

# いじろのとも

第一卷

三月号

## 丸い石

河原の丸い石ころを  
拾い集めて  
並べて見る

色も違えば  
かたちも  
違う

人間もころを  
開いていけば  
傷つく

見ているだけで  
こころが  
なごむ

でも  
どれも丸くて  
つるつるしている

でもいつかは  
きつと  
丸くなれる

どれにも  
個性があって  
よい

大水のたびに  
上流から流されてきて  
丸くなった石

流されるたびに  
頭をぶつけて  
角がとれた石

「幸せになりたい人は」

二、他人の幸福を願うこと

「幸福になる生き方十ヶ条」 第二条 どんな人にも感謝の心を忘れず、その人の幸せを願っていくこと。

今月号は第二条について解説いたします。

いま日本は、物が豊かになり、お金さえ出せばどんな物でも買うことが出来るようになってきました。しかも日本の一世帯当たりの平均貯蓄高は七百万円ぐらい（古い統計かも知れませんが）ですから、実際に買いたい物はすぐにも買える訳です。最近日本の自動車会社も六百万円もする自動車を売出していますが、それが予想外によく売れるそうです。今や世界一のお金持ちになって来たと言えます。先日モアメリカの、日本でいえば国技館のような建築物を日本人が買っています。そして日本人が金持ちになればなるほど、ますます日本人は自分が中流だと思つようになってきています。それはある意味で当たり前の事なのですが、困つたことにそれと同時に、心がむしばまれて来ているように思えてしかたありません。

つまり、お金が万能で、お金さえだせば何でも買えると思つようになって来ているのではないのでしょうか。例えば愛情や幸せのようなものまでです。また、多くの人はおそらく、そこまでは思わなくても衣食住のどの商品を買つて

も、それが誰か他の人（今や日本人は世界中の人の作ったものを買っている）が手を掛けて作った物であるという意識は全くと言っていいほど失われて来ていると思えるのです。対価としてお金を支払ったのだから当然のように、その品物を手に入れて、誰にも感謝しなくなつて来ているのではないのでしょうか。

一例としてお豆腐を食べるとき、それに関わつた人がどれほど多いか考えてみましょう。お豆腐の原料の大豆は殆ど輸入していますが、アメリカから輸入したとすれば先ずそれを作つたアメリカのお百姓さんがいます。百姓をするには肥料もいれば農具もいります。それも人によつて作られています。収穫された大豆は、商人によつて集荷され、貿易商によつて日本に輸出されてきます。その道中は船で運ばれますが、港や船でも多くの人が働いています。日本に着いた後も、多くの人の手を経て大豆はお豆腐屋さんに届きます。お豆腐屋さんは朝早くから起きて、それを豆腐にし、私たちに直接売つたり、スーパーに卸したりしているわけです。今は大豆だけについて見ましたが、他にも原料はあるでしょう。

このように豆腐一つにしても実に多くの人の手が掛かっています。でも今日そのことを意識する人は殆どいないと思います。今は社会や経済がそういう仕組みになつてきて

しまったから、仕方ないと言えば仕方ないことなのです。

でも今、日本人は上で見たように世界中の人のお蔭を受けています。その人達の労働のお蔭でぜいたくなまでに豊かな生活をさせて頂いているのです。少し大げさに言えば、世界中の相対的に貧しい人々の血と汗の結晶によって私達の生活は支えられているのです。もし日本人にこうした自覚が無いならば、今に天罰を受ける事になると思います。

このように、意識しないとはいえ私達は日本の、いな世界の人々の網の目のような相互関係・相互援助のお蔭で今日生かされているのですから、どんな人にも感謝の心を失ってはならない訳です。どんな人も決して一人で生きていくわけではありません。相互に依存しあっています。直接自分には関係なさそうな人でも、巡りめぐってどこかで関係をしている訳です。ですから、身近な人だけではなく、行きあうどんな人にも感謝の心を忘れず、その人の幸せを願っていくことが仏の道・人の道になつた事なのです。今のいまから、隣にいる人、家の中の人、近所の人、村や町の人、行き交う人、こうした全ての人に感謝の心をもって接してみたいかがでしょうか。いつも「ありがとう」という言葉を誰に対しても言ってみてはいかがでしょう。子どもや孫がお茶を入れてくれたら「ありがとう」、ごはんをよそつてくれたら「ありがとう」、掃除をしてくれて

