

月刊

# いっしょのとも

第四卷

二月号

## 相撲と人生

相撲とり

ここが悪いと

言われても

すぐに直せぬ

辛さかかえり

ひたすらに

稽古をしても

直せない

持ちて生まれし

これも業なり

人生も

相撲と同じで

理屈では

分かっているも

直せぬものぞ

ひたすらに

修行をしたら

いつの日か

自分が自由に

なる日來たらむ

## 心を磨く

磨きなば

磨きしほどに

輝けり

こころに宿す

仏さまなら

## 生きがいを感じたい人は

一、多くの人と親密になろう。

いま、現代人は「愛」に飢えています。人から愛されたいがっています。人に認められ、好意や善意をもたれたいがっています。

なぜでしょうか。一つには、地域社会が失われて来たことがあると思います。そしてその結果、人間関係が希薄で、流動的になって来ました。昔は、地域社会が労働の単位であり、消費の単位でもあったと思います。そこでは、いやがおうでも、近所の人との密接で永続的で安定した付き合いがありました。多くの人が農業を営み、互いに助け合いながらやって来ました。家庭も大家族で、三代か四代に渡って大勢の人が同じ家に住むのが普通でした。

でも、現在は農業だけで暮らしている家は少なくなりました。殆どの家が、どこかに勤めに行っています。勤めに行かない家では、内職をするか、なんらかの年金に頼っています。また、家族も核家族化、いや核分裂家族化して来ています。夫婦と子だけあるいは夫婦だけとか、父と子だけあるいは母と子だけとか、一人暮らし、とい

った家庭が多くなって来ています。

こうなりますと、人間関係はどうしても希薄になります。勤め先は、与えられた「役割」を果たすことが中心になります。ここでは、感情を表出することは出来るだけ抑えなければなりません。嫌いな人でも自分を殺し、協力して働かなければなりません。自分が首にならないで、給料をもらうためなら仕方ないのです。また、自分がその職場で出世するためには、そうすることが求められます。

また、家族の中にも、連れ合いとか、子どもとか、非常に限られた人しか、お互いが自分を出し、それをお互いが受け容れ、お互いに理解し合える人はなくなっています。ということは、もしきわめて限られたその家族との間で心が通っていないければ、この世のどこにも人との心の通い合いをするところがないことになってしまうのです。

昔は「女三界に家なし」と言われて、女の人が我慢することが美德とされてきました。ですから、男性は自分のストレスを家庭で解消することも出来て、一方的に心が通じたと思っていることもあると思います。でも、そうしたことが出来る年配の女性は、だんだんと少なくなっています。またもし、そういう一方が我慢だけす

ような関係では、お互いに心が通じたとは言えません。親と子との間の、子が一方的に我慢する関係でも同様です。女性や子どもに経済的な力が付いて、独り立ち出来るようになれば、あるいは、家庭での自分の役割が終われば、いつ破綻が訪れて来ても不思議ではないと言えるのです。

次に、もう一つの原因について考えてみたいと思います。昔は貧乏人は上級学校には行けず、出世できる人は限られていました。ですから身分が固定的でした。しかし、産業の近代化がどんどん進行するにつれて皆が経済的に豊かになり、誰でもが進学でき、誰でもが出世することが出来るようになりました。回りのあらゆる人が自分のライバルになって来たと言えます。それは、いま中学校や高等学校の進学競争に典型的に見られます。人よりも一点でもよい点をとることが、進学競争、ひいては出世競争に勝つ道なのです。

それは、中学校や高等学校だけの話ではありません。学校を出ても、世の中の人は全て競争相手であると思えるようになってきているのです。経済的に豊かになると、隣の人と競争します。貧乏を我慢すれば十分食べて行けても、もっと多くを望みます。もっと贅沢を望みます。人よりもよい生活、多くの財産を望みます。よい家、よ

