

三密瑜伽の実践 『快気』

〜真言密教 真実の基礎 上巻〜

著者 北本 聖明



まえがき

私は真言密教僧侶としてもっとお役に立てることがないかと常日頃から考えておりました。信仰した結果がこの世において実り願望が達せられる現世利益。つまりこのことは、仏様が本当に存在し私たちはその力によって生かされていることを証明するものでもあります。その現世利益を考慮しながら、皆様にさまざまなお手伝いをさせていただいております。しかしながら、この世は、便利になりすぎたのと比例するように、いつしかこの現世利益の教えも都合の良い解釈がされるようになりました。

「信仰」というもの事態がこの世の利便性に沿い、いつしか本質を忘れた、「困ったときの神頼み」やスピリチュアルブームによる「都合のいい妄想」になってしまっている。そのような思いをいつもいただいております。「信仰することでの世において結果が実る」これが現世利益で間違いはないのです。ただ「信仰」というのは一過性に考えるものではなく、万物を作り上げた壮大な宇宙、つまり仏様（大日如来）に私達が喜びや幸せを感じながら生かされているということを常日頃から心の中に感謝し続けることなのです。

私が、皆さまのお手伝いをさせていただいている中、このことを受け止めていただけたら不幸になる方はいないので、常々感じております。このように書き留めることを思いついたのは十数年前のことです。そう思えたのも、私が幸せになつてほしいと願う方が多く存在しているからに他なりません。微力ながら私が推奨する、簡単な**三密瑜伽の実践『快気循環』**をお伝えできればと思います。

謙虚に素直に我をなくす。仏を信じて自身を委ねて下さい。大日如来からの教えを受信できる『**三摩地**』を体得でき究極の安心（あんじん）の境地にいつも身を置くことができるはずです。きつとこの本が、**あなたにとって大切なお守りのような本**になり、幸福と繁栄をもたらすことと願っております。

また、在家の方だけに留まらず、密教僧侶でありながら所作ばかりに気を取られ本分をおろそかにし、**特に真の加持祈祷等を衆生に施すために三密瑜伽は必須**であります。この本を基盤としてお使いいただくのと幸いに思います。

この本は平成二十四年に書き始めたものです。その後追加事項がありこの度改訂版として新たな記載を追加致しました。当時の状況から環境が変化している事項もありタイムラジ的な表現もございますが、その辺りは何卒

ご了承ください。

第一章 真言密教の思考を知る p 8

◎ 密教の真髄 三密瑜伽(さんみつゆが)を知る p 9

◎ 『三密』身・口・意を實踐する p 10

◎ 『貪(どん)・瞋(じん)・痴(ち)』をなくす p 11

◎ 常日頃から『三摩地』に至る p 12

◎ 実体のない波動を知る p 14

第二章 大日如来の声シグナル『快気』を聴く〜基本編〜

p16

◎ 『入我我入』 自然エネルギー（大日如来）のエネルギーを感じる p17

◎ 『気づき』 細胞を感じる p22

◎ 『仏にゆだねる』 生かされていることに安心し、力みをなくす p24

◎ 『ゆとりをもつ』 流れを大切にして慌てない p26

◎ 『導き』 自分にできることから実践する p28

第三章 大日如来の声シグナル『快気』を聴く〜応用編〜

p 31

◎ 『感謝』 いただいていると「うん」と p 32

◎ 『不動心』 惑わされない心 p 36

◎ 『学び』 仏像、語らない経典 p 38

◎ 『尊敬』 輝いている魂を認める p 42

第四章 快気循環を妨げる魔（邪気）を知る p 46

一、邪気（魔）とは…… p 47

二、快気に翻弄されていた日々 p 48

- 三、邪氣(魔)のスパイラルから抜け出す。「魂の柱」を作る p51
- 四、邪氣を受けやすい体質を知る p55

第五章 理屈を考えない魂を作る

p62

- 一、魂の柱ができたとき p57
- 二、快気循環の方法 p63
- 【一】魂の柱の構築 p69
- 【二】魂の柱を基本とし快気の輪を作る p70
- 【三】快気循環の共鳴 p71
- 【四】快気循環の流れの完成 p72
- 三、快気循環の実践 p74

第六章 より深く生かされることでオーラを放つ！

p75

一、細胞が導き出した私の世界 p76

二、現れた「快気の柱」 p83

第一章 真言密教の思考を知る

密教の真髄 三密瑜伽（さんみつゆが）を知る

瑜伽（ユガ）とは近年は呼吸を重視し一定のポーズを取り、健康増進を目指すヨガと似た発音であるがこれは密教で言う瑜伽（ユガ）が発祥であります。

瑜伽の意味は自己の感覚力を高め、ある一定のものに結びつけることによって合一をはかり心身を制御する方法をいいます。

つまり密教という一定のものとは人類の創造者である大日如来（宇宙）であります。そして、その大日如来の真理を直接受け取り心身を制御することこそが『自己を開発し、究極の安心（あんじん）幸福』に繋がると考えます。そして、大日如来と繋がるため、**身密**（正しい行動）・**口密**（正しい言葉遣い）・**意密**（正しい心）の三密を実践する**三密瑜伽**という方法により、大日如来の真理を得ることができるというのが真言宗の教えであり考え方なのです。

『三密』 身・口・意を实践する

密教で言う『三密』身密（正しい行動）・口密（正しい言葉遣い）・意密（正しい心）の三密は『身』手に印を結び、『口』真言を唱え、『意』心に仏様を想い、観想をし、自身が仏様と一体となり仏様の大きいなる力を自身の中に引き寄せる。これだけ聞くと修行した密教僧侶でなければできないのではないかと思ってしまうですが、人間活動の全てがこの理で動いています。

例えば「ありがとう」と人に感謝するときどのような一般形式になるでしょうか。合掌をすることが身。言葉で「ありがとう」ということが口。「ありがたいな」と心底思う心、気持ち在意である。このことにより相手に感謝が伝わるのです。それこそが身口意の三密です。つまり、難しいことがわからないが心が清らかな人なら誰にでもこの三密瑜伽は簡単に実践できるのです。

『貪・瞋・痴』をなくす

しかし自然と行えるはずの三密を重んじてない人も世の中にはおられます。

貪・むやみにほしがる。欲が深い。

瞋・心乱し怒る。

痴・心性が愚かで一切の道理がない。

これを三毒と言います。

また無信心、自尊心、虚栄心が心に存在すると、平等にさまざまなところで発信しているありがたい大日如来の声『シグナル』をキャッチすることができず『自分よがり』な考え方で行動を起し『苦』を肥やし『安心立命』の極地に立つことができませぬ。つまり、いつまでたっても苦しみから『解脱』することはできないのです。

常口頭から『三摩地』に至る

心に存在する三毒（貪・瞋・痴）無信心、自尊心、虚栄心を消し、平等にさまざま
なところで発信しているありがたい大日如来の声『シグナル』をキャッチできる心理
状態を『三摩地』と言います。

『三摩地』に至るにはまず、迷い、悩み、苦しみの生死を繰り返している『輪廻』
（りんね）という『苦』のスパイラルから逃れ涅槃の世界へ脱出する『解脱』という
方法を基本的に理解していなければなりません。つまり、迷い、悩み、苦しみの根本
は何かを理解し、どう行動していくべきかを身に着けることです。

仏教の基本に**四諦**と**八正道**という言葉があります。

四諦とは苦諦・集諦（じつたい）・滅諦・道諦の四つがあります。

苦諦とは人生には生老病死という苦しみがあるということを知ることです。

集諦とは苦が生じる原因は自身の欲や不満（煩惱）であることを知ることです。

滅諦とは苦を消滅させるためには煩惱をなくすことを知ることです。

道諦とは苦を消滅させるため煩惱をなくす真理、**八正道**を知ることです。

八正道とは

正見（しょうけん） 物事を正しく見る目。

正思惟（しょうしい） 人に惑わされず正しく自然に準じて考える。

正語（しょうご） 嘘・愚痴・悪口などをしない。

正業（しょうご） 社会的道徳から外れた行いや悪心だと思われる行動をしない。

正命（しょうみょう） 社会的道徳に沿いまっとうに仕事を持ち正しく生きる。

正精進（しょうじょうしん） 常に精進し安易な方法をとらない。

正念（しょうねん） 正しく思慮深く思うこと。

正定（しょうじょう） 正しく集中し心の散乱がないという精神にすること。

つまり、四諦を知り八正道を実践することが『三摩地』に至る入口です。しかし、このことを文章で読み理論が理解できたとしても、正しい心の安定がなければ『三摩地』に至ることはできません。まずは常日頃からこの教えを基本においてひとつひとつの事柄に対し『感謝』を感じ歩むことを心がけることです。

実体のない波動を知る

究極の安心（あんじん）の境地、即身成仏となるには三密瑜伽（身・口・意）を知り、三毒をなくし、四諦と八正道を理解し、三摩地へと進むことにより大日如来の真理をダイレクトに得ること（入我我入）ではあるが、大日如来が発信するシグナル、これはあくまでも無形であり目に見えない実体であると言えます。この目に見えない実体を大日如来のシグナル『波動』と考えなければ、真言宗の教えそのものが全てにおいて否定されるとともに、真言宗の教義の中の加持祈祷や現世利益などにおいての結果が何であるのかが全く証明されないものになります。

