

月刊

いじろのよも

第二卷

四月号

花(桜)三題

一人咲く

老木の花の

みごとに

我を忘れて

しばしながむる

無常なる

この世の花が

教えてる

我と汝の

統一の道

春の鳴門海

春がすみ

かかっていたのどか

鳴門海

運河行く船

潮干狩りす人

つぼみなら

雨に打たれて

耐えようが

ちらほら散りの

花ちからなし

健康で長生きしたい人は

三、バランスのよい食事をする事。

今月は、「十ヶ条」の第三条を解説したいと思います。まず、食事に限らず、人が生きていく上でバランスとは何かについて私が考えている事を述べておきたいと思いません。

私たち人間（精神）を始めとして、この世に存在するあらゆる生き物（生命）にも、また物そのもの（物質）にも、みんな共通していることがあります。それは、それら全てが相対な存在であるということです。相対とは互いに「あいたいしている」ということです。つまり、一人で独立して存在しているのではなく、お互いが依存しあい、相互に規定され、お互いが影響を与えあっているということです。それは、人間相互に限ったことではありません。人と生命、人と物、生命同志、物同志、生命と物の間でも同様なのです。ということとは、あらゆる存在者すべてが相互にバランスをもつて、存在しているという事なのです。

少し話が食事からそれますが、いま世界の先進国がやっている、この無制限な「経済開発」は地球規模、いや宇宙

規模で存在のバランスを崩しています。これまでの、「自然（生命と物）」は神が与えて下さった人間への恩恵であつて、それを万物の霊長である人間が自由に享受しても良いとする世界観では、もはや破滅へと突き進んでいるこの趨勢を元に戻すことは出来ません。このまま進めば、地球の滅亡はもうそこまで来ていると思われます。

このように、バランスが大切なのはなにも食事に限ったことではないのです。あらゆる存在者がバランスの中にしか、存在の仕様を持っていないのです。人間の肉体的生命そのものも勿論バランスの中に維持されていて、そのバランスが崩れたとき、死がやって来るわけです。また、バランスは精神的にも大切です。良い人というのは精神的バランスを滅多に崩さない人です。自分を主張する自我（即我）と他者を尊重する自我（対我）のバランスの中に人は生きていますが、そのバランスを崩さない人が良い人と言えます。多くの人は、自分への執われがありますから、自己が巻き込まれたような危機的、あるいは現場的状况では、他者を尊重する自我は麻痺してしまい、道理を越えて自分を主張します。しかも、その事に気付きもしないことが多いのです。自分がいつも客観的に見えるためには、自分を離れなければなりません。離れて自分と他人を統合した地点に立たなければならぬのです。それを積尊は中道とお

っしゃっています。そうしないと、真のバランスはあり得ません。

ではどうしたら、そうなれるのでしょうか。それは、これまで繰り返し述べて来ましたように、心と身体で絶対者（仏・神）を実感することなのです。仏さまの力がこの自分に働きかけてきていることを実感することなのです。そして、その力を信じ、自分への執われを棄てて、その力にまかせざるのです。その時あらゆるものが、感謝の対象になり、誰に対しても執われを棄てて付き合う事ができます。相手が自分を敵と思うことはあるかもしれませんが、自分が相手を敵と思うことはなくなります。

さて、本題の食事もこれと同じで、修行をしていると、どんな物でも感謝して頂くことができるようになります。好き嫌いがあるうちは、自分への執われがあると思って下さい。特に好きなものもなければ、勿論嫌いなものもなくならなければ、いけません。いまそこにあるものが、手に入るものが最高においしい。それによって命を維持し、健康で長生きできることに、この上なく感謝しなければなりません。

ところで、人間は生きていく上で、いろいろな栄養素を必要としています。大きく分ければ、蛋白質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルです。ですから、これらの栄養素が偏

