



「愛」こそがあなたの心を豊かにする

「愛」なんて言葉を使うのは、かなり照れてしまうかも知れません。

でも、優しさとか思いやりという言葉に置き換えれば分かる気がしませんか。

いま、あなたの傍にいる人は、あなたの人生にとって大切な人なのです。

だから、あなたの傍にいるのです。

あなたの人生にとって大切な意味があるから、あなたの傍にいてくれるのです。

その傍にいる人を愛すること、優しく思いやりを持って接することは、あなたの人生を豊かにしてくれる大事な要素なのです。

愛、優しさ、思いやりの心は、あなたの心を開き、あなたの心を豊かにしてくれるでしょう。

傍にいる人を見て、ほほえんでみて下さい。

傍にいる人は、あなたの鏡です。

あなたが笑顔で接すれば、必ず笑顔が返ってきます。

あなたの心が開いていれば、傍にいる人も心を開いてくれるはずです。

あなたの傍にいる人を思い、優しく接してみてください。

まずは、あなたから始めてみてください。

「愛」こそがあなたの心を豊かにしてくれるでしょう。

「いま」を生きる命、「いま」を生きる魂

あなたが生きているのは、「いま」というこの瞬間だけなのです。

長い長い地球の歴史、人類の歴史の中で、あなたは、時間的にも空間的にも「いま」にしか生きていないし、生きてはおれないのです。

昨日に生きている訳でも、明日に生きている訳でもありません。

あなたの命は、あなたの体は、いま、その場にしかいないのです。

だから、「いま」を大切に、大事に、丁寧に生きていこうではありませんか。

ご飯を食べる時も、遊ぶ時も、眠る時も、仕事をする時も、家事をする時も、その全ては二度と返ってこない、人生の大切な一コマ、一コマなのですから、その一つ一つを、納得して、楽しんで、有意義に、後悔することのない「いま」として生きていきたいものです。

「いま」無くして明日はありません。

たまから、「いま」なのです。

あなたもわたしも、わたしたちは「いま」を生きる命、「いま」を生きる魂なのです。

おかげさまは、ありがたいことなんだよね

僕たちは、何故、いま、生きていることが出来ているのかを考えたことがあるだろうか。
すべてが当たり前のように生きている。
生きていることが当たり前のようにして生きている。

もし、地球という星が存在しなかったら...

太陽との地球の偶然的な距離が少しでも狂い、地球に生命が誕生していなかったら...。
生物の進化の歴史が違った方向に進み、人類というものが誕生していなかったら...。
地核的な変動により、大陸の移動にずれが出来、日本という島が出来ていなかったら...。
長い長い歴史の中の天災や争乱、戦争の中で、僕たちのルーツに当たる人が誰か一人でも命を落
としていたら...

この地球と人類の壮大な歴史の中の一つ一つの偶然が積み重なって、いま、僕たちは、こうして
生きていることが出来ている。
一つ一つの事実の有ることが困難で、その困難が積み重なっている。
それを有り難した言う。

いま、命をつないでいるのもそうだ。

今日、口にした物は誰が作った？誰が穫った？
着ている物は？

お金を出したからと言って、作った人、穫った人、運んだ人...、がいなかったら？

地球上のあらゆる人たちの手を借りて、その物は存在する。
その手を借りた一人一人も、僕と同じように、偶然の積み重ねの結果として、いま生きている。
花が咲き、実がなるためには、沢山の微生物や虫たち立ち、鳥たち、生き物たちの生存が必要だ
ったに違いない。

