

いじろのとも

第二卷

一月号

母

いつも

父に

どなられてばかりいた

母

ときどき家の中で

涙を流しながら

仕事をしていたことのある

母

家のことが心配で

眠れないと

電話を掛けてきたことのある

母

めったに

家をあけて

旅行などしたことのなかった

母

でもお浄土が近づいたとき

とても幸せだったと言った

母

溪流

切り立ちし

岩より流れて

水おどる

天の川ぞと

見まがうほどに

健康で長生きしたい人は

昨年度のこのシリーズは、「幸せになりたい人は」でした。今年の平成三年度は右のような表題で一年間続けて書いて行きたいと思っています。

さて、この世に生まれてきて、早く死んだ方が良い、早く死にたいと思う人は、精神的に病気になる人以外には、いないと思います。誰でもが、健康で長生きをしたいと思っているのではないのでしょうか。なのに一時の感情や欲望に流されて、命を縮めている人は幾らでもいると思います。例えば、たばこですが、吸えば命が縮まることはもはや常識になってきました。また自分の喫煙が周りの人の命まで縮めていることすら、はつきりしているのに、それでもたばこを止めることが出来ないで、吸い続けている人は多いですね。

たばこはよいとしても、それに類することは幾らでもあるわけです。そんなことを、今年一年書いてみようというわけですが、それはたばこのような肉体的なことだけに限りません。「健全な肉体に健全な精神が宿る」という言葉を御存知でしょうか。「心身医学」という言葉を御存知でしょうか。身体が病めば、心も病みやすくなってきますし、心が病めば、多くの場合は身体が病んで

きます。そういうことですので、肉体と精神の両方から健康で長生きする方法を、私なりにまとめてみました。ちよどこりが良いように、両方とも五ヶ条づつにしたものが、次のものです。

健康で長生きするための十ヶ条

- 一、カロリーを取り過ぎないこと。
- 二、ヨーガ・内観法（白隠禅師）などをすること。
- 三、バランスのよい食事をする。
- 四、ストレスをためないようにすること。
- 五、調味料の使い方気に気をつけること。
- 六、腹を立てず、じつと我慢すること。
- 七、健康にいい食べ物を取るようにすること。
- 八、人と楽しい時間を過ごすこと。
- 九、睡眠を十分とり、疲労をためないこと。
- 十、生活の統制が自由に出来るようになること。

お年寄りには大変厳しいことを言うようですが、いま多くの老人が病気になるています。お医者さんのところへ行けば、どんなに老人が多いかがすぐ分かります。病気になることを楽しんでいるわけではないのでしよ

が、なにかサロンへでも行っているような雰囲気すら感じられるのは、私だけでしょうか。どんなに気を付けていても病気になることはあるわけですから、全部が全部病気になる人を責めることは出来ないでしょうが、自分が気を付ければ避けられるものも、随分多いと思います。病気になるって「ただ」だという気持ち捨てて、多くの人に迷惑を掛けているのだという気持ちになり、病気になるように心掛けなければならぬと思います。

空海上人は、ご病気になるたときこれ以上生きていても衆生の役には立たないことを悟られ、弟子の懇願も聞かれず、自ら五穀を断ち、しまいには水も断つて静かに入寂されました。私もそうした死に強い憧れを抱いていますが、皆が皆そうした死に出来るとは思いませんし、期待できないと思います。でも、せめて病気になるたら多くの人に迷惑を掛けているのだといった自覚だけは、持つて頂きたいと思うのです。そして、病気になるように一生懸命努力して頂きたいと思うわけです。そうすることは、命にこだわっているようですが、実はそうすることが、安らかな死につながっているのです。何故なのでしょうか。

何年前か、ある病院の先生がテレビで、アメリカで発達したホスピスの話をされていました。それはもう死ぬ

ことが確実な人に安らかな死を迎えさせてあげるように心理的に援助してあげる制度なのですが、そうした仕事をしていた分かるのは、いい加減に生きた人ほど死に際が悪く皆の人を困らせて死んでいくそうです。それに引き比べ一生懸命何かに打ち込んで来た人は安らかに死んでいくことが出来ると話されていました。