りなく摂取できる必要があります。

でも、自分に好き嫌いがなく、何でもまんべんに食べていけば、それほどこれらの栄養素を充たしたかどうかには、いちいち神経質になることはないでしょう。この自然界はよくできていて、多くの食べ物があり、それらを、「偏り無く食べていけば」、必要な栄養素が知らないうちに充たされて行くものです。ただ、人間が住むところは、山であったり、海に近かったり、野原であったり、いろいろあります。ですから、食べられる食品にも偏りが出てきます。海の幸、山の幸が別々に消費されるというわけです。その点、気をつけていなければなりません。でも最近、流通も発達し、そうしたことも無くなってきたと思いますが、その代わり逆に贅沢になり、嗜好が偏ってきました。どうしても、肉に代表される、柔らかくて舌触りの良いもの、美味しいものばかりを食べるようです。最近の子供たちは、生の少し固い野菜を食べても、あごが痛くなると聞いていますし、魚の小骨がすごく気になり、両方とも大切な食品なのに食べなくなってきました。ですから、食習慣を直して、意識的にバランスをとるよう、日頃から心掛けていく必要があるのです。

少し具体的に見ていきたいと思えます。平成二年九月に、厚生省保健医療局健康増進栄養課というお役所が、「健康

づくりのための食生活指針」というパンフレットを出しています。少し長くなりますが、参考になると思いますので、「成人病予防のための食生活指針」の部分の9ヶ条を、全て引用してみます。『 いろいろ食べて成人病予防。・主食、主菜、副菜をそろえ、目標は一日三十食品。・いろいろ食べても、食べ過ぎないように。 日常生活は食事と運動のバランスで。・食事はいつも腹八分目。・運動十分で食事を楽しもう。 減塩で高血圧と胃がん予防。・塩からい食品を避け、食塩摂取は一日十グラム以下。・調理の工夫で、無理なく減塩。 脂肪を減らして心臓病予防。・脂肪とコレステロール摂取を控えめに。・動物性脂肪、植物油、魚油をバランス良く。 生野菜、緑黄色野菜でがん予防。・生野菜、緑黄色野菜を毎日食卓に。 食物繊維で便秘、大腸がんを予防。・野菜、海藻をたっぷり。・カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり。・骨粗しょう症の予防は青壮年期から。・カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を。 甘い物は程々に。・糖分を控えて肥満予防。 禁煙、節酒で健康長寿。 禁煙は百益あっても一害なし。 ・百薬の長アルコールも飲み方次第。』

いちいち解説は省きますが、これらの殆どが食生活上のバランスの大切さを指摘するものです。一つ一つ実現出来るように努力して頂きたいと思います。

では、もう少し具体的に何をどれだけ食べたらいいか、について見てみたいと思います。そのためには資料がかなり多く必要ですので、今月は付録としていろいろの表を一枚（四頁）付けることに致しました（略）。その表を見ながら説明をしていきたいと思えます。

まず、何カロリー食べたらいいか、食事の量ですが、表22の「一日の食事量をどのように計算するか」をご覧くださいと思います。私の場合を例に計算してみます。私は身長一六八センチ、五二歳で、軽労働をしています。まず理想体重ですが、 $(168 - 100) \times 0.9$ は六一・二kgになります。 の基礎エネルギーですが、軽労働で五〇歳以上ですから二五キロカロリーになります。 の食事量ですが、六一・二 \times 二五で一五二〇キロカロリー摂ればよいことになります。 八〇キロカロリー一単位（一点）とすれば、一五二〇 \div 八〇で一九単位（点）食べれば良いことになります。

では、具体的にどんな物をどれだけ食べたらいいのでしょうか。細かく計算すると、とても大変なので、大まかに、あらゆる食品を四群に分ける方法が考えられています。表24に示した「四群点数法」と呼ばれるものがそれです。私の場合ですと、第一群から順に三、三、三、十の計十九点（単位）位が良いと思えます。比率としてはどなたでも