い車、よい服、うまい食事を望みます。この上なく競争的に、どこまでも豊かさを求めて行っています。

ということとは、隣近所の人は全て競争相手ですから、ある意味で打ち勝つべき敵であると言えます。そうなりますと、お互いの人間的な関係が、だんだんと乾いて来ることになります。だんだんと心が通じなくなってくるのです。逆の方から見れば、それだけ人の愛情に飢えて、それを欲しがるようになって来ているのです。人が幸せになるのは困りますから、人に愛情をあげることとは考えないで、人から愛情をもらうことばかりを考えます。自分に「愛情」をくれる人が一番いい人なのです。愛情をくれる人の動機がどんなもので、その人の人格がどんなものであると、表面上「愛情」をくれているようにみえれば、その人が世の中で一番よい人に見えてくるのです。たとえその人が、自分の自己満足や何か得をしようとして「愛情」というこびを振りまいていてもです。かつて、金の商法で多くのお年寄りをだました豊田商事のやり方も、その極端な例の一つです。

では、愛情飢餓から逃れるには一体どうしたらいいのでしょうか。それを考えることは、表題にあげた「多くの人と親密になろう」ということに関係があるのです。そのためには、既に述べました愛情飢餓を招いた原因

の逆をすればよいことになります。一つには、家族全員がお互いに自分を殺して、心を通わせるように心掛けることです。孔子のいう「仁（じん）」を实践することです。それは「自分の心をコントロールする」ようにし、「家族の立場をお互いが尊重し合う」ことです。もっと言えば、家族の中では少なくとも「機嫌を悪くしない」ことです。いつもここにこしていることです。もし出来なければ、相手がにこにこ笑いかけたら自分も「相手を見殺ししない」で、機嫌を直して笑い返すことです。やさしい言葉を掛けてくれたら、やさしい言葉を返すことです。もしそうできなくても、少なくとも「相手を非難・攻撃しない」ことです。したくなったら、じつと我慢していることです。相手に指示したときも、感情を荒らげて言わないことです。感情を荒らげて言いますと、たとえ親切で言っても、それは、相手への攻撃に変わります。相手が犯罪行為を犯しているとか、命に関わる危険なことをしているような場合は別です。でも、そんなことは滅多にありません。

こうしたことは、特に強い立場にある人が心掛けねばなりません。多くの家庭では、年寄りに対する若者であり、妻に対する夫であり、子に対する父であり、母であると思います。家庭の中で心理的な力の一番強い人が、

その家庭の雰囲気支配します。ですから、そういう人こそ心掛けねばならないのです。

次に、もう一つの原因となっている、人と競争することを避けることを見てみたいと思います。人間は多くの煩惱をもっています。多くの欲望に支配されています。人との競争をおもものものは、この欲望にあります。食欲、性欲、優越欲を心理学者は主な欲望としてあげています。これらの欲望が人間に多くの愚行をなさしめています。こういう欲望を追求すればするほど、人は欲深くなり、人の愛情も欲しくなってきました。人にあげるのではなく、人からもらうことばかりを考えるようになります。人から尊敬されたい。人に偉いといってもらいたい。よい人だといってもらいたい。金持ちだといってもらいたい。いつまでも名家だといってもらいたい。

でも、そんなことを考えていたら、決して人に愛情をあげられるようにはなれません。たとえあげているようにみえても、それは右にあげた欲望を満足させるためだけではありません。ですから真から、人と親密にもなれません。

自分の欲望への執らわれを、出来るだけ捨てるように努力しましょう。人のために、自分の財産を捨てるように心掛けましょう。生活に必要な以上多くの財産（着物、

## 自作詩短歌等選

食べ物、家など）をたくわえよう、あるいは少しも減らさないでおこう、などと思わないようにしましょう。質素儉約に心掛け、贅沢をつつしみましょう。

そうすることは、自分が損をしているようですが、実は、自分が真の幸せになる近道なのです。人と親密になる近道なのです。生きがいを感じる近道なのです。

人間は、社会の中で生まれ、社会の中で育ち、社会の中で働き、社会の中で死んでいきます。ですから、人間はその社会がよくなることを抜きにして、自らの幸せや生きがいを実現することは出来ません。皆が幸せになることはできません。

