

はじめに

あなたは、これからの人生に希望が持てますか。この先、どうなるのだろうか、漠然とした不安をお持ちではありませんか。

私たちは、明るく楽しい社会を願っているはずですが、それに反するように、毎日、次から次へと暗いニュースばかりが覆いかぶさってきます。

もしかりに、お釈迦さまがこの世におられるなら、一体何をおっしゃられるでしょうか。そして、あなたに何を教えられると思いますか。何か一言でもいいから、心の安らぎを得られるような話を聞かせてほしいと思いませんか。

一部には、仏教思想では今日の課題に答え得るものがないと思われるようですが、決してそうではありません。

お釈迦さまは、「人びとは、怒りと欲望と愚かさで心を焼いている。修行によって執着を断ち、心の平安を得なさい」と、教えられました。そして、「この世は苦しみに満ちているけれども、清らかな行いを続ければ、あの世ではなくこの世で救われることができる」と、お説きになりました。

思うようにいかないことが多い世の中であって、希望を持つことができるのなら、このお言葉ではないでしょうか。

清らかな行いとは、心を基本とした物事の受け止め方と気持ちの伝え方にポイントがあります。ただ、たしかに濁った社会の現実に浸りつつ、清らかな行いを続けることは実に至難しなんの技であり、よほどの勇氣と信念がなければなりません。

山の仙人の修行はさほど難しいものではありません。里に下りて、なお仙人の行をすることが難しいのです。そういう意味では、厳しさや苦しきだけが人生のように考えられますが、それに打ち勝つ清らかな行いができれば、まさに人生は希望にあふれたものになります。

蓮華を観察すると、泥池の中にどつぷりと足をつけながらも、水面に超越した表情で美しい花実をつけます。ドブ池のような社会の濁りを断ち切ることはなかなかできませんが、私たちはこの蓮華を良き手本として、社会の汚れに染まることなく、美しい人生の花を咲かせたいものです。

汚れ、悩みから逃げることによつて悟りは得られるものではなく、汚れたドブの滋養分を嘔み締めながら、これを縁として修行することによつてしか、悟りを開くことにはできません。

そして、そのたくましい人生は多くの人びとに感銘を与え、周囲を澄ます立派な行爲となることでしょう。今、そういう人材が社会に求められているのです。

この書があなたの人生に少しでもお役に立てればとの思いを込めて。

平成十年七月

希望のとびら ● 目次

第一章 心の太陽

四季の法則 16 裏年と表年 19 得意と失意 23

内なる「設計図」 26 希望の祈り 29 下積みの苦勞 34

長寿で平穩に 37 浄土への一里塚 41 「ほとけの里」 47

第二章 幸せの宝

飛龍乃湯^{ひりゅうのゆ} 54 ドウ・ユア・ベスト 58 二本の指 62

花束とドジョウ 68 七福神 73

第三章 業障の闇

プラスとマイナス 80 鬱病^{うつびょう}とストレス 85 お茶の葉 88

罪障消滅^{ざいしょうしょうめつ} 91 エゴイスト 97 心の世界 102

第四章 慈悲の波動

和顔施わげんせ

112

無財の七施むなせ

119

心にもない言葉

124

宗教心

126

若者の変化

132

第五章 再建への道

父性の確立

138

時代の違い

145

母のこころ

147

恋愛と結婚

156

育児

162

嫁と姑

171

心の教育

175

仏像の半眼

181

平成の黒船

184

夢あふれる春

190

あとがき

197

表紙カバー・グラビア絵||林ひさえ

第一章 心の太陽

四季の法則

希望のない人生ほど虚^{むな}しいものはありません。

意のままにならないことが多い人の世にあつて、明日への希望すら持てないとしたら、一体何のために生きているのでしょうか。希望を持つて初めて、身も心も正しく機能し、生きがいのある人生が開けるのです。