この程度がよいと思います。

では、第一群の三点（二四〇キロカロリー）は何をどれだけ摂ればよいのでしょうか。それが「食品の八〇キロカロリー（一点）当たりの重量」の表です。第一群の三点を牛乳だけで摂るとすれば、一四〇×三で四二〇グラム、つまり約四二〇ccです。卵だけですと、M三個と言うことになります。ですから、毎食卵一個食べるか、牛乳コップ一杯たらず飲めばよいことになります。第二群以下についても、このようにして計算していけばよいのです。

でも、あまり細かく気にすると、面倒でどうでもよいという気になります。ですから最低、カロリーを摂り過ぎないように気を付けること、と毎食必ず四群の食品を含んだ食事をする心を掛けて頂きたいと思います。しかし、徹底的に気にしたい方は、私が主に参考にさせて頂き、表を引用させて頂いた次の二書を、ご覧下さい。もっと詳しい情報が得られます。石垣健一著「腹七分目の健康法」（静岡新聞社刊）。新城之介他監修「高血圧の人の食事療法」（新星出版社刊）。

自作詩短歌等選

別れ三題

新芽ふく
道を通つて
君送る
幸せあれと
ただ祈りつつ
旅立ちし
君を見送る
淋しさに
帰りて一人
酒をたしなむ
淋しさに
風の音まで
迫り来る
深夜に一人
酒飲みにけり

業の深さ二題

年老いて
重ねる過ち
哀れ尽く
死ぬまで抜けぬ
業の深さよ
過ちを
犯したことさえ
気付かせぬ
業の深さが
ただただ悲し
多くの健康法
さまざまに
力説される
健康法
ほどほどにして
ほどほどの効き

投影

私を

ある人は

アナーキストだと言う

ある人は

傲慢だと言う

ある人は

気が小さいと言う

ある人は

我儘な人間だと言う

ある人は

すけべえだと言う

ある人は

やくざだと言う

ある人は

ワルやと言う

ある人は

暴れん坊だと言う

どれも一面の

真理があるかもしれない

でも大部分は

自分の投影なのだが

嫌いなタイプ三つ

良寛さんは嫌いなものが

三つあったという

歌詠みの歌

書家の書

料理人の料理

私も嫌いな人のタイプが三

つある

偈にして

はなにつく

傲慢むきでる

嫌な人

金持ち

先生

ひとかどの人

いる人

「先生」と呼ばれて嬉しく

感じる人

自分を「ひとかどの人」と

思う人

エゴ

人は自分の自我が
傷つけない範囲でだけ
人のことを考えられる

自分の自我が傷ついて
人のことを考えられる人は
滅多にいない

そんな人は

この上なくよい人だけ
解脱した人だけ

でもそんな人が
もつともつと
増えて欲しい

障害児が

住みやすい世の中が
きつと来るから

三つの心

人に接するとき

いつも三つの心を
持っていたい

「はい」

という素直な心

「ごめん」

という謙虚な心

「ありがとう」

という感謝の心

そうしていると

いつの間にか

善い人が集まって来る

自作随筆選

現代語五大願

真言密教では「四弘誓願」に当たるものを「五大願」と言っている。それは次の五つである。

- 一、衆生無辺誓願度（しゅじょうむへんせいがんど）
- 二、福智無辺誓願集（ふくちむへんせいがんしゅう）
- 三、法門無辺誓願覚（ほうもんむへんせいがんかく）
- 四、如来無辺誓願事（にょらいむへんせいがんじ）
- 五、菩提無上誓願証（ぼだいむじょうせいがんじょう）

これを分かりやすく現代語で言えば次のようになる。

- 一、人のことをどこまでも思っていていこう。
- 二、知識や財産をどこまでも貯えよう。
- 三、如来さまの教えはどこまでも学んでいこう。
- 四、如来さまにどこまでもお仕えしよう。
- 五、自らの向上をどこまでも願っていていこう。

