

心の真如を求めて

田原 亮演 観音寺主 真言律宗沙門*

Search for Thusness of Mind

TAHARA Ryouen

ブツダが菩提樹下で悟られたということで、仏教徒は悟りを目指すことが目標となっている。だが、悟りは高遠な理想であり、抽象的であり、暗闇の中でのものを捜すようなこととの印象をもつものである。私も他の仏教徒と同じように悟りを得たいとの願いをもった。仏道を歩み始めてからほぼ四十年になる。

私は高野山で得度し、修行道場に入って一年間基本の修行をし、行の道へ入った。真言宗の代表的な行は、くもんじほう 求聞持法とはっせんまい 八千枚護摩である。

求聞持法は、こくぞうぼざつ 虚空蔵菩薩の真言を百万遍誦ずることが中心の行である。行の日数は、五十日・七十五日・百日などと決められている。これらの日数の間に百万遍唱えることになる。食事は一日二食で、正午を過ぎると食しない。米飯と野菜だけであり、塩分は摂取してもよい。起床、便所や洗面、口を漱ぐときの作法から一日の行が始まる。午前二時に起床し、水行、あ 閻伽水汲み、みょうじょうらいはい 明星礼拝の作法をしてからお堂に入る。一日二度入堂して修法に励んだ。一座の修法時間は、四時間半ほどであった。坐法は、右足を左足の股に乗せて組む半跏趺坐である。

一回目の求聞持法に満足していなかったの
で、二回目はより厳しく修すことにした。五十

日間一日二食で、そば粉と野菜、果物だけを食した。穀物と塩分を断ったわけである。行を始めて一週間位は、身体上の疲労と苦痛に苦しんだ。十日ほどたつて身体が行に慣れてくると、今度は精神的な苦痛との闘いになってきた。断塩の影響ではじめ身体のだるさを感じていたが、十二日位経過すると、だるいのかだるくないのか分からなくなってきた。一ヵ月以上たつてやっと行らしくなってきたのである。

次に八千枚護摩は、七日間穀物を断ち、野菜だけ食べて不動明王の真言を十万遍誦じて護摩の修法をし、この後一昼夜断食、断水で八千本の護摩木を焼くという行である。この七日間の行を正行という。正行の前に加行という行を修す。加行期間は、行者の機根に応じて二週間、三週間、四週間などの日数を決め、毎日護摩を三度修法することになる。この加行の期間中にも、不動明王の真言を十万遍唱えなければならぬ。

私は、正行期間のほとんどを断食・断塩で行じてきた。この期間は野菜を食し、塩分を摂取してもよいのであるが、より厳しく行じたいとの思いが強かったので、断食・断塩で修した。口にするのは水だけであった。

八千本の護摩木を不動明王の真言を唱えながら集中して炉の中に投入するのは、かしょうざんまい 火生三昧に入ることを目的としたものである。火生三昧

*真言律宗 観音寺
〒630-0251 奈良県生駒市谷田1335
<http://ikoma-kannonji.com>

とは不動明王の三昧のことであり、全身炎と
なって煩惱を焼き尽くすという三昧に住するこ
とをいう。

また、ブッダのようなすさまじい断食ではな
いが、私にも断食の体験がある。七日間の断食
を五度、八日間を二度、九日間を一度、十四日
間を一度、二十一日間を一度行ってきた。断食
を評価する本には、長所ばかり強調して書かれ
ていることが多い。ブッダをはじめ偉大な宗教
家は、断食によって悟ったなどと誤った解釈を
しているが、断食をしたから悟れるというこ
とはない。

断食を何度も修していると、浄・不浄の観念
が強くなる。浄・不浄の分別心^{ぶんべつしん}が強くなり、食
物に神経質になったり、人の差別にまで発展す
る恐れがある。結果として苦になる。次に断食
による生理的な頭の明晰さと三昧に入ったとき
の明晰さは違う。後者の方がはるかに明晰であ
り、深まりがある。二十一日間の断食のとき、
楽を感じて死ぬまで断食を続けようかとの自死
の思いが出てきた。行の危険な一面である。

これら三種の行だけではなく、その他の行も
続けてきた。そして、常に境地を深めることに
心がけてきた。境地を深めるのは我^がのはたらき
である。我がしっかりしていないと深めること
はできない。しかし、我があるから境地を深め
ることができない。前へ進めと背中を押しなが
ら、前へ行くなと背中を引っ張るようなもので
ある。我にとられること、つまり我執^{がしゅう}が境地
の深まりを邪魔するのである。この矛盾を行じ
る中で取り組んでいかなければならない。修行
はこの我執との闘いと言ってもよい。

行の道に入ってから、私は境地を深めるため
には三昧に入ることが絶対条件だと考えていた
ので、常に三昧に入り深めることに努めた。

平成六年に九度目の八千枚護摩を行じた。修
法が終り、護摩堂の戸を開けた。朝日を浴びて
木の一番上の枝で数羽の鳥が鳴きながら跳ねて

いるのを見たとき、如来のいのちが輝やいてい
ると実感した。樹木の緑の葉を見たとき、一枚
一枚の葉が呼吸をしていると実感した。それら
一枚一枚の葉は、如来のいのちの顕れだと実感
した。と同時に、歓喜となり、涙が流れ出てき
た。

翌年、度を越して身体と心を痛めつける行は
よくないとやっと気づいた。行の道に入って
二十一年目のことであった。苦行したからとい
って境地は深まるものではない。身心共に苦
痛を感じるだけで境地は深まらない。ただ耐え
る力が身に付くことは確かである。

