

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

真言密教に出会わなければ私は前を向けず、その後の人生を完全に投げていたかもしれませぬ。今は、この世に生まれたことを親に感謝しておりますので、幼少の頃から現在に至るまでの家庭で起こった壮絶な苦労話は詳細には申せませんが、当時は環境に嘆き、何故生まれここにいるのだろうと生きる英気をなくしてしまった時期もありました。借金、仕事、人間関係、病気、家庭環境など人には悩みがつきもの。しかし、

『心暗きときは即ち遇う所 悉く禍なり』

心に英気がないと目の前の出来事全て良くないものに見える。お大師さまのお言葉です。まさにその通りでありました。英気のない心の眼ではそのような魔のスパイラルに陥ってしまうのです。しかし、苦しくても生きている。意思とは無関係に存在している自身があることに気づきました。生きようとしなくても生かされているのだ。そう思えば何かに導かれ、やがてお大師さまの強烈な智恵の光が私の魂に届き、心のスイッチが切り変わった瞬間がありました。万物を作り上げた壮大な宇宙、つまり仏様

（大日如来）に私達はこの心身をいただき、苦しみだけではない喜びや幸せを感じながら生かされている。このことを忘れている人が非常に多い。そしてさまざまな葛藤を抱いてしまっています。私は、このことに気づけたら不幸になる方はいないのにと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。

謙虚に素直に我執をなくす。仏を信じて自身を委ねてみて下さい。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。きっと本書が、**あなたにとって大切なお守り**になり、幸福と繁栄をもたらすことと願っております。

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グ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・意を実践する p 10
- ◎ 『貪(とん)・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〜八正道〜 p 16

- ◎ 『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 p 17
- ◎ 魂の目で見極める ①正見 p 21
- ◎ しかるべきことにのみ焦点を合わす ②正思惟 p 23
- ◎ 『ありがとう』という言葉 ③正語 p 25
- ◎ 正しく行動する ④正業 p 27
- ◎ 正しく天命をまっとうする ⑤正命 p 29

- ◎ 安易な考えは足元から崩壊する ⑥ 正精進 p31
- ◎ 生かされている本当の意味を知り、力みをなくす ⑦ 正念 p40
- ◎ ゆとりをもち、慌てずに何が大切なのかを考える ⑧ 正定 p42
- ◎ 『瑜伽』 自然にできていた八正道 p44

第三章 快気循環を妨げる魔（邪気）を知る p46

- 一、快気循環を妨げる『魔』とは…… p40
- 二、魔に翻弄されていた日々 p41
- 三、邪気（魔）のスパイラルから抜け出す。魂の柱を作る p44
- 四、真言密教僧 北本聖明 p46
- 五、魔を受けやすい体質を知る p48
- 六、魔を増幅させてはいけない p50

第四章 思考しない魂を作る p53

一、魂の柱ができたとき p54

二、快気循環の方法 p60

【一】魂の柱の構築 p60

【二】魂の柱を基本とし快気の輪を作る p61

【三】快気循環の共鳴 p62

【四】快気循環の流れの完成 p63

三、快気循環の実践 p65

第五章 より深く生かされることでオーラを放つ！

p66

一、魂が導き出した私の世界 p67

二、現れた「快気の柱」 p73



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。

つまり密教でいう一定のものは宇宙そのもの、その真理である大日如来（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な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**。「ありがとう」と心底思う心、気持ちがあるが**意**である。このことにより相手に感謝が伝わるのです。こ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くても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。

「とん じん ち
『貪・瞋・痴』をなくす

しかし、人は煩惱により心が乱れる時があります。

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、様々な場面で平等に発信している
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『自分中心』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ん。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、平等に発信され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（しょうごう） 社会的道德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） 社会的道德に沿いまつ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）です。大日如来が発信するシグナルは、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。

現代人の中には、この『波動』の信憑性が今一つ理解できない、このようなことは迷信であると思っておられる方々も多いであろうと思います。

残念ながら真言密教僧の中にもそのような方がおられます。現代人の多くは形ある物しか信じません。願えば何でも手に入る世の中、自然に生かされていることを忘れた浅はかな思考は『自分本位の考え方』を生み、宗教を軽んじます。やがて『安心立命』は医者が出す薬で何とかなるかのような世界観になりました。人類の努力を否定

はしません。しかし、人は太陽、水、空気、植物、宇宙である大日如来が与えてくださっている恩恵により生かされていることを忘れてはなりません。

そして、大日如来のシグナルはこの世界の隅々に広がっています。そして、そのシグナルこそが『波動』に他なりません。そして、その理が人の魂に共鳴し生きる活力となり、また、そのシグナルを他者に届けること、つまり利他となる行為これも『波動』であると思います。

そのように考えると『**波動**』とは影響です。この無形な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』と言います。我々日本人は無形なエネルギーの表現を頻繁に『気』と表します。本書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』こ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気を心で知ることと開かれることと思います。実践を難しく考える方も多いと思いますが、本書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です。

第二章 大日如来の声シグナル『快気』を聴く

『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

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て、私がここにいるということをも強く感じています。つまり、自然のエネルギーを取り込める瑜伽思考を常時心掛けています。現代人の多くは瑜伽思考から解離していると思われます。自身の細胞は前進し幸せに生かされる権利を持っていらつしやるのに、私はもつたいないことだと感じてしまいます。

世の中には、苦痛から逃れたい、苦難、困難を乗り越えたいと思っている人はたくさんいらつしやると思います。常に如意円満でありたいと願っておられることでしょう。私が提唱する三密瑜伽の実践「**快気循環**」はその架け橋となる方法論であると思っています。

