

いじろのとも

第一巻

七月号

投影

フィルムに撮影された像は
スライドプロゼクターを通して
銀幕に映し出される

人が自らを焼き付けたフィルムは
身口意の三業を通して
現実生活に映し出される

しかし多くの人は
自分が映っていることにさえ
気づかない

修行していこう
どんなフィルムが
映し出されてもよいように

(注1)
身はからだ、感覚・運動機能を
口はあたま、認知・言語機能を
意はこころ、情動・感情機能を
それぞれ表しています。

(注2)
身で行う悪は、殺生、偷盗、邪淫
口で行う悪は、妄語、綺語、悪口、両舌
意で行う悪は、貪欲、瞋恚、邪見

幸せになりたい人は

六、理想を見つめて精進すること。

「幸福になる生き方十ヶ条」 第六条 いつも自らに課題を課し、「星」を見つめて精進すること。

今月号は第六条について解説いたします。

人間と動物の違いがどこにあるのかについて、先月号で述べました。その違いというのは、次のようなものでした。つまり、この世界の中に存在するあらゆる物、あらゆる生き物、あらゆる人は、みな仏様によってこの世に贈られ、生かされているが、そのことを自覚できるのは人間だけである。だから人間は、自分の外に動物もするように物質的欲望を満足させる対象を求めのではなく、自分の心の中に仏様に生かされて生きる喜びが感じられるようにならなければならぬ。そうする時、はじめて真の幸せが訪れて来るといふものでした。

さて、今月号のテーマもこのことと深い関係をもっています。つまり、人間だけが心の中に自分はどうありたいという姿を思い描く事が出来るということです。人間だけになりたいものになりうるということです。人間は仏様からそういう存在としてこの世に贈られている訳です。

ところで、私の尊敬する詩人の一人に坂村真民さんとい

う方がおられます。まだお会いしたことはありませんが、「詩国」という個人誌を毎月出されていて、それを読ませて頂いています。詩集も何冊か読ませて頂きました。実は私の詩も真民さんの影響によるものです。この真民さんの言葉に「念ずれば花ひらく」というのがあります。この言葉は真民さんのお母さんの言葉だそうです。私もとても好きな言葉で、講演などではよく引用させて頂いています。好きなのは私だけではなく、この言葉を書いた碑が全国に建てられていて、いまでは百三十六本にも達しているそうです。

この「念ずれば花ひらく」という言葉は、いま取り上げている「星を見つめて精進しよう」という言葉を、もっと詩的にしたものだと思います。「花ひらく」という部分がとてもきれいに感じられます。

私の「星を見つめて精進しよう」というのは、少し徳目的です。でも言わんとするところは、心に理想をもつて、日夜努め励んでいけば、必ずその願いがかなえられるというところにあります。ですから本質的には、真民さんの言葉と同じだと思います。つまり、真民さんの「念ずれば」という言葉には、当然念じて精進すればという意味が込められていると思うのです。ただ、私は仏教者の立場からそれを徳目として、あえて表現したということになります。

要するに人間だけが、念じたものになることが出来るわけ
です。

ここで、あえて表現したこの「精進」について少し述べ
ておきたいと思えます。

この言葉は、物事を、一生懸命に心を打ち込んで行うこ
と、努力すること、善をなすのに勇敢であること等を意味
しています。これは、大乘仏教の実践徳目である六波羅蜜
(布施、 持戒、 忍辱、 精進、 禪定、 智恵) の
六番目にあげられています。また、お釈迦さまがお悟りを
ひらかれて最初になされたお説教(初転法輪)してんぼ
うりん)の中の八正道(正見、 正思惟、 正語、 正
命、 正業、 正精進、 正念、 正定) の六番目にもあ
げられています。このように仏教では、精進は大変重要な
徳目とされています。

ところで、仏教は宗教であります、宗教は実践を必須
の条件としています。実践の伴わない宗教は、絵に書いた
もちのようなもので、こころの渴きを満たすことは出来ま
せん。

じつは、この実践が必要である点に現代人が宗教に無関
心である一つの大きな理由があるように思われます。前に
あげました六波羅蜜のどの一つを取ってみましても、現代
人にとって容易に実践できそうなものではありません。はじ

めから、こんなもの出来る訳がないと諦めてしまっていま
す。また、自分はそんな徳目を守らなくても十分幸せであ
ると自己に閉じてごうまんになってしまっています。

では、何故そうなってしまうたのでしょうか。一つには
先月号にも書きましたように現代人が、物質的欲望を十分
満足させることによって、相対的に人生の苦から逃れるこ
とが出来ている点があげられます。そしてその結果、精神
が弱くなってしまうのです。

障害児を抱える親御さんは、健常児をもつ親御さんより
もずっと大きな精神的苦しみをあじわっています。でも、
そのお蔭で、健常児の親御さんよりもずっと人生を深く見
つめ、人生の究極的な幸せが分かるようになる人が大勢お
られます。