すべての地球上の命の力を借りて僕たちは生きていることが出来ている。

これを生かされていると言わずして何と言おう。

これを「おかげさま」と言わずして何と言おう。

僕を生かしてきてくれた全ての人たち、全ての生き物、全ての偶然、全ての自然の営みに両手を
合わせ、頭を垂れて「ありがとうございました」としか言いようがない。

おかげさまでした。

ありがとうございました。

僕がこれから生きていけるまで、僕の学んだこと、僕の持っている能力、技術でお返ししていきます。

辛い時、苦しい時こそ笑顔だよ

楽しい時や嬉しい時に笑顔が出るのは当たり前。

辛い時、苦しい時に笑顔を作るのは難しい。

でも、そんな時こそ笑顔です。

甲子園の球児たちが、ピンチの時やエラーをした時に、みんなで笑顔を作って仲間を励ましピンチを切り抜ける。

笑顔はプレッシャーをはねのける力。

仲間を励ます力。

凄いパワーを持っている。

笑顔を作って生きていこうね。

薫習（くんじゅう）...相手の心に染み込むように

隠しきれない
移り香が
いつしか
あなたに
染み着いた

というあの有名な歌があります。
石川さゆりさんの天城越えの出だしの歌詞です。

薫習というのは、こちらの話すことや行ないが、知らず知らずに相手に染み込んでいくことを言います。

そんな影響があるとするならば、相手の生き方や考え方に影響があるとするならば、心に、腸（はらわた）に、脳裏に染み込むような話をし続けなければね。

気功の先生としてはね。

落ち込んでいるいまの状態こそがスタート地点

わたし達は長い人生の中で数々の失敗をし、何度も挫折を味わっています。

幾つもの間違いを犯し、何度も落ち込みます。

でも、それでいいのです。

それが当たり前なのです。

全てが100点だった人、完璧だった人なんて、どんな歴史上の人物や偉人であったとしても、一人としていないのです。

だから、どんなに失敗しても、挫折しても、そこからスタートしていけば良いのです。

時の流れは、絶対に過去に向かっては進みません。

必ず、明日に向かって、未来に向かって進んでいくのです。

「いまから」なのです。

いまからスターとしていけば良いのです。

過去は過去として、眼は明日に向けて、いまからスタートしていくのです。

だから、どんな時にも、「いつでもいまから」なのです。

20代で花が開かなくでも30代で開く、30代で開かなくでも40代で開く、40代で開かなくでも50代で開く、……。

60代で始めて70代で人の前に立つ先生になった方、80代から始めて90歳で個展を開かれた方、そういう方は沢山いるのです。

大事なことは、いまの状態を全てと考えないで、挫折しているいま、落ち込んでいるいまをスタートとして、明日に向かって、未来に向かって歩き出していくことなのです。

失敗したら、また、そこをスタートとしていけば良いのです。

「いつでもいまから」の気持ちを持って、自分を投げ出さないこと、それがあなたの生き方なのです。

清らかな心こそ命の心

わたしの心の中に、時として邪悪な心が顔を出します。

羨（うらや）む心、恨む心、妬む心、憎む心、怒る心、焦る心、恐れる心、欲しがる心…、貪る心、……。

みんな邪悪な心です。

わたしの体と心を汚していく邪悪な心です。

そんな心を少しずつ取り除き、洗い流し、綺麗な清らかな心にしていかなければなりません。

打算をなくし、駆け引きをなくし、損得をなくし、純粹に、見返りを求めず、人の役に立つ為に働く、生きる。

清らかな心は、自分の心を清々しくしてくれます。

この清々しさがあれば、真っ直ぐ前を向いて歩いていけるのです。

清らかな心こそ、命の心なのです。

しあわせに生きよう

しあわせって何だーっけ！ 何だーっけ！

まあ、〇〇醤油を使うこともそうだろうけれど、僕はこんな風に思います。

しあわせは、愛、思いやり、優しさ、いたわりの心で生きること。

そんな思いを寄せられる誰かがいること。

そんな思いで思ってくれる誰かがいること。

世界中に誰か一人でいうから、そう思える人、そう思ってもらえる人がいれば、しあわせな気持ちで何とか生きていけるような気がします。

そんな人が増えていけば、それを人は、あの人は人間が大きいって言うんじゃないのかな。

まずは、思われることを期待しないで（見返りを求めないで）、誰かのことを愛し、思いやり、いたわり、優しく向き合うことかな？

そんな人を増やしていけば、沢山の人から思われる人になるんじゃないのかな？

大きな人間になりたいな。(^-^)

ここから始めればいいんだよ

僕の好きな言葉。

僕のモットー。

【いまから ここから】

いまは時間。

何才（いくつ）になっても、いつからでもスタート出来る、始められる。

もう年だから...、もう遅すぎるから...なんてことは絶対にならないんだよ。

ここからは場所。

いまいる所。

いまの暮らし。

いまの環境、いまの条件。

そのここからしか始められない、スタート出来ない。

いまいる場所から始めればいいんだよ。

どんなに悪く思える場所であっても、そこからスターとして、少しずつ良くしていけばいいんだよ。

ここから、この場所から、この環境から、この条件から...

ここから始めればいいんだよ。

いつでも

いまから

いつでも

ここから

雑用などというものはない

昔、道元が中国に仏教の勉強に行った時のことです。

ある港に老僧が食材を買いに来ていました。

道元は、

「そんな買い物のような雑用は他の人に任せて、僧としての修行をなされた方が良いではありませんか？」

と、尋ねました。

老僧は答えます。

あなたは修行は修行、雑用は雑用と考えているようだが、私たちのすることに雑用というものはない。修行にならないものなど何一つもないのだ。

坐禅をしたり、お経を読んだりする事が修行で、それ以外のことは雑用だと考えていた道元は、そこで修行というものが何であるかを知りたのです。

道元は、炊事も洗濯も、洗顔も入浴も、買い物も、トイレに入ることさえも、その場を一番良い状態にしていく、良いものにしていくということ、つまり、一日一日の一コマコマを自分の人間修行、豊かな人生修行と考えるならば、雑用とか無駄な仕事などというものは何一つ無いということを知ったのです。

