

月刊

いじろのとも

第二卷

三月号

自由

人間には

自由がある

お金をためる

自由がある

出世をする

自由がある

でもそんな自由は

ほんとは不自由なもの

真の自由は

それらを捨てたところにだけある

全てを捨てた後の

何と満ち足りることが

何にも執われなくてよい事の

何とすがすがしい事が

自分を捨てよう

全てを捨てよう

真の自由自在が

やって来るから

健康で長生きしたい人は

二、ヨーガ・内観の秘法などをする事。

今月は、「健康で長生きするための十ヶ条」の第二条を解説していきます。それは、「二、ヨーガ・内観法（白隠禅師）などをする事」でした。

先月号の「カロリーを取りすぎないこと」と並んで、今月号のヨーガなどをする事でも、健康のためにとても大切なことです。ヨーガはこれまで、何回も述べてきましたので、「やればいいのだな」というくらいは分かって頂いていると思うのですが、今月号は特にそのところを述べさせていただきます。

私とヨーガの出会い、故佐保田鶴治先生がテレビでその紹介をされていたのを見たのに始まります。その時、印象に残ったのはヨーガが宗教であり、身体を通して、精神を鍛え、安心立命にまで至る道である、ということでした。私は当時（昭和50年頃）、とても不安で自信がありませんでした。その当時は高校の夜間の先生をしながら、大学の博士課程にいましたが、友達に遅れて就職もなくオーバードクターでした。もともと私は、家庭のせいだと思いませんが、小さい時から情緒障害でして、それが三十歳代まで残っていたというわけです。やはり、それから救われた

いという思いはずっと続いていました。

多くの人がヨーガを始める動機は、健康を損ねていて、それが医者でも治らず、あらゆるものを試してみたいと思っている時、ヨーガをたまたま勧められてやり始めたというものが多いようですが、わたしの場合は精神的な理由で始めました。その時の気持ちには、私が救われるのは、これしかないのではないかというほどひたむきなところがありました。効果があってもなくても、ひたすら続けようと思っただけでした。それも、佐保田鶴治先生の本を買って来てそれを読みながら始めたのです。

こんな気持ちでしたから、そんなにはつきりと効果が判らなくても、ひたすらやって来ました。それも難しいことはやらなくて、簡易体操と三つか四つの個別のポーズに限られていました。時間も十分から三十分程度で、あまり集中的にはやりませんでした。でも毎日欠かさずやってきました。どうもそのことが良かったようです。今から三年ほど前、中学校の先生方にヨーガの話をする事になり、その資料を作るため、佐保田先生の「ヨーガ入門（池田書店刊）」を「プーしよ」と思い、それをもってエレベーターに乗ったのです。そして何気なく、その本の裏表紙を見ましたら、次のように書いてありました。

ヨーガをやれば 日々の健康感が得られる。したがって若さとバイタリティーを取り戻すことができる（からだの側面）。

ヨーガをやれば ココロが安定する。したがって温和で、しかも強い性格と明快な判断力、鋭敏な直観力が獲得できる（こころとあたまの側面）。

ヨーガをやれば タマシイが救われる。したがって生きる喜びがわいてくる（こころと人格の側面）。

この時、私はまだ真言密教には出会っていませんでしたが、びっくりしました。いつの間にか私は、ここに書いてある通りになつていたので。それまでに勿論、ヨーガによつて救われていたことは気付いていましたが、でも嬉しくて嬉しくてたまりませんでした。佐保田鶴治先生の本は手に入るものは、出来るだけ買っていましたし、読んでもいました。そして、とても尊敬していたのですが、上のことを改めて知り、この人は偉大なヨーギー（ヨーガの行者）だと思えました。この人の書いた本には、嘘はないと思えました。上のような傾向は、真言密教の修行を通じてさらに強められたように思いますが、その基礎は、ずっと続けて来た、そして今も勿論続けているヨーガで養われていたのです。

さて、これまで私のヨーガの体験をお話ししてきましたが、ここらで一般的なことを書いてみたいと思います。ヨーガの効用は、上に佐保田鶴治先生が上げられたもので尽きているのですが、なぜヨーガがそんな効果を生むのかに付いてはあまり述べられていません。以下に、その原理を心理学的に検討してみたいと思います。

第一巻三月号で次のような詩をのせました。

ヨーガの体操は 呼吸を意識して整え 身体を緊張させたり 弛緩させたりして それに意識を集中する そしてそれと同時に 瞑想する／／これが何故 心と身体の健康に良いのか／私たちの身体には 自由に自分の意志で動かせる 手や足の働き（あたま）と／／自分ではどうすることも出来ない 血圧や消化液のような

