

よろこび

日蓮宗 顕聖会

本山 妙顕寺

長音山 本誓寺

『よろこび』五十三（幸福とは何かの再考）

貫首 齊藤 日軌

ペインボディの解消

幸福とは何か、ここまでに思索してきて何かを得ること、与えること、達成すること、等、積極的な条件によって満足すること、を主に考えてきたが、実は幸福にはそれを阻害するマイナスの要因、条件も多くそれらをクリヤーし乗り越えることが大切である。

人間にはどんな人にも、心にトラウマだとか、必要以上の後悔、自責の念、人を責める心など心の調和を乱し幸福感を消失させる心の病巣のようものが存在し、自分を死に至らしめることも多い。これをクリアすると大いに幸福感は増大する。

この病巣は、エックハルト・トールのいうペインボディのようなもの、で絶えず心に痛みを感じさせる。その状態は絶えず繰り返される思考、想念とそれに付随する感

つまりカルマである。このカルマ体を消滅するには、執着をなくすことである。執着は自分に対するものと外界の存在に対するものがあるが、根本執着は自己保存、自我我欲、足ることを知りぬ欲望の根底にある自己の存在し続けようという執着で、これは無自覚な強い欲求なので、ここで、幸福にならぬには無明を断つことが大切である。本当の自分は観察する意識。



みおしえ

「いそしむことを楽しみ、放逸におそれをいなく修行僧は、微細なものでも粗大なものでもすべし心のわずらいを、焼き尽くしながら歩む。燃える火のように。」（法句経二十一中村元訳）

心の煩いは、心配、不安、焦りなどであるが、放置しておく大きなものになる。それは夏の雑草を除草せず放っておくと大きく茂り庭いっぱいとなるようなものである。雑草の芽が出てきたら早め、その都度抜くとよい。同じように心の煩いも早めに対処してその心配、不安、焦りを除去するとよい。明日やるからよいなどと構えていると、庭も心の中も雑草やわづらいでいっぱいとなる。

その意味で、私たちは放逸をおそれ庭の除草、心の中の煩いの除去人生の問題の早期解決に精進することを楽しみましょう。

心の言葉

南無妙法蓮華経と唱え
心の庭の煩惱という雑草を抜くことにいそしもう

