

# 金剛寶戒寺便

<https://www.houkai-ji.jp>

令和八年二月一日発行 第二四号

檀信徒の皆さま、新年明けましておめでとうございます。旧年中は多くのご厚情を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

昨年末は記録的な暖冬となりました。朝の鐘つきや勤行の冷え込みが緩むのは有り難いことです。本州では「熊」の出没が相次いだことも、その象徴かもしれません。人間と動物、あるいは人間同士。異なる存在が共存していくためには、単に物理的な距離を置くのではなく、互いの領域を尊び、認め合う「心の余白」が今こそ求められていると感じます。十二月の講習会では、仏教の修行「六波羅蜜（ろくはらみつ）」の一つである「忍辱」についてお話ししました。

■ 忍辱（にんにく）——それは「耐える」ことではなく「観る」こと

一般に「忍辱」と聞くと、歯を食いしばって理不尽に耐え忍ぶ姿を連想されるかもしれませんが。しかし、お釈迦さまが説かれた真意は異なります。忍辱の本質とは、苦しみの正体を正しく観（み）る「智慧」であり、何よりも「自分の心を壊さないための技術」なのです。

人生には、病気や事故、あるいは心ない言葉といった「避けられぬ苦難」が不意に訪れます。その際、私たちは「なぜ自分だけが」という感情の渦に飲み込まれがちです。しかし、その問いを「この出来事の背景には、どのような縁があるのか」「この経験をどう自分の糧とするか」という智慧の問いに置き換えること。それこそが、忍辱という修行の第一歩となります。

## ■ お釈迦さまとアーナンダの対話

お釈迦さまの有名な法話に、このようなものがあります。

ある時、説法中のお釈迦さまに激しい罵声を浴びせる者がいました。弟子のアーナンダは見かねて「私が追い払って参ります」と憤ります。するとお釈迦さまは静かに問いかけました。「アーナンダよ。贈り物を差し出されても、相手がそれを受け取らなければ、その贈り物は誰のものになるであろうか」

「……それは、差し出した主（ぬし）のものと残ります」 「その通りだ。私は彼の『怒り』という贈り物を受け取らない。ゆえに、その怒りは彼自身のものとして残るのだ」

現代のSNSや日常の人間関係においても、心ない言葉を「受け取らず」「返さず」「そのまま置いておく」という選択は、私たちの心に静寂をもたらす最強の盾となります。相手の怒りの炎を自分の心に入れない。この主体的な選択こそが、心の自由を保つ鍵なのです。

## ■ 「逃げる」こともまた、慈悲と智慧

ここで、大切なお伝えがあります。忍辱とは決して「不当な扱いに黙って耐えろ」という意味ではありません。

古来、仏教には過酷な忍耐を説く側面もありましたが、現代において最も優先されるべきは「命と心を守ること」です。肉体的な暴力や、心が壊れてしまうような環境からは、一刻も早く離れてください。その場を去り、身を守ることは敗北ではありません。自分を慈しむと共に、相手や他者にそれ以上の苦しみを負わせないという、崇高な「慈悲と智慧」なのです。

二月八日（日曜日）十四時から  
法話の会「六波羅蜜の禅定について」  
二月十五日（日曜日）十四時から  
写経の会 参加費千円

昨年十一月三十日に行われた宇佐神宮開創千三百記念法要は快晴の中、盛会に終わることが出来ました。「世界平安の祈り」と題して真言宗、天台宗、宇佐神宮宮司様で執り行われた今回の法要を一言で例えるのであれば「和合」であったと思います。法要を終え、還列する時にその場は訪れました。足取りのままならない天台宗の総長様（九十年代後半）に合わせ、三宗派が誰ともいわず足を止めたのです。その瞬間に全ての法要が整ったと感じたのは私だけではないと思います。合掌

# アーナンダ物語

四諦の章…枷（かせ）を解く吐息

序章…光と影のざわめき

シュラーヴァステイーの朝は、鋭い光に貫かれて始まった。

街路に立つ樹々の影は、地面に濃い墨をこぼしたように黒々と横たわっている。

乾いた風が砂を巻き上げ、修行者の黄色い衣を小さくはためかせた。その音は、静寂のなかで、まるで誰かが耳元で囁く不吉な予感のようでもあった。

朝の光は万物を等しく照らす、受け取る者の心によつて、それは浄化の光にも、皮膚を焼く灼熱にも変わる。アーナンダは、まだその光の鋭さに、自分を曝け出す勇氣を持てずにいた。