いたら「ありがとう」、新聞配達の人が来たら「ありがとう」、牛乳配達の人にも「ありがとう」、バスや電車やタクシーに乗せてもらったら「ありがとう」、食べ物をお口にすると「ありがとう」、いただきます」。人がいるときは口に出して、いないときは心の中で言ってみてはいかがでしょう。こう言われた人は、おそらく心がなごんで来ると思います。みんなが、お互いに感謝の気持ちを持ち合い、「ありがとう」と言い合つたとしたら、戦争もきつと無くなつていくと思うのです。

最後に、今まで述べてきたことを仏教の立場から少しだけ解説しておきたいと思います。仏様（釈尊）は、「四無量心（しむりょうしん）」つまり「慈悲喜捨」を説かれました。ここで取り上げたのは、その中の第一番目の「慈」です。それはこれまで述べてきましたように、人の幸せをどこまでも願っていくことです。つぎに、「悲」ですが、これは人の悲しみを我が悲しみとするということです。また「喜」は人の喜びを我が喜びとすること、で、「捨」はそれにこだわらないという事です。今の日本人は一億総こうまん化してきていて、人の喜びを我が腹立ちとし、人の悲しみを我が喜びとしているように見えます。

ヨーガをして、こうした心を克服しましょう。

## 自作詩選

とらわれ

人は

自己に

閉じたとき

サハラ砂漠の

砂ほどの

煩惱が起こる

健康がほしい

病気に

なりたくない

若さがほしい

年を

とりたくない

いのちが惜しい

死にたく

ない

お金（財産）がほしい

死んでも

減らしたくない

名誉がほしい

死んだ後も

偉かったと言ってほしい

おいしいものが食べたい

よい家に住みたい

きれいな服が着たい

数えていけば

とらわれの心は

かぎりなくある

こうした心のある限り

幸せはけっして

やってこない

自分を開いて

全てを仏様に

おまかせすれば

煩惱の多くは

泡のように

消えていく

ヨーガをしよう

仏様のご加護を

信じよう

そうすれば

知らないうちに

幸せが宿ってくる

## 盲目

目が見えないという事は

必ずしも

不幸ではない

目が見えても

人生が

見えないことの方が

ずっと不幸である

花はただ咲く

花は

美しく

一人で

咲いている

何も

言わないで

一人で

咲いている

人に

見られなくても

一人で

咲いている

踏みつけられても

黙って

一人で

咲いている

美しく

ただそのままに

一人で

咲いている

**こころを通わす**

この世で

いちばん

悲しいことは

こころが

通じないこと

この世で

いちばん

嬉しいことは

こころが

通じること

誰とでも

こころを

通わせることが

出来るように

海のように

広く

深い

こころに成りたい

**愛**

愛は

もらうものではなく

愛は

あげるもの

その時愛は

響きわたるもの

人の心に

弘まっっていくもの

# 真言宗在家勤行式解説（ ）

開經偈

無上甚深微妙法 百千万劫難遭遇 我今見聞得受持  
願解如來真実義 (無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭  
い遇うこと難し、我れ今見聞し受持することを得たり、願  
くは如來の真実義を解したてまつらん)

お経を読み始めるに当たつての詩（お経）

この上もなく深く、すばらしい仏法には、めつたに巡り  
会えないのに、わたしは今ありがたいことに仏様の教えで  
あるお経を見たり聞いたりして、それを心の中に受け入れ  
ようとしています。如来様の本当の教えを理解する事が出  
来たらどんなにかいいのにと念願しています。

このお経は、これから出てくるお経を私たちが読むに当  
たつての心構えについて、述べています。私達はみんな仏  
様の教えを受入れ、理解したい訳ですが、ではそれはどう  
すれば出来るでしょうか。

そのためには長い時間をかけて（死ぬまでも）修行（毎  
日十五分程度のヨーガと読経でよい）しなければなりません  
が、心構えとしては、何が何でも仏様の教えを理解しよ

うとする強い念願をもつことが大切です。そういう念願を  
もつて修行（ヨーガと読経）をしていけば、誰にでもいつ  
かきつと理解出来る日が勝手に訪れてきます。毎日そうし  
続ける根性だけが大切なのです。

また、こうした強い念願を持つていけば、仏様に対して  
自然に心が開いて来ます。そうすると、念仏を唱えていて  
も心や頭を空っぽにして、ただひたすら念仏を唱えること  
が出来ようになります。あるがままの自分があるがまま  
に念仏を唱えるわけです。そこには微塵も自分のはからい  
は無くなるものです。そうなれるよう毎日の修行に励んで  
行きましょう。

