

# いっしょのものとも

第二卷

十月号

## 言葉は微妙

言葉は微妙なもの  
事実の一つでも  
表現の仕方一つで  
違ってくる

また

同じ表現でも  
受け取る人の  
心のあり方一つで  
違ってくる

言葉に気を付けよう

言葉を慎もう

言葉を大事にしよう

そして

事実を正しく

表現できるようになろう

言葉を正しく

理解できるようになろう

## 鳴門平野

一面の

蓮の露の

朝びかり

(注) 蓮は「はちす」と読みます。

勿論「はす」のことです。

## 健康で長生きしたい人は

九、睡眠を十分とり、疲労をためないこと。

皆さんは、睡眠を何時間とられているでしょうか。睡眠の取り方には、どうも個人差があるようです。私の知り合いの大学の先生は、毎日四〜五時間も寝れば十分で、毎朝早く起きて本を読むという人がいます。大学の先生として多くの本を読むことはよいことだと思えますので、今から十数年前その話を聞いたとき、大変羨ましく思い、私も真似をしようと思って、やってみました。でも、昼間眠く、いつも頭がぼーっとしているみたいで、続けることが出来ませんでした。やっぱり、だめかと自分が情け無くなりました。

実は、若い時私も、受験勉強をしましたが、その時の言葉にも四当五落というのがありました。それは、睡眠の取り方が四時間寝るなら合格するが、五時間寝ると落ちるといふ事を言っています。私も何とか睡眠時間を切り詰めたいと思って何度も挑戦し、努力しましたが、その当ても成功しなかったのです。

どうも私の睡眠時間は、やはり平均的に八時間ぐらいはとらないとだめなようで、とくに三十歳台までは、そうでした。少なくとも、毎日八時間はとらないとだめだ

と思い込んでいました。ところが、いつからそうだったかはつきり分からないのですが、今は何時間寝たか殆ど気にならなくなりました。昔は、日曜日のような休日ですと、たいてい昼頃まで寝ていたのですが、この十年間ぐらいは、朝八時なのにまだ寝間の中いるということは無くなりました。昔のように、目が覚めているのに寝間の中で、うとうととしていることは殆どなくなったのです。目が覚めればさっさと床から出て、原稿を書くなり、本を読むなりしています。それが、朝の三時であるうが、四時であるうが、気になりません。また眠くなれば、もう起きたのだからなどと思わずに、すぐに寝ます。昼間でも、眠いときは椅子でも、畳の上でもすぐ眠ることが出来ます。大阪にいる頃、電車の釣り革につかまって立ったままぐっすり眠り、自分の降りる駅を乗り越したことも何度かありました。

ですから、今は一日に何時間眠ったのか、小刻みに眠った時間を合計してみないと、分かりません。夜眠る時間も別に決めていませんので、八時にはもう寝ている時もありますし、十二時を越しても起きている時もあります。眠くなれば眠り、目が覚めれば起きる。それだけのことなのです。私は新聞も読みませんし、テレビも飯を食べながらニュースをみる程度で殆ど見ません。ですか

ら、そういうものに執らわれて、時間が制限されること  
がないから、眠たいときに寝、目が覚めれば起きるとい  
った生活が出来るのではないかと思うのです。おそらく、  
一日合計で八時間ぐらひは眠っているのではないかと思  
います。

人間の大人の眠りのパターンは、昼間働いて、夜眠つ  
たり、休息をとったりすることに合わせて、形成されて  
いますが、新生児や動物では、眠いときに寝、一定時間  
寝ると目を覚まします。この睡眠と覚醒のリズムを一日  
に何度も繰り返しているのです。ですから、そうするこ  
とが生活上許される人は、何もかためて夜寝なければな  
らないという事はないのです。

特に歳を取って来ますと、寝付きが悪くなったり、目  
を覚ましやすくなったりするようです。ぜひ、寸暇を惜  
しんで、とまでは言いませんが、疲れて眠くなったら、  
すぐ眠るようにして頂きたいと思います。疲労をためな  
いことが、長生きにつながって来ると思うのです。