現代人、また真言宗密教僧であつてもこの『波動』たるものの信憑性が今一つ持てない、このようなことは迷信であると思考されている方々も多いであろうと思いません。人は形に見える物を信じやすい。またこの世の利便性から手に入りやすく簡単に叶うものが全てであると考えがちです。浅はかな思考はときによって『自分本位の考え方』を生み、宗教はいつしか『安心立命』とはほど遠い世界観となり、真言宗というなら見える作法に重点を置き見栄えばかりが際立つと、それはまさに芸のように思わ

ざるを得ません。

大日如来のシグナルはこの世界にさまざまに広がっている。真の心がそれに共鳴し理解をする。そのシグナルこそが『波動』に他なりません。また、そのシグナルを他者に届けること、利他となる行為これも『波動』であると思います。

つまり『波動』とは影響です。この見えないシグナルこそが我々にとって究極の真理であることを忘れてはなりません。『波動』を受け影響されることを『気づき』といます。我々日本人は心に受けるエネルギーの表現を頻繁に『気』と表します。この本でもわかりやすくその大日如来の発するシグナル『波動』のことを『快』どころよいものと考え『快気』と表現しています。以下文では『快気』と表現し皆様に分かりやすく私の経験をお話させていただきます。

真言宗の境地は真の心を知ることと開かれることと思えます。実践を難しく考える方も多いかと思いますが、この本を読まれ大日如来の『快気』はあなたのそばにいつもあることを参考にしていただければ幸いに思います。

第二章 大日如来の声シグナル 『快気』を聴く
↳基本編↳

『入我我入』

自然エネルギー（大日如来のエネルギー）を感じる

真言密教にはお加持というものがありません。同じようにお加持させていただいても、調子が上がってくる人と一向に調子が上がってこない人がいることが長年の疑問でした。しかし、ある時から良くなる人と良くならない人をほぼ的確な割合で感じられるようになりました。良くなると思う人は、状態が重くても良くなるのです。でも、良くならないと感じる人は軽度、重度に関わらず、だいたい良くなっていけない。何故そう思うのか。それは、私の方とお会いしたときに何故か「合わない」と思うからです。

私は自然に生かされていると思っています。生かされているということは、自然からさまざまなエネルギーをいただいで、私がここにいるということをいつも強く感じています。つまり、私が合わないと感じる人は、自然のエネルギーを取り込める体質を持っていない人、つまり瑜伽思考が軽薄な方ではないかと考えます。したがって症

状が改善されていかないのは、うまく自然のエネルギーを取り込み、まわせていないからだとは思いますが。細胞は良くなるうとしていないのもったいないことです。そして、幸せに生かされる権利を持っていらっしやるのに、私はもったいないことだとも感じてしまいます。

世の中には、苦痛から逃れたいと思う人だけではありません。困難、苦難を乗り越えたい、できればうまくまわっていきたい、と思っている人はたくさんいらっしやると思います。「うまくまわる」要するにそれは私が提唱する三密瑜伽の実践「快気循環」のことと言えます。

快気循環が始まると体が元気になるだけではなく、何故かご加護のような力がでてきます。苦難があっても助けられることも出てきます。また、自分にとってプラスになる人との出会いがあったりするなど。あなた自身が幸せな成長を重ねていけるのです。

今からでも決して遅くはありません。エネルギーを吸収していける体質改善、「快気循環」を行い、幸せを循環させられるように変革していけるのです。

仏はどこにでもいて、救われない人はいない

法身の三密は織芥に入れども辻からず、大虚に互れども寛からず。

空海黄金の言葉より

花を見て癒され、空を見て癒され、海を見て癒され、草木を見て癒され、川のせせらぎを聞き癒され、また人に会うと癒されて元気になることもあります。「仏（宇宙）は選り好みなどせず、あらゆるところにあまねく仏（自然エネルギー）は存在する。仏（宇宙）は万物に対して平等で、どこまでも行き届き、あらゆるものに存在している。その恩恵の中で私達は生かされている。

小さなことからでよいから感謝して有難く思うことをいつも私は心がけています。そうすると、その恩恵の中の良い気も、どんどん吸収できてくる感覚があるのです。

結果、私は不思議なことに直感力が上がったたり、自身の能力が信じられないようなスピードで向上したり。『もうだめだ』と思う難局を解決できたり、考えもしないような強運に恵まれたりと本当にご加護としか言いようのないことをたくさん体験し

ています。

この世の中は便利になり過ぎ、心が結果主義優先です。そのため何故、ここにあなたが生かされているかを外視している人々が多いように感じます。今、存在するあなたは、あなたひとりで存在しているではありません。この自然に存在するありとあらゆるエネルギーをいただき、あなたという人間を形成しているのです。そして、そのエネルギーを吸収していることを認識せずに存在することで、エネルギーがあっても、吸収しようとする入り口が狭くなっているのです。それでは快気循環は起こりません。

私に神通力的なものが備わるのは、厳しい修行をしたからではありません。素直に、自然のほんのささやかなエネルギーをも感じ、それをいただいていることに感謝してきましたからです。そして、ある時、自然との共鳴を強く感じることもできたのです。

人はよく、人と比べ時に立場をひがむことがあります。しかし、自然は平等に恵みを与えておられるのは事実です。特別な人間など存在しないのです。素直に、ささやかなエネルギーをいただけることにでも、感謝し続けていけば、必ず道は開かれ、あなたにも、あなたに合った快気循環が始まるのです。



『気づき』

細胞を信じる

世の中は人それぞれ経済的に格差があります。島を買えるほどの資金を保有している人もいれば、1円に泣いている人もいます。でも事実、経済的に裕福とはいえなくても、幸せ感を持っている人はたくさんいます。

言うまでもなく幸せの尺度は物質的に満たされるものではありません。それよりも心が、充実感や達成感、愛情や安らぎ、そして喜びを求めるのが真の幸せであると思います。そして、あなたの細胞もそのように感じているはず。きっとあなたの細胞にはもつとも輝く最適な色が必ずあるのです。

快気循環を行うと、あなたの細胞に合った幸せを必ずみつけられることができます。

快気循環は、素直に自然（大日如来）との繋がりを感じ、ただけるエネルギーに有難く感謝することが基本です。 そうすれば「**快気循環の共鳴**」を生むことができ、あ

なたにあつた幸福のステージに見合うように、全ての流れが自然に整ってくるのです。

私は今の仕事を始める前に、仕事で必要な物品をどこで購入すればよいのかわからずに困っていました。さまざまなところを調べても見つかりませんでした。しかし、偶然私が探していた必要な物品を知人が取り扱っていることを知りました。あれだけ必死に探していた物が、知人の手によって手に入ったことがありました。「快気循環が起こっているのだ」と私は実感しました。

細胞も大日如来の影響を受け、あなたに合った幸福のステージに向かって進んでくれているのです。

恩恵を忘れず邁進すること。素直に自然との繋がりを感じ、いただけるエネルギーに有難く感謝すること。それを心得たあなたには「快気循環の共鳴」が今日から始まっています。



『仏にゆだねる』

生かされていることに安心し、力みをなくす

今、自身の頭の中では整理ができていますか。忙しい毎日、どれからこなしでいいのかわからない。こなしでも、こなしでも、見えてこない道筋に疲れてはいませんか。降りかかる火の粉を懸命にはらうことだけにとらわれてはいませんか。結果だけを追わず、結果を考えず、力を抜いてみて下さい。今、あなたは楽しいですか。今のあなたはあなたらしいですか。

池にはまってしまつて足がつかないと、人は大慌てになつてしまします。やがて冷静さを失うと池の中で必死に泳ごうとし、うまくいかないと力んでしまい溺れていきます。でもよく考えてみて下さい。バタバタとしなくても身体には浮力があり、じつとしていても身体は浮いてくるのです。それが自然の摂理なのです。人は自然に生かされているのです。

自然は偉大です。春になると桜が咲き、あなたはその美しさに魅了され、心を和ま

せあたたためてもらえます。心にエネルギーを分けてもらっているのです。ですから、どうぞ生かされていることに安心をして下さい。力を抜いてみるのです。そうすると、今まで聞こえなかった、感じなかった、快気の足音を捉えることができるのです。そして、あなたはそれを素直に受け入れ感謝するだけでよいのです。快気はきつとあなたにふさわしい流れをもたらしてくれます。「力むことなかれ」どうぞ、その定義を信じて歩んで下さい。



『ゆとりをもつ』 流れを大切にして慌てない

力を抜くことはできましたか。生かされていることを信じていることができましたか。安心が細胞に満ち溢れることができたなら、あなたの歩いているペースを落としてみて下さい。列車に乗ってスピードが上がると景色が早く移り変わってしまいます。そこに綺麗な一輪の花が咲いていたとしても視界に入ることなく過ぎ去ってしまうかも知れません。でもペースを落としてゆつくりと歩いていると、その綺麗な一輪の花が咲いていることに気づけるのです。

以前、仕事に明け暮れていたことがありました。すると、たちまち病気をしてドクターストップがかかり、十日ほど仕事を休んでしまいました。

私の仕事は予約のため、もう既に、ご予約をいただいている方も多く、お断りをせねばなりませんでした。私にとつては本当に申し訳ない思いでいっぱいでした。また、仕事ができないことに焦りもありました。焦っても、仕事ができないことに変わりはありません。療養をするしかありませんでした。病気が改善し仕事を始めました。し

