

月刊

# いっしょのとも

第二卷

二月号

## 清心者大橋さん

いつも人に

心を向けている

大橋（たいきょう）さん

底抜けに

表情の暖かい

大橋さん

そしてどこまでも

やさしい

大橋さん

私が「風邪を引いたみたい」と言ったら

「先生が死んだら僕泣く」と言ってくれた

大橋さん

でも甘えるのを

一生懸命おさえていた

大橋さん

## 清心者

そのままに

心を映す

清心者

執らわれ見ゆるは

われらの心

## 健康で長生きしたい人は

一、カロリーを取り過ぎないこと。

今月から「健康で長生きするための十ヶ条」の各条を順次、解説していききたいと思います。今月は、その第一条です。

先日、あるところで、「私は長生きのために、出来るだけカロリーや塩分・糖分を取らないように注意している」と話したところ、八十歳になるある大金持ちのお婆さんが、タバコをふかしながら、「自分は好きなものを食べて、好きなことをして今日まで生きてきた。そんなことをして気を付けていても、死ぬときは死ぬ。長生きする人は長生きする。馬鹿なことを言うものだ」とつかつかってきました。大変傲慢な人なので、多少私がオーバーに言ったのが気にいらなかったのだとは思いますが、でもこれは、多くの人が多かれ少なかれ持っている考え方だと思います。そこまでして長生きしなくてもよい、長生きできる人は、どんなにしても長生きできるのだ、と思っている人は案外多いのだと思うのです。でも、それは間違った考え方です。いのちにこだわらないで、豪快なように見えるかも知れませんが、こうすれば健康で長生きできるということが科学的に分かって

いるのに、自分の欲望がコントロールできなくて、それに居直って好きなことをし、長生きするかどうかは、その人の運命のように言うのは、人間として墮落であり、傲慢であり、無知であると思います。

私たち人間が生きているのは、ただ仏（神）さまからいのちを頂いて、あるいはお預かりして生きているだけであって、自分が自由にできるものでもなければ、してよいものでもありません。お預かりしたこのいのちを、自己完成と他者奉仕のために出来るだけ大事にし、長生きすることだけが許された道なのです。でも長生きすることにこだわってはなりません。誰でもが、明日「お迎え」が来るかも知れない身なのです。ですからその時は安らかに行かなければなりません。でもたとえそうでも、自己の欲望を制御して、今日のいのちを大切にし、精一杯に自己完成と他者奉仕のために生きていく。そうしている時初めて幸せや悟りへの道が開かれてくるのです。

こうした謙虚で自己統制のきいた毎日を生きていれば、人には誰かれの区別なく優しくなれますし、犬や猫、牛や馬を始めとしてあらゆる生命を大切にし、物を粗末にしない人間になって行けるのです。

前置きが長くなりましたが、本題の「カロリーを取り過ぎないこと」に入っていきます。

多くの人が指摘しているところですが、現代の、日本を始めとする諸文明国では、たいいていの人々がひどく食べ過ぎになっているのです。多くのカロリーを必要とする肉体労働の殆どが機械の操作にとつて替わっています。農業しかり、土木作業しかりです。ですから多くの人がそれほどカロリーを必要としなくなってきたのに、食べ物には豊富になり、どうしても多くを食べる結果になつてしまつています。また戦後、食料が不足したこともあつて多くを食べて太ることがよいこととされた時代もありました。こうしたことから、高い栄養をとることがよいこととされたり、たとえそうとは思わなくても、過去の習慣からつい食欲や味覚に負けて、食べてしまうことになつていゝのです。

しかし、人が健康であるためには、食べ過ぎて、カロリーを多く取らないようにしなければならぬことを、多くの人が指摘しています。

例えば、インド独立の父と呼ばれているマハトマ・ガンジーは「ガンジーの健康法（編集工房ノア刊）」という本の中で、身体的・精神的健康になるためには「食べる量が少なすぎて、健康を損なうという心配は全くないから、私たちの一般に食べている食物の量を減らすことがぜひとも必要です」と述べています。また、「健康面