快気循環が始まると体に力が湧きでて苦難に遭遇しても安心への変化を感じます。

そして、あなたが自身が幸せな成長を重ねていけると思います。

今からでも決して遅くはありません。大日如来のエネルギーを吸収していける体質改善、「快気循環」を行い、幸せを循環させましょう。

仏はどこにでもいて、救われない人はいない

法身ほっしんの三密さんみつは織芥せんがいに入いれども辻はばからず、大虚たいきょに互わたれども寛ひろからず。

空海黄金の言葉より

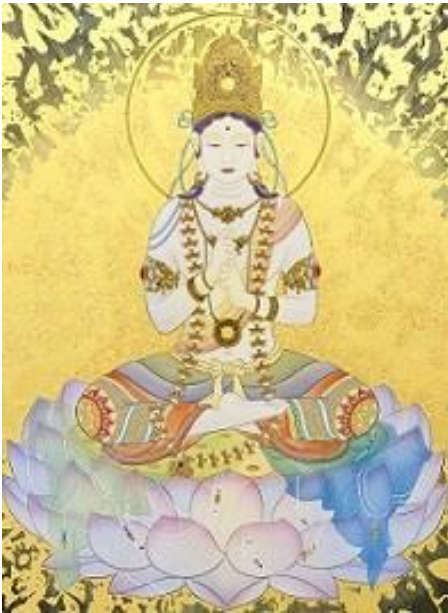
花を見て癒され、空を見て癒され、海を見て癒され、草木を見て癒され、川のせせらぎを聞き癒され、また人に会うと癒されて元気になることもあります。「仏（宇宙）は選り好みなどせず、あらゆるところにあまねく仏（自然エネルギー）は存在する。仏（宇宙）は万物に対して平等で、どこまでも行き届き、あらゆるものに存在している。その恩恵の中で私達は生かされている。」

小さなことでも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。その結果、不思議なことに自身の知らなかった能力も発揮し『もうだめだ』と思う難局を幾度となく乗り越えてきました。そして、考えられないような、おかげの力に遭遇してきました。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まいりました。

この世の中は物に溢れ不便を思うようなことはあまりないのかもしれませんが。そのため何故、ここに生かされているか深く考えることはきつくないでしょう。しかし今、存在するあなたは、あなたひとりで存在できているものではありません。この自然界に存在するありとあらゆるエネルギーをいただき、あなたという人間が形成されているのです。そして、そのエネルギーを吸収していることを忘れ存在していることで、エネルギーを吸収しようとする入り口が狭くなっている、ほとんどの現代人がそうなっていると思います。

快気循環を起こす為に厳しい修行などは要りません。素直な心で自然のほんのささやかなエネルギーを感じ、それをいただいていることに心底感謝していくこと。そして、ある時、私は自然との共鳴を強く感じる事ができたのです。

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。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感謝し続けていれば、必ず道は開かれ、あなたにも、あなたに相応しい快気循環が始まるのです。



魂の眼で見極める

① 正見（物事を正しく見る力）

欲は目の前を盲目にさせる。心が散乱していた頃、物事を正しく見るができず随分失敗をしてきました。

仏教では物事を正しく見る力を『正見』と言います。

現代は誰でもネットで気軽に欲しいものが手に入る時代。しかし、そこにある安易さと安全性は比例しません。そして損徳感情や、やましい感情が生まれやすい時代になりました。間違いを起こさないためには心の目『正見』がカギとなります。自身を持つ煩惱によつては見える景色が一変することを忘れてはなりません。

『正見』は快気を循環させる最も大切な力です。純粹に自然（大日如来）との繋がり有難く感じ、常に感謝ある生活ができていれば正しい魂の目は必ず発動します。

つまり、強い我執にとらわれてはなりません。そうすれば「快気の共鳴」を生むことができ、正しい方向に魂の針が合いはじめるのです。魂は常に大日如来の影響を受け

ようとしています。そして、自身に相応しい幸福のステージに向かって進んで行こう
としています。私はそれを実感してきました。



しかるべきことにのみ焦点を合わす

② 正思惟（人に惑わされない心）

仏教では正見を持って人に惑わされず、正しく考えることを『正思惟』と言います。

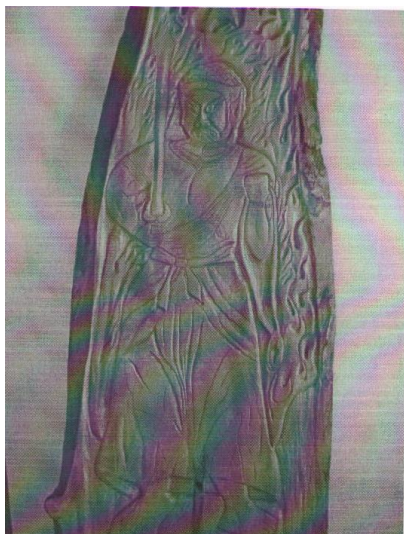
私は在家出身の真言密教僧です。普通、お寺の跡継ぎでもないのに僧侶になることは稀なことです。中には私がおかしくなってしまったと思っている人もいます。しかし、当時の私は苦の連続でありました。様々な意見をいただきましたが、ゆるぎない信念を持って惑わされず仏道に勤しみたいと願いました。そう思えたのもおかげの力の偉大さを知ったからです。

現在、純聖寺に自作の不動明王を祀っています。当時、不動明王を懸命に彫っていることを周りの方に『彫ってるんですよ』と嬉しそうに語っておりました。はじめはどうしてしまったのだらうと心配された方もいらっしやいました。しかし、私の真剣な取り組み方に引き込まれて行き、会うたびに『どこまでできましたか』と常に関心を持って下さるようになりました。彫り始めてからおおよそ三か月で完成に至りまし

た。

真言宗のご本尊は大日如来、そして、その化身が不動明王になります。そんな主要なこともあり、平成十六年から近畿三十六不動明王巡礼も行い、平成十九年に満願致しました。そして、近畿三十六不動明王巡礼の話もお会いする方々に楽しくお話をさせていただきました。これもまた、はじめは無関心でいらつしやいましたが満願する頃にはお話をしたお寺に参拝された方までいらつしやいました。