かし、予約は上手に振り分けることができ、普段通り仕事ができました。休んでいたのにと自分でも思いましたが。何も変わらないことに驚きました。

仕事にしわ寄せがくると感じていましたが、要点だけをすれば解決できることばかりでした。忙しさに翻弄され、やるべきことが見えていなかったのだと思います。

私は強くなくてはいけません。病気など先生がしてはいけません。しかし、病気になつて「先生大丈夫ですか、お大事にして下さい」私がいつも言う言葉をかけていただく有難さ、どこか角が取れました。何か忘れていたような気がしました。 **人としてのゆとり**です。一輪の綺麗な花が咲いていることに気づいたのです。



『導き』

自分にできることから実践する

生かされていることに安心を感じ、ペースを落とし、落ち着きを取り戻すと、自分にあつたステージがぼんやりと見えてくるかもしれません。しかしその幸福へのステージに向かうには、どう日々を送ったらよいのかと思うかもしれません。

そんなときは、できることから、自分自身がやりやすいところから始めるのです。どのような形でも良いのです。

細胞は、あなたを幸福へと導こうとしています。もちろんこれは快気循環の考え方があつてのお話ですが、ひとつの細胞が元気になると周りの細胞が元気になります。元気な人の隣にいと元気をもらいます。しかし、元気がない人の隣にいと元気でなくなります。つまり、細胞にこのような現象が起こるのです。

一本の紐の両端を引っ張っておきます。ピンと張った紐をどこでもいいのでつまんで引き上げようとすると他の部分も釣られて上に上がろうとします。できることから

はじめることでも、始めたのならプラスです。上に上がろうとします。そこが充実してくると細胞は連鎖し釣られて上がってくるのです。

私は、数年前までパソコンなど扱えるものではないと思っていました。しかし、できることからはじめるうちに、こんなこともしたい、あんなこともしたい、できるようになると、何故かできないと思わなくなりました。いつのまにか、パソコンは私にとって大切な仕事道具となり、執筆もパソコンでするようにになりました。

目標や理想を持つことは、とても大切なことだと思います。しかし、そればかりを気にかけて前に進まないのでは意味がありません。目標や理想に程遠くても、今できることをすると細胞はあなたを幸福へと導き始めるのです。

何も背伸びをする必要はない。できることから、それを実践しようとしているあなたであるのなら、必ず幸福はもたらされるのです。



『入我我入』 自然エネルギー（大日如来）のエネルギーを感じる

←

『気づき』 細胞を感じる

←

『仏にゆだねる』 生かされていることに安心し、カミをなくす

←

『ゆとりをもつ』 流れを大切にして慌てない

←

『導き』 自分にできることから実践する

第三章 大日如来の声シグナル『快気』を聴く 応用編

『感謝』 いただきますのユウメイ

急速なデジタル化によりこの世の中は本当に便利になっている。しかしながら、便利を追求する反面、失っているものの大きさを目の当たりにすることが多くなりました。

数年前、パソコンというものが始めて世に出たとき、それは非常に高価なもので一般人にはとても手が届くものではありませんでした。しかし、今は、その当時のパソコンよりも優れた機能を持つ物が、当時と比べれば格段に安く手に入ります。一昔前は苦勞をしなければ手に入らなかった物が、今は、願えばほとんど努力なく手に入れることができます。

インターネットを使えば、今は簡単に欲しいものを購入できる。しかし、そこには簡単すぎるゆえに、「有難い」と言う気持ちが失われ、物の大切さをも忘れてしまっている。

私達日本人が好むお米、神仏の祭りごとには欠かすことのできない物です。お米を

生産する過程を最近では減田の影響で見るとは少なくなってきました。都会に身を置くとなおさらその過程を見ることはありません。しかし、種をまき、水をいれ、お米の成長を管理し、最終的には広大な土地の実りを刈り取り、精米の形に持つていくのです。この肯定を考慮せずに私達は口の中に入れてしまっただけではないでしょうか。

神仏の祭りごとをするときに、海山野からとれた物を奉納します。海からとれた鯛や鮪など、そして、大切なお塩。お塩は塩分です。身体にはなくてはならないものです。また、山からとれた山芋や栗、柿など。広野からは、お米、お酒など、これを神仏に奉納することは、私達にとつて、とても大切な恵みを授けてくださり感謝します。という感謝の表れなのです。

人は古来より、その恵みを生きる力にするために「有難く」頂戴してきました。また、それを摂取しやすくするために人は感謝し働きました。そして、それを代理として仕事をして下さる。お米などを作る人々にも感謝をしていました。

現代は、ごく当たり前に食べ物が隣にある日常です。そのようなことはあまり考えないでしょう。しかし、スマホなどなくても人は死ぬことはありませんが、栄養を摂らなければ人は生きていくことはできません。私達の血となり肉となるものです。

今日、さまざまな面で、現代人がどことなく元気がないのは、**本当に感謝し、有難く感じなければならぬ原理原則**を、忘れてしまっているからだと思います。

ただ感にけることに感謝しているエネルギーと、そうでないものでは細胞が吸収するエネルギーの質が違つてきます。

あなたは今、エネルギーをただ単に吸収し、受け取っているだけではないでしょうか。**あなたに携わる万物は、あなたに影響をもたらします。ひとつひとつには必ず意味があり、あなたに合った素晴らしいエネルギーになろうとしているのです。**そのエネルギーは、あなた自身の細胞に吸収されるまで、どれだけの感謝のエネルギーと融合してきたでしょう。そしてそれは、あなたの細胞にあてはまるエネルギーになつていただけなのです。

しかし、今、あなたがその偉大なエネルギーを感謝もなく吸収しているままでは、そのエネルギーの質も悪くなり、細胞を活性化するとまではいきにくいでしょう。

お米を口にするとき、おなかogaすいたら食べたいと思う、単なる食べ物として口にするのか、大切なエネルギーだと感謝をしていただくのか、このエネルギーの質の違いは明白だと思ひます。

そして、そのような心得の中、エネルギー吸収を行う日々を送っていくことで、人としての覚醒がはじまり、揺るぎない、生きるためのあなたの基盤ができてくるのです。この基盤が中心となって、快気循環を繰り返すことで、大きな快気循環の輪を形成できるのです。

そうすれば、ちよつとやそつとでは倒れない大木となり、人としての強さとなります。また、感謝という道理をどんどんと理解し、本当のやさしさを備えることができます。

人に大切なことは、強さと優しさを兼ね備えた器量です。浅はかに物事を考えるのではなく、物事の原理原則を重んじる思考を忘れない。そうすることで人間性豊かな幸福を得ることができるのです。

『不動心』 惑わされない心

いつしか感謝のない世の中になり、自分中心に物事を考える傾向にあるのか、少々行儀の悪い人々を多く見かけるようになりました。特に、最近よく思うのが車のマナーです。

車は、早く、楽に、目的地までつれて行ってくれる。まさに人の利便性を叶えた画期的な乗り物といえます。しかしながら、この車を運転するにはルールというものがあります。当然そのルールを守らなければなりません。罰せられる違反でなければいいという勝手な解釈、これもいけないことです。割り込み、幅寄せ、あおり、迷惑駐車など上げていけばきりがありません。これは人に迷惑をかけている行為です。

出勤や帰宅ラッシュ時など慌しい時間帯になると特に目立ってしまいます。普通にルールを守っているのに、そのような車を見ると気分を害してしまいます。そんなとき私は思います。「これ無事にこしたことはない」マナーの悪い車に気分を害し自分の運転までマナーが悪くなつて、その影響で事故を起こしては返つてつまらないこと

です。また、そのようになってしまつてはさまざまな方に迷惑がかかります。そうすると、快気循環はその時点で止まつてしまいます。マナーの悪い車に極力、道を譲りたくはありませんが、マナーの悪い車はきつとそのときは上手にやり過ごすかもしれません。しかし、その行いをする心は何も運転時だけのことではないと思います。そのような気持ちの細胞は、その人の風格として現れます。きつとそのようなオーラを放つていれば違う形で、うまくことが運んでいかないでしょう。

人は心からよい行いをしていただくとは有難く感じ、その方がしていただいたように自分も何か相手にしてあげたいと思うのが自然の成り行きです。車の運転もそのような考えで、他のドライバーに親切に且つ、迷惑をかけないようにマナーを守れば、そこからでも快気循環は始まるのです。

そして、真実の理念で快気循環を実践すれば、理不尽さに惑わされない不動心を得ることができるでしょう。

『学び』 仏像、語らない經典

純聖寺には十一面觀音菩薩と自作の不動明王を祀っています。それは、しっかりと密教僧として利他行ができているか見てもらうためでもあります。私はたいいてい一人でお寺にいる関係上、自身の品性を向上させるためと、少し厳しさを課すためという思いで高智な仏様と威厳性が高い仏様をいっしょに祀らせていただいております。しかし、最近はお祀りすることにもっと深い意味を持っています。

真言宗のご本尊は大日如来です。そして、その化身が不動明王になります。そのようなこともあり、平成十六年から近畿三十六不動明王まわりを行い平成十九年に満願致しました。約三年間をついやしましたが、お寺をまわり、祀られている不動明王を見ていくたびに細胞の変化を私は強く感じていました。