から考えて、少なくとも二週間に一度の断食は有益です」し、「人間の食物は、太陽のあつた果物と木の実だけで十分で、ぶどうのような果物やアーモンドのような木の実から、からだの組織や神経に必要な栄養がとれます。そのような食事をすれば、肉欲やその他の欲望の抑制が楽になります。私の共同研究者も私と同様経験的に、『人間は食物に依じてそれなりの人になる』というインドの諺に多くの真実があるということを知りました」と述べ、徹底した菜食主義を提案しています。なお、座つて仕事をする男女が一日に必要な食物の量を次の様にあげています。牛乳九〇〇㉔、穀物（麦、米、大麦）一七〇グラム、一合余り、葉菜八五グラム、他の野菜一四二グラム、ギー（バター）を作る際にできる上澄み液で乳製品（一種）四三グラムまたはバター五七グラム、糖蜜または白砂糖四三グラム、新鮮な果物は各人の好みとふところ具合に応じて。

また、アメリカ・カリフォルニア大学の教授で老年学の世界的権威であるロイ・L・ウォルフフォード氏は「人間はどこまで長生きできるか（PHF研究所刊）」という本の中で、将来は一二〇歳でも働ける人が出てくると予測し、そのためには毎日適度の「運動」をしながら、摂取するカロリーを減らして、一日一六〇〇カロリー以

下にする事を提案しています。もしこれを越えるときは、一週に一日ないし二日は断食することが必要であると述べています。ただし、カロリーを減らしても、食事は栄養的にバランスがとれており、繊維を多く含み、ナトリウム（塩）をなるべく少なくすることが必要であると念を押しています。このことについては、今後の号で述べることにしたいと思います。

さらに、大阪府八尾市で開業医をしている明石陽一氏は「小食のすすめ 健康の本質（創元社刊）」という本を書き、その中で過食が病気を造り出していることを指摘し、自分の体験から小食にして、カロリーの摂取を減らすことが健康維持に何よりも大切なことを述べています。そして、年齢別のカロリー摂取表をあげ、自分の適量としては、二十歳以上では一五〇〇カロリー以下にし、加齢に伴い減少させ七十歳では一〇〇〇カロリーが良いとしています。またガンジー同様に、肉食よりも菜食を勧め、具体的な献立や、小食によって病気が治った臨床例も紹介しています。一日総熱量約一〇〇〇カロリーの具体的な小食の献立を一つ紹介しておきます。朝食は、何もなし。昼食は、なべやきうどん（うどん玉一玉、玉子一個、カシワー切れ）四〇グラム、ネギ、シイタケ、ニンジン）。夕食は、主食がご飯一杯、副食が納豆五〇

グラム、パセリ、ジャガイモ、レンコンのてんぷら、大根のおろし少々、ホウレンソウのゴマ和え。

最後に、かつて「牛尾式菜食法」で知られた、医師である牛尾盛保氏は自己の体験をもとに「菜食の効用（光文社刊カップ・ブックス）」という本を書き、これまでに紹介したのと同様に、肉食を止めて、菜食にするように説いています。その中で、肉食が悪い例として、エスキモーは肉食しかしないので平均寿命が二七歳前後でしかないことをあげています。（ちなみに、日本でも極端にカロリーをとって肥えることに専念する「お相撲さん」の平均寿命が短いこともよく知られたことです）。また、肥満が多くの病気の原因になっており、これを解消するために菜食がよいと述べています。自分の体験として、肉食中心から菜食に変え、カロリーも一〇〇〇程度（その分量は玄米で一日三〇〇グラム）二合、副食はごま塩、少量の野菜）に抑えて、六ヶ月で七五キロの体重を五三キロまで減らし、現在は五五キロで、動作が活発になり、思考力も向上し、冬でもオーバーなしの、極めて若々しい健康な生活をおくっていると述べています。

