

# 観 音 土 日

平成6年3月

第20号  
年2回発行  
発集発行

広島県安芸郡府中町  
茂陰2丁目2-8-10  
真言宗 正観寺

小出真行



本尊 聖観世音菩薩

※昨年、御詠歌一同様の御好意により、本尊様をはじめとする  
内陣の仏様を照らすスポットライトを御寄進いただきました。

心の迷いは、

常に人生に

波風を立てて止まぬ

為智泉達観文より

## 女の子の名前

先日の新聞で、現在最も多く使われています女の子の名前のトップは「あやか」！これを漢字に表記してみますと「彩加」「彩香」「彩花」「綾香」など。なんと二十七種類のパターンがあるそうです。二位は「はるか」で、以下、「まい」「なつみ」「みさき」の順で続いているらしいとのこと。そう言えば少なくとも「子」の付く名も「紀子さま、雅子さまブーム」で、再び注目されつつあるらしいのです。一方、サッカーファンの父親が付けた「真利野（まりの）」や、ブームになったデザートのナタデココにちなんで「那子（なこ）」、バンド仲間の夫婦の娘なので「音色（ねいろ）」…。など個性的な名前も目を引くそうです。

やはり、どの名前も子供への思いやりが一目で分かるものばかり、そういえば、先日来より、マスコミの注目をあびた「悪魔ちゃん」だけはなんともいいたげませんかね。



## 心のなかは？

心の病気はたくさんありますが、その根源はといえば、道理に暗いため、正しい判断による心の整理ができず、ただオロオロとさ迷い、悩み苦しんでいる愚かさからくるのです。

私たちの肉体の神経は、例えば歯が痛いとか頭が重いか、手足が痛いとか、傷を受けたら故障のおきた部分を頭に知らせて、保護や治療を催すようにできています。ですから正常に身体が働いていますと、頭には当然信号がこないのです。

これと同じように心のなかの病気も、何か心配事とか悩みとか、不平不満があると、心に連絡し、そこでそれを乗り越えようといろいろ対策を考えて、心も肉体も働くのです。しかしその障害の根が深く、容易にその悩み事を解決できない時には、その悩み事を繰り返し心のなかに思い浮かべて、だんだん拡大、再生産されて、頭のなかはその悩み事でいっぱいになってしまいうのです。

悩み事の相談を受けようと思われの方は、自分の悩みで頭がいっぱいになっていて、

他のよい面のことは目に入らないで、この世の中に自分ほど重い悩みを背負っている人はいないかの如く思い込んでしまします。こういう心の状態を「無明」（心のなかがまっくら闇で、明るい智慧による正しい判断力を欠いた状態）というのです。

人間の心の動きというものは、  
「どうしてこういう具合にはしてくれないのか」  
という欲望がうずまき（貧）、  
「こんなひどい仕打ちをするとは」  
と腹が立ち（瞋）、  
「だから面白くない」  
と愚痴るようになってきているのです（痴）。これを無明煩惱から生ずる三毒といいます。私たち凡夫は、毎日毎日思うようにならないと、腹を立て愚痴るといのが実は普通の状態なのです。したがって「いろいろ恩恵を受けている」とか、「有難い」とかいうことは、よほど心をそちらの方向に向けるようにしむけないことには分ならず、そういう有難いことは、「当たり前」になっています。何の知らせもこないから……。だから「不足なことしか頭には浮かばない」という心の構造をよく知っておく必要がありますね。

## 抜苦与楽

大智度論

「衆生を愛念し楽を与えるを慈といひ

衆生を愍愍して苦を抜くを悲といひ」

父は照り 母は涙の 雨と降り

同じめぐみに 育つ撫子

という歌があります。子供を教育するに ついても、父は厳しく、母はやさしく子を教育します。父の厳しい悲心が抜苦であり、母のやさしい慈心が与楽にあたえられます。また身心を訓練するについても、まず栄養をつけ、休息をとることも大切ですが、同時に苦しい訓練や苦学をすることも必要なのです。病気になると母の温かい看病が何よりですが、時によっては医療やメスで病根を治療することも必要なのです。与楽と抜苦のこの両面が一体となって働くとき、何事もバランスを保って成長します。

しかしながら、私達の日常生活では、この両面を上手に使いこなして行くことは、なかなかむづかしく、子が可愛いから盲目的に溺愛して、わがままな子供にしてしまったり、むやみに厳しく叱って、かえって



反抗心を起こさせて失敗することがあります。

仏の大慈大悲の働きは、いわば無縁の慈悲といわれ、世間的には、なさけ心をこえた大きな深いえい智の働きです。

かの恵心僧師が、寺の近くに來て草を食べている鹿を打って山に追いやってしまった時、それを見た人々は、徳の高い恵心僧師ともあろうものが、やさしい鹿を打って追いやるとは、もってのほかではないかと、なじったのです。でも僧師は、人々に「もし、この鹿が人に馴れて、悪心のある人につかまって殺されたならば可愛そうだから、追いやったのである」と答えたそうです。天地のめぐみや、み仏の慈悲は、抜苦与楽の両面をかね備えて、大きく私達を包んでいるのです。

