

月刊

いじろのとも

第二卷

八月号

他人のせいにする

自分がこんな

不幸なのは

だれそれが悪い

自分の思い通りに

行かないのは

これこれの人が悪い

と多くの人は

自分の不幸や不満足を

他人のせいにして

自分が深く

反省することは

滅多にない

花を咲かそうと

念じなければ

ならないけれど

そうならないからとて

それに執われて

他人を責めてはならない

自分の精進の

たらなさを

反省しよう

そして

どこまでも

修行に励もう

心の通じ合い

人の世は

どこであるうと

通じ合い

生きてるあかし

今日も感ず

健康で長生きしたい人は

七、健康によい食べ物を摂るようにすること。
今月号は、第七条について解説いたします。

この間マスコミをにぎわしましたように、保険金詐欺と邪魔な妻の抹殺を企んで食べさせた「とりかぶと」のような毒草や、食用であることを知らずに食べる「毒きのこ」のようなものはさておき、食用とされている物で、食べてはいけないようなものはないと思います。あらゆる食べ物は、私たちの食生活の中で何らかの意味をもっているのです。ですから基本は、四月号で述べましたように、食べ物を摂るバランスにあるわけです。これから述べます「健康によい食べ物」も、よいからと言ってそればかりを食べていてはいけません。あくまで、大切なのは総合的なバランスです。予め、この事をお断りしておきたいと思っています。さて、先月号の六月号では調味料の使い方について述べましたが、そのとき健康によいものとして、酢と味噌について紹介しました。また、調味料として使える果物としてのカボスやレモン、それから黒ゴマなどを健康によいものとして勧める書物をあげました。それらについては、六月号をご覧くださいと思います。

最近、光岡知足著「腸内細菌の話」(岩波新書)をとて面白く読みました。生物学の話や細菌の名前が多く出てきて、少しばかり読みにくいのですが、腸内の細菌のバランスが健康維持や老化防止にとても大切であることを知りました。

その本によりますと、人間は生まれるとまもなく、多くの種類と量の細菌を腸の中に住み着かせるようになるそうです。そして、それらの菌の中には人間にとって有益なものもありますが、有害なものもあるのです。よいもの代表としてビフィズス菌がよくないものの代表としてウェルシュ菌があります。前者は腸内でビタミンを合成したり、食べ物を消化吸収したり、病原菌への感染を防止したり、免疫刺激となったりします。また後者は、食べ物を腸内で腐敗させたり、細菌毒素を作ったり、発ガン物質さえも作り出したりします。ですから、それらは結果として、老化を早めるだけではなく、ガンを始めとして様々な病気を作り出すのです。

そして困ったことに、人が歳をとってきまると、だんだんと腸内のバランスがくずれ、よい菌であるビフィズス菌が減り、悪い菌のウェルシュ菌が増えてくる傾向があるのです。

では、どうしたらそれを防止できるのでしょうか。そこ

の所が一番知りたいのですが、この本では「これから検討して行かなければならないことです」と述べているだけなのです。ただ「肉」や「脂肪」の摂り過ぎが結腸ガンや乳ガンを、腸内細菌（肉食はウェルシュ菌を増加させ）を介して作り出すと述べています。

健康の本を読みますとよく出てくるのが、ロシア生まれで、後半生をフランスで過ごした生物学者のメチニコフ（一八四五―一九一六）の説いた「ヨーグルトの不老長寿効果説」です。この説は、腸内での食べ物の細菌による腐敗とその毒素による慢性中毒が早老早死の原因であり、これはヨーグルトを食べることによって防止できるとするものです。このヨーグルトを食べるとよいとするのは、ブルガリア地方に長寿者が多く、そこではヨーグルトを常食にしているという事実から思いついたものです。こうして、メチニコフは自らもヨーグルトを作り、規則的に摂取し、世界中に広めました。

ところが後に、彼の勧めたヨーグルトに含まれているブルガリア菌は人間の腸内には住み着かないことがわかり、俗説として否定されることになりました。また、皮肉なことには彼自身の命も、七一歳で、動脈硬化症を伴った尿毒症で終わっています。