皆に弘めていこう。決意を新たにした。

托鉢行

今日の四月三日、初めて一人で托鉢行に出ました。門出を祝福してくれるかの如く、雲一つない快晴で、こんなによい天気はめずらしいと思われる程でした。

托鉢のスタート地点は、前から、弘法大師の生誕された讃岐で、鳴門に一番近い引田町にしようと思っていました。朝八時十五分に家を出て、引田の役場の駐車場に、八時四十五分に着き、袈裟とあじろ笠を付けて、町役場をかわきりに、托鉢を始めました。さすが、一人するのは初めてなので、やはり緊張しました。果たしてお布施を頂けるものなのかどうか。誰もとりあってくれなかったらどうしようとなんぞ不安がありました。

でも、そんな不安は始めてからすぐに解消しました。役場に次に行った家でお布施が頂けたからです。また、その時、通りがかりのお婆さんが、自転車からおりて、ずた袋にそつとお布施を入れて下さったからです。ああ、さすが引田は信心深い人が多いのだ、あり難い、と感謝の念がわき起こりました。「うちはいらないから、あっちへいってくれ」と拝むのさえ断られて、悲しくなることもありましたが、多くの人は何がしかのお布施をして下さいました。十円を入れて下さる方から千円を入れて下さる方まで、いろいろでした。

でも、托鉢行を実際にしてみて、拜んでもお布施が出ないのを、うらみに思っではいけないと、頭では分かっていたましたが、やはり頂くことにこだわりそうになり、改めて「ただひたすら」、その家の幸せを祈願しなければと、思い直しました。「お札」を二百枚持つて行ってしまったので、それが無くなるまでは、ただひたすら拜もうと、だんだん疲れてくるのに打ち勝って頑張ってきました。とても足と腰が疲れています。喉も痛く、声が出にくくなっています。また顔もひりひりと日焼けで痛くなっています。でも、何とも言えない満足感にひたっています。

やはりこれは、自分の修行以外の何物でもありません。一軒ごとに般若心経を一巻唱えさせて頂き、自分が修行させて頂いて、あり難いのです。お布施を頂くのが頂くまいが、相手のために、ただひたすら祈ることが、即自分の修行、幸せにつながるのです。一生続けたいと決意を新たにしました。

一ヶ月に十日托鉢に出ることを目標にしています。また、その十日の各日に一日当たり二百軒回ることを目標にしています。お札を印刷し、折り、はんを押し、ナンバーリングして、三日に二百枚準備するのも結構時間がかかります。でも、それを私の一生の実践行の一つにしていきたいと思っております。

真言宗在家勤行式（12）

「般若心経」（八）

三月号の続きで、「苦集滅道」の四聖諦（または、四諦）について述べて行きたいと思えます。この四聖諦は、苦諦、集諦、滅諦、道諦の神聖な四つの真理・真実を指しています。

まず、苦諦ですが、これはこの世が苦であるという真実を表しています。仏教が人生を苦と見ていることは、既に何度も述べてきた通りです。この苦諦では、それを真正面から取り上げているわけです。もう一度復習してみますと、いわゆる四苦八苦で表されるものが、これに当たります。生（＝しょう）・老・病・死（以上で四苦）・怨憎会苦（＝おんぞうえく）・愛別離苦・求不得苦（＝ぐふとつく）・五蘊盛苦（＝ごうんじょうく）（合計で八苦）です。少しだけ解説をしておきます。

生（＝しょう）苦は、生まれることの苦しみで、母親の狭い産道を通る感覚的苦しみから、自分が思い通りの人間に生まれられなかった苦しみ、ひいてはやがて老い、死んで行かなければならないように運命付けられて生まれてくる苦しみなのです。つまり生まれるときに、既に死ぬという矛盾を背負っている苦しみであるわけです。

