

## 総説

### 行歩曼荼羅

古藤高良

#### Review

#### Austerity walk to Mandala.

KOTO Takayoshi

#### はじめに

筆者は、半生を通して運動学という一筋の路を歩み続けてきた。特に、自らその実践団体である社団法人日本タートル協会（厚生省老人福祉振興課所管）を主宰し、同組織の世界副会長として微力ながら健康マラソンや健康ウォーキングの啓蒙とその普及に努めてきた。この度の四国八十八ヶ所遍路の発願には、第一に、筆者の人生に大きな影響を与え続けてきた「空海」の入定（七七四年～八三五年）が、六二才であったこと、従って筆者にとって、空海の軌跡を辿る旅は、筆者の六二才の歳を除いては考えられなかったこと。第二は、実践科学の徒（体育科学）として、加うるに実践組織の長として、自らの足で一ヶ月に全行程千二百料に挑んでみる。そして第三には、四国遍路計画のための長期に且ったトレーニング（身体と心）の検証という三つの大きな動機があった。そこには、自らの半生の“旅”を回顧する意味と、自らの実践を通して“歩きを再考”し度いという熱い思い入れがあった。このような思いを濃縮した言葉として、あえて「行歩」という言葉を創作した。さて、四国八十八ヶ所を「行歩」し終え、発心の阿波の国、修行の土佐の国、そして菩提の国、伊予・涅槃の讃岐の国という東西南北に位置する四つの国々の四方位を連続遍路するという壮大なロマンの中に曼荼羅の世界が画かれていたのでは……という思いが深い。この思いに導かれた、それは將に曼荼羅への旅立ちであった。

#### 四国遍路の日本史的意味

密教は、大乘仏教の『般若教』や『華嚴教』の

思想を基盤としている。弘法大師空海によって日本に伝えられて密教は、日本化されて真言宗となった。また伝教大師最澄、慈覚大師らによって伝えられて密教は天台宗として日本に定着した。

いずれにしても、密教が強い自己の克服の上に肯定的な世界観をつくり上げていることは明らかである。このような密教の基本が、「日本ではどのように行われているのか？ どのように変容されたのか？」を見るのは、行動即身成仏の日本の特色を知るのに極めて興味のあるところである。

その重要な手がかりの一つとして、四国遍路の歴史を訪ねることには大きな意味がある。

四国遍路は、阿波、土佐、伊予、讃岐の四国に散在している弘法大師ゆかりの霊場八十八ヶ所を巡拝する行事のことである。問題は、ここで、どのような日本的、日本密教的特色が見られるかについて考えてみたい。

#### (一)遍路の特色

あらゆる人が平等の道

第一に遍路という行に参加する人々は極めて広い範囲であり、しかも宗派を超えた超宗派の人である。四国遍路は、弘法大師の開山された高野山に始まり高野山に終わることを尊んでいるが、大師開山の高野山自体「天下の総菩薩所」といわれるように宗派を超え恩讎すら超えた、すべての人々の眠る場所として、古くから尊ばれてきたことはよく知るところであろう。明智光秀の墓に隣接して豊臣秀吉の墓があっても少しも不思議でない山、それが高野山である。

真言宗の総本山でありながら、浄土、天台、日

蓮の諸宗が学ばれ、行ぜられたのが高野山である。その例にもれず四国遍路の寺々も、真言一宗に止まらないところに大きな特色がある。

佛教大辞典から八十八ヶ所の宗派別寺の数を示すと、高野山真言宗五七、真言宗豊山派一七、真言宗智山派四、天台宗寺門派四、臨濟宗妙心寺派二尊洞宗、真言宗醍醐派、真言禪宗、東寺派各一である。

そして当然のことながら、これらの寺に詣でる遍路も宗派にこだわることは皆無であった。しかもそれだけではなく人間を区別するあらゆる目安（老若、男女、貴賤、賢愚）は、四国遍路にはない。分限者も、行き倒れ寸前の貧者もがみな白衣一つに身を包んで四国路をご詠歌と共に歩くのが「遍路」である。

