

月刊

いじろのとも

第二卷

十二月号

業のあか

農業を

長くすると

腰が曲がってくる

チエーンソーを

長く使うと

白蠟病になる

珪酸塩を含む石の空気を

長く吸っていると

珪肺病になる

特定の職業を

長くすると

心にもその仕事のあかがつく

でも身体と違って

はつきりと

分らない

難儀なことに

自分で気付かぬ内に

心にあかがたまるのだ

毎日ヨーガをして

心を磨こう

あかで隠れた仏さまを

磨き出そう

健康で長生きしたい人は

最終回

このシリーズも、箇条書の解説は先月号で終わりました。いよいよ最後の総まとめをしたいと思います。もう一度、十ヶ条をあげておきます。

健康で長生きするための十ヶ条

- 一、カロリーを取り過ぎないこと。
- 二、ヨーガ・内観法（白隠禅師）などをすること。
- 三、バランスのよい食事をする事。
- 四、ストレスをためないようにすること。
- 五、調味料の使い方気をつけること。
- 六、腹を立てず、じっと我慢すること。
- 七、健康にいい食べ物を取るようになること。
- 八、人と楽しい時間を過すこと。
- 九、睡眠を十分とり、疲労をためないこと。
- 十、生活の統制が自由に出来るようになること。

皆さんは、この中のどれが出来るようになられましたか。すべてに気を付けて下さっているでしょうか。

最終回は、この問題を仏教ではどう教えているか、主に食事の仕方を中心に見てみたいと思います。

まず、誰が歌ったものなのかは知らないのですが、健康で長生きするための、次の道歌（仏教の精神に基づいて詠んだ教訓歌）を吟味して頂きたいと思います。

気は長く

つとめは固く

色うすく

食細うして

心広かれ

さして難しい言葉はないと思いますが、少々解説をしておきます。つとめは固くと言いますのは、自分の仕事は真面目にきっちり、怠りなく行うことを言っているのだと思います。「色うすく」とは、色欲はほどほどにするようにということ。十善戒の中にも不邪淫戒がある通りです。自分の欲望に流されて、そうしたことをしますと、結局は自分にストレスがかかるばかりか、他人にもストレスをかけるものになるということです。

人間の一番の欲望は食欲だと思いますが、その次に強いのは性欲だと思います。この歌のように、その二つを

貪らないようにということとは、一般的にいつて、他の欲望もほどほどにすべきことを言っていると思います。

欲望はどんなに追求しても、これでよいということはありません。追求すればするほど、飢えや渇きを感じて空しくなるだけです。ついには心身の健康を害していきます。くれぐれも気をつけて頂きたいと思えます。

この歌の両端の「気は長く・・・心広かれ」はどちらとも精神的な目標ですが、私のあげた、「四、ストレスをためないこと」「や「六、腹を立てず我慢すること」と同じことを言っています。そうすることは難しいことですが、努力して頂きたいと思えます。

道歌はこのぐらいにして、次に、仏教では食事についてどう考えているかを見てみたいと思います。それについて最も厳しく取り決めましたのは、道元禅師です。

道元禅師は、只管打座（しかんたざ）「ただひたすらに座禅すること」で有名です。それは、座禅するのに、もう解脱したろうかとか、これほど座禅したのだからもうかなり上達しただろう、といったことを自分で計ってはならない。ただひたすら座ること、そのことが仏道の、いや人生の目的であり、修行の目的である、ということを書いてあるのです。人は誰でも、そのように何事について「ただひたすら（只管）」に行うならば、あらゆる

時に座禅をしているのと同じ境地（三昧）に住することが出来るのです。

それは、ある事を何かの目的の手段として行うのではなく、どんな場合にもそのことをする、そのことが、人生そのものであり、人生の目的そのものであることを言っているのです。一瞬たりとも、一事たりともそのようなです。食事はその例外ではありません。道元禅師にとつて、食事は食事禅でなければなりません。ですから、他のこともそうなのですが、食事についても、極めて厳しい決まりを作っています。そのなかで仏道を修する者（一般的に言えば自分の心の中に絶対の幸福を作りたい人）が、心掛けねばならない事柄として、中国の道宣（どうせん）禅師（＝南山（律）宗の開祖）が作り、道元禅師も重んじて、毎食時に唱えさせた、五観の偈（げ）詩（し）を次に紹介し、解説して行きます。

- 一には功の多少を計り、彼の来処を量る。
- 二には己が徳行の全欠を付つて供に応ず。
- 三には心を防ぎ過を離るるは貪等を宗とす。
- 四には正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり。
- 五には成道の為の故に、今此の食を受く。

