

## 四 つ の 心

善い念の代表は、慈愛、大悲、随喜、捨身の四つです。これを「四無量心」といいます。真言宗の重要な実践項目です。「慈・悲・喜・捨」と覚えてください。

### ～慈しむということ～

第一番目の「慈」とは、愛情をそそぐことです。赤ちゃんをあやすお母さんは、まさしく仏さまの慈眼です。観音経に「慈眼視衆生」とあります。観音さまは、慈しみの眼で衆生を視ておられます。

すべての人には慈愛の念がそなわっています。この念は無くなるものではありません。慈愛は使うほど増幅します。赤ちゃんは愛情をそそぐほどすなおに育ちます。おしみなく情愛を伝えればいいわけです。ことわざに、「徳を以って怨みに報いる」とあります。たとえ被害を受ける相手であっても、慈愛の念を忘れずに接していくことです。

温情は徳の風になってなびいていきます。それゆえに、徳の高い人のそばにいただけでも、薫陶されて清々しくなります。徳のある人は、幸せな感じを与えますから、わざわざ呼び寄せなくても人々が群がってきます。

慈愛は、恐れも疑いも消して安心を与えます。愛されているという思いがあれば、辛いことも平気です。必要にされている愛念が感じられれば、元気が出ます。お互いに慈しみあえば、黙っていても心は通じます。



### ～悲しみを知る～

第二番目の「大悲」とは、他人の苦しみや不安を取り除くことです。人々は妄りに煩惱を起して苦しみの海に溺れているからです。

難儀をしている人と同じ気持ちになって、自分も共に悲しむことを「同体大悲」といいます。それは、指にトゲがさされば、その痛みが全身の苦しみとして感じるようなものです。各地の災害は、国民全体の痛みでもあります。他の苦しみを自分の痛みとして感じるのが同体大悲です。わが子の病気や怪我、悩みごとを、親は自分のことのように心配して寄り添います。これによって苦しみがやわらぎます。

大悲とは、相手がかわいそうだから助けてあげるといふものではありません。救わずにはおられないという、同体大悲から発露される情念です。つまり、今の自分の真心をどのような形で他に行なうかということが問題

なのです。それを思えば、いつも自分のことで精一杯の私が恥ずかしく思われます。

金龍寺の十一面観音のご真言は、「オンマカキャロニキャンワカ」と唱えます。「大きな悲しみを救う」という意味です。大観音の足元に坐ったり、周囲を巡ったりしてください。あなたの悲しみを受け取ってくださいます。

### ～喜ぶということ～

第三番目の「随喜<sup>ずいき</sup>」とは、他人の喜びごとを自分の喜びとすることです。祝いごとや功績、善行に参加して、共に喜び、その徳を広く人々に伝えることです。

たとえ自分と世界が異なり、ライバルであっても、美德は賞賛し、活かすべきです。「隣に倉が建てばこちらは腹が立つ」。これはねたみです。他人の欠点をあげつらうクレマーは、相手を消極的にさせてしまいます。むしろ、相手の長所を見つけ出して、その才能をのびのびと活かせる人こそ、立派な指導者といえましょう。仏典に、「随喜する人はその成功者よりも大きな徳を積む」と説かれています。それほど、他人の喜びをすなおに受け容れることは、凡人には難しいことなのです。

随喜は、周囲に明るい雰囲気を広げていきます。個性がのびのびと育つ環境は、随喜の精神によって作られていきます。歡喜は活動を滑らかにします。

随喜の精神は平等観に立ち、嫉妬を離れた清らかな心のあらわれです。寛大な心を持ち、隣人の幸福をすなおに喜ぶたいものです。

喜ばば喜びごとが喜んで喜びもちて喜びにくる



### ～捨てて身軽になる～

第四番目の「捨身」とは、我執を捨てることです。あらゆるものごとの本質は、すべて平等にして空<sup>くう</sup>です。空を悟ることが仏教のめざすところです。捨てて、捨てて、すっからかんの空になれば、新しい器になって何でも入るようになります。

私たちは、ゴミや残り物など、余分なものを次々と捨てていきます。捨てることによって、心も環境もリフレッシュするからです。

やましたひでこさんの「断捨離」という考え方は、不必要なものを断ち、いつまでもしまっているものを捨て、ものの執着から離れることを説いています。衣類や備品などを整理整頓する方法が断捨離です。

さて、意地を捨てられますか？ プライドを捨てられますか？

意地が捨てられればたいしたものです。ましてやプライドが捨てられれば、喜劇役者になれましょう。プライドは長い人生で築いてきた人格そのものであり、自我意識や自己主張の砦でもあります。ときにはこのプライドの壁を崩してみてもいいでしょうか。教授が学生の意見に耳を傾けて、新しいアイデアが得られたという例は数多くあります。

意地をはらなければ、喧嘩になりません。身も心も軽くすれば、ストレスがなくなります。保身の構えをやわらげれば、人間関係のもつれを解くことができます。贅沢を断ち、プライドを捨て、意地から離れることが捨身の精神です。