正見を持って人に惑わされず。正しい思いは人をうつものです。



自作の不動明王 約1メートル

『ありがとう』という言葉

③ 正語（嘘・愚痴・悪口などをしない）

仏教では嘘、愚痴、悪口などを言わないことを『正語』と言います。

かつての私は愚痴ばかりこぼしていました。よくない出来事に遭遇すると、ついマイナスの言葉を発してしまいます。

最近の脳の研究で、マイナスの言葉を脳が浴び続けると脳の海馬に深く記憶されてしまい、心がマイナスを感じると海馬で記憶された負の記憶がよみがえり、その記憶が引き金となり、常に不安と恐怖から抜け出せなくなることが明らかになりました。古来より仏教はこのことを熟知していたのだと思われます。

嘘、愚痴、悪口を発している方に良い印象は決して持ちません。快気循環とは程遠い生活を送っていたとき、私は毎日のように『正語』とは真逆の言葉を並べておりました。最初はお情けで愚痴を聞いていただけますが、それも過ぎると人はどんどん離れて行きました。

発する言葉は努力すれば意識することができます。最初は心がこもっていないくても正しい言葉を発していれば必ず、良い変化が生まれます。

『ありがとう』この一言は時間を問わず今すぐにでも発することが可能です。今ここにいることに感謝です。『ありがとう』ございます

※関連YOUTUBEもどうぞご覧下さい。

『北本聖明のどうか功德がとどきますように』

密教を科学する 開運脳のアップデート 浄心の時間 No.234



正しく行動する

④ 正業（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）

いつしか感謝のない世の中になり、自己中心的に物事を考える行儀の悪い人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、目的地まで人を運んでくれます。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。違反しなければよ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。すべて、自己中心、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忙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って、その影響で事故を起こしては返ってつまらないこと

です。物事には必ず原因があつて結果がある。良くない行いは良くないことを招きます。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。そうなる、快気の循環は止まつてしまいます。

仏教では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ことを『正業』と言います。

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ぎかもしれません。しかし、そのような方は運転時だけではなく常に心が『慢心』になっています。魂は人の風格として現れます。きつとそのようなオーラを放っていれば自業自得となることでしょう。

人はよい行いを受けると心から有難く感じ、相手に感謝を返したいと思うのが自然の成り行きです。そして、その方に好意が生まれていきます。つまり、『正業』は快気循環の発動であると思います。

正しく天命をまっとうする

⑤ 正命（人としてまっとうに仕事し正しく生きる）

人生は自身の道ではありますが、自身は一人で生きているのではなく、他人の助けの中、生かされている。これはゆるぎない事実です。私も人から『すごいね』と言われると慢心しておりました。今思えば自己中心的な心が生まれ、うまくいかなくなつてくると『俺はもうだめだ』と周りも見えなくなり、勝手に落ち込んでしまう。そんな有様でございました。本当に『無明であつた』お恥ずかしいお話です。

人生は自分の為のものに見えがちですが、本質は他人を生かすためにあるものです。よく自分が生活をする為に仕事をする。という表現を耳にしますが、真実は他人の生活の為に仕事をしています。

毎年、農家の方が田植えをして、水を入れ、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、精米され店頭にお米が並びます。人は人の為に汗をかいています。それが『仕事』まっとうな人間の有様です。

仏教では人としてまっとうに仕事し正しく生きることを『正命』と言います

自身の損得や利益のことばかり優先し生きることとは正しい命の使い方ではありません。そのような心では頼って下さる方はいません。『仕事は人に喜んでもらうためにするもの、そのために汗を流す』私は人の喜ぶ姿を想像し尽力しようと励みました。しかし、葛藤がないわけではありません。でもそんなとき私は『正命』を思い返すのです。『**今、生かされているのは必ずお役目があるからだ**』いつもそのような**基本心**を持っています。

今、人生の先が見えず苦しいと感じているとしたら、自身の魂のレンズが故障を起こしているだけなのです。今、存在し生かされているのであれば、自身には必ずやるべきお役目があるのです。そして、人間社会に感謝のエネルギーをお返ししましょう。

お役目がわかり正しく生きることができれば、覚醒がはじまり揺るぎない、基盤（自身が世でなすべきこと）が生まれます。そして、社会的道徳に沿いまっとうに仕事をし、正しく生きる『正命』が生まれます。そうして大きな快気の輪を形成できるので。そうすれば、めったなことでは倒れない心の大木が出来上がり、人としての強さになってくるものです。

安易な考えは足元から崩壊する

⑥ 正精しやうしやう心（常に精進し努力を怠らない）

日々歩む中、うまく事が運ばず日々をどう送ったらいのか迷うときは誰にでもあります。そんなとき邪な心は、つい安易な方向に向かつてしまう弱さがあります。仏教ではそんなときほど正しく精進し安易な行動をとらない精神でいることを『正精しやうしやう心』と言います。

『拔苦はつくの術は正行にあらざれば得ず』空海お大師さまはこのように述べられています。苦しいときほど正しい道を進まなければ、望む結果を得ることはできない。

私は法樂太鼓を打ち始めた時、師匠は半年間、基礎の打法以外打つことを許して下さりませんでした。明けても暮れてもそればかり、はやる気持ちはもつと技を習いたい。そう思っておりまして。しかし、今になってそのことが如何に大切であったかを痛感します。法樂太鼓は、お経を唱えながら太鼓を打ちます。無言でひたすら叩くの

とは違い、お経と太鼓のリズムが狂うと法樂太鼓にはなりません。人は機械のようにはいきません。腕が疲れてくると太鼓を打つリズムが崩れそうになります。しかし、明けても暮れても基本打法を叩き続けていたおかげで体にリズムが刻み込まれ、腕はいつの間にか無意識に動くようになっていたのです。人は早く結果を求めようとし基礎をおろそかにしてしまうことがあります。また、つまらない稽古はサボろうとしがちです。うまく行かなくなるとそこから逃げることを考えます。しかし、全てにおいて大切なことは基礎、土台です。土台は見えにくい所ですが、土台がしっかりしていないと、上に積んでいこうとしても、すぐに崩れ落ちてしまいます。

そして、理にはもうひとつ正道を歩めば結果が伴う確かな見解があります。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他の部分も釣られて上に上がろうとします。今こなししていることは決して無駄にはなりません。その部分に釣られて必ず様々なことが上に上がっていくのです。安易な方法（道）を選択するのではなく目標や理想に程遠くても、今できることをする。そうすればあなたの魂は達成感を得て、また魂も強くなり揺るぎない自信に満ちた土台を形成していけるようになるでしょう。

