

月刊

いじろのとも

第一卷

四月号

誠意

姑が

寝たきりになって三年

しもの世話や

床ずれにならないように

痛む所がないように

いつも気を配って動く

嫁

自分が手を抜くと

必ず自分にかえる

いつも誠意をつくして

世話をしたいと言う

嫁

身近な

一人の

人のために

身も心も捧げて

世話をする

姑は

この嫁を

如来さまと

動かぬ手を合わせて

拜む

決して体格もよくないし

美人でもない

でも素晴らしい心をもった人

話をしていて

この人こそ仏と思う

幸せになりたい人は

三、じつと耐えること

「幸福になる生き方十ヶ条」 第三条 腹が立っても、イライラしても、いやなことでも、じつと我慢してたえること。

今月号は第三条について解説いたします。

いきなりむずかしい話になって恐縮です。むずかしすぎると思われる方は、次の段落までとばして読んで下さい。

釈尊がお悟りを開かれた後になされた最初の説法は、人生は「苦」である、ということについてでした。つまり、人生の苦とは何なのか（苦聖諦＝くしょうたい）、その苦は何によって起こるのか（苦集聖諦＝くじゅうしょうたい）その苦を克服するということはどういう事なのか（苦滅聖諦＝くめつしょうたい）、そして苦はどんな方法で克服することが出来るのか（苦滅道聖諦＝くめつどうしょうたい）の四つ（四聖諦＝ししょうたい）についてでした。このことは、仏教は基本的な態度として人生を苦とらえていることを、示しています。それぞれについての解説は別の機会にゆずりますが、ここでは苦とは何かについてだけ述べたいと思います。それが、耐えることに直接関係することだからです。

さて、耐えなければならぬ「もと」になるものを、ひとことで言えばそれは「苦しみ」である、と言えらると思います。仏教にはこの苦しみを表す言葉として、誰でも知っている「四苦八苦」というのがあります。この言葉を解説しながら、話を展開していきたいと思えます。

まず四苦ですが、それは「生老病死（＝しょうろうびようし）」のことです。生とは、生まれることまたは生きることと言います。老は年をとっていくこと、病は病気になること、死はもちろん死んでいくことです。

むかし中国で、王様が不老長寿の薬を求めて世界中を探しまわったそうです。その結果、からだにはとても悪いヒソをさがしあて、それを飲んだそうです。王様のお墓からヒソが検出されています。不老長寿の薬は、実は「早老短命」の毒だった訳で、人間のはからいなど今だって、ただかそれほどのものだと思われまます。すべての欲望が満たせる王様にとっても、私たち庶民と同様に、死はいやなもの、避けたいものという訳です。でもこの四苦を避けえぬという点では王様であろうと庶民であろうと関係なく、全ての者が平等です。つまり、仏の前ではあらゆるものも等しいものであり、またあらゆるものが清らかなものでもあります。障害者であろうが、病人であろうが、老人であろうが、子供であろうが、みんなそうなのです。

つぎに八苦ですが、上の四苦に、怨憎会苦（＝おんぞうえく）、愛別離苦（＝あいべつりく）、求不得苦（＝ぐふとつく）、五取蘊苦（＝ごしゅんく）の四つを加えたものをいいます。怨憎会苦は、怨み、憎む人にも会わなければならぬ苦しみ、愛別離苦は、愛する人と別れ、離れていなければならぬ苦しみ、求不得苦は、欲しいものが得られない苦しみ、五取蘊苦は、人間をつくっている身体と精神のすべてから生ずる苦しみです。人間の欲望には限りがありません。今の日本では物質的には、求めるものはほとんど得られるようになってきていると思いますが、しかし精神的な欲望には限りがありません。人に好かれたい、名誉を得たい、尊敬されたい、などなど数えあげれば幾らでもあると思います。

このように人間は、ふつうでは避けえない多くの苦しみに常にさらされています。ただ、意識すればするほど苦しみは増し、不安になるばかりですので、多くの人が意識しないように、日常的な安定の中に逃避して暮らしているわけです。

釈尊はこうした苦を逃れるのではなく、それを直視し、克服することを教えられました。それは、欲望や苦にとらわれない心をもつことです。（そのための実践道として八正道（＝はつしょうどう）を説かれましたが、その解説は

別の機会にゆずります。）

例えば、お大師さまも智泉という一番愛しておられたお弟子さんが若くして亡くなられた時、とても深い悲しみに陥られました。誰でも愛する者と別れなければならぬ時は悲しい、しかも永遠の別れである死の時はひととき悲しい訳ですが、しかし大切なことは、悲しみは悲しみとして受入れ、それに耐えて、とらわれないことなのです。愛する弟子を失うことはこの上もなく悲しいことですが、だからといって世間の人のように、それを不幸だとは思わない。そうしたよい弟子にそれまで恵まれた幸せに感謝する訳です。仏様のお恵みに感謝するのです。そこに人のはからいなど入る余地はまったくありません。ただ感謝して死を甲うだけなのです。そして悲しみや苦しみにはじっと耐えていくのです。