四苦の残りの、老いる、病む、死ぬ苦しみは、説明するまでもないでしょう。

八苦に入る怨憎会苦は、憎むもの同志が会わなければならない苦しみであり、愛別離苦は愛するもの同志が別れなければならない苦しみであり、求不得苦は欲しいものが手に入らない苦しみです。最後の五蘊盛苦は、私たちを成り立たせている五蘊（これまでに何度も述べたもの）が全て苦しみである、つまりこの世は全て「自分の思う通りにならないこと」ということなのです。なるようにしかならないということなのです。でも、だからなげやりになればよい、やけくそになって墮落していればよい、というわけではないのです。そこが人生の難しいところだと思のです。後でまた、述べたいと思います。

次に、集諦ですが、これは苦の原因が煩惱・妄執であるという真実を表しています。では、私たち人間を悩ます執われ、つまり煩惱は、何故起こるのでしょうか。

それは、苦しみが起こる原因と同じで、欲望にあるということです。前月号の「十二因縁」でも述べましたように、苦悩の原因は誕生にあり、その原因は生存にある。生存の原因は執着にあり、さらにその原因は欲望にあることを明らかにしました。人間は悲しいかな、どんなに欲望が満たされようと、いつも「もっと欲しい」ものなのです。そ

ここにはいつも限りがないのです。誰よりももっと満たされたいものなのです。「相対比較」を表す「上には上、下には下」の世界がいつも待ち受けているものなのです。どんなに満たされていようと、いつも「もっと欲しい」ものなのです。何故そうなるのでしょうか。それは人間が、自分の中に自分の存在の根拠を持っていないからなのです。だから、どこまでも欲望が満たされないのです。八十歳でももっと長く生きたい、一億円あっても、もっとお金がほしい、人にもっとあの人は偉い人間だと言って欲しい、もっと多くの人から愛されたい、自分の財産と名誉が永遠に続いて欲しい。そう思うものなのです。しかもそれが、いくらそうは思わないでおこうと思ってみても、所詮は無駄な努力で、知らないうちにそう思うてしまうものなのです。そこに人間の苦悩の原因があると、釈尊はおっしゃっているのです。

では次に、そうした煩惱・執着を滅するにはどうしたらよいのでしょうか。その真実のあり方が、滅諦なのです。つまりこうした、執着を絶つことが苦悩を絶つ道だというわけなのです。つまりそれは、解脱の道であるわけです。先ほど言いましたように、「もっと欲しい」と思わないでおこうと思っても、そう思うてしまう世界が、人間には口を開けて待っているのですが、それを滅することが、苦を

滅することだということです。ではどうしたらそうできるようになるのかと聞きたくありませんか。

それが実は、次の道諦なのです。たとえば、「もっと欲しい」と思わないでおこうと思っても、そうしてしまうとしても、人は常に、しようと思うことが出来るような人間になることを願い、念じなければならぬのです。しかも、大切なのはその念じた事に執らわれないということなのです。念じていけば、その通りになるかといえば、必ずしも、いや多くの場合そうはならない訳ですが、しかし念じていなければならない。そしてそれに向かって精進する。そしてなるようになることにまかせていく。それが人生の苦を克服する、立ち向かう道なのです。

その道として具体的には、釈尊は道諦として先月号の随筆「八正道ということ」の中で述べました、その八正道を説かれたのです。もう一度読み返して頂きたいと思います。たとえば、すぐこの通り出来なくても、この八つの正しい道を行じて生きていく。その時、人生の苦しみから解放されて、生きる喜び、生かされて生きる喜びが毎日わいてくるようになるのです。

十三仏の紹介（ ）

「阿弥陀如来」

この「こころのとも」でもこの仏様は、これまで何回か登場いたしました。一つは今年の一月号のこの欄で、四国霊場八十八ヶ寺のご本尊を調べてみたところ、三番目に多く、十ヶ寺がこの阿弥陀如来をおまつりしてあることを、紹介しました。もう一つは、先月号の勢至菩薩の紹介のとき、この阿弥陀仏の脇侍（「きょうじ」として、その勢至菩薩と観世音菩薩が存在していることを述べました。それは、阿弥陀三尊と呼ばれるものです。