内臓の自動的な働き（からだ）と／／その中間にあつて 心は意識しないが 意識すれば変えられる 呼吸や姿勢のような働き（こころ）とがある／／この最後の働き（こころ）こそが 自動的な働き（からだ）と 意識的な働き（あたま）とをつなぐ 接点になっている／／ヨーガはこのようなに こころが無意識のうちに 現れている呼吸や姿勢を 意識して動かす 訓練によつて こころを制御 出来るようにする／／こうしてあたまで制

御出来なかった。ところが制御出来るようになると
内臓の働きにもバランスがとれ、健康になってくる。また
あたまもバランスよく働いたため、判断力と直観力が鋭くな
って来る。ノノさらに何よりも、ところが安定してくるので
おとなしいが強い性格となり、毎日生きている喜びを
感じる事が出来る。

人間は他の動物に比べて、あたまが極度に発達している
のに、動物と同じレベルのからだ、動物よりは少しだけ
進化したところを持っているのです。そして悲しいかな、
そのよく発達したあたまで、ところを制御したり、内臓の働
きを制御したりすることは出来ません。あるいは、もつと
分かりやすく言えば、自分の感情や欲望を制御することが
出来ません。腹を立てまいと思っても、馬鹿にされると大
多数の人は腹を立て、血圧をあげてしまいますし、また煙
草は吸うまい、酒は飲むまいと思っても、その通りできま
せん。あるいは塩分は体に悪いことは分かっていますが、お
ふくろの味は忘れられず、過去の食習慣にこだわります。
あるいは、もつと悪いのは、自分が人間として墮落して暮
らしているのに、そのことに気付きさえもしないことです。
よりよい人間になることと、自分が自分で制御できる

ようになることとは、実は同じことなのです。生かされ
て生きている喜びが毎日感じられることができれば、あら
ゆることに感謝することも、自分を捨てることも、自分を
制御することも、人に優しくすることも、自分をより以上
に高めていくことも、みんな出来るようになるのです。で
も、この「生かされて生きている喜びを感じる」とは、
前に述べましたように、あたまでそう思おうとして出来る
ことではないのです。ひたすら、毎日修行をする、たとえ
ばヨーガとか白隠禅師の内観の秘法をするといったことが
必要なわけなのです。もちろん、これまでに述べて来まし
た読経とか、座禅とか、写経でもよいわけです。でも、人
間は精神と身体の一如の中に生きています。もう述べまし
たように、ヨーガはまさにこうした精神と身体の一如を目
指しています。もちろん、真言密教もそうなのですが、で
も密教の掟の中で誰でもその修行を行うことは出来ませ
ん。それに代わるものとして、ヨーガは最高だと思えます。
道元は座禅が最高だと述べていますが、私は座禅だけでそ
うなれる人は、道元のような天才はさておき、滅多にいな
いと思うのです。どうぞ皆さんヨーガをお続け頂きたいと
思います。

自作詩短歌等選

こころは動く

こころは動く
勝手に動く

あたまが止めても
それでも動く

懺悔しても
反省しても

どんなにしようと
こころは動く

怒ったり
妬んだり

貪ったり
怠けたり

不安になったり
憂鬱になったり

どんなにしようと

こころは動く
こころを磨こう

きつと勝手には
動かなくなるから

うすもや

雨が降る
むせぶように降る

一面に立ち込めた
うすもや

近くのは

はつきり見える

だが遠くなるほど
ぼけていく

多くの人は
自分は人が見えていると
自負している

だがそれは
ほんの近くだけ

執われた
範囲だけ

うすもやの
雨の日のように

不悪口戒（二首）

世の中の
多くの人は
人のこと
けなして自分が
偉くなる

相対な
存在者達の
悲しさよ
比べる時だけ
安心がある

お地藏さん

道ばたに座って
じっと行く車を
見守つてござる
お地藏さん

誰がまつつたのか
きれいな花と

お菓子か

目にとまる

首には赤い

前垂れをして

じっと行く車を

ながめてござる

お地藏さん

私は変わり者です。

変わり者

毎日まいにち
ご苦労さまでございます
どうか皆の安全祈願を
お聞き届け下さりませ

また

あの世では

どうぞ極楽に行けますよう

皆をお導き下さりませ

毎日きつと

お祈りさせて

頂きますから

私の授業が

面白かったら

ほめてやって下さい

面白くなかったら

悪いところを

指摘してやって下さい

でも反省して

なおしていきます

どこまでも反省して

なおしていきます

そうしていたら

きっとよい教師に

なれると思うから

自作随筆選

「虚」の人

世の中には、権力を指向したり、金持ちになりたがりする人は多いのですが、中には「虚」の人と呼んだけれびったりするような人がいます。そんな人は世間に対して、いつも自分を「実」以上に見せたいわけなのです。

