

草庵仏教

第239号
(発行日)

2010年5月1日

発行所：真宗大谷派念佛寺

〒6638113 西宮市

甲子園口2丁目7-20

電話・FAX (0798)

63-4488

(発行人) 土井紀明

mail:bachkantata2mubansou@zeus.e

onet.ne.jp

http://www.eonet.ne.jp/~souan/

《 聞法会ご案内 》

○ 〈同朋の会〉

毎月22日午後2時

○ 〈念仏座談会〉

毎月2日および12日

午後3時より。

○ 聖典共学会――毎月6日。

午後7時より。

* 8月22日同朋の会および8

月12日念仏座談会は休みます

心と健康と真宗

心の中の濁りと

は、心の中に蓄積している悪しき記憶、不足や不満や怨みなどの情念、更にはうつとうし

い気分などのマイナス心理である。そのようなマイナス心理の状態を浄化しないしは変容させて、透明で明朗な状態にしていかねばならないと説かれる。

心に感謝の気持ちを持ち、人や世の中を怨まず、自分の悪いところは素直に謝り、他者を許し、心を明るくしていくならば、心は浄化され、明るく陽気になって幸せになる、というのである。

では、どういう方法によって心を浄化したらいのであろうか。

その方法はさまざまに説かれていて、祈りをする、内観や瞑想をする、イメージトレーニングをする、などである。

最近では「心を浄化するような言葉を唱える」という方法がはやっていてという。たとえば「ありがとう」「ごめんなさい」などの言葉を、いつも口に出して唱えるのである。いわゆる言霊療法ことだまのたぐ

いといつていいであろう。

ことに、困った状態になったときや、人から損害や非難を加えられたときなど、普通ならば腹を立てて相手を責めるだけであるが、(ありがとう)、(ごめんなさい) (あなたを許します) などと言ってみるようにする。そういう言葉をくり返すのである。そうすると、心はクリーンになり、病気も治っていき、運命も良い方向に流れていくというのである。

以上のことを少し検討してみよう。

心の中の悪しき濁りやヘドロ(煩惱)がそれほど簡単にクリーニングできるであろうか。それが簡単にできるのなら、厳しい仏道修行などはいらない。

あるいはいつも心明るく、あるいは陽気に生きられるであろうか。人間の心理状態をコントロールすることはなかなか難しいのではなからうか。空の天気のままならぬと同じである。いい気分で見られるのは、自分の心がけだけではなく、都合の良い縁が来ているからであり、都合の悪い縁が来ると、今まで

先年、インドのベナレスを訪れた時のことであった。ガンジス河に面した有名な宗教都市であるベナレスの川岸を歩いていたら、「ワツハツハ、ワツハツハ」という大きな声が聞こえてきた。十数人の人がガンジス河に面して座り、大きな声で笑っているのである。現地のガイドさんが「あれは、笑うことによって健康になるというのでやっている。インドで今はやっているのですよ」と説明してくれた。笑いは健康に効果があるとはよく日本でも聞くことである。

「病は気から」と古来から言われていて、心の状態やあり方が肉体的な健康や病気に関係してくるといわれている。心の状態が体に影響を与えることは、ストレスが重なりと胃が痛くなるなどの経験から誰しも肯うべなうことができる。

ただ心の状態が体の状態の

良し悪しにどの程度影響があるかは、意見はまちまちである。しかしどちらにしても、心のあり方が体に関係しているのは認め得ても、心の状態さえ良好であれば病気にはならないとまでは言い得ない。

それはともかく、心の状態と肉体の健康が関係している点を強調して、それを宗教の領域まで広げているような教えもあるようだ。

心に濁りがたまり、心が陰気になれば、病気を引き起こし、それがまた人間関係ないしは経済的な生活にまで影響し、不運や不幸が続く。だから心を浄化し、心の濁りをクリーニングする、あるいは心が陽気になるような生き方をすると、病気は治り、健康になって、人間関係も良くなる。そうすると自ずと仕事もうまくいって生計も安定して幸せになる、というように説かれる教えもあるようである。

明るい気分であったのがたちまち暗い気分になるのが凡夫の姿ではなかるうか。これを何らかの方法（内観、セラピーあるいは言霊療法）でどこまで心を統御できるのであるうか。

そして、心を浄化しようとするれば、心の醜さに悩まされ、心を明るくしようとすれば心の暗さが邪魔になり、心を陽気にしようとすれば心が陰気になることが気になるという、いわばいつも自分の心を気にしていなくてはならないことになるう。