それは、必ずしも若者だけの特権ではありません。

老いたる人も、病床にある人も、あるいは貧乏にあえぐ人であっても、希望さえ失わなければ、それが心の光明となります。どんな困難や災いも希望の前には道をふさぐこ

とはできません。たとえ、今が地獄の真ただ中であろうと、希望は悲しみや苦しみを癒す心の太陽となり、幸福へのきざしとなります。

『冬来りなば春遠からじ』というように、どんな苦悩も、やがては希望、歓喜へと好転する可能性を秘めています。

人生には四季のようなバイオリズムがあります。

子供のころが春とするなら、青春時代は夏であり、やがて熟年の秋、老年の冬を迎えます。

また、心の中にも四季があります。

希望を見出したときが春とするなら、確信と情熱に燃えるときは夏、やがて凋落の秋が訪れ、挫折の冬を迎えることもあるでしょう。

経済にも四季があります。

景気に、はずみがついたときは春、消費や投資が好調のときは夏、陰りが見え始めたときが秋で、不景気風が吹くときは冬です。

つまり、この四季の法則は、社会にも、人生にも、心にも、肉体にも当てはまりま

す。宇宙には、目に見えない「法輪ほうりん」の力が貫かれています。

仏教ではこれを「諸行無常しよぎやうむじやう」といい、変化するのが万物の実態だと教えています。

人は変わり、時は移り、すべては変化する存在です。人の心も移ろい、好景気の次には、不景気の波が押し寄せてくる。栄えるときもあれば、没落のときもくる。変化の波は、容赦なく襲おそいかかってきます。

「それって、ミソラって鳴くヒバリのこと？」

子供たちにとっては、あの天才歌手「美空ひばり」でさえ、もはや過去の人です。どれほど歌が上手でも過去は過去。「諸行無常」とは、まさに真理を突いた言葉です。

ただ、だからと言って、人の世を儂はかなく、虚むなしいものとしてとらえると、苦しいだけの人生になってしまいます。お釈迦さまの真実の教えは、苦しみから解脱げだつする道をお説きになったのであり、極楽をあゝの世に求める教えではありませんでした。

この無常なる世の中を消極的にとらえるのではなく、好転させる積極的な姿勢に立つと、生きる希望が生まれてきます。そもそも変化することが、悪いことばかりとは限りません。

雨空もいつかは晴れ、不況は好況に転じ、子供もやがては心身ともに成長します。こ

れらは変化することそのものが好ましいことです。変化があるからこそ、希望を抱けるのであり、未来も開けるのです。

裏年と表年

世の中には、時計の振り子のようにマイナスに振れた分だけ、プラスに転じる法則があります。

たとえば、野菜や果物などには「裏年」というのがあり、その年にはあまり収穫は期待できません。しかし、裏年の次は表年となります。

草木は冬や裏年に何をしているのかご存じでしょうか。ただ、じっとしているのではなく、次なるチャンスに備えて、計画を練り、力を蓄えているのです。

このように人生の「冬」や「裏年」に当たる不遇の時代をどのように活かし、どう対処するかで、その後の人生が大きく変わります。

社会に出て、成功を収める人の多くは、常に反省と努力を積み重ね、とどまることの

ない探究心を持っています。これらは、自らの人生を切り拓くためには、絶対に必要なことです。

その過程には失敗もあり、時にはすべてを投げ打って勝負しなければならぬこともあるでしょう。それを恐れているのは成功をつかむことはできません。いつも石橋を叩くばかりでは、永遠に大事を成し遂げることはできません。

あなたの人生の主役は、あなた自身であってほかの誰でもありません。もちろん、周囲の意見をよく聞き、熟慮した上で行動することも必要ですが、失敗や他人の目を恐れていては何もできないのです。

あえて試練や困難に立ち向かっていく人は、いつか大事を成し遂げることができる人です。常に浅瀬でしか泳がない人は溺れる危険もない代わりに、荒波を泳ぎ渡る勇氣も力も身につけません。

法華経の提婆達多品の中には、「八歳の龍女」の物語があります。この龍女は、愚痴多き心ゆえに、常に苦惱の淵に沈んでいたのですが、文殊師利菩薩から海の中で教育を受け、ついに天に昇って成仏します。

業の深い彼女が苦悩の末に「悟り」の珠をつかんで、ようやく深い海底から天に昇る

ことができたのは、試練と困難に直面することによって、自分自身の業の深さと未熟さに気づき、一心に教えを求めたからです。海の中の教育とは、心の深層に入つての教化^{けげ}を指し、天に昇るとは気分と心の向上を表します。

失敗することは必ずしも不幸ばかりとは限りません。

たとえば、もしも会社が倒産したとしても、心まで倒産する必要はありません。倒産の原因は経営者の心構えにあります。それまでの自分を振り返り、自らの不徳と未熟さに気づかねばなりません。

倒産の多くは、人の意見を無視したり、ほかに責任を転嫁^{てんか}したり、自分の欠点を認めようとしなかつたところに原因があります。その未熟さを全面的に認める勇氣を持つ必要^あがあります。