いましていることを雑用、無駄なことにするか、人生の豊かな一コマにするかは自分自身の取り組み方によって決まってくるのです。

修行と雑用を分けて考えていた道元は深く恥じました。

また、ある寺に於いて、別の老僧が炎天下で作業をしていました。

道元は

「あなたはお年寄りなのだから、炎天下にする作業は、他の若い人にさせたら如何ですか？」

と、声をかけました。

老僧は答えます。

「他は、我に非ず。」

他人のする仕事は私の仕事（修行）にはならない。あなたは私の修行を取り上げるのか。

道元は、なるほど、他人のする仕事は自分の仕事にはならない、即ち、自分の修行にはならないのだ、と納得します。

しかし、炎天下でする必要はないだろうと思い、

「こんな炎天下にしなくても、もう少し涼しくしてからなさっては如何ですか？」

と言いました。

老僧は

「いましている修行をいつ行なえと言うのか。」

いまはいましかない、いましないで後に回してしまえば、いまの修行は無くなってしまふ、いまはいまなのだ、という訳なのです。

道元が目からウロコが落ちました。

自分の人生を豊かにすること、僧としての修行に、雑用というものはない、しかも、自分がしなくては何の意味もないし、それは時を選ばない。

人生の一瞬一瞬が、自分を高めていく一瞬一瞬なのだ。

ご飯を食べる時には食べることを豊かにし、お風呂に入る時にはお風呂に入ることを充実させ、料理を作る時には食べてくれる人のために一番良い状態のものを作る。

人生の全てのことを一番良い状態、一番豊かなもの、一番自分を高めていくことにしていく、そんな風に考えれば、雑用とか無駄なことなんてものは何一つ無いんですよね。

苦しい時こそ頑張り時だよ

勉強にしろスポーツにしろ、芸術文化活動にしろ仕事にしろ、楽しいことばかりじゃない。

苦しいことの方が多いかも知れない。

でも、苦しい時に苦しいことから逃げちゃ駄目。

逃げちゃ何一つ実は結ばない。

苦しい時こそ頑張り時。

いましていることを積み重ね、積み重ねて続けていく。

積み重ねなければ花は咲かない。

積み重ねれば必ず花は咲く。

苦しい時こそ頑張り時。

苦しさの中に工夫を加えて、その中に楽しみを見つけ、続けていこう。

いつの間にか、それが楽しみになって、必ず花が咲くからね。

苦しい時こそ成長、飛躍のチャンスなんだからね。

その場を楽しみの場に変えていく心のゆとり

僕は、ある意味、生きることの天才かも知れません。

多分、他の人たちと同じように様々なストレスを受け、窮屈な条件、仏教で言うところの苦、即ち、思う通りにならない状態に置かれることも沢山あるのだらうと思います。

しかし、僕は、他の人のように余りストレスや苦とは感じないようです。

それは、どんな状況になったとしても、その場所で自分なりの楽しみを見つけることをするからです。

勿論、自分のしたいこと、しなければならないことは沢山あります。

でも、条件によっては出来ないし、出来ないことをグチっても、出来ないものは出来ないのです。

。

誰かと何処かへ出かけるときも、何かを食べるときも、相手に会わせることが出来るのです。

無理にではなく、その場を自分の中で楽しい場にしてしまうのです。

簡単な例ですが、遠い所に電車で行くとします。

人はする事がないので退屈だと言います。

僕は窓からの景色を楽しみ、原稿を買き、講演のウォークマンを聴き、眠ることを楽しみます。

みんな好きなのです。

自分の我を張っていると相手や何かと摩擦を生じます。

我を捨てて相手やその場に自分を合わせ、自分らしい場にしていけば良いのです。

どこでも住めば都に出来るのです。

不満ばかりを言っていると心が暗くなっていきます。

いかにその場の中で、自分らしい楽しみを見つけて快適に生きていくか、そのことが重要なのだと思います。

百歳の寿を得るも
無上の法に
会うことなくば
この法に会いし人の
一日の生にも
及ばず

どんなに長生きをしようとも、この上ない最上の教えに巡り会わず、正しい生き方をしないであるならば、その教えを知り、学び、正しく生きている人の一日の命にも及ばない。
教えを知り、学び、正しい生き方をしようではないか！