その時私はこの話を、当たり前だなと思いつつ聞きました。それはよく生きること即ちよく死ぬことだからです。人間はいつも自分に意識が中心化していますから、自分はいま「生きている」と思っています。でも、逆に自分を離れて死の方から客観的に見ますと、いま「死んでいる」と思ってもいいわけです。そうしますと、私たちが生きているこの人生は、実は一瞬を刻んで生き死にを繰り返していると思えます。ということは、よく生きること即ちよく死ぬことになるわけです。

少し難しい話になったかも知れませんが、今日を精一杯生きたことが、今日をよく死んだということになるわけです。ですから、残された人生の一日一日を、命を大切にしながら人間的な向上を念じて生きること以外に人生の意義は無いこととなります。結局、こうして健康で長生き出来るように、毎日努力する事が、安らかな死につながってくることになるのです。

自作詩選

ところで、少し余談になるかも知れませんが、前述の「人間的な向上を念じる」とは、どんなことなのでしょう。これまで「こころのとも」をずっと読んで頂いた方はお分かりだと思うのですか、始めての読者の方もおいででしょうし、復習もありますので、改めて少しだけ述べておきます。

それは、自分の心の中に「不動な幸せ」を作り出すことなのです。自分の命がなくなっても、財産がなくなっても、名誉や地位がなくなっても、身内の者がなくなっても、逆に自分や身内が災難に合ったり、病気になっても、そうしたあらゆる自分の外で起こる事象には左右されない幸せを「心の中」に作り上げることなのです。

そうした幸せをつくり上げたとき、人は人に対して、限り無く優しくなれますし、自分の命も心から大切にしなければならぬと思ふようになるわけなのです。

ではどうしたら、そうなれるのでしょうか。それにはやはり努力がいります。お金を貯めるにも長い年月にわたる努力がいるようにです。「心の中」を覗き込む努力がいります。それは具体的には、ヨーガであり、瞑想であり、読経であり、写経なのであります。皆さんもどうぞ毎日、これらのどれかをお続け下さい。

限界をすれば神・仏

勤労二題

自らの

日本人

限界を知り

欲と金とに

神を知れ

引きずられ

心の中

ねずみのごとく

支えとならん

あくせく働く

自らの

労働は

限界を知り

そのためにだけ

ほとけ知れ

する中に

心の中に

喜びがあり

灯し火できん

楽しみがある

傲慢になると

自らを
偉いと思う
その時は
怠けの心
湧き出する時
自らを
偉いと思う
その時は
我見の心
取り巻きし時
自らを
偉いと思う
その時は
ひ弱き心
さらけ出す時

古本

古本屋の涉獵ほど
楽しいことはない
自分が知りたいと
思っていることの載った
本に
出会ったときの喜びは
計り知れない
この本にここで
出会う因縁があったのだ
と
密かに思ってしまう
そしてその晩は
その本と感動的な
巡り会いをする
大晦日のきょうも
鳴門でそんなことが
あった

感謝

感謝しなければ
ならないことは
小学生でも知っている
でも自己がお蔭を受けて
いる
あらゆる存在に対して
感謝することは難しい
殆どの日本人は
いま感謝の心すらも
失っている
それは自分が自分で
生きていると
錯覚しているから
人は生かされて生きてい
ることを
自覚したときだけ
あらゆる存在に感謝でき
る
その時この世のすべての
ものが
肯定できるものとなり
清らかなものとなる
自己を棄てて
仏のいのちのままに
生きよう
あらゆるものが
ありがたく
なってくるから

時をきざんで生きる

人は何処から
生まれてきたのか
誰も知らない
死んでいく時も
今死んだと意識できる人
は
誰もいない
どんな人も
いま生きていることだけ
は
わかる
それは
一瞬を死に
一瞬を生きているという
こと

