

【目次】

- ・欲を追い求めても良い。大事なものは、外の存在に対する「考え方」である。 ……[2ページ目]
- ・「無償の愛」の心を育む実践方法として、「慈悲の瞑想」……………[3ページ目]
- ・あるがままの瞑想という活路……………[5ページ目]
- ・幸せになる秘訣は、「自他」両方に愛を向けることである……………[7ページ目]
- ・悪人正機という活路 ……………[8ページ目]
- ・運命愛という悟り……………[10ページ目]

【欲を追い求めても良い。大事なのは、外の存在に対する「考え方」である。】
狩猟文化では、「祖霊」が動物の再生や豊猟に関わることは基本的にはなかった。
(つまり、原地母神の創造性と一体化する姿勢)

だが、農耕文化においては、人工的に作られた田畑を人間が管理するようになった。

その結果、天と地の分離、善と悪の分離が起きた。

参考:<https://morfos.blog.ss-blog.jp/2020-11-08>

これを、現代の日常生活に当てはめて考えてみると、
「能動的に外の存在を変えようとする」から、苦しみが生まれるのであり、
能動的に外の存在を一切変えない姿勢により苦しみは無くなる、という真理に気づく。

我々が、外の存在に対して能動的になるのは、「原地母神の創造性と一体化する姿勢」
を持って能動的に働きかけることが大事である。

つまり、それは「無償の愛」を持って外に働きかけていくことである。

その結果として、外から与えられた愛は喜んで素直に受け取れば良い。

無償の愛を持って、目の前の現実と向き合う。
それでも、苦しみが無くならないければ、外の存在を変えようとするのではなく、現状を
「手放せ」ば良い。

そして、新しい道を、素直な直感に従って歩んでいけば良い。

欲は肯定して、追い求めれば良い。
大事なのは、願望実現をする上での、外の存在に対する「考え方」である。

～まとめ～

- ・自分からは何も求めない(今ある現状をいったん受け入れる)
- ・自分から働きかけるのは「無償の愛」
- ・その結果、もし外から愛を与えられたら、素直に喜んで受け取る → 願望実現
- ・もし、それでも心の底から現状に苦しみを感じたら、今ある現状を素直に手放す。そして、新しい道を素直な直感に従って歩いていく。

【「無償の愛」の心を育む実践方法として、「慈悲の瞑想」】

「無償の愛」の心を育む実践方法として、「慈悲の瞑想」を提案したいと思う。

慈悲の瞑想は、Wikipedia の「慈悲の瞑想」ページの「参考」項目にある文章を、イメージしながら唱えるだけでも良い。

また、日本テラワダ仏教協会の公式サイトにも掲載されている。

- ・私は幸せでありますように
- ・私の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私の願いごとが叶えられますように
- ・私に悟りの光が現れますように
- ・私は幸せでありますように(3 回)

- ・私の親しい生命が幸せでありますように
- ・私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
- ・私の親しい生命に悟りの光が現れますように
- ・私の親しい生命が幸せでありますように(3 回)

- ・生きとし生けるものが幸せでありますように
- ・生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
- ・生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
- ・生きとし生けるものに悟りの光が現れますように
- ・生きとし生けるものが幸せでありますように(3 回)

- ・私の嫌いな生命が幸せでありますように
- ・私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように
- ・私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように

- ・私を嫌っている生命が幸せでありますように
- ・私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように
- ・私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように

- ・生きとし生けるものが幸せでありますように (3 回)

引用

<https://j-theravada.net/world/metta/>

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%85%88%E6%82%B2%E3%81%AE%E7%9E%91%E6%83%B3>

また、YouTube に多数の慈悲の瞑想についての動画が、様々な投稿者によって投稿されている。

特におすすめしたい動画はこちらです。

https://www.youtube.com/watch?v=3_YEXuAVR6Y

【あるがままの瞑想という活路】

～あるがままの瞑想～

- ・仏教のゾクチェン(セムデ、テクチュー)に特徴的な瞑想法
- ・仏教のマハー・ムドラー、中国禪
- ・バラモン・ヒンドゥー系のニサルガ・ヨガ
- ・スーフィー系のグルジェフのワーク
- ・シャーマニズム系のフナやトルテック

～特徴～

- ・一切、心のコントロールをしない
- ・ただ、心に現れたものを意識し、体験する
- ・同時に、自分の心の本質、主体に意識を向ける
(純粋な観察者、アートマン、プルシャ)

- ・心に現れたものに対して肯定的、それが自由に現れ、変化することに対して積極的
- ・習慣化された無意識の思考、感情、行動を意識することで、対象にある種のエネルギーが流れ、創造的になり、その時その時、変化するものになる
- ・意図的に変化させるのではなく、自然に変化するに任せる

引用:<http://morfov.blog79.fc2.com/blog-entry-42.html>

～私の解釈～

自我や煩悩を否定せず、心にそれが現れていることを自覚する。

自我や煩悩に飲み込まれることなく、本来の自己という第三者の視点で客観的に自我の心を見つめる。

そのようにすることで、本来の自己の持つ「無償の愛」のエネルギーが自我に流れていき、浄化され、創造的になっていく。

そして、「無償の愛」の心を育む実践方法として、『慈悲の瞑想』を大切にしていきたい。

- ・私は幸せでありますように
- ・私の悩み苦しみがなくなりますように

- ・私の願いごとが叶えられますように
- ・私に悟りの光が現れますように
- ・私は幸せでありますように(3 回)

