置いていかなければなりません。あの世にもついでにいけるものはただひとつ、この世で育てた自分の心だけを来世にもついでいけることができます。これが人生の答えであり、自身の人生に「これで良かったんだ」と言い聞かせることのできる生き方となります。この育てた心だけを来世にもついでいける心の財産です。しかし、この世にも財産は残していきけるのです。それは他人に与えた心です。

遺された親族や友人、縁あって出逢った人々たちは、先立つ人(故人)より何を教わり、なにを心に感受し、心に変化をもたらし、思考の変化など、善の心を教わったのが、何よりの財産となります。直接、話を聞かせることや論ずことではなく、先立つ人のいのちを見る中より大切なことを見出ししていくことが、受け取る側の財産となります。

その大切なことを思い考え、与えられた人の生き方に“善の変化”がもたらされることは、人生観は変化し、先立つ人から与えられた財産分与となり、意志を引き取るようになるのです。

### 変化することは とても怖いこと しかし、栄養の摂取の仕方 喜びに変化される。

食事をするとき必要なものを摂ることで身体が養われ栄えていきます。これを栄養ということが分かると思います。そして不要なものは排泄されていきます。

また好きなものばかり摂取すると栄養過多を起し、身体は脂肪など不要なものを蓄えようとしていたり、虫歯や肝機能を来していきます。つい欲は楽な方へ、欲しいものばかり欲する習性をもっているのです。

そこで摂り過ぎると、「太ってしまったって身体が重たくなるから控えよう」と善の心は制御しようとはたつきかけますが、「欲」と「善」の攻防戦です。いつもいつい負けるのが善の方です。欲は攻めてくるばかりです。

同じように心は常に良いことを入れようとしています。そのために聴覚(耳)をはたらかせ、心に善悪を取り入れながら自身の生き方となる思いが形成されていきます。生きるなかには迷いと判断の連続をとまみませんが、ことが生じ、そのときの判断が正解だったのかは後に自身が納得するか、しないかの差であります。大切なのは「判断の後に、下した判断を正解にする努力が必要なのです。」それはただただ肯定し、自分よがりとなる独善的な正解を見出す努力ではなく、良い結果にしる、悪い結果を招いたにしる自身が立ち直れるようにしておく肯定感の努力が必要なのです。

### 人生は何度もつまづく。 そのたびに立ち直る強さを もつための努力が必要。



挑戦が多い人にはそれだけ、因果の法則である(1)原因と、(2)縁と、(3)結果が増えます。増えれば増えるほど経験値が高まる反面、悩み事も必然と増加します。悩み事が増えたときに、どのようにすれば悩み事は解決できるのか、どのようにすれば悩み事にならない縁となるのかを考える習慣を身に付けることが必要となってきます。

経験が少ない人は、刺激は少なく、原因である縁を踏まないで、悩み事は基本少なくなります。経験が多い人、少ない人、どちらが人生において善いとも限りません。大切なのは自分らしく生きれているかが肝要です。それは前に述べた「人生の主役は自分自身」だからなのです。標題にしました「人生は一瞬。あるかと思えばもう空か...」では、お酒の一升瓶を人生の一生としてとらえることで分かりやすくなります。

いつかはすべてが苦楽の思い出も無くなるわけですが、その中身となる与えられた自分の寿命をしっかりと味わったのが大切です。自身の人生を味わいながら一日一日をしつかり生きることが、最後の最期まで自身の人生を後悔をさせません。

# 経路未だ知らず 岐に臨んで幾度か泣く

『遍照發揮性靈集』



弘法大師（空海）774～835年

右に記す空海の言葉を現代訳しますと、人生の答えを知らず、ときに人生の分かれ道となる判断・決断の道には迷いがあり、正しい道標を知らずに自身の生き方に嘆くことが人にはあり、その真実となる生き方の指針を知れば苦悩せずしてこの世を真つ当し、生きていくことができるのだと。また、その仏の真実を知ることが自分自身の心を知り、仏の世界へ自分自身の心を選らせ源に帰る、如実にして自心を知る「如来知心」を表しています。

仏教（仏の教え）を知ることが自分自身を知ることであり、自分自身を知れば、他人と比較しない心、何事にも偏らない心、こだわらない心、とらわれない心である「空性」を知り、正しい善の生き方を知り、こころ虚しくせずして満たされる人生に自分自身を運ぶことができるのだと言っておられるのです。

いまや偉人とされる人たちは、初めから成功の道を知り、その道を一生懸命に歩んだ人は誰一人としていません。また自己満足の成功を目的とするために努力している人もいないでしょう。

自分の正しい信念を確信したとき、自分らしさを発揮し続けられたかで偉人といわれる功績を残され、称賛や評価など、世に必要な在り方として善きことは存続されるよう人は継承されていくのです。

仏教を学ばずとも正しい道はありますが、二千五百年続く仏教の教えにはすべての道徳が網羅されており、生きる心の迷いを打破する教えが凝集されています。仏教を学ぶことは、自身のあるべき仕事など環境に戻ったときには成功への架け橋となる心に不動の生きる指針をもつことができます。