ちよつとやってみても出来ないことを、辛抱強く実践し
て行くことは、現代人のように苦しみが相対的に少なくな
って、こころが弱くなっている人達には、なかなか出来な
くい事になってしまっているのです。たとえば、人の健康
を管理する医師ですら、健康に害があることがはつきり分
かっているのに、他人にまで迷惑を掛け掛け、たばこを吸
っています。たつたそれだけの欲望のコントロールすら出
来ない訳です。ましてや六波羅蜜の実践など、及びもつか
ないことだと思われず。してはいけない事でもやめられ

ない訳ですから、しなければならぬ事が、出来る訳がないのです。それだけ、精神が弱くなってしまっているのです。

宗教的徳目の実践ができなくなっているもう一つの原因は、これまでも書いて来ましたが、現代人が幸せになるのに自分の外つまり客観の世界ばかりを、科学や技術を使って探してきた、その姿勢にあるように思われます。その結果、地球はだんだんと死に向かってその速度を速めていきます。今朝、テレビで元の宇宙飛行士が対談して、何十億年後には地球が破滅するので、その時は宇宙へ逃ればよい、その時の準備を今からしておく必要がある、と言っていました。とんでもない思い上がりだと思います。人間が自然や宇宙の変化に科学や技術で対応できるのは、ほんのわずかであることをこの人は知らない訳です。またこの人のような人間のごうまんさが、そうした変化を早めていることにも気付いていません。

人の幸せは、自分の外側には決してありません。自分の中をのぞいてみる以外にはないので。そのことに早く気付こうではありませんか。そして、外の追求はもうこの辺りでやめようではありませんか。そして、ヨーガをしましょう。お経をあげましょう。毎日毎日、精進していれば自分の心の中をのぞくことが出来るようになれます。

自作詩選

雨

から梅雨だと
困る

植えたさつま芋が
生きつかない

蒔いた大豆が
芽ぶかない

でも雨は自然現象

私の計らいを越えて降るもの

私に出来るのは天に向かって
雨が降ることを祈るのみ

どうか天界の仏様
雨を降らせて下さいませ

お祈りの甲斐があったか
雨は降り続く

さつま芋も大豆も
どんなにか喜んでいること
だろう

仏様ありがとうございます
すべてをおまかせしていま
す

みょうと

老夫婦よ

万歳！

若いみょうとの

人生よ

べたべたした光景も

万歳！

悪くはないが

よわいを重ねて何時までも

価値判断

甲斐甲斐しいみょうとは

何となくほほえましい

人生で一番大切な価値判断
は

互いに相手を

何が大切で

いたわり合うやさしさに

何が大切でないか

こちらの心までがなごんで
くる

についてである

しかし判断するためには

どんな人生を送ってくと

判断の基準がいる

こうなれるのか

だからその基準をどこに

聞いてみたくなってくる

求めるかが重要になってく
る

人が自己にとらわれるとき

判断は自己に閉じ

周りが見えなくなり

大切なものを見失う

またこうすることが
大切であると

正しく判断出来ても

自己統制出来ないこともあ
る

またしななければならないこ
とは

分かっているても

その時に臨んで

怠ってしまうこともある

それは人が

相対な存在であり

いつも不安定である
ということ

ヨーガをしよう

お経をあげよう

瞑想をしよう

写経をしよう

そうしていると

知らないうちに

心に宿した

仏様が現れてきて

価値判断の

不動な基準が出来てくる

自己統制が

自由自在になってくる

真言宗在家勤行式（ ）

発菩提心真言

おん ぼうじしつた ぼだはだやみ

菩提心を発（おこ）すための真言

オーン、私は菩提（さとり）を求める心をおこします。

三昧耶戒真言

おん さんまや さとばん

三昧耶戒をたもつための真言

オーン、あなたはみほとけと平等一体であります。

まず、「真言」とは何かということですが、これはインドの古い書き言葉である梵語（ほんご＝サンスクリット）の「マントラ」を翻訳した言葉です。マントラはもともと、神々に対する呼び掛けの句であり、お祈りやお願いの句であった訳です。そして、その句それ自体に神聖な力が宿っていて、それを唱えると神々をその意味の通りに支配できると考えられていました。こうした風習が、密教に取り入れられた訳です。

密教では、「三密瑜伽（さんみつゆが）の妙行によって即身成仏をはかる」のですが、その三密瑜伽の行のなかに

「真言」が含まれるのです。つまり、手には印を結び、口に真言を唱え、心は三摩地に住する（妄念なく、動揺のない、静かで、清らかな心＝あるがままの心になる）とき、成仏の目的を達することができるのです。