では、よい社会とはどんな社会なのでしょう。それは、私の言葉で言えば誰でもが、誰に対しても、分け隔てなく「人の心を感じる心」を持つようになる社会です。誰でもが、誰に対しても親密になれる社会です。人の痛みが、自分の痛みのように感じられる人が増える社会です。自分が愛情をもらうのではなくて、人にあげられる人で溢れているような社会です。一杯のめししかないとき、強い人が一人で食べるのではなくて、たとえ皆で食べれば皆が死に絶えても、皆で分け合って食べるような社会です。

ヨーガに励んで、自分に打ち克ちましょう。

## 足

足は  
大切だ  
足は  
全ての体重を支えている

足は  
姿勢の根本  
足は  
移動の根本  
足は  
運動の根本

足のお陰で  
働ける

足を  
もっと  
もっと  
大切にしていこう

## こがらし

こがらしに  
咲きてほほえむ  
パンジーかな

## 攻撃

攻撃は  
最大の防御  
争いで  
やられる前に  
やるが得策  
人間が  
エゴに執らわれ  
攻撃を  
止めない限り  
平和は来ない  
知ってるつもり  
宗教を  
知ってるつもり  
その実は  
頭の中に  
執われ見ゆる

## こころの塵

身の回り  
きれいにする人  
多けれど  
心みがく人  
少なかりけり  
こころにも  
ちりやあくたが  
すぐたまる  
気付かないだけ  
多くの人は  
毎日の  
食事のように  
ひたすらに  
こころ磨いて  
幸せ呼べよ

## 言葉雑感

コラムニストの  
天野祐吉氏によれば  
昨年の流行語は  
ほめ殺し  
冬彦さん  
複合不況  
どれも暗い  
イメージと言う  
また現在は  
言葉が不毛になったと言  
う  
それは私も言ってきたこ  
と

言葉は  
認知 言語（あたま）の  
働き  
もつと大切なのは  
情動 感情（こころ）や  
感覚 運動（からだ）の  
働き  
そして  
それらを統合した  
自我 人格（たましい）  
の働き  
今はことばが  
こころからも  
からだからも  
たましいからも  
遊離して  
しまっている

## 自作随筆選

### 煩惱無尽誓願断

顯教（けんぎょう）＝密教以外の仏教）の四弘誓願（しぐせいがん）には「煩惱無尽誓願断（ぼんのうむじんせいがんだん）」というのがあります。しかし、密教には顯教の四弘誓願の代わりに、五大願（ごだいがん）というのがありますが、その中にはこの煩惱無尽誓願断というのではありません。それに替わって「福智無辺誓願集（ふくちむへんせいがんしゅう）」というのがあります。ここに密教の考え方と顯教の考え方との根本的な違いの一つがあります。

煩惱は、貪（とん）・瞋（じん）・痴（ち）の三毒が根源的なものとされますが、この中の貪は欲望を貪（むさぼ）ることを言います。欲望には、性欲、食欲をはじめとして、人より優れたい、勝りたい、人に言うことをきかせたい、といった優越欲などがあります。こうした人の欲望は無尽です。尽きることがありません。これだけ満たしたから、もうこれでよいということはありません。

ん。どこまでも、どこまでも満たしていきたくありません。それが貪りなのです。

密教（ヨーガを含めて真言宗）では、この欲望そのものを否定しようとはしません。そうではなく、逆に、福（＝財産）も智（＝智慧）も限りがないから、どこまでも集めて行こう、つまり福智無辺誓願集と言っています。これは、何か貪っているのではないかと、感じられるかも知れませんが、そうではないのです。