学者でありながら、英語が読めない。でも、読めないのではないと世間を偽るために、人に下訳をさせて、さも自分が訳したような顔をして、訳本を出す。また、時には他人に日本語の論文を英語に翻訳してもらって、自分が書いたような顔をして出したりする。あるいは、論文が書けないから、学生に書かせて自分が書いた論文のような顔をして発表する。もう若くはないのに、歳をごまかして、実際に以上に若く見せようとする。自分ほどすけべえはいないのに、他人をすけべえだと言って歩く。

自分ほど神経質で気の小さい者はいないのに、そんなこととはなれないと思われようとあがく。なにも深くは知らないのに、いかにも知っているような顔をして、講演をしたり講義をしたりする。

名刺にやたらと肩書きを付けて、人に配りたがる。金が

なくても、良いものを欲しがり、ステータス・シンボルになるようなものを持ちたがる。

こんな人に共通するものは、みな、「実」という字よりも「虚」という字が付く言葉がふさわしいという事である。虚栄、虚偽、空虚、虚名、虚弱、などがふさわしい。実力、実績、実状、実質、実体、真実、誠実、確実、着実、名実、実直、などは、どれも似合わない。

まだ、十代や二十代ならいざ知らず、四十、五十を過ぎても、そんな人を見ると哀れをもよおしてくる。多くの人は自分をよく見せたいという気持を持っているであろうが、程ほどにしたいものである。自分を捨ててしまえば一番いいのだけれど。

八正道について

釈尊が解脱した後初期になされた説教に、「八正道」というのがあります。私がこの言葉を最初に知ったのは、大阪市立大学で諸戸素純先生の仏教概論の授業を受けたときでした。それは以下に述べますように、正しい八つの事をなせ、という教えです。この教えのことは、その後にも何度かお目にかかりましたが、「六波羅蜜」ほどは、印象に残りませんでした。なにか、正しいことを八つ行えという

ことで、平凡で当たり前のように思えたわけです。

ところが先日、増谷文雄氏の書かれた、八正道において『「正しい」ということの条件』という文章を読んで初めてその意味の深さが分かりました（増谷文雄・梅原猛著 仏教の思想 1 知恵と慈悲 ブツダ 法蔵館刊 一六五頁以下）。なにが分かったか、少し紹介してみたいと思います。

まず、「聖なる八支の道」つまり八正道とは何かということですが、それは「中道」という実践原理に基づいて立てられた八つの実践項目のことなのです。次のように、四つに分類して示すことができます。

- 一、正見（基本的立場としての見方が正しいこと）
- 二、正思 正語 正業（身口意の正しいこと）
- 三、正命（正しい生業に従事すべきこと）
- 四、正精進 正念 正定（修行の仕方が正しいこと）

では、正しいとは如何なる条件が満たされたとき、言えるのでしょうか。増谷氏は次の三つをあげています。

一、「妄見を離れる」 物事の真相をあるがままに見ること、つまり心が何かに覆われていたり、掻き乱されたり、先入観に執らわれたりしては正しくみることが

出来ないということを意味しています。

二、「倒を離れる」 倒とは、大小、本末、美醜、苦楽などの関係を取り違えることです。釈尊は「第一を第一なりとせよ」と言われましたが、これに当たります。

三、「極端を離れる」 釈尊が『二つの極端を離れて中道につく』と言われたのがそれです。「中」が「正」であるわけです。

増谷氏のように、正しいということ、裏から見ると、正しいことの意味がよくわかります。しかし、これらの三つは相互に関係していると思われず。つまり、極端を離れることが、妄見や 倒を離れることであり、妄見を離れることが、倒や極端を離れることになるわけです。倒についても事情は同様だと思えます。

私はこれまで、人が正しく行動できない原因を、自己への執らわれに求めてきました。その事は多くの詩に表現しています。増谷氏によって、「正しい」ことの意味を気付かせてもらいましたが、それは私に言わせれば一条に還元して、次のように言えると思えます。「自己を離れる」と。

その内容は、何時も自己を客観的に見ていて、自分を見失わないことです。人間は自己が関与しない事態でそれが正しいかを判断させれば、多くの人は正しく判断できることが多いのですが、しかし、ひとたび自分がその事態の中

