

月刊

いじろのとも

第五卷

六月号

仏の顔

明日なしと

思いて日々を

暮らすなら

仏の顔さえ

輝き出でん

こころ磨けば

人ほどに

育ちで違う

ものなくも

こころ磨けば

みな幸せよ

素晴らしき人

自らに

利益もたらず

人こそが

善き人であり

素晴らしき人

正しくも

苦きことばを

かける人

憎しぞ憎し

かたきとぞ思う

ものがある

そんな宗教は

うその宗教

人生を考え直して

みたい人は(六)

『老子』解説(五)

今月号は、第十章をあじわってみたいと思います。

(第十章) 道を体得した人は、たましいに基づいて行動し、道を保持し、離れることはありません。心身の活動の根元な力である気のままに柔軟さの極致に達し、まるで赤子のようです。万物の真の姿を見通す奥深い心を洗い清め、そこなうことがありません。人民を愛し、国を治めても、無為のままです。天の門が開いたり閉じたりするような、自然の変化には受け身に徹して随順します。あらゆることがよく見えるようになって、無知の知を忘れません。

前月号は第十四章でしたが、少し戻って第十章をみることにします。この章も、第十四章と同じく諸説紛々で、定説がないようです。私から見れば、誤解が多いように思われます。なお本文はもう少し続きがあるのですが、内容が不自然ですので省略しました。

順次、解説していきます。この文章は、六個の文に分かれています。道を体得した人の六つの特性です。

第一の文は、そういう人は、基本的に道に則って生きていて、そこから離れることがないことを言っています。「たましいに基づいて行動し」と訳したところですが、ここは特に難解な所のようにです。二千年に渡って様々な解釈がなされてきました。そうした解釈を参照して竹内義雄「老子の研究」では「人はその身体を過労せず、その精を消耗しないようにして、静かに神を守って、神明をしてその形態から離れぬようにせよ」と訳しています。原語は「載嘗魄抱一 能無離乎」ですが、この訳はなかなか難しい訳ですね。

私は、書き出しの「嘗魄(たましい)に載って」を「たましいに基づいて行動し」と訳しましたが、この「たましい」は、まさしく前月号で紹介しました、私の「人間精神の心理学モデル」のたましいの働きに、奇しくも当たっているのです。

私は、たましいの働きを「より善く生きようとする」精神の働きとしています。それは仏教でいいますと、「上求菩提 下化衆生」の心です。自分は解脱を求めて精進し、他者に対しては、その人の幸せを願って解脱できるように援助していく。その極致は、絶対自己の自覚即絶

对他者の自覚なのです。自分の自己解脱が絶対他者と一体であるという体験と等しいことと言えます。それは、自己を求める心が他者を求める心と一体となることを意味しています。第一の句は、道を体得した人は、こうしただたましいの働きの基づいて、道を自覚し、道の働きのままに生きていっていると云っているのです。

第二の文は、道を体得した人は、心身活動の根源的な力そのものである気のままなので、なんら執らわれはなく、柔軟そのものであり、赤子のように純真無垢である、と云っています。

赤子は、誰にも警戒心をもたず、それかと言つて人に無関心ではなく、生き活きとした関心を示しています。しかし、たとえその関心が満たされなくて放置されても、ただ泣くだけで、それ以上の抗議もしなければ、恨んだり、憎んだりもしません。もし、そのままミルクが与えられなければ、ただ死んでいくだけです。大人のように自分の欲望を無理やりに主張したり、生に執着して争ったり、死に臨んであがいたりすることはないので。

私は、これは自己の生を主張するところと、他者を求め、他者と関係を持つところとが、無意識のうちに統合されていることを示しているのだ、と考えています。そこには何の執らわれもないのは勿論ですが、文

字通り意識さえもなく、ただ「あるがままにある」だけなのです。この文でいう「気のまま」にあると言えるのです。それは、まさしく仏さまの境地なのですが、私たちは、修行すれば誰でもその境地に達することが出来るのです。

第三の文は、万物の真の姿を見通す心を洗い清め、それを曇らすことがないことを言っていますが、道を体得すれば、自然に得られる心だと言えます。人は社会的環境は言うに及ばず、物理的環境を見る場合にも、自分の枠組みを通して見えています。枠組みは自分の執らわれといつてもよいもので、物事を歪んで見えさせる働きをしています。

