月刊

こころのとも

第一巻
八月号

念じる

土が念じている
水が念じている
火が念じている
ただあるがままを
念じている

草は念じている
鳥は念じている
犬は念じている

ただ成るように成ることを
念じている

子供も念じなければ
青年も念じなければ
老人も念じなければ
成りたいものに成れるように
念じなければ

幸せになりたい人は

七、お手本を持つこと。

「幸福になる生き方十ケ条」　第七条　生き方のモデル（お手本）を持つこと。

今月号は第七条について解説いたします。

私が常々言っていることの一つに、人はよい人・よいお手本と触れ合ってしか良い人になれない、というのがあります。

動物と人間のちがいについては、これまで何回もふれてきたと思うのですが、やはり上の言葉も、また動物と人間の違いに関係していることなのです。

私たちは、母体からこの世に生まれ落ちた時、まずヒト科という一つの動物種に属する動物として存在することになります。人間と呼べるほどのこころを持たないで生まれてくるのです。ただ、他の動物と違って、人間は生まれた時から人間の顔とか声といった自分の生存にとって重要と考えられます社会的な意味のある刺激に対して敏感に反応する傾向を持っています。それは心理学では情動と呼ばれますが、これが私たちがお互いに心を通じあわせあう基礎となっています。つまり、赤ん坊はお母さんが悲しい顔や声をしたり、そうした雰囲気を持っていますとそれに反応して、自からも悲しくなっていきます。ですから逆に、お母さんが楽しそうにしていますと、自然と赤ん坊も楽しくなってくるのです。またお母さんの方も、赤ん坊が泣いていますとどうしたのかなと不安になり、その原因を知りたいと思うでしょう。逆に、笑ったり、何か声を出したりしますと嬉しくなって、にこにこと楽しい雰囲気をかもし出すようになります。こうして、お母さんと赤ん坊との間には、情動（感情）の共同体のようなものが形成されてきます。このように、私たちが人と心を通わせることができるようになるのは、特定のおとなと「情動の共有」をしあうという経験を通じてなのです。

ですから、人生の初期ではお母さんの心のあり方が、子供に大きな影響を及ぼすことになります。お母さんはそれまで何十年か生きてきて、確定されたパーソナリティなり性格なりをもっていますが、赤ん坊はきわめて可塑性の大きな存在で、お母さんの影響をもろにうけることになるわけです。教育者としての母親（勿論父親も含まれます）には大きな責任があると言わねばなりません。

しかし、だからといってお母さんだけを責めるわけにも行きません。実はそのお母さんも、また自分のお母さん（おばあさん）によって育てられて現在の自分になっているわけですから、そうなった責任の一端はそのおばあさんにあ

るわけです。そしておばあさんもそのお母さんから影響を受けています。こうして人間は順送りに、つぎつぎと影響を及ぼしながら生存を続けてきているわけです。

私は、そのことを人間の背負っている業と呼んでいます。人間が成長して自分を知ろうと思いはじめた時、祖父母や親、つまり先祖からどんな悪い面を受け継ぎ、どんなよい面を受け継いだかについて考えてみるのが通例だと思うのです。そのとき自分が劣等感を持ち、自分を不幸だと思っていればいるほど、先祖から悪い面ばかりをうけついで来ているように思え、自分の業の深さに愕然とすることになるのだと思うのです。

しかし、普通の場合、業の深さを自覚はできるのですが、そこからたやすくは抜け出すことはできません。そこに人間の苦しみがあるわけで、その苦しみを真摯に受け止め、それをじっと見つめていけば、やがて抜け出せるチャンスは訪れるものなのですが、多くの人はそこから目をそらし、忘れようとし、現実の中で妥協しながら生きています。

そうしますとまた順送りに、自分の子供に同じ悲哀を味わわせなければなりません。自分が抜け出せなかったわけですから、子供の悲哀に対して適切に対処して、そこから抜け出させてやることはできず、同じような業を繰り返して行くわけです。さらに、自分を見つめようとしない人は、自分がそうした業を背負っていることすら、わからなくなっています。ただ現実に不幸が起こった時、例えば息子やその嫁がきつくて自分がのけ者扱いにされ、毎日生きているのさえいやになる、子供やつれあいに先だたれてしまう、自分や家族が次から次へと病気になったり、事故にあったりする、子供や孫が人生に失敗したり、障害をもつことになったりする、そうしたときはじめて多くの人は自分の不幸をなげき、自分の力を越えた何か大きなものの存在を感じ、それを恐れ、自分の生まれの業の深さに気付くことになるわけです。

