

荒了寛著 Ryokan Ara

死ぬまで穏やかに過ごすこころの習慣

Forest
2545
Shinshyo

まえがき

この本は、「心の習慣」を正して、穏やかな気持ちで生きる方法を解説した本です。

人は誰しも、多かれ少なかれ苦しみや悩みをかかえて生きています。仏教でいう煩惱です。また、苦しみや悩みの原因は人それぞれで、仕事、お金、人間関係、そして病気や老いであつたりします。

苦しみや悩みは、悲しみや怒り、ねたみやうらみ、不安などのさまざまなつらい感情をもたらし、「心に悪い習慣」を植えつけてしまいます。

そして、なかなか苦しみや悩みが解消できなければ、まるで生活習慣病のように心の病やまいとなつて慢性化しかねません。

では、苦しみや悩みをなくすにはどうすればよいのでしょうか。

それは、「心によい習慣」をつけることです。

ほんのすこし物ごとの見方や考え方を変えるだけで、心は不思議なくらい前向きになり、明日への希望がわいてくるものです。

お釈迦さまは「煩惱を断て」と説いておられるものの、煩惱は容易になくなるものではないし、煩惱があるゆえに人は生きているともいえます。

つまり、生きている限り苦しみや悩みはなくなり、煩惱を消すことはできませんが、それを軽くすることは可能です。

苦しんだり悩んだりしているのは自分だけではないと、まず考えることがたいせつです。

そして、つねに謙虚で素直であれば、どんなにつらい感情でも上手にコントロールできるようになるのです。

本書は、「心によい習慣」をつけるにはどうしたらよいかを念頭に、お釈迦さまの教えをまじえながら書き進めました。

この本が、読者の方々の心にすこしでも安らぎをもたらし、「心によい習慣」をもたらすために役立つことができればと願っています。

合掌

荒 了寛

死ぬまで穏やかに過ごすところの習慣 目次

まえがき 3

序にかえて 仏さまに仕えて八〇年 12

第1章 人生に迷ったときには

ところの習慣 1 迷ったときには人の力を借りる 20

ところの習慣 2 「もうだめだ」とあきらめない 28

第2章

心の重荷を軽くする

ここらの習慣 3 自分で自分をはげます 32

ここらの習慣 4 力まない 37

ここらの習慣 5 「よい友人」かどうかみきわめる 42

ここらの習慣 6 善友の力を借りる 47

ここらの習慣 7 人生を阻む五つの障害をなくす 52

ここらの習慣 8 煩惱をコントロールする 57

ここらの習慣 9 ときには「方便」を用いる 63

ここらの習慣 10 孤独を共感する 69

ここらの習慣 11 いつも大らかにかまえる 76

ここらの習慣 12 「何もかも忘れたい」と思っている自分を解放する

- こころの習慣 13 「よい思い込み」を心がける 85
 こころの習慣 14 受け入れる側に回る 90
 こころの習慣 15 人づき合いはほどほどにする 95
 こころの習慣 16 この世に非難されない人はいないと心得る 100
 こころの習慣 17 人の評価をいちいち気にしない 105
 こころの習慣 18 他人と比較しない 109
 こころの習慣 19 物や知識やアイデアを独占しない 115
 こころの習慣 20 問題は先送りせずに「一度にやる」 119
 こころの習慣 21 「心のよりどころ」を変える 126
 こころの習慣 22 「つもり違い」を正す 130
 こころの習慣 23 依存しない 137
 こころの習慣 24 恩を知り、感謝の祈りを持つ 142

第3章

相手を思いやれば幸せがやってくる

こころの習慣 25 見返りを求めない 150

こころの習慣 26 施しは受けずに与える 155

こころの習慣 27 人の心はつねに変化していることを知る 160

こころの習慣 28 「孝行」の気持ちを忘れない 164

こころの習慣 29 食べたいものがあれば、まず相手に与える 170

こころの習慣 30 ほんとうの慈悲を与える 173

こころの習慣 31 其中一人を貫く 178

第4章

たいせつにしたいさまざまなこと

こころの習慣 32 豊かな感性を育むことばを身につける

186

こころの習慣 33 ほんとうのことを教えさとす

190

こころの習慣 34 情報端末に頼らない

196

こころの習慣 35 ことばの乱れを正す

200

こころの習慣 36 無言の教えをたいせつにする

205

こころの習慣 37 過去に得た自分の知識を疑う

211

こころの習慣 38 「勘」を信じる

218

第5章

百年先の未来も変わらぬもの

こころの習慣 39 すべては「人のため」

226

こころの習慣 40 自在を観る 231

こころの習慣 41 物ごとを絶対化しない

こころの習慣 42 無常を知る 240

235

装丁 重原隆
本文デザイン 二神さやか
DTP キャップス
校正 広瀬泉
執筆協力 草野伸生

序にかえて

仏さまに仕えて八〇年

私は一〇歳になって間もなく、近くの寺に小僧にやられ、その寺の和尚さんから最初に教えられたお経は『舍利礼文』という短いお経でした。

「一心頂礼 万徳円満 釈迦如来……」という出だしですが、私は「一銭ちようだい、まんじゅう買って、しゃかによらい……」と、子供なりにくふうして覚えた記憶があります。