## 『禅』

坐禅とヨーガのちがいは？

近頃、インドのヨーガがかなりブームになっています。ちょっと見た目には、禅宗の坐禅の様なところもありますし、かといって、全然似ていないようなところもあり

ます。しかし、坐禅というのも仏教のうち、そして、その仏教はインドからやってきたのですから、なにか関係がある様な気がします。

結論からさきにいきますと、坐禅というのは、もともと、ヨーガの一種と考えられます。

「ヨーガ」とひとくちにいいますが、実はヨーガというのは、大変範囲が広く、いま、我国などでおこなわれています。インドだけがヨーガなのではありません。インドでは何らかの宗教的な目標をめざして、一つの行いのなかで心身を調整することを、すべて「ヨーガ」と呼びます。簡単にいいますと、「ヨーガ」とは「修行」とか「宗教的実践」ということなのです。（現代のインドでは、「体育」のことも「ヨーガ」といいます。）

ただ、いろいろあるヨーガのなかで、悟り（覚り）を目指すのに、おのずから有効な「ヨーガ」というものがあるわけです。「坐る」という行為がそれなのです。静かなところを選んで坐り、しかるべき姿勢をきちんととり、呼吸を整えますと（呼吸を止めたりもします）、やがて、心がふらふ

らとせず、ひとところにじっとしたままの状態になるといわれていますが、こういう状態のことを「サマーディ」といい、音写されて「三昧」といいます。

そもそも「禅」ということばじたい、ヨーガのことばであります。「ディヤーナ」の音写語で「禅那」なのです。こと修行に関しては、ヨーガと仏教とは、かなりよく似ています。

坐り方にも、さまざまヴァリエーションがありますが、お釈迦さまも、後世の仏教徒もそして禅宗も、そうしたヴァリエーションのなかの一つ、二つを選んだということになります。「ヨーガは坐禅である」とはいえないとしましても「坐禅はヨーガである」ということはできるわけです。

坐禅もヨーガも、ただ心身の健康のため程度のものであればいいのですが……。

坐禅を組む時は？

坐禅をおこなうには、それなりの正しい姿勢というものがが必要です。足をきちんと組み、背すじをまっすぐのばし、アゴを心もちひきます。さて、それでは、目はどうするかといえますと、必ずあけていなければなりません。ただ、あけるといいまして



も、カッと見ひらくわけではありません。視線を水平線より少しおとしまして半眼にごく自然にひらきます。

心を静める（鎮める）には、目をつぶった方がいいように思えますが、目をつぶっていますと、どうしても眠たくなります。眠ってしまったのでは修行になりません。さらに、目をつぶっていますと、様々な妄想が、目をあけているときよりはるかに激しく出てくるものなのです。大なり小なり妄想とか雑念がでてきますが、あまり妄想や雑念が湧いてきたのでは、何のために禅を組んでいるのかわからなくなります。

目をとじたら雑念が、ワンサカ、ということが信じられない人は、いますぐ目をとじてしばらくじっとしていればわかるはずです。「まぶたとじれば思いたす」という歌がたくさんあるということだと思います。このことを雄弁にものがたっているわけです。

インドのヨーガには、目をとじて行う冥想法がたくさん伝えられています。そういう冥想法は、実は大変危険を伴い発狂したりすることもありうるのですから、直接指導してくれる師匠がいないととり返しのつかない事態になるかもしれません。

## 四国八十八ヶ所 霊場巡拝募集

期日 平成六年五月二十五日～三十日  
(五泊六日)

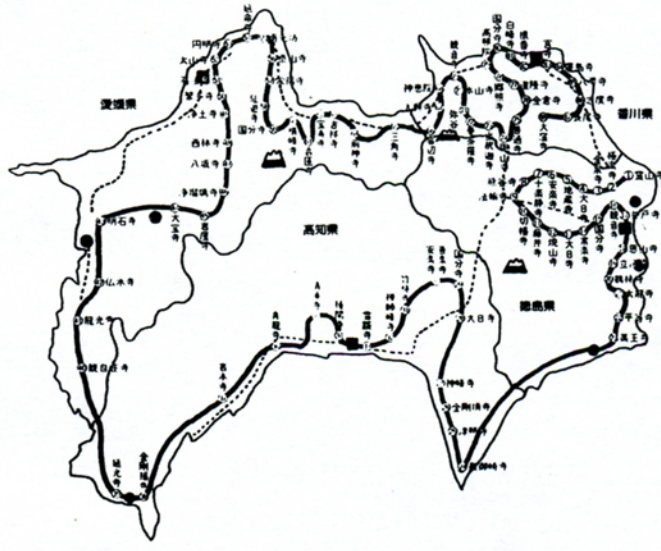
会費 八〇、〇〇〇円

定員 二十五名

※今年度は、一番札所霊山寺から五十五番札所延命寺まで

◎締切は四月一五日といたします。  
どうぞお早目にお申し込み下さい。

《四国八十八ヶ所巡拝地図》



## 御案内

「花まつり」

平成六年四月七日(水)

於 多聞院本堂

(南区比治山七一十)

法要 午後二時より

講演 午後三時より

講師

広島大学(前教育学部長)教授  
片岡徳雄先生

「個性を生かす家庭教育」

## 平成六年度 行事予定

- 一月一日～三日 修正会
- 一月十八日 初観音供
- 二月三日 星祭り
- 三月十三日 観音大祭(大柴燈護摩供)
- 三月二十一日 彼岸中日(春分の日)
- 三月二十五日～三十日 小豆島巡拝
- 五月二十五日～三十日 本四国巡拝
- 七月四日～五日 石鎚山参拝
- 八月十五日 施餓鬼供養
- 八月二十四日 地藏祭
- 九月二十三日 彼岸中日(秋分の日)
- 十二月三十一日 年越し祭