しかし、腸内の細菌が健康の維持に大切であるという考

えかたは正しかったわけですし、事実としてヨーグルトが健康維持によいことも後の実験で確認されています。でも、その腸内におけるメカニズムはまだハッキリと分かっていません。ただ、乳酸菌は死んでいても、効果は変わらないようですので、乳酸菌の働きによって作られ放出された物質の効果か、乳酸菌の菌体成分の効果であろうとされています。

最後にこの著者は、健康長寿にとってもっとも重要なのは毎日の食事だとし、食べ物の摂りかたについて述べています。それは、これまで私が紹介してきたものとよく一致しています。つまり、バランスのとれた食事をする事、カロリーをとりすぎにないこと、塩分・糖分・脂肪をとりすぎないこと、繊維質のものを適量にとること、などです。

さて、光岡氏の腸内細菌の本から離れて、ヨーグルトの他に身体によいものを見ていきたいと思えます。まず始めにあげなければならないのは、ヨーグルトと同じように、微生物による醗酵食品である納豆です。

納豆は、納豆菌で大豆の煮たものを醗酵させて作ります。この納豆菌の働きは、実にすばらしいものです。例えば、一晩で消化の悪い大豆をきわめて消化のよい食べ物に変えてくれるのです。また、納豆菌は多くの酵素を生産します。それらの酵素は食べた物の消化を助け、腸内の腐敗から私

たちを守ってくれます。そして、前述しましたビフィズス菌が住みやすい条件を作りだすようです。さらに、この菌は、ビタミンBツウを合成する能力があります。つまり、煮豆から納豆に変わる一晩の間に、ビタミンBツウが、煮豆に含まれている量の五倍以上に増えるのです。ですから、毎日納豆一パック食べていれば、ビタミンBツウの一日必要量をとれることになります。Bツウは白米を食べると不足がちになります。納豆で補えばよいということになります。

納豆にはこの他に、様々な薬理効果があります。風邪を引いたら、納豆にお湯を注いでよくかき混ぜ、上澄み液を飲むとよい。下痢の場合も同様にするといよい。赤痢菌やチフス菌を殺す力を持つ抗菌性物質をだすので、こうした病気にかからない。シラクモ、ハタケなどの皮膚病がなれる。血圧を正常にする。このほか、便秘、肥満、心臓病、動脈硬化などにも効果があるようです。

醗酵食品は、健康によいわけですが、これまで説明しました味噌、酢、ヨーグルト、納豆のほかにも、酒、醤油、漬物、チーズ、バター、塩辛などがあります。でも、これらの中、酒を除けばどれもが、かなりの塩分を含んでいますので、摂り過ぎにならないよう気を付けて頂きたいと思えます。

これまで、健康と長生きによいものとして、醗酵食品ばかりを取り上げて来ましたが、ここらで別のものに移りたいと思います。

私が買った健康の本のなかで、特定の食品を取り上げた健康法の本を見てみますと、次のようなものがあります。なつとう健康法（太田輝夫著、双葉社刊。納豆の紹介記事の多くはこの本から引用させて頂きました）、みそ・納豆・とうふ健康法（岩垂莊二編、読売新聞社刊）、にんにく健康法（渡辺正著、光文社刊）、体験と料理にんにく健康法（主婦の友社編・刊）、梅ぼし健康法（松本紘斉著、潮出版社刊）、ミヤコ蝶々の八チミツ健康・美容法（日向鈴子著、自由国民社刊）、米ぬか健康法（河村通夫著、小学館刊）、米ヌカで体質が全く変わる（高須克弥著、青春出版社刊）、お茶健康法（柿崎泰賢著、広濟堂刊）、生野菜健康法（小谷英三著、有紀書房刊）、ガンを治し、ガンを予防するエノキタケのすごい効き目（田中茂男著、四海書房刊）、などです。