また、行ずることによって慢が強くなる恐れ
がある。密教行者にはこれが多い。慢は、東に
行かねばならないのに西に行くようなものであ
る。そのため正師・明師が必要である。正師に
付き、正しい心構えで正しく行ずることが大切
である。邪師に付けば迷^がわされて結果として苦
しむことになる。自己流は我にとられて迷い
の中に沈むことになる。

平成八年の十月のことである。早朝の瞑想
時、二年前に「わっ」ときて歓喜となったその
「わっ」が本不生^{ほんぶじょう}の境地だと気づいたとき、身
体が軽く安らかになり、頭も明晰になった。と
同時に歓喜が徐々に身体全体に広がってきた。
歓喜が全身に広がった瞬間、大きな歓喜となっ
た。身体を中心から歓喜の固まりが吹き上げて
きた。同時に涙がとめどなく流れてきた。歓喜
は三十分ほど続いた。これは何事かと茫然とし
た。

この後、隣りのお堂に移り、真言宗でよく読
誦している『理趣経^{りしゅききょう}』を唱え始めた。「十七清
浄^{じゅうじょう}句」を唱えていたとき、ここに説かれてい
る通りだと気づいた。すると又もや歓喜とな
り、涙があふれ出てきて読誦できなくなった。
「十七清浄句」は、性的欲望を十七に分けてそ
れらが清浄であるとし、その境地は菩薩の境地
であるとしたものである。それまでは理解がで

きなかったが、このとき経文に説かれている通りだと肯くことができたのである。

この体験の後、境地は求めて得られるものではなく、与えられるものだと気づいた。求めて得た境地は疑う必要がある。我によって得た可能性があるからである。

ここで修行の道筋について述べておく。

普通身口意の三業はそれぞれにはたらいであり、統一されていない。境地の深まりには、三業の統一が不可欠であり、統一には集中が必要である。私の修している瞑想は、呼吸に集中している。呼吸に集中すると呼吸が調えられる。呼吸が調えられると身体と心も調えられるようになる。

集中は、一つのことにはしか集中できない。同時に二つは集中できない。一心に吐く息に集中すると、身体と心がまとまってくる。だが、集中は長くは続かず、妄念に支配されるようになる。それでも集中に心がけなければならない。一進一退を続けていると、全人格が少しずつ熟してくる。集中が長く続かないのは我のはたらしきである。

熟してくると、身体と呼吸と心のはたらしきが統一されるようになる。その兆しは、身体と心とがやすらいできて、身体への感覚が薄らいてくることである。さらに続けていると、身体への感覚が無くなっていく。三業が一つになっていく。これが統一である。

統一は、三業が調えられた状態である。そのときの呼吸は、自然の呼吸である。さらに続けていると一段と安らいでくる。安楽であり、安定している。自分にとって自然な呼吸となっている。その呼吸にうち任せる。心はとらわれない心になっており、頭は明晰である。心に浮んでくるものがあったとしても、そのことにとらわれることはない。清浄としかいえない状態が続く。心はやすらいでいる。そして全人格がやすらいでくる。三昧へのとらわれもない。これが三昧

である。

三昧を何度も体験していると智慧がはたらいでくる。智慧が深く熟してきて、縁に触れたとき突如として宗教体験となる。宗教体験の前に兆しのような体験がある。小さな気づきである。このようになることは、智慧がはたらいでいる証である。最初の宗教体験は歓喜を伴う。無我となったとき、真如が顕われて全人格が歓喜となるのではと思っている。無我になるのは智慧のはたらしきであるといえる。宗教体験は、本来の自己、本当の自己に還ったことであるととらえている。

以上、宗教体験までの要旨を述べた。

悟りを完成ととらえられていることが多いが、それは誤りだと思っている。境地に完成はない。深い境地に達しても、一つの体験にしか過ぎない。境地を深めるために三昧に徹することを続けた。

そして、平成十六年に私が修行しているのではなく、人々に法を施すために修行させられていると気づかされた。

さらに平成二十四年に、心の底にあった自性清浄心の思いが桶の底が脱けるように脱け、宇宙法界と吹き通しになったとの体験があった。この後、真実の心が見えたてきた。つまり、宇宙法界と吹き通しになった心は本不生であり、清浄であり、真如であると気づいた。清浄は不浄に対する清浄ではない。相対をこえている。比較をこえているから清浄なのである。

また、平成二十五年に、三昧の枠が破れて宇宙法界と吹き通しになった。これは宇宙法界に貫かれ、宇宙法界と一体になっていることである。人はすでに宇宙法界と一体になっていると気づかされたことでもある。

次に平成二十六年に、心の本性、本体、自性清浄心は無始無終、不生不滅、不垢不浄、不増不減であり、宇宙のいのち、永遠のいのち、生まれる前のいのちと一体であると気づいた。そ

して、三十八年間求め続けてきた三昧を求めなくなつた。ただ呼吸していればよい、その呼吸は如来の呼吸である。

さらに経の読誦のとき、杵のようなものが消えて、声が宇宙法界に拡散していくような思いで唱えていた。自然にこのようになっていた。

最後に、仏教の修行は、自ずと身心一如の立場で心を探究していることである。境地を深めることは、真実の心の体得を目ざすことであ

る。本当の心に気づくことである。悟りを完成ととらえるのは誤りである。どんなに境地を深めても、それは一つの過程にしかすぎない。一つの体験にしかすぎない。また、常に精進を重ねていないと境地はすぐ退転してしまうものである。すぐに墮ちるものである。境地がどのように深まるのか如来・真如に任せるしかないのである。