しかし、そうした時に、信仰心を起こし神や佛におすがりできる人は、まだ救われるチャンスがあります。今の多くの人は、そんな時でもそれは偶然そうなっただけで、自分の力で、あるいは人にすがって、再び幸せを回復できると考える人が大多数のようです。自己（人間）にとらわれた傲慢そのものと言わざるをえません。そんなことではいつまでたっても心の安らぎはやって来ません。

少し話がそれましたが、人間は皆、生まれた時から深い業を背負って生きています。しかし成長して人間として自覚できる存在になりますと、自らの主体的努力でその業から抜け出すことができます。まさにそうした点にこそ動物とは違った人間の人間らしさがあるわけなのです。

では、どうすれば自分の業から抜け出すこと（解脱）、ができるのでしょうか。

結論から先に言いますと、よい人つまり業から抜け出した人にめぐりあって、その人を手本とすることです。

書き出しで述べましたように、人はよい人にめぐり合ってだけ、よい人になれます。それは、人間は単なる動物ではなく、人と心を通わすことによってのみ人間になれということを示しています。それも、人生の初期のように業として他から一方的に与えられるのではなく、自らの意志で、自らの選択で、自らの感性で、心を通わせる人を見つけ出すことが出来るという主体性が許されてのことであるということです。こうして選んだそのよい人の心に感動する時、そのよい人を自己に取り入れたいという気持ちが起こり、その人をお手本にすることができるわけです。

そしてそのよい人の行ってきたこと、言ったことを、ひたすら行おう、実践しようと思うとき、自らもその高みに達する可能性が出てきます。

私もこれまでに多くのよい人とめぐりあって来ました。例えば、哲学の師匠の鈴木亨先生（現大阪経済大学理事長）、宗教とは何かを教えられた釈尊、ヨーガと印度哲学の佐保田鶴治さん、禅の道元、子供への情動の教育の大切さを教えてもらった良寛、詩のすばらしさと修業の大切さを実践で示して下さっている坂村真民さん、この四国に来たおかげで、これまでやって来たことを統合させて下さった一生の師となるであろう弘法大師さまなどです。

こうした多くのよい人とのめぐりあいのおかげで、私の人生がこんなにも心豊かになっています。

これまでも何回となく書いて来ましたが人の幸せは、自分の外にはありません。真の幸せは、自分の外にどんな出来事が起きようと、例えば、自分が病気になろうが、子供がなくなろうが、財産や地位や名誉を失おうが、決してくずれることはないのです。なぜならそれは自分自身の心の中にあるからです。外界のどんなことによってもそれは不動なわけです。

皆さんもぜひ、目標とすべき人を定めて、その人が言うことや、やっていることをお手本にして日々の生活を送って下さい。必ず心の中に無上の幸せが訪れてきます。

繰り返しで恐縮ですが、「あたま」で分かっていても、人に感動する感性つまり「こころ」は磨けません。ヨーガをし、真言を唱えて「からだ」で感性を磨いて下さい。そして自分が感動できる良い人を見つけて、その人をお手本にし、ご自分も「からだ」を使った修業を続けて下さい。