ただ、こういう睡眠の取り方は、怠けていると取られ  
やすいかもしれません。でも、そうではないのですから、  
誰にも遠慮せず実行して頂きたいと思います。

ところで、眠りは、疲労回復のために必要なわけです  
が、私の経験では、肉体的疲労と精神的疲労に分けます

と、どうも睡眠の多くは肉体的疲労の回復に使われるよ  
うです。と言いますのは、この山城に来て、畑仕事をし  
たり、大工さんの手伝いをしたりして肉体が疲労します  
と、平素取っていたよりずっと多くの睡眠時間を必要と  
するからです。

私は、大学では会議などで、ひとから見れば随分スト  
レスが掛かり、血圧も上がっているであろうような、激  
しい議論をすることもありますが、それが終わりますと  
殆ど感情的なしこりが残りません。精神的に疲労するこ  
とは、殆どないと言ってもよいと思います。たまにあつ  
ても、そんなときはヨーガをしたり、座禅をしたりして  
いますと自然に消えていきます。精神的に疲労が残って  
何もする気がしないといったことは決してなかったので  
す。ところが、こちらに来て、肉体的な労働で疲労がた  
まってきたと、何もする気が起こらなくなってくるこ  
とがあるのです。やはりそれを回復するには、多くの休  
息なり睡眠なりがいるようです。

これは、どうも労働による肉体的疲労の回復にだけ当  
てはまることではなくて、食事による内臓の疲労回復に  
も当てはまっているのではないかと思うのです。睡眠時  
間が少ないとき、または少なくしたいときは、内臓を出  
来ただけ使わないように工夫する必要があるとように思

われませす。早く言えば、出来るだけ小食にすることが必要だと思つたのです。

逆説的に言えば、内臓の病気にかかりたい人は、出来るだけ暴飲暴食をして、睡眠時間を切り詰めることだと言えます。付き合ひ、付き合ひと続き、深夜まで飲んだり、食べたりして遊び、翌朝早く勤めに行くといった人は、ぜひ気を付けて頂きたいと思つたのです。

ところで前述のように、私はこの山城で百姓をしながら睡眠を多くとるようになったのですが、それは、二つの原因が重なつたことなのではないかと思つたのです。つまり、肉体労働をしますとカロリーを多くとらなければなりませんから、どうしても食べ物を多くとらなければなりません。その分内臓も疲れます。身体が疲れている上に、内臓も疲れるわけですから、ますます多くの睡眠をとらなければならぬことになるのではないかと思つたのです。

でも、情眠は戒めたいと思つています。また、食べ過ぎ、飲み過ぎも戒めたいと思つています。さらに、怠けも戒めたいと思つています。

こうしなければならぬと思つたことが、そのとおりできるには、精神的健康がいります。ヨーガをして、精神的に健康になり、肉体的にも健康になりましょう。

## 自作詩短歌等選

### 全てのものは平等

西洋の

平等結局

不平等

個人を分かつ

思想の反映

東洋の

平等思想

どこまでも

草木国土

等しかりけり

人と物

人と生き物

みな同じ

仏を宿す

ものなればこそ

一仏成仏

觀見法界

草木国土

悉皆成仏

(中陰経)

一人一切人

一切人一人

一行一切行

一切行一行

(良忍)

## 間引き菜

大根の

間引き菜かくも

うまきかな

子供の時の

味よみがえり

## 大勢のテレビ討論

大勢の  
テレビ討論  
好き勝手  
ことば虚しく  
ただ吠えるだけ  
マスコミも  
一端になう  
現代の  
言葉の擦り切れ  
いやほど感ず  
討論で  
語る思想は  
切れぎれで  
人の心に  
何も残らず

## まかせて生きる

なるように  
なると思いで  
生きていりゃ  
あらゆることが  
楽しみとなり  
水戸弘道館  
烈公の  
残せし業績  
多かれど  
弘めし道に  
勝るもの無し  
残されし  
短歌に見える  
数々の  
思想と情緒  
心に残れり

