

生き方の探求

沖正弘

神と自己を結ぶとは

「ヨガの意味」

ヨガの語源は結ぶということです。何を結ぶかという点、結論的には神と自己を結ぶのであり、これを宗教、レリジョンと言います。

私も最初、「神と自己を結ぶ」ということの意味がよくわかりませんでした。神と自己を結ぶとは、言い換えると、自分が神と一つになる、自分が神のものになるということです。私も若年時には、他の多くの人が思っているように、神という超越した特別なものが存在すると思っていましたから、「神と自己を結ぶ」と言われても、そんな難しいことはできないと思っていました。この疑問から、私は神とは何か、自分とは何かの探求生活に入りました。そうして、ヨガの教えを学び実行することによって、次第に「神と自己を結ぶ」ということの真意をわからせていただいたのです。それは、生命が神であると悟ったからです。

私がヨガという言葉を最初に聞いたのは、子供の頃、私の家に来られたビルマのオッタマ僧正が「お釈迦様も、キリスト様も、ヨガを勉強されて心のすばらしい人になられたのだ。」と教えてくださった時でした。それまでの私は、ヨガという言葉聞いたことがありませんでしたので、オッタマ僧正に「ヨガとは何のことですか。」とお尋ねすると、次のように教えてくださいました。それは、「ヨガというのはインドの言葉であり、説明するのは大変難しいことなのだが、人から良いと教えられたことや自分で良いと気づいたことを、自分の身につくまで、繰り返し繰り返し実行することなのだ。」という説明でした。子供の私にもその説明はわかりやすいも

のでしたが、その本当の内容がわかるのには長い年月がかかりました。

「神とは何か」

さて、世の中にはたくさん良い教えがありますが、ヨガを中心とした教えと他の教えの間には、ある一つの点で大きな違いがあります。ヨガを中心とした教えとして現存しているのは、ジャイナ教と仏教です。ジャイナ教はインドで最初に生まれた宗教であるとされており、マハヴィーラ師はその中興の祖です。そして仏教を説いた釈迦の師なのです。そしてこれらの教えの中心となっている教義、「我即神」ということです。この点が他の教えとの根本的違いです。他の教えは自分が存在するどころか他の所に神という超越的なものが存在すると考えさせます。ですから、「神様、助けてください」とか「神様、お願いします」というような表現が出てくるのです。

私たち一人一人は非常に弱い存在であり、生きていく限り、悩み、苦しみは絶えません。ですから、そうした問題を解決してくれる超自然的な、強い力を持ったものにあこがれるのは当然だと思えますが、今の宗教団体のほとんどは、この人間の心理を悪用して商売化していると思います。

神という超自然的な力を持つ特別なものは存在しません。では、存在するものは一体何でしょうか。それは、この世の中に存在する総てのものが従わなければならない「法則」です。ヨガではこれを「ダルマ」と言います。これは敬い従わなければならないものです。その誓語が「ナム」です。そこで、この自然法則を「神」と呼んでいるのです。このように、神という特別なものが存在するのではありません。神とは、正しいもの、真実、尊いもの、浄らかなもの、喜び、善等の別名なのです。ですから、神と自分を結ぶということは、正しいもの、尊いもの、喜び、そういうものを自分結びつけることです。

「運命の創り主は自分である」

ヨガ及びジャイナ教では、「自己が神である」と教えています。私はその言葉にヒントをいただき、自己とは何かを追求していつて、それは生命の働きだという結論を悟り、そうして、「生命即神」という言葉を創りました。生命の働きというのは適応性の働きであり、訓練すれば訓練したようになります。病気になるうと思えば、病気になるような見方、感じ方、考え方、行ない方をすれば病気になるれます。幸福になるうと思えば、それにふさわしい生き方をすれば幸福になります。このようにどんな自分にでもなれるのです。ということはつまり、運命の創り主は自分だということです。この創造性の自由を与えられていることを、「神の福音」と言い、自業自得と表現します。

私の運命を創るものは私しかいないのです。私を傷つけるものも、励ますものも、高めるものそれは私しかいないのです。このことが、「自己が神である」という言葉の正しい解釈です。