一瞬一瞬を
きざみながら
生きているということ
永遠の仏様から
一瞬の命を頂いて
生きているということ
だから
一瞬が
永遠

一瞬の命に感謝して
一瞬の命を精一杯に
生きて行こう

木枯らしの音

木枯らしの
吹きすさぶ夜の
戸の音は
眠りさまたげ
仕事速める

木枯らしの
だから休息のために
かえって疲れている
せめて休息の時には
静かに自己を見つめよう
動きをとめてじっと
自己を見つめよう
いのちのエネルギーの
躍動を感じることが出来
るから
明日を創造する直観が
湧いてくるから

人も多くのは
休息のための休息をする

晩秋の赤二題

連れ添いし
二本のもみじ
溪川の
水面に映えし
行く秋の暮れ
花のよに
真っ赤に熟れた
柿の実は
飽食のいま
美しさ競う

限りあるもの

車で巡っても
四国は広い
まして日本いや世界は
もっと広い
でもそこには限りがある
私の身体は
小さいし
寿命だつて
せいぜい百年で
死んでいく
しかし私の心は
無限で
永遠で
絶対に
住んでいる

意志が強いとは

こうと決めたら
どこまでも
やり遂げる
たとえそれが
間違つていても
どこまでもやり遂げる
どんな妥協も
受け付けない
意志の強さよ
でもそれは
単なる自己への
とらわれ

そんなところに
決して
幸せはない

自分を捨てて
自己を高めるとき
真の幸せがある

四国巡りの二句

駐車料
取られてお蔭
半減し
石手寺や
名前のぶんだけ
俗化をし

真言宗在家勤行式（ ）

「般若心経」(五)

今回は、分別諸乗分(ふんべつしよじょうぶん)の第二区分、「絶(ぜつ)・・・」是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不増不減」の部分に進みます。読み下し文は以下の通りです。「この諸法の空相は、不生にして不滅、不垢にして不淨、不増にして不減なり」。

難しい言葉を解説しておきます。「諸法」ですが、「諸々のものの真相」という意味です。この世に存在する、あらゆる物、生命、精神(人間)の真実を指しています。「空相」はそれらが、空であることです。次に「不」が六つ続きますが、これを六不と呼んでいきます。文意は、あらゆるこの世の現象に実体がないということは、次のようなことでもある。つまり、生じることもないし、なくなるということもない。きたないということもないし、きれいであるということもない。増えるということもないし、減るといふこともない。

真言密教の修法の中の瞑想法に「字輪観」というのがあります。その中に「諸法本不生不可得」とか「自性離言説不可得」という言葉があります。難しいかも知れませんが、これらもいずれも、この世のあらゆることは

実体がなく、仮に現れた事象に過ぎない。だから、それを見て、その真実や本質を知ろうとしても、本当のことは分かるものではない、と言っているわけです。

科学は、この世の現象を扱います。そして、それ私たちの生活が楽になるように、役立てていきます。皆さんは、だから、この世の現象は科学で分かるではないか、不可得など何をとわけたことを言っているのだ。だから、坊主は社会から取り残されるのだ、とお考えになられていませんか。多分、言葉には出されませんが、おなかの中ではお思っておられるのではないのでしょうか。今の教育がそういう風に考えることしか教えてこなかったのですから、仕方ないことだと思いますが、それは間違った考え方なのです。

私たちは、科学知識を学校で学んで賢くなったと思っています。高等な上級の学校に行くほど賢くなると思っています。実は、それが大間違いのもとなのです。人間は悲しいかな、頭で多くのことを学べば学ぶほど、その学んだ知識に執われてしまいます。自分が知識に振り回されて、自分そのものを見失っていくわけです。ちょうど、お金持ちがお金に振り回されて、自分を見失うようなものです。自分が知っていると思えば思うほど、自分に執われができてきて、自分への執着が捨てられませんか。

