

いじろのとも

第二卷

七月号

好意

半袖で

山仕事をしたら

腕が痛くて

困ったと

隣でお風呂をよばれた時

話したら

それをはめたら

八十七のおばあさんの

関節の太くなった

指のぬくもりが

私の腕に

伝わってきた

翌日になつて

その家のおばあさんが

訪ねてきて

うでぬきを作ったから

と言って

一足くれた

情動

情動の

豊かさ余り

つねづねに

喜んでみたり

悲しんでみたり

意志疎通

山城の

人達は皆

明るくて

誰とも素直に

話をする

ひとことが

ひとことの価値

持つ社会

人と心を

響かす社会

健康で長生きしたい人は

六、腹を立てず、じつと我慢すること。

今月は第六条について解説いたします。

私がこの十ヶ条を初めて書いて、何人かに感想を求めた時、この第六条だけが反論を呼びました。一つは、じつと我慢するとストレスがたまってくるのではないかと。すると、「第四条ストレスをためないようにすること」に反するのではないかと、というものでした。もう一つは、私が、日頃から教授会などの会議で、腹を立てたかのように極めて厳しい口調で意見を述べるのを見ているある教授が、私にこそ最もふさわしくない項目で、他人に説く資格はないのではないかと、という「厳しい」意見でした。どちらも一応、なるほどと思いましたが、どちらも間違いを含んでいます。解説する上で役に立ちますので、これら二つの意見に含まれている間違いを指摘しながら、説明をして行きたいと思っています。

第一の、腹立ちを抑えるとストレスがたまるのではないかと、という意見ですが、なるほどこの意見には一面の真理があります。いやな事があり、腹が立ったら、それを人にぶつけていくことは、確かに自分のストレスの解消には役立つことでしょう。でも、もしそうしたら、相手はどう思

うでしょうか、どう感じるでしょうか。立場を変えて、自分がそうされたらどうでしょうか。大多数の人はきつと、いわれもない不機嫌をぶつけられて、自分も不愉快になって行くのではないのでしょうか。そうなれば、必ずお返しをしたくなってしまうのが人情のように思えます。

五月号で述べましたように、人間にとってストレス源となるものは、動物のように肉体的なものよりも、ずっと心理的なものが大きな比重を占めてきます。そして、そうした心理的ストレスを作り出す要因として、この複雑な社会システムの中では、人間関係が最も重要な位置を占めるようになってきていると思われれます。昔ならもっと限定された人間関係の中だけで生活が出来ました。ですからストレス源となるものは、人間関係よりも生活そのものの苦しみであったと思えます。ところが、現代は多くの人との接触なしには生活が出来なくなつて来ています。否応なしに、人と関係を持たざるを得ません。こうした、人との関係が一番ストレスとなるのは、お互いの感情のぶつけあいであると思うのです。ですからそれを避けることが、精神的健康、ひいては肉体的健康を保つ上で極めて大切になってくるのです。腹が立った時、それを他人にぶつける人が増えれば増えるほど、その集団としては、ストレスの全体量が大きくなり、それだけその集団に属する人は不健康にな

と思うのです。その集団が家族であるか、職場であるか、地域であるか、国であるか、世界であるかを問わず、そう
なっていくと思うのです。

それを避ける道は、自分が腹を立ててもそれを人に当て
ないことです。じっと我慢することです。たとえストレス
がそれでたまつたとしても、我慢しなければなりません。
それに耐えなければなりません。耐えるだけの精神的健康、
精神的自己統制力を持たなければなりません。そのため
は心を磨き、心を鍛えて行かなければならないのです。