我が観音寺の縁日に壇上で修法をしていますが、これも、まさに三密瑜伽の妙行を修しているわけです。その時自らが即身に成仏すると同時に、お参りしている方々にその功德を回向し、皆さんが願っておられるその願いが、かなうよう祈願している訳です。

次に、菩提心ですが、阿耨多羅三藐三菩提（あのかたらさんめやくさんぼだい＝完全な悟り）へ向けて心をおこすことを意味しています。密教では、大日経に三句と言うのがあります。それは「菩提心を因とし、大悲を根とし、方便を究竟とす」というものです。またこの菩提心は悟りそのもので、ここから二つの働き、上求菩提と下化衆生が起るとされています。このように、密教では自己完成の他に、他者救済である利他心が強調されています。現代人の最も欠けたところだと言えます。毎日この真言を唱えて他者へのお布施の心を起こしたいものです。

次に、三昧耶戒ですが、私も伝法灌頂と言う真言僧侶になるための大切な儀式の前に受けました。仏と自分と衆生が一体であることをどこまでも信じることの誓いです。

十三仏の紹介（ ）

「文殊菩薩」

この仏様は、皆さんに「文殊の智恵」で知られている通り、般若「智恵を完全に備えて説法し、盛んに活躍された仏様です。普賢菩薩とならんで、釈尊の脇侍であることが多く、釈迦三尊とよばれています。

曼陀羅では、五月号で紹介しました胎藏界曼陀羅の中台八葉院の南西と文殊院の真ん中の二ヶ所におられます。また、金剛界でも同体、異名で二尊おられます。

ところで、皆さんは自分のことを頭がよいとお考えでしょうか、それとも悪いとお考えでしょうか。この仏様を拝むと智恵を授かる訳ですが、少し、この智恵と頭の良さについて考えてみたいと思います。

実は、私は心理学者で心理測定が専門なものですから、頭の良さについては専門的に勉強してきました。心理学では、頭の良さを「知能」と呼んでいます。それを表すのが皆さんに嫌われているIQ（知能指数）です。では、このIQと智恵とはどんな関係にあるのでしょうか。

IQの内容そのものは、もう一つはつきりしていませんが、かなりの部分がそれまでにしてきた経験や教えられた知識の量を表しているのではないかと思われれます。従って

子供の時から知的刺激にあふれた環境で育ち、多くの本を読み、たくさん勉強をした、つまり上級の学校まで進んだ人はIQが良くなるわけです。私も学者をしているお蔭でたくさん頭の良い人を知っています。あふれんばかりの本を読み、外国語も何か国語もこなすと言う人がけっとうおられるのです。ところが、そういう人が毎日が安定していて、安心感に満ち、現実生活のなかで間違いを犯さないかということ、必ずしもそうではありません。私の感じでは、たくさん知れば知るほど、いろんな迷いが出て来るのではないかとさえ思われます。

智恵は、こうした知識の量とは殆ど関係がないのではないのでしょうか。つまり知識はものを分けて知る働きだと思ふのです。あれはあれ、これはこれと物知りの人がよく言うようにです。ところが智恵は、ものをまとめて知る働きだと思われれるのです。全部を総合し、統合して、具体的に個々の場合に即して知る働きだと思ふのです。それは知識のように、自己をはなれた客観の中の出来事ではすまされない、自分がその中に巻き込まれた現場の状況の中での出来事にかかわることだと思われれるのです。

では、現実生活で行動を間違わないように導いてくれるそうした智恵は、どうすれば得られるのでしょうか。ヨーガしましょう。仏様を拝みましょう。読経をしましょう。

後記

一、私もこのところ、大変忙しい日々を送っています。今月の十六日から二十日まで京都の国立京都国際会館で第二回国際児童青年精神医学会総会が開かれ、私もこれまでやってきた自閉症の研究を発表します。また八月二日には東京で、嬉泉という社会福祉法人が主催します第七回自閉症治療教育セミナーに参加して、講義をすることになっています。これらの準備でてんてこまいをしながら、このころとも七月号を書きました。

二、大学は間もなく長い夏休みに入りますが、それでも全部がこなせないほどやる事が多くて困っています。千手観音様のように、手がたくさんあって、同時に別々のことができたらしどんなにかいいのと思えます。

三、たとえば、読み始めている空海全集を早く読み終えたい、虚空蔵求聞持法のような修法を行いたい、八十八ヶ所を今度は皆さんと共に巡りたい、執筆を約束している自閉症の本を書き上げたい、インド哲学を勉強したい、大蔵経を読みたい、そのために漢文をもっと勉強したい等々限りがありません。

四、以前から申ししていました、夏休みを利用した八十八ヶ所巡りですが、少し先に延ばさせて頂きたいと思っています。申し訳ありません。暑さに負けず、お元気で。

月刊 こころのとも 第一巻 七月号	平成二年七月十五日 〒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。