生かされている意味を知り、力みをなくす

⑦ 正念（正しく思慮深く感じることに）

何から手をつけてよいかわからない。こなしでも、こなしでも、見えてこない道筋に私は疲れてしまっておりまして。目の前に降りかかる火の粉を懸命にはらうことだけを必死にやっております。そして氣力を喪失しました。深い池にはまり足がつかず慌て、冷静さを失いどんどん溺れていったのです

しかし、魂はそんな思考とは無関係に自身を生かそうとします。バタバタしなくても魂にはちゃんと浮力があって浮いてくるのです。それが自身に備わっている理です。正しい道理を思慮深く感じることに。このことを仏教では『正念』と言います。

ある時、奇麗に花開いた一輪の桜の花を見つけました。冬、極寒であっても必ず春には、花が咲く。あんなに寒かったのに不思議です。しかし、私も花と同じく心が冬であっても、今、ちゃんと生かされているのではないか。感謝しかない。そう思ったのです。そのように思いはじめたとき視界をさえぎる煩悩という雲が切れ、自身が進む

べき役割が見えてきたのです。

煩惱は力みです、力を抜けば今まで感じなかった理を捉えることができるのです。そして、それを素直に受け入れ感謝する。快気はきつと自分にふさわしい流れをもたらしてくれます。過度な不安を抱く必要はない。冷静になって力みをなくしましょう。どうぞ、理を信じて歩んで下さい。



ゆとりをもち、慌てずに何が大切なのかを考える

⑧ 正定（正しくとらえ心の散乱がない精神にすること）

理に生かされていることを実感できたら、魂に安心が満ち溢れることでしょう。そうなるとゆとりが生まれるはずです。

正しくとらえ心の散乱がない精神にすることを仏教では『正定』と言います。

しかし、人は目の前の出来事に翻弄されて行くと再び心を失くし、理を忘れ、ゆとりを失ってしまいます。

私は以前、病気を発症し二週間ほど仕事を休んでしまい、関係者に多大なご迷惑をかけてしまったことがありました。療養中も頭から申し訳ない思いが消えず、仕事に気がなくなって落ち着きません。しかしできることは療養しかありませんでした。病気が改善し仕事に復帰しました。しかし、心配していた仕事もほどなくして元通り。関係者さまからも『先生お加減はいかがですか。無理なさらないで下さいね』と、逆に温かいお言葉をいただきました。

それは春の出来事でした。桜が咲いておりました。満開で美しい。いつの時期も見ていたい、しかし、いくらそのように願っても夏秋冬は見ることは叶わない。それが理です。人も同じ、理の中、生かされています。全ては理。焦りという煩惱に惑わされず、無理をしてはなりません。『人を待ち、時を待つ』お大師さまのお言葉です。出会うべくして出会い、なるべくして成る。花咲く時期があるように。人生もリズムやタイミングがある。必ず、花咲くときがくる。私はそう思うようになりました。



『瑜伽』

自然にできていた八正道

私がこの八正道を実践できたのは、どのようなことがあろうと私は今『生かされている』そのみを思えるようになっていたからです。それだけを思えば魂は、自然に恵を感じ、感謝し、信念を持ち、精進し、輝き、惜しまず、それを魂は繰り返しているように感じます。そして何より日ごろから真言密教で大切な『三密瑜伽』を自然体で実践しこなせる心の在りようが保たれてきたからなおかもしれません。『理屈はいらない心を磨け』かつてある方に叱咤激励されたことがありました。

宇宙の真理を正しい心を持って謙虚に全うする。これが密教でいう『瑜伽』です。この世において人間は自らが作りえた利便性に翻弄され、あたかもそれが全てで正しいと解釈する時代。人々の大半は森羅万象に目を背け横柄な生き物に変貌を遂げている。つまり心が駄目になっているそう思います。

もう一度ひとりひとりが生かされているという宇宙の真理を再確認し、自身が受け

ている恩恵に感謝し、自身を確立し、人々の安心立命のために邁進する。大日如来より与えられた、この人間にしかできない真理活動を遂行していかなければなりません。そして、それを遂行することが自身の真の幸福へと繋がるのだと思います。

- ① 正しい目を持つて
- ② 正しく考え
- ③ 正しい言葉を使い
- ④ 正しく行動し
- ⑤ 正しく命を使い
- ⑥ 正しく努力し
- ⑦ 正しく理念を持つて
- ⑧ 正しくとらえ心を乱さない

第三章 快気循環を妨げる魔（邪気）を知る

一、快気循環を妨げる「魔」とは

ご相談をお受けになってその直後はやる気も出るのですが、しばらくするとまた、気力が低下してしまう方をよくお見受けします。そこにはきつと邪気『魔』の影響があるのです。

快気が一番妨げになるのは『魔』の存在です。魔の影響が強ければ強いほど、快気循環が難しくなります。

東洋医学でも邪気は病気を引き起こす原因と言われています。しかし、ここでは、快気の流れを弊害するエネルギーをさしたいと思います。快気は幸せになろうとするエネルギーですが、魔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、魔の性質を知り、邪気を克服し、快気循環を発動させる流れを理解する必要があります。

つまり、この魔の克服が最大のテーマです。

二、魔に翻弄されていた日々

かつて私も魔のエネルギーに翻弄されていた時期がありました。そのときはありとあらゆる負の連鎖が続きました。

親の苦勞を見ながら地味な家庭で育った私は家族のことを考え『自分さえ我慢をすればいい』いつもそう思っておりまして。そんな私でしたが成長するとともに『自分のことは自分でなんとかしよう』と前向きに物事を考える性格に変化しつつありました。しかし、なかなか順風満帆の時期は長続きせず、幼き頃からの負のトラウマが潜在意識にあったのでしょう。一気に体制が崩れ始めました。自分自身の魂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、我を見失ってしまいました。