第二の、私自身も腹が立つたら、我慢していないのでは
ないのか、という意見について検討して見たいと思います。
確かに私は、公の席では特に、厳しく意見を主張します。
しかしそれは、この大学や学生のことを思って、ひいては
障害児やおやごさんのことを思つてのこと、けつし
て個人的な恨みや、うつぶんを晴らすためのものではあり
ません。個人的には、私は多くの「ねたみ」を買ってきま
した。ですから、方々でありもしない悪口を言われていま
す。誰がどう言っているかも、聞きたくはありませんが、
耳に入ってきています。人は「よその蔵が立てば、腹が立
つ」ものです。ですから、そのことに私は個人的に「一々対
応したことはありません。相手からの人権蹂躪にもじっと
我慢をしています。そのためによく眠れないときもありま

した。そんな時は起きて、座禅をしたり、ヨーガをしたり
して来ました。

また、厳しくある人と議論をした後でも、私はその人を
避けたいと思つたことは一度もありませんし、会議の後で
その人に談判に行つたりしたこともありません。個人的に
は、私はいつでもその人を許しています。少なくとも許そ
うと努力しています。ただ、大学人としての役割を果たさ
ない時、あるいは果たそうと努力しない時、あるいは公を
無視してエゴイステイクに行動したりする時、そのこと
を公の場で厳しく指摘するだけです。議論が終われば、個
人的にはいつもニコニコして、挨拶をしています。それは
その人に個人的な恨みを持つていないからです。この世の
中に、私が個人的に恨んでいる人は一人もいません。いつ
でも、どこでも、だれとでもフランクに、胸襟を開いて語
り合いたと思っています。

いま大学では、ごますりとなまけが蔓延しています。自
分の損得でしか、発言も行動もしなくなつて来ています。
たとえ悪いことである、間違つたことであると思つても、
そのことを権力者や上役にはつきりと言える人は殆どいま
せん。そのことで自分が得をしないかぎり、あるいは損を
するかぎり、言わなくなつてしまつています。とても残念
なことです。このままだと、やがてこの大学、いや日本の

大学は世間から、いや世界から取り残されて、つぶれざるを得ないと思います。自分が得をすればよい、出世すればよい、親方日の丸だ、とたかをくくっています。企業ならとうの昔に、倒産していることでしょうが。

少し話がそれましたが、自分の損得やエゴを離れて悪いことを悪い（善いことを善い）と言えることは、とても大切なことだと思えます。しかし、それが言える人は滅多にいません。それを誰に対しても、特に権力をもって人を管理する立場にある人に対して言うことは、とても勇気がいるからです。自分を捨てないと出来ないからです。本当の人にならなければならぬからです。でもそれはとても難しいことです。そのことは、第二次世界大戦への日本の参戦に対してどこまでも抵抗した日本人、いや抵抗した日本の宗教家すらが殆どいかなかったことを見て、うなずけることだと思ふのです。

悪と闘うためには、悪への怒りがいります。しかし、かつてガンジーがしたように、その怒りの表現は当然ながら無暴力でなければなりません。無暴力による民衆への訴えでなければなりません。静かな訴えでなければなりません。しかも、そのことに執らわれてはなりません。

少し、出来ないことを言い過ぎたように思えます。世の中に自分を捨てている人は殆どいないわけですから、捨て

られないとき、どうしたらよいかを述べないことには、この記事の役割を果たしたことはありません。

そう思って、腹が立つたら、抑えることができるような言葉を釈尊の言葉の中から探してみました。次のような言葉がありました。三つばかり紹介しておきます。

「・・・沈黙している人も非難され、多くを語る者も非難され、すこしく語る者も非難される。世に非難されない者はいない。」

「ただ謗（そし）られるだけの人、またただ褒（ほ）められるだけの人は、過去にもいかなかったし、未来にもいらないであろう。現在もいない。」

「怒れるものにはいかりかえすは／悪しきことと知らねばならぬ。／怒れるものにはいかりかえさぬ者は、／二つの勝利を得るのである。／他人のいかれるを知りて、／正念（しょうねん）におのれを鎮める者は、／よくおのれに勝つとともに、／また他人に勝てるのである。」よく熟読玩味して頂きたいと思います。