このように、健康で長生きを志す人達が異口同音に唱えるのは、適当な運動（その重要性を指摘した部分は紹介していません）をし、低カロリーで高栄養の balan

スのとれた食事をするこの大切さです。運動とバランスのよい食事は別の号で述べたいと思っています。

ここで私のしている、食事について紹介しておきたいと思えます。その前に、私は一〇年来ヨーガをし、このところは、食事にも気を使っていますので、今のところとても健康です。五年間で一度だけ病気をしましたが、その流感の時、三九度の熱がしても一日寝ればもう起きて働けました。

食事ですが、朝は牛乳一合とバナナ一本か納豆一パック、昼は牛乳一合と、生野菜（キャベツ、人参、玉葱、大根などをきざんだもの）と、卵一個と、シーチキンかソーセージなどの蛋白源とのマヨネーズあえに、バナナ一本またはやきいも少々です。夕食は「鍋料理」で、具は出来るだけ品数を多くするとともに、野菜を多くし、動物蛋白は牛や豚は避け、鶏肉か魚にしています。穀類はとっていないのですが、夜お酒を飲みますので少し食べ過ぎになっているかと思っています。ただ出来るだけバランスをとる様に心掛けています。四月ごろになったら、一週間の断食行を何カ月かに一度づつ行いたいと思っています。その方法や体験談も書いてみたいと思っています。

## 自作詩短歌等選

### 見えぬもの

雲の彼方の  
飛行機が

耳の聞こえぬ

人にとり

存在しない

もののように

空の彼方の

み仏は

心の曇った

人にとり

存在しない

かりのもの

### 歌詠みの歌をいむ

良寛の

歌詠みの歌

いむわけが

明治以降の

歌にも見ゆる

啄木の

作歌のうまさ

どこへやら

こころの貧しさ

見るにつけては

清心者大愚さん

こだわりのない  
笑顔のすてきな  
大愚さん

その微笑みに  
どれだけ心が  
やわらげられたか

でもある時  
その表情が  
曇ってしまった

でもそれは

私の心の  
照り返し

人と心を通わすことが  
どんなにか  
改めて知らされた

鳴門の夜風二句

吹く風の  
冬の夜寒の  
借家かな

山が鳴る  
戸が鳴る  
鳴門の冬の夜

弘法の靈気

弘法の  
修行のあとを  
訪ぬれば  
わが身の中に  
靈気はしりぬ

仏の国

嬉しさの  
尽きなん国ぞ  
彼の国は  
天にまします  
仏の国は

苦悩のお蔭げ

死を思う  
苦悩のおかげ  
今日のわれ  
いっどこに居るも  
こころ満ちたり

四国八十八靈場

靈場や  
お堂かたむき  
庫裏おきる

山の人たち

山の人たちは  
あたたかい

素朴な人情  
素朴な付き合い  
素朴な笑い

日本の社会の  
暖かさがある

自然の育む  
暖かさがある

そこに生まれる  
素朴な信仰がある

山の人たちは  
あたたかい

## 弘願寺で詠める歌

九人の	弘願寺	気高さや
僧たちが住む	取り巻く人の	弘願寺から
弘願寺	俗っぽさも	見る富士は
それぞれに良き	清心僧が	清僧たちの
それぞれの味	清めてくれる	心根に似て

## 自作随筆選（1）

### 善き友

仏教の思想 1 知恵と慈悲 ブツダ 増谷文雄・梅原猛著の一七二頁以下を読んで書く。「サンガにおいてはすべてが善き友」と題して、釈尊在世の頃は、教団（サンガ）の成員がすべて平等であったことが述べられている。インドでは強いカースト制度があったが、出家して教団に入れば、みんなが平等であるとされていたのである。