どれも、それぞれの効果があると思います。でも、どこまでもバランスが大切です。どうぞお試し下さい。

自作詩短歌等選

うらおもて

死のない
生が
ないように

厳しさのない
優しさも
なければ

冷たさのない
温かさも
ない

雲

雲の動きは
見えない風を
伝えてくれる

人の動きは
見えない心を
伝えてくれる

でも
その事に気付く人の
なんと少ないことよ

造作で家は変わるが

造作で
家は変わる

化粧板を貼っただけで
建具を取り替えただけで

古い家が
さらのようになる

だが人生では
そうはいかない

どんなに
化粧し

どんなに
着飾って

外観を

変えようとも

その人の心の中を
変えないかぎり

人は
変わらない

他人が悪いと思う人

どこまでも

ひとが悪いと

思う人

仏の道の

遠かりし人

大工三昧

ひたすらに
家をつくる

朝七時から
夜六時まで

ひたすらに
家をつくる

食事の時間も
十時三時の休憩も

そこそこにして
ひたすらに

ひたすらに
家をつくる

これぞまことの
大工三昧よ

山城に来て

こんな人にも出会い

なんと
幸せなことよ

夜明け

歌詠みて
ひぐらし聞きて
明ける朝

古き我が家

うぐいすで
目覚める山の
古家かな

我が人生

托鉢行

農業

修行

我が人生

苦勞知らず

苦勞なき

若者たちの

めざすもの

自分がうまく

およぐことのみ

自作随筆選

自分に負ける

相撲は相手に勝たなければなりません。

でも、勝とつ、勝とつと思つと、逆に緊張して固くなり、自分の実力が出ないで、負けてしまいます。自分一人で負けるようなものです。自分の心に負けるのです。難儀なこととは、それが分かっているけれども、どうにもならないことです。自分では、どうすることも出来ません。

これは何も相撲に限ったことではありません。どんなスポーツにも言えることですし、スポーツだけではなく日頃の日常生活のあらゆる面に共通することだと思つのです。

どうしても自分の心が制御できなくて、現実の欲求や状況に負けてしまうのです。結局、自分が自分に負けているのです。ナポレオンも「敵に勝つよりも、己に勝つほうが難しい」と言っています。多くの人がその事を自覚していることだと思ふのです。自覚してもどうにもならないところが、厄介なところなのです。

では、私たち人間は運命のように、そのことを受け入れるだけで、どうすることも出来ないのでしょうか。そうだとしたら人間はあまりにもみじめで、動物とそれほど変わらないように思えるのです。私も、若いころこの問題に随分悩みました。

でも、あり難いことに人間には、これを逃れる道が用意されているのです。それは、身体のコントロールを仲立ちとして、心をコントロールする道なのです。特に心が敏感に現れる呼吸という無意識な運動を制御しながら心をコントロールしたり、それに伴って心の働きであるイメージを積極的に採り入れながらコントロールするのです。それがヨーガであり、真言密教の修法なのです。

自分が制御出来ないという体験をしている方、どうぞ救われたいと思われたら、毎日ヨーガをして下さい。必ず世間が変わって見えてきますから。

あか

毎日、詩や歌を一つずつ書くことは、なかなか難しいことです。忙しかったり、テーマを思いつかなかったりしていると、すぐたまってきます。

心のあかも、これと同じだと思われれます。自分では気付かないうちに、たまってしまうものです。毎日まいにち、磨いていないとすぐ心が曇ってきます。命をつなぐのご飯を食べるように、毎日磨くことがとても大切なのです。

ヨーガをするもよし、般若心経を唱えるもよしです。でも、毎日が大切です。

これは心の健康だけではありません。身体健康や長生きにとつても同様です。毎日、食べるものに気を付けていないといけません。

継続は力なりました。

人生で、毎日少しずつ積み重ねる以外に、よい生き方はありません。それがまた、一番難しいことなのですが。

日々を新たに、精進を重ねたいものです。

磨いたら磨いただけの光あり

何の玉でも根性玉でも

(玄峰老師)