はじめて会社に就職をしましたが、信用していた職場の人間に裏切られ失態についての濡れ衣を数々浴びせられました。そんな職場での理不尽な仕打ちに随分とストレスを受けていました。そして人間不信になりました。そして、周りからも社会とはこのようなもの当然厳しい世界であると言われ続けました。愚痴をこぼすところもなく我慢してそんな生活を送っていると覇氣もなくなり、現実に向き合うこともできず、

『何故私ばかりこんな目に合うのか』と何も信じられなくなり、やがて、全てを占いや風水などで決定し進めるようになりました。当時の私は自力を完全に失くしてしまい努力を忘れ何かに頼ることばかり考えていました。

そして、それがエスカレートし雑誌の裏にこれを身に着けると『人生が一変した』と言われるペンダントや飾ると『億万長者になる』という絵を購入したこともありました。また、広告で『誰でも簡単に儲かる』というキャッチコピーのビジネスに飛びつきましたが、儲けるどころか多額のお金を失いました。結局、誇大広告の詐欺に遭遇してしまったのです。今思えば、胡散臭い話です。そのような思考でいると負を引き寄せ、その隙を狙って一儲けしてやろうとする魔人間もやってくるのです。やがて、私を取り巻く環境はどんどん悪化し負の連鎖が起こり始めました。

そんな状態だった私に計報が入りました。残念なことに私は弟を亡くしてしまいました。家庭では金銭問題などもあり父母の夫婦仲も良好でなく弟は板挟みになっていた。たので精神的につらくなり、家を飛び出してしまいました。ぜんそくの持病があり身体も弱かったのに無理をして体を壊し帰らぬ人となりました。前述しました通り当時、私は自立し家を出ておりました。そばにいて何もしてやれなかった、悩みも聞いてや

れなかったと非常に悔やみました。しかし、私も必死で心に余裕が全くありませんでした。その後、会社を退職し実家に帰ることを決めました。『家に帰ってきた優しい長男』周りの人はそう言っていました。そして、親もそう思っていました。しかし、実家に帰ってきた私の心にそんな思いやりや優しさなどありません。正直自暴自棄になっておりました。

そして、とうとう何かに取り憑かれているかもしれないとさえ考えるようになっていったのです。まさに悪循環のスパイラルでした。現実逃避は加速、自分は悪くない、親が悪い。人のせいにする。世間のせいにする。やがて、何を言われても心に響かず素直に人の話を聞けなくなっていました。今思えば底なし沼でした。

実際に霊能者と言われる方のお祓いにお金を費やしていました。しかし、高額なお金を費やし続けても現実よくなって行きません。でも祓ってもらおうと『良くなったような気がする。やっぱり霊が災いを引き起こしていることが原因だ』と思い込み霊能者の言葉を真剣に受け入れ洗脳されていました。やがて、人が私から離れ精神が病みひどい過呼吸を起こしました。そうやってやつと目が覚めたのです。

三、魔のス・パイラルから抜け出す決意。魂の柱を作る。

「魔」マイナスのエネルギーとは恐ろしいと実感しました。心をむしばみ崩壊させます。そして、良くない現実を作り上げていくのです。私はその流れから脱出することを決意しました。このままではいけない。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えるのか、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」並大抵でない喝を入れたのです。そして、私は「魔」のス・パイラルから抜け出ようと決心したのです。

その後、語り尽くせないほど問題は次から次へ七転八倒の日々でした。しかし、あの頃には戻らないという信念だけは揺るがなかったのです。でも、急に人が変われるはずありません。モチベーションがなかなか維持できません。心がぐらつくと言に引き込まれそうになります。そんなとき以前から持っていた仏様の本を手にとったのです。それは真言宗の伝燈大阿闍梨が書きになった本でした。そこにはありとあらゆる魔を祓い衆生を救済する仏様、不動明王のお話しが書いてありました。真言宗開

祖、空海弘法大師のお言葉に『真言は無明を除く』このようなお言葉があります。不思議なことですがただご真言を唱えるだけで心の闇は消えていく。そのような意味です。

のうまくさんまんだ、ばざらだん

せんだん、まかろしやだ、そわたや、

うんたらた、かんまん

私はこのご真言を必死でおぼえました。そして心を落ち着かせるために般若心経もおぼえました。心が洗われ心に英気が戻ります。かつて霊能者に頼っていた感覚とは全く異質。心の有様が光明へ導く「魔」とは真逆のエネルギー循環がはじまったのです。

三、真言密教僧 北本聖明

会社を辞め、進路に悩んでいましたが思い切って起業しようと考えました。私は学生の頃、かなり力を入れて競技をしておりました。ケガの影響で競技が満足にできなくなってしまうよく整体に通っておりました。自分も今度はそちら側の仕事をしようそう思い整体を学び起業を致しました。右も左もわからぬまま信念と勢いだけで走り続け仕事は軌道にのり新しい仲間もできました。しかし、心は満たされず体の調子もよくありませんでした。

弟の死後、両親の英気はあがってきません。特に母親は意気消沈が続いております。私も整体業を始めたばかり、経営のこと、また患者さまへのフォローなど『先生』と呼ばれるプレッシャーからか悩むことが多くありました。

そんなとき、知人がお寺に行ってみてはとご一緒させていただきました。お寺の本尊はなんと『不動明王』当時の住職とお知り合いだったようで少しお話をお聞きしました。しかし、この場所はどこか見覚えがあるのです。そのときに思い出しました。私が幼少の頃、父親が車のご祈祷で何度か訪れたことがあったのです。そして、ご祈

禱の法樂太鼓を聞きました。その力強い音で私の心が奮起しました。何故だか不動真言を知っている。太鼓のリズムとともに口ずさむ。そして自身が強くなり幸せを届ける側に回らなければならぬのだ。そう思い、縁を感じ、そして仏縁をいただき気が付けば真言密教僧侶、北本聖明という『魂の柱』が完成し歩みを始めたのです。

魔のエネルギーは精神面から肉体面にいたるまでダメージを与える。そう悟りました。そして、こう思いました。魔の影響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。魔の影響を受けるときは自分らしさがなく輝いていません。輝くことで魔を跳ね除けるシールドを作り、魔に負けない魂を作るのです。