虚飾^{きょしやく}や偽善^{ぎぜん}という余分なものを取り除き、素直な気持ちに立ち戻つたとき、心に覆^{おほ}いかぶさつていたサビのようなものがそぎ落とされ、輝きがよみがえります。暗くて長いトンネルも希望を失わず、自らを鼓舞し、根気よく前に進めば必ず闇から抜け出すことができますように、再起を目指して立ち上がるとき、挫折からの逆転人生が始まるのです。

物事は常に一進一退するものです。永遠に栄えるものなど、この世には存在しません。退くという一時の現象を悪く受け止めず、起死回生のチャンスにする。そういうプラス思考を持ちたいものです。

闇を裂いて陽が昇るように、希望の太陽は運命を切り拓く原動力であります。失敗しても落ち込まず、心を反省の海に沈め、それから天に向かって上昇する。これが人生の冬、裏年からの脱却であり、この真理に則って努力すれば、必ず幸福の春が訪れます。チャンスは誰にも平等に微笑むものです。

また、冬には春の到来を信じて悔やまず、夏にはいつか冬が来ることを想定して備える。いわゆる、落ち込まず、慢心しない平常心が必要です。見栄や体裁を張り過ぎると、取り返しのつかない事態を招き、凍てつくような長く厳しい冬を味わうことになるからです。

得意と失意

一九九〇年二月の株価の大暴落を契機に、バブル期に無秩序な投資活動を続けてきた企業は、大量の在庫と過剰な設備投資に悪戦苦闘し、これを支援してきた銀行も多額の不良債券を抱えて金融不安が起っています。

言うまでもなく経済の好、不況というものは、人びとがモノを買いたいという欲求の強さがもとになっています。ところがこうした消費欲は、所得が増えなければなかなか起こりません。

つまり、所得が増える↓消費が伸びる↓企業の投資が伸びる↓所得が増えるというパターンです。

たとえば、家が建つと瓦屋さんの売り上げが伸びます。そうになると、瓦屋さんは、そろそろ自宅の洗濯機やテレビを買い替えたと思うでしょう。すると、注文に追われる近所の電器屋さんは、仕事が終わって、飲み屋でゆっくり一杯やる。飲み屋のおかみさ

んも毎日忙しくなり、従業員を雇わなければならなくなります。身体が疲れると、マッサージに通う回数も多くなるでしょう。マッサージ屋さんも客が増え、仕事場を増築するかもしれません。

『風が吹けば桶屋が儲かる』ではありませんが、国民の所得が増え、それに伴って消費が増加し、経済全体に波及効果が生じていくと、必ず景気は良くなります。

ところが、すでに企業自体が過剰な設備と在庫を抱え、消費者にもモノが行き渡っている現状では投資も消費も見込めません。企業がバブル期にマネーゲームばかりに明け暮れて、大切な産業基盤の整備を怠ったために壊滅的な打撃を受けてしまったからです。

中国には、明の時代の洪自誠こうじせいという人物の著書、『菜根譚さいこんたん』の中に、次のような人生訓があります。

『苦心くしんの中に常に心を悦よろこばしむるの趣おもむきを得、得意とくいの時に便すなわち失意しつゐの悲しみを生なず』

苦しみも試練と思えば喜びが起こり、順調なときには、いつか訪れるかもしれないぬ失敗を見越して、苦難にも対処できるようにしておくという、誠まことに言い得て妙なる教訓であ

ります。

しかしながら、普通、人は苦しみの渦中かちゅうにあるとき、なかなかそれを試練として受け止めたり、打ち勝つことに喜びを感じることはできませんし、得意絶頂のときには、得てしておごり、たかぶりの心が起こるものです。華やかな饗宴きやうえんの中ではどうしてもそのムードに酔いしれてしまいがちです。現に事業の手を広げ過ぎて、苦難に耐えるべき体力を消耗させてしまったのが、ほとんどの企業の姿のようです。

たしかに、あのバブルのときは異常でした。銀行や企業のほとんどが濡れ手に粟あわのマネーゲームに走り、マスコミもこれをあおりたて、証券や不動産へと投資が増加し続けていました。それにしても、どうしてそれが異常な事態であることに気づかなかつたのでしょうか。

担保物件たんぱの調査もそこに金を貸す。預金利率より融資利率を下げる。本店が支店に貸し出すよりも低いレートで支店が企業に融資する時代でしたから、一儲けひともちたくらむ人にとっては文字通り垂涎すいぜんの的まとでした。