人間と生まれたからには、性欲も食欲も優越欲もこれを断ち切ることはできません。どんなに苦行しようと、断ち切ることはできないのです。もし、そのことを強く求めて行きますと、欲望をどれほど断ち切れるか、あるいは制御できるかが、人間としてどれほど完成したかのだと判断されることになります。

インドには今でも、そうした立場がありますが、そうなりませんと、横にならないこと、つまり一生の間寝ころばないで立ちどうしであることを誇りにする人すら出てきます。人がしたいと思うことをしない、つまり苦行をすることが、そのまま人生の目的になってしまうのです。食べたいのにどれだけ食べないで我慢できるか、たとえ結婚していても、子どもを作るとき以外、性交渉をどれだけしないでいることが出来るか、といったことが人生

の目的になつてしまふのです。

それは、何にも執らわれないとする仏教の立場から言いますと、欲望に執らわれないでおうとして、執らわれないようにすることに執らわれていることになつていくのです。例えば、ある坊主になつたポルノ作家は、坊主になつてもセックスこそを小説のテーマにしたいと言つています。それはセックスをしないでおうとすることに執らわれてしまつていくように、私には思えます。

この人はもともとポルノ作家であり、そして今も性をテーマにしたがつていくということは、坊主になつても、解脱できず、したがつて自分の執拗な性欲を断ち切れなかつた、あるいはそれへの執らわれを断ち切れなかつたことを示しているわけです。ですから、それを小説の題材にするということは、坊主になる前よりもずっと、その作家にとつて大きな意義があることになると思いません。つまり、坊主になつて、煩惱無尽誓願断を知り、性への欲望を断とうとして、逆にますます執らわれを強めているのです。

密教は、性欲も食欲も優越欲も共に否定しません。理趣經（りしゅきょう）という、真言宗がもつとも重視する經典では逆に性について積極的に肯定さえしているように思えます。欲望こそが、逆に人間が生きる力になつ

ていると考えるわけです。福智無辺誓願集なのです。ですから、否定するのではなくて、それを基礎にしてもつとそれを高めていこうとします。どこへ高めるかと言えば、精神修養をする力、修行をする力、精進に励む力へと高めていくわけです。

何故なら、精神修養によつて精神が高められますと、自分の中に不思議な力が備わつて来て、あれほど貪らないうでおうと思つても貪つてしまつた欲望を、結果として自由に制御できるようになるからなのです。欲望への「執らわれ」が無くなつてしまふのです。満たせられれば満たすことが出来なければ、満たさなくてもよい。食欲についても、性欲についても、優越欲についても、そうなつてくるのです。それを無理をしてするのはないのです。結果として自然にそうなるだけなのです。これが、煩惱無尽誓願断の密教的意味なのです。

（先日、徳島のある八十八カ所霊場の坊主がベントに乗り、飲む打つ買う、の遊びに耽り、何億円もの借金を作つた話が新聞に載りました。現実に、多くの密教坊主がいま修行に励まず、ただ檀家の仕送りや参拝者のお布施に甘んじて墮落し、俗人よりももっと俗に陥り、名利に執らわれ、欲望に流されているのを見ると、右のようなことを言うことに少しばかり抵抗を感じますが。）

## 尊のつとば（八）

法句経解説

ここで、お詫びをしなければならぬことに、一つきました。それはこれまで、法句経を発句経と書いてしまったことです。お恥ずかしい限りです。でもい訳をするようですが、これはワープロのこわさでります。「ほつくきょう」と入力しますと、一発で経と出てしまうものですから、ついうっかりしてしたというわけです。昨年一月号では正しくかいていますが。申し訳ありませんでした。