## 学会で笠間市を観光

西念寺  
伝統感ず  
大銀杏  
来てみれば  
本堂建て替え  
味気なし  
親らんの  
妻の絵見て  
我思い  
石工屋の  
店に並びし  
仏たち  
笠間焼  
多様な作品  
店内に  
見事なセンス

## 心とます

### 人生の目的

人生は  
ステップ踏んで  
登り行け  
ただあるだけの  
自己となるまで

ひとのため  
世の中のため  
ひたすらに  
自己を高めて  
役に立たんと

### 台風の被害

台風で  
折れし栗の木  
痛々し

## お金は悲しきもの

お金貯め  
生活豊かに  
することは  
悪いことでは  
ないけれど  
多くの人は  
そのことに  
タマシイまでも  
奪われて  
自分で全く  
気付かずに  
人の道から  
外れ行く

ああ悲しかな  
悲しかな

それほどまでに  
大切に

何でも買える  
お金なら

幸福買って  
みゃしゃんせ

## 救いの祈り

正しいと  
思いて犯す  
あやまちの  
救い仏に  
今日も祈ろう

## 自作随筆選

### 固さともろさ

今度の十九号台風は、近年にない強い風台風で、この山城でも多くの被害を出しました。わが家の山や畑でも色々被害がありました。木や作物が倒れたり、折れたりしました。そうした折れた木の中で一番多かったのは、栗の木でした。私の腕よりも太い栗が十本以上も折れました。中には、二又になった枝が両方に根本まで裂け、痛々しく感じられるものもありました。

なぜ、こうまで栗が折れるのか、と考えてみました。栗は、ご存じの通りとても固い木です。この家の柱も大部分が栗の木です。お蔭で、建ててからもう七十年が来ようかと言うのに、まだまだもちそうです。家の裏はがけで湿気がひどいのですが、今度の造作と修理で後五十年（私の残された最大生存年数でもあります）は大丈夫と大工さんから保証されました。

こんなに腐食に強く、長持ちのする固い栗の木だからこそ、今度の台風でもあんなにひどく折れたのではないかと思うのです。「柳に風」という言葉がありますように、風に対して抵抗しないで、弾力的にゆらゆらと流さ

れていれば、折れることも少ないと思うのです。

刃物でも同様で、固すぎる刃は、自分より柔らかいものはよく切れるでしょうが、自分より固いものに出会いますとすぐに折れてしまいます。

どうも固さと脆（もろ）さは、両立しがたいところがあるようです。人間も、性格が固くて、真面目である人は、一生懸命、環境に適応していこうと努力しますし、またそれだけに偉くなることが多いと考えられますが、しかし、自分の能力の限界を越えたことを強いられますと、途端に精神的・肉体的な不健康に陥って行くことがあります。学校の先生だけに言うのかどうか知りませんが、学校の先生には「燃え尽き症候群」というのがあるそうです。それまで一生懸命にやっていたのが、火が燃え尽きるかのように突然、やる気を失って精神的・肉体的病気に陥っていく人を総称して言うようです。何か固さと脆さを連想させます。

でも、固さと脆さとは必ずしも、対立しないと私は思うのです。両立することが可能ではないでしょうか。例えば、上であげた刃物にも、日本に伝統的に伝わる日本刀のようなものもあります。よく切れるけれども、決して折れない。固いけれども弾力もある。日本刀はそうした刃物の典型であるように思うのです。

では、どうしたらそうなるのでしょうか。それは、日本刀を作る制作過程に秘密があります。鉄の塊を熱しては、折り重ねてたたくのです。それを何度も何度も繰り返し、鍛えていきます。鉄を鍛錬していくわけです。そうすると、鉄の不純物が取り除かれるだけではなく、刀は固くて、かつ弾力があり、よく切れるものになっていくのです。

人間もこれと同じことが言えると思うのです。鉄をたたくように、自分を統制し、刻苦し、精進・努力を重ねていけば、どんな状況でも過剰に適応したり、ひとに和しはするが同じたりせず、かといって決してへこたれもしないで、どこまでも柔軟に自分の能力を出し切って、対応していける人間になれるのです。