ところで口語訳に書きました「仏法」とは何かというこ  
とですが、一言で言えば、自分を含めてこの世の全てのも  
のや現象は全てが仏様の現れであるということ、からだ  
（身）とあたま（口）とこころ（意）で統合的に知ること  
つまり解脱することです。お大師様は、そのことを即身成  
仏といわれました。

南無大師遍照金剛 合掌

## ヨーガ実施上の注意事項

先月の縁日（二月十五日）の午前十時にお堂へお参りして頂いた方には、「」祈禱後ヨーガの実習をして頂きました。その時、佐保田鶴治著「ヨーガ入門」池田書店の中の簡易体操のコピーを差し上げました。このコピーには体操の仕方だけしか書いてありませんでした。遅ればせながらヨーガ実施上の注意事項を次に挙げておきます。参考にされて毎日のヨーガに励んで下さい。半年間毎日続けられればきつと効果が感じられます。

- 一、空腹時に行くこと。朝起きたらトイレをすませて、ねまきのままで行うのがやりやすい。朝食前以外は食後三時間以上たっていること。
  - 二、体操後三十分は入浴しないこと。
  - 三、ポーズの形にこだわって無理をしないこと。
  - 四、体操は上手にする事より正確に、規則正しく、ゆっくりと行うこと。
  - 五、へたでも、効果に影響はないので、必ず毎日行うこと。
  - 六、体操中意識を身体の緊張・弛緩と呼吸に集中すること。
  - 七、体操中は目を閉じて行うこと。
- 人間は悲しいもので、幾ら頭でわかっているも、心はかたてに動いてしまいます。ヨーガで克服しましょう。

## 十三仏の紹介（ ）「不動明王」

わが観音寺でも本尊様である、聖観音の向かって右側の壇上におまつりしてあるのが、この尊です。全国的に「お不動さん」の名で知られており、これまで多くの信仰を集めてきました。特に千葉県成田山新勝寺は俳優初代市川團十郎や二宮尊徳などを始め、真言宗という宗派をこえて多くの信仰を集めて来ています。また修験道の中心仏の地位を占めています。

お姿は、お堂でご覧いただければお分かりのとおり、矜羯羅（こんから）・制咤迦（せいたか）の二童子を従い、光背に火炎を背負って、右手に剣、左手に縋索（けんさく）を持って立つておられる。顔は、目をかっと見開き、歯をむき出して怒りの表情をしておられる。

これは、この尊が大日如来（宇宙根元の原理）の使者としてこの世に使わされ（教令輪身＝きょうりんよんじん）大日如来が教化しがたい衆生を救うために恐ろしい姿（忿怒の相）をとっておられるからなのです。

しかし、お姿はいかめしいのですが、心はあくまで優しく、行者を助けてものごとを成し遂げさせて下さったり、悟りへと導いて下さるあり難い仏様です。皆様もお参りの時、願いごとをなさってみては如何ですか。

後記

- 一、先月号に載せていたお姿は良寛さんです。複写をするとき、解説が消えてしまい申し訳ありませんでした。
- 二、今月号は、誌面をこれまでの倍の八ページにしました。出来るだけこの構成で行きたいと思っています。皆様ほんとうの「こころのとも」になれるような誌面を作ってきたと思うからです。ご希望がありましたら何でも結構です。はがき、手紙、電話などでお教え下さい。
- また、自作の詩を幾つか載せるように致しましたが、どれが良かったかもお教え下さい。今後の励みになりますので、よろしくお願いいたします。
- 三、先月号に書きましたように、毎日一詩を作ることを目標にして頑張っています。テーマを思いつくと、すぐメモをとるように心掛けています。そうしないとすぐ忘れてしまうものですから。いま約七十編ほど出来ました。今後も続けられるように精進していきたいと思えます。ご支援下さい。
- 四、今月号から始めました「在家勤行式解説」と「十三仏紹介」は、私も勉強しながら書いて行きたいと思っています。仏教理解のご参考になれば幸いです。仏教の奥深かさは測り知れないものがあります。お互いに少しずつでも勉強して行きましょう。

月刊 こころのとも 第一巻 三月号	平成二年二月十五日 〒714 笠岡市走出一一三六の一 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。