読むのが難しいと思いますので、以下に全部のかなよみをあげておきます。「ひとつにはこのたしよをはかり、かのらいしよをはかる。ふたつにはおのれがとくぎよのぜんけつをはかつてくにおおず。みつつにはこのころをふせぎかはなるはとんとうをしゅうとする。よつつにはまさなりようやくをことするはぎようこをりよげんがためなり。いつつにはじょうどうのためのゆえに、いまこのじきをうく。」

さて意味ですが、順にみていきます。まず第一の「功の多少を計り、彼の来処を量る」の、功の多少を計るとは、この食事が出来るまでにどれだけの手が掛かったかを考えてみよ、ということです。この、このころのともでも第一巻一月号（創刊号）に幸福になる生き方十ヶ条をあげました。その第二条は、「どんな人にも感謝の心を忘れず、その人の幸せを願っていくこと」でしたが、その解説を三月号に載せました。そのなかで、豆腐を食べるときはそれにどれだけ多くの人が関わっているかを考えて、感謝して食べなければならぬ、ということを書きました。ここに述べられているのも同じことです。次の彼の来処を量るとは、その食事がどこから来たかを考えてみよ、つまり禅堂ですから、その食事が誰のお布施によるのか、その恩を思ってみよ、ということを言っ

ています。前と合わせ、多くの人の苦勞と頂いた人の恩を思つて感謝して食べるべきことを説いているのです。

次に、第二番目の項目の「己が徳行の全欠を付つて供に應ず」ですが、この項は自分の行い（道徳操行）が完全なものであつたか、欠点のあるものであつたかよく反省して、自分で資格があると思えるのならば、この食事を頂くべきである、ということを行っています。

いま日本は、飽食の時代と言われています。多くの人には食べ過ぎて、力士のようにお腹をふくらませ、自らの命を縮めています。また福祉もかなりの程度まで行き渡り、福祉にあずかる人たちですら、なにも働かないのに食えるのが当たり前だと思つて、当然のようにたらふく食べている人が多いのではないのでしょうか。こんなことでは、いずれは日本も天罰があたりと思います。

どうぞ読者の皆さんは、出来ることでもいいですから、怠けないで出来るだけ毎日「働いて」、食事をして頂きたいと思ひます。死ぬまで「一日作さざれば、一日食らわず（百丈禅師）」が、人間の本当の姿です。もし、働いていない人、働けない人は、福祉や年金ではなくて、たとえ自分の貯金で暮らしていても、どうか当たり前だなどと思わず、限らない感謝と懺悔を捧げて、食事をして頂きたいと思ひます。そういう心のないところに、真

の幸せなど決して来ません。

第三番目の「心を防ぎ過を離るるは貧等を宗とす」ですが、心を防ぎ過を離るる、と言いますのは、心が迷ったり、乱れたり、間違ったりするのを防ぎ、過ちを犯さなくてもいいようにすることを言っています。そうするためには、貪等が宗なのでそれらを戒めるべきだと言うことなのです。その貪といえますのは、もう何回も出てきましたように（最近の九月号十一頁）、心の三毒である貪瞋痴（とんじんち）の貪のことで、等はその三毒の他の二つを指しています。こういう三毒が、宗、つまり根本的に関わっていると云っているわけです。

仏教では、心をとても大切にしています。十善戒の始めの七つは、心に関わる次の三つの戒、不慳貪、不瞋恚、不邪見を守れば、守れるものとされます。心が迷い、乱れると始めの七つの戒が、行動（不殺生、不偷盗、不邪淫）と言葉（不妄語、不綺語、不悪口、不両舌）を通して出てしまい、守れないというわけです。

食べ物に関して、おいしいからとて貪らない（貪）、まずいからとて怒らない（瞋）、もうひとつだからとて愚痴をいわない（痴）、というふうに戒めるわけです。つまり、何を出されても、好き嫌いを言わないで、あり

難く頂かなければならないということなのです。

そもそも、食べるものに好き嫌いがあるようでは、自分を捨てていることにはならないのです。自分の中に執らわれがある証拠なのです。あるいは、自分の心を制御できない証拠なのです。それは、人に対しても好き嫌いがあることを意味しています。そうすれば、現実生活の人間関係の中で、ストレスが掛り、過ちを犯してしまうことになるのです。どうか皆さんも、無理をしないで、何でもがおいしく食べられるようになって頂きたいと思えます。