要するに差別をはぎとり行歩と共に捨てていくのが「遍路」の第一の功德であり、それは人と人との平等の道である。

人と自然の一体化

第二に「遍路」は「人と自然」との融合をもたらす。風土的にも四国路は非常に恵まれている。讃岐に生を受けた弘法大師の人格が、その風光と全く無関係ではないように、この路を歩く遍路は肌で大師に触れていくことができた。そして、その風光はまさにマンダラの風光であったといえよう。

孤独からの脱却

「遍路」により、我々は知(識)らず知らずの間に「人と神(仏)」との融和に到達していく。

遍路の白衣や負い笠に「同行二人」と書かれているのは、一人で歩いても連れになって歩いている者がいるという意味である。連れとは、言うまでもなく弘法大師の信仰の中心にあった仏である。

自分は一人で歩いているが、本当に一人ではないのだ。どんなに淋しい野原でも、どんなに険しい山路でも、必ず「お大師さま」がついてくださるのだ、この信仰なくして遍路信者は成り立たない。

宗教の役割の一つは「孤独からの脱却」だといわれるが、遍路信仰は旅路をゆく道程の中でそのことを確かめて歩くのである。

「歩」は「行」に通ずる

「遍路」こそが宗教実践のあるべき形をも示しているということがいえよう。なぜならば、それ

は「歩く」というもっとも人にとって単純な動作のうち実践の要素が凝縮されているからである。

岸本英夫氏によれば「宗教的な行為とは、単純な行為の無限の繰り返しの中に、もっとも典型的な型を取る」と述べているが、「歩く」ことほど人の動作として単純な動作はないだろう。「歩く」ことは「行く」ことであり、「行く」ことが「行ずる」ことである。

古来から宗教的实践が「行」といわれたのは、理由のないことではない。ことに密教の实践が常に「行」といわれ、修行者が「行者」と呼ばれたことは極めて注目すべきことである。このように、いくつかの特色は日常的な動作と経験の中で知(識)らず知らずの間に自己浄化を進行させ、ついには異物をも昇華させて高い価値の世界を生きさせることに成功したプロセスを示している。

もちろん遍路信仰が日本密教の唯一の实践形態でもないし、その代表と断定されるものでもないだろう。しかしながら、鎌倉時代から現代に及ぶ日本仏教信仰史のうえで驚異的な長い歴史をもっていることは事実だし、しかも広く愛され、深く愛された实践形態であることは極めて確かな事実である。

なぜ八十八ヶ所遍路なのか

四国の各霊場の巡歴をなぜ「遍路」と呼ぶのか、どうやって四国八十八ヶ所の霊場が定められたのか、そして何時の頃から人々の巡歴が始まったのかなどを知る手立ては極めて乏しい。

江戸時代、高野山・宝光院の学僧として知られていた寂本の『四国遍礼霊場記』の中に「八十八番の次第 いづれの世 誰の定めあへる さだかならず」と記載されているところからみても、四国八十八ヶ所は、弘法大師空海が定めたものでもなく、したがって空海はこのすべてを巡歴していないようである。

四国遍路が弘法大師・空海と深いかわり合いを持つことは、生誕地が讃岐の善通寺であることと無縁ではない。今日では、空海生誕の地は第七十五番霊場の善通寺としてよく知られているところである。

空海が二四歳の時の筆になる名著『三教指帰』の序やその別本の『警誓指帰』によれば、阿波の国大滝の嶽に登り、風波の荒さぶる土佐の室戸岬、そして石鎚山で修業をしたと記されている。

大滝嶽には第二十一番霊場の太龍寺があり、土佐の室戸岬には第二十四番霊場の最御崎寺がある。また、第六十番霊場が横峰寺である。

四国遍路が、たとえ弘法大師の始められたものではないにせよ、四国八十八ヶ所の中には若き空海の確かな足跡があるし、また空海生誕の地も含まれているなど、弘法大師と深いつながりがあることは疑う余地はない。したかがって遍路者が、常に大師と一緒にだと信じたのは当然のことである。