ある経典（相応部経典、四五、二、「半」。漢訳同本、

雑阿含経、二七、一五、「善知識」に、次のようなことが述べられている。

「アーナンダ（弟子）よ、善き友をもち、善き朋輩とともにいることは、この道（仏道）のすべてである。アーナンダよ、善き友をもてる比丘は、彼が聖なる八支の道（八正道）を習い修め、成就するであろうことが、期して俟（ま）たれるからである」。

「アーナンダよ、それはこのことを考えても判るではないか。人々は、私（釈尊）を善き友とすることによって、老いねばならぬ身にして老いより自由になることができる。病まねばならぬみでありながら病より自由になることをうる。あるいは、死なねばならぬ身でありながら、死より自由になることができるのだ。アーナンダよ、このことを考えても、善き友をもち、善き朋輩とともにいることが、この道のすべてであるということが判るではないか」。

これは、私のこれまでの「教育は響育である」という主張と全く同じ趣旨のことであると考えられる。あまりの一致に、読んでいてびっくりした。あり難い事と思う。何か因縁を感じざるを得ない。

## 自作随筆選（２）

### 新しい呼び名

かつては、低能児、異常児、特殊児童、白痴、痴愚、魯鈍などと呼ばれ、今は障害児、知恵おくれ、養護児童、精神遅滞児、精薄児（精神薄弱児）などと呼ばれる子供達がいまいます。

そして、その呼び名も人により、精薄児は良いが、知恵おくれは悪いと言うし、その逆もいいます。特殊児童は悪いが、養護児童なら良いとも言います。

でも、それらに共通しているのは、みな彼らのネガティブなところを捉えて言っている点です。なぜ、そんな議論をするとき、もっと良いところに目が行かないのでしょうか。

私は、人は生まれた時は、とても「清らかな心」をもっていると思うのです。無条件に人に「心」を向けていると思うのです。そのことは、最近の発達心理学の研究からも明らかになっていることなのです。

ところが、成長するにつれ「身体」でだんだんと自由に行動が出来だし、「頭」で考えることが出来るように

なるにつれて「心」は人に向くのではなく、自分へと向かうようになってきます。それを発達と呼んでいるわけですが、しかしそれは心の清らかさという面から言えば、逆にそれを失っているとも言えるわけです。ですから頭や身体が自由になるほど、心も自由になるような躰けや教育がいらいます。そうしないと、どんどん心に垢がたまって、人の心が感じられなくなっていきます。それなのに、いま日本人は、そのことに気付いていませんし、そうした教育はしていません。

ですから、いわゆる「頭」の発達が普通の人と比べて遅れている子供たちは、心の汚れが相対的に少ないと言えると思うのです。実際に接してみても、それはよくわかることです。

私は、この子供たちの呼び名を、この良いところを捉えて、付けたいと思うのです。それを「清心児」あるいは「清心者」としたいと思うのです。いかがでしょうか。

いまも世界で戦争や紛争が絶えません。世界中の人が名利を追求し、弱肉強食は、動物の世界とあまり変わらないほど、蔓延しています。「適応」という言葉でそれを正当化さえしているように思われてしかたありません。人は本当に人の心を感じる心を持っているのかどうかさえ、疑いたくなってきます。



いま人が失いかけている、この「清らかな心」や「人の心を感じる心」を取り戻す契機となれるのは、知能の発達は進まないが、そうした心をもった子供たちだと思うのです。その子供たちの呼び名は、ですから、「清心児」をおいてはないと思うのです。

いま世界中の人が目指すべき価値は「清心者」となる事だと言えないでしょうか。

「心性本浄 客塵煩惱」という言葉があります。心はもともと清らかなものなのです。それが、客観の世界の塵によって汚されています。塵を払って、心を清らかにするとき、本当のあらゆる宗教が目指す、絶対者（如来）との一体感を得ることができるとは、

