

月刊

いじろのとも

第二卷

十一月号

明けの明星

明け方に

窓から外を

ふと見れば

東の空の

真正面

ダイヤの如く

きらきらと

ひときわ明るく

光る星

空気すみたる

山里の

秋の夜明けに

ふさわしき

新たな発見

今日一つ

これぞまさしく

お大師の

み口の中へと

飛び込みし

明けの明星

仏ぼし

子規のうたいし

歌のごと

我に向かいて

光おりける

健康で長生きしたい人は

十、生活の統制が自由に出来るようになること。

今年の一月号からこれまで、健康で長生きによいことを、肉体的なことと精神的なことに分けて、交互に取り上げて来ました。今月号は、精神的な項目で、最後の第十条になりました。

これまで書いて来ました項目をお読み頂いて、なるほどと思われたこともあると思いますが、しかし実際に健康になったり、長生きしたりするためには、そうすることがよいと分かって頂いただけでは、不十分なのです。肝心なことは、そのことを実行して頂くことです。あまり大きな精神的負担なしに、無理をしないで、あるいは理想的には知らないうちに、それが守れる必要があるわけです。

でも、なかなかそうは出来ないのが、多くの人の現実ではないかと思うのです。人間が人間として生きていく上で、大切なことはそんなに多くはありません。先日、次のような歌を作りました。

「知るべきこと」
人の世で

知るべきことは

一つだけ

ただ生かされて

生きていること

それほどに

大事なことが

少なくも

できないことの

何と多きよ

どこまでも

できないことを

見つめ行け

仏の救い

そこに待ち受けん

表題の、生活の統制が自由にできるようになることは、精神的な項目の総括的項目と言える訳でして、こうなれば、医学の進歩した現代では、必ず多くの人が長生きできるようになれると思うのです。

でも、殆どの人にとって、生活を思うままに統制する

ことはとても難しいことだと思つのです。例えば、喫煙は、自分の健康に悪いことはもちろん、家族をはじめ同僚や多くの周囲の人の健康を害し、嫌な思いをさせたりして、多大な迷惑をかけていることは分かつていても、なかなかやめることはできません。また、新聞やテレビを見るひまがあれば、毎日ヨーガをしたり、般若心経を十回でも唱えたら、自分が変わつて行き、それこそ表題のように生活の統制が自由にできるようになると知つても、その通りすることは至難のことなのです。あるいは、もつと自分を見つめて精進しなければと思つても、そうする気がなかなか起こつてこなければ、人間としてどうすることも出来ません。その人のもつ業と言わなければならぬのです。

でも、あり難いことに人間には「動物と違って」、自分の生まれた業から救われる道が用意されているのです。たとえば、私の生まれた境遇ですが、冷たい父とおとなしい母としっかりした後妻の祖母と人のよい祖父からなる家庭でした。そのため母はとてもストレスがかかったみたいで、よく涙を流していましたが、その心理的負担は全て子どもへと掛かってきました。ですから、四人いた子どもはみんな情緒的に問題を持っていました。私も情緒障害で、小学生の頃は死を思っただけで怖くて、

いたたまれないほどでした。毎晩のように怖い夢を見ました。ですから夜になるのが怖くてしかたなく、時には夕方突然、目的もなく走り出したりしました。また、夜中に飛び起きて家の中を布団をかぶつて動き回りました。心理学を専門に勉強した今、それは夜驚症と呼ばれる情緒障害の一種であることを知りました。

こんな私でしたが、完全とは言えないまでも、今は大部分がこの業から救われていると思つのです。例えばあれほど怖かつた死なのですが、今はいつお迎えがきても喜んで逝くことが出来るように思います。また、父や母を始め先祖には大変感謝しています。さらに、毎日生きる喜びを感じられるようになりました。

では、なぜこうなれたのでしょうか。いろいろ原因があると思つのですが、私が思い当たる主な原因は、一つには、学問を志して大学の先生になり、文学博士の学位を貰い、教授にまで昇進したこと。そして、そのために自分の中に自信が出来てきたことだと思つます。もう一つには、これが一番大きな要因だと思つのですが、十ヶ月前からヨーガを始めたことです。それによつて殆どアマシイが業から救われて来ました。でも、この四国へ来たお蔭で三年前にお大師さんに出会い、密教の修法を行うようになった、より一層救われたように思つのです。

