

月刊

# いじろのとも

第一巻

九月号

## 感謝

いま日本人はお互いが  
ぎすぎすしている

レストランで  
食事をさせてもらっても

スーパーで  
買い物させてもらっても

ありがとう  
言う人は滅多にいない

お金を払うのだから  
当たり前と思っている

乗り物に乗せて頂いて  
ありがとう

おいしい食事をさせて頂いて  
ありがとう

色々買わせて頂いて  
ありがとう

滅多に  
そう言う人はいない

させて頂いて  
ありがとう

何という  
いい言葉であろうか

誰でもが素直にこう言える日が  
早く来てほしい

# 幸せになりたい人は

八・ヨーガ（禅）、読経に励むこと

「幸福になる生き方十ヶ条」第八条 日々、ヨーガ（禅定）、念仏、読経、お祈りに励むこと。

今月号は第八条について解説いたします。

ここで述べられていることに共通していますのは、お気付きかも知れませんが、「からだ」を使って「こころ」を集中させることです。つまり瞑想することです。

ところで、人間は知的に急激な発達をすることによって猿から進化してきました。猿と人間を分ける最大の相違点が知的な能力にあるというわけです。そして、現代ではその能力をいかに伸ばしていくかが、教育の最大の目標にされています。しかし、人間は知的能力（あたま）だけから成り立っているのでしょうか。そうではありませんね。人間もからだ（運動）をもち、こころ（情動・感情）をもっていますね。

もうなくなったフランスの心理学者であり、小児科医であったワロンという人は、人間の精神の働きとして、情動・感情（こころ）の働き、運動（からだ）の働き、知能（あたま）の働き、人格（徳）の働きの四つをあげています。そして、この四つの働きは、この順

番に発達するのだとしています。つまり、知能のはたらしの基礎には、情動・感情と運動の豊かな働きが育っていなければならないわけです。そうした後に始めて、知能も十分働くことができるようになります。ところが、現代では、あまりにもあたま（知能）の働きばかりを重視していると思うのです。ここからからだの働きを軽視し過ぎていのように思えます。その結果、あたまでこころが制御できると考えるようになってしまいました。でも実際は、そうたやすくこころは制御できません。例えば嫌いな人をいくら、好きだと思おうと思っても、たやすく好きにはなれませんし、人間は必ず死ぬのですからいつ死んでもおかしくはないのですが、死の不安から逃れるのはなかなか出来ないことです。日本では、ガンにかかった人にそのことを知らせないのを見て、このことが分かります。つまり、人間はこころにストレスが掛かってきますと、それが強くなればなるほど、あたまでこころを制御することができなくなってきました。気にしないでおこうと思っても気になりますし、夜眠らなければと思っても眠れない状態に陥ります。誰でもそうした経験は一度や二度はあるのではないのでしょうか。

このように、あたまの発達した私達人間でも、あたまで考えて、情動や感情を制御することはできません。人

が幸せになるのは、あたまでなるのではないのです。いくら本を読んであたまに知識を蓄えても、こころは満たされるものではありません。こころを制御できるようにならなければ幸せにはなれないのです。では、どうすれば制御できるようになるでしょうか。

弘法大師さんも道元さんもおっしゃっていることです。からだを通じてのみ、こころが制御できるようなってくる、ということ。弘法大師さんは、即身成仏に至る条件として「身口意三蜜の加持」をあげておられますが、この身口意三蜜（しんくいさんみつ）とは、上で述べてきました、からだ、あたま、こころの三つの働きのことなのです。ですから「身口意三蜜の加持」とは、からだの一部である手で「印」を結び、あたまの働きであることばで「真言」を唱え、こころの働きとして本尊と一体であると「観想」する（思う）ことによって、仏の不思議（蜜）な働きが人間に加わり、この身のままで仏になることができるのです。ここで大切なことは、この身口意の三つの働きが統合されたとき始めて人間を超えた働き、つまり徳があらわれてくるという点です。あたまで考えるだけでは人間は決して解脱（真の幸せ）にいたることはできません。

ここで、第八条にあげたヨーガ以下の個々の項目につ

いて、上の説明に照らして見てみたいと思います。

まずヨーガですが、ヨーガの三要素として次のものがあげられます。調身、調息、調心（瞑想）です。調身はからだをととのえることです。調息は呼吸をととのえることです。この二つをすることによって、心を調える、つまり瞑想をするわけです。三蜜加持のように、口（言葉）は使いませんが、その基礎となるこころとからだを制御することによって、たましいが救われることを目指すのです。特にヨーガの特徴としてゆっくりとした運動に、呼吸を伴わせる点があげられます。ふだんは意識することのない呼吸のリズムを意識的に変えながら、運動を行うわけです。ふだん呼吸はこころのあり方を反映して無意識のうちに早くなったり遅くなったりしています。ですから、いつでも意識的に制御できる運動に、ふだんは無意識のうちにやっている呼吸を意識的に伴わせることで、こころを制御しようとするわけです。つまり、呼吸は意識と無意識の接点となっていて、ふだんは無意識のうち心の反映として動いているのを、意識して制御することによって逆に、心を制御するわけです。ここに調身、調息によって、調心が可能となる心理的メカニズムがあります。ぜひ皆さんもヨーガを続けて下さい。必ず心が丈夫になり、安定してきます。