清心児

よい名で呼ばれ

仲間いり

これからは

あらゆる人の

手本となる

## 真言宗在家勤行式（十一）

「般若心経」（六）

今回は、分別諸乗分べつべつしよじやうぶんの第だい三さん区分、「相」

「是故空中 無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意

無色声香味触法 無眼界乃至無意識界」の部分に進みます。

読み下し文は以下の通りです。「この故に空の中には、色も無く、受想行識も無く、眼耳鼻舌身意も無く、色声香味触法も無く、眼界から意識界までの六つの界も無い」。

少し解説をしておきたいと思います。始めの「色受想行識」は、すでに第一巻九月号で述べましたように「五蘊ごいん」と呼ばれていて、人間とこの世界を成り立たせている五つの要素のことです。復習しておきますと、色しきは、物質的なもの全て、受うは、外界を取り入れる心の働き、つまり感覚作用、想そうは、心にイメージを思い浮かべる働き、つまり知覚・表象作用、行ぎやうは、前の二つ以外の心の働き、つまり意志・記憶などの心的作用、識しきは、心の働き全般を総括する働き、つまり純粋な意識・認識作用、をそれぞれ表しています。

次に、「無眼耳鼻舌身意」無意識界」のところは、眼・耳・鼻・舌・身・意の六つの知覚器官である六根と色・声・香・味・触・法の六つの対象の世界である六境と眼・耳・鼻・舌・身・意の六つの認識作用である六識（「界」とが無であることを述べています。これらの六根と六境をあわせて十二処と呼び、それに六識を加えたものを十八界と呼んでいます。これらの人間存在の十八の構成要素は互に対応しています。つまり、眼と色や形と視覚、耳と音声と聴覚、鼻と香と嗅覚、舌と味と味覚、皮膚と触れられるものと触覚、心と考えられるものと心の識別作用、とです。これらの五蘊と十二処と十八界を「三科さんかが」と呼びますが、今月号のこの部分は、「空」の立場から見るとき、すべて実体をもたないことを説いているのです。

弘法大師は、この「相さう」は弥勒菩薩の深い悟りの境地（自内証）を説いたものとおっしゃっています。（なお、弥勒菩薩については、第一巻十二月号の十一頁で紹介いたしました）。この菩薩の大いなる慈しみの心は、衆生済度そのものなので、この現象世界への執われによる苦しみを取り除いて、幸せを与えて下さることを願っておられるし、誠めとして善因善果、悪因悪果を説かれているとされています。

ところで、少し余談になりますが、弥勒菩薩の解説の補足として先日、私が弥勒信仰について経験したことに ついて述べさせて頂きます。今から半月程前、その日は朝から少し体の調子が悪く、それがどうも誰かの霊の身代わりといった感じがしていたのです。それが夕食になつてはつきりと気分がむかつきとなつて現れてきました。一緒に食事をしていた友人によりますと、顔色が青く一見して病気に見えたそうです。普段は何を食べてもおいしいのですが、その日だけは殆ど食べられませんした。

すぐに、毛布を何枚も重ねて布団を敷き、横になりました。そして白隠禅師の内観の秘法をし、じつと上を向いて寝ていました。すると、その時不思議な気持ちか私を取り巻いたのです。つまり、何とも言えない満足感というか充実感といったものが、湧き出してきたのです。「ああ、病気になるってこれで死んだら、私はきつと兜率天に行くに違いない。そしてそこに居られる弘法大師にお会いし、お側にお仕えして弥勒菩薩の下生げまうのとき一緒にこの世に生まれ変わって、また衆生を救うお手伝いをさせて頂くに違いない」と強く確信することが出来たのです。なぜそんな気持ちに成ったのか分かりませんが、とにかくその時は深い満足感にひたっていたのです。