7月29日に亡くなられた松原泰道老師の教えを噛みしめるために、老師が訳された法句経（仏蛇の言葉、真実の言葉）に載っている句を味わってみることにします。

知恵の眼のくもれる人は

愛欲にふけり

争いを好む

知恵の眼の澄める人は

励みと慎みとを

宝のごとく守るなり

真実を見る眼のくもった人は、愛欲に溺れ、いさかい事ばかりしていて、心の安まることはない

。

真実を真っ直ぐに見る澄んだ眼の人は、自分を精進させる努力と他人に対する慎みとを、何よりも大切に守っていく。

知恵の眼を持ち、慎み深く精進しようではにか！

愚かさを
悲しむ人あり
この人
すでに愚者にあらず
自らを知らずして
賢しと称するは
愚中の愚なり

厳しい言葉ですね。

私は何でも知っている、私は偉い、私は賢い、そんな風に思い、生きている人は結構います。
僕もその一人です。

そんな人は、自らを愚者として生きている人の足下にも及ばないほどの愚か者なのです。
愚中の愚なのです。

私は愚かなのだと自覚し、それを克服していくために励み、生きていく。

そんな生き方をしていきたいですね。

他（ひと）の過ちを見るなかれ

他の作（な）さざるを責むるなかれ

おのか

何を

いかになせしかを

自らに問うべし

そうなんですよねー。

他人の欠点は、とにかく目に付くんですよねー。

でも、大切なことは、他人の欠点を見つけ、責めることではなく、自分が何をしたか、如何にしたかということを常に自分に問いかけて生きることなんですよね。

こころしずかなり
語（ことば）おだやかなり
行ないもゆるやかなり
この人こそ
正しきさとりを得
身と心の安らぎを得たる人なり

仏教では、身、口、意の三つを調えることを大切にしているようです。
また、十悪業、十善業といわれるものも、この三つでまとめられています。

心はいつもしずかであること。
言葉は常に穏やかであること。
行ないもゆるやかであること。

心の安らぎを得るためには、いつも、この三つを心掛けねばならないようですね。

励みを楽しみ

おこたりを畏（おそ）るる人は

心にまつわる枷（かせ）を

ことごとく

焼きつくすなり

日々の精進、努力に対して、僕たちの心には、常に怠け心、サボる心が出てきます。

励みを楽しみ、喜びにすること、それが大事なように思います。

俗に言う、好きこそものの上手なり、ということです。

イヤイヤ励んでも、なかなか身に付きません。

逆に言えば、好きだからこそ、辛さや苦しみにも耐えることができるのですね。

僕も、早く心にまつわりつく枷や鎖を焼き付くしたいものです。

益なき

千の言葉より

心の安らぎを得る

一言こそ

いのちの言葉なれ

僕たちは、話をするすることで、相手とコミュニケーションをとり、自分の思いを伝え、時には、そのことによって自分のストレスを解消します。

しかし、その言葉が相手にどう伝わるのか、どんな気持ちにさせるのかといったことなどは余り考えません。

益のない、無意味な、或いは、もっと相手を不快にする言葉を沢山使っています。

言葉の数は少なくとも良いから、相手の心に響き、相手を励まし、相手に生きる勇気を与えられるような言葉を話したいものです。

特に、医療、介護、福祉、保育、教育、司法、宗教などに携わって仕事をしている人は（僕も）、心しておかねばならない教えだと思います。

荒きことばを語るなかれ
そのことばは
必ず
汝に還らん
悪も禍も
ともに往来（いきき）し
報復の杖は
汝の頭上に下らん

因果応報という言葉がありますが、良いことも悪いことも、必ず自分に還ってきます。
悪い言葉も悪い行ないも、必ず自分に対して報復の杖となって還ってくるのです。
その2とを自覚して、自分の言葉と行ないとを律してゆきたいものですね。

苦について

四苦八苦と言われるように、人生は苦の連続である。

こんなことを言うと暗くなるし、人生には楽しいこともいっぱいあると言われそう
だ。

確かにそうだ。

しかし、ここで言う苦は、苦しいとか辛いというような意味ではない。

苦の元々の意味は、思うようにならないことだそうだ。

生老病死の四苦を考えればわかる。

何一つ自分の意志で決められるものはないし、思い通りにはならない。

思い通りにならないものを思い通りになるものとして、思い通りにしようとするところ
に摩擦が生じ、心の葛藤となってストレスを強く受けてしまう。

だから苦しくなる。

思い通りにならないものは思い通りにならないものとして受けとめ、腹を据え、その
上で自分なりの有効な生き方を決めていく。

苦から逃れるために無理に楽を求める必要はない。

楽の極まりは有頂天と言って、気が付くと足元をすくわれて奈落の底に落とされる
のだ。

楽を自分だけの楽ではなく、他の人も楽になる、他の人も喜ぶ、他の人の心が安らぐ
、つまりやわ他人が喜ぶことを自分の喜びとして生きていくことに生き方をチェンジ
していけば、生老病死が苦ではなく、ただの条件として、その条件の中でも出来る生
きる喜びを求められるように思うのだが...