に巻き込まれますと、自己の立場や利益や名誉などに執られて全く判断を誤ってしまふものなのです。その実例はこの鳴門教育大学の中でも毎日のように体験することができます。

我一心

大晦日の午後、鳴門の古本屋、錦屋で法蔵館刊の講座近代仏教全六巻を購入した。その第五巻の始めの論文が、鈴木大拙の「自然に生きる わが浄土観」である。この論文は「一心」という概念を用いて浄土を説こうとするものであるが、そのなかで、その概念は世親（四〜五世紀の現在バキスタン・ペシユワールの人）の言う「我一心」と見立ててよいと書かれている。そしてこの二つの言葉を殆ど区別なく使って、浄土とは何かを明らかにしようとしている。

私が、とても気に入ったのは、この我一心という言葉である。私はいま、自我の心理学的構造を明らかにしようとしているのであるが、この言葉は私が考えていたことを、よく表している。つまり、われわれは心の中に、即我と對我という二つの自我を持っていて、そのバランスによって生活を営んでいるが、人格が完成するにつれて、二つの自

我は統合されて、極限の解脱においては、二つの自我が一つになると考えていたのであるが、我一心はこの考え方とよく一致しているのである。

鈴木亨の「自覚の哲学」によれば、真に具体的な自覚は「自己が自己ならぬもの、即ち他者において自己を見る」ことであるとしているが、この自覚の定義における「自己」が私の言う即我にあたり、「他者」が對我にあたっている。

鈴木亨では、この自覚的他者の最高のものは「存在者逆接空」なる絶対他者であるとするが、そのことを論理的に理解するのではなく、直観として、「こころ」と「からだ」で分かった時、宗教的解脱に達したと言える。そして、それがまさしく「我一心」であると考えられるのである。

また、ウパニシャッド哲学では梵我一如、つまり梵であるブラーフマンと我であるアートマンとが一体であるという体験が解脱であると説いているが、これも私の自我論と我一心とを当てはめて説明する事ができる。つまり、ブラーフマンは對我であり、アートマンが即我であって、それが一致したところに解脱があるわけであり、それが我一心であると言えるのである。

本題から多少離れるかも知れないが、ここでワロンの自我論との関係にも触れておきたい。ワロンは、自我として

私が即我と呼ぶものを第一自我、対我と呼ぶものを第二自我と呼んでいる。自我を二つに分ける点で共通しているが、私の自我論と基本的に異なっている点があるので、ついでにその点を明らかにしておきたい。

ワロンは第二自我が社会に開かれていて、それが他者をその人の情動の身体表出を通じて感じるとしており、そこに人間の社会的存在としての、基本的特徴を見ようとしている。情動を社会的文脈に持ち出して捉えようとする点で、大きく評価できるが、しかし、自己が他者を感じる対象としては、感性的汝、感性的他者に止まっている点で相対主義に陥っていると言わねばならないであろう。つまり、真に私と他者とが社会的につながっていると感じられるのは、単に喜んだり悲しんだりするのを共にするからではなくて、その人も私と同じく絶対者によって贈られたものであるからである。その絶対他者と自己が一体であるという体験なくして、社会的存在としての人間の、真に具体的な把握はありえないのである。

それがまさしく何度も述べてきたように、我一心に他ならない。

真言宗在家勤行式（11）

「般若心経」（七）

今回は、分別諸乗分（ふんべつしよじょうぶん）の第四区分、「二」・「無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道」です。読み下し文は、次の通りです。「無明も無く、また無明の尽きること無し。苦集ないし老死も無く、老死の尽きること無し。苦集滅道も無い。」

この部分は、釈尊の説かれた十二因縁と四聖諦との否定になっております。つまり、空（宇宙根本の原理そのもの）においては、そういうものすら通用しないということを述べているわけです。そういうものは、私たちの住む娑婆の世界だけで言える、いや娑婆だからこそ必要なことなのだというのです。絶対の世界ではそういうものも問題では無くなるのですが、実は私たちがそこへ至るために必要なのがこの十二因縁であり、四聖諦であるわけなのです。でも、至ってしまえば、もう要らないものと言ってもいいわけです。