ヨーガをするもよしです。読経（例えば般若心経を唱える）に励むもよしです。写経に専念するもよしです。あるいは、直接的ではありませんが、茶道、華道、剣道、柔道、といった「道」の付くものをどこまでも究めようと尽くすこともよいと思います。どこかで求道とつながっていると考えるからです。

でも、しつこいようですが、鉄を鍛えるように、どこまでも、何年も、何十年も、いや死ぬまでも、毎日続けなければなりません。それが人生の目的なのですから。

## 山城大野小学校の碑

先日、山城町大野にある大野小学校の運動場に建てられている石碑を見る機会がありました。

それは、井川正範という人が、大野小学校創立百周年を記念して贈られたもの、と碑に書かれていました。碑文は「ねがい」と題する次の四条からなっています。

「一、よく考える／二、最後までやり通す／三、思いやりの心を持つ／四、たくましく生きぬく」です。実は、この碑文を読んで、よくできているのに感心し、しばらく立つて、何回も読み直し、記憶しました。それは、最後の第四条を除くと、心理学という人間の精神機能の三つの領域が、きつちりと入っていたからなのです。

私は、自閉症児の研究を通じて、人間の精神機能の発達領域が三つあることを教えられました。一番初めに発達するのが、他人との「情動の共有」を基本とする社会性の領域です。心理学では「情動・感情機能の領域」と呼んでいます。次に発達するのが、手足を動かしたり、感覚を楽しんだりする「感覚・運動機能の領域」です。三番目に発達するのが、言葉を話したり、聞いたり、頭で考えたりする「言語・認知機能の領域」です。勿論、これらの精神機能は互いに相互作用しながら死ぬまで発達し続

けるわけです。なお、心理学ではこれらの上に「人格機能の領域」を仮定しています。

さて、それらの私の研究で明らかになった人間の精神機能の領域と碑文との対応ですが、一から三が逆の順序で対応しているのです。一、のよく考えるは、言語・認知機能に、二、の最後までやり通すは、感覚・運動機能に、三、の思いやりの心を持つは、情動・感情機能に対応しているのです。

もう少しくだいて、あるいは教育的に言えば、考える力を養う、行動力を養う、優しい心を養う、とでも言うるかと思えます。また、四、は生活力を養うとでもなるのでしょうか。

私がこれまでよく指摘して来たことなのですが、の機能を伸ばすのが、体育であり、の機能を伸ばすのが、知育であり、の機能を伸ばすのが徳育なのです。現在の教育は、の知育を偏重してなされています。

しかし、今後、本当に重要なのは「情動・感情の教育」なのです。それを表す言葉はこれまでなかったものから、私はそれを「情育」と名付けています。その情育の目標が、「思いやりの心を持つ」として碑文に入っていたことも大変嬉しく思いました。ただ、四、は私から「理想に生きぬく」とでもしたと思えますが。



## 真言宗在家勤行式（一）

「般若心経」（13）

今までのところを少し復習をしておきますと、弘法大師は「般若心経秘鍵」という書物の中で、般若心経全体を五つの部分に区切っておられます。

第一区分は、人と法との関わりを説く、「人法総通分（にんぼうそうづうぶん）」と呼ばれる部分で、「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」がそれに当たります。

第二区分は、仏さまのさまざまな教えを分類して説く「分別諸乗分（ぶんべつしよじょうぶん）」と呼ばれる部分で、上に続く（舍利子）「色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減 是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色聲香味觸法 無眼界 乃至無意識界 無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故」がそれに当たります。

第三区分は、仏の教えを実践する人びとが得る利益（りやく）を説く「行人得益分（ぎょうにんとくやくぶん）」と呼ばれる部分で、「菩提薩 依般若波羅蜜多故 心

無礙 無罣 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」がそれに当たります。

第四区分が今回解説する部分で、すべては陀羅尼（だらに）に帰するということを説く「総持持明分（そうきじみょうぶん）」と呼ばれ、「故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 是無上呪 是無等等呪 能除一切苦 真實不虛」の部分に当たります。