今の私は心身が充実し疲れることもほとんどありません。そして魔の影響はほぼありません。魂の柱が太くなり、充実し、快気循環ができているからです。そして、魔のスパイラルから抜け出すことができたのです。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、自身の魂の柱を作ることができます。そうすると快気循環が生まれてくるのです。

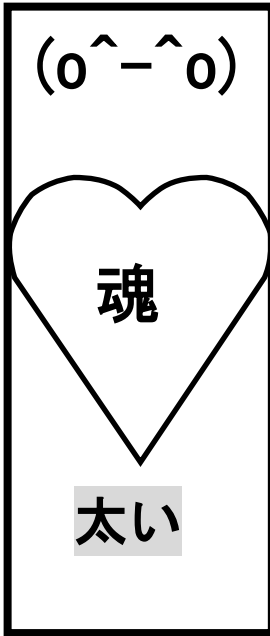
五、魔を受けやすい体質を知る

私の見解ですが、基本的に魔の影響を受けやすい人の多くは、自己中心的な人はもちろんですが、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、根っから優しい人、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も比較的多いようです。

また、慢性的な疲れがひどい、倦怠感がよくあるという人は魔の影響を受けやすい体質だと思います。ストレスが体調面の不調として出ている可能性があります。

よく、人のよさそうな方々が、ご病気になられたりするのを目の当たりにしてきたことがあります。無意識に魔を背負い込んでしまうこともあったのでしょうか。しかし、これは慈悲という品性の高いエネルギーです。上手く快気循環に切り変えねばなりません。でも人は無意識に無理をしてしまう。『苦』はやがて『心』に戸惑いや迷いを生み『魔』に変化します。『苦』を感じたなら外ばかりに目を向けず、まず自身に目を向けて下さい。そして、ご自身を大切になさって下さい。太陽が輝きを失うと生命

に光が届きません。人を思うということは非常に大切なことです。しかしながら、その光が弱ければそれは叶うことはありません。無理をしてはなりません。そして自身を守ることを恐れてはなりません。自身の体質を理解し「魂の柱」を構築し快気循環を促していきましょう。



六、魔を増幅させてはいけない

私は魔の影響を受けやすい体質だった頃、一步踏み出す勇気がなく、頭で考えてばかりの日々を送っていました。そうになるとたいいてい要らぬ不安ばかりをイメージし何もできなくなる。その繰り返しでした。しかし、真言密教僧侶となり修行に入ってしまったら、世迷言など思う余裕もなく時間が過ぎて行きました。つまり、魔の影響を受ける時間がなかったのです。よく考えてみると「不安」という気持ちを持たなくなっていたことに気づきました。つまり、迷っている時間が長いと余計な思考を生み、その思考が魔を増幅させてしまうのだと感じたのです。つまり、魔の影響を受けそうなきはだいたい『間』という隙を作ってしまうのです。『間』を開けないようにするにはどうすればよいか、それはいつも充実しているという魂を持つこと、自身の魂の柱を構築していくことだと思えます。

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求聞こくうざうぐもん

じほう

持法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や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、日本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最大の理由は一切、我執を持たず、一切、迷いのない仏へ
の信頼『三摩地』をはるかにしのぐ『大三摩地』に至っていたからです。

『如来は実に平等にして、非心あまねからずということなし』

仏は生きとし生けるもの全てに惜しみなく常に恵みをお与え下さっている。つまり、
いつも我々は守られているのです。なのに人は我執から心の迷いを生み『間』を作り、
『魔』に変えている。『魔』を出現させ増幅させてはなりません。

そうならないためにまず、仏の光を信じ『発心』仏の悟りを得ようとする心を起こ
すことです。そして『魂の柱』を作ることが必要です。魂の柱が太ければ歩もうとす
る力も強くなります。そうなれば迷いは必ず消えていくのです。



第四章

「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、近畿三十六不動巡礼を行い、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が、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、どなたが置か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した。やっと「ここまで来たな、あともう少しだ、頑張り」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、やつ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、無心で歩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でした。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「助けられた」と思いました。

行場で滝を見たとき気持ちが悪くなり、力が抜けていたのです。もし、落ちていたら、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」そう感じました。



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。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、お勤めをして、ご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巡礼が終了致
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
ば何故不動巡礼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
す。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」が構築されていたのです。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