実は、知らなかったのですが、真言密教では、私がやって来ましたが（瑜伽）が修法の中心をなしていたのです。そして、その教理も、私が最初に卒業した大阪経済大学で教（おそ）わった鈴木亨先生（現同大学理事長）の独自の「響存哲学」と等しいものだったのです。なんと不思議な因縁ではないでしょうか。これまで私が関係なく独立に知っていたものが、弘法大師によって統合されていたのです。密教に出会うずっと前に、岸和田のある友人に、何度か話したことがあったのですが、老人ホームかどこかでお年寄りを対象に、鈴木先生の響存哲学を教理としてヨーガを教えてあげたら、幸せになって頂ける人が結構でくるのではないかと言っていたのです。それが、奇しくも、全く同じ形で真言密教の中に統合されていたのですから、とても驚きました。

実は、もう一つ驚いたことがあるのです。私が自閉症児の精神発達の研究を通じて教えられたことの一つに、人間の精神機能の領域が 情動・感情領域、 感覚・運動領域、 認知・言語領域の三つに分かれているということがあります。他方、密教のヨーガでは「身口意三密」ということを言いついて、身体（身）と言語（口）と心（意）の統合によるイメージの形成で即身成仏を図ろうとして、その三つをとっても大切にしています。つまり、

手で印を結び、口で真言を唱え、心に仏を思いながら精神を統一し、仏と一体になろうとするのです。

驚いたことと言いますのは、この三密と人間の精神機能の三つがきっちり対応していたということなのです。つまり、手で印を結ぶことは 感覚・運動領域に、口で真言を唱えることは 認知・言語領域に、心に仏を思うことは 情動・感情領域に、それぞれ対応しているのです。ここでも、私がやってきたことが、密教の修法の中に統合されていたと言えるのです。

私はこのように、最終的には真言密教によって業から救われました。そして自分では、何事にも執らわれない「自由自在」の境地にいると思っています。人が一番大事にする、生命にも、財産にも、名誉にも、地位にも何ら執らわれるところはありません。ただ、ひたすら自己完成と他者救済とだけが、心の中にあります。悲しいことはそれらが達せられないことだけです。私の力でひと様がお救いできないときだけです。

皆さんも、どうか毎日修行に励まれて、執らわれのない、絶対な幸福を心の中に作りだし、生活の統制が自由にできるようになって頂きたいと思います。そして、できるだけ健康で長生きをして頂ければ、それが、仏の道、人の道にかなったことになるのです。

自作詩短歌等選

子育て

子育ては
自分が育つ
営みと
思えば子供
責めずともよい
わがままを
通してやるのが
愛情と
思い誤り
わがままな子にす
厳しさで
鍛えてやれば
強き子に
育つと思ひ
ひ弱き子にす

子供でも

おとなと同じく

自らを

認めてもらい

育ち行きなむ

過ちへの気づき

おのが非を
ひとから責められ
居直つて
反省せざる
人の多けり
自らの
犯した過ち
棚にあげ
ひとが悪いと
思うでないぞ

他人を責める

自らが
犯した過ち
ひとのせいと
多くの人は
他人を責める
幸せに
遠い人ほど
自らを
省みずして
傲慢になり
支配者の楽の源は
これまでの
歴史を見れば
分かること
自分が楽すりや
ひとが苦しむ