## 第一章…耳底に残る毒

「おい、この乞食坊主！ 働かずに食う飯はうまいか？」

「高貴な生まれだかなんだか知らねえが、結局は人の情けにすがって生きる泥棒と同じじゃねえか」

托鉢の帰り道、路地裏にたむろしていた若者たちが投げつけた言葉が、アーナンダの耳の奥で、毒液のようにじりじりと音を立てていた。

彼は何も言い返さず、視線を伏せて通り過ぎた。修行者として、それは当然の振る舞いだった。

しかし、精舎に戻ってから、その言葉は鋭い棘となって彼の胸の奥に深く突き刺さっていた。

（私は、世尊に憧れてここに來たのだ。なぜあのような無知な者たちに、泥棒呼ばわりされねばならないのか……）

アーナンダは自分の鉢を見つめた。中には、施されたわずかな麦が入っている。それが、急に汚らしいもののように見え、手が震えた。

坐（ざ）を組んでも、呼吸を数えても、若者たちの下卑た笑い声が蘇る。

「静まれ、静まるのだ」と自分に命じるほど、心の中の炎は勢いを増し、自分という器を内側から焼き尽くそうとしていた。自分の心でありながら、まったく言うことを聞かない。そのもどかしさが、さらに彼を苦しめていた。

## 第二章…世尊の処方箋

夕刻。シュラーヴァステイーの空が、燃えるような朱色から深い紫へと溶けゆく頃。

アーナンダは重い足取りで、世尊の居られる僧房を訪ねた。

「世尊……。私は、自分の心が恐ろしいのです」

アーナンダは声を震わせ、床に額を押し当たった。

「今朝、若者たちから罵られました。その時は耐えたつもりでしたが、今もなお、怒りがこの身を焼いています。私は、自分を律することができぬ、醜い人間でございます」

世尊は、ただ静かに、アーナンダの独白を受け止めておられた。その沈黙は、夜の湖のように深く、冷たく、そして優しい。

「アーナンダよ。そなたは今、刺された矢の痛みではなく、その矢を抜こうとして自らの手を傷つけ、さらに深く叫んでいるのだね」

世尊の声は、アーナンダの心を縛っていた見えない縄を、一本ずつ解いていくようだった。

「アーナンダよ。これがお前の苦しみの正体、すなわち『苦諦（くたい）』だ。思い通りにならぬこの揺らぎこそが、生の実相なのだ。

そして、なぜ火が消えないのか。それは、そなたが『私は正しい』『私は立派な修行者だ』というイメージを、壊されぬように必死で守ろうとしているからだ。これが『集諦（じったい）』……苦しみの源泉なのだよ。

彼らの言葉が怒りを生んだのではない。そなたの中にある『正しさへの執着』が、言葉に火をつけたのだ」

## 第三章…ほどけゆく、心の縄

世尊の言葉は、アーナンダの強張った内側を、静かに、だが確実に揺らした。

（私は、彼らと戦っていたのではない……守りようのない『自分』という幻を守ろうとして、自分自身を檻に閉じ込めていたのか）

アーナンダは、肺の底に淀んでいた熱い呼吸を、ゆつくりと、長く吐き出した。それは、これまで己を縛り付けていた「正しさ」という名の枷（かせ）が、音もなく外れゆく吐息であつた。

強張っていた肩の力が抜け、指先の震えが止まる。

「世尊……。私は、握りしめる必要のない幻を、これほどまでに強く握りしめていたのですね」

その声は、夕闇に溶けるほどに穏やかであつた。世尊は、静かに風の音を聞くように、その弟子の変容をただ見守っておられた。

「アーナンダよ。その気づきこそが、そなたを自由にする。道は、今この瞬間から、そなたの足元に広がっているのだよ」

## 終章…月影に溶ける

精舎を包む夜は、どこまでも深い。

アーナンダは、一人で庭を歩いた。夜風は心地よく、彼の熱った頬を優しく撫でる。

もう、若者たちの罵声は聞こえない。

心の中に、まだ小さな火種は残っているかもしれない。けれど、アーナンダはもう、それを無理に消そうとはしなかった。

「ああ、火が灯っているな」と見つめ、薪を新たにくべることは無かつた。

見上げれば、雲の切れ間から銀色の月が顔を出していた。

月は、罵る者も、祈る者も、ただ静かに照らしている。

アーナンダは深く一呼吸をつき、未熟な自分を抱えたまま、一步、また一步と、真理への夜道を歩き始めた。

## 仏教的な解説…四諦（したい）

今回の物語のテーマである※「四諦（したい）」※は、お釈迦様が悟りを開いた後、最初に説いたと言われる仏教の根幹をなす教えです。人生を「病」に例え、四つの真理として整理しています。

一 苦諦（くたい）…人生は思い通りにならない（苦である）という現実を直視すること。アーナンダが怒りに震えたように、まずはその苦しみを「あるがまま」に認めます。

二 集諦（じつたい）…苦しみの原因……身体奥深くに刺さった「棘」が何であるかを探し出すこと。それは外側の出来事ではなく、自分の思い通りにしたいという「執着」です。

三 滅諦（めつたい）…その原因（執着）を手放せば、苦しみのない健康な状態（涅槃）に戻れると確信すること。

健康な状態（涅槃）に戻れると確信すること。

四 道諦（どうたい）…その境地に至るための具体的な治療法を施すこと。

お釈迦様はアーナンダに「怒るな」と強いたではありません。「火（怒り）があることを認め、そこに薪（執着）をくべるのをやめなさい」と、医者のような眼差しで教えてくださいましたのです。