最初は僧侶の修行の一環として、三十六不動の軸を一本作りたいということを中心にまわっていました。しかし、そんな不動まわりをしていると、生かされている道理について突然、考えがまとまったり、納得する考え方ができたりするようになったの

です。私はとてもそのことを不思議に感じていました。

不動まわりをしているとふと、こう思いました。「よく考えてみると、仏様の表情は一貫性がなくさまざま、それは彫った仏師が多く、その仏様の形を鮮明に表現しようとして表している。つまり、仏様は文字ではない經典のようだ」頭にひらめきが突然に出るのも、それを教義として私の細胞が感じ取っていたのだと思います。そして、物事の深い意味を理解できるようになったのかもしれない。

不動明王の目、口、筋肉、姿、そしてその出で立ちに私は感銘し、それが細胞に刺激を与えます。もしかすると、私の細胞は仏様の理をどこかで学び、それがまた今、フラッシュバックしているのかもしれないと思いました。人はDNAによってバトンを引き継いでいきます。肉体は日本人としての血がずっと流れています。細胞はきつと過去にもこの理を感じ、そして今、私に必要な理を、仏様を通じ説いてくれているのだと思います。

だから、私は苦難困難があっても生き抜いてきた自分の細胞を信じています。この身体は歴史を強く生き抜いてきた先祖の細胞の集合体だからです。日本は仏教の国です。自身が、仏様に縁があると感じているのならきつと細胞がその教義を求めています。

るのです。そして細胞がそれを教えてくれているのだと思います。

そう思うといつも仏様がある生活というのは、見守っていただくことだけではなく、しっかりと利他行をすることによって、理を感じ、人間成長もさせていたでているのだと感謝しています。

神社仏閣に参拝をする方がよくおられます。理由はさまざまだと思いますが、興味や観光で参拝する方が多いと思います。足を運ぶということは何かを細胞が感じることです。ただ楽しむだけでなく、感謝を思い、手を合わせる。自身の中の細胞はきつと何かを教えてくれるはずですよ。

細胞は生きています。そして細胞は知っています。細胞を眠らせないでフル活動させる。そうすればインスピレーションはもつと高まり、快気循環にも多大な影響をもたらせてくれるはずですよ。



自作の不動明王 約1メートル

『尊敬』輝いている魂を認める

お寺を自力で作ることは非常に困難な道でした。

当初は本当に無我夢中でした。修行を終えてから開山するまで並大抵の努力ではできません。

当時の私は人に頼るといことが下手でした。というのももそうしてしまうことによつて、目標に甘えを抱いてしまうかもしれないという不安を常にいだけておりました。頼れるものは我が身のみ、そういう思いでとげとげしかつたのを覚えています。ですから、人に頭を下げるということができませんでした。

今思うと、自分の考えだけでこなすことなど、そうそうできるわけありませんが、僧侶として一年が経った頃、密教僧ということ人で人によく頼みごとをされました。まだまだと思いなながらも利他行が少しできていることに満足感がありました。

そんなとき、もう少し自身を磨こうと邁進していたときのことです。知り合いといつしよに他の寺院を参拝したとき、素晴らしい法樂太鼓を目の当たりにしました。「こ

これは凄い」そう感じたとともに自分が「井の中の蛙」であったことを痛感しました。こんなにも素晴らしい法楽太鼓を見てしまうと、自分自身が本当に小さい人間であったとそのとき本当に思いました。その頃から、少しずつですが未熟であるのだという気持ちを持たなければならぬと思い始めました。その後、さまざまなご縁で私は自身の法楽太鼓を完成することができました。しかしそのとき、何故、知人は私にそのお誘いをして下さったのかと感じていました。

今の私は、密教を教える立場にもなっています。弟子から熱心に聞かれると私も真剣に答えようとします。輝いている人にはオーラが出ます。当時の私は生意気で、世間知らずで、礼儀知らず、でしたが、ひとつの物事を極めてやろうとする真剣な眼差しは他の誰よりも、きつと光っていたに違いありません。私もそのような弟子への接し方は変わってきます。私にもそのようなオーラが出ていたのかもしれない。人は一生懸命な人を見ると、なんとかしてあげたいと思います。自身のできる範囲内で、その人が目的を達成できるように頑張ってほしいと願います。

当時私は、寺のできる場所をずっと探しておりました。資金などももちろん準備できません。自宅の一角を相談室としました。後にそこで護摩を始めました。六畳間の

狭い部屋で換気扇ありませんでした。参拝者が増え玄關まで人があふれだしたため一階を全面、寺に改装しました。本当に粗末な場所からのスタートでしたが、今では弟子もそれなりに増え、外観こそは寺らしくはありませんが、本尊は厨子にお入りになり中身は立派な現代寺が完成しました。

当時からずっと私のところへ来て下さっている方がいます。今では護摩の煙でいぶされ過ぎた当時の話を笑い話にすることがよくあります。でも、私が頑張っていたから「なんだか応援したい気持ちもありました」とおっしゃられます。

自分ひとりでは何もできなかった。本当にそう思います。人の支えというものを強く感じます。今このように存在できるのもさまざまな方々に育てていただいたからに違いありません。昔は、一匹狼のように生きていました。いつの頃からかそのような思いを抱き、感謝を常に忘れないようにと心に誓いを立てるようになっていきました。

また、来寺されている方とお話するときには、相談ごとであってもいつも「勉強させていただいている」という思いで今も法務を行っております。人は真剣になると真剣に接してくれます。私はその方々の心の痛みをなくすことに貪欲であろうと思ってい

ます。

つまりは、ご本人が真剣であれば私も真剣になってしまふのです。生き方や立場は違っても、その生きようとする道をひたすらに走っている人の目は全く違い、全身から品格のあるオーラが出ます。真剣ならば、きっとそのような方とは共鳴するのです。そして、そのような方のお話は決して無下にせず、どんなことでも自分自身に置き換えます。

そのようにしていると私が経験したように何故か、周りから助けてもらえるようになっていくのです。輝いている人を尊敬し認める。このことが私にとって快気循環をより重要に感じさせてきた出来事でした。



第四章 快気循環を妨げる魔（邪気）を知る

一、快気循環を妨げる「邪気」とは

相談をお受けになってその直後は気力も出るのですが、しばらくすると「うまくまわっていきません」となってしまいう方をよくお見受けします。そこにはきっと邪気、『魔』の影響があるのです。

快気の一歩妨げになるのは邪気の実在です。邪気の影響が強ければ強いほど、快気循環が難しくなります。

東洋では邪気は病気を引き起こす原因とも言われています。邪気の意味はさまざまありますが、ここでは、快気の流れを弊害するエネルギーを邪気と言います。快気は幸せになろうとするエネルギーですが、邪気はそれとは全く真逆のエネルギーと言えます。

その魔のエネルギーを克服し、快気を循環させるためにはまず、邪気の性質を知り、邪気を克服し、快気循環になるように持つていく流れを理解する必要があります。

この邪気の克服が、私にとって快気循環を行う上での最大のテーマだったような気がします。

二、邪気に翻弄されていた日々

かつて私もこの邪気のエネルギーに翻弄されていた時期がありました。そのときは不思議とマイナスに事が回っていました。

自信に満ち溢れ、怖いもの知らずであった若い時代を終えようとする頃から、よくない出来事が一気に続き始めました。自分のスタイルが確立していなかった私は、目の前のことに翻弄され随分、我を見失っていたように感じます。

当時大学を卒業してから、ある会社に就職を致しました。希望に満ち溢れ入社したものの、職場での理不尽さに随分とストレスを受けてしまいました。社会とはこのようなもの、周りからも当然厳しい世界であると言われました。そんな生活を送っていると、元々が自信家でエネルギッシュだったはずなのに、元気がまるで失せてしまい、現実に向き合うことができず、当初ブームになっていたスピリチュアルにどっぷりと浸かってしまい、何でも風水や占いなどで物事を考えるようになりました。

私も現在密教僧ですので風水や家相などは否定しません。しかしながら、そればかりに頼ってしまい自身で判断できませんでした。当時は、それをきっかけにエスカレ

トトしすぎてしまい、それに伴い、取り巻く環境や人々も私と思考が同じような人々が現れだし、その人々の悪い影響も受けるようになってしまいました。すると挙句の果てに、良くない出来事があれば全て何かに取り憑かれていると考えるようになってしまいました。

そうなると思循環のスパイラルでした。現実逃避がはじまり、自分は悪くない、人が悪い。人のせいにする。世間のせいにする。そして、人の話を綺麗に聞けないようになり、よいことを言われても素直に吸収できなくなってしまう。底なし沼です。「私は取り憑かれているのだ、霊を払おう」お祓いにお金を費やしたこともあります。費やしても現実にはよくなっていません。しかし、祓ってもらおうと「ちよつと良くなつたような気がする。やっぱりそれが災いを引き起こしている原因なのだ、それが正しいのだ」と、そのように思い込んでいたからです。でも、それを繰り返しているうちに気づいたのです。人はどんどん離れて行っている。そして、何も変わらないどころか現状悪くなっているのではないかと。精神が病んで過呼吸になることもありました。そうやってやつと目が覚めました。