暗誦あんしょうできるとなると、お墓参りにきた檀家の人たちと墓地に行つて、この短

いお経を三回くり返してとなえたものです。終わると「かわいいお坊さんだね」といわれ、よく五銭、十銭とお布施をいただきました。そのお金でほんとうにまんじゅうを買って、和尚さんにかくれて食べたうれしさが、いまでもなつかしく思い出されます。

お経が読めるようになった小僧にとって、うれしくもあり、つらくもあったのが旧正月です。和尚と一緒に一軒一軒檀家回りをするのですが、たいてい和尚は世話人の家に入り込んでお酒をごちそうになるので、実際の檀家回りは小僧の役目でした。

私が檀家回りを終え、和尚が上がり込んでいる家にもどるころには、いつも和尚はすっかりでき上がっていて、酔った和尚の手を引きながらお寺に帰らなくてはなりませんでした。

あのころ、旧正月あたりには決まって大雪が降ったものです。世話人の奥さんが用意してくれた提灯ちようちんを下げて、よろよろと雪道をはうように歩く和尚を支えながら

序にかえて
仏さまに仕えて八〇年

一里も二里も歩いて帰る途中、支えきれなくなつて二人で転ぶこともありました。

転びそうになると、和尚は私の肩にもたれるようにして、「おつととと、とうじんだんだんねーか」と観音経かんのんぎょうの一句を唄うたうように幾度もとなえていました。それは機嫌のいい証拠で、こうした小僧時代を思い出すたびに、酒くさい息を吐きながら和尚がとなえていたこのお経が聞こえてきます。

一九歳のときに仙台の仙岳院に移り、やがて私の師父にあたる仙岳院の荒眞了大僧正が、上野の寛永寺の住職として招かれるのにもなつて上京。その後仙台にもどり、いくつかの寺の住職を務めながら教職にもついていましたが、もう一度天台学を学び直したいという思いにかられ、再度上京して大正大学の大学院に入りました。

その折り、仙台の女子高に奉職していた家内も東京の女子高に職場を移し、学業のかたわら商社勤めをしていた私を支えてくれました。

そして、四五歳のときに天台宗の「海外開教使」としてハワイに渡つてから四五

年近くもの歳月が流れました。

この間をふり返ってみれば苦勞の連続で、とくに最初の一〇年間は、寺を維持するための努力がいつこうにむくわれない状況におちいり、子供の給食費さえ払えない貧しさに幾度もくじけそうになりました。

ハワイで布教に乗り出したものの、天台宗はもともとおくれていましたから、まず、浄土真宗を中心とした宗派の厚い壁にぶつかりました。天台宗の檀家はたったの一軒。日本と同じような檀家制度は望むべくもありませんでした。

しかし、開教使の役目を理解し、よくつくしてくれている家内を前にして弱音を吐くことをよしとせず、何とか頑張っているうちに、友人・知人の協力を得て、すこしずつ光明がみえはじめました。

檀家のない寺をどのように維持するかを問われた私は、皆さんの協力を得ながら苦勞して建てることのできたこの天台宗ハワイ別院を、日本文化をハワイに伝えるための文化センターにしようと思いいったわけです。

序にかえて
仏さまに仕えて八〇年

そしてその上で、従来の檀家制度ではなく、信者の組織をつくっていくことを目標に、書道、生け花、日本画、茶道など、日本文化紹介のための「天台文化教室」を別院内に開き、おかげさまで多くの方に参加していただけるようになりました。

どの宗派の方であろうと、日本文化に関心を寄せる人は多く、この教室は外国の人たちにも注目されるようになり、人の輪は次第に広がっていきました。

ハワイのテレビに八年間毎日出演して『一分間法話』を続けたことも、天台宗ハワイ別院の存在を多くの人に知ってもらったことにつながったと思います。

また、「花まつり」を主催してアラモアナセンターで行ったり、休眠しかけていた日本語学校を天台宗ハワイ学院として再生することもできましたし、ハワイの各国仏教会やキリスト教徒の参加も得て、「灯籠流し」が恒例行事となったことも当別院の大きな成果といえます。

このようにして皆さんの大きな力を得ながら、人が集まる場をつくることはできましたが、私はいまだに、それがすべてではないものの、講演会や展覧会のために

日本とハワイをしょっちゅう行き来し、別院運営のための浄財をつくるために奔走しています。

正直、この老境に入り「いつまで続くぬかるみぞ」と思うことはありますが、このように不自由なく体が動かせる幸せは、丈夫に生んでくれた両親のおかげであり、お釈迦さまの導きあつてのことと感謝せずにはいられません。

序にかえて
仏さまに仕えて八〇年