第四番目の「正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり」ですが、この中の難しい言葉は形枯です。これは飢餓のことを言います。全体の意味は、食事を良薬と考えて頂くというのは、飢えや渇きで肉体が枯れ死んでいくのを癒（いや）し、養うためである、ということですが、中国の言葉に医食同源がありますが、まさにこの発想と同じことを言っています。

私たちが毎日頂く食べ物、身体を維持していくための薬なのです。いま、日本人が食欲を楽しむために追い求めているグルメ指向とは、正反対の考え方です。食欲を追求するには、おいしくないと腹が立ちます。でも、それが「いのちをつなぐ薬」だと思えば、腹を立てたり、

不服を言ったり、たとえおいしいからとて食ったりしなくても、すむのではないでしょうか。

いま、日本ほど薬の売れる国はないと聞きます。テレビコマーシャルは、薬の宣伝でいっぱいです。目薬、胃腸薬、ビタミン剤、総合栄養剤、二日酔いの薬、果てはスタミナドリンクまで、薬の花盛りです。また、医者は医者で儲けのために、不必要と思える薬を何種類も投薬します。これが、栄養とカロリーを十分取っているとされる、日本の現実なのです。

どうか皆さんは、食べ過ぎないように、おいしさを追求するあまり調味料を使い過ぎないように、好き嫌いで食べる物のバランスを崩さないように、食事をし、薬にたよるのを出来るだけやめるように心掛けて頂きたいと思います。

毎日ヨーガをし、偏らず何でも、好き嫌いを言わず、少しだけ、よくかんで食べていれば、必ず健康になり、長生きをします。

第五番目の「成道の為の故に今此の食を受く」ですが、これは、いまこの食事を頂くのも、究極は道を求め、道を成就するためである、ということを行っています。私

たちは、生きるために食べるわけですが、その生きることは、結局、人間的に生きること、つまり人としての道を求め、道を成すためであるというわけなのです。

人間が生きるということ、つまり、動物から進化し、動物を飛躍した人間が生きるということは、強い者が弱い者の肉を食べる、あるいはその食事を奪って食べるという弱肉強食を否定し、人間は、弱い者も強い者と同じように、「人の心を感じる心」を持った人間として存在するものである、ということを確認することでなければなりません。

それはまた、人間だけではなく、物も生命（動物）もみんな「この世に存在するもの」は、それらを「超越したもの（神・仏）」によって贈られてあるということを実感することでもなければなりません。この世に存在するものの中自身には、存在の根拠はありません。私たちが人間で言えば、生きているのに、あるいはずっと生きていたいのに、明日にでも死ぬかもしれない、ということなのです。誰にとつても死はそこに迫っています。それは、私たち存在者がただ超越者から「贈られてある」だけだ、ということを意味しているのです。

たとえどんなに、限界を持った弱い身体（肉体）や心（精神）を持っていようと、たとえどんなに、自分のあ

たまや性格がよいものに変えられない、と思いつつも、私たち人間は生かされて生きて行かなければなりません。しかも、「人の心を感じる心」から言えば、誰でもが、生き甲斐をもって生きて行かなければならないのです。辛いことだと言えば、そう言えないことはないと思います。

しかし、人間にはそこに逆に、右に述べたような自分の存在の意味に気付くチャンスがあります。動物にはない、人間だけに与えられたチャンスがあります。つまり、自分を変えられないと思えば思うほど、自分に限界（病気や老いや死）があるとせば思うほど、それに気付くことが出来るのです。

すこし長くなりましたが、このことを心と身体で知ることが、成道と言えるわけなのです。

食事、ですからこうしたことを知りたいと思うからこそ、あるいは思う人だけが、「いま」、一瞬さきには死んでいるかもしれない、「この」身でありながら、物や生命を犠牲にしても、頂くことができるのです。

犬や猫と同じように、善い人に成ろうと思わないのに、食事をしようなどと思わないで頂きたいのです。「物」を食べ、「生命」を奪ってでも食べるからには、自分が人間として善い人、存在の意味を自覚した人になろう、

あるいは「人の心を感じる心」を持った人になろうと思つて食べて頂きたいのです。道元禅師もそのことを常に願つておられたのです。

「五観の偈（げ）」の説明が長くなりましたが、とてもよいことを多く含んでいます。現代語化したものもいいですから、ぜひ、食事の前に読んで実感して頂きたいと思えます。ご参考までに、私なりに現代語化したものをあげておきます。