こういった療法なりセラピーにはそれなりの効果があるう。しかし、それによって浄化された心の変容がもとに戻らないとはかぎらない。油断するとまた元の木阿弥になる可能性も大きい。だからいつも心の手綱をにぎっていかねばならない。それがまた新たなしんどさにもなるう。

また心がどの程度浄化するのであるうか。心はそれほど底が浅くはない。ヘドロというべき煩惱は深く重いのではなかるうか。

濁れる心を拭き取ろうとす

私の心そのものが濁れる心であるともいえないか。心を浄化してなんとか楽になりたい、幸せになりたいという欲求の中にも自我への執着があるう。そうなる汚れたガラスを汚れた雑巾で拭こうとするようなことになっていないであろうか。

親鸞聖人はそういう努力を「功德を得んとはからう」姿だと仰せ下さっているように思う。いわゆる功利的な姿である。「これをすれば、こんな良いことが得られる。だからしよう」という態度にも自我の計らいがある。すなわち自分の安全を守り、自分の楽や利益を追求しようとする自我の計らいがあるといえよう。

自我の計らいは凡夫の生活の基本であるから、私たちは自我の計らいを離れるわけにはいかない。しかし自我の計らいの線上では真実にあうことはできないと先達は仰せられる。

自我の計らいの上には救いは無いと否定され、しかも同時にその自我が大いなるまこと（慈悲心）に摂め取られるところに真実にあうのである。

また、「ありがとう」「ごめんなさい」と云う言葉を呪文やマントラのように日常くり返していくとしても、初めは新鮮であろうが次第にマンネリ化してしまわないか。

しかも無理に「ありがとう」「ごめんなさい」といって、自分を納得させ合理化させていくような不自然さがあるように思う。

また、「ものごとを善いように受けとる」と言われるのは結構だけど、善いように解釈したり、あるいは「ありがとう」と言う中に、無理に自分が自分に納得させようというようなものがないであろうか。いわゆる本心からはそう実感できないにもかかわらず、そう思おうとして無理に自分に言い聞かせている、ということになりはしないか。

しかも、多少なりとも「ありがとう」と言い得るような事柄に対してならそれもできようが、自分の死に対して、あるいは孤独にたいして、あるいは人生そのものの空しさというような人生の根幹に関わるような問題に対して、「ありがとう」と本当にいえるで

あろうか。もう三ヶ月のいのちだと言いだされた末期ガンのような状態に陥ったとき、それでも「ありがとう」と本当に言えるのであろうか。

どんな方法や行も真面目に実践すればそれなりの効果はあると思う。内観や瞑想や坐禅やヨガなども修習すれば、精神的な安定に効果があり、ひいては肉体的な健康にもつながると思う。言霊療法もそれなりに効果があるのであるう。

そういう方法や道はそれぞれ良い効果を生み出すのであるうが、それが真実の救いになるかどうかという、真宗ではそれらを諸善、諸行の路といい、真実への過程として位置づけられている。

先人たちもそのような諸善諸行をされた。しかし、多くは挫折を味わわれた。自分の心はそう簡単に浄化もコントロールもできず、明瞭にもならない。自分の心に悪戦苦闘した結果、自分で心を浄化することを断念し、阿弥陀仏の「我をタノメ」「心の始末は我が引き受けて仏にする」との仏の大悲の仰せに自らの心を引き渡されたのである。そ

れが浄土教の先人たちであった。そうして心の明暗や良し悪しに関わらず、お念仏を申し、自らの煩惱を慚愧しつつ、そそぎたもう弥陀の大悲を仰いでいかれたのである。

真宗人においては、こうした様々な内観・瞑想とか言霊療法あるいは各種の心理療法とかを、単なる健康法と受けとるなら、お念仏と矛盾することなく実践することもできよう。しかし、もし自分の救いをそこに求めるなら、お念仏をいたたく妨げになつたり、あるいは惑いを大きくする可能性があるので、それらはさしおいた方が良くと思われる。

(了)

《今年度遠方法話予定》
詳しくは念佛寺にお尋ね下さい。

*六月二十六日。岡山県津山市。本琳寺

*七月十四・十五日。石川県穴水町。清琳寺

*七月十五日。石川県七尾市。野崎宅。

*七月二十八・三十日。福井市。大谷派福井別院

*八月二十二日。三重県いなべ市。行順寺。

*十二月十八・十九日。兵庫県姫路市。西源寺

正信偈に学ぶ問答

(二十七)