自作詩短歌等選

相対性原理

悪事でも
金と力で
善になる
多くの人が
目指す価値では
相対な
原理の法則
人の世に
物理の世界と
等しくはえる

善い人悪い人

善い人は
人の悪口
言わぬ人
心開いて
受け容れる人
悪い人
人の悪口
触らす人
自分が偉く
立ち回る人
わが家への道
皆さんの
お蔭を受けて
道が付く
車通れる
待望の道が

信仰

信仰は
仏信じる
気持より
毎日あげる
お経が大事
信仰の
あかし見せると
言われれば
朝晩あげる
般若心経

うぐいす三題

うぐいすを
聞きて目覚める
ひるねかな
静けさや
うぐいすの声
清妙に
うぐいすの
さえずりしみる
わがいのち

過ちへの気づき

人は

他人の過ちは

容易に分かる

だが自分の過ちには

めったに

気づかない

それは

自分に

執われがあるから

自分が

客観的に

見えないから

ヨガをしよう

そして

自分を棄てられる

ようになろう

ヨガと疲れ

ヨガをして

疲れたところ

確認し

時間が止まる

早朝に

山をじっと

見ていたら

時間が止まり

自分が消えた

自作随筆選

心なごむこと

托鉢行をしていて、心なごむことがあります。一つは、行き掛かりに声をかけて、お布施を下さる方に出会うこと。もう一つは、「どうぞ休んでいって下さい」と言って、家の中に招き入れ、お茶やお菓子を勧めて下さる方に出会うことです。

前者の人に出会うと、まだ仏教は廃れていないと実感できるのです。ああ、信仰は生きているのだなあと感じることもできるのです。お布施の額には関係なくそう思えるのです。人の優しさを感じる事が出来ます。

後者の人に出会いますと、こちらの心を分かってもらえたような気がして、つい好意に甘えてしまいます。先日はとても暑く、喉が渴いて声が出にくくなってきていた時に、冷たい水を勧められ感激しました。

人は人に優しくされたとき、心なごむのではないかと思います。人と人の関係がとてもスムーズに行くようになります。でも、多くの人はその自分に掛けられた優しさを、人に掛けようとしないとあると思つたのです。それは、相手に好意を掛けることが自分の得になるかどうかばかり

を常に判断して、行動するからではないかと思えます。無条件に人のために力を尽くす人は滅多にいません。

托鉢行は、お布施を頂くことだけが目的ではないのですが、そう誤解している人が結構います。基本的には、それはその家の人の幸せを無条件に祈らせて頂く行です。そうすることで自分が相手に無条件に優しくなる行を積んでいくことになり、ですから、人から好意を掛けられると、それが理解されているように感じられて、余計にこちらの心がなごんでくるのだと思うのです。

自分から無条件に人に優しくしていこう。優しくされたら、必ず誰かにそのお返しをして行こう。

仏教の生き方

仏教は、戯論を排除し、現実を重視します。大切なことは、現実の生活で誰でもが幸福になることであるとするのです。

私たちがこの世に生まれた者は、誰でも幸福になることが出来る道がある、その事を仏教は教えています。

その道とはどんな道か。誰でもが例外なく幸福になれる道とはどんな道なのか。どんなに貧乏に生まれようと、どんなに才能がなく生まれようと、どんな障害をもって生まれようと、誰でも無差別に幸福になれる道とはどんな道

なのでしょう。

それは、自分の心の中に作る幸せなのです。ですから、自分の心の外にある自分の才能や財産や外観のどれにも執われなく、幸せが作れるのです。

でも、それは簡単にはなかなか出来ません。日ごろから努力しなければなりません。自分の心の中に作るのに、自分を徹底的に捨てなければなりません。自分が自由にできない才能や財産への執われ、それが実は自分への執われなのですが、それを徹底して捨てる時、自分が客観的に仏さまに生かされて生きているだけであることが、実感できるのです。