「邪気」マイナスのエネルギーとは恐ろしいものです。自分がしつかりしていない

と、ふとしたきっかけでどんどん悪い流れを引き寄せていってしまうのです。私はその流れから脱出することを決意しました。自身が不幸だと思う前に、何も自らの足で、前へ進もうとしていないことに気づきました。今、不幸だからと、じゃあ人生を止めてしまおうと思っても止める勇気もないのであれば、「できるだろう」と言い聞かせました。「死ぬ気になれば何でもできる」あのとときの私にはこれぐらいの渴がなければへこたれそうでした。そして、私はその邪気のスパイラルから抜け出ようと決心したのです。



三、邪気による魔のスパイラルから抜け出す。魂の柱を作る。

徐々に自分を取り戻してきた私でしたが、残念なことにこの時期に実弟を亡くしました。そのときに仏門に入る決意をしたのです。人として未熟な部分が多かった私でした、仏門に入ることにいろいろ反対されることもありましたが。決して思いつきで仏門に入ろうとしたのではなく、自分の中では腹をくくり家族の死をきっかけに『生かされているのなら人のために役に立つ』という強い思いをこのとき持ったのです。

そうして相談法務をはじめました。相談件数も多くなりだしたと同時に、相談者の相談の人数が多い日ほど身体が尋常でなく疲れたり、人によつては相談をしているときにすさまじい眠気が襲ってきたり、相談者によつて疲れ方が違つたりと本当に「どうしてしまったのか」と思うような滑稽な現象が起こり始めました。

あるとき、ある先生との会話でその話をする。「それ、邪気をもらってるんだよ」と言われました。先生は私ほどひどくはないようでしたが、少しそのようなことがあると話されました。

私は病院などに行くと、何もたいした事をしていないのに何故かひどく疲れてしま

うことがありました。病院には体調を崩した人が行きます。元気がない方が集まってくる。その陰のエネルギーをたくさん浴びてしまうと疲れるようです。つまり、植物などを日当たりの悪いところなどに置いていると元気がなくなるのと同じです。私のところにも身体の不調を訴える人が集まってきました。もらいやすい環境です。だから疲れやすいのだと思います。しかし、それだけではないような、疲れや、倦怠感が増してきたのです。

私は何故こんなに体調がよくないのだろうと思っていました。駆け出しであったということもあり、「よくしてあげたい、心の痛みを解放してあげたい」と相談に必死だったことを覚えています。でも、その強い思いは、私の性格的な欠点を露出させてしまうことになるのです。今思えば、そのようなことが邪氣をもらいやすい状態にしていたのだと思います。

僧侶として、相談者と真剣に向き合うことは当然のことです。しかしながら、その思いが強すぎ、どこを一番に考えていかなければならないかを見失っていました。

その当時、親切心で「今すぐにみてほしい」と頼まれると断れず、空いているわずかな隙間の時間に、押し込んだりすることもありました。当然、困っているのですか

ら緊急です。始めはそのつもりで受けていたのですが、その親切心を都合の良い解釈として取られることもあり、普段、努力もなにもせず、身の上話をしてすつきりして終えられる相談者も多くなってきたのです。

また、「今日、時間が空いたのですぐ相談してほしい」「今日ちよつとおかしいので10分だけみてほしい」このような方も困ってはいるでしょう。しかし、これでは本来の密教の本質が生きないことを感じ始めました。「人に合わすあまり人に流され本分ができていないと思う心」これが身体の疲れる原因ではないかと思いました。そう思いながらも私は、贅沢は言つてはいけない。こんな私に依頼があることは素晴らしいことだと思つていました。しかし、その思いとは裏腹に、どんどん疲れがひどくなってきたのです。

そして、そのとき自分の考え方と現状は一致していないと悟り。私は邪気に翻弄されていた時期のことを思い出しました。相談者さんはかつての私と同じようだと思いましたが。これではいけない。

「この相談スタイルは方向性が違う」細胞は合わないエネルギーが入ってくると拒絶反応を起こし精神面から肉体面にいたるまでダメージを与えるのだらうと悟りました

た。

そして、こう思いました。邪氣を受けてしまうのは、「魂の柱」ができていないからであると感じたのです。

「魂の柱」とは自身そのものです。自身らしく輝いていることです。邪氣を受けるときは自分らしさがなく輝いていません。輝くことで邪氣を跳ね除けるシールドを作り、邪氣に負けない魂を作るのです。

今、私は身体がひどく疲れることがほとんどありません。邪氣の影響はほぼありません。それは魂の柱が太くなり、充実し、快気循環ができています。そして、邪気による魔のスパイラルから抜け出すことができました。あなたもそうなら眠っている「魂」を目覚めさせ、輝かせて下さい。そうすれば魔に負けない、魂の柱を作ることができ快気循環が生まれてくるのです。

四、邪気を受けやすい体質を知る

私の見解ですが、基本的に邪気を受けやすい（もらいやすい）人の多くは、気を使う人、親切心が強い人、人のことをほっておけない人、必要以上に力みすぎる人、頼まれたら断れない人、優しい人、人に携わる場面が多い人、他人からの影響を受けやすく自分のことのように感化してしまう人のようです。そのような人は陰気（邪気）、つまり、しんどさを引き受けてしまうのだと思います。

また、そのような人は、陰気が集まる場所や、元々陰気に満ちた英気のない場所に身を置くことでも、そのパワーに押されやすくもらいやすいと思われる。

僧侶は人の「苦」を道理として悟り、方便によって楽にさせてあげることがお役目です。僧侶に厳しい修行を授けられるのは、そういった意味合が深く関係しているのだと思います。しかし、一般の人々が僧侶と同じように修行をするわけにはいきません。

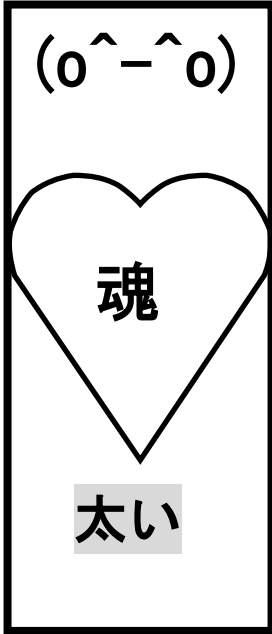
特に、人に疲れる人や、慢性的に疲れがひどい、倦怠感がよくあるという人は、そのような邪気に敏感な体質なので、邪気の影響を受けてしまい、歯車がかみ合わなく

なっていくこともあります。また、そう感じることもなくても体調面の不調として出てくる可能性があります。

邪気を受けやすい体質であると、快気循環への切り替えが大変困難になります。

私自身、優しい方々が、ご病気になられたりするのをたくさん目の当たりにしてきました。その分自身で背負い込んでしまうこともあったのでしよう。その品性あるエネルギーを上手に快気の循環として切り替え、世に波及していかねばなりません。身体や精神の変調を少しでも感じるのなら少し立ち止まって下さい。

そして、**快気循環法の順序に沿い、まずは「魂の柱」を作っていくのです。**



五、邪氣を増幅させてはいけない

私は邪氣をもらいやすい体質だった頃、相談前に「この方が来られると、もらいやすいな」といつも思い、相談にあたると余計に倦怠感を感じるようになりました。倦怠感があるのは自分が弱いからかもしれないと思った私は、今度は気合を入れていようと思いい、倦怠感がこないように身構えていました。すると相談を始めてからしばらくは、あまり倦怠感がありませんでしたが時間が経つに連れ、やっぱり倦怠感が徐々に増してきて、相談後は余計に疲れてしまったことを覚えていきます。まるで邪氣が増幅しているよかのようにでした。

しかし、最近身体が物理的に疲れることはあっても、邪氣をもらっているような感覚がありません。いつの頃からか「邪氣をもらった」という感覚が遠のいていきました。よく考えてみると「もらうかもしれない」という気持ちを持たなくなっていることに気づきました。つまり、邪氣をもらうときは「もらうかもしれない」または、「もらわないようにしよう」と考えると、余計にその抵抗力が邪氣を増幅させてしまうのだと感じました。

最近の私は相談している間、つまり、過程に意識はさほど向けることはなく、むしろ、私の相談後、良くなっていることのイメージを思うことが強いような気がします。邪氣をもらうときは、だいたい「間」つまり過程を考えてしまおうとしんどさが増しているようです。

かつて、真言密教の開祖、弘法大師空海は虚空蔵菩薩を本尊とし、そのご真言を一日一万回、それを百日間唱え続けると天才的な記憶力を生み出すとされる虚空蔵こくうぞうぐもん求聞持法じほうを行うため室戸岬の洞窟に結跏趺坐けっかふざしました。後に、遣唐使として唐に渡り、天

才的な記憶力により、わずか年数で恵果阿闍梨けいかあじゃりより密教を伝授され、日本へ密教を持ち帰ることができたと言われています。それが、今日の私達の生活の中での仏教の基礎となったお話です。

空海は骨と皮になりながらも室戸岬の洞窟の中で真言を唱え続けました。百日間の荒行に耐えることができたのは終着地点しか見つめていなかったのではないでしょ

うか。行中に雑念が入っていけば行は途中で断念されていたに違いないと思います。僧侶にも、般若心経を唱えるとき、観・自・在・菩・薩と一字一字を空（無心になる）になりなさいとそうすれば雑念が入らず般若心経を唱えたことになるという教えがあります。

成し遂げようとするものをスタートさせたら終着地点をまつすぐに見る。最短距離を行けば早く目的地に到着する。でも道に迷ったら遅れます。そして、遅れた分疲れも生じるのです。「間」過程ではなく、見るところは終着地点。「間」は「魔」つまりは邪気を増幅させてしまうのです。