六道に学ぼう

みなさんは六道輪廻という言葉をお聞きになったことがあると思います。

私たちは、生死を繰り返しながら六道の世界を輪廻するということです。

六道というのは、

- ① 天の世界
- ② 人の世界
- ③ 修羅（阿修羅）の世界
- ④ 畜生の世界
- ⑤ 餓鬼の世界
- ⑥ 地獄の世界

の六つです。

私たちが生死を繰り返しているかどうかは僕にはわかりませんし、興味もありません。

若し僕が次の世で畜生に生まれ変わったとしても、それはもう僕にはわからないことだからです。

せいぜい、悪いことをすると地獄に落とされるから悪いことをするのはやめようと、自分を戒めるくらいです。

ですから、ここで学ぶのは、そんな死後のことではありません。

いま、私たちはどう生きていけば善いのか、どういう風に生きていった方が豊かに満足して生きていけるのかという生き方を学ぶために六道を学ぼうとしているのです。

ですから、六道を死後の世界と考えずに、生きているいまの状態、いまの心の在りようとして考えてみようと思うのです。

私たちは、いま生きているこの日々の中で、天から地獄までの六道の世界を輪廻しているのです。

そのことをわかるために、六道の一つ一つを学びましょう。

地獄の生き方

地獄の世界にというのは、他人を苦しみの極みに追いやる悪業を尽くす人たちの世界です。

最近のニュースは地獄のようなニュースばかりです。

母親が子供を殺したり、妻が保険金目当てに夫を殺したり、オヤジ狩りと称して中高年のサラリーマンを集団で襲って金を巻き上げたり、オレオレ詐欺といわれるように、孫や警察官に成りすましてお年寄りからお金をだまし取ったり、突然、家の中に入って来て、家に居る人を殺して金品を取っていくとか…と、とても人間のすることではない事件ばかりです。

そういう事件を引き起こす人の心は地獄の心そのものでしょう。

また、台風や大雨、地震などで一夜にして肉親や財産を失くしてしまった人もいます。

その人たちを待っているその後の生活は、まさに地獄のような日々かも知れません。

仕事に行き詰って、或いは、極度の過労のために自ら命を絶つ人の数は、一年に数万人もいるようです。

突然、年老いた両親が脳梗塞か何かで倒れ、自分も家族や仕事を持ちながら両親の介護をする人も沢山おられるでしょう。

どんなことから私たちは地獄のような生活に落とされるかわからないのです。

しかし、それは、決して自分が悪いことをした報いではありません。

どんなに世の中に尽くした徳のある人でも、世の中が無常であり、同じことが永遠に続かないように、いつ地獄の生活に落とされるかも知れないのです。

大事なことは、その地獄に落とされた時、自分の心まで地獄にしないことです。

地獄の中でこそ、真っすぐ伸びる蓮の花のように、まわりの人たちを励ます心を持ちたいものだと思います。

心を地獄にした地獄世界の住人にはなりたくないですね。

餓鬼の生き方

餓鬼の世界というのは、どんなに困った人を見ても、他人に物を分け与えず、かえって他人の持っている物まで横取りするような、貪りの深い人たちの世界です。

何でもかんでも自分のものにしなければ気がすまないのです。

人が持っている物は何でも欲しがり、手段を尽くして手に入れるのです。

例え、それで誰かが傷ついたとしても、自分の欲求の方が勝るのです。

あなたは、そんな生活をしてはいませんか？

そんな生き方をしている人のことを、まだ大人としての社会生活が営めないという哀れみを込めて「餓鬼みたい」というんですよ。

畜生の生き方

畜生の世界というのは、動物世界のことです。

鳥獣虫魚などあらゆる動物を指します。

動物の生き方からは沢山学ばなくてはならないことがあるので、動物のことを悪くは言えませんが、ここでいう畜生とは、学ぶべき動物たちの生き様のことでありません。

一言で言ってしまえば、弱肉強食の生き方をする人たちの世界のことです。

他人に傷を付けても、場合によっては殺してまでも、自分の領域や獲物を得ようとする、或いは、守ろうとする生き方です。

他人を思いやる心など微塵もありません。

自分だけが良ければそれでいいのです。

小泉首相になってからの日本は、自由競争という美名の下に、弱肉強食の経済社会になってきました。

私たちは、畜生世界に住まわされているのかも知れません。

そんな中で人間性を持ち続けるのは大変です。

阿修羅の生き方

阿修羅の世界というのは、常に怒りの心を持って喧嘩や鬭争を好む人たちの世界です。

人と争って勝つことに喜びを覚え、それを人生の生きがいに行っている人たちです。

人の欠点を必死になって見つけ、それに食って掛かるのです。

ブッシュ大統領や小泉首相の好戦的なものには困ったものですが、自分が一番にならないと、或いは、その一味でいないと安心できないのでしょうか。

そんな人にはならないで下さいね。

般若心経に学ぶ...般若波羅蜜多の生き方、暮らし方

何か仏教臭い話みたいかも知れませんが、決してそうではありません。

般若は、パンニャーというサンスクリットの俗語を漢字にしたもので、直観的な智慧（気づき）のこと。

波羅蜜多は、パーラム（究極最高の）・ター（状態）という意味のサンスクリットです。究極最高の状態においてもたらされる直観的な気づき、それが般若波羅蜜多なのです。では、究極最高の状態とはどんな状態を言うのでしょうか。