- ・私の親しい生命が幸せでありますように
- ・私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
- ・私の親しい生命に悟りの光が現れますように
- ・私の親しい生命が幸せでありますように(3 回)

- ・生きとし生けるものが幸せでありますように
- ・生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
- ・生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
- ・生きとし生けるものに悟りの光が現れますように
- ・生きとし生けるものが幸せでありますように(3 回)

- ・私の嫌いな生命が幸せでありますように
- ・私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように
- ・私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように

- ・私を嫌っている生命が幸せでありますように
- ・私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように
- ・私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように

- ・生きとし生けるものが幸せでありますように(3 回)

引用

<https://j-theravada.net/world/metta/>

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%85%88%E6%82%B2%E3%81%AE%E7%9E%91%E6%83%B3>

もしくは、こちらの動画を参照:https://www.youtube.com/watch?v=3_YEXuAVR6Y

【幸せになる秘訣は、「自他」両方に愛を向けることである】

『無償の愛』が大切であると語ってきたが、
その『愛』を向ける対象は、「他者」にだけ向ければ良いというわけではない。

「自分」に対しても、他者と同じくらい大切に、自分に愛を向けることが大事である。

他者にばかり愛を向けて、自分を疎かにすることは、結果的に不幸に繋がってくる可能性がある。

逆に、自分にばかり愛を向けて、他者を否定し続けることも当然ながら不幸に繋がってくる。

他者と同じくらい、自分に対しても愛を向けることが大切であり、
自分と他者を「平等」に扱えるようになった時が、迷いの無くなる時なのだろう。

そのためには、ありのままに事実を捉えることができ、自分と他者両方を肯定することができる「ありのままに世界を観察し、判断することのできる力」が必要になってくる。

これは、ある意味理想であり、実際のところ、この理想の境地に至ることは非常に難しいことである、

が、この難しい世界であるからこそ、生きている実感が湧いてくることもまた事実であるのだろう。

最近の私の悟り

「人生は『攻略不可能な無理ゲー』であるからこそ、生きる意味がある」
その「不可能」を「可能」にしようと奮闘すること、生き甲斐というものがある。

【悪人正機という活路】

今まで散々多くのことを探求し、今までたくさん考察を書いてきた。
それでも、自分の中から苦しみが無くなることは無かった。

なぜだろうかと思った末に、行き着いた先は「悪人正機」でした。

詳しい解説は、詳細の内容を知ったきっかけとなった動画の解説にお任せし、
私は重要だと思うキーワードを引用したいと思います。

悪人正機の教えとは。親鸞の驚くべき思想に迫る

<https://www.youtube.com/watch?v=GkBYaPHSoQQ>

※こちらの動画もおすすめします

【浄土真宗最大の疑問】悪人こそ救われる？

<https://www.youtube.com/watch?v=KX63BD05qtA>

浄土真宗

親鸞聖人

善人なおもて 往生を遂ぐ いわんや悪人をや

罪惡深重 煩惱熾盛の衆生

雑毒の善

禅僧と乞食

お前は人に与えることのできる身分を喜べよ

俺は人に与えようとしても

与えられるものがないんだ

お前は人に与えられる我が身の境遇を

感謝なさいよ

与えられるものがあるということは
それだけで感謝しなきゃいけないことですよ

あなたの人生に与えるものがあるということは
幸せなことですよ

無碍の一道

～私個人の解釈～

進化論において、自然淘汰、性淘汰、利己的遺伝子論といったものがあるように、
我々は進化の過程において、どうしても「適者」「不適者」と分かれる形で生き延びて進化していった。

現世利益、現世幸福という観点で見た時に、様々な境遇の方々がおり、
その人の苦しみというのは「その人になってみないとわからない」ことです。

そんな悟りからは程遠い私たちの心が、悟りの本質に気づく時は、実は「人生の苦しみ」
の中にあるのだらうと、私はそう思います。

ゆえに、苦しみの多い人生であればあるほど、「気づき」の多い人生であるとも言えますし、
そこに「悪人正機」の意味も見出せるような、そんな気がしました。

【運命愛という悟り】

この世はなぜ存在するのか？

という疑問について、バクティ・ヨーガにおいては「神の遊び、または戯れである」と説かれている。

参照

<https://youtu.be/goyg6ZMV6pM?t=971>

<https://sudarshanayoga.com/archives/1699>

科学的にも、仏教的にも、「自由意志は存在しない」という結論に行き着く。

もしかしたら、これは真実なのかもしれない。

ニーチェは「永劫回帰」という哲学思想を提唱した。

これを別の言い方で言い換えると、

「宇宙の始まりと終わりは同じであり、宇宙の始まりから終わりまで全ての運命は決まっ
ていて、この世からあの世へ行き再び輪廻転生して次の人生を歩んでいくというこの一
連の流れ自体もすでに予め決定されている流れである」ということになる。

この世での我々の行動、あの世に行った後の我々の行動、そして次に生まれ変わる人
生、これら全てが決定されており、

この宇宙の始まりから宇宙の終わりまでの一連の流れ全てを「神」と言い、
＝創造神であると捉えることができる。

全ての可能性がただ永劫的に再生される。

これ自体が「神の遊び」であり、「戯れ」であるのだろう。

そしてこれを悟った先にある悟りが、ニーチェが提唱した「運命愛」であるのだろう。

これは、狩猟文化のシャーマニズムにおける、原地母神信仰の核心である「原地母神として表される創造力に合一し、再生する」ということにも繋がってくる。