そして最終的にはやはり、魂の柱が大切です。魂の柱が太ければ、成し遂げようとする力も強くなります。そうすれば「間」を考えることはなくなるのです。

相談をはじめた頃、相談者に変な気を使い安請負も多くしていました。そうしているとマナーの悪い方ばかりが増えました。当然私の言うことも聞こうとはされません。それではよくなりません。つまり私は「間」を作ってしまうと同時に「魂の柱」ができてなかったのです。

そして私は、「安請負などいけない。本当に相談者のことを考えるのなら、自分の

力をしっかりと出せるスタイルにしないといけない」と感じ「魂の柱」を目覚めさせたのです。そうしていくうちに、相談者からの信頼を得、マナーのよい方ばかりが超越しにられるようになりました。

しがらみのある世の中です。邪気を受けてしまいやすいかもしれません。しかし、「魂の柱」を目覚めさせ、それが太くなれば、威厳の中にやさしさを兼ね備えた素晴らしい光を放つことができるはずです。その光はきつと邪気を上回るでしょう。

あなたにもある「魂の柱」を目覚めさせること、それは全てにおいての幸福の原点です。

邪気の対処法まとめ

邪気を意識すると余計にその抵抗力が邪気を増幅させてしまう

成し遂げようとするものをスタートさせたら終着地点をまっすぐに見て「間」を作らない。「間」は「魔」つまりは邪気を増幅させてしまう

「魂の柱」を目覚めさせ、それが太くなれば、威厳の中にやさしさを兼ね備えた素晴らしい光を放つことができ、その光は邪気を上回る

第五章

「理屈を思考しない魂を作る」

一、魂の柱ができたとき

真言密教僧として、近畿三十六不動まわりを行い、残る上醍醐寺で満願を達成するため、その山頂に向かう参道に入ると足を一旦止めて、私は気合を込め一步を踏み出しました。やっと軸が完成する安堵感でいっぱいでした。しかしながら、最後の上醍醐は山頂までがとても大変な道のりと聞いておりました。最後の集大成にふさわしい場所、また、苦勞して登るほど有難みがあるものです。

険しい山登りはここがはじめてではありません。修行をかねてさまざまなところへ行ったことがあります。その経験から、今回の道のりの想像はだいたいついていました。早朝に参道に入り山頂まで登り、下山が夕方になるであろうと思っていました。結果その通りでした。それほど長く急な登りを登らねばなりませんでした。

道はほとんど登り道で、もう到着かと思えばまだまだ半分だと愕然とされたのでしよう。途中でご婦人方が二人「まだ登らなければならぬの？もういいね？ご利益も半分だけどひきかえそう」そう言われ戻られて行きました。私は「都合の良い解釈だな」と思いましたが、よく考えてみると私には「満願という柱があるのだ」だから、

身体はきついけれども、この道を「苦」と思うことはありませんでした。そのとき、こうやって登っていけるのもいろいろあつてのことだと過去の経験を思い出しました。

私は修行をしようと滝行の場を探して、兵庫県の香美町（旧、村岡町）に存在するある滝を目指したことがありました。その滝まで行くためには山の岩場を少々登ったりするなどハイキングのような気軽な感じではありませんでした。さらに、ひと気が全くなく一度山に入ると入山したかどうかともわかりません。村岡町は兵庫県の北部です。私がそこを訪れたのは、六月の初旬頃ちょうど梅雨時期でした。ですので、冷たい雨が落ちていたのを覚えています。山に入りますと寂しく、どこからともなく静かに「ゴオー」という山なりがしていました。本当に不気味でした。しかし、ひと気がない獣道ですが、どなたがされたのかはわからないのですが、しばらく進むと石仏がところどころに置かれてあり、まるで「ここまで来たな、あともう少しだ、頑張れ」などと言っているようでとても心強かったのを覚えています。とにかく寂しい道を誰にも合わずに登っていくには目的地に着きたいという思いの一心からでした。今思えば、獣に遭遇したりすることもないとは言えないのでよく一人で行ったなと思います。

登ること約一時間、やっと行場に到着をしました。そこに見えたのは壮大な自然のパワーでした。

私は登ってきた疲れと無事に着いたという安堵感もあったのですが、呆然としばらく滝を眺めていました。雨に打たれながら心もどこか洗浄される思いでした。そして、ここにたどり着きたかったという強い思いが身体を前進させ、無心で前を向いていたのに気づきました。さらに気づくと疲れを忘れ心地よさだけが漂っていました。そしてその場を後にしました。

登りがきつかったので少し足が疲れていました。登ってきたときはどこまで登ったらいいのかわかりませんが、下山するときは、今いる場所がだいたいどの辺りなのか分かりました。「後半分だな」と思ったとき、急な岩場を下らなければなりませんでした。そして、そこを降りようとしたまさにそのとき、足を滑らせてしまいました。私は力を入れることなく「落ちた」と思いました。真下は四メートルほどの滝つぼです。しかし、すべりやすい岩場でしたが服が摩擦して私の身体をうまく引っ掛けて落下を防いでくれたのです。もし、「落ちまい」と力を入れていたら引っかかることはなく落下していたに違いありません。私は「自然に助けられた」と思いまし

た。

行場で滝を見たとき気持ちが落ち着き、力が抜けていたのです。もし、それがなければ私はこうやって上醍醐の参道を歩いていないなと思いました。そう回想していたときです。

小鳥が気持ちのよい声でさえずってくれました。疲れが飛んでまた先に進み始めました。「大いなる自然のパワー」



半分を超えると下山する人が増えてきました。「もう少しだよ、頑張つて」すれ違
う人、すれ違う人、皆さんから声をかけていただきます。それは物凄く励みになりま
した。普段の生活ではありえない助け合いの光景です。人は自然の中では生かされて
いるのだと実感します。自然の中では人は素直になれるのだと感じます。「大いなる
自然のパワー」

そして、早朝より登り始めてからようやくやく昼頃に上醍醐に到着しました。見るもの
見るもの全てが美しく感じました。ちょうど十一月でした。葉っぱも色づき始めてい
ました。お寺を見つけ朱印と軸をお寺にお出しして、最後の綴じ込みをしました。念
願の満願です。近畿二府六県にある近畿三十六不動まわりが終了致しました。

そして、すがすがしい空気、すがすがしい山の香り、そして頂上からの景色、思え
ば何故不動まわりをしようとしたのか、きっかけは語りつくせないほどいろいろあり
ました。しかし、終えてみるとさまざまなことを学び、さまざまな経験をしたことに
より、御参りをはじめた三年前に比べると、各段に自分自身が変化したことに気づき
ました。山を降りているとき上醍醐を目指して登ってくる方がおられました。私は自
然に「もう少しです、頑張つて下さい」と、お一人お一人にそう言いながら上醍醐を

後にしました。

そうです。私はここにたどり着いて自身の「魂の柱」が構成されていたのです。そして、核心が見えかけていたのです。自然に出ていたあの言葉「もう少しです、頑張ってください」それこそが快気循環のはじまりだったのです。



上醍醐山頂にて

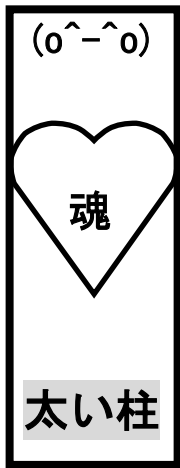
二、快気循環の方法

【一】魂の柱の構築

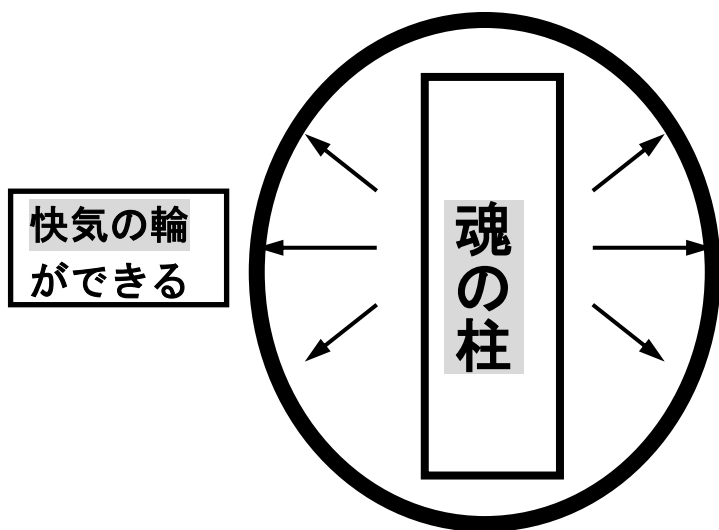
快気循環の心得を実践できくると今度は「魂の柱」を構築していきます。

「魂の柱」の源は心の充実です。自然からお借りしている自身の身体には必ず自身に見合った適性があります。「好きこそ物の上手なれ」という言葉あるように好きなことは自分に向いているから、どんどんと上手くなります。また、好きなことや自分に合っていることをしていると不思議とあまり疲れません。