（注・インターネット版では訂正してあります）

### 第三章 心

（三三）心は、動揺し、ざわめき、護り難く、制し難い。英知ある人はこれを直（なお）くする。弓師が矢の弦を直くするように。

（三四）水の中の住居（すみか）から引き出されて

陸の上に投げすてられた魚のように、この心は、悪魔の支配から逃れようとしてもがきまわる。

（三五）心は、捉え難く、軽々とざわめき、欲するがままにおもむく。その心をおさめることは善いことである。心をおさめたならば、安楽をもたらす。

（三六）心は、極めて見難く、極めて微妙であり、欲するがままにおもむく。英知ある人は心を守れかし。心を守ったならば、安楽をもたらす。

仏教が、心をとて重要視していることは、既に何度も述べました。この法句経でも、この章は特に心を取り上げています。勿論、他のところでも心の問題が扱われていますが。例えば、昨年一月号の「ひとで悩みたくない人は」のシリーズの中で、この法句経の第一詩と第二詩との解説を書きましたが、それも心の大切さをうたったものでした。お持ちの方はもう一度ご参照下さい。

さて、右にあげた四つの詩には、共通するところがありません。それは、いずれも心の制御・コントロールが難

しいことを言っている点です。その言葉を拾ってみれば、動揺する、ざわめく、護（まも）り難い、制し難い、もがきまわる、捉え難い、欲するがままにおもむく、見難い、微妙である、などです。

皆さんも一つ一つの言葉の表す内容を、自分の体験に照らして思い出して頂ければ、思い当たることが多いと思います。心はなかなか制御できません。

ここで、心が制し難い、あるいは心が動揺するといったことはどんなことなのか、少し私の、例の「人間精神の心理学モデル」に即して考えてみたいと思います。

この詩で問題にしている心は、私のモデルで言えば、情動 感情の領域に属することです。それは、自分自身の欲望（性、食、優越）や気分（ふさぐ、はなやく）や情緒（恐れ、悲しみ、喜びなど）などの情動と、他人が自分をどう思っていると思うかとか、自分が他人をどう評価し、何をどう求めようとしているかといった、感情からなっています。

具体的に、この中の欲望という心について見てみますと、性欲でも食欲でも優越欲でも、こうした欲望を制御するのはとても難しいものです。つい執らわれてしまいます。例えば、肉はコレステロールがたまり、心筋梗塞のような心臓病を引き起こすことは分かっていますが、美

味しい肉をひかえることは難しいことです。エネルギーの取りすぎは短命のもとですので、一日一六〇〇キロカロリー以下に抑えた方がいいのですが、空腹を抱えてそのうすることは難しいものです。また、酒やたばこやお茶やコーヒーのような嗜好品でも、なかなかやめられませんが、その中でも健康に悪いのはたばこですが、なんとかかんとか理由をつけて自分の心をごまかして、吸っています。自分が我慢することを忘れているのに、これぐらいのことは我慢すべきだと言って、家族を含めて他人に甘え、迷惑をかけています。悲しいことです。

これらの欲望は自己愛といってもいいと思いますが、この自己愛が侵されそうになりますと、人はとても動揺して、それに執らわれ、大変な間違いを犯してしまいます。困ったことには、殆どの人は間違いを犯していることにすら、気付きません。頭がよいと思われる、私の同僚の大学の先生も決してこの例外ではないのです。それは頭がよいだけで、心がよい、つまり心が清らかだとは言えないからです。心に傲慢という名の「あか」をいっぱい付けているからです。

このように、制御できないのは欲望だけではなく、心の中の気分や情緒や感情についても同じです。例えば、感情である、他人がどう自分を考えているかを、幾ら考

えないでおこうと思っても、けんかでもすれば、なかなかそれを心の中から追い払うわけにはいきません。ひつこく、中には一生に渡って、いや民族間では何代にも渡って心を占領して、意識して追い払うことはできないものです。

このように意識して制御出来にくい心を、自分の意志通りに制御出来ることは、ですから、とてもすばらしいことなのです。

詩にありますように、「英知ある人」のみがこれを「直（なお）くする」ことができ、「おさめる」ことができ、「守る」ことができるのです。そして、そのように心を制御できるようになれば、自然に我が心に「安楽をもたらす」ことができるようになるのです。