そうなるためには、その努力がいります。自分を仏さまにお預けする努力がいります。自分を無にする努力がいります。その努力とは、ヨーガをしたり、瞑想をしたり、読経をしたり、座禅をしたりすることなのです。毎日毎日、それをする努力がいります。それをひたすらするとき、いつの間にか生かされて生きている喜びが自分の中に沸き出して来て、自分を捨てるのが自然にできるようになるのです。

そのとき誰でもが、このうえない幸せを感じることが出来るわけです。

真言宗在家勤行式（14）

「般若心経」（十）

既に述べましたように、弘法大師さまの「般若心経秘鍵」に依りますと、般若心経全体は五つの部分に分けられます。第一は人法総通分（にんぼうそうづうぶん）と呼ばれ、「観自在」より「度一切苦厄」までで、昨年の九月号と十月号で解説いたしました。第二は、分別諸乗分（ぶんべつしよじょうぶん）と呼ばれ、「色不異空」より「無所得故」に至るまでで、先々月まで続いて解説して来しました。

今月号は、第三のところに入ります。それは、行人得益分（ぎょうにんとくやくぶん）と呼ばれ、次の部分から成っています。つまり、「菩提薩捶 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提」の部分です。読み下し文は、次のようになります。

「菩提薩捶は、般若波羅蜜多に依るが故に心に罣礙なし。罣礙なきが故に、恐怖あることなく、一切の顛倒夢想を遠離して涅槃を究竟す。三世諸仏も般若波羅蜜多に依るが故に、阿耨多羅三藐三菩提を得たまえり。」

この部分は、弘法大師のおっしゃるのように、仏の教えを實踐する人々が得る利益（りやく）を説いています。誰が

どんな実践をし、どんな利益を得るのか、見ていきたいと思えます。まず、「誰が」という主語に関するところで、右の読み下し文を見て分かりますように、菩提薩捶と三世諸仏の二つがあります。それぞれを解説しておきたいと思えます。初めの菩提薩捶ですが、これは、既に第一巻九月号で解説しました、観自在菩薩の菩薩と同じ意味です。いずれも、サンスクリットでは「ボーディサットヴァ」です。これを中国語で上のように二つに音訳しているので

さて、それでは菩薩とは何なのか。これまで、十三仏紹介でも多くの菩薩さまが登場いたしました。文殊、普賢、地藏、弥勒、観世音、勢至、の各菩薩です（それぞれがどんな仏さまだったかは、該当の紹介をお読み頂きたいと思えます）。このように常に接してきた菩薩という文字の意味をサンスクリットに即して解釈いたしますと、まず、ボーディサットヴァのボーディですが、これは「完全なる悟り」を意味しています。サットヴァは「実在」あるいは「有」を意味しています。ですから、二つ合わせて、悟れる者、悟りを求める者、求道者という意味になります。

また、歴史的に見ますと、この言葉は元来、釈尊がお生まれになる前の事を書いた物語である前生物語（ジャータカ）の中で、釈尊の前生における呼び名として釈尊を意味

して用いられていたものです。それが、大乘仏教が盛んになりだしてから、全ての人は仏になり得るのだということが分かり、悟りを求めて精進する人を、全て菩提薩捶と呼ぶようになりました。従ってそれからは、求道者一般をさす言葉になったというわけです。ですから、こう書いている私も菩薩であると言えますし、あるいは、この「こころのとも」を読んで、少しでも幸せな人生を送りたいと思つて、精進しておられる読者の方も、等しく菩薩であるということになります。

ただし、大乘仏教では自分が悟るだけではなく、あるいは自分の悟りを犠牲にしても、他者を幸せにしたり、あるいは悟りに導いたりすることが要求されています。それを、「上求菩提 下化衆生（「じょうくぼだい げけしゅじょう）」という言葉で表しています。また、このことを歌つた短歌として次のようなものがあります。味わつてみて下さい。

人多き 人の中にも 人ぞなき 人になれ人 人にな
せ人

みなさんも、自分が自己完成のために努力するだけでなく、第一巻三月号にも書きましたように、どこまでも人

の幸せを願つて生きて行つて頂きたいと思うのです。そして、誰かが幸せになったらその分だけ、自分も余計に幸せになれるのです。それが、多くの人のお陰を受けて生きて行けない私たち人間の、定めであると思うのです。こうしたことを意識し、実践している人を菩薩というふうにか呼ぶことができるのです。