ですから、初めの問題に返って「神と自分を結びつけるにはどうすればよいのか」というと、オッタマ僧正が言われたように、人から教えられたり、自分で気づいたりした、良いこと、正しいことが自分の身につくように繰り返し努力すればよいのです。

ヨガは、そのための理論を説き、実践方法を具体的に教えているものです。具体的に言うと、「こうすればこうなる」といういろいろな生存の智慧、生活の智慧をヨガ行法として集めてあり、自ら体験することによってその真実を体得しなさいと教えているのです。このように、自らの体験を通じて即ち行じることによって学ぶ教え方が、密教の真意です。多くある教えのほとんどは、行ではなくて言葉で学ぶもの、即ち顕教ですが、顕教の場合には、自分が納得していないことでも正しいとか間違いだとか思い込みやすく、その

思い込みが本当のことを見えなくしてしまうのです。密教の学び方は大変難しいですが、真実を知り、自己を神と結びつけるための唯一の学び方です。しかし、現在、顕教となつてしまっている宗教の開祖は全員密教的学び方と教え方をされたのでした。

以上のように考えると、ヨガというものが理解しやすいと思うのです。そして、今述べてきたような事実、また、これからお話しする「人間としての正しい生き方」にかかわる事実を、世の中の人々に気づいていただくという役割を果たすべきであるのが宗教団体です。その意味から言うと、現在、宗教団体と称しているものは皆、逆のことを言っています。

悟り救われるには

「悟りを開くとは」

ヨガは「こうすればこうなる、こうしなければこうならない」という本当のことを説いている教えです。一つ一つの事柄について、事実を事実として把握し、こういうことについては、このように考えたり行なったりするのが正しいのだということ把握することを、「悟りを開く」と言います。私は長いこと、悟りを開くとはどういう意味かわからず、悟りを開いたら、どんな時でも何に対してもにこっと笑って仙人のようになるのかとさえ思っていました。しかし、いざ自分が困った苦しんだりすると、そんな状態になるのは不可能なことがわかりました。そして、もう悟ろうとするのはやめたと思った時にはじめて、真意がわかりかけてきたのです。悟るとか救われるとかの真意をほとんどの人はわかっていないようです。

「救われるとは」

「救われる」ということについても、その言葉は知っており、救われたいと思っている人は多いのですが、その本当の意味に気づいて

ている人は非常に少ないと思います。「神様
お救いください」の表現がありますが、その
意味するところは、「私を今の状態とは違っ
た正しい状態に導いてください」ということ
なのです。しかし、物事はなるようにしかな
りません。非科学的、偶然的なことが生ずる
はずは絶対ありません。総てが必然的のも
のです。即ちそうなるべくしてそうなるので
す。大食したら大食したように、断食したら
断食したように、深い呼吸をしたら深い呼吸
をしたように、浅い呼吸をしたら浅い呼吸を
したように必ずなります。これ以外のことが
あり得るはずがないのです。ところが、ほと
んど人は自分が困っている時に、棚からぼ
たもちでも落ちてきたり、宝くじでも当たる
ように、都合のよい状態に好転することを救
われることだと思っています。それは「救わ
れる」ということとは全く違うことです。

「救われる」ということの本当の意味は、
「わかりました、私はこういうことが間違っ
ていたですね、間違いを正すにはこうすれ
ばよいですね。」と気づいて悔い改め、良
い方にいこうという決心ができ、その芽が開
くこと、そのように生活を変えていくことが
「救われる」ということです。「救われる」
という、特別のことがあるのではないので
す。私たちは初めから教われているのです。
ですからこうして生きているのです。ほとん
どの人がこの事実を把握していません。

「正しい解釈の仕方を身につける」

では、悟り救われるためにはどうしたらよ
いのでしょうか。それには、まず、物事に対
する自分自身の見方、感じ方、考え方、行な
い方を正しくすることです。

間違った生き方をするを罪の生き方と
言います。私は、「罪」という言葉も最初よ
くわかりませんでした。「罪悪深重の凡夫」
とか「我は罪人なり」という言葉を聞いて
も、大して心に響きませんでした。私は特別