ヨーガ和讃

ヨーガのポーズ
一つでも
毎日十分
続けたら
いつしか魂
救われて
仏のこころ
宿り来る
ああありがたや
ありがたや

道端のサルビア

道並ぶ
サルビアの花
鮮やかに
赤と緑の
対比なしける

通るごと
匂うが如き

サルビアの
赤と緑が
見る目潤す

野辺の花

よく見れば
幾らでもある
野辺の花
それぞれがもつ
それぞれのあじ

どの花も

分け隔てなき
仏の子

一つ一つが
味わい深し

「広漢和辞典」

和歌山の
遠き友より

贈られし
漢和辞典に

今日も親しむ

念願の

漢和辞典を
引く度に

ついでに見てみる
ほかの字の意味

吉野川溪流の一夜

溪流の
音で目覚めて
音で寝る
飲みて泊りし
友の一室

急流で

岩に当たりて
砕け散り

とどろき渦巻き
流れ去る水

深き谷

険しき緑

黒き岩
白あわ立ちし

くねれる流れ

善い人

自らを

善き人と思う

人こそは

仏の道の

遠かりし人

因縁

我が寺の

まきた岡山

寶満寺

我得度せしむ

住職の住みし

因縁の

不思議を感じず

常のごと

仏と我と

我と衆生と

自作随筆選

「善き友」となる

今年の二月号に載せた随筆に、「善き友」というのがあります。それは、次のような内容のものでした。

釈尊が弟子のアーナンダに仰ったこととして、雜阿含經（ぞうあごんきょう）に次のようなことが載っているというものです。

『善き友を持ち、善き友といることが、仏道の全てである。善き友といれば、人格完成（解脱）に至ることの出来る八正道を習い修め、成就することができるであろう。また、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。病まねばならぬ身でありながら、病より自由になることをうる。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。』

以上のことは、釈尊が誰とでも善き友であったことを物語っています。人が友達として友情を感じるのは、お互いが似かよっているときです。ことわざにありますように、人は「類を以て集まる」ものですし、「類は友を

呼ぶ」ものなのです。

そうしますと、釈尊が誰とでも友達になったということとは、誰とでも似かよることが出来たということになります。ということは、どんな人とも心を通わすことが出来たということの意味しています。

このことは、実は簡単なようで、とても難しいことなのです。そうなるためには、自らに執らわれがなくてはなりません。自分を捨てていなければなりません。何故かといいますと、執らわれがありますと、どうしてもそれが態度や表情に出てしまい、それに相手が気付いて心を開いて友達になつてくれないからです。相手が自分の心を通じたと感じないからなのです。

具体的に言いますと例えば、執らわれがありますと、どうしても相手に何かを期待してしまうものです。相手から、尊敬されたい、好意をもってもらいたい、よい人だと思われたい。そう思つて付き合っていますと、最後には相手に甘えてしまい、自分の本体をさらけ出してしまいます。すると相手はその人のエゴを感じ、嫌気がさして離れていってしまうものなのです。

人と付き合うときは、その人に何も期待しないようにしましょう。その人から愛なり、好意なり、援助なり、いわんや何らかのものをもらおうなどと思わないように

しましょう。

そうではなく、逆にその人が喜ぶことをしてあげようと思っただけで、逆になんか期待しないようにしましょう。これだけのことをしたのだから、逆に何かをお返ししてくれるはずだとか、恩を感じてくれるはずだとか思わないようにしましょう。それはたとえ、親子であろうが、夫婦であろうが、どんな人間関係にもあてはまることなのです。冷たいようですが、例外は一つありません。

でも、多くの人は、こうはなかなか思えないものだと思います。例えば、これだけ長いこと夫婦として連れ添ったのだから、自分が病気にでもなったら寝込んで、きつと看病してくれるであろう。あるいは、これだけ苦勞を共にしたのだから私をすてて、浮気をしたり、離婚したりすることはないのである。また、これまで苦勞して子供を育てたのだから、きつと老後は面倒をみてくれるであろう。あるいは、お嫁さんをもらっても、私をないがしろにしてお嫁さんだけを大事にすることはないのである。さらにまた、親はこれだけの財産を持っているのだから、これぐらいのことをしてくれるのは当然である。これこれの遺産が自分にくるのは当たり前である。多くの人はこうしたことを期待してしまうのではないでしょ

うか。

しかし、人間は相手に何かを期待して付き合いますと、必ず裏切られるものなのです。それが現実の人生なのです。どうか自分をすてて、相手の為だけを考えて付き合ってください。きつと人が自分を必要としてくれるようになってきますから。そして、多くの人が好意をかけてくれるようになってきますから。初めからそうやって欲しいと思っただけならいいのですが、自然にそうやってきますから。

「心光」の意味

先日、四冊からなる大部の「広漢和辞典（大修館書店刊）」を、ある友人から贈って頂きました。それで、さつそく、仏教が重視していて、私も関心の深い「心」という字を引いてみました。字そのものの意味には、知らないものは殆どなかったのですが、心の付く単語を見ていましたら、これまでその辞書にもなかった、わが寺の名前の「心光」そのものが載っていました。それは次のようなものでした。