真言宗在家勤行式（15）

「般若心経」（11）

先月号で、旦（だん）、戒（かい）、忍（にん）、進（しん）、禅（ぜん）、惠（え）の六波羅蜜について、この覚え方とその本当の名前を紹介しました。

今回は、それぞれの意味や含みについて、解説して行きたいと思います。一番から順次、説明します。

まず、旦の旦那波羅蜜ですが、これはサンスクリットのダーナ・パラミターの音写です。この旦那が日本語になって「旦那さん」として使われています。ダーナの意味は、お布施をすることです。ですから、大抵は日本語に訳して「布施波羅蜜」と呼ばれています。

私はこれまで、「人の心を感じる心」の大切さを自閉症児の研究を通じて教えられ、その大切さを訴えて来ました。それは、人が社会の中で生活することの基本となることだと思っからです。仏教的に言いますと、ここに出て来たお布施の心だと思っのです。どこまでも、人のことを思っって行動する、自分を犠牲にしても人のことを思っって行く。それを相手のためにしてあげるのではなくて、それをするこつが自分の功徳を積むことになる。そう思っってする行いが、お布施なのです。弱いから助けてやるのではなくて、助け

させて頂いて、自分の功徳を少しでも積んで修行し、自分が幸せになる。そうすることが、自分の人格の完成につながって行くのです。すると、自然に「させていたたいてあり難い」という謙虚な気持ちがわいてきます。自然に、人に感謝することができるようになって行けます。そうなつて始めて、本当にお布施をしたといえるのです。こうして、皆がお布施の心持つようになれば、この世に争いや差別や搾取はなくなつて行くに違いないと思っのです。

つぎに、戒の持戒波羅蜜ですが、これは戒律を守つて、行いを正すことです。釋尊の時代には、出家者には多くの戒律が課されましたが、在家者も出家者も共に守らなければならぬ戒律として次の五つがありました。一、殺生をしない（不殺生）。二、盗みをしない（不偷盜）。三、淫らなことをしない（不邪淫）。四、虚言をいわない（不妄語）。五、酒の類を飲まない（不飲酒）。六、おんじゅ。

この始めの四つは、第一巻六月号で解説いたしました、十善戒の始めの四つです。十善戒については、その号をご覧いただきたいと思っのですが、残りの六つを上げてみますと、次のようになります。五、不綺語。六、不悪口。七、不両舌。八、不慳貪。九、不瞋恚。十、不邪見。一番から七番までは、具体的な行動そのものについての戒律ですが、

八番以降は心のありかたを戒めるものです。仏教では、それらを三毒と呼んで、とても重視しています。つまり、物惜しみをしたり貪ったりする心を持ち、怒り憎むことをし、人間存在の根本理法について間違った見解をもつていれば、自然に一番から七番までの戒律をおかすことになるというわけです。

第一巻八月号で三毒という詩を載せましたが、この心の在り方は、頭でこうしようと思つてそう出来るものではありません。心というものは、頭でこうしようと思つても勝手に動いてしまうものなのです。ですからこそ、そうならないことに重視されるべき価値があるのです。では、どうしたら心が勝手に動かなくなれるのでしょうか。それには、身体を使った修行がいります。毎日まいにちの修行がいります。これまで述べてきましたように、毎日のヨーガがいります。毎日ヨーガをしていれば必ず心が不動になつてきます。こうして、心が勝手に動かなくなった時始めて、私たちは他の戒律を守れるようになれるとともに、人格も完成へと向かうことが出来るのです。どうぞだまされたと思つて、三年、五年と毎日続けて、ヨーガを試して頂きたいと思ひます。