善人だと思いませんが、何もそこまで「罪、
罪」と考えなくてもよいではないかと思っ
ていました。ところが、気がついてみると、少
し坐る姿勢が歪んでいてもそれは体をいじ
めることになりません。呼吸が浅くても体をい
じめることになりません。少しでも考え方が間違
うことは心をいじめることになります。心に
対する罪です。

私はそんな簡単な真理に気づくのに十年以
上かかり、気づいてみて、なるほど自分は罪
人なのだ、今までよくも天下大平のをして生
きていたものだど驚きました。人間の中に、
罪を犯さずに生きている人が一人でもいるで
しょうか。一人もおりません。皆罪人です。
私たちは、悟り救われるためには、間違った
生き方を正し、人間としての正しい生き方を
しなければなりません。

「生かされて生きている」

人間として正しい生き方をするための、最
も大切な心の姿勢は、「私たちは生かされて
生きているのだ」という事実を把握し、一切
のものに感謝することです。

前述したように、私は「生命即神」という
言葉を創りました。そして、自己という特別
なものが存在するのではなく、存在するのは
生命の働きである、生命の働きは自然の働き
である、と述べました。このことは自分だけ
け当てはまることではなく、生きとし生ける
総てのものに当てはまることです。というこ
とはつまり、生命をもつ総てのものは、自然
の働きという唯一のものが異なった姿となっ
て現われているのです。

このことはどういう意味をもつのでしょ
うか。それは異なった形で出てこなければ協力
できないということです。例えば、私たちの
手にしても、五本の指に分かれているからこ
そ、協力させているいるなことに使うことが
できるのです。もし、分かれていなかったら、
ある特殊なことにはしか使えないでしょ

う。ということとは、五本の指があることが手としての能力を最もよく發揮できるから、わざわざ自然が分けてくださっているのです。人間でもそうです。

本来一つのものなのに、なぜこのようにひとりひとり分かれて生まれてきているのでしょうか。それは、お互い同士協力するため、和合するためです。このことに気づかず、自分と違う人は関係がないと思っっている人があります。「他人」などという言葉があるから誤解が生ずるのです。他人などというものは本来ありません。全員が自分の分身です。自分だと思っっているものは、自分に見える自分であり、他人だと思っっているものは他人に見える自分なのです。私はそうしたことに気づくまで、愛だとか自由だとかいう言葉を聞いても、あまりピンときませんでした。逆に、人が困っているといいきみだとか、自分が悪いのだから私の知ったことかかと思うこともありました。こういう誤った考え方が人類始まって以来今日までまったく当り前のこととして社会を支配し、だめにしてきました。しかし考えてみると他人というものは存在しないのです。私がいなければ彼も存在せず、彼がいなければ私も存在しないのですから、私という特別なものが存在しているのではないのです。他の一切のものが総合されて、私の個性というものを生かせるだけのものお与えいただけなかったら、私というものは存在しないのです。

このように生かされて生きているのだ、他の一切のものに協力していただいで生きているのだと感じた時に初めて愛という言葉の意味を理解することができるのです。そういうことを神の愛というのですが、私たちは神の愛によって生かさせていただいているのです。これがまぎれもない事実ではありません。生きていくために必要なものを少しでも他からお与えいただけなかったら、私たちは生きていけないのです。この事実気づいた

時、私は総てのものは恩人なのだ、目に見えるご恩、目に見えないご恩一切のものに感謝することが生きることの第一なのだとしみじみ感じました。それから私の人生は変わりました。なぜなら、それまでは、自分に都合のよい事は有難いことだと思いい、都合の悪い事には不満を感じていたのですから。このような心の時、毎日の生の九十五％は不平不満の生活なのでした。しかし、今言ったように悟ってくると、百パーセントが有難い話になりました。有難くないものは何もないと感じることができるようになったのです。