自作詩選

自己を開く

いつでも
どこでも
誰にでも
自己を開いていられる人

親しい人に
そとで
会った時には
自己を開くことが出来る人

身内と
家の中に
いる時だけ
自己を開くことが出来る人

いつも
どこでも
誰にも
自己を開けない人

ヨーガをすれば
随處作主
随事皆開誘

できないこと三つ

できそうで
できないこと
三つ

自らは倹約し
その分を人に
お布施すること

自らには厳しく
どこまでも人には
優しくすること

人間的向上を念じ
たゆまずこつこつ
精進すること

疲労

人に傷つき
人に失望して
心が疲れると
体も疲れる

すると
何かをする意欲が
無くなってくる
心を許せる人の所が
恋しくなってくる

人は人と
心を通わせ合える時だけ
心がやすまる

誰とでも心を
通わせることが
出来るように
修行していかなければ

聖一国師の言葉

ＮＨＫ教育テレビ
こころの時代で
よい言葉を聞いた

一時座禅すれば
一時の佛なり

一日座禅すれば
一日の佛なり

一生座禅すれば
一生の佛なり

これまでのヨーガ禅を
ずっと続けていこうと
こころ新たに決意する

この世は因縁

この世は
すべて
因縁

誰かと出会い
誰かと別れるのも
因縁

病気になるのも
死が訪れるのも
みんな因縁

すべてが
仏様の
おはからい

よい因縁に
恵まれますよう
お祈りをしていこう

三毒

仏教で
三毒とは
貪・瞋・痴のこと

これは
十善戒身口意の
意（こころ）に属する三つ

貪はむさぼりおしむこと
瞋はおこりにくむこと
痴は正しい理法が分からないこと

仏教ではこの三つを
他の七つの悪業の
根拠と考える

こころの何と大切なことよ
こころを磨いていこう
悪をなさなくても良いように

セミの声

けさ庭の柿の木で
今年はじめて
セミが鳴いた

ジャーンジャーンジャーン
もう梅雨明けも
まぢかか

本格的夏の訪れを告げる
セミの声よ
ありがとう

お前のおかげで
夏を耐える心構えが
出来てくる

毎朝毎朝
目覚ましの代わりに
鳴いてくれ

お前の声で
今日も
夏を感じるから

自分をすてる

ＮＨＫ教育テレビ
「こころの時代」で
よい話を聞いた

「空」を見るのに仰向きに
寝て見ると
全部が見える

立って
足で支えて見ると
後ろは見えない

座って
腰で支えて見ても
後ろは見えない

自分をすてて
大地に全てをまかせて見る
と
全ての「空」が見えてくる

真言宗在家勤行式（Ⅵ）

「佛説摩訶般若波羅蜜多心経」

ついに、心経にたどり着きました。この心経はこれまで実に多くの人が解説してきました。最近でもある元作家の女性僧侶の人が書いたのがベストセラーにすらなりました。このことはこの心経が多くの人の関心の的になっていることを示しています。私は、漢文が必ずしも上手ではありませんし、印度哲学思想に通じているわけでもありません。ですから、この心経を解説するのには多少の勇気が必要です。しかし、私が尊敬します佐保田鶴治さんが書かれました『般若心経の真実』（人文書院）というすばらしい解説に出会いましたのでこの説を参考にしながら出来るかぎりわかりやすく解説をしていこうと思います。

経典の解釈にはつきものの、題号解釈（だいごうげしゃく）というのがありますが、ここでも経題の解釈の仕方がとても大切ですので、まず今回はこの解説のみで終わらせて頂くことになると思います。

この経題の解釈の仕方にはこれまでに二つの説があります。一つは大般若経というとてもとても長いお経のエッセンスを説いたお経であるとする見方です。もう一つは弘法大師さまも「般若心経秘鍵」という本の中で述べられている説ですが、般若菩薩という佛様の心臓を説いたお経であるとする説です。ここでもこの説をとります。

前者の説は顕教の立場にある人が説かれる説で心経の「心」を肝心なこと、中心的なこと、肝要なこと、つまりエッセンスと見ているわけです。これに対して後者の説は私たち密教の立場にある人の見方で、心経の心を心臓そのものと捉えています。そうしますと、前にも述べましたように、心臓を説きあかすお経という一見わかりにくい解釈になってしまいます。それをわかっていただくには密教の特徴である真言や観想について述べなければなりません。

先月号のこの欄でも真言とは何かについて述べましたがそれは神々に対する呼び掛けの句であったり、お祈りやお願いの句であったりするわけですが、このお経が般若心経の心臓を説きあかすとは、実は般若菩薩の真言を説きあかすことなのです。