昔、本阿弥光悦という人が枯れ野で流れる水を描いていました。何度も何度も紙を換えては描いていました。それを見た宮本武蔵は、剣の立場から次のような感想を持ちました。川を向こうにおいて描こうとしているから上手く捉えられないでいる。自分を無にして川と一体になれば良いのに…。

僕たちも経験があると思います。

例えば、紅葉を見に行った時、ある場所にたった瞬間、その圧倒的な美しさに立ちすくみ、何もかも忘れてしまうようなこてはありませんか？

花でも海でも、山でも、そんな瞬間には、向こうのものと自分というものが別々の存在ではなく、一つの風景というか一体になっているというか、そういう経験はありませんか？

究極最高の状態ですよ。

芸術でもスポーツでも、良いものを作ろうと、最高のパフォーマンスを見せようと、そのことのみが無心になって取り組んでいる瞬間、頭ではな、心の奥底で、ハッと何かに気づくのではないのでしょうか。

それはその時の単なる思いつきではなく、物事の真理を見抜くような気づきのような気がします。

何をする時も、無心に（欲得抜きで、駆け引きなしで）取り組むと、ある瞬間に、パッと明かりが差し込んでくるのです。

パンニャー・パーラミターの生き方、暮らし方は、人生を豊かにする生き方なのだと思います。

ゴータマ・ブツダ＝釈尊＝お釈迦様の教え

釈尊を開祖とする仏教は、その名の通りブツダ（釈尊、仏陀）の教えのことです。
この仏教が他の宗教と違う大きな点は、仏教には創造主、拝むべき絶対的存在を持たないという点にあります。

えっ？ 困った時に、「神様、仏様、お助け下さい！」

と言って手を合わせない？

お寺に行って、仏像に手を合わせてお願い事をするんじゃない？

と、言われるでしょうね。

確かにそうですね。

でもね、釈尊は、願いを叶えてあげるから、私や私の代わりに物を拝みなさいなんてことは教えてはいないんですよ。

釈尊はお医者さんのようなものでね、頭の痛い人には頭痛薬、関節の痛い人には湿布、不眠症の人には入明剤を提供するように、人生のあらゆる場面において悩み悲しみ苦しんでいる人々に対して、その人に合った教え、生き方考え方を説いたのです。

みんなに一律に、観音様を拝みなさいなんてことは説いてはいないのです。

今の悲しく辛い現状から出発し、そこから心の安らぎを得る生き方を説いたのです。

何かを拜んで願いが叶う、救われるといった単純で底の浅い教えではなかったのですよね。

釈尊が説いた教えの第一は、人生における四つの真理、いわゆる四諦説（したいせつ）です。真理の原語がサティアで、そのサティアを漢字に直す時に「諦」という字を当てたので、諦めるという意味はありません。

四つの真理とは、

1. 人生は（生きていくことは）苦であるという真理。

※この「苦」は、思い通りにならないという意味。

2. 何故「苦」かと言えば、そこに執着があるからという真理。

※執着は我欲の現れで、煩惱と呼んでも構わないと思います。

3. その執着（我欲、煩惱）を滅する（静める）ことで、人間としての正しい生き方、心の安らぐ生き方が出来るという真理。

4. その人間としての正しい生き方を身につけていくために、八つの正しい清らかな道を歩けば良いという真理。

※これを八正道、或いは、八聖道と呼ぶそうです。

つまり、どんな状況であれ、僕たちが、いま、苦しみ悩み、辛い思いをしているのは、思い通りにならない何かを、思い通りにしようとする我欲があるからで、それへの執着を捨て、人間らしい正しい歩みをすれば良い、そのことによって、今の辛く苦しい現実を乗り越えられるということなのです。

その教え、それが釈尊、ブッダの教え、即ち仏教なのだと僕は思います。

釈尊が説いた教えの第二は、物事の全ては条件が揃うことによって成立するというものです。

いわゆる因果、因縁説というものです。

この世に存在するものは、或いは、この世に起こる出来事の一切は、全て、それを成り立たせる条件が揃い、整ったところに生じているのであって、それ以外の何物でもないということなのです。

雨が降るには雨が降るための条件が揃い、花が咲くには花が咲くだけの条件が整っているからなのです。

僕たちが病気になったり死んでゆくのも、そうなるための条件が揃ったからなのです。

決して神の悪戯でも悪霊のせいではなく、そうなるべき条件が整ったからそうなのです。

そうなる条件のことを因と言い、そのことによって生じた結果のことを果と言います

そして、その条件を作る要素、それを因縁と言います。

主たる要因（主体、わたし）と、それに外から影響を与えた要因（縁）によって条件が出来ます。

例えば、わたしが京都の紅葉を観たいと思い、ネットや本で情報を調べます。（これが因。）

その行為によって記事を見つけます。（これが縁。）その結果として、京都のスポットやアクセスがわかり、結果として京都の紅葉見物が成り立っていくのです。

体の弱い人も、元気になる条件を整え、病気になる条件を排除することで長生きもでき、どんなに元気な人も病気になる条件を揃えていけば早死にもします。

寿命も神様が作る訳ではないのです。

わたしの意志や意欲と行ないが沢山の縁と結びついて条件を作り、今を作っているのですから、わたしの意志や行ない、条件を変えていくことによって自分の未来を切り開いていくことも出来るのです。