『仏が慈悲の心で照らす光明。〔観念法門〕但ダ、衆生、専ら阿弥陀仏ヲ念ズルコト有ラバ、彼ノ仏ノ心光、常ニ是ノ人ヲ照ラシ、撰取シテ捨テズ』。

私が、この我が寺を心光寺という名前にしたのは、障害児の「心の光」に照らされて初めて、私自身の実存の意味を知ることが出来たからです。

その「心光」が、仏さまの慈悲の光明であつたとは、誠に奇しき縁と言わねばなりません。障害児という仏さまの使わされた使者の心の光、つまり仏さまの心の光に照らされて、私は初めて自分の魂が救われたのです。

なのに、それを知らないで、その心の光を自分のお寺の名前にしていたのですから、これほどの因縁はないように思えるのです。

これからも、どこまでも、障害児の、つまり仏さまの心の光に照らされて、私は生きて行くのだと、いまあらためて確信しています。

立派な句

先日、NHK総合テレビの日曜早朝インタビュー番組を見ていましたら、俳句の飯田龍太氏（故飯田蛇笏のご子息）が出演していました。俳句は自分も作りますし、関心もありますので、最後までずっと見ていました。

その中で、印象に残ったことなのですが、俳句の「うまい作品と立派な作品とは違う」ということを話されてきました。練習すれば、技術的にうまく作ることは出来るけれども、立派な作品が書けるとは限らない。また、たとえへたでも、立派な作品はありうる、ということなのです。

つまり、ここから先は私の解釈なのですが、うまいということとは、技術的なことであつて誰でもが、訓練さえすれば上手になれるということだと思つのです。しかし、立派な作品を書くためには、技術的訓練だけでは不十分で、別の何かがあるということになるのではないでしようか。

では、その何かとは、何なのでしょう。番組の中では、そのことについては何も触れられませんでした。私は思うのですが、それは心ではないでしようか。

芭蕉やその門弟たち、あるいは一茶、蕪村、子規、な

ど、過去の有名な俳人たちの作品を多く読み、覚えていれば、それに似た技巧的にうまい作品は書けると思うのです。でも、真似を脱して人に感動を与えるような作品は書けないのではないのでしょうか。真似である限り、人が本当に感動することはないと思うからです。

やはり過去の人たちの真似ではなく、自分なりに独自に感じたものでなければならぬと思うのです。そうなりますと、自分なりに感じるものがとても大切だということになります。

実は、その感じる役割を果たすのが、前述の心の動きなのです。多くの人は、感じるのは目や耳や鼻や下や皮膚のような感覚器官であるように思っています。それらは、カメラが写真を撮るように第一次情報として外界を私たちの心の中に取り入れては来ますが、それに評価を与えて、善いとか悪いとか、役に立つとか立たないとか、美しいとか美しくないとか、正しいとか正しくないとかといったことを直観的に判断したり、そのことに心を動かして感動したりすることは、出来ません。それをするのは、心の働きなのです。それは、一般的に言えば、情動とか感情とか情緒とか、さらに情念とかと呼ばれているものに当たります。

ですから、自分の独自の感じ方をするためには、その

働きを担っている心を、そういうことが出来るように磨いていかなければならないことになります。心を磨いた人は、たとえ俳句を作る技巧はへたでも、人を感動させるような、立派な句を作ることが出来るというわけなのです。

こうしたことは何も、俳句に限ったことではありません。短歌であろうが、詩であろうが、小説であろうが、あらゆる文学に当てはまるのだと思うのです。

いや、あらゆる芸術、さらには、人の生き方そのものにも当てはまっているのだと思うのです。

十三仏紹介(13)

「虚空蔵菩薩」

このシリーズも最後になりました。

この尊は、「虚空蔵求聞持法(こくうぞうぐもんじほう)」の本尊として有名です。虚空蔵の虚空は、天空を、蔵は胎蔵を表します。つまり、宇宙の総てのものを含蔵し、無量の福得・智恵を具え、常に衆生に与えて諸願を成就させる菩薩なのです。次に聞持ですが、これは、見聞覚知したことを記憶・把持して、忘れないことを言います。お大師さまもこの法を修されたことが、その著の三教指帰(さんこうしいき)に次のように載っています。少し長いですが、現代訳で引用しておきます。