では、英知ある人にはどうしたらなれるのでしょうか。それは、基本的には、これまで述べてきましたように、精神修養しなければならぬと、私は思うのですが、先日、NHK教育テレビで日曜日朝七時三十分から毎週放送している「こころの時代」で、小乗仏教の人が出演していて、次のように言っていました。

現代人は修行して下さいと言っても修行しない。だから、そういう人は次のことを心掛けてほしい。つまり、何かをする時はいつもそのすることに意識を集中してし

てほしい。例えば、歩くときも右、左、右、左と足を交互に出すことを意識して行う。声に出さなくても、口中でそう言う。何もしていないときは、呼吸に意識を集中する。つまり瞑想をする。息を吸っている、体がふくれている。息を吐いている、体がちぎんでいる。というように呼吸に意識を集中する。こうしていると、心をだんだん自由にすることが出来るようになる。

これは、私が言っています「ただひたすらする」ことに当たっています。でも、修行し英知を得た結果として、何事をもただひたすらすれば、全てのことは「三昧（さんまい）」の場となることを、私は体験しますが、逆に、精神修養をしないで「ただひたすら」することだけで、三昧を体験できるのかどうかは、分かりません。道元禅師も何事もひたすらするようにすれば、生活の全てを禅定（さんてい）の場とすることが出来ると考えました。それを生活禅と言いますが、しかし、それは厳しい修行が伴ったことです。

考えてみれば、先の小乗仏教者のいう、何もしないと呼吸に意識を集中することは、禅定をしていることと同じですから、そうしていれば、心が自由になるというのは、嘘ではないと思えます。テレビや新聞を見る暇があれば、その時間、静かに座禅でもしたいものです。

後記

- 一、一月十日日曜日に八人の方が、お参り下さいました。ありがとうございます。
- 二、実は、大晦日の三十一日に、アキレス腱を傷め（私のアキレス腱かな?!）、前夜から痛くて眠られず、朝は、けんけんもはいはいも出来なくて救急車で、ある外科医院に行きました。今は、歩くには不自由しないところまで回復していますが、お参り下さった時は、正座は勿論できず、半跏座で失礼しました。皆様にはいろいろご心配をお掛けし、申し訳ありませんでした。
- 三、一月十八日（月）夕方から降り始めた雪が十九日には、十五センチほど積りました。二十八日にも、同じくらい積りました。また、今日の二月一日も夕べからの雪が、十センチほど積もっています。まだ、今も断続的に降り続けています。
- 四、雪景色は、汚いものも全ておおい隠してくれて、とてもきれいです。十年ほど一生懸命した、スキーをいつも思い出させます。また、雪は、日常性を脱せさせてくれて有り難いのですが、寒いですし、車で移動しにくくなって生活には不便です。
- 五、私の唯一の気晴らしは、前にも書いたかも知れませんが、古本屋さんで本を探すことです。私の関心のある、

宗教、哲学、心理学、教育学などの本を探します。探していて、丁度知りたいと思っっていることを書いた本に出会うと、とても嬉しくなります。帰ったら一気に読み終えることもあります。

六、先日、笠原一男編「日本における社会と宗教（吉川弘文館刊）」という本の中に、昨年三月号で紹介しました、多くの社会福祉事業をした忍性菩薩（にんじょうぼさつ）のことが書いてあるのを見つけました。忍性菩薩は、ハンセン病や乞食の救済をしましたが、かんぱつ、飢饉で民衆が貧しかったのに、財源をどうしたのかと思いましたが、それは幕府の援助によっていました。

月刊 こころのとも 第四卷 二月号 （通巻 三十八号）	平成五年二月八日 〒7779 53 徳島県三好郡山城町国政八三四 ひびきのさと（清心者寺院）心光寺 （沙門）中塚 善成 <small>ぜんじょう</small>
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 心光寺 口座番号 徳島9 53708	