そして、これにあやかろうとした「目先の利く人たち」は、ことごとく奈落の底に突き落とされてしまいました。まさに、『得意の時に便すなわち失意の悲しみを生じなかつ

た』からにほかなりません。

凋落ちようらくの秋から忍従の冬の真つただ中。今こそ、わが国はしっかりと反省しなければなりません。地表からは見えない根つ子の中で、草木はやがて訪れる春への準備に余念がありません。万物の霊長たる人間が、路傍ろぼうの名もない草花に負けていいのでしょうか。

内なる「設計図」

反省と努力なくして待望の春は迎えられません、自分を傷つけるような反省の仕方は禁物です。それは、ちょうど春を呼ぶべき大気が、急に冷え込み、極寒の冬に逆戻りするようなものです。要は、前向きに軽く切り替えるだけでいいのです。

一粒の種から胚芽はいがが伸びて芽を出す状態、仏教ではこれを「解脱げだつ」といいます。内から外へ、あるいは今日から明日へ向かって成長しようとするのは、生命の真理であり、健康についても同じことがいえます。

「新陳代謝」というのは、生物が栄養を摂取し、老廃物を排泄する働きのことですが、同じように心も必要なものを摂取し、不必要な悪や罪を浄化することによって成長します。

健康は、精神的な要素に左右されやすいものです。生き物にとって大切な「自然治癒力」は、希望に胸ふくらみ充実しているときほど強く、逆のときほど鈍いのです。元気になるのも、病気になるのも、「気」の作用が重要なポイントを占めています。

いつまでも過去を悔やんだり、くよくよ将来を案じてばかりいても仕方がありません。過去のページは、すでに閉じられたのです。もう二度と開くことはできません。大切なのは今日、今この瞬間です。

ですから、現在の不幸を過去の出来事や他人のせいにして愚痴をこぼしたり、往年の華々しさを忘れきれず、自己のアクセサリーにしても仕方がありません。

どんなに悲しく辛い経験も、今日の生きざまひとつで輝いてきます。「泥多ければ仏大なり」という言葉がありますが、泥の量が多ければ多いほど大きな仏像が造れるように、どんな過去であろうとも人生の肥料にすれば大輪の花を咲かせることができます。

逆に、過去がどれほどすばらしくても、現在がそうでないなら、やはりだめなのです。つまり、今日、どのように生きるかによって、過去の価値が測られ、明日の運命も決まるわけです。

一粒の植物の種の中には、目に見えない世界があつて、定められた通りの芽を出し、花をつけます。希望を達成するための内なる「設計図」に従つて、四季の法則を踏まえながら生長するわけです。

希望が持てなくなつたときは、心の太陽が隠れ、深い闇が世界を支配します。そこに「死魔」^{しま}がしのび寄り、ともすれば死の淵に導くことさえあります。

もちろん、希望を持ったからといって、すべての人がそれを実現できるとは限りません。でも、それはただ単なる願望にとどまり、現実化する方法を知らないだけなのです。それでは一体どうすればいいのでしょうか。

希望の祈り

人はそれぞれ心の中に何か夢を描いたり、願いが叶えられることを望んでいます。

たとえば、理想的な仕事につくことであつたり、病気が全快することであつたり、好きな人と結ばれることであつたり、人さまざまです。そうした夢や願いを達成するためには、それに向かつて努力することが大切ですが、それだけでは不安なとき、人は神仏に祈ります。

そんなとき、どういう気持ちで祈ればよいのでしょうか。あなたは希望を叶える祈り方をご存じですか。

かしわ手を打つたり、数珠じゆずをもんだり、祈り方はさまざまであつても、ただ目をつぶって心の中で願ひ事をつぶやくだけでは、なかなか通じません。通じない祈りならば、ただの「片思い」や「自己満足」に終わってしまうことになります。

実は、神仏に通じる祈り方がありません。そのためには、まず心を静めて神仏の像をまぶたの裏に描き、その中心に向かつて強い「念」を発することです。願ひ事を絵にし

て、思い浮かべてみましょう。

たとえば、健康になることが願いであれば、元気な自分自身の姿を心に描き、「こうになりたい」と念じるのです。好きな人と結ばれたときも、たとえば、女性なら自分が花嫁衣装を着て相手と並んで立っている「絵」を思い描きながら、「叶えられますように」と念じるのです。

これは「映画」の原理と似ています。映画はフィルムに光を当てることによってスクリーンに映し出されます。心に思い描くイメージというフィルムに「念」という強い光を当てることによつて、神仏の心の「スクリーン」にその絵が映り、「ああ、こういうことが願ひなんだな」と伝わるのです。

お観音さまは、人びとの心の願ひの「音」をよく観じられるから「観世音かんせおん」と名づけられているのですが、このようにして人びとの「願望」をピンカンと受け止められるわけです。