さて、それでは十二因縁とは何なのか、四聖諦とは何なのか、について見ていきたいと思えます。まず、十二因縁について、紹介します。それは、釈尊が瞑想の中でこの十

二因縁について悟られ、その後には仏陀になられた（成道された）というもので、釈尊にとつてとても大切な宗教的体験であり、仏教思想の出発点になったわけです。釈尊はその時、次のようにお考えになりました。「人々は生死を繰り返し、そのたびに老死などの苦悩を受ける。その（老死）の原因は誕生（生）にある。誕生の原因は生存（有）にあり、その原因をさらに遡れば、執着（取）、欲望（渴愛）、感受（受）、感触（触）、感覚の機能（六処）、心と物（名色）、精神活動（識）、生活活動（行）が見出され、その最初の原因は根本的無知（無明）にある。」

この文章のかつこの中にある十二の言葉が十二の因縁を表しています。苦から脱するためには、したがって、根本原因である無明を無くすればよい。そうすれば、順次原因が消えていき、ついに老死の苦も無くなるというわけです。この十二因縁の解釈については、過去（親の結婚）、現在（子の誕生と成長）、未来（その死亡）の因縁として見るものなど、いろいろありますが、ここでは省略いたします。この成道のあと、初めて説法されたのを初法転輪といいますが、その一つが、隨筆にあげた八正道であり、もう一つが残りの四聖諦なのです。それは、来月号で。

十三仏の紹介（ ）

「勢至（〓せいし）菩薩」

別名、大勢至菩薩とか

得大勢（至）菩薩とか呼ばれます。観音菩薩と共に阿弥陀仏の脇侍（〓きょうじ）となつています。単独に信仰されることは少ないようです。それは、観音菩薩が慈悲をもつて衆生済度を目指すのに対し、この菩薩が「智慧の光をもつて普く一切を照らし、三途（さんず）〓地獄・餓鬼・畜生の三悪道のこと）を離れ無上の力を得させる（観無量寿経）」と説かれ、智慧の立場からの済度を目指しているからでしょう。

密教では、八大菩薩の一つで、胎蔵界曼陀羅の観音院に属し、上より第二位に住しておられます。

なお、上の八大菩薩とは、観自在、弥勒、虚空蔵、

金剛手（金剛薩捶）、普賢、文殊、除蓋障、地

蔵の各菩薩です。

なお、これらから教令輪身（きょうりょうりんじん〓済度（〓さいど）しがたい衆生に対して、忿怒（〓ふんぬ）の姿で折伏（〓しゃくぶく）するべく、仏が使わされた方便としての身）として、八大明王があります。順次、馬頭、大輪、軍荼利、步擲、降三世、大威徳、不動、無能勝の各明王です。

後記

一、今月号は随筆を多くしました。内容が少し難しかったかな、と反省しています。また、文体も統一されていません。それは、その随筆を書いたときの気分やその内容で硬い文体になったり、柔らかい文体になったりしたもので、そのまま載せました。

二、随筆が多くなったせいで、「真言宗在家勤行式・般若心経」の解説を途中で切らなくてはならなくなりました。申し訳ありません。

三、紙面をもう一枚、つまり四頁増やしても、やっていけない自信は出来てきましたが、それほど負担に感じないで出来る範囲として当分は、この十二頁を守っていきたくと思っています。

四、健康法のシリーズを書くということで、古本屋をめぐる度に、それに関する本をあさり、買い込んでいます。もう三十冊近く買ったのではないかと思います。でも健康法の本で一目見て買わない本があります。それは、一番多く目につく本ですが、「やせるための」本です。そうした本がテーマにしていますのは、「食べてやせる」ことのように、どだい矛盾したことのように思えますし、目的が嫌なものに思えて買う気がおこりません。人にスタイルをよく見て欲しいから、やせるというのではあまりにも情け無いです。

五、健康法を人さまに勧めるからには、よほど自分が納得できるものでなくてはなりません。ですから、それぞれの方法を出来るだけ自分で実験をしたいと思いい、最近、酢の健康法を試しています。毎日、一〇〇〇程度は摂っているといます。始めてから十日ほどなりますが、まだそれほど変化はありません。もともと健康なものですから分からないのかも知れませんが。

六、最近、仏像を買いました。不動明王と釈迦如来です。台湾からの輸入品で、どちらも、光背を入れて高さが六十センチぐらいの、木彫です。あとは、お大師さんの像を買いたいと思っています。 お元気で。(合掌)

月刊 こころのとも 第二巻 三月号 (通巻 十五号)	平成三年三月十五日 〒772 徳島県鳴門市鳴門町 三ツ石芙蓉山下十四 真言宗醍醐派 (沙門) 中塚 善成 善成
---	---

本誌希望の方は、返信封筒(切手)をお送り下さい。