寂本の『四国遍礼霊場記』は江戸時代に書かれたものであるが、空海よりも新しく寂本よりも古い後白河法王御撰『梁塵秘抄』の中に、

「我等が修行せし様は、  
忍辱袈裟をば肩に掛け、  
又笈を負ひ、  
衣は何時となく潮垂れて、  
四国の辺地をぞ常に踏む。」

とあるが、四国の辺路を笈を背負いながら巡歴していたのである。

特筆すべきは、『梁塵秘抄』の中の文章である。「衣はいつとなくしほれたれて」とあるが、阿国から土佐への辺路は、衣も海風に打たれてしほれたことをよく言い表している。

筆者も白衣、経帷子、手甲、脚絆を身につけて巡歴したが、第二十一番霊場の太龍寺から第二十二番霊場の平等寺は、山路から海路への最初の出会いであったし、特に第二十三番から二十四、そして二十七番霊場への路は、まさに強い潮風に衣はいつとなくしほれた経験をもっている。

空海の「虚空蔵求聞持法」の修業は単に山岳にとどまらず、海辺、山岳巡歴の繰り返しは、霊地にまつられる神、仏に祈り、浄土に生きることを祈願した曼荼羅の旅でもあった。

このように考えていくと、四国八十八ヶ所という霊場の数に対する疑問が解決できるようである。霊場を巡歴した後には八十八という末広りの幸せが持っているという庶民の願いが込められていたのではなかろうか。

さて江戸時代の高野山宝光院の学僧寂光(前述)の『四国遍礼功德記』に次のような文が記されている。

「四國中、名所旧跡の多き中に、札所八十八ヶ所を定むる事、ある人いはく苦集滅道の四諦の中に、集諦に見思の惑といふに八十八便あり。

此の煩惱、よく三界生死の苦果をまねき集む。此の見惑といふに八十八ヶ所と定め、これを礼しめぐるうちにかの見惑の煩惱を断滅するに由れる数とならん」

この大意は、釈尊の法の中に四諦があるが、その中の集諦のところでは八十八の煩惱について説いており、その八十八を礼することによって、煩惱を断絶できる。その数が八十八あると言っているのである。

## (二)六根清浄と山岳信仰

我々が聖山に登るとき、よく耳にする「六根清浄」という言葉がある。現代の若い人たちでも意味がわからないままに、「六根清浄お山は晴天」などと言いながらお山の晴れた天候を願いながら歩いた経験をもつ人も多いだろう。

余談になるが、このように昔から唱えられた「六根清浄」が後世になって「ドッコイショ」という掛け声になったり、さらには「ドッコイ」となったのではないかと思われる。これを唱えることで不思議に疲れがとれ、新しい力が湧いてくるものだが、その意味を知る人は少ない。

六根とは、広く人間の持つ六つの感覚器官、すなわち【眼・耳・鼻・舌・身・意】を指している。我々はこれらの感覚器官を通し、まことに様々な罪障を生じさせる。例えば、目で美しい女人を見れば色欲が起り、鼻で心地よい匂いを嗅げば食欲が起るようなものである。

したがって、六根の罪障を取り除いて心を清めるとするのが「六根清浄」である。この「六根清浄」の出典は『法華経』の『常不輕菩薩品』の中の「眼根清浄 耳鼻舌身根清浄なり、この六根清浄を得已らば更に寿命を増さん」という言葉である。『法華経』などではそれを独誦し、書写すればお経の力によって六根が清浄となって功德が得られ、その結果として長寿が全うできようとしている。

このことを登山ときも利用して、深山に分け入って修法する行者が金剛杖を持って「六根清浄」を唱え念ずれば災害を免れ、その目的を達成することができるかと信じて実践したものであろう。