最後に、耐えるのが一番むずかしい事について述べておきます。それは釈尊もおっしゃっていますが、自分よりも下と思う者から馬鹿にされたり、誹謗されたりした時の腹立ちです。私も学生から、かげで悪口を言われて腹がたつのですが、じっと我慢して会った時はニコニコするようにしています。私にとってもう一つ耐えなければならぬことは学生と心が通じないときの悲しみです。母の「忍辱の徳」にあやかれるように、毎朝母の位牌を拜んでいます。

自作詩選

山の靈気

山を
上から見ると
緑の海に
見える

深い深い
その海の中から
山の靈気が
立ち昇り

人の
いのちに
すいこまれて
行く

いつまでも
この緑が
枯れませぬように
仏様にお祈りをしよう

放浪画家

八坂寺の門前にて
テントをはる
放浪の絵描き一人
その名を
遊心と言う

九州から
弘法大師のお導きで
この四国に
自らの生きる道を
見つけた人

同じ九州から
一遍上人のお導きで
この四国に
詩の道を見つけた
坂村真民さんもいる

私も四国に来たから

真言密教に

出会ったのかも知れない

誠に四国は

靈地よ

高い山

高い山から

下界を見れば

町並や道路が

箱庭のように見える

人の営みが

空間的配置を

通して

よく分かってくる

人も高い境地へ

登っていけば

人の在り方が

よく見えてくる

でもそこへは山のように

車で登ることは出来ない

ひたすら毎日

修行するのみである

愛欲

愛は

限り無く

与えるもの

だが愛欲は

限り無く

奪うもの

ヨーガの原理

ヨーガの体操は

呼吸を意識して整え

身体を緊張させたり

弛緩させたりして

それに意識を集中する

そしてそれと同時に

瞑想をする

これが何故

心と身体の

健康に良いのか

私たちの身体には

自由に自分の意志で動かせる

手や足の働き（あたま）と

自分でどうすることも出来ない

血圧や消化液のような

内臓の自動的な働き（からだ）と

その中間にあって

ふだんは意識しないが

意識すれば変えられる

呼吸や姿勢のような働き（こころ）

とがある

この最後の働き（こころ）こそが

自動的な働き（からだ）と

意識的な働き（あたま）をつな

ぐ

接点になっている

ヨーガはこのように

こころが無意識のうちに

現れている呼吸や姿勢を

意識して動かす

訓練によって

こころを制御

出来るようにする

こうしてあたまで制御出来なかった

こころが制御出来るようになる

と
内臓の働きにもバランスがとれ

健康になってくる

またあたまもバランスよく働いたため

判断力と直観力が鋭くなってくる

さらに何よりも

こころが安定してくるので

おとなしいが強い性格となり

毎日生きている喜びを

感じる事が出来る

真言宗在家勤行式 解説（ ）

懺悔文

我昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡 從身語意之所生
一切我今皆懺悔 (我れ昔より造りし所の諸の惡業は、
皆無始の貪・瞋・癡に由る身と語と意より生ずる所なり、一切を我れ今懺悔したてまつる。)

悔い改めることば

私が昔からなしてきた様々な悪い行いは、全て避けがたい貪りと怒りと無知による、身(からだ)・口(ことば)・意(こころ)の三業から生じたものであります。いま、私はその全てを仏様の前で心から悔い改めます。

私たちは、日頃自分では気がつかないうちに、人を傷つける事をしたり、人の道に背いたような事をしてしまっています。その事が自分で良く分かるようになることが、実は大変難しい事ですし、また大変大切な事なのです。日頃から自分を磨いていないとなかなかそうはなれません。自分が人を傷つけていないかどうか、間違ったことをしていないかが、分かるためには、自分がいつも客観的に見えていなければなりません。客観的に見えるということ

は自分自身や自分の立場にとらわれないということです。自分を棄てて、全て仏様におまかせするということです。そうした仏法に従って考えたり行動したりする時に、はじめて自分が客観視でき、他人が見えると同じように自分が見えて来るわけです。

世間の多くの人は、他人のなした行為が良いか悪いかを判断させれば、大体間違いない判断できるのですが、その同じことを自分があると、間違っていることに気がつきません。それは、自分にとらわれて自分が見えなくなっているからなのです。

四国霊場三十三番札所雪蹊寺の住職であった玄峰老師の言葉に「三つのしんせつ」と題する次のようなのがあります。「ひとに親切、自分に辛接、法に深接」。仏法を深く理解・体得し、人には優しく何かをしてあげるが、自分にはあくまで厳しく、自己をどこまでも見詰め磨いていこうとする老師の姿勢がよく出ていると思えます。老師は自分の頭をげんこつで殴りながら毎晩懺悔されたそうです。