如来所以興出世

唯說弥陀本願海

五濁惡時群生海

応信如来如実言

(書き下し文) 如来、世に興したまうゆえは、ただ弥陀本願海を説かんとなり。五濁惡時の群生海、如来如実の言を信ずべし。

(現代語訳) 釈迦如来様や諸仏方が世に出られるのは、ただ阿弥陀仏の本願の教法を説くためである。五濁の世の人々は、如来のまことの教えを信じるがよい。

*

G 「へ如来、世に興したまうゆえは、ただ弥陀本願海を説かんとなり」とは、如来様が世の中に出現された本懐、いわば一番の目的はただ阿弥陀仏の本願をお説きになられるためである、といわれるのですね」

D 「ええそうです」

G 「へ如来、世に興したまうゆえは」の如来とは釈迦仏

のみならず諸仏もふくまれるのですね」

D 「ええ聖人はそのようにお考えのようです」

G 「その場合、如来あるいは仏をどう受けとればいいのですか」

D 「真実に目覚めた方を仏と仰いますね」

G 「仏は仏教内だけでいわれるのですか」

D 「狭く言えばそうです。しかし、広く言えば、真実に気がついた方、目覚めた方、ふれた方を仏とよんでもよいと私は思っています」

G 「そうするとイエスキリストも諸仏の一人という意味をもっているのですね」

D 「私はそう思っています。仏教内に限るとおっしゃる方も当然おられますが」

G 「真実に目覚めた方を仏と言われるとき、それではその中で釈迦仏はどういう位置におられるのでしょうか」

D 「真実に十全に目ざめ、そ

れを詳しく正確に説いてくださった方であつて、諸仏の中で代表的な方と仰います」

G 「ではこの正信偈での如来とは釈迦如来、釈迦仏と受けとつていいわけですね」

D 「ええそうです。そのほかの仏様方やお釈迦様が阿弥陀仏の本願をお説きになつた、それを共に讃えてくださり、弥陀の本願を私たちに勧めくださる仏方であると、聖人はみておられると思います」

G 「お釈迦様が弥陀の本願を説かれ、それを諸仏方が讃歎し、お勧めくださるということはどこに出ていますか」

D 「仏説無量寿経、仏説阿弥陀経にでてまいります」

G 「けれども、お釈迦様の説法が残されている沢山の經典には弥陀の本願だけでなく、さまざまな教説が説かれていきます。なぜ弥陀の本願をお説きになられるためにお釈迦様はこの世にお出ましくくださったのだとまで、聖人は申されるのでしょうか」

D 「聖人はいつもご自分の全人生をあげ、ご自分の上において仏法をお聞きになりました。へこの私に何を釈迦如来様はお説き下さるためにこの世にお出まし下さつたのか」

と、自己一人の上にお釈迦様の説法を聞き受けられるとき、へこの親鸞一人にとつては、釈迦如来様は私を救いたもう阿弥陀仏の本願を説くためにこの世にお出まし下さつたのである」と聖人はお喜びになりました。そればかりか、他の諸仏方もへ弥陀の本願に救われてくれよ」と釈迦如来様のお説きになつた阿弥陀仏の本願をお勧めになつておられる、と受けとめられたのでありましよう」

G 「そうですか。でも親鸞一人のための仏法なら、それは極めて限定的な狭い仏法ではありませんか」

D 「実はへ親鸞一人がため」という、聖人の立たれている場所は、だれしもがそこに帰着せずにはおれないような、存在あるいは心の場所なので、だれもがここに立たざるを得ない、そういう存在の場なのです。ですから、そういう場にいる人に対して説かれた教法は、単に特殊な状況に對しての特殊な教えではないのでありましよう」

G 「それはどのような場所なのででしょうか」

D 「いつでも今ここにいて、生まれつきの、変わりようのない、どうにもなっていない、素凡夫という姿の存在です」

G 「だれでも今のありのままの姿の存在なのですね」

D 「そうですね。ですからそのような赤裸々な人間存在、そういう存在である衆生を救おうという弥陀の本願は普遍的な意味を持つのです。そういう普遍的な救いを説かれようとしてこの世に釈尊はお出まし下さり、諸仏もそれぞれをお勧めになつている、と聖人は受けとられたのでありましよう」

G 「わかりました。ではお釈迦様が説かれた弥陀の本願以外の教えは、どのような意義があるのでしょうか」

D 「それに対して、聖人は、弥陀の本願以外の教法はへ私において、弥陀の本願に帰するまで、また帰するようになるまでお育てくださった尊いお手だての教えである」と受けとつておられます」

G 「聖人はいつでもへ私において」という立場で教法を聞いて行かれたのですね」

D 「そういただいています」

(了)