自動車に乗って坂道を登っているとき、窓から外を見れば、電柱や家が傾いて見えた経験はありませんか。また、月が雲の動きの反対に動いて見えたり、自分が動くのに連れて、月もついて動くように見えたりしたことはありませんか。また、太陽や月が地平にある時は大きく見えますが、あれも心理学で錯視と呼ばれる錯覚であることをご存じでしたか。

これらは、物理現象を自分では気付かないうちに、間違つて知覚してしまう例ですが、心理的・社会的な意味をもつ人の行動は、もつとずつと各自のもつた枠組み・

執らわれを反映して受け取られます。でも、滅多にそれに気付ける人はいませんが。

自分に利益をもたらす人は善い人ですが、自分の間違いを指摘してくれる人は、悪い人に見えてしまいます。いつでも、同じ人が突如として善い人から悪い人へと変わってしまいます。

こうなりますと、物事の真実が見えませんが。自分の執らわれのままに見えるのです。自分を映して他人を見ています。ということは、客観的に、離れて見ることでできないということなのです。巻き込まれないで、高みに登ってみれば、客観的によく見えるのですが、そうはできないのです。

そうできるためには、心を洗い清め、磨かなければなりません。戒律を守り、ひたすら修行しなければならぬのです。これまた、滅多にそれが大切だと思える人もいませんが。

第四の文は、人民を愛し、国を治めても、無為のまま、ということですが、昔の国王のことをいったものと思えます。一般の人について言いますと、人の為に何か善いことをしても、それを誇らないことです。つまりお布施の心をもつことです。何もはからわれないことです。してやったと恩に着せないことです。

そんなことをしますと、かえって悪徳を積んだことになってしまっています。神社仏閣に、誰それが寄進したと書いた立札や石碑がありますが見る度に、私はいやな気分になります。

第五の文は、天の門が開いたり閉じたりするような自然の変化には受け身に徹して随順すべきことを言っていますが、この自然の変化には四季の移り変わりや地異天変だけではなくて、人の身体の病気や老化、死といったことまでも含んでいるように思えます。

でも、そうしたものも、なかなか素直に従うことは難しいものです。多くの人は、もし、自分の子が若くして不治の病気に罹り、死んだりしますと、とても不幸に思えます。客観的にそういうこともある、とは思えません。また、火山が噴火して家や田畑を失ったり、冷害で米が不作であったりしますと、なんと不幸なことかと大抵の人は嘆きます。

でも、それを嘆けば嘆くほど、人間は不幸になっていくのです。

そんなことには、人間が自由になることではなく、徹底して随順するほかはないのです。従順するときだけ、真の自由になることができるのです。

第六の文は、あらゆる事が分かるようになって、無

知の知を忘れてはならない、ということですが、これを
読んで私は、ソクラテスを思い出しました。ギリシャの
哲学者だったソクラテスは「汝自身を知れ」あるいは「無
知の知」ということを言いました。行き交う人を相手に
その人たちがいかに無知であるかを議論を通じて分か
せようと思いました。

私たちは、自分がどこから生まれて来たか知りませ
しどこへ死んでいくかも知りません。知らないうちに生
まれてきて、知らないうちに死んでいくのです。という
ことは、明日の身がだれにも分からないということす。
誰でもが、あす死ぬかも知れないのです。あす病気に

なるかも知れないのです。あす災害や事故にあうかも知
れないのです。誰もが、自分の運命を知らないのです。
無知なのです。

その事を「あたま」だけではなく「からだ」と「ここ
ろ」で知るとき、人間は、そのことに執らわれなくても
よくなってきました。すべてをなるようにまかせて、生き
ることができるのです。それは投げやりのように聞こえ
るかもしれませんが、そうではありません。そうなた
時はじめて、真の自由自在が得られるのです。融通無碍
であることができます。

そして、自分の欲望の統制が思いのままにでき、人が

ら愛情をもらわなくても、人が自分をどう思おうとも、
それに左右されなくてもよくなってくるのです。そして、
助けがいる人に対しては何かをしてあげたくなってくる
のです。

人間は、ただ一つこの「無知の知」を得るとき、他の
ことは何も知らなくても、現実の生活で間違いや悪を犯
さなくてもよくなってくるのです。全ての知識を捨て去
ってしまうことができるようになるのです。そうしま
と、こころが空になって、何もが新鮮に入ってくるよう
になるのです。自然のちよつとした変化にも感動が得ら
れるようになってくるのです。