「一切のものが教えである」

真理に気づいたのよるごびの心の状態を法悦と言います。お釈迦様は悟りの第一声として「山川草木悉皆成仏」と言われました。その意味は、総てのものは有難いものだ、尊いものだ、よき教えなのだ、必要なのだ、悪いものは一つとしてないのだということなのです。

自然法則というものは、必要あるときに必要あるものを生じ、必要ないものを滅し去ります。必要だからそういうものをつくる。不必要だから消すのです。これをご縁と言います。私に与えられるご縁の総ては、私に必要なことからこそ神様が私にお与え下さるのです。そのことを、「なるほどそうなのだなあ」と瞬間瞬間に感じるのだから神の愛によって生かされているなどといってもピンとこないのです。一切のものは教えとして必要なのです。こうすればこうなるのだという教えなのです。それを教えとして、「わかりました」と受け取ることが神の心を自分の心にすることです。私たちは苦しむために生まれてきているはずはありません。喜ぶために生まれてきているのです。私も、また他に見える彼らも一緒に幸福になり、健康になり、救われるのです。

「煩惱即菩提」

このように真意がわかってくると、一見困難なこと、苦しいことに突き当たっても、体の問題であるうが、心の問題であるうが、生活の問題であるうが、その問題を解決する能力を持っていてる人だけに、神はその問題を与えてくださるのだということに気づけます。生命の働きはバランス維持の働きなのですから、癌になれば、制ガンの力が起こってきまします。生きていくということはバランスをとる力があるということなのですから、生きていく限りはどんな病気でも治るのです。今も私の道へ三人、癌の患者が来ていますが、驚くほどよくなっています。

問題はそれを解決し得る能力を力を持っている者だけに与えられるのです。

このことを「煩惱即菩提」と言います。つまり、ある悩みを持っているということは、その悩みを解決する能力を持っている、即ち悟りを開く力を持っているということです。心身生活にわたる個人的問題でも、社会問題でも、人間がつくり出した問題ですから、人間が解決できるのです。

このような楽な考え方をしないと、心はいつも重たいのです。

「仏性を開発せよ」

よく「生きがいを感じるにはどうしたらよいでしょうか。」と言われますが、それは他から与えられるものではありません。「生きがい」とは生きる喜びという意味ですが、それは人間として正しい生き方をするることによってのみ自然に出てくるものです。

今まで述べてきたように、私たちの運命は私たち自身が創造するのです。人間だけは他の生物と異なり、創造能力を与えられており、これを仏性と言います。自他が喜べるように、自他が利益を受けることができるように、あらゆるものを創り出し進化させる能力を人間は持っているのでありこの能力が仏性

というものです。この仏性を開発することが人間に生まれた喜びなのです。

私たちは、人間として共通の能力を持っていると同時に、また個性別です。しかしその違いを協力させて、平等のものを創り出すのです。違ったものを持つからこそ、そこに進化が生み出されるのです。自分に与えられているところの、他との共通的能力、自分自身の個性的能力を完全に発揮できた時にはじめて、生きがいを感じることができるようになります。

「尊い自分として見る」

そのためには、努力をしたらどれだけ高まり、浄まり、強まることのできる自分であるかわからないという自覚をもつことが大切です。修業すればするほど、どれだけ尊くなるのかわからないというのが生きている喜びだと思います。こういう自分であるとして、自分を見、扱うことを「自己を拝む」と言います。これが自己を愛することです。自己を愛することのできる人のみが、他を愛することができるようになります。自他をこのように扱うことが、神のみ心に従うのです。

人類の最も悪い点は、なまけ者であることです。人間以外の他の生物は、他に依存しては生きていけないようにできています。ところが、人間だけは共同生活をしているために、依頼心をもって生きることが出来ます。これは長所でもあります。なまけるといいう短所にも実になりやすいのです。

例えば、現在「福祉」と称していかにも大切であるかのように見なしていることには、大きな問題があります。

老人福祉というものを例にとりますと、生きていく最後の瞬間まで生きていてよかったと感じられるように、そして「万歳」と言って死ぬような状態になるように協力するのが、本当の老人福祉だと思います。十年ほど前まで、私は老人会に頼まれてよく行っていました。が、ヨガをすると若返ると言われて大