一、この食事が出来るまでに関わった多くの人の苦勞と、この食事を布施して下さった人の恩とに感謝して食べよう。

二、この食事を頂くのにふさわしい、よい行いをしたかどうかを自分でよく反省して食べよう。

三、たとえおいしいからとて貪つて食べ過ぎないようにしよう。たとえまずくても腹を立てないようにしよう。たとえもうひとつでも愚痴を言わないようにしよう。

四、食事は命をつなぐ薬であると思つて、出されたものは何でも、よくかんでゆつくり味わいながら食べよう。

五、よい人に、人の心を感じる人になろう、そう思うからこそ人間は、食事をする資格があることを知ろう。

子供さんのいるお宅、大勢の家族のいるお宅では、家のどこかに貼つて、毎食時、皆でお読み下さい。

自作詩短歌等選

生死と仏

人間は
生きている時
生きており
死んだ時には
死んでいる

人間が
元気な時に
要る仏
日々の暮らしの
導きのため
死の淵に
立ちたる人に
要る仏
浄土へ参る
導きのため

苦しみのない人は

苦しみの
なからん人を
仏道へ
誘うことこそ
あなむずかしや

日本人

自分こそ
しつかり者と
思うのに
ひとに動じて
ひとに同ずる

人の心を感じる心

世の中で
大事のことが
いま一つ
人の心を
感じる心

花の命は短くも

美しき
花のいのちは
短くも
ただひたすらに
咲き匂いけり

花の美しさ

あか土の
やせ地に生えし
きりん草
小さきなりに
咲き誇りけり

雲辺寺参拝

川端の
句碑も寒々
雲辺寺
秋風も
肌に冷たし
雲辺寺

あたたかさ

鍋もちて
我の作りし
夕食に
刺身振る舞う
友の気づかい

解脱を知るには

解脱へと
達していない
人たちが
解脱の心
知るすべもなし

出来るのは
ただひたすらに
修行をし
執われなしに
ただ願うのみ

かくのごと

毎日修行
重ねたら
何時しか解脱
おとずれて来ん

現代人の心のあか

現代人
何でも頭で
知りたがる
決して身体で
知ろうとしない

小賢しく
理屈で何でも
知りたがる
心の中をも
知れると思う

悲しきや

現代人の
理屈癖
理屈分かれば
分かった積もり

自分で

自分では
気付かぬうちに
しんしんと
心のあかを
積もらせて行く

諦めて流される

努力せず
救われないと
諦めて
日々の暮らしに
流され行きぬ

深き業

背負いて悩む
人たちが
決まって言うこと
自分に来ぬ

喝破道場を詠う

松こだち
真民さんの
詩碑と共
み仏並ぶ
喝破道場

道場の
子たち誰でも
腰かるく
自分の役割
果たしおりける

自作随筆選

無は有なり

突然、禅問答のようなことで恐縮ですが、皆さんは無とは何だと思われませんか。少しばかり理屈っぽい話をしますのは、理屈が何にもまして優先する現代のことですので、少しでも「頭」の理屈で、「心」を理解して頂けたらと思うからでございます。

さて、愚僧が学生の頃、ヘーゲルの「小論理学」を学びました時、このことが出てまいりました。その時のこととを思い出しながら、話を展開してまいります。無とは何か。「無とはないことである」。

「さてもおかしなことを、それは当たり前のことだ」と思われることでしょうか。ところが、そうではないのであります。無とは何かと問われれば、こう答える以外に論理的に的確な答えはありません。となりますと、もう一度その答えを見てみましょう。『無とはないことで「有る」。あれあれ、「無とは有る」ということになつているではありませんか。』

矛盾だと思われませんか。そんなんです。無を捉えようとすると、途端に有に変わってしまったのです。無困ります。無は、ですから、捉えられないわけです。無

を捉えようとすると、途端に有に変わるといふことは、実は、無と有はどちらと思つてもよいということの意味しているのです。

少し具体的な話にして行きましょう。ここで、好きな方は少ないかも知れませんが、幾何学の「点」を例に見てみましょう。幾何学で「点がある」という場合、それは、「位置だけがある」わけですし、形も大きさもないものです。それなら、もしその位置も取つてしまひますと、後にのこるのは何なのでしょうか。位置をとるので、後には本質的条件を欠いて、もはや点とは言えなくなつてしまひます。後に残るのは「ある」だけです。すると、「ある」と言つても、どこにも無いわけです。つまり、無規定に有るといふことは無いことと同じことなのです。