自作詩短歌等選

「み」で終わる三字の語

うらみ（相手の仕打ちを不快・不満に思う。また、くやしきのろわしく思う。）

つらみ（相手の仕打ちを辛いと思う。）

にくみ（感情を傷つけ逆なでするものに対し、不快感・抵抗感を持ち、時にはそれをことばにして、そのものをやっつけたいと思う。）

ねたみ（他人の優れた点にひけめを感じたり、先を越されたりしてうらやみ憎む。）

そねみ（ひとが優っているのをうらみ憎む）

こんな気持ち
は
持たぬがよい

菜の花は

両岸に

どこまでも咲く

菜の花は

仏の世界

この世に示す

菜の花の

間を流れる

清き川

菜の花と

川の流れと

石ころと

病む心

こころ病みや

ひとのこころも

病みて見え

勝手な人間

人間は

勝手なもの

自分に

都合のよいことは

聞き入れるが

自分に

都合の悪いことは

無視する

自由は危険

自由とは
自らに由るということ
だから
常に危険を
伴う
何故なら
人間は
自らに
由れば由るほど
他者が
分からなくなり
不安定になつて
誤りを
犯すものだから

大切なことは簡単だ

人生で
大切なことは
簡単だ
理屈などいら
ない
自分の欲を制する
自分に打ち克つ
自分を律する
自分の主となる
人をうらま
ない
人をねたま
ない
人にあたら
ない
人に謙虚に
する
そのため
毎日毎日
ヨーガを
する

極楽浄土への再生

死して後
阿弥陀如来の
お救いで
極楽浄土に
生まれれば
日々のお勤め
欠かさず行え

賢者のこころ

湖が
深く澄みたるごと
賢者
真理を愛し
こころ清らか

こころの交わり

現代人
こころの交わり
できなくて
自分のエゴに
ますます執ら
わる

虚の自己実現

自己が無く
嘘で固めた
人生の
自己実現ほど
虚しきはなし

自作随筆選

急激な機首上げと失速

先日、中華航空機が名古屋空港で着陸に失敗し、墜落炎上爆発して、多数の死傷者を出しました。

その原因は、機首を上げ過ぎて、失速したため墜落してしまっただけのことです。

人間も、「機首」を上げ過ぎるとどうも「失速」するようです。では、人間で機首を上げ過ぎるとは、どういうことを言うのでしょうか。

それは、高い理想をかかげて、人一倍エネルギー燃やし、努力することだと言えます。そして、それを短期間に実現しようとするのです。まさしく中華航空機の着陸やり直しからの急速な加速と上昇を思わせる行動です。

では、失速とはどんなことなのでしょう。それは、人一倍エネルギーが足りなかったのが一転して、活力を失い無気力になって何もする気がしなくなり、ふさぎ込んでしまうようになることです。

そうなりますと、いらいらして落ち着きがなくなり、

しらけた気分がし、夜は眠られず、体力はだんだんと低下していきます。飛行機で言えば、墜落と言えるような状態になっていきます。

なぜ、飛行機と人間に類似性があるのでしょうか。それは、飛行機も人間も相対的な存在だからです。

いま述べました、飛行機の失速、墜落と同じような、人間における心理現象を「燃え尽き症候群」と呼んでいます。この症候群に陥る人は人に対する共感性を要求され、心理的疲労を伴いやすい職業に多く見られます。例えば、医師や看護婦、心理臨床士、教師、社会福祉関係の人などです。

こうした職業に就いている人たちは、常に周囲の人間と心理的關係を密接にもち、ここをいつも通わせていかなければなりません。しかし、関わる相手の人は感情的に動揺を来しやすい人も多く、その影響を受けて心理的疲労に陥ることになります。それが、高い理想をもつて勢力的に仕事をしている人ほど、その影響を大きく受けるというわけです。

それは、人間が周囲の人との心理的つながりによって、安定していられるのに、それがかなえられない状況に陥るということを意味しています。つまり、それは人間が、相対的な存在だということを示していると言えるので

す。

相対的な存在は周囲との関係の中で存在が保たれるわけです。飛行機が飛べるのは翼がどれだけ空気を含み得るか、とエンジンの推力との関係で決まります。機首を上げ過ぎて空気を含めなくなると、エンジンの大きな推力があるので、その推力が機体の重さを支えるのに足りなければ失速、墜落していきます。

人間も同様です。外界の人への定位が強く求められる人たちが、機首にあたる理想を高くもっていますと、極めて強いエネルギーが要求されます。しかし、人間が強いエネルギーを得られるのは、人との心理的な強い絆があるときだけなのです。