次に、念仏ですが、これは各宗派のお題目や、真言を唱えることです。数珠を繰りながら唱えることによって仏様と一体になることが可能です。仏様が唱えておられるのか、自分が唱えているのかが区別できなくなり、一体感をうるることができます。からだで数珠を繰り、口で真言を唱え、ここで仏様と一体であると観想します。同じ真言を何千回と繰り返すことによって一体化が可能となってくるのです。次に、読経ですが、これも口で経文を唱えることによって意識を集中し、ところが勝手に動かないように制御します。唱えるとき、手は合掌したり、木魚や太鼓などをたたいたりして、集中をさらに高める手助けをすることができます。

最後のお祈りですが、一般には密教で行う加持祈祷のことで、専門の僧侶の行う修法のことです。前述のように、口で真言を唱え、手で印を結び、心に諸尊を観想しながら行うわけです。

ところでこうした修業は、特定の時期だけやればよい、一担解脱に達したらもう止めてもよいというものではありません。毎日毎日続けなければなりません。そうすることによって始めて、人間はなんとか解脱へ達し、それを継続することができます。皆さんも必ず日々、精進を重ねていただきたいと思えます。

## 自作詩選

### 山の緑

朝方降った雨で  
山の緑が美しい

じっと見つめてみると  
自分が吸い込まれていく

ああ私も山と一体で  
生きているのだ

あらゆる現象は  
私と共にある

私という一つの現象が  
他の全ての現象の中にある

生かされて生きることの  
何と素晴らしいことよ  
日々是好日  
あるがままにある事の  
うれしさよ

## 赤ん坊

全ての汚れなきものよ

汝の名は

赤ん坊

微笑めば

だれかれの区別無く

微笑み返す

まるで

天使のように

微笑み返す

でも母は

そのことに

嫌な顔をする

ああ成長すると

人は自らにとらわれて

汚れてくるのか

でもその汚れを

ぬぐい去らなければ

人に幸せは訪れない

汚れを落として

赤子の心に帰れる人の

何と少ないことよ

ヨーガをしよう

心の汚れを

落とすことが出来るから

## 老人のとらわれ

歳を取ると

頑固で自己中心的に

なつてくる人がいる

そんな人を

子供みたいだと

人は言う

でも子供は

自己中心的ではあっても

頑固ではない

わがままなところはあっても

妥協する柔軟性を

もっている

頑固になる老人は

硬い殻に閉じ籠もつて

妥協しようとしない

そして

どこまでも

自己に固執する

心を磨こう

ますます硬さを増して

間違いを犯さなくてもよいように

## 真言宗在家勤行式（ ）

「般若心経」(二)

観自在菩薩、行深般若波羅蜜多時、照見五蘊皆空、度一切苦厄。

観自在菩薩が、深般若(じんはんじや)波羅蜜多を行じられていた時、五蘊は皆空であると照見して、一切の苦厄を度された。

「観自在菩薩(観音さん)が、非常に深い仏の智慧を得る修行を積まれておられたとき、人間とこの世界を成り立たせている五つの要素、つまり身体や外界を成り立たせている物質的なもの(色)、人間の精神を成り立たせている外界を取り入れる心の働き、感覚作用(受)、心にイメージを思い浮かべる働き、知覚・表象作用(想)、前の二つ以外の心の働き、意志・記憶などの作用(行)、心の働き全般を総括する働き、純粹な意識・認識作用(識)が、全て「空」であると悟られ、一切の不幸を越えられた。」

弘法大師さんは、心経を五つの部分に分けておられますが、この部分は「人法総通分(にんぽうそうつうぶん)」と呼ばれています。それは人と法との関係を述べる部分だと言うことです。さらに、この部分は五つの要因から

成り立っています。因(いん)、行(ぎょう)、證(しやう)、入(にゅう)、時(じ)です。因といいますが、は、「観自在」という、「心経」の教えを実践する人の動機(あるいは動因)が、仏の悟りを得たいとする菩提心にあることを示しています。

行は、身体を使って実際に修行することですが、その内容は、「深般若」つまり仏の真実の智慧を知ること(行)そのことが真実そのものである、ということなのです。知る行為そのものが知られる真実そのものなのです。もつとくだいて言いますと、ヨーガや読経をするところが、そのまま仏の智慧そのものであるということなのです。ただひたすらする中に仏があるわけです。このことは日常生活のあらゆることについても拡張できて、何事でも「ただひたすらする」。何かのための手段としてはなく、その事自体を目的として「ただひたすらする」。とてもいい言葉だとは思われませんか。行とはそういうものだと思つて頂きたいのです。私はこのことを、このところ「専心勤勞」という言葉で表わすようにしています。證ですが、仏の智慧をこの身に実現することです。弘法大師さんは、「般若心経秘鍵」の中で「照空は即ち能證の智」とおっしゃっています。空をときあかすことが、実現されるべき智慧だとおっしゃっているわけです。