そして夜中に目を覚ましますと、すっかりした気分になつていました。

それから数日後、宮田登氏編の「弥勒信仰（雄山閣出版刊）」を入手して読み、びっくりしました。そして夜中じゅう読みました。そこには、はっきりと弘法大師の兜率天への往生のことが書かれていました。そしてその中で、大師の遺言にあたる「御遺告<sup>ごいこう</sup>二十五箇条」の第十七に「自分は死後は兜率天に行く」ことが書かれていることを知りました。さっそく、弘法大師全集を持ち出してきて、読みました。そこには次のように書いてありました。「・・・私がなき後には、必ずまさに兜率天に往生して、弥勒菩薩のもとにお仕えするであろう。五十六億七千万年後には、必ず弥勒菩薩と共に人間界に下り、謹んでお側にお仕えして、私が歩んだ跡を訪ねるであろう。また一方、この世に下るまでの間は、兜率天のかすかな雲間から望み見て、人々の信仰・不信仰を観察するであろう。このときに仏道に励んでいれば、助けを得るであろう。信仰のない者は不幸になるであろう。後の世になつても決して仏道に精進することをおろそかにしてはならない。・・・と。」

ああ、何と不思議な因縁であろうか。南無大師遍照金剛 南無大師遍照金剛

## 十三仏の紹介（ ）

「観世音菩薩」

般若心経に出てくる名前は「観自在菩薩」です。二つの翻訳名があります。後者が新しい名です。

先月号にも書きましたが、四国八十八霊場のご本尊はこの観音さまが一番多いのです。つまり、一番多く信仰を集めていることを物語っています。

法華経普門品というお経には「善男子、もし無量百千万億の衆生あつて諸々の苦惱を受けていれば、この観世音菩薩の名（真言）を一心に称するならば、観世音菩薩は即時にその音声を観じて、みんな解脱することを得させてくださる」と説かれています。

この菩薩には色々な変化身があります。その総体を聖観音と言いますが、ほかに十一面、千手、如意輪、准胝<sup>じゆんぢ</sup>、馬頭（以上は観音）、不空羅索（以上で七観音）があります。

信仰を集めているのは、西国三十三所観音の流行をみても分かります。

曼陀羅では、胎蔵界は中台八葉院の西北と蓮華部の主尊でおられます。

後記

一、先月号で、走出山観音寺での活動と、笠岡市走出福之谷でのグループホーム開設の中止について書きましたところ、いくつかの感想を寄せてくださいました。有り難うございました。人間はみな何かの因縁で動いています。何事にも執らわてはなりません。

二、第一巻十一月号の後記に書きました、精神薄弱者を僧侶とする超宗派寺院の弘願寺に行ってきた。富士宮市に新しい修道院が建てられていました。そこに四泊させていただき、いろいろと体験させていただきました。とても有意義な時を過ごすことが出来ました。その時の様子を少し紹介させて頂きます。

いま僧侶は、九人おられます。そのなかで特に、精神薄弱者と思われる四十歳前後の、十年近い修行を積んできた二人の人に大変感銘をうけました。朝は五時半から起きて、修行を始めますが、それがとても上手なのです。普段は、言葉さえうまくしゃべれませんが、お経はとても流暢で、まったくつまることはありません。またその笑顔の素晴らしさは、口では表せないほどです。底抜けに明るく、暖かく、屈託がなく、人をどこまでも信じているように思われました。二日目でしたか、朝から熱海へ私を入れて八人で托鉢に出かけました。私は初めての

ことなので、少し緊張しましたが、その精神薄弱者僧二人の内の一人の「大橋たいきょうさん」は慣れたものでした。私と組んでいただいて、一緒にまわりましたが、その姿は、仏さんのように見えました。

九人の僧侶の人たちと様々な触れ合いをし、私も同じようなお寺を作りたいという思いを一層強くして帰ってきました。

三、その将来のお寺の名前ですが「清心者寺院心光寺」としたいと思っています。人と場所と建物とお金を確保しなければなりませんので、何年先になるかわかりませんが、必ず実現したいと念じています。ご支援のほどよろしくお願い致します。

月刊 こころのとも 第二巻 二月号 (通巻 十四号)	平成三年二月十五日 〒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 (せんじょう)
-------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

本誌希望の方は、返信封筒(切手)をお送り下さい。