仏教では「空」といふことを言ひます。これはインドで発明された数字の0(ゼロ)と同じ発想のものですが、何も無いことを意味しています。無と言つてもよいと思ひます。他方、キリスト教では無規定、無限定な神が有る(存在する)事から話が始まります。しかし、仏も神も規定出来ない、絶対、無限、永遠なものであることにかわりはありません。

また、仏教の中でも、心を空にすることだけを目指

す宗派と、修行の中心が心にイメージを満たすことを目指す宗派とがあります。例えば、曹洞宗の禅では心を空にして何も考えません。ひたすらじつと坐り続けるのです。そうすることによって、心を完全に空にするわけです。そして心が完全に空に至ったとき、絶対なる宇宙の根源と自己が一体であることが、自覚できるわけです。

これに対し、真言密教では心にイメージを充満させるようにお祈り（祈祷）をします。自分はいま仏さまのおられる曼陀羅の中にいて、仏さまに取り囲まれていると心で思います。そして、遂には仏さまと自分は一体であるとイメージします。そのとき実感として自分が仏さまだと感じられるようになるわけです。それを弘法大師さまは、即身成仏と申されました。

このように、心を完全に空にして、仏さまと一体になるのも、心を仏さまで一杯にするのも、どちらも解脱にいたる道で変わりはありません。

完全な無は完全な有と全く同じなのです。0%は100%につながっていて、同じ点を占めているのです。

でも、それをいくら理屈の上で知っても、解脱が訪れてくるわけではありません。現代人はそれを知ったら、もうそれだけで、何か自分も解脱したかのように思うわけですが、そこに大きな落とし穴があります。それは解

脱という点から見ますと、まったく正反対の位置にいるわけなのです。理屈が分かれば分かるほど、人間は小賢しくなり、大きい悟りからますます遠ざかって行くことに気付きません。

大切なことは、解脱していないなどと小賢しく、自分をはかるうとするのではなくて、ただひたすら修行に励むことなのです。これだけしたから、もう解脱が訪れるはずだなどと思うのは、もうそれだけで、解脱に至る資格を捨てていることになっていくのです。でも、それに気付ける人はめったにいません。

どうぞ、絶対の幸せを心に作り出したい人は、あるいは善い人になりたい人は、あるいは人の心に関わる仕事をしている人は、何も考えないで、ひたすら毎日、御飯を食べない日はあっても修行しない日はないというほど、ひたすら毎日、修行に励んで頂きたいと思えます。それも死に至るまで、どこまでも続けて行って頂きたいと思うのです。

毎日毎日

修行に励もう

そうしていると

知らないうちに

魂が救われて来るから

後記

一、「健康で長生きしたい人は」のシリーズが終わりました。最後ということ、とても長くなってしまい、般若心経の解説が出来ませんでした。ご了承下さい。

二、来年は「ひとで悩みたくない人は」のシリーズにしたいと思っています。ご期待下さい。

三、十一月八日、午前十時から心光寺初めての縁日をいたしました。雨が本降りだったにもかかわらず、十三人のお参りがありました。私が修法をして皆さんの祈願をさせて頂きました。その間にお参りの方に真言宗在家勤行式（次第は当寺にあり）をあげていただきました。一時間ほどで修法が終わり、三十分ばかりの御詠歌の後で、こころのともをお配りし、私がお話をさせて頂きました。ありがとうございます。

四、皆さんのご希望がありましたので、ヨーガを、縁日とは別の日にさせていただくことになりました。第一回は十一月十一日の午後六時から山城町国政の中程にある集会場で十数人参加して行われました。次回からは、毎月第一木曜日の六時から同所で行うことになりました。勿論、無料です。ご希望の方は、ご参加下さい。いつからでも参加できます。

五、山城町の「和彫り教室」に通い始めました。皆さん

は、盆や手鏡に花の模様などを彫り、漆をかけてとてもきれいな作品に仕上げられています。私は、いずれ仏像が彫れるようになればと思います。私には、いままは、初歩の花の模様を彫っています。

六、十一月十六日に香川県の五色台にある、財団法人喝破道場（宗教法人報四恩精舎）を訪れました。野田大燈さんという曹洞宗の僧侶の方が経営されている施設で、登校拒否児などをあずかって治療されていました。石仏が多く、建物も立派なものが沢山ありました。とても、宗教的雰囲気漂う、素晴らしいところでした。一泊して体験させて頂きました。大規模な情緒障害児短期治療施設・若竹学園の建設用地の整備が行われていました。

月刊 こころのとも	平成三年十二月八日
第二卷 十二月号 (通巻 二十四号)	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