拡大する場合は画像
をクリックしてくだ
さい

信心夜話

《松並念仏語録に聞く》二十四

ゴチツクの字が松並さんの言葉。

*

○田舎へ嫁に行っている娘に、親がお祭りの御馳走を持って行った。親子話で花が咲く。御飯の時娘は、親が持つて来た御馳走を出して「お上がり」と、言うたら、親は「御馳走様」と頂いた。

親から貰ったもらい物で、南無阿弥陀仏南無阿弥陀仏と念仏するまま、御礼報謝に受け取って下さる。御礼報謝に具わる。

（この世ではお礼の品物はこちらで用意せねばならぬが、阿弥陀仏へのお礼は、お礼までも阿弥陀仏からいただいたきものでさせていただく。すなわち阿弥陀仏から南無阿弥陀仏をたまわって南無阿弥陀仏と称えているままが、阿弥陀仏にお礼をしていることになっているとのこと。実際、仏様に御礼報謝など一つもできる私でない。にもかかわらずお念仏しているままが仏様にお礼を申していることにならせていただいているとは）

○よびづめ立ちづめ招きづめ
弥陀はこがれてあいに来た
そのお姿が南無阿弥陀仏

○信を得れば東向きが、西向きに変わってしまう様に思う。吾々は何時までも東へ東へと向かっている、そのまま西へ西へと引きずられている、行かれる、それが、南無阿弥陀仏。

（ご信心をいただいても、この世が好きで浄土を願う心がとても薄い。私の心は東向きで、この世への愛着で一杯である。この世に執着の深い私を南無阿弥陀仏様が私にひつついて西の浄土へひっぱってくださる）

○一人称えて一人で聞いた
母と二人の声がする
ほんにおも念えば有難や

（申すお念仏を耳に聞く。それはまことの親である阿弥陀仏が私と共に今ここにまします、という不可思議なこと、有難いことがらにであっているのである。自らの念仏の声でありながら、そこに「私はここにいる」との仏のささやきを感じる。それは、私と阿弥陀仏は、心（凡心）において心（仏心）が不可分になってくさっている恵み）

（この歌はほんとうに有難い。私の方からは絶対にあえない阿弥陀仏が、阿弥陀仏の方から私にいたいあいいたいと焦がれて、あいにきてくださっている、その事実がお念仏の声に現れている。阿弥陀仏は私を喚びづめであり、私のそばに立ちづめであり、私に「直ちに來たれ」と招きづめである。その姿をお念仏のひと声の上に知らされる）

○無限極りない六字
あたえて言わせて信じさせ
あなたばかりで南無阿弥陀仏

（阿弥陀様は私を助けんがために願を發し修行して私の助かる南無阿弥陀仏を成就し、その南無阿弥陀仏を私に与えて、まずお念仏を称える身にして下さる。お念仏を称える身においてついにお念仏が阿弥陀仏の喚び声であり、「助ける助ける」の仰せであることを聞かせて下さり、信受せしめたもう。すべてこれ阿弥陀仏の極まりない大慈大悲のお力である。称えさせてついに信じさせたもう。至れり尽くせりの大悲のご親切である。与えて称えさせ、言わせて信じさせるというあなた様ばかりによつてやつと愚鈍な私に法がとどくのであろう）

《二〇〇九年度東本願寺基金ご報告》

東本願寺護持基金による二〇〇九年度の皆様からの御懇志総額は二八一〇〇〇円でございます。謹んで御礼申し上げます。後日、真宗大谷派本願寺に納金致します。以下は寄付者氏名です。（敬称略）

愛原田鶴・赤股一夫・秋常芳子・足立美明・跡市雅一・池山寿美・石田君代・岩田能一・井上守・宇田瑠璃子・大谷秀平・香川郁夫・角谷節代・萱島百合子・川端靖雄・窪ナル子・塩濱小代子・下野知恵子・下野リツ子・城越洋一・鈴木嘉子・高橋あき子・谷村往世・寺坂典子・土居令子・中佐秀子・中野タカ子・中村喜保枝・中村駿一・中村ソヨ子・中村タエ子・中村千和男・中村暢明・中村穂積・中村美重子・中村美登子・中村實・中村隆雄・中村諒一・中山緑・七村文子・西塚祥子・西山恭夫・野原佳子・橋本善昂・泰京子・早川森弘・林久司・広瀬和代・福元一郎・福村義明・前田ふくの・町百合子・町嘉嗣・松本憲次・三宅真知子・宮野勲・宮野エイミ・宮野幸子・宮野房夫・宮野道子・宮本万里・森野茂治・山下明日子・山下カチヨ・山下清人・山下マサノ・山科春良・横田ミチ子・吉岡正人・亮木与志。（以上）



餅花 1
(C)SHOGAKUKAN INC.