これが仏教の基本原理なのだと思います。

三毒を取り除き、心を美しくしていきましょう

心を汚くするものに三毒というのがあると仏教は教えます。

貪欲（貪欲）、瞋恚（しんい、しんに）、愚痴の三つのことで、貪、瞋、痴と呼ばれています。

貪欲は、己の欲望（物欲、性欲、金銭欲など）を貪ることを言います。

他人と分け合うとか他人のために差し出すなんてことは一切なく、ただ自弁の欲のためだけに奔走するのです。

欲への貪りはつきることを知りません。

次から次へと、もっともっとと、その欲望を膨らませていくのです。

こんな心が美しい訳がありません。

瞋恚は、目をつり上げて怒ることです。

カッとなって切れてしまうのです。

次から次へと罵声が響き、時には粗暴な行為が繰り返されます。

人間的な思いやりや理性のかけらもなくなってしまうのです。

こんな心が美しい訳がありません。

愚痴は、言ってもどうにもならないことを、いつまでもグチグチと言うことです。

言ったりしたりして、どうにかなることなら自分や他人の手助けを得て、何とかすることも出来るのですが、何ともならないことは、何度言い続けても何ともなりません。

その何ともならないことを何回も聞かされる他人の心はどうでしょう。

言葉は言霊（ことだま）などと言われますが、いやな言葉は聞く者の心だけでなく、自分の心も汚していくのです。

自分の暮らしの中から三毒（貪欲、瞋恚、愚痴）を取り除いていくことで、自分の心を美しくしていきたいものです。

仏教を学ぶ 1 ...お釈迦様について

お釈迦様と呼ばれる方がいます。

紀元前463～前383に生きたインドの方です。（他の説もあります。）

ゴータマ・シッタールダという方で、この方は、シャーキー族という種族の執政官（王とも言われていますが、言わば、知事のようなものだそうです。）の子供でした。

29才で出家し、6年にも及ぶ苦行を暈ね、その後坐禅瞑想して悟りを得た方です。

悟りを得た人のことをブッダと呼びますので、ゴータマブッダ、ブッダと呼ばれたそうです。

ブッダ⇒仏陀⇒仏となって、その教えということで仏教となるのです。

また、賢者、尊者のことをインドの言葉でムーニーと言い、シャーキー族出身のムーニーなので、シャーキームーニーと呼び、漢字で釈迦牟尼と書き、ムーニーは尊者ですから釈尊となるのです。

ですから、お釈迦様というのは通称で、仏教を学ぶ時には、釈尊とかブッダとか呼んだ方が良いでしょうと思います。

仏教を学ぶ上で、押さえておかねばならない理論（ものの見方、考え方）があります。

それは、この世に存在するものは、あらゆるものが変化していくという理論です。

それを仏教では無常と言います。

青々していた木の葉がいつの間にか紅葉し、落ちていきます。

春になれば、その枯れ枝に花が咲き、また、青々と葉を茂らせます。

ある一つの状態にはとどまらず、常に変化を続けているのです。

あの子供だった子が、気がつくやうに大人になり、結婚して子供の親になっています。

元気に笑っていたあの人や、いつの間にか年を取り、亡くなったという知らせを受け取ります。

命あるものは、あらゆるものが生成、発展、消滅の変化を続けているのです。

それは、生き物に留まらず、地球、月、太陽や岩石、金属などの無生物のようなものでも同じことです。

就職して働いていたら、その会社が倒産したり、突然リストラにあつて失業したり、結婚して仲良く暮らしていたら、突然相手が居なくなつて独り暮らしになつたり、変わらないと思つていた自民党政権が倒れ、民主党政権に変わつたりと、この世にある状態や起こる現象の全ても必ず変化していくのです。

あらゆるものが常という同じところに留まらず、必ず変化していくというものの見方、考え方、それが無常の論理であり、仏教の考え方なのです。

仏教を学ぶ基本として、この無常というものの見方、考え方を理解しておきましょう。

仏教は釈尊の教えなのですが、その伝わる地域によって大乘仏教とか小乗仏教などと呼ばれています。

インドから中国、朝鮮半島、日本と伝わってきた仏教が大乘仏教と呼ばれている仏教です。大乘とは、字の通り大きな乗り物という意味で、一般の僕たちは、誰でも、船に乗り込みさえすれば、船頭さん、船長さんが向こうの岸に連れて行ってってくれるというものです。