「空」とは何か。このことについては、後に述べたいと思います。入について見て行きましょう。最初、「一切の苦厄を度す」という言葉が出てきましたが、これは「照空」を体得した結果えられたもので、それを得ることが即ち「入」なのです。仏法を体得しますと、財産、名誉、地位や自分自身などへのさまざまな執れから解放されます。つまりあらゆる苦を超え、涅槃の境地に入っていくことが出来ます。このことを入というわけです。

時ですが、これは各人が修行して悟りを得るまでの時間的條件の違いを表しています。修行者の智慧には、個人的、社会的、歴史的な条件の違いがありますが、その違いによって悟りを得るまでの時間の長さに差異が生じるということです。ちなみに、華嚴宗では「三生」（過去世、現在世、未来世の三生涯）かかるとされ、三論宗や法相宗では「三大阿僧祇劫」（劫とは十の六十乗、つまり無限に近い長い時間）かかるとされ、声聞（自分の悟りだけを求める聖者）は「六十劫」を経て覚悟し、縁覚（独りで悟りを開く者）は「百劫」かかって妄執を断ち、独悟するとされています。なお、真言密教では、即身に成仏します。

さて最後に、「五蘊皆空」とか「照空」とかに出てきました空について解説しておきたいと思えます。このお

経の中心的話題はこの空をめくって行われています。つまり、空を知ることが、このお経に説かれていること（すなわち仏教）を理解することである、ということになります。ですから、仏教、特に大乘仏教ではこの概念は大変重要なものとなっています。

私が初めて空という概念に接したのは、今から三十年足らず前に、大阪経済大学に入り、哲学の講義を現理事長の鈴木亨先生から受けたときでした。哲学は好きでしたが、若かったこと、仏教的考え方にあまりなじんでいなかったこと、能力が伴わなかったことなどで、よく理解することが出来ませんでした。それが後に障害児と接するようになって、「この世に存在するあらゆるものの、物質・生命・精神が、全て空によってただ贈られてあるだけである」という先生の言葉がようやく理解できるようになりました。話が少し余談になりましたが、絶対・無限・永遠なる空は抽象的で、どこにでもあるし、どこにもない、捉え所のないものです。その空が空であることを自己否定することによって、始めて物質が誕生し、進化して生命・精神へと発展してきたのです。その進化・発展を仏教では因縁とか縁起という言葉で捉えているわけです。紙数が足らなくなってしまうました。次回にまた述べたいと思えます。

後記

一、今月号は、また八頁になりました。いろいろするところがあつて、時間的に余裕がありませんでした。申し訳ありません。特に「般若心経」の解説は、弘法大師さんの「般若心経秘鍵」をはじめ、何冊かの解説書を読みながら書きました。ですから、自分としてはかなりの時間をかけて書いたことになりました。でも、大変勉強になり、ありがたく思っています。

二、般若心経の解説を一頁にするわけにいかなかったことと、だからといって頁を増やせなかつたことで、十三仏紹介を休ませて頂きました。ご了承下さい。

三、お気付きの方もおられると思いますが、五月号から所どころに入っています、抽象的な挿絵は、私の友人で、岸和田に「アデイルランド」という幼児教育の教室を開いておられる前田宏先生が描いて下さっているものです。宗教的雰囲気が出るようにと念じながら、書いて下さっています。ご鑑賞下さい。(インターネット版では省略しています)

四、先月号にも書きましたが、四、五人の小規模な障害者施設である「グループホーム」ができたらしいと思い、県や市に問い合わせに行ってみました。県や市では条件さえ整えば認可してもよいといった気配でした。でも建

物とか土地とか、お手伝いして頂ける人とかが無いことには、実現できません。私も少しはお金を貯めて、実現にこぎつきたいと思っています。

その構想ですが、中学校を卒業後すぐにお預かりして、私とともに生活をしながら、百姓をし、佛道の修行をするというものです。障害者は今馬鹿にされていますが、知能は遅れていても、人として立派な心が持てることを証明したいのです。そうすることでお互いが人間として尊重しあえる社会が実現できると考えているからです。

もしこの趣旨にご賛同いただける方がおありでしたら、ご協力をお願いいたします。ボランティア、パート、土地の使用、農業のノウハウ、ご感想などどんなことでも結構です。よろしくお願い致します。

月刊 こころのとも 第一巻 九月号	平成二年九月十五日 〒714 笠岡市走出ー一三六の一 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。