『ここに一人の修行僧がいて、私に「虚空蔵求聞持の法」を教えてくれた。この法を説いた經典によれば「もし人が、この經典が教える通りに虚空蔵菩薩の真言を百万回唱えたならば、直ちに全ての經典の文句を暗記し、意味内容を理解することができる」という。そこでこの仏の真実の言葉を信じて、たゆまない修行・精進の成果を期し、阿波の国の大滝嶽(たいりょうのたけ)によじ登り、土佐の国の室戸崎で一心不乱に修行した。谷はこだまを返し(修行の結果があらわれ)、(虚空蔵菩薩の

化身である)明星が姿を現した。』

この尊の曼陀羅の位置ですが、胎蔵曼陀羅では虚空蔵院の主尊としておられます。また金剛界曼陀羅では賢劫(けんごう)十六尊の中におられます。前頁の図は胎蔵界曼陀羅のもので、頭には五智宝冠をいただき、右手には光焰付の、智恵を表す剣を持ち、左手は腰に当てて、福得を表す、宝珠のついた蓮華を持って、蓮華座に結跏趺座しておられます。実は、この宝珠がこれまでこの「こころのとも」の表紙で使わせて頂いていた、月刊という字の下の宝珠なのです。理由は私の守り本尊がこの虚空蔵菩薩だからです。

表紙に「明けの明星(金星)」という歌を載せましたが、この明星は、前述のようにこの菩薩の化身なのです。つまり、衆生を済度(さいど)するために、星に姿を変えて世間に現れておられるのです。私にとって誠にあり難い、守り本尊の仏星だったわけなのです。この記事を書いて始めて、そのことに気付きました。

「ノウボウアキヤシャギャラバヤ オンアリキヤマリポリソワカ/ノウボウアキヤシャギャラバヤ オンアリキヤマリポリソワカ/ノウボウアキヤシャギャラバヤ オンアリキヤマリポリソワカ/ノウボウアキヤシャギャラバヤ オンアリキヤマリポリソワカ/ノウボウアキヤシャギャラバヤ オンアリキヤマリポリソワカ」

後記

一、文部省科学研究費補助金申請のための新たな研究、「人格完成に果たす感性の役割」の構想を立てるため、勉強しなければならず、般若心経の解説をお休みさせて頂きました。悪しからずご了承下さい。

二、駐車場が一応完成しました。五、六台はとめられると思います。どうぞ、車にてもお参り下さい。

三、十月十九日土曜日、ここの氏神様、梅宮神社のお祭りがありました。私も神社にお参りし、多くの方と語り合うことが出来ました。有り難うございました。

四、ここ国政の人たちが中心となって結成されています「ぬくぬく会」で、レオマワールドへ十月二十七日に行きました。デラックスなバスに乗り、五十数人の家族ずれと一緒に。私は、オリエンタルゾーンのみ見学しました。そこで私の目をひいたのは、タイ式寺院とブータン寺院と大西美術館でした。とても勉強になり、感性を養う素材になりました。そして、この時も多くの人と知り合いになれました。有り難うございました。

五、畑には今、野菜がいろいろ植えられています。大根は、初めてにしては良くできています。白菜もそうです。鳴門に持って行って、鍋に入れて皆で食べますが、おいしいと言って下さいます。その他に、春菊、小松菜、人

参、ホウレンソウ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ニラ、ニンニク、わけぎ、ねぎ等を植えています。苗や種を頂いたものもあります。

六、栗の出荷が終わり、計算書が農協から届きました。全部で一一三キロ、四万円余りでした。あり難いような悲しいような思いがしています。

七、十月二十四日から二十六日の三日間、私も編集委員をさせて頂いている、日本児童青年精神医学会総会へ出席するため、岐阜へ行ってきました。二件発表しました。暇を見つけて、古本を沢山買って来ました。仏教書が沢山あります。関心のある方は、どうぞお越し下さい。

月刊 こころのとも 第二卷 十一月号 (通巻 二十三号)	平成三年十一月八日 〒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>ぜんせい</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