さて、隣国の中国では「南無阿弥陀仏」を「ナムオミトフ」と読むが、これが簡単になって「オミト」と唱えている。筆者が中華民国(台湾)第一の高山、阿里山に登ったときにも、「六根清浄」ならぬ「オミト」を唱えながら、竹の杖をついた

人々に多く出会った。おそらく阿里山登山という苦行を「オミト」を唱えることによって、新しいエネルギーの再生という形で遂行しているのではないかと考える。

六根清浄は山岳修業で

最澄〔伝経大師〕(七六七～八二二年)は空海〔弘法大師〕と並び評される偉大な思想家であり仏教家で、後の天台宗の始祖である。最澄は近江国の比叡山の麓で生まれ、十四歳で得度を受け十九歳で東大寺で一人前の僧侶になり、三八歳で中国に渡っている。

したがって十九歳から二〇年間にわたって比叡山を中心に修行している。考えてみると、最澄の願いであった六根相似の位には、奈良の都市仏教、寺院仏教では文字通り不可能だろう。何故ならば見るもの、聞くもの、食べるものなど人間の欲望にいろいろだられていれば、清浄は望むことができないから……。

平安時代の初期に山林・山岳修業をしたのは、最澄だけではない。空海もまた山岳仏教の真の実践者であった。

空海は二〇歳のときに、虚空蔵求聞持法を識ったことを契機に厳しい自然環境に身を置いて自己修練に励んでいる。阿波の大滝嶽や土佐の室戸岬、金峯山、石峰(石鎚山)などがそれである。

山中に入って五穀を断ち、木の実、草の根に命をつなぎ、水を飲み滝に打たれる修業を続けていると、まさに「六根清浄」、自然と一つになり、自然のように生きていくという超能力を身につけることができる。

『三経指帰』の序文にある「一沙門あり金に虚空蔵求聞持法を呈す」から山岳修業に入った空海は、この修業の中で密教を知っている。当時はすでに『蘇悉地経』や『大日経』など密教の教典が写経されていた。もちろん、当時の密教は体系的に整ったものではなく、かなり断片的なものであったと思われるが、空海もまた密教との出会いが山岳修行中にあったのである。

山岳宗教と修験者

空海をはじめ密教僧の大半は山岳修行を行っている。醍醐寺の創建者、真言宗の聖宝や比叡山の回峰行を始めた相応などが特に有名である。これら聖宝や相応以外にも多くの僧が山岳修行をしているが、大自然という行場で修行した密教僧は、加持祈禱にすばらしい験力を発揮する能力を身に

つけている。そのために、彼ら密教僧は修験者と呼ばれるようになる。

行智が著した修験道の解説書『木葉衣』によれば、「修験は古は験者といえり。持呪動行の功績もりて効験をうることのある称なり。或いは又呪験とも書べきにや」とある。これによれば修験のことを験者と呼んだことがわかる。(呪文を唱え、修行の功が重なり効験を得ることから)また、これら、修験者は山中に起臥したので山臥(伏)とも呼ばれた。

山伏というのは、奈良時代の優れた山岳修業者である役小角を伝説上の開祖として平安末期までに全国各地の主な山岳(例えば出羽三山、立山、白山、戸隠、石槌山、大山など)ごとに集団を形成した。

彼らはその後、真言宗当山派と天台宗本山派に統括されるようになったが、庶民の宗教活動に大きな影響を与えた。

### (三)曼荼羅の旅を終えて

人間の心

人間の心というものは、対象の形をその儘ありの儘の形としてとらえずに、対象を変換しようとする傾向を持っている。言い換えると形を形としてその儘見るのではなくて、何か別のものの現れと見ようとする、また何かの象徴を読み取ろうとするものである。例えば、空海が室戸で荒ぶる海に龍を見たり、満天の星に仏を見たのもそうであろう。これは様々な自然現象の中で、何等かの人間的な意味を読み取ろうとしているのである。