十三仏の紹介（ ）

「釈迦如来」

そもそも仏教を始められたのは、誰でもが御存知のようにお釈迦さま（＝釈尊）ですが、ここで紹介する釈迦如来は、歴史的存在としての釈尊その人（それを肉身、または生身＝しょうじん、または色身＝しきしん、と呼ぶ）ではありません。この如来が衆生を救うため釈尊として仮の姿をとってこの世に出現（垂迹＝すいじゃく）したものと、真言密教では考えています。このような釈尊を象徴する仏を生身（＝しょうじん）に対して法身（＝ほっしん）と呼んでいます。それは釈尊の法、つまりその徳や働きそのものを表しています。ですからこの釈迦如来を釈尊と思っただけでも、何らさしさわりはないわけです。

このように釈尊の死後、仏教が発展すると初期（小乗仏教）におけるように釈尊一人を仏とするのではなく、だんだんと象徴化されてきて、多くの仏様が現れてきました。その行き着くところが真言密教（大乘仏教）だった訳で、後に紹介します大日如来を宇宙根源の原理とする四百を越える仏様を体系化しました。それを図に表したものが、よく知られている曼陀羅（＝まんだら）でして、密教も弘法大師さまの師匠の恵果さまに至って、二つの曼陀羅、胎蔵

界（＝たいざうかい）曼陀羅と金剛界（＝こんごうかい）曼陀羅とを統合しました。（このことはいずれ詳しく紹介したいと思います。）

これらの曼陀羅の中で、この釈迦如来は、まず胎蔵界曼陀羅の中の東方（上側）にある釈迦院の天尊として位置しています（これを東方の釈迦と呼びます）。つぎに同じ胎蔵界で大日如来の北方（左側）におられる天鼓雷音仏（てんくらいおんぶつ）も、この釈迦如来と同体とされています。この仏様は、天鼓（雷や風の音）が形もなく住む処もないのに音だけが響き渡って人々を驚かし、自覚させるように、衆生を天鼓のような法音をもってさとりに導くことから、この名が付けられました。第三に金剛界の一番真ん中（成身会＝じょうしんえ）におられる大日如来の北方（右側）の不空成就仏（＝ふくうじょうじゅぶつ）も、釈迦如来と同体とされています（以上の二つを北方の釈迦と呼びます）。この仏様は、あらゆる無知や煩惱を消し去り、心を究極的な静かさへと導いていくことが成就できて、空しくないことから、この名前がつけられました。このように、釈迦如来だけではなく、先月号で紹介しました不動明王さんも二つの曼陀羅の位置が決まっていますし、これから紹介していく十一の仏様も、みな曼陀羅の中の特定の位置に座っておられます。

後記

一、表紙と自作詩選のページに載せました御影(「みえい」)は、十三仏紹介で述べています三体の仏様です(インターネット版では省略しています)。良く見てそのお姿を頭の中に思い浮かべ、あり難くも自分がそれらの仏様に見守られていると心に念じて下さい。きっとお蔭があると思います。

二、二月号にも書きましたように、四国霊場八十八ヶ所をめぐるていましたが、やっとめぐり終え、三月の終わりに高野山の奥の院に最後のお参りをしました。

その間半年、いろいろな事がありました。日常性を脱して気分を新たにし、詩をいくつか作りました。また、お大師さまが籠もって修行されたところへお参りして、あ自分もこんな所で修行したいと、何度も感激いたしました。また、詩にも書きましたように四国が霊地であるという経験もさせて頂きました。

いま、この四国霊場めぐりを終わって、心がゆたかになったような気がしています。まだまだ何度でもめぐりたいと思います。よろしかつたら皆さん、一緒にめぐってみませんか。必ず御利益があると思います。

三、わが走出山観音寺で五月十五日午前十時から例年のように、柴燈護摩(「さいとうごま」)がたかれます。多くの方がご祈祷をして下さいます。どうぞお参り下さい。

| | |
|----------------------------|---|
| 月刊 こころのとも 第一巻 四月号 | 平成二年四月十五日 〒714 笠岡市走出一三六の一 真言宗醍醐派 走出山 観音寺 中塚 善成(善次郎) 八六五六 五 七二三 |
|----------------------------|---|

本誌希望の方は、返信封筒(切手)をお送り下さい。

発達・教育・人生相談 受付

筆者は十数年来、障害児をもつ親御さんや登校拒否児・情緒障害児・学業不振児などをもつ親御さんの相談にのって来ました。ご遠慮なく、電話・はがき・手紙などで事前に、または当日お申し込み下さい。

霊能相談・ご祈祷 受付

いつも壇上でご祈祷して下さっている宮本龍憲師は霊能力の高い方です。お悩みのある方お申し出下さい。