「魂の柱」を構築していくにはまず、自分にぴったりと合っていること『適正』を見つけているのです。それを見つければ感謝することが。「魂の柱」を太くしていきます。



【二】魂の柱を基本とし快気の輪を作る



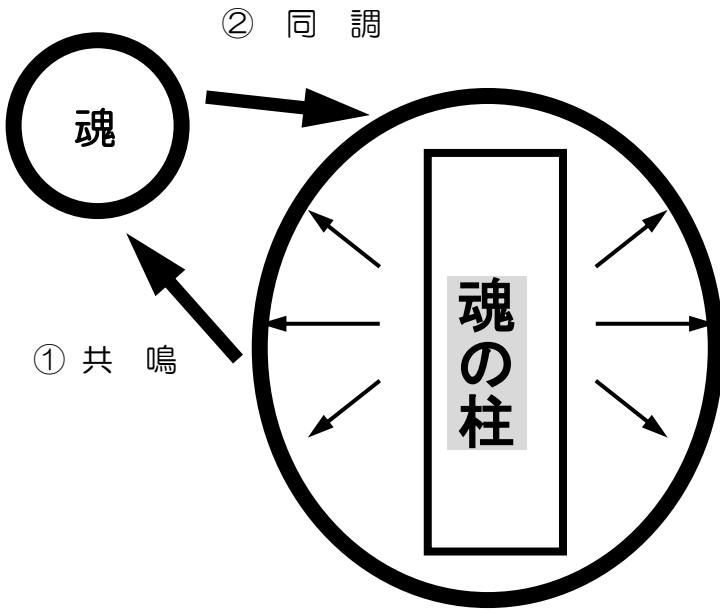
「魂の柱」が確立されてくると、そこからエネルギーが放出されます。

そのエネルギーは、その人そのものです。

そして、「魂の柱」が太くなるほどその放出エネルギーも強くなり、やがて快気の輪ができます。邪気に対してのシールド(防御)にもなります。

これが第二段階です。

【三】 快気循環の共鳴そして同調



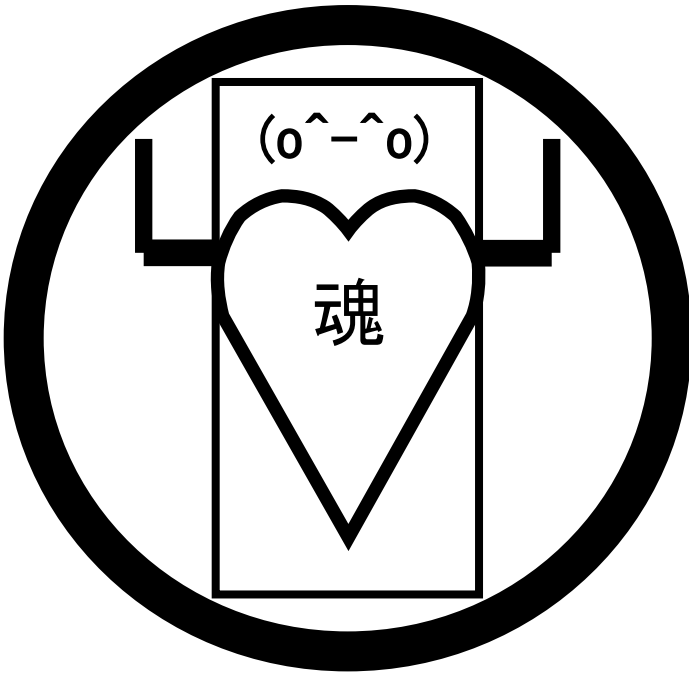
「快気の輪」ができ始めると共鳴し同調反応が起こり始めます。

自身が進むべき方向性が灯火となり、そのパワーに賛同する自然界のありとあらゆるパワーが収斂（しゅうれん）されていきます。

自分のステージに相応しいパワーとの共鳴し同調が生まれ快気循環を促進し始めます。

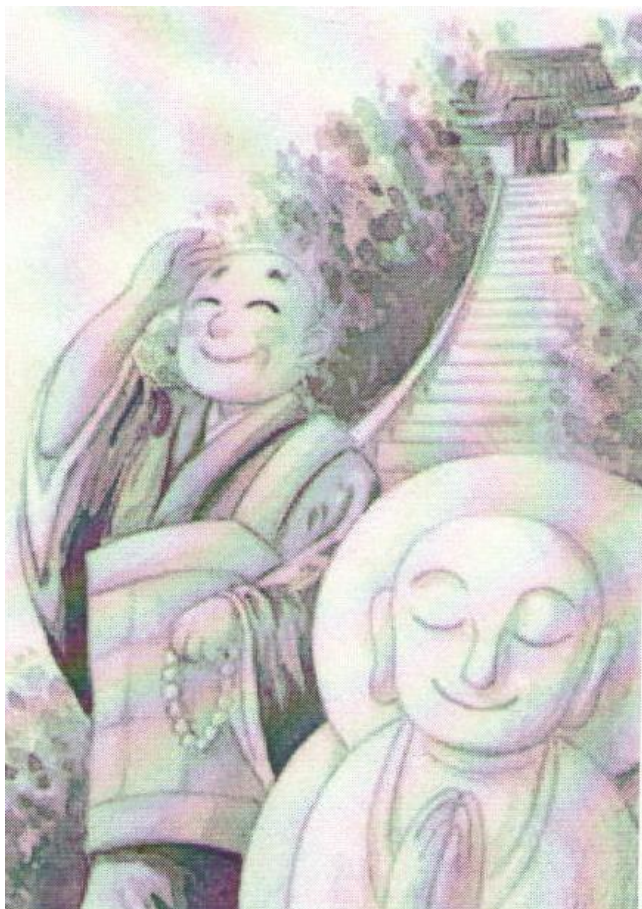
これが第三段階です。

【四】快気循環の流れの完成



「魂の柱」を構築し「快気の輪」ができ「快気の共鳴・同調」まで発生させると「魂の柱」も「快気の輪」も自然に太く大きくなります。そうなれば邪気に対するシールド（防御）も強くなります。さらに、少々困難にぶつかっても他の流れがそれを補助してくれます。そして、その感謝を吸収して柱も輪も太く大きくなって行くのです。

これで、快気循環の流れの完成です。



三、快気循環の実践

快気循環ができてくると、運がよくなったりツキが出てきたりします。また、いろいろな目的を成し遂げようとする際に、プラスの相乗効果もでてきます。人によつては勘がよくなったり、不思議な力がついて、ひらめきや直感が鋭くなったりすると思います。

今、私達が生かされていることのほとんどが解明されていません。理屈を思考せず細胞で感じ理解する。快気循環をしていくと感じるこの感覚を、素直に実践していくこと。そうしていくうちに何故、生かされているのかをあなたの細胞が自然に理解することができるのです。

そうなれば快気はあなたの細胞を自然に幸福へと導いてくれるでしょう。

第六章

より深く生かされることでオーラを放つ！

一、細胞が導き出した私の世界

平成二十四年、元日、午前零時、合図の鐘の音とともに、また、私はお寺での祈願祈祷の壇上に上がっていた。日本古来よりの厳粛なこの場でまた、一年のスタートを始める。

私は幼少時このような場所が一番苦手でした。特にお寺などは薄暗く薄気味悪い感覚があつたので行きたくもありませんでした。そんな私でしたので気持ちも弱弱しくまして、人前に立つことなどはもつともできませんでした。それを考えると、今この場にいる自分が本当に不思議なくらいです。

祈祷が始まります。毎年のことですが、元旦、零時の護摩は何とも言えない緊張感があります。壇上には三人の僧侶が祈祷に上がります。願文を上げる者、護摩で火を上げる者、太鼓を叩き、般若心経を上げる者の三人です。近年、私はいつも一番太鼓を任されます。

「太鼓はお不動さんが喜んでもらうように叩くものだ」そう太鼓の師匠から言われたことがあります。いくら叩いても思うようになりズムと音にならない。そんな時期も

ありました。今、思えば、よくこの場を任されるまでになったな。とつくづく感じます。

私が、本格的にお寺で不動さんのお手伝いをするようになったのは今より十数年前のことです。何故、不動さんのお手伝いをしようかと思っただかは、さまざま理由があります。しかし、「細胞がそうしなさい」と言っているかのごとく自然にそうなっていたのです。

お寺は古風なイメージ同様でその頃のお寺は年配の方ばかりでした。その時代は、威厳のある方々ばかりでしたので、厳しい沙汰も多くいただきました。しかし、言われることは教義です。しっかりとこなすように勤めました。

そのようにお寺の勤めをしていた頃、「理由あつて来年の正月はお願いできる僧侶が少ないので頼むよ」と言われました。太鼓に自信がなかった私は師匠に「空き時間があれば打つてもよろしいですか」と聞くと「どんどんやりなさい」そう言われました。

最初は、ほんの少しだけ打ち方を教えられ、後は何も教えてもらえません。基本ができれば太鼓は上手くならないからです。ひたすらに稽古あるのみでした。没頭

しているときは朝から夕方までずっと太鼓を叩いていました。

それを見ていた師匠は、私が稽古をしているところを見に来られ、「打ってみて」と言われました。そのときにリズムと強弱と速さのご指摘を受けました。しかし、他の僧侶からは、めったなことでは師匠は人に教えることはないと言われ、何か私の太鼓に、伝わるものがあったのかもしれないと感じました。それからは、特定の師匠からではなく、他に太鼓の打てる師匠からも打ち方についていろいろご教義をいただきました。そうして、私の太鼓は徐々に、自分でも納得できる響きになっていったのです。