この様な傾向は、或る特定の人だけが持つ心性であって、決して現代人のものではないとする考え方があるかも知れないが、それは大きな誤りである。海や星は、現代においても、決して没価値的な水の集まりや宇宙のゴミの集まりではない。それは、優しく我々を包み込んでくれる存在であったり、厳しく我々を拒否する存在であったり、真に人間的な存在であり続けている。

森羅万象に人間的な解釈をしようとする事は、昔も今も変わっていない。いろいろなものの背後に意味をみるのは“心の自然な働き”なのである。一方ここで忘れてはならないこと、それは、心は状況の中でしか育ちようのないものだから、当然、状況依存性が強い事と、心は自己中心性という根本的な属性を持っている点である。この二つが交

互に作用して「個性」を成熟させている。

この様な意味からすれば、私の徒歩遍路は、おそらく私にとっては生理的にも、物理的にも、心理的にもほぼ限界に近いものがあった。長い間の計画段階、そして、その実現の為の心、身体のトレーニングの段階では、自然科学者の一員として、私の考え得るあらゆるものを試みてきた(例えば、春、夏、秋、冬を通しての自宅から街中への歩き、自宅から大学までの歩き、大学でのトレーニングによる歩き、筑波山での歩きなどを含めて)。

ところが緻密に計算し、費やしたと思われるトレーニングの過程を通して、思いもよらない事を発見した。道端のアジサイの花に、見事なまでの色彩を見せられ、芙蓉の可憐な花に自然からの初夏のシグナルを強烈に感じた。また山麓の壊れそうな古びた縁台に腰を下ろし、疲れ果てた身体の中に乾き切った砂の中に染み込んでいく一杯の水の様に、ほのかなショウガの風味をした一杯のアメ湯の美味しさを、こんなに新鮮に心から感じ取れた事はなかった。

長い間、私の「心」の中に閉ざされた私と、私を取り巻いている自然環境へのチャンネルの切り換えがスムーズに行われる様になったのだろうか。

今までは、知らず知らずのうちに自分の「心」までもが、科学というブラック・ボックスの中にしまい込まれてしまっていたのだろうか。

もう明日は休もう、今日はもう止めよう、誰も見ている人はいないのだから……。正直なところ毎日毎日がこの思いで一杯だった。肉体的にも精神的にもほぼ限界の苦しみだったと思っている。

然し乍ら、そんな私を支えてくれたものは「心の力」であった。私は心理学者ではない。従ってこの間の説明は十分には出来ないが、私は私なりにコーチ学という立場から、実践者という立場から考えてみたのである。

## 心の力

集中力とは、心を対象に没入させる深度の問題、粘りの力(根気)とは持続させる力である。つまり“深さ”と“長さ”の問題としてとらえることが出来よう。この様に単位の異なった意志力(精神力)の重要な一部である事では共通している。一言で言えば、共に「心の力」である。

精神活動の根が魂の奥深い所にあるとすれば、

その奥深い力強い根から生え出た、強く逞しい幹の様なものだろう。精神的な生命力の事を、古来、東洋では“気”と言っている。「心の力」とは“気の力”，いわゆる“気力”にも置き換えて考えることが出来る。

「兎と亀」の童話の中で、足ののろい亀が何故足の早い兎に勝ったのかを語る場合、結論は人生の中での「集中力と持続力(根気)の必要性」を教訓として教えている。

この童話を現代物理学や生理学の話題とした場合、真に冷たい現象でしか説明がつかない。例えば物理的には瞬間速度(パワー)に優れた兎は、トップギアにギアシフトを変える事を知らずに疲労して、そのパワーの持続が出来なかったのに対し、亀のパワーは兎に比べて著しく劣ってはいたものの、上手なペース配分で長時間、長距離を歩き続けたという事になる。

一方生理学では、兎はパワー発揮の為の筋収縮機構に極めて優れ、白筋が赤筋の比率に比べて多かった。亀は超々持久力の酸素摂取能力が極めて高く、筋肉の主構成は赤筋だったと説明するに違いない。真に味もそっけもない「説明科学」ではある。

