頭陀袋 61

平成二十九年七月号
発行　中山かんのん
恩林寺
中山中学下、電話三四―一二四五

三学

悟りを求める人が学ばなければならない三つのことがあります。それは、戒律と心の統一（定）智慧の三学であります。これをまとめて戒、定。慧、（かい、じょう、え、）と。申します。道を修めるものの守らねばならない戒を保ち、心身を統一せしめ、小さな罪にも恐れをおぼえ、よい行いをしてはげみ慎む。

心の統一とは欲を離れ不善を離れて、しだいに心の安定にはいる。

智慧とは四つの心理を知ることであり、これが苦しみである。これが苦しみの原因である。これが苦しみの消滅である．これが苦しみの消滅に至る道である。と、明らかにさとることである。この三学を学ぶものが仏の弟子といわれる。

＊仏教では釈尊が得た悟りの境地に到達するため修行をします。その境地を目ざす人を仮に精神のアスリートと考えてみましょう。そうしたアスリートたちが精神を鍛え上げるためのトレーニングとは、はたしてどのようなものでしょうか。ふつうのアスリートであれば、走る、飛ぶ、投げる、といった目に見えるパフォーマンスを繰り返して肉体を鍛え上げてゆきます。精神を鍛えるときもやはりトレーニングが必要です。それは、戒律、禅定、智慧、という三種のトレーニングなのです。その内容はまさに前述のとおりなのですが、ここでは逆の順番で説明いたします。精神のアスリートが最終的に目指すのは四つの真理を見極めることです。これらをよく知るためには素晴らしい智慧が必要になってきます．その智慧を獲得するために実践するのが、心のトレーニング、つまり、瞑想です。具体的には。座禅をすることによって精神の安定が図られるように鍛錬するのです。その心の統一を行うための準備運動として戒律を守らねばなりません。心と体を分けて考えるのが一般的ですが実はこの二つは深くつながっていて、戒律を守ることは心身の両方を自ら律していくことになります。これこそが精神のアスリートの実践トレーニング法に外なりません。いかがでしょうか。あなたも精神のアスリートを目指してみませんか？

こどもべや

たのしいことはみんなでわけあってもへらないよ。ともだちとあそんでいて、いちばんたのしいのはみんながむちゅうになったり，みんなでわらったりしたとき。きみがたのしくても、ともだちのだれかが　つまらなかったり、さびしいおもいをしていたら、ほんとうのたのしさとはちがいます。ゲームや、サッカー、ドッチボールのきゅうぎだって、みんながすき、みんなでやったほうが、たのしいです。うれしいことはひとりじめしたり、なかのいい子だけで、どくせんしないこと。たのしさをわけあってみんなにひろげていくと、もっとたのしくなります．わけあっても、たのしいことは、ぜったいへりませんよ。