私が、祈祷の太鼓に情熱を注ぐのは、参拝者様が祈祷に来られたとき、祈祷でその太鼓を聞かれ、安心をなさってほしいからです。もし、祈祷に来られたときに太鼓が粗末なようなら「駄目だな」と思われるでしょう。それはきつと細胞も願いを奮いたすことなく、終わってしまう気がするからです。

響きもよくなってきました。でも、まだ叩けていない。しかし、「参拝者様から有難い太鼓をありがとうございます」と言われることが度々ありました。自分の中ではまだまだです。でも、太鼓の音は私の思いを伝えている。そう思った私は、上手に打つより、響かせる太鼓を打つことだと悟ったのです。

祈願寺は、現世利益つまりは、信仰の度合いにより願いが叶うという教義のもと祈願や祈祷を行います。しかし、願いだけで努力なく叶うはずありません。叶うためには細胞が元氣よくそれに向かうように活性化しないといけません。私は「安心してもらえるだけの太鼓ではなく、その方の細胞を目覚めさせ、その願いに前進できるよう太鼓を叩くのだ」そう思ったのです。そして、私の太鼓の打ち方がガラツと変わったのです。

昨年（平成二十三年）の大晦日に、来年早々から、お寺にお手伝いに来られる方の初顔合わせがありました。師匠が、お手伝いが始めての方に「こちら北本さん。あなた北本さんの太鼓聞かれたことありますか。一度聞いてみて、迫力あるよってにな。そりや凄いや、たいしたもんよ」とおっしゃられました。師匠に言われると少し、恥ずかしくもありましたが、認められる存在、頼られる存在になれたことは正直嬉しい限りでした。

元日、午前零時になりました。腹の底から般若心経を唱えると同時に、太鼓を叩き始めました。一打、一打に思いを込め「細胞よ！目覚めなさい！しっかりしなさい！」そんな思いで初太鼓を叩かせていただきました。

太鼓の音で参拝者様の細胞に響かせる。太鼓の音と般若心経を唱える声に深みが無いとそれは響きません。

祈祷をしてもらうとき、おどおどして頼りないお坊さんにはちよつと遠慮願いたくなります。それは細胞が心地よく受け入れようと思っていないからです。僧侶には人の道理を説き、迷い人を正しい方向へ導く使命があります。

私は人として、僧侶として、さまざまな理を学び、一般には経験しないことを数多くさせていただきました。そのおかげで「魂の柱」を形成することができ、凜として説得力のあるオーラを放つことができるようになりました。そして、太鼓の音と般若心経を唱える声が、人の魂に響く深みのあるものになったのです。つまり、それは私の人生観そのものです。そのオーラの音に細胞が影響され、活性反応が起きると人は祈祷をしていただいて「有難い」と感謝されるのです。

教義を受け入れていただくだけの説得力は、自身が出すオーラなのです。そして、私はそのオーラが護摩の火の中に形として出でたとき、私は自身の細胞がこの場所をこのステージを望んでいたことに気づいたのです。



太鼓を打ち心経を唱える様子

この本を記した平成二十四年より数年後、お世話になった師匠は数年前に二人とも天国に旅立った。最後の会話で「あとは頼むよってにな」と言葉を残して、その言葉も私の柱になっていと思います。この場を借りて私の素質を見極めステージにあげてくださったお二人に感謝申し上げます。合掌

二、現れた魂の柱

鐘の音が鳴り、太鼓の音が聞こえると私は目の前の不動明王と一体になるべく護摩の作法を始めます。不動明王は静かである。何も語らない、何も答えない、その出で立ちが全ての教義である。登壇すると直線上に見える、不動明王は威厳もありながら優しいやわらかいオーラで私を見ている。私はまたこの壇上に来られた。あなたの前に来ることができた。私は、当然のごとく密教僧としての任務を果たさなければならぬ。私に、その任務を果たせるだけの力があるのかためされている。そんな思いになる。そして、目の前の不動明王にその力を見ていただくのだ。そして、私は火天印を結び、護摩壇に火を燈す。弱弱しい火は気合の一声とともに勢いよく燃え上がる。瞬く間に火は炎になりまっすぐな直線となる。火に魂が宿り、火が語らいを始める。不動明王が降りている。私はそこに不動明王を見ている。

添え護摩（参拝者の願い事が書いてある護摩木）を投じる。「炎よ、上がりたまえ」そう願うと魂を持った炎は炎を強く出す。そして、私は添え護摩を投じた後に、炎に気配を覚え、そして、その炎の後方、直線上に凜と出で立つ不動明王を見つめる。そ

の教義を私は全うしているのか。「快気の柱」が太くなり、パワーを人々に与えていることはできているのか。そう投げかけるのです。すると、炎がまた一段と燃え上がったのです。

不思議なことですが、そのときの光景をカメラで偶然に撮影していただいていた。後ほど見ると驚嘆しました。観音様が炎になって私の方を見て立っておられるのです。

奈良時代に観音様は現世利益の仏様として信仰されていました。後に、弘法大師空海が唐より不動明王を持ち帰り、観音様と同じく現世利益の仏様として不動信仰が広がり始めました。やがて、もとある観音信仰を不動信仰と混合させ、現在では、不動信仰でも不動経の他に観音経を上げる慣わしが残っています。

私はこの写真を見たときに、炎が私のオーラに移った「快気の柱」が現れたと思いました。そして、同時に護摩のとき感じた不動明王の感覚、それはまさしく森羅万象であります。そして、それに共鳴した私は、より深く生かされていることを悟りました。そして、それを体得した私は、自然の教義（大日如来の声）をオーラとして放つことができるようになったのです。

古来より現世利益の仏様として信仰されてきた観音様。そして、不動明王は威厳の中に優しさをお持ちになっておられる。まさに観音様と言ってもおかしくはありません。不動明王の左目には涙を流している像も多くあります。不動明王は慈悲の仏様なのです。

何度も言うようですが、私は密教僧として信仰をし、さまざまな理を学び、一般には経験しないことを数多くさせていただきました。僧侶には人の道理を説き、迷い人を正しい方向へ導く使命があります。「快気の柱」をそれとして、まさにそのオーラが放たれたとき私のオーラの形は観音様だったのです。

そして、快気循環を広めることこそが、迷い人を正しい方向へ導くことであると感じたのです。そして、皆さまにも必ずある幸せを切り開いていただきたいと思っております。



法身の光は光身の柱となり

輪を持って天地共鳴する

合掌

北本 聖明

あとがき

真言密教の僧侶をしていますと、これまでたくさんの方のご祈願に携わってきました。厄難消除・商売繁盛・合格祈願・病氣平癒などさまざまなお願ひ事がありました。たくさんの方々のお願ひ事が叶いました。その度に「先生ありがとうございます」って言われます。私が願ひを叶えているわけではありません。また、手を合わせれば願ひは叶うというわけではありません。その方の努力が何よりも一番であると私は思っています。

ただ、参拝者様に会うことによって、私の放つオーラがその方々の細胞に響き、良い影響を受け、その教義を持つて帰られることで良い結果が生まれる大きなきっかけになればと常日頃から思っています。またそれが波及することは快気循環そのものです。そして、それはこなすことでしか知り得ない境地であると思います。

『実践』これは経験です。真言宗には事相と教相があります。簡単に言えば『実践』と『理論』です。人はときとして安心を安易に求めやすいときがあります。『実践』に至るまでその不安を『理論』をつくして安心に変えます。しかし、いくら『理論』

を尽くしたところで『実践』の経験がなければ本質は全く見えてはきません。真言宗が他宗を顕教としていたる最大の理由は大日如来のシグナルを実践『事相』により理解することなのです。

お正月になると、小さい頃から知っている小さな娘さんが私のところに来てくれます。いつも「お寺の先生とこへ行きたい」と言ってくれるそうです。会うと小さな袋から飴玉を出してくれます。「どうぞ・・・」私は「いつもありがとね」と頭をなでます。たわいもないことですが、小さい娘さんが私に会いに来てくれる目的を考えると思い浮かびません。でも、その娘さんにとって私と会うことは何か良い影響を細胞が感じているからだと思います。これこそが『教相』の理論では理解し得ない。『事相』の実践で得たオーラです。

私は、そのオーラをもっと放てるようにこれからも精進を重ね、より修行をして、これからも真言密教の僧侶として大日如来のシグナル『快気』を受け取り快気の柱をたくして行きます。あなたがもし、道に迷われても私が灯火となって行けるように。それが私の柱です。

法身の光は光身の柱となり輪を持って天地共鳴する

もつと輝いていくことをお誓い申し上げます。

そして、この本を基本の書とし、実践理解がともなつたのであれば、さらに深さを追及され、次書にて『**氣**』を交えた**三密瑜伽の極地**を学び、利他供養を邁進する仏教徒として是非歩まれていただきたいと思ひます。



合掌

参考文献

空海黄金の言葉 密教の本 真言密教の本
あらすじとイラストでわかる密教

著者 北本 聖明（きたもと せいめい）

真言宗 姫路成田山福崎布教所 大弥山 純聖寺 住職。真言宗 聖行派 伝法大阿闍梨

【本部所在地】〒679-12203 兵庫県神崎郡福崎町南田原二〇六三ノ2

【電話】0790(22)2734



2012年2月10日 初版発行