野球では、打席に立ったバッターは、ピッチャーの手から繰り出されるボールに全心全神経を集中させている。「打つ」という事以外には完全に無心である。「気が散る」とか「雑念が湧く」事があればヒットは打てない。寧ろ「打ってやろう」という欲さえもが、雑念なのかも知れない。言い換えると心の集中度、無心に成り切るという度合いのすさまじさが名バッターに要求される資質なのかも知れない。

近年、我が国の国技である相撲に対する一般の関心が、非常に高まってきている。さて、この相撲では「立ち合いで全てが決まる」と言われている。制限時間一杯、行司の軍配が返り、最後の仕切りの時の力士の心は集中力の極致というべき状態にあるだろう。この時に集中力に欠け、無心であり得ないと、自ら墓穴を掘る結果になりかねないと言われている。例えば、「突こうか、組もうか」など策戦に迷いがでた時がそうである。作戦が頭で意識されている様では無心ではあり得ない。

勝ち力士のインタビューで、「夢中で何も覚えていません」「自然に足が出て…」と答えているが、全くその通りだろう。(一般の視聴者は、何と愛

想のない、何と無口な力士と感ずるかも知れないが?)

さて勝負が長引いたら、今度は、いわゆる「根気」の勝負である。勝利への意志を何処まで長く持続出来るか? その力士の体力や技術の他にその精神力(集中力)の持続性がとても大切になる。

私は「相撲のマワシの色に関する研究」の為に屢々相撲部屋を訪ねたが、どの部屋の朝稽古の土俵でも、「引いちゃ駄目」という親方衆の叱声が共通語のように飛び交う。それを親方に尋ねると、苦しさに耐えられない時の“技”が必ず“引き技”だということである。

親方衆の叱声は、勝つ意欲への持続力と、苦しさに耐える粘りの力(困難に耐える能力)を養成する愛の叱声以外の何ものでもない。

日本の古い道歌(教訓)にも困難に耐える根気をもって「続ける」事の大切さを説いた歌が数多くある。

「愈らず行かば千里の外も見ん 牛の歩みのよし遅くとも」

「小石をば退けてそろそろはびこりて 木の根は遂に岩を割るなり」

この二首などは、動物、植物などに譬えて困難に耐えることを教えている。「よし遅くとも」「そろそろ」が大切。苦しみにしっかり耐え乍ら「愈らず」に、という事である。

「カタツムリ、そろそろ登れ富士の山」

気の遠くなる様な句であるが、これも続ける事(持続性)を歌った代表的な句であろう。

「打ち込む力」……集中の時の心にも密度、濃度、鮮度、ヴォルテージがある。その時打ち込む共通の度合いによって、その力は深められていく。

例えば「火事場のクソ力」という俗諺があるが、それは、「火事の様な危急の時には普通では考えられない、とても自分では信じられない様な力が出る」というものである。

「火事だ! 火がもう其処まで来ている。出来るだけ家財を運び出さねば…」

この様な状況の時に、他の事に対して「気が散る」暇などはない。この時、打ち込む力の(エネルギー)のヴォルテージは極限に高まっているので、自分のものとも思われない程の力が出せるというのである。

また、「窮鼠猫を噛む」という諺も全く同じ理で、追い詰められた時は、「鼠は猫より弱い」という

常識を覆す様な力を発揮する事を表している。

トコトンまで追い詰められた時には、迷いや恐れ、欲、我、も生じる余地がない。唯、「やる」という一事に全力を絞り込まざるを得ない。従って潜在能力(ポテンシャルエネルギー)が爆発して、「切り抜ける」ことが出来るのである。