**困難に直面したのなら  
溺れるか、泳ぐかの どちらかを選択しなければならぬ。**

結論から述べますと、“悩む力が推進力となる”ということですが。生きるなかには楽しいことばかりではなく、辛いことや苦難に直面することがあります。わたしたちは「悩み事」を嫌い、苦手とする性質です。その悩み事こそ自身を成長させる機縁なのです。ただ悩み事に向かうのではなく、目的意識をもって悩み事と立ち向かうこと。

**計画のない目標は、単なる願ひ事にすぎない。**

悩みから脱け出したいという思いだけでは困難から脱け出す道はなく、ただ時間だけが過ぎ去ったことにすぎず、実質悩みからは抜け出せていないのです。心のなかには葛藤が常に存在しており、どうしたら悩みから脱け出せるのかを考えるものです。しかし悩みにも種類があり、どのような種の悩みであるかも肝心です。

**楽をしたいという願ひを「悩み事」にしては絶対にならない。**

楽をしたいことは、その時点で努力から逃避する心が主となります。その心は他人を羨んだりする嫉妬心の習慣をもつ人なのです。世は無常であり、常が存在することはありません。それは善いことばかりは続かないということです。薬を飲むと一時的には緩和されるように、人も調子がいいときには一時的には心配事や不安から解放されるものです。しかしそれは油断大敵であり、調子のいいときこそ気をつける意識が大切です。

**油断一秒、怪我一生**

車の運転でも普段は安全運転していても、事故はどこから予想もつかない状況より起こりうるものです。携帯電話に目を奪われた瞬間に取り返しつかない事故に遭うことは多い時代です。同様に調子のいいときこそ「落ち度はないか?」「安心していて大丈夫なのか?」など自覚と緊張感を保持しなければなりません。

**大切なことは、何も疑問を持たない状態に陥らないこと**

人は時が経つと、「あの頃はよかったのに」と過去を称賛し、時代や景気の在り方を批判することにつながります。そうなる人は墮落への道を自ら心に構築していきます。

**どんなに人生が難しく感じられたとしても  
必ずあなたに出来ること  
そして成功できることがあるのです。**

自信をもっている人に会ったことはあると思います。そんな人もときには弱気になることもあります。すこし簡単ではありますが、自信の付け方を伝えていきます。目標を“小さく、たくさん持つ”ことです。それは人には欲があり思いが届かなければ苦しみとなり、諦めの習慣を身につけることにもなります。これが自信の喪失との境界線となります。自分なりの努力で一歩ずつ進むことが必要であり、目標が遠ければ遠いほどいつになれば目的に到達できるのかと他のことに専念する気持ちが萌芽します。“目標を小さく、たくさん持つ”ことは、達成できる習慣を心に萌芽させていくことが自信へと変化していきます。どんなことでもいいのです。「今日は玄関を掃除する」「今日は本を一頁読む」「今日は誰よりも早く出勤する」など、小さな目標を達成できることを一日するだけでいいのです。その一日には目標から目を逸らさないことです。よく三日坊主ともいいますが、三日坊主には目標があつての三日坊主です。立派なものです。目標がなければ始まりはなく、成長をどのようにしてよいかも検討はつかないのです。要は昨日の自分を超えていくこと大切であり、“できなかったことができた”と自分に言い聞かせることが自信に変化していきます。難であつたことが何でもなかったかのように普通にこなしていけるようになります。さいごに左記の文章は多くの偉人の名句を十把ひとからげ一頌したものです。

**今やっていることがどこか（善・悪）に繋がっています。  
人生すべては反映されていくのです。**

たった一パーセントでいい、昨日の自分を超えてみることに。

いま寝れば夢を見ますが、いま学べば夢に近づいていきます。

できない自分を責めているうちは未来の扉を開けないのです。

失敗は悔しく羞恥かもしれないが、それはすでに過去です。

しかし一日を大切にすること。

失敗も後悔も喜びも成功も含めすべて勉強なのです。

それを重んじ感じるかの差が人生につながっていくのです。

今日が辛くとも今日だけのこと。辛い人生と置換えてはならない。

一流の人はやるべきことを決めていきます。

二流の人はやりたいことだけを決めていきます。

人の犠牲で成り立つ幸せは、ただの不幸であり、人を落とすのではなく、自分が上がっていくこと。

自分には理解できないからといって批判してはならない。

あなたはその人の立場を理解したこともないのだから。

親切を忘れてはならない。すべてを親切にしなさい。

あなたが会う人はみんな厳しい闘いをしているのです。

人の価値は、その人が得たものでなく、

与えたもので決まっています。

人生は一瞬。あるかと思えばもう空か・・・

だからこそ自分自身が幸せであつたと思える人生にするためには、幸せを手に入れるのではなく、

幸せを感じることでできる心を手に入れることなのです。

一〇〇点は求めなくていい、一〇〇点になろうとしなくていい。

一〇〇%の気持ちでゆっくり生きて往くこと。

そうすることで最期は空になろうとも、

自身の人生は満たされたと諦観（これでいいのだ）され、

自分に“ありがとう”といえる人生につながるのです。