心臓が真言であるという論理を一般の方はなかなかご理解いただけないことかと思いますが、私たち真言密教の僧侶にとりましては当たり前のことのようによくわかることなのです。密教の修法では手に印を結び、口に真言を唱え、心に観想（イメージを思い浮かべること）をしながら身心の統一、つまり即身成仏をはかるわけですが、そうした修

法の中に、成仏に至るのに重要な観想として「月輪観」というのがあります。それは心臓に満月を思いうかべ、その上にこの世界が私たち人間の理解を越えているということを書いた文字を思い浮かべながらそのことを唱えます。こうした修業を積みますと、自分の心臓が満月輪とイメージできるようになり、それを無限の宇宙のかなたまで広げていくことができるようになります。そうしますと自分が宇宙の中心、あらゆる現象の根源と思えるのです。それを密教では「無分別観」と呼んでいます。そういう無分別観を得ることがすなわち即身成仏であるわけです。

このように心臓は密教では単なる要点ではなく、成仏を得る上で、とても重要な意味を持っています。般若菩薩の心臓とは般若菩薩のおかげを受けるためにそのご真言をひたすら唱えることなのです。この心経の最後に出てきます「ギャーテー　ギャーテー　・・・ソワカ」という真言を唱えることによって私たちは般若菩薩のご加護を得ることができるわけです。ですから心臓は真言と言えるわけです。

ところで話が少し前後して恐縮ですが心臓の前についています、「佛説」「摩訶」「般若波羅蜜多」という語についてみていきたいと思います。まず佛説という語ですがこれは字の如く佛様がお説きになったという意味です。従って、この語は最後の経に掛かる語になっています。次に摩訶という語ですが、これは大いなるとか非常のという意味で、次にくる般若波羅蜜多の形容詞になっています。

次に般若波羅蜜多という語ですが、これは密教の佛様であります般若菩薩のことを意味しています。この菩薩は佛母と言われますように女性の菩薩です。何故佛母と呼ばれるかと申しますと、この菩薩の名前の意味を解説しないとご理解いただけないと思います。般若という言葉は智恵を意味します。仏教で智恵と言いますのは七月号の「幸せになりたい人は」の所で述べました、大乗仏教の実践徳目である六波羅蜜の六番目にあげられています。また同じ号の「十三佛紹介（Ⅲ）」でも述べています。次の波羅蜜多は極限または完成を意味しています。さらに語源的には「向こう岸に辿り着いた状態」を意味します。この意をくんで到彼岸とも訳されます。ですから到彼岸とは、修業によって煩悩の此岸（しがん）から解脱の境地たる彼岸（ひがん）に達することと言えます。このように私たちは六番目の智恵の波羅蜜（＝波羅蜜多）を行じることによって涅槃に達する、つまり成仏することができるわけです。つまり、般若波羅蜜多が佛を生み出す母体となるわけです。ここにこの菩薩が佛母と呼ばれる所以があります。まとめますと、「仏様が説かれた、大般若菩薩の心臓（真言）を明らかにするお経」ということになります。

十三仏の紹介（Ⅳ）

「普賢菩薩」　この仏様は、先月号で述べましたように、文殊菩薩と並んで釈迦仏の脇侍（きょうじ）であることが多く、釈迦三尊を構成しています。

真言密教では、付法八祖（注を参照）の第二祖とされる金剛薩捶（こんごうさった）さまと同体とされています。この金剛薩捶さまは、大日如来さまの説かれる法門（教え）を聞かれて、これを結集（聖典に編集）し、鉄塔内に安置したのち、第三祖の龍猛（りゅうめょう）菩薩さまに授けたとされています。

曼陀羅では、五月号で紹介しました胎蔵界の中台八葉院の南東と文殊院におられます。また、六月号で紹介しました金剛界の三昧耶、微細、供養、降三世、降三世三昧耶の諸会に、賢劫十六尊（けんごうじゅうろくそん）と呼ばれる大切な仏様の一人としておられます。

弘法大師さまは、「十住心論」という書物のなかで真言密教の「秘密荘厳心」が最高の宗教的境地であると説かれていますが、その次に高い境地として華厳宗の「極無自性心」を挙げておられます。実はこの華厳宗が基づいています華厳経（奈良の東大寺は華厳宗のお寺ですし、そこの大仏さまは華厳教主の毘盧遮那佛です）が、この菩薩の法門（教え）を説いたものなのです。