或る科学者などは、人間の力は心理限界よりも生理限界の方が上回ると説明している。「窮すれば通ず」、「背水の陣を敷けば、必ず活路が開ける」などの諺も同じ意味である。

沢庵禅師の『不動智神妙録』は、三代将軍徳川家光の剣道指南であった柳生宗矩の為に、精神面での極意を教える目的で書かれたものであると言われる。

その一節に、次の様な言葉がある。

何事も、為さんと思ふことをずんと思ひ切つてするは本心なり。こうすべきか、せまじきかと、二途に互るは血気なり。二途に互りて分別極まらざることをすれば必ず悪し。これ血気に惑わざるなり。事を為さんと思わば、一途にしたがよし。二途に互る程ならば、為すべからず、初めは一気はみな本心なり。二つに互る血気なり。本心ならばみなよし。血気は悪し。

ここで、禅師の言う本心とは人間の真我、魂のことであろう。その本心に従えば、志す一つの事を「ずんと思ひ切つて」(諸々の思いを断ち切つて)やることが出来、物事を成就することが出来る。この本心の邪魔をするのが“血気”であると言っている。「血気に逸る」という時と同様に悪い意味に使われている。血が上ると目的に一心を集中することが出来ず“迷い”の為に頭や行動を阻害するからであろう。

気を統一し、集中するのが「一气」である。「一气」という形容のようにズンズンと事が運べるというのである。一心も一气も、つまりは同意語で、物事に打ち込む力の深め方を言っている。

「背水の陣」に立つと馬鹿力が出るというのも、「本心から一气に」をいやでも実行せざるを得ないからで“迷ったり”“ためらったり”する暇がないので“一气”にならざるを得ない為であろう。

前述の根気(粘る力、続ける力)を付ける為には、先ず第一に自己支配力(セルフコントロール)がなければならぬ事は自明の理であろう。

いわゆる自制力とは、行う事を統制して行う事の出来る能力を指している。自分で自分を動かし、

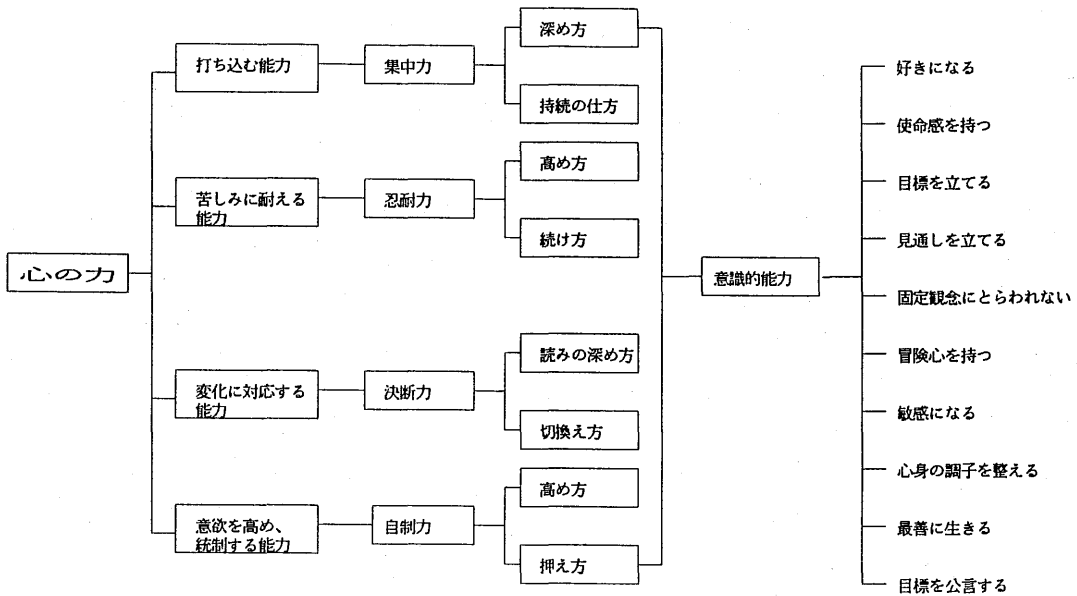


図1. コーチ学からみた心的エネルギー

そして律する事である。一人の自分が命令を發し、もう一人の自分が素直にそれに従う力である。

筆者の身近(日本タートル協会)では、数万人にも及ぶ中高齢の人達が毎日ジョギング、ウォーキングに汗を流しているが、長い人では四〇~五〇年にも及んでいる。こんな仲間、何も特別な根気も自制力も必要としていない、寧ろ、この“行”が何物にも代え難い“楽しみ”と“遊び”なのである。