ですから、感情的結合が障害をきたすような状況にあり、かつ、高い理想を維持しなければならぬような場合には、人間の心理的失速が起こりやすいと言えるのです。なお、うつ病の心理的メカニズムもこれと似ています。

釈尊のごとば（二四）

法句経解説

第七章 真人

（九〇）すでに（人生の）旅路を終え、憂いをはなれ、あらゆることがらくつろいで、あらゆる束縛の絆（きずな）をのがれた人には悩みは存在しない。

書き出しの「すでに人生の旅路を終えた」といいますのは、死に臨んでいる、ということを書いているのではなく、ありません。

煩惱の汚れのなくなったことを言っているのです。言い換えますと、人生の生死を超えた所に行ったことを言っているのです。（二二）に、次のようながありました。

「つとめ励むのは不死の境地である。怠りなまけるのは死の境涯である。つとめ励む人々は死ぬことが無い。怠りなまける人々は、死者のごとくである。」

第三卷九月号にこの偈の解説を載せていますので、もう一度読んで頂きたいのですが、つとめ励む人は、ここ

で述べていますように、不死の境地に達することができ
るのです。

この不死の境地が、ここでいう人生の旅路を終えた、
ということに当たっています。そうなりますと、執らわ
れがありませんから、憂いがありません。自分の自由に
ならないものを自由にしようと執らわれることがないの
ですから、憂いたり、嘆いたりしなくてもよいのです。
それは、あらゆることにくつろいでいることであり、束
縛の絆から逃れていることであり、悩みが存在しないこ
となのです。

禅の言葉に、「随處作主（ずいしょにしゅとなる）」
というのがあります。これは、どんな境遇にあつても、
自己を見失わず、何ものにも執らわれないで、自由自在
でいられることをいっていますが、この偈も殆ど同じこ
とを言っているのです。釈尊は、誰でもが修行すればそ
うなれると説いておられます。

（九一）「ここをとどめている人々は努めはげむ。
かれらは住居を楽しまない。白鳥が池を立ち去るよ
うに、かれらはあの家、この家を捨てる。」

まず、「ここをとどめている」とは、自分の欲望、

つまり性欲（家系欲、種族繁栄欲）、食欲（物欲、金銭
欲）、優越欲（出世欲、名誉欲、権力欲）などや、情動、
つまり快苦、喜怒哀楽などや、気分のような執らわれに
よつて、ぐらぐらと自分の決めた目標がぐらつかないこ
とを言っています。普通の言葉で言えば、自律ができて
いるということです。自分の決めた目的・目標、つま
りなすべきことを、自分の心を制御し、自分自身を律して、
実行に移すことです。食らわないでおこうと決めたら、そ
うできることです。腹を立てまいときめたら、そうでき
ることです。ヨーガをすることがよいと思

つたら、毎日実行できることです。喫煙が自分だけでは
なく、他者の健康にも悪いと分かたら、やめようと決
意し、実行に移すことです。しかし、これは口で言うの
は簡単ですが、なかなか実行の難しいことです。

でも、修行僧はそれが専門ですから、そうできなけれ
ばなりません。ここをとどめて努め励まなければなら
ないのです。

次に、そうした、努め励む人は「住居をたのしまない」
とありますが、これは文字通りの住居や家だけではなく
て、「執着」全般を表しています。白鳥が、この池はわ
が池だとは思わないように、そしてまた、その池の水も
蓮もその実もわがものとは思わないように、修行僧も自

分が修行しお護りする寺や庫裏、あるいは檀家をわがものと思つてはならない、と言つてゐるのです。先月号でも詠いましたように、今の僧侶の墮落ぶりは目に余るものがあります。

(九二) 財を蓄えることなく、食物についてその本性を知り、その人々の解脱の境地は空にして無相であるならば、かれらの行く路(「足跡」)は知り難い
空飛ぶ鳥の迹の知りがたいように。

(九三) その人の汚(けが)れは消え失せ食物をむさばらず、その人の解脱の境地は空にして無相であるならば、かれらの足跡は知り難い。
空飛ぶ鳥の迹の知りがたいように。

この二つの偈は、殆ど同じことを言つてゐます。それは、どちらも解脱に達した人の境地や行動をいつてゐるのです。

まず、解脱の境地ですが、それは空で無相である、と言つてゐます。解脱に達した人の空とはなにか、無相とはなにか、を説明することはとても難しいことです。

仏教には、三解脱門というのがありますが、それは、

さとりに至る三つの道、あるいは禅定の三つの目標を言います。つまり、空と無相と無願です。空解脱門は、存在が空であることを観ずること、無相解脱門は、存在は空ですので、そこには差別のすがたがないことを観ずること、無願解脱門は、存在は無相ですので願ひ求めるものがないことを観ずること、の三つです。