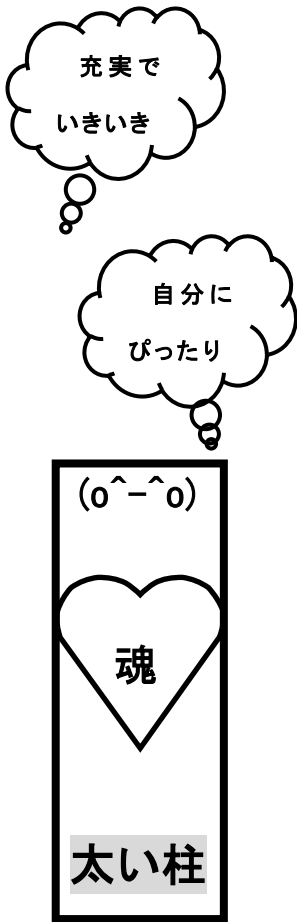
二、快気循環の方法

【一】魂の柱の構築

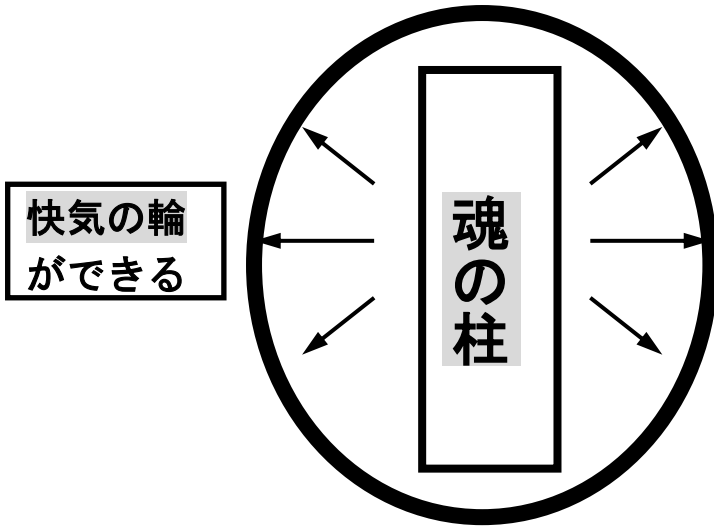
快気循環の心得を実践できくると今度は「魂の柱」を構築していきます。

「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



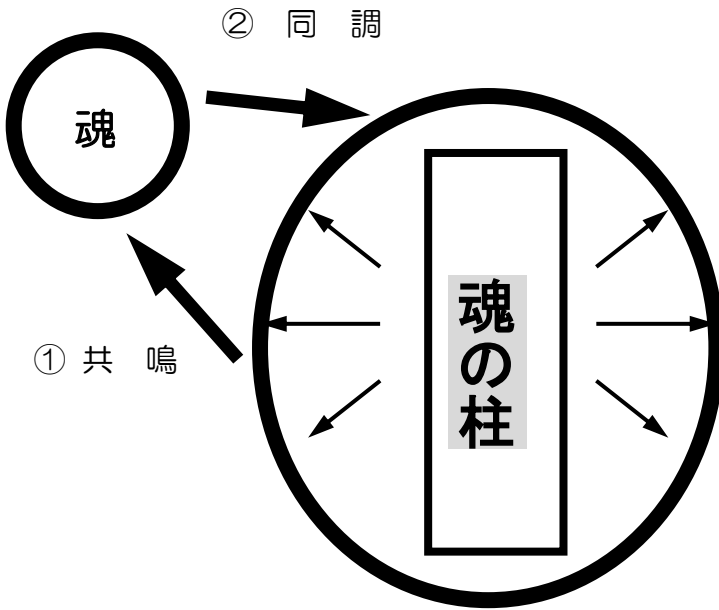
「魂の柱」が確立されてくると、そこからエネルギー（影響）が放出されます。

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。魔に対しての防御にもなります。

これが第二段階です。

【三】 快気循環の共鳴そして同調



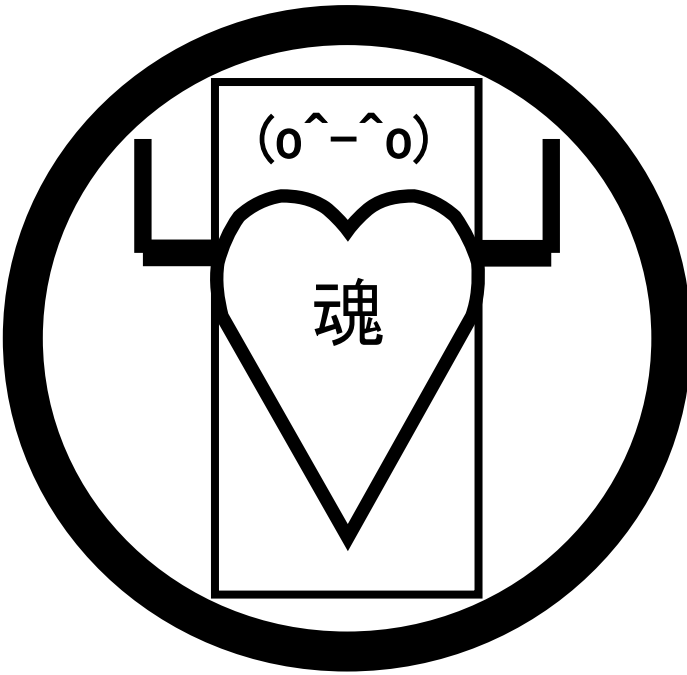
「快気の輪」ができ始めると共鳴し同調反応が起こり始めます。

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。

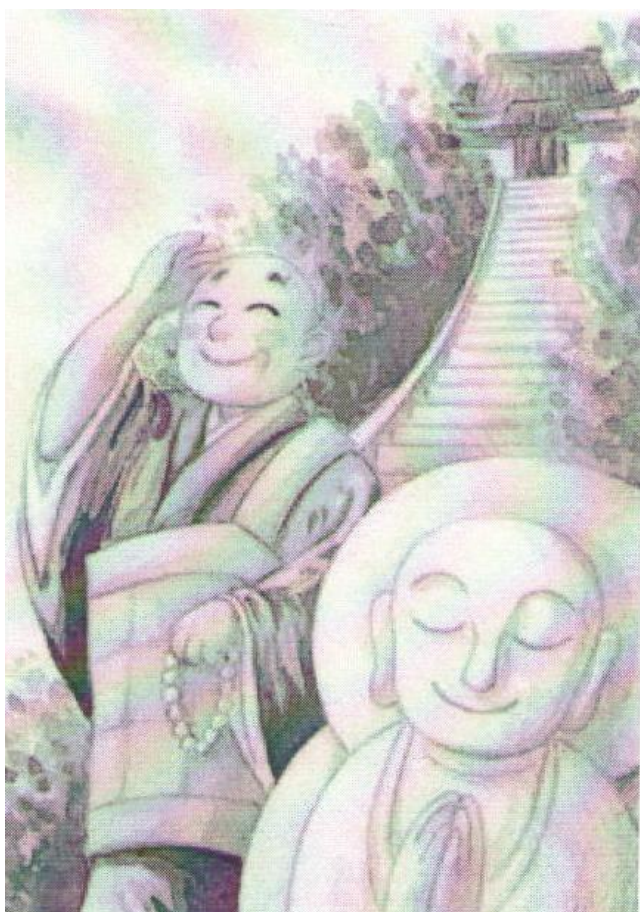
これが第三段階です。

【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。そうなれば魔に対する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、心が充実してきます。また、いろいろな目的を成し遂げようとする際に、プラス思考になります。そして相乗効果もでできます。無明から解脱し、『安心立命』へと繋がります。

今、私達が生かされている意味のほとんどは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。快気循環を行い感じるこの感覚を、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。