次に、二番目の主語の三世諸仏に移ります。まず、三世ですが、これは過去、現在、未来の時制に関する三つを意味しています。つまり、時間的に無限の過去から無限の未来までの永遠な時の流れを表しています。諸仏はそのまま諸々の仏さまのことです。

仏教の一つの特徴として、唯一人の絶対者を仮定するのではなく、あらゆるもの、あらゆる現象が仏の現れであるとする多神教の立場をとる点があげられます。ですから、仏さまは一人ではなく、いくらでもいることになりました。先ほどの菩薩に関して言えば、完全な悟りに達した菩薩は、全て仏さまであると言えるのです。釈尊は、ですから、そうした菩薩から仏さまに成った者の一人であると言えるわけです。

「誰が」の部分を終わり、次に「どんな実践をする」のこの部分に移りたいと思います。

それは、第一巻九月号で「観自在菩薩 行深般若波羅蜜

多時」の中に出てきますように、般若波羅蜜多行を実践することなのです。当然、その時に説明すべきだったので、書くことが他にあったことと、第一巻七月号と八月号で少しこの事に触れたことで、省略しました。その所をもう一度、読み直して頂ければ幸いです。

般若波羅蜜多ですが、すでに述べましたように、それは智恵の完成を意味しています。仏智を得ることであると言えると思います。智恵と知識の違いについては、第一巻七月号の「文殊菩薩」の紹介のとき、文殊の智恵ということの説明致しました。もう一度そこをご参照下さい。もう少しだけ補足しておきますと、智恵は、自分をいつも客観的に見る事ができる事につながっていると思います。大抵の人は自分の利害や名誉、権力などが関わって来ますと、どうしても自分に執らわれて、自分を客観的に見ることが出来なくなり、人の道、つまり仏の道に反してでも、自分のエゴを主張しようとしてしまいます。それが人の道に反しているという判断が麻痺してしまうわけです。そこがとても怖いわけでして、智恵の完成しない人は特に、自分を常に反省して行かなければならない理由がそこにあります。反省していても間違いを犯してしまうのですから、業なものです。では、その業から抜け出して、智恵を完成させるにはどうしたらよいのでしょうか。

それが、この智恵の完成を最終目標とする、六波羅蜜の実践なのです。ですから、当然、般若波羅蜜多を行ずるといふことの中には、この六波羅蜜を行ずるといふことが含まれていると思うのです。ではその六波羅蜜について少し見てみたいと思います。なお、波羅蜜も波羅蜜もサンスクリットでは、いずれも「パラミター」で、同じです。

六波羅蜜の六つの徳目は、第一巻七月号であげていますが、記憶術として次のように覚えて頂きたいと思えます。旦（だん）、戒（かい）、忍（にん）、進（しん）、禅（ぜん）、恵（え）。これを、だんかいにんしんぜんえ、と続けて何十回か言って頂ければ、覚えられると思えます。旦は旦那（だんな、布施のこと）、戒は持戒（じかい）、忍は忍辱（にんにく）、進は精進（しょうじん）、禅は禅定（ぜんじょう）、恵は智恵を、それぞれ表しています。これらがそれぞれどんな意味や含みをもっているのかについては、来月号で述べたいと思えます。

こうした六つの徳目を、ひたすら実践するとき、先に見ましたように、心に野礙なく、恐怖なく、顛倒夢想を遠く離れて、涅槃を達成することが出来るのです。

十二仏紹介（12）

「大日如来」

この仏さまは、真言密教の中心になる仏さまで、とても大切な仏さまです。昨年（2019年）の五月号で胎藏界曼陀羅を、六月号で金剛界曼陀羅を紹介しましたが、それらの両曼陀羅の中心尊はいつも、この大日如来さまでした。

