

とくいく「禅語」十七

一切唯心造（いっさいゆいしんぞう）

一切唯心造とは「すべての現象・存在は、心で作られているだけのことだ」つまり私たちの周囲のすべての現象や存在は「心」がどう感じているかであり、「心」が造り出したものにすぎないという意味です。哲学的にはなりますが、「それがある」ということは、「心で認識したものがそこに存在する」ということです。

イギリスの作家ジェームズ・アレンの著書『原因と結果の法則』の一節に、こんな一文があります。

～あなたの周囲で発生する、あなたの優しさや心の平和を脅かす物事のすべてがあなたの進歩に不可欠なものであり、それを通じてのみあなたは学び、成長し、成熟することができます。もしあなたが環境が悪いと感じているとしたら、本当に悪いのはあなた自身です～

しかし、日常生活を送っていると、目の前の出来事が、自分の心が造っているとは絶対に思えない時があります。人間関係において、相手の幼稚さやエゴが見え隠れする時には、それを自分が創り出しているとは、思えません。ですが、そんな時こそ、心を外に向けるのではなく、内に向けて、何故、そうなるのか？と自分の心に問うと、答えが見えてきます。ここでは、3つのケースが考えられます。

①相手を反面教師として、学ぶ必要があるため。

②自分の中に、相手と同じ幼稚さやエゴがあることに気づくため。

③相手の幼稚さやエゴを、大きな心で受け入れる度量を磨くため。

①は、出来事が過ぎ去ってしまえば、多くの人が納得出来るでしょう。

②は、それに気づくのは難しいです。どうしても、相手が悪いと思ってしまい、自分の中に、相手と同じ幼稚さやエゴがあり、身近な人に、それを放っていることに気付けないからです。

③は、①と②が納得出来た上で、何度も②に気付いていくと、①と②では、どうしても納得出来ないケースがでてきます。その時に③の答えに気付くのです。

全ては、今ここにあり、相手の幼稚さやエゴも、今ここに存在しています。それを許容することは、とても難しいですが、日常生活で実践し続けていくことで人間関係も良いものになるでしょう。これは人間関係に限らずあらゆる場面に通じる真理です。

秋口から新型コロナウイルスの感染拡大が急速に進み、多くの方が、生活への大きな不安を抱えていることと思います。そして、社会生活に大きな支障をきたしている今の状況を自分自身の心が創っていると受け入れることは難しいことかもしれません。

しかし、こういう時だからこそ、現実を受け止め、冷静に自分自身の心に「心に隙はなかったか」「気の緩みはなかったか」「周囲に流されてはいなかったか」と問いかけてみる必要があるのではないかと思います。心配事や不安は自分の心が作り出すもので、それは未来に向けられたものです。大切なのは今、どうすべきかということです。心のありようで物の見え方も変わってきます。自分が為すべきこと、出来ることを考え、実践していくことが、より良い方向へ進むために大切なことです。