そうなればあなたの快気はあなたの細胞を自然と幸福へ導いてくれるでしょう。

第五章

より深く生かされることでオーラを放つ！

一、魂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登壇します。護摩の導師、願文を上げる僧侶、太鼓を叩き、般若心経を上げる僧侶の三人です。その頃は、私はいつも一番太鼓を任されていました。

「太鼓は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、お不動さんのお手伝いをしようかと思ったかは、さまざま理由があります。しかし、「魂がそうしなさい」と言っているかのごとく自然にそうやっていったのです。

お寺にはその頃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。しつ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、「来年から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でした。見て学び感じて学ぶ時代でした。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、「打つてみて」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、めったなことで師匠は人に教えることはないと聞き、何か私の太鼓に、伝わるものがあつたのかもしれないと感じました。それから、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、祈祷でその太鼓を聴かれ、安心をなさつてほしいからです。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。きっと『願いは叶わない』参拝者様の魂も奮い立たないと思うからです。

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「難し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、その方の魂を目覚めさせ、その願いに前進できるように太鼓を叩くのだ」ある時そう思ったのです。すると、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。あなただ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、迫力あるよつてにな。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「魂よ！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魂に響かせる。太鼓の音と般若心経を唱える声に深みがな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。それは魂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経験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受けると「有難い」と感謝されるのでしょうか。

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現れたとき、私は自身の魂がこの場所にいることを望んでいたことに気づいたのです。

これを記した平成二十四年よりまもなく、お世話になった師匠は、お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ると思います。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



太鼓を打ち心経を唱える様子

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。弱弱しい火は気合とともに勢いよく燃え上がる。瞬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勢いを増す。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。

私は教義を全うしているのか。「快氣の柱」が太くなり、パワーを人々に与える役目を果たせているか。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方に見せていただきました。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「快氣の柱」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と思ったのです。

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、私は密教僧としてさまざまな理を学び、一般には経験しないことを数多く経験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」まさにそこから真念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悟ったのです。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く思っております。



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おりますと、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・病氣平癒などたくさんの方々のお願い事が叶いました。その度に「先生ありがとうございました」と言われます。私が願いを叶えているわけではありません。また、手を合わせれば願い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、参拝者様が私の放つ魂のオーラに共鳴し良い影響を受け、その仏縁をいただくことで良い結果が生まれるのだと常日頃から思っています。そして皆様も、正道を持つて行動を起こせば快気循環の流れが必ず生まれるのです。

真言宗には事相と教相という言葉があります。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』に至るまでの不安を『理論』で尽くし安心に変えます。しかし、いくら『理論』を尽くしたところで『実践』に至らなければ本質を得るどころか何も始まりません。真言宗が他宗を顕教（真言宗以外の教え）としている最大の理由は慈悲寛大な大日如来のシグナルを実践『事相』により理解し安心を得ることなのです。

もうその娘さんも年頃の娘さんになられたと思います。その頃わずか三歳くらいでした。お正月になると、私のところに来てくれました。いつも「お寺の先生とこへ行きたい」と言ってくれたそうです。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」と頭をなめました。たわいもないことですが、その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魂が感じているからだと思いました。これこそが『教相』の理論だけでは学べない。『事相』という経験で学ぶことです。

私は、これからも精進を重ね、より事相を重んじ修行をこなしてまいります。そして、真言密教僧として大日如来のシグナル『快気』の柱を太くして輝いてまいります。皆様がもし、道に迷われても私が灯火となつて行けるように。

法身の光は光身の柱となり輪を持って天地共鳴する

もつともつと輝いていくことをお誓い申し上げます。

そして、これを基本の書とし、実践理解がともなったのであれば、さらに深さを追及され、下巻を基に講義する『快気』を交えた三密瑜伽、心を整える密教塾で学んでいただき、自身を確立されることを願っております。



北本聖明阿闍梨に会ってみませんか

人間社会を歩んでいると清浄な場面ばかりではありません。時に、人の邪な思いを身に受けることは避けて通ることはできません。奇麗なお部屋でも、見えないホコリがあるのと同じ、いつの間にか心にもそのようなホコリが山積すると、快気循環の妨げになってしまいます。快気循環法を説明しましたが、自身で心を整理するのは難しいこともあります。



そんなとき仏の智慧によって、魂のお掃除ができれば、魂の光は輝きを取り戻し、心の前進に繋がる可能性は十分にあります。

『如来の日光は遍く法界を照らすなり』
あまね

お寺は如来の教えに照らされて自己の内面を明らかにし、自身の心を磨く道場です。

そして、開運のカギは常に大日如来からの良い影響を受け続けることです。

・迷いや悩みがあるのなら

『自身を変える』相談』

・この本に書いてある内容をもっと詳しく知りたいなら

『幸せになる密教を深めたい密教塾』



・いつもパワーをいただき、魂を保持、奮起させたいなら

『護摩修法』

護摩の炎は大日如来の化身仏、不動明王の炎です。修することによって不動明王に祈りを伝え、願いを成就させるという真言密教の特別な修法です。炎に護摩木を投じ、その煙が天高く阿の世界に上がることで願いが通じると言われるものです。

不動明王は教令輪神（きょうりんじん）魔を払いのける力のご利益が非常に強いと言われています。その炎の力は大日如来の太陽の力、全てを溶かし清浄にすることから**唯一、『業』を滅すことができる方法**とされています。

ご縁のある方に修しております。どうぞ護摩でお力をいただいて下さい。

純聖寺では第三日曜日の定例護摩、毎月二十八日の不動明王の縁日の護摩を修しております。



お大師さまも広く衆生に布教されたように、私が体験してきた、心を整える密教『快
気循環法』の優れた内容を個別でお伝え致します。お気軽にお問合せ下さい。

各々詳細は
純聖寺ホームページにて



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)

(一社) 大弥山真言密教専修会 代表

真言宗 阿闍梨 権大僧都

大弥山真言宗純聖寺

姫路成田山福崎布教所 住職

【本部所在地】〒679-2203 兵庫県神崎郡福崎町南田原二〇六三の2

【電話】0790(22)2734



2012年2月10日 初版発行