つぎに、忍の忍辱（にんにく）波羅蜜ですが、これは、先月号の「健康で長生きしたい人は」の欄で、第六条の「腹

を立てず、じつと我慢すること」を解説しましたが、それに当たります。その所をもう一度読み直して頂きたいと思ひます。いま日本人が一番できない徳目ではないかと思うのです。人は傲慢になればなるほど、そう出来なくなつて来ます。もし、自分の腹が立つたら、自分が傲慢になつていないか、反省してみてはいかがでしょうか。多くの人は、自分の腹立ちが相手のせいであると思ひ易いですし、そう思えば自分が変わるよりも相手が変わればよいと思つてしまいます。たとえば、私に対して腹を立てる人を見ていますと、自分の悪いことをしたことを私に投影して、私が悪いと言ひますし、自分の期待する利益が得られなかつたり、損失をこうむりそうなことを投影して、私が悪いと言ひます。さらに業なことには、たとえそのことを指摘されても、それに気付かないのです。真言宗在家勤行式の二番目に懺悔文がくる理由が、こうしたところにもあるわけです。

つぎに、進の精進波羅蜜を見てみたいと思ひます。かつて、釋尊が重視された徳目です。自己完成をめざして、日々努力することです。私は「ひたすらする」とよく言つてゐるのですが、それに当たりません。あることをするときには、あれこれいらぬことを考えないで、ただそのことをひたすらするのです。そのことに専念するわけです。あるいは

集中するわけです。そうすると、それはヨーガをしている時と同じ心境である三昧(さんまい)にあると言えのです。それが精進なのです。「ヨーガをして下さい」と言っても、それを毎日必ずする人は多くはありません。「毎日しないと効果はありません」と言っても、それをひたすら続ける人は滅多にいません。そのことが、精進の難しさを示していると思うのです。

こうすることが、人間の人格完成にはよいことであると、自分の信じる人から言われても、それをひたすら続けることは、至難のことなのです。たとえ、それを続けないと自分が幸せに至れなくても、他人を幸せにすることが出来なくてもです。業なものです。皆さんはどうぞ精進を怠らないうで頂きたいと思えます。いくらお金を儲けてみても、いくら出世をしてみても、そんなことで本当の幸せは来ません。どうぞ、毎日まいにち、修行のための精進を続けて下さい。

つぎは、禅の禅定(ぜんじょう)波羅蜜です。これは座禅をしたり、瞑想したり、ヨーガをしたりすることです。真言密教では修法(しゅほう)をしたり、護摩を焚いたりすることです。精神統一とか精神集中とかいう言葉が一般的な言葉として当てはまると思えます。この禅定をするこ

とによって、絶対者(神・仏)でも、宇宙の根源原理でもよい)と一体であるという実感をえることができるようになります。人はただ仏さまから生かされて生きているだけなのだと、いくら頭で分かってみても、たいした意味はありません。そんなことが頭で分かつたぐらいでは、いくらでも現実の生活の中で過ちを犯しますし、自分が不幸だと感じてしまいます。

魂が救われて、毎日生かされて生きている喜びが湧いてくる。健康で、食べるものはおいしい。よく眠れる。何も心配することはない。不安もない。いつも安心していられる。なのに、何か人にできることはないかと、いつも探し、それを実行しようと、そのことばかりに情熱を燃やす。ゴルフをしたり、釣りをしたり、テレビをみたり、囲碁を打ったり、カラオケを歌いに行ったり、色々なスポーツをしたり、そうした趣味をして遊びたいなどは全く考えない。ただ「ひたすら」、自己の修行と他者への奉仕のために邁進して行く。そして、そのことをこの上なく幸せと思う。

こうした、気持ちになるためには、ただ「仏さまに生かされて生きている」ことが、頭で分かってもだめなのです。ここで述べました、禅定がいます。そして、そのことを実感することが必要なのです。どうぞ、禅定にお励み下さい。

最後に、恵の智恵波羅蜜ですが、この徳目は、これの

みを得ようと思つて得られるものではありません。これまでの五つの徳目の実践を通して得られるものです。智恵とは、まさしく般若波羅蜜多のことであり、仏の智恵のことであり、智恵の完成のことです。あるいは解脱と言つてもよいと思います。真言宗の修法の中に「五分法身とは、戒、定、慧、解脱、解脱智見なり」という観想の文があります。修行では持戒と禅定と智恵の三つが重要視されます。戒律を守り、ひたすら禅定し、それによつて智恵を得る。そのことが、解脱に到達することであり、解脱智見を得ることであるわけです。