変評判になりました。実際は若返るといふことはあり得ないのですが、その秘訣は簡単なのです。私は「老人らしく模範になりなさい。」と厳しく一喝するのです。なぜそのように叱るかと言えば、私は次のように考えるからです。

人間というものは肉体的に老化するのは当り前ですが、心の面が老化するはずはないのです。若い人に心を尊くせよというのは難しいことです。しかし無理なのではなく、なるほど、人間というものは心を高め、浄め、尊くするためには年月をかけなければならぬのだとわからせ、このようにすれば心は尊くなり浄くなるのだということを見せるのが、老人の役割であり、務めだと思えます。私はかつて、サンケイ新聞に頼まれて、世界を回って長村を訪ねたことがあります。全くばかばかしいと思えました。というのは、なるほど年は九十歳、百歳と長生きしていても、毎日食べて出してるのを繰り返して、死ぬのを持ってるのしか見えなのです。老人としてすべき役割を果していません。私が「老人らしく模範になれ。」と言う理由はそこにあります。

「今、ここを大切に」

年をとると頭がぼけるといふ人がありますが、神経というものは一切衰えないようにできています。ぼけるのは勉強しないからです。当然罪を感じなければならぬはずなのに、罪を感じないからです。そういうことを瞬間瞬間に考えないと、心が麻痺してしまふのです。しかし有難いことに神は心の麻痺状態に対して、病気や悩みや生活に困苦を与えたりして、必ずそのことに気づくご縁を与えてくださるのです。例えば、お金がある時には「お金は有難いなあ。」などとは思わないうものですが、倒産でもしたら、「お金というものは何と有難いものだろう。」と気づかせていただけます。

その意味で、私の道場では、入門の修業として断食をします。断食の意義は病気が治ることだなと誤解されていますが、本当はそんなことのためにするものではありません。断食が終わった時、誰でも「私はこれまで、食物というものは有難いものだとは感じていませんでした。米一粒、水一滴が私を生かしてくださっているご恩なのだあと感じたことは、ほとんどありませんでした。」と言います。このことに気づくのが断食の目的なのです。

人間の本当の心とは、極限の状態になった時にはじめて出てくるのです。ですから、事なき時にあることを想定して生きる生き方を心掛けてください。例えば、朝起きた時に夫婦で、今日で相手の見納めだと思つてごらんなさい。お互いを大切にすることに自然になります。それを、これから先、二十年も三十年も一緒にいると考えるから、相手に対して不満を持つ心になります。親が死んで初めて親の有難みがわかると言いますが、死んでからわかつて話にならないのです。生命は今、ここにあるのです。「今、ここ」を大切にすること、瞬間瞬間に全力投球することが最も大切なことであり、この心が宗教心なのです。

「無の立場こそ心を高めてくれる」

事なき時に事あることを想定することを、「無心になる」と言います。というのは「ない」ということではなく、「ある状態でないことを想定する」ということです。私は自分の生活そのもの行とし、無所有、無所得、無功德の生活をしています。このおかげで、次第に聖に近づいています。

もし私たちが期待するとおりに万事がうまくいけば、私たちの心は絶対に浄らかになりません。期待はずれて「残念だ無念だ、どうしてうまくいかないのだろう。」という心が起こるからこそ「そうではいけないのだ。」

という反対の心が生じて心が高めることができるのです。ですから、日々の生活において与えられる、いろいろなご縁は、私たちをいじめるために、困らせるために与えられているのではありません。そのご縁を通して自己を高めなさい、浄めなさいということなのです。うらみまいことに対して感謝の心で向かうからこそ、バランスがとれるのです。しゃくさわる相手だからこそ、どうしたらよくなるのかと考え、高まるチャンスとなるのです。嫌なことに対して嫌な顔をするのは、誰にでもできる動物的行ないです。嫌な相手に対して、にこっと笑う修業をしてください。そして、自分に対して次から次へと難問題が与えられることを有難いと思い、求めるのです。そうすると本当に心が高まり、浄まり、強まっていきます。