ここで、留意していただきたいのは、我欲がよくから起こった願事は叶かなえられないということです。また、自己反省や感謝の心が無い人も、だんだん見放されるようになります。

「仏の顔も三度」ということや「正直の頭に神宿る」というのは、事実なのです。

ですから、まず善男、善女でなければならぬし、そして、心の中に「絵」を思い描いて念じる。このことをしつかり踏まえれば祈りは通じます。

ただ、願い事の中には非常に成就することが困難と思われることもありますので、昔から「お百度詣り」とか「水垢離」というものをする風習がありました。神仏のお堂と門の間を百回往復しながらお祈りするのがお百度詣り。水をかぶって祈念するのが水垢離。そのほか、お茶やお水を断つて願いが叶うまで辛抱するという方法もありました。

これは、そうすることによって自分自身の念の力を強くするためのものです。誰でもお百度を踏むのは辛いし、水をかぶるのは冷たい。また、お茶やお水を断つのも苦しいことです。しかし、あえてそれをやり遂げることによって、念の波動が強く作用し、一心の祈りとなります。

遠大な夢も、身近な願いも、ただ努力するだけでは報われないこともあります。自分と神仏の間に通じ合う念波。「拝む」という字が電信柱に似ていると感ずるのは、私だけでしょうか。

もう一つ、願いや夢を叶える秘訣ひけつをお教えしましょう。

夢を実現させるには、まず心の中に理想の「設計図」を思い描くことから始まりま
す。それもおおざっぱな輪郭ではなく、現在、置かれている状況からどう抜け出すか手
順を練ねった上で、希望通り実現できたときの満足感まで想像して胸をふくらませると、
心の中にヤル気と勇気が込み上げてきます。

その上で、そのイメージが実現するよう念じます。ここで、念じるといふのは、神仏
に手を合わせる意味ではありません。「念」の一字は、「今」と「心」から構成される
ように、今、自分が望んでいることを思い描き、強く自分の心に誓うのです。

心に夢を思い描き、必ず実現することを自らに誓い、努力すれば、その一念は外部に
向かって強い波動を発し、あたかも磁石じしやくが鉄を引き寄せるように、周囲から良い縁ば
かりを引き寄せるようになります。それは、心の奥に内在する無限の力の作用でありま
す。

また、この「念」が強固であればあるほど、実現の方向に向かって自分自身を導いて
くれます。

法華経の提婆達多品だいばだつたほんの中に、「国王と阿私仙あしせん」の物語があります。ここには国王が出

家し、山の中の阿私仙という仙人に仕えていく姿が描かれています。一般的には、これをお釈迦さまの前世の物語としてとらえているようですが、経典は無形の心理を有形な物語にして教えられているものですから、そのように考えるのは間違いです。

つまり、国王とは「自我」、阿私仙とは「理想」であり、それを擬人化（きじんか）人でないものを人に見立てること）したもののなのです。心の奥深くで何か理想を掲げると、自我はそれに近づこうと努力します。物語の中で、国王が求道（くどう）のために阿私仙の手足となって仕えるのは、それを意味しています。

月や星の光は大地に向かい、花は太陽に向かって咲こうとします。果たして、人は何に向かつて生きればよいのでしょうか。人間が向かうべきもの、それは夢や理想ではないでしょうか。大いに夢を描き、夢を追い、そして夢を叶えたいものです。夢や理想を持たなければ、あまりにも味気ない人生で終わってしまうでしょう。

繰り返し返しますが、希望の波動は、信じられないほど不思議な力を秘めています。健康の問題であろうと、事業の悩みであろうと、希望を達成しようとする思いの大きさに比例して、現実化する可能性が高められるのです。

下積みの苦勞

理想や夢をどんなに描いてみても、それに向かつて前進しなければ、到達することはできません。一步一步力強く踏み出すことで、おのずと可能性は高まってくるのです。

受験も就職もその目的を果たすためには、それに向けて悔いのないように集中しなければなりません。そうした努力の後は、運を天に任せるのみです。『人事を尽くして天命を待つ』とはこのことです。

しかし、そうしてやっと手中に収めかけた夢を途中で放棄する人もいますが、何とも、もつたないことです。それは自分が思い描いた夢とかけ離れた現実に失望してのことかもしれません。

しかし、人生の勝利者となるためには、いろいろな障害を乗り越えていかなければならないのです。『石の上にも三年』という諺ことわざがありますが、何であろうと三年間は辛抱すべきです。

どんな職場であっても、その全体像や自分の立場、そして将来性などを把握するには