では、智恵とは何なのでしょうか。智恵については何回か出てきたと思うのですが、始めて出たのは第一巻七月号でした。文殊の智恵ということで説明しました。そこを参照して下さい。智恵は知識とは違うわけですが、そのことをそこで述べています。

ここで少しだけ補足しておきますと、知識は多く存在します。どんなに博覧強記であり、博識な人でもあつても世の中の知識のうちで知っているのはほんのわずかです。百科事典にはとてもかききれません。ですから多い少ないと言つてみたところどこまでも相対的です。人と比較して多少よく知っていると言えただけです。あまりくだらないことを沢山知っていれば、かえつて常識を疑われるのが落ち

なのです。

それに反して、智恵は、多く知る必要は全くありません。たった一つのことを知るだけでよいのです。そのことによつて智恵を授かるのです。その一つのこととは「仏さま（神さまでもよい、何らかの絶対者）によつて生かされて生きていることの喜びを知る」ことなのです。実感することなのです。そう実感した時、自分への執われを捨てることが出来ます。そして、多くの知識を持つている人より、ずっと現実生活をする上で間違いを犯さないでいることができるのです。

人は、多くお金を持てば持つほど、それに執られて間違いを犯し易いのですが、知識もそれと同じことで、多く持てば持つほどそれに執られ易いのです。

皆さんも、どうか知識をそれ以上持とうなんて思わないで、たった一つのことを知ろうと思おうではありませんか。毎日々々、新聞やテレビを見て、物知りになるのはやめようではありませんか。もし、そんな時間があったら般若心経を唱えようではありませんか。座禅なり、ヨーガをしようではありませんか。新聞やテレビを見るように、毎日々々、精進しようではありませんか。

後記

一、先月号の訂正をさせて頂きます。般若心経の解説の中で菩提薩捶の捶と心無罣礙の罣が違っていました。ワープロにないので、辞典でもコピーしてはりつけようと思っ
て、忘れてしまいました。捶は手偏ではなく土偏で、罣はトが無いのが正しい字です。申し訳ありませんでした。
二、今月号は構成が変則になりました。般若心経の解説が長くなり、十三仏紹介を省略させて頂きました。悪しから
ずご了承下さい。

三、この一カ月間、毎日のように大工さんの手伝いやら、片付けやらをやっていました。皆さんのお蔭で改築も一段落つきました。見違えるほど立派になりました。しかし、外も内も、殆ど片付いていません。お堂の修法壇も注文して
いますが、まだ出来て来ません。来月号をだす頃には、多分色々揃うと思います。宿泊もお堂を入れれば十人程度は出来るのではないかと思
います。県外などの遠くの方は、八十八ヶ所巡りのお宿にして頂いてもいいかと思
います。いましばらくお待ちください。

四、先日の七日、山城町の障害児の親の会である「あけぼの会」の設立後始めての総会で、講演をさせて頂きました。会終了後の懇親会に招かれ、親御さんを始め町会議員さんまで多数参加されており、多くの方と知り合いになること

が出来ました。大変嬉しく思っています。

五、ここはとても涼しく、昼でもめったに扇風機をかけることはありません。まして夜、眠るとき扇風機をかけたことは一度もありません。今年はとくに涼しいのでしょうか。朝になると必ず夏布団をかけています。

六、すこし、うぐいすの啼くのが少なくなったような気がしています。ここでは、もう秋がそこまで来ているような感じがしました。

六、夏野菜を収穫しています。水も空気もおいしいのですが、野菜もとてもおいしいです。

月刊 こころのとも 第二巻 八月号 (通巻 二十号)	平成三年八月十五日 〒772 徳島県鳴門市鳴門町 三ツ石芙蓉山下十四 (沙門) 中塚 善成 <small>ウチノカミ</small>
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	