然し乍ら、毎日続けることは決して楽な事ではない。寒い朝、体調の悪い日、気分が乗らない日…など、「サボろうか?」「一日ぐらい休んでもいいだろう」—これが三日坊主をつくり上げていく。

この様な「休みたい」、「いや決めた事は何として…」という自問自答の繰り返しの中で、この種の「スキ間」すらなく、特別な意志力も必要とせず、これらが「続く」様になると、自制力の勝利、セルフコントロールの完成という事になる。

さて、人工長命化時代の長寿の持つ意味は真に大きい。いわゆる活動的長寿こそが我々人類の究極の念願なのである。寿命は天から授かるものには違いないかも知れないが、自ら支配出来るものもある。「氣力で生きる」などという言葉があ

るのは、その為だろう。

生きる事を「続ける」にも根気がある筈である。人間は誰でも長寿を望む。

一方、「もう疲れた」「早く迎えが来て欲しい」と思う事がある。この種の思いが心に浮かんできた時、思い返し、心にこれを従わせる事が出来れば、これが既に自己支配力であろう。

この自己支配力から生き続ける根気も生まれてくる。これが「心のクセ」になっている人は長命であろう。

医学的には決して好ましくないタバコ、酒、コーヒーを嗜む長寿者が多いが、決して「度を過ぎる事がない」点に心しなければならぬ。

この様な人は、どうも本能的に自動ブレーキが意識下で掛けられている様である。即ち自己支配力が本能と言おうか、潜在意識と言おうか、その深みの中から發している。一般に言う「完全に身に付けている」事で、従って「自分と戦う」とか「自分に打ち克つ」必要などがもはやない。

“生きる”ことさえもが自己支配から發しているとするならば、諸々の創造的行為においておやであろう。この様に考えてくると、自分をさえ動かさせない者に、他人や他物を動かす力のあろう筈

がない。

**即身成仏**

自分自身の中の完全な人格を見つけ出す事、これが即身成仏である。自分自身こそ仏様である。普通、仏教では自分は凡人である。修業をして、初めて仏様になれる。空海はこれを「凡聖不二」と言っている。これは凡人も聖人も仏になれる。仏の隔たりはない事を言っている。

この様に思考を変えてみると、自分自身が仏様じゃないか、ということが出来る。その思考変換が「三密の行」である。手に印を結び、口に直言を唱えてはじめて物事の発想が一八〇度変換されるという。

歩きは足を使っている。ただの運動ではない。素敵な行為である。やってみた者でなければその醍醐味は判らない。

その味わいを整理すると、見る、感じる、考える、発進するなどの精神領域での充実という大変な収穫である

『智恵子抄』の作者、高村光太郎の「歩け」という詩がある。この中に「歩き」の喜びが表し尽くされている様に思う。

一、	歩け、歩け、	歩け、歩け
	南へ北へ	歩け、歩け
	東へ西へ	歩け、歩け
	路ある道も	歩け、歩け
	路なき道も	歩け、歩け

二、	歩け、歩け、	歩け、歩け
	目ざすは彼方	歩け、歩け
	けぶれる行手	歩け、歩け
	果てなき野うら	歩け、歩け
	こぶしき岩根	歩け、歩け

三、	歩け、歩け、	歩け、歩け
	身を灼く日照り	歩け、歩け
	塩ふく背中	歩け、歩け
	身を切る吹雪	歩け、歩け
	凍てつく目鼻	歩け、歩け

四、	歩け、歩け、	歩け、歩け
	思いは高らか	歩け、歩け
	大地のきわみ	歩け、歩け
	海さえ空さえ	歩け、歩け
	吾等を止めず	歩け、歩け