さて、この菩薩は十大願と呼ばれる、次のような十個の広大な誓願を立てられました。

①礼敬諸佛、②賞讃如来、③広修供養、④懺悔業障、⑤随喜功徳、⑥請転法輪、⑦請佛住世、⑧常随佛学、⑨恒順衆生、⑩普皆廻向。

しかも、これらの願いは、虚空が尽き、衆生が尽き、衆生の業が尽き、衆生の煩悩が尽きるまで、尽きることはない、という一大決心を（本誓と）されました。

また法華経にも、この経典を誦持する行者をこの菩薩が守護することが説かれています。

わが国では平安時代に法華経が隆盛になり、それに伴って観音さま（法華経に出てきます）と共にこの菩薩の信仰が盛んになりました。現在は観音さまほど信仰を集めてはいませんが、当時彫られた彫刻や描かれた絵画が多く残されています。

（注）真言宗の付法八祖とは次の八人の仏様です。①大日如来、②金剛薩捶、③龍猛菩薩、④龍智菩薩、⑤金剛智三蔵、⑥不空三蔵、⑦恵果和尚、⑧弘法大師。四国八十八ケ所霊場の七十五番札所、善通寺へお参りする駐車場からの参道の橋の欄干に、この八祖の名か刻まれています。

盂蘭盆会について

「うらぼんえ」と読みます。いわゆるお盆のことです。

今日の八月十五日はお盆ですので、少し解説させて頂きます。この語はサンスクリット語のウランバナ（地獄での逆さ吊るしの苦しみを解くこと）の音訳で、漢訳では意味をくんで「倒懸（とうけん）」と訳しています。

「盂蘭盆経」というお経に、釈尊の十大弟子の一人である目蓮尊者（もくれんそんじゃ）が、自分のお母さんが死後、地獄の餓鬼道（飢えの世界）に落ちて苦しんでいるのを知り、釈尊の教えで七月十五日に僧侶に対して食物などのお布施をしたところ、その功徳によってお母さんは救われたという話が述べられています。盂蘭盆会は、このお経の説話に基づいて始められました。

ですからお盆には、先祖のみ霊をわが家にお招きし、さまざまの物をお供えして、ご供養をするわけです。その心は、これまでも何回も述べて来ました「お布施」と「感謝」とにあります。私たち一人ひとりは、①物（食べ物や道具など）と②生命（植物や動物などの生き物）と③精神（他の人達）の調和の中に生かされています。この三つ全てに感謝し、全てをを大切にしましょう。今日は、それを意識する日といえます。

（普賢菩薩の挿絵・省略しています）

後記

一、今月号は、夏休みで少し時間に余裕があったことと、お盆ということで十二頁に増やしました。やはり実感として増えただけ大変だと感じました。

二、私が真言密教の修業を始めて、約一年たちました。毎日、三十分から二時間程度までの間でヨーガ、修法、読経をしてきました。その期間に私のどこが、どう変わったのか、自分ではもう一つよく分かりませんが、自覚できている点として次の事が挙げられます。会議で、私が悪いと思うことは悪いと、誰にもはばからず発言することが出来だしたこと、・・・と以下四つ五つ書いたのですが、読み返してみて、たとえ本当でもこれを書いたら自慢話と受け取られそうなので削除しました。やはり一つだけ言わせて頂きますと、誰に対しても、何に対してもこだわりが少なくなってきたことです。

三、このところ、障害児や登校拒否児の子供たちと共に暮らせる施設を作りたい、という思いが強くなってきています。それを私なりの宗教活動の一環として行いたい、つまり、そこの構成員の皆が、お互いに温かく、思いやりに満ち、和気あいあいとした社会にする、そこを訪れた人は皆心が温まって帰っていける、そういう社会を作りたい訳です。最終的には、世界中をそうした社会にしたいからです。

月刊
こころのとも
第一巻
八月号

平成二年八月十五日
〒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（ぜんじょう）（善次郎）
TEL　〇八六五六―五―〇七二三

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。