阿弥陀様や観音様に手を合わせて拝むことで救われる、心が安定する、安心の境地に達するのです。

この大乘仏教の立場から南方仏教（インドからスリランカ、タイ、ラオス、カンボジアなどの南アジアに伝わった仏教）を少し非難気味に付けた言葉が小乗仏教という表現です。

世界の仏教界では小乗という言葉は使わないことになっているようで、南方仏教と呼ぶそうです。

その南方仏教を何故、小乗と呼んだかと言うと、大乘のような大きな乗り物ではなく、小さな乗り物、つまり一人乗りのボートみたいなもので、一人で向こうの岸にわたらなければならない仏教だからだということなのです。

つまり、自分で修行して、修行することによって救われる、心が安定する、安心の境地に達するという仏教、それが南方仏教なのです。

修行する人しか救われない方がいいのか、手を合わせて拝むだけで救われる方がいいのかということですが、そんな対立ではなく、修行して安心の境地、悟りの境地を得て、さらに沢山の人たちに安心の境地に達する生き方を説いていくという仏教で良いのではないかと思います。

その全体を通して釈尊の教えではないのでしょうか。

釈尊が悟りを開いたという話を聞いて、バラモン教の聖者、信者たちが彼の所にやってきて尋ねます。

「人は死んだらどうなるのか？」

「死後の世界はどういう所か？」

当時も今も変わりません。

人間は誰でも死に対する怖れがありますので、死後の世界に関心を寄せるのです。

聖者たちがどんなに尋ねても釈尊は何も語りません。

聖者たちは呆れた顔をして

「何だ、悟った、悟ったと聞いたけれど、ゴータマは何も知らないし、何もわかっていないではないか。」

と言って、立ち去ろうとします。

その彼らね背にに向かって釈尊が声を投げかけます。

「もっと題しなことを問え！」

釈尊にとっては、死んだらどうなるとか、死後の世界はどんな所かなでということはどうでも良いことだったのです。

それよりも大事なことを悟ったのです。

いま、老いや病や死に直面し、悩み苦しんでいる人たちが如何にしたらその苦悩かを乗り越え、人間らしく生きていけるかということについての悟りを得たのです。

その点では釈尊は唯物論の立場に立っていたと言えるのではないのでしょうか。

かなり多くの人たちが誤解しているように思います。

唯物論というと、字の通り、全てを唯（ただ）物（物質）だけと考える思想のように思っているようです。

人の心や思い、感情などを無視した無味乾燥した思想だと感じているようなのです。

でも、それは違います。

唯物論と観念論の基本的な違いは、この世界に創造主が居るか居ないかという見方の違いなのです。

この地球はどのようにして造られたのか、人類はどのようにして誕生してきたのかということはどうとらえるのかの違いなのです。

地球はビッグバンから始まる宇宙の歴史の中で造られ、人類はアフリカの地殻変動により、猿の一群が追い出され、生存地域を求めて移動し、直立歩行を始めたことによって誕生してきました。

唯物論と観念論の違いの特徴に、もう一つ大事な点があります。

それは、何かの問題にぶつかった時に、それに対処する方法、物事を解決していく方法についての視点です。

まず一つ、あらゆる物事は同じ状態に留まっていはいない、必ず変化する、即ち、必ず解決するという見方です。

今の状態が固定化され、永遠に続くというような悲観的な見方は観念論です。

この変化するという見方を仏教では無常と言い、哲学用語で運動と言うようです。

これは東洋医学の立場も同じです。

では、どのように変化していくのかということですが、それは螺旋状に変化発展していきます。

一直線には進んでは行かないのです。

あっちへ行きこっちへ行きしながらも前進していくのです。

これを弁証法的発展と呼びます。

その変化を起こす原動力はプラスとマイナス、陰と陽というような、相対立するエネルギーの力です。

これを仏教では因縁、因果やわ即ち、条件としてとらえます。

言ってみれば、マイナスの条件を少なくし、プラスの条件を多くしていくことで物事はプラスの方向に変化していくというのです。

ここが大切なのです。

神様仏様！とお願いしても、それは変化の原動力にはならないということなのです。

心を落ち着かせるという働きはあるでしょう。

そのことによって冷静に対処できるようになるかも知れません。

しかし、本当の変化を作り出していくのは条件なのです。

条件を正しく見る、即ち、いま起こっている事実から出発するという視点、これが唯物論の特徴なのです。

こうでなければならぬとして、今の状態からかけ離れた考え方を持っても問題は解決しません。

釈尊は、一つの教義を押しつけるようなことはせず、常に、今の事実から出発し、条件を変えていくことで問題を解決していく道を説いたのです。

事実、現実から出発し、その中の条件を変えていくことで前進していく、これが唯物論の立場なのです。