この仏さまは、宇宙の真理そのもの、根本原理そのものを表す仏さまで、元来は最高に抽象化された概念ですが、皆に分かり易いように、仏としてのお姿をとってこの世に現れておられます。ですから、曼陀羅におられるあらゆる仏さまは、この大日如来さまの現れであり、どの仏さまの徳もこの仏さまの徳の現れであるわけです。ところで、この仏さまのお名前ですが、原語はマハーヴァイローチャナで、摩訶毘盧遮那（まかびるしやな）と音写されています。意味ですが、摩訶が大・多・勝を、毘が普遍・広博・高顕を、盧遮那が光明・美麗・与樂を、それぞれ表しています。これらから、別名を大遍照如来、とか遍照如来と呼ばれています。

少し話が難しくなりますが、インドの密教僧である善無畏（ぜんむい）とその弟子である中国僧の一行（いちぎょう）とによって書かれた、大日経の注釈書である大日経疏

（だいにちきょうしよ）という書物によりますと、次のように述べられています。『この仏さまの智慧の光明は「除暗遍明」であり、そして、昼と夜、あるいは場所によって異なっている「日の神」とは比較にならないような、この仏さまの大光明が、遍く一切の処に及び、慈悲の活動が活発で不滅永遠である。したがって、特に大を加えて「大日」と称する』と。

お大師さまを遍照金剛と呼びますが、それはこの大日如来さまの密号（別名）をそのままもらったからです。それは師の恵果和尚から伝法灌頂を受けた時、投花が両界曼陀羅とも大日如来さまに落ちたからです。

後記

一、山城のお寺の改築が進んでいます。いま、お風呂とトイレと洗面所を作って頂いています。それに引き続き、お堂の改築に取り掛かって頂く予定です。いつ終わるか分かりませんが、終わったらお知らせいたします。どうぞ、お参りして頂ければと思います。

二、山城の畑を三十坪（？）ばかり開墾し、ご近所の方から苗・種を頂いたり、植えつけや開墾を手伝って頂いたりして、なす、とまと、きゅうり、こいも、さつまいも、ふだんそう、ちしゃ、とうがらし、とうもろこし、だいず、などを植えています。

三、栗園の下草や道の草を刈ったり、除草剤をまいたり、家に伸びるいばらを取り除いたり、杉や檜の枝打ちをしたり、大工さんのお手伝いをしたりして、毎日忙しい日を送っています。勉強する時間と托鉢行に出る時間が犠牲になっています。

四、その托鉢行ですが、先日、初めて高知県の南国市に行ってきました。山城の寺から車で約一時間半ほどかかりました。どんな反応が返って来るのか、期待と不安が半々でしたが、これまでしてきたところとまた違って、とても温かく、信仰深い人が多いのに驚きました。でも、とても暑い日でしたので、半日で帰りました。けっこう近いもの

ですから、今後もずっと、お世話になるのではないかと思っています。ありがとうございました。

五、先日ある人から、「お金のことをこの後記で書くのはよくない、いかにもご喜捨を強要しているようで、いやらしい」とご忠告を頂きました。ありがとうございました。そんな、強要をしようという積もりで書いたものではありません。どうぞご放念下さい。

六、毎日、山城で雄大な緑の山を見ていると、全くストレスがなくなっていくのがよく分かります。なんだか、時間が止まっているようにさえ感じられるのです。

七、暑くなります。お身体に気を付けられますように。ご健康をお祈りいたしております。（合掌）

| | |
|--|---|
| 月刊 こころのとも 第二巻 七月号 （通巻 十九号） | 平成三年七月十五日 〒772 徳島県鳴門市鳴門町 三ツ石芙蓉山下十四 清心者寺院 心光寺 （沙門）中塚 善成 |
| 本誌希望の方は、郵送料として郵便振替で年間千円を次の口座にお振り込み下さい。加入者名 清心者寺院 心光寺 口座番号 徳島9 53708 | |