このように、この仏さまは、日本では最もポピュラーな仏さまの一つになっています。特に、浄土宗と浄土真宗にとりましては、この仏さまが、信仰の中心になっています。この阿弥陀さまの本願によって、つまり仏さまの方でいつも救ってやろうと願っておられるので、私たち凡夫は、その救いを信じ、ただ「なむあみだぶつ」の称名をして、ひたすらその本願におすがりすれば、全ての悪や罪業が許され、救われて、浄土に往生することが出来るとする教えなのです。それを、浄土門と呼んでいます。

この阿弥陀仏信仰を主題とする経典として、次の三つからなる浄土三部経があります。それは、無量寿経、観無量

寿経、阿弥陀経です。これらの経典によりますと、遠い遠い昔に、ある国王が「世自在王仏」という仏さまのもとで、無上なる悟りを得ようと発心し、王位を捨てて出家し、その仏の下で修行しました。とても長い間考えに考えて四十八の願いを起こし、徳を積んで、今から遙か以前にその願行を成就して「阿弥陀仏」となり、この世界から十億億土離れた西方に極楽を建立し、今も説法していると言われてい

るので。この極楽浄土へ往生するために、臨終に当たってひたすら念仏すれば、この浄土から仏さまがお迎えに来られ、浄土へ連れて行って下さるとされ、それを図に描いた来迎図が多く描かれました。

この仏さまの曼陀羅の位置は、胎藏界曼陀羅では中台八葉院の西方に位置する無量寿仏がそれに当たります。第一巻五月号をご覧きたいと思えます。なぜ無量寿仏と言いかといえますと、この仏さまの寿命が無量であることから来ているのです。また無量光仏とも呼ばれますが、それはこの仏の光明が無量なためなのです。

第一巻六月号の金剛界曼陀羅の図をご覧いただきたいと思えます。羯磨会の図で言いますと、西方の丸の中心にある「弥陀」と書いてあるのがそれに当たります。

後記

一、随筆に載せましたように、托鉢行を始めました。今日の十日までに三回出ました。歩いてみて感じるのですが、托鉢に対して人それぞれに対応の仕方が異なるということです。家に招き入れてコーヒーやお茶を接待して下さり、どうぞトイレを使って下さいと勧めて下さる人、強い口調で「うちには、いらん。よそでやってくれ」と追い払う人、行き掛かりにお参りさせて下さいと言って、そっとお布施を「ずた袋」に入れた上、拜んで下さる人、千円札を丁寧に封筒に入れて、お布施して下さいさる人、キャッシュレジスターから十円玉一枚を無造作にとって入れて下さる人、一円玉と五円玉を何枚か財布から取り出して入れて下さる人、そこにおいても全く無視して仕事をしている人、人それぞれです。この行をさせて頂くおかげで、仏教や人に対する人の心のあり方が、様々に見えてきます。でも、これは私の修行です。どれも全てあり難いのですが、今の私は修行が足りないせいでそれが悲しかったり、嬉しかったりするのです。しかし、そんな心をひたすら抑えて、ただ、この家に仏の光のさんと降り注ぐことを念願し、瞑想しながら、目を閉じて般若心経を一心に唱えるようにしています。一日が終わった後、肉体的疲労と共に、よかったなあという充実感がいつもわいてきます。「百万軒」を目指

して、肉体的に、時間的に続けられるだけ、続けたいと思っ
つています。
二、同封いたしましたような、「おふだ」を作りました。それに書きましたように、いま精神薄弱者と共に修行するお寺の準備をしています。徳島県の西端の地の、空き家を改造したものになるのではないかと思えます。先日その町長さんや産業経済課長さんと夕食を一緒にし、いろいろお願いやら抱負を聞いて頂きました。これは、人さまとの関係で決まることですから、まだどうなるやら分かりませんが、でもそうなるように念じています。

月刊 こころのとも 第二卷 四月号 (通巻 十六号)	平成三年四月十五日 〒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 <small>ぜんじょう</small>
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

本誌希望の方は、返信封筒(切手)をお送り下さい。