この部分の読み下し文は「故に知るべし。般若波羅蜜多はこれ大神呪なり。これ大明呪なり。これ無上呪なり。これ無等等呪なり。能（よ）く一切の苦を除く。真實にして虚しからずと。」です。

わかり難いところを見て行きたいと思えます。まず、「総ては持明に帰する分」の持明ですが、これは既に出た「陀羅尼」とか、「明（みょう）」と呼ばれるもの、真言宗の「真言」、次に出てくる「呪」などと大体同じ意味で、一番普通の言葉で言いますと、「呪文」に当たるものです。この般若心経に出て来るもので言えば、最後の「ぎやーてー ぎやーてー はーらーぎやーてー はらそーぎやーてー ぼーじーそわか」がそれに当たります。

次に、「般若波羅蜜多が呪である」とあるのですが、

今述べましたように、この心経の呪文は「ぎゃーてー」  
そわか」の部分であって、他には存在していません。な  
のにここでは、般若波羅蜜多が呪文とあります。解せな  
いと思われませんか。

この解答は、どの本を見ても載っていないのです  
が、昨年八月号で、この心経の解説を始めるに当たっ  
て紹介しましたように、故佐保田鶴治先生の「般若心経  
の真実」(人文書院刊)という本で初めて発見しました。  
昨年の八月号をお持ちの方は、もう一度八頁と九頁をご  
覧頂きたいと思います。

そこでは、般若心経は般若菩薩の真言を明らかにする  
お経であるという解釈を述べました。つまり、般若波羅  
蜜多が般若菩薩のことであり、心は真言であるというこ  
とです。すると、般若波羅蜜多が呪であるということは、  
般若菩薩が呪であるということになります。呪は「ぎゃ  
ーてー」そわか」しかないわけですから、その呪が、般  
若菩薩そのものということになります。実は、この真言  
は佐保田鶴治先生によりますと、般若菩薩に捧げる真言  
であり、来月号で述べますようにこの真言の中に、般若  
菩薩という名が含まれているのです。ですから、般若波  
羅蜜多つまり般若菩薩が、呪であると言ってもよいわけ  
なのです。

なお、漢訳では「般若波羅蜜多が大神呪」となってい  
ますが、インドの文語であるサンスクリットの原文では、  
「般若波羅蜜多の大神呪は」となっているそうですから、  
そのほうが分かりやすいわけです。でも、これを翻訳し  
た、有名な西遊記の三藏法師である玄奘(げんじょう)  
さんは、いま上で述べたような含みを持たせて、このよ  
うに訳していると考えるわけなのです。これは佐保田鶴  
治先生以外はあまり考えなかった、とてもユニークな解  
釈であると言えます。でも、私には不思議と説得力をも  
っています。このことは来月号でさらに、明らかにする  
と思います。

つぎに、大神呪ですが、このサンスクリットの前語は  
「偉大な真言」となっています。でも、真言の持つ不可  
思議な霊の力を強調するため神の字を入れて漢訳したも  
のです。私たち人間の計らいなど遙かに越えた「ことだ  
ま」と呼ばれるような力が真言には備わっていることを、  
強調しているのです。

次に、大明呪ですが、この明は光明の明ですから、真  
言は人生の闇を照らしてくれる光明であることを示して  
います。常にこの真言を唱えていますと、人生で煩惱を  
生み出す無明の闇を照らしてもらえ、人の道に迷って、  
踏み外したり、過ちを犯したりしないで、幸せな人生を

過ぎて行ける事を示しているのです。

次の無上呪も無等等呪も、ともに比較を絶した真言であることを言っています。あらゆる形容を越えた、絶対の、ありがたい真言だということなのです。

次の「よく苦を除く」ですが、四苦八苦という言葉がありますように、仏教では人生を苦であると捉えていることは、再三述べて来ました。ですから、その人生の苦を除いてくれることは、仏教では最高の幸せであることを意味しています。この真言を唱えることによって、生きているこの世界が、そのまま大安楽の浄土と化すわけなのです。人間の小賢しい計らいで、出世して金をためてみたり、名誉を得てみても、この世は決して安楽の浄土にはなりません。ややもすれば、そのお金や名誉に執らわれて、ますます不幸にすらなっていくのが落ちなのです。絶対の幸福は、一人一人の心の中にしか存在しないのです。