これまで何度も、解脱することは、或いは不動な幸せを心に作り出すことは、自分への執われを捨てることだ述べて来ましたが、知識を得ることは、ですから、幸せから遠ざかることになっていくのです。

では、それから逃れる道があるのでしょうか。実はそれは、たった一つの事を知るだけでいいのです。でも、それは科学のように頭で知るわけにはいきません。心と体を磨く以外にはないのです。

この般若心経に説かれていることの中心は、その事を知って欲しいと言っているのです。この世の現象をいくら頭を使って、調べてみても、分かることは高々仮の事しか分かりません。幸せになるためのたった一つの事を知るには、科学が対象とする外の世界、仮の世界を探してみても駄目です。自分の心の中を探さなければなりません。じつとひたすら自分を覗き込んで、覗き込んでいくわけです。そのときはじめて自分があらゆる制限を超えた、「ただ有る」世界に達することができます。仏と一体の世界に達します。自分が宇宙の根源の原理である実感できるわけです。そのとき心は「空」になっています。「有る」と思っても、「無い」と思ってもどちらでも良いのです。それはもはや言葉を超えています。言葉で表すわけにはいかない世界なのです。表そうとすれ

ば、あれでもない、これでもないと言う以外に方法はないのです。解脱とか、涅槃とか、寂靜とか言っていますが、言葉ではその体験の内容を示すわけには行きません。体と心を使って修行し、体験した人だけが分かることなのです。

たった一つの事とは、そういう事なのです。自分が宇宙の根源（仏）を体や心で感じる事なのです。ですからそれを知るためには、それを知っていない事を知ることが、大切になります。それが、菩提心の始まり、発菩提心というわけです。ソクラテスはそれを無知の知と言いました。現代人はテレビやラジオや新聞などで多くのことを知りましたが、それは、ほんとうに幸せになるためにせ、その何倍もの自分を覗き込む習練が要りません。しかし、それをすれば誰でもが、たった一つの事を知ることができます。そして自分が自由自在になれ、幸せになれます。そして人に優しくなれます。今日からでも、新聞を読む代わりに、テレビを見る代わりに般若心経を十分でも二十分でも結構ですから唱えて見てはいかがですか。新聞やテレビは忘れても、般若心経を唱えることは忘れないようにしていれば、いつかはきつとたった一つの事が分かってきます。そして、外界のどんな事によっても動かない、たとえ自分の命がなくなることに

すら拘泥しなくても良いような、本当の幸せが心に宿ってくるのです。

ところで、弘法大師は、この「絶」は無戲論如来（むけるんによらい）の悟りの境地を説いたものとおっしゃっています。この如来の名前は、第一巻七月号で紹介しました文殊菩薩の仏界での名前です。弘法大師は「般若心経秘鍵」の中で、この文殊菩薩の智慧（文殊の智慧）の働きは、よく切れる刀のように、中論に述べる八不（第一巻十月号八頁参照のこと。それは、不生・不滅・非常・不断・不一・不異・不来・不去。）の否定的表現によって、真実でないことに執着する心を絶つことができる。だから、この部分を「絶」というように名付けた、と述べておられます。

十三仏の紹介（ ）

「薬師如来」

江戸時代に「朝観音・夕薬師」といわれるほど、信仰を集めた仏様の一つです。この言葉は、四国霊場八十八ヶ寺のご本尊を調べてみても分かります。薬師如来が二十三ヶ寺、千手観音や聖観音などを合わせた観音菩薩が二十九ヶ寺で、この二つの仏様で約六割を占めています。因みに三番目は阿弥陀如来で十ヶ寺あります。

