

本興寺だより

令和三年
五月
第二二一号

「我佛の眼をもって観じて六道の衆生を見るに 貧窮にして福慧なし 生死の險道に入つて相續して苦絶えず 深く五欲に著することみよ牛の尾を愛するが如し」

（法華経方便品第二）

新型コロナウイルスの感染が一年以上続き、収まるどころか三度目の非常事態宣言が発令されるまでに拡大しています。ワクチンによる防止への期待の光が見え始めてきましたが根絶には程遠く、精神的にも経済的にもまだまだ試練の日々が続きそうです。

何事も事実は変わりませんが、それをどう受け止めていくか（価値判断）は変えられるのです。

「禍福（かふく）は糾（あざな）える縄の如し」と言われます。災いと幸福は縄のように表裏をなしており、代わる代わるやってくるものであり、コロナ化も「今は耐える時」だと気持ちを切り替えて生きることが大切でしょう。

人は苦悩に直面した時、それは何時も自分だけの

大切なのは心であると誰もが知っているつもりですが、心の尊さを持ちようが自分や他の人に与える影響の大きさに人は気付いていないと云われます。人生は五欲を獲得してそれを満たすために努力もし、またいろいろ悩むのです。五欲が満たされれば悩みが解決して幸せが無い込むと信じて疑わない面が誰もあります。しかし物質的に如何に恵まれても最後は心の中に幸せを感じる芽が芽生しなければ幸せは来ないことは一般人のみならず皇室の婚姻問題をみても気づきます。

心の不満が体にも悪い影響を確実に与えていくという事です。人間の体は「身心」とも「心身」とも言われます。漢字の並び順からわかるように、「身心」は肉体に、「心身」は心に焦点がより強く当たります。「心身症」は心理的な影響により体が病む病気です。心と身体は相互に助け合い補完し合う両翼の翼です。

仏様は純粹に身体だけの病気はないのだと、心の持ち方が大いに関わっているのだと云われます。心と体の調和を常に心がけた生き方が大切なのだと説かれています。

心配事が何日もなかなか頭から離れないことがよくあります。それは体に例えれば便秘のようなものです。便秘が続けば身体に良くないのは誰でもわかります。しかし悩みを悩みのままで何時までも抱え込む

悩みであり、他人はこういう悩みがないはずだと思つた時、他人との疎外感が増し、より深刻に考えがちです。泥道の深みに足を取られるようにその悩みから脱出できなくなります。悩みは誰にでもあり、その種類が皆違うだけの事です。

冒頭の文のように、仏様の眼から見れば私達は心が六道（地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天）の世界を行ったり来たりして定まらず、貧窮（びんぐ）心が貧しく、分別が足りない）であり、福慧（自身を生かす智慧も他人を救う力）もないと云われます。そして生死の険しい道（人生のすべての変化）の中で苦悩が絶えないのだと云われます。



そして深く五欲に執著し過ぎてしていると云われます。五欲とは①食欲②食べたい、飲みたいという心 ②財欲③お金や物が欲しいという心 ③色欲④人に愛されたいという心 ④名譽欲⑤認められたい、褒められたい心 ⑤睡眠欲⑥少しでも楽がしたい、眠りたい心です。それはまるで牛が尻尾を大事にするようなものであると。みよ牛とは白と黒のぶちの牛のこと。牛は尻尾を大事にしますが牛の尻尾は何の役にもたないのです。人間もそのとおりで、どうでもよいことばかり大事にして大切なことは忘れていと示されています。

「精神的な便秘」は、同じように心も身体も崩れていくことに気付かないのです。苦悩は気持ちの切り替えをして、下剤を飲むように吐き出して流してしまえばよいのです。一つ問題が解決して「ああすっきりした」という気持ちになる時は、精神的な便秘が解消された時です。人が日常行う行為は、①身体で行う行為、②口で行う行為、③心で行う行為です。身体や口で行う行為は外側に現れるので客観的に是非を判断できますが、心で行う行為は外側に見えないからこそ最も大切であり、自分自身に大きな影響を与えていることに気が付く必要があるのだと云われています。

倫理や道徳であれば、身体や口で行う行為がまず大事ですが、神仏の教えはまず心の中を立派に立て直し、その気持ちで行動や言葉を発していくことが大切だと教えています。心が穢れば言葉は乱暴になり、言葉が乱暴になると行いが乱れ、行いが乱れると苦しみは増えるのだと云われています。身体は血液が一瞬の停滞もなく循環して生命を保っているように、心（精神）も辛い時でも気持ちをその場所に滞らせて塞いではいけません。心も体も共に余計なものを溜めないで空（カラ）にして風通しを良くするのが、身体（カラダ）のあるべき姿なのです。合掌 本興寺住職 中谷 聰 秀



本興寺 中谷 聰 秀

本興寺 中谷 聰 秀