最後に、「真実にして虚しからず」ですが、これは、この真言がいかなる偽りも含まない、真理そのものであることを表しています。

真言密教では、絶対で、無限で、永遠な、宇宙根源の原理あるいは真理を人格化して、大日如来として現しています。あらゆる仏さま、神さまは勿論のこと、宇宙に

含まれるあらゆる存在者がこの大日如来の現れとされるわけなのです。

また、このお経の中心仏である、般若菩薩は大日如来の菩薩の姿であるとされています。ですから、般若菩薩の真言は、まさしく大日如来を直接的に含んだ真言であるわけです。したがって、それは宇宙の真理そのものであることになるのです。

ところで、弘法大師の「般若心経秘鍵」によりますと、この「総持持明分」は三つに分けて考えられています。

第一の区分は「名（みょう）」と呼ばれ、「これ大神呪なり。これ大明呪なり。これ無上呪なり。これ無等等呪なり。」という真言の名称を述べる部分が、それに当たります。

第二区分は、「体（たい）」と呼ばれ、「真実にして虚しからず」という真言の本体を表す部分がそれに当たっています。

第三区分は、「用（ゆう）」と呼ばれ、「能（よ）く一切の苦を除く」という真言のはたらきを表す部分がこれに当たっています。

真言を唱えて仏現れり

我が心うち至福に至れり

後記

一、やっと駐車場が出来そうです。これを書いて七  
日現在で、八割りがた完成しています。場所は国政の一  
番上の吉田一仁さん宅の下です。我が心光寺へは、そこ  
から上に、狭く急な坂道を歩いて百メートル程です。な  
お、道路は皆さんのご尽力で計画が進んでいる段階です。  
出来るだけ早く完成しますよう、皆さんとともに祈り  
したいと思います。

二、駐車場が出来て、皆さんにお参りしていただけるよ  
うになりましたので、縁日を決めたいと思います。お堂  
には、真ん中に釈迦如来、左に不動明王、右に聖観世音  
菩薩をお祀りしています。(右は、いずれは弘法大師を  
お祀りする予定です)。ですから、本尊は釈迦如来とい  
うことになりますので、釈尊の誕生日四月八日にちなん  
で、毎月の八日を縁日にしたいと思います。

三、縁日の行事ですが、「こころのとも」を毎月八日の  
発行として、ご参拝の方にその日にお配りし、その内容  
を私から説明させて頂きます。その前に、午前十時から  
一時間足らずになると思いますが、私が壇上で修法(し  
ゆほう)して皆さんの幸せを祈らせて頂きます。出来ま  
したらその間に、ご参拝者の方々が在家勤行式をあげた  
り、御詠歌を吟じて頂ければと思います。私の話が終わ

った後に、個人的なご相談があれば、お申し出頂きたい  
と思います。

四、この山城に来て、もう四ヶ月になります。その間に  
多くの方に出会いました。そして、「こころのとも」を  
弘めて頂いています。いま山城だけで六十部ぐらいに増  
えました。多くの方に読んで頂いて、少しでも幸せに成  
って頂ければと願っています。

五、九月二十八日に台風が来ました。何十年ぶりの強  
い風で、家は被害がなかったのですが、我が畑の栗の木  
が何本も折れ、水源地が、倒木のため、めっちゃめっちゃ  
壊れました。

六、もうここは冬の感じで、こたつを出しました。

月刊 こころのとも	平成三年十月八日
第二卷 十月号 (通巻 二十二号)	〒779 53 徳島県三好郡山城町国政八三四 清心者寺院 心光寺  (沙門) 中塚 善成 <small>ぜんじょう</small>
心光寺 口座番号 徳島9 53708	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