さて、皆さんもよく御存知のように、この走出の持宝院にも中国三大薬師と呼ばれる、「おやくつさん」があります。かつては、年一回の縁日に、どれほど多くのお参りがあつたか知れないほどです。特に眼病を治す仏として信仰を集めました。しかし勿論、この仏さまの御利益はそれに限つたものではありません。東方浄土である浄瑠璃（瑠璃光）世界にお住みになつておられて、衆生の現世利益（げんぜりやく）を司る仏さまなわけです。先程の三番目に多い阿弥陀如来さまが、西方浄土に住まわれていて、来世の救済を司られるのと一対をなしています。この二つの仏さまの多い理由が分かりますね。

さて、難しい話になつて恐縮ですが、この仏さまの御利益の内容についてふれておきたいと思います。この仏

さまが菩薩として修行中、十二の大願（たいがん）を立てられて後に成仏し、一切衆生を利益することを誓われて、今は浄瑠璃世界においてになり、私たちに現世利益を及ぼされているのです。その十二大願とはつぎのようなものです。相好具足（自分の光明によって、一切の衆生を照らし莊嚴にする）、光明照被（我が身は瑠璃の如く、衆生を自分の思うままに成就らせる）、所求満足（智慧の方便によって衆生に無限の満足を与える）、安立大乘（他の教え、外道を捨てて、大乘に安住させる）、持戒清浄（戒律を守らせ、清らかさを保たせる）、諸根完具（心身の障害を除いて、具足させる）、除病安楽（病気をいやし、心身を安らかにする）、転女成男（女性性を捨てようと願う者には、男性のようにならしめる）、去邪趣正（邪道に陥っている者を正道に就かせる）、息災離苦（法や制度の下で苦しんでいる者を救う）、飢餓飽満（飢えのため悪業をなすものに食をあたえ、満足させる）、装具豊満（着るものない者に衣服や装具を与え、満足させる）。

なお、これまで紹介してきました、両界曼陀羅における位置ですが、この仏さまにはそれがありません。東方の阿夙仏と団体とする説もあります。

後記

一、明けましておめでとうございます。この「こころのとも」も、皆様の御支援で二年目に入ることができました。楽しみにして下さる方があればこそ、書く意欲も湧いてきます。「つれづれに ほとけのこころ われかたる みなのおしたに さいわいあれ」という気持ちで、これからも、事情のゆるすかぎり続けたいと思っています。御感想など頂ければ、幸いです。

二、事情がありまして、今月から走出山観音寺での活動を中止いたしました。したがいまして、これまでお菓子のお接待と同時に、この「こころのとも」を入手されていた方は、今後郵送に代えさせていただきます。次回からは、切手を貼り、宛名を書いた返信用の封筒を同封し、奥付の鳴門の住所へお申し込み下さい。勿論のこと、無料でお送りいたします。

三、昨年は詩をはじめ作り出して、短歌、俳句などをまじえて一日一作で、目標の参百六拾五を作りました。いずれ何らかの形で出版できたらと思っています。その時はまた、紹介させていただきます。

四、今年から、年賀状を廃止させていただくことにいたしました。頂戴いたしました方には、紙面を借りて御礼を申し上げます。

五、先月号で書きました、グループホームの件ですが、笠岡市走出福之谷での開設は、中止とさせていただきました。残念ですが、期が熟していなかったようです。何かの因縁だと思えます。まだ私の修行が足りないので、お大師さまが、この四国にとどめておこうと、お考えになったのかも知れません。あり難いことです。

六、人は何かの縁で会い、何かの縁で別れていきます。憎み合うもの同志が会わなければならないことも、つらいでしょうが、愛し合うもの同志が別れなければならないのも、つらいでしょう。でも、それは人の世の常です。とらわれてはなりません。「善い人」との巡り合いを、いつも仏さまにお祈りいたしましょう。

月刊 こころのとも 第二巻 一月号 (通巻 十三号)	平成三年一月十五日 〒772 徳島県鳴門市鳴門町 三ツ石芙蓉山下十四 真言宗醍醐派 (沙門) 中塚 善成 <small>ぜんじょう</small>
---	--

本誌希望の方は、返信封筒(切手)をお送り下さい。