二つの偈に述べられている、空と無相はこの二つの解脱門のことを言つてゐるものと思えます。でも、こんな説明をしてみても、あまり分かつたとは思えないのではないのでしょうか。例えば、空解脱門は、存在が空であることを観ずること、とされてゐますが、あらゆる存在(例えば、人や物)はそこに確かに存在しているのに、それが空とは、どういうことなのか、常識では分かりません。それを「あたま」で、あるいは論理で分かつてみても、それはここでいう観じたことにはなつていないのです。観ずることは、きわめて個人的な体験の世界のことなのです。体験は体験をして人でないと分かりません。立体映画をみたことのない人に、それがどんな体験なのかを説明してみても、その体験を再現してその人に体験させることは不可能なのと、同じなのです。

そういう体験の内容を言いますと、体験のない人はそれに執らわれが出来て、却つて逆効果になつてしまうの

です。ただ、体験して下さいというだけなのです。

ですから、そうした解脱を体験した人の足跡（精神や、その表れ＝行動）は、体験のない人には、はかり知れない、と言えるところがあるのです。それは、飛ぶ鳥の軌跡が、見えないのと同じことだと言えるのです。

でも、その人が行うことで、解脱体験のない人にも分かることはあります。それは、そうした人は心の汚れを落としていますので、財を蓄えることに執着しませんし、食物の本性を知っていて、食物を貪らない、ということです。

ところで、「食物の本性を知っている」とは何のことを言っているのでしょうか。中村元氏の解説によりますと、乳粥などについてそれが乳粥であるということなどを知ること、食物が好ましいものではないということとを想うて食物を超越すること、具体的な食物を食べるときには、それに対する欲望を除き去ること、とされています。

は、食べ物の意味や効能を知るべきだということですから。釈尊は乳粥で、断食後の体力を回復されました。

は、食物が好ましいものではないので超越すべきだということですが、少し解説があるように思えます。

これは、食物（食欲）への執着を超越すべきことを言

っています。食欲の追求が現代の日本では、思うままになされていますが、私は行き過ぎだと思えます。多くの人がますます執着を強めています。おいしさを追求して、牛肉をたくさん食べていますし、またおいしい魚を食べるために、高級魚をたくさん養殖しています。それらの餌は人間が食べられるトウモロコシのような穀類であり、安価なイワシやアジなのです。牛肉や高級魚を食べる替わりに、その餌になる穀類やイワシやアジを、直接、人間がたべれば地球全体としてどれほど資源の節約になっているか分かりません。また、国民の食べ過ぎによるカロリーの取り過ぎは甚だしいと思えます。さらに、日本全体として、残飯をどれほど棄てているか知れません。粗食することが自分の命だけではなく、地球の命も延ばすことを知ってほしいと思えます。

読者とのコミュニケーション

俳句

初生りのゆすら実となり雨晴間

梅雨空や捨猫を抱く妻の顔

長雨に鳴いたスズむし家の中

カプト虫力ありとて籠のなか

手花火を回して見せて火傷する

母たちがお粧し冴えて卒園式

(徳島県・小原白峰)

お便り

健康のもと(四)コク風味とは何ぞや? 何よりも酒類の
コクから入門するでしょう。アルコールはタバコと共に
有力な発癌材である。しかし、コク風味の高い酒は百
薬の長になる。かと思うとタンニンが過ぎると、渋くて
食べられない。そればかりか、便秘して二十〜三十グラ
ムでは生命に関する。だから人は渋みを恐れる。神や仏
さんは御神酒(おみき)や般若湯としてお恵み下さる。
その量は、貝原益軒先生の言う「酔うてはならぬ」であ
る。

昭和五十九年十二月二十日、西新宿のホテルで講演を
し、座興にアサヒビールの技師たちも加えたところ、六
ヶ月後にアサヒドライが生まれた。そして四〜五ヶ月後
には、世界の有力銘柄に跳ね上がった。以後、タンニン
の制癌剤としての研究発表が日米で百種以上あり、大学、
病院、癌研、企業も血眼だ。

これと正反対に無タンニン酒たる焼酎毒によるC型肝炎

炎は、日本中で百五十〜二百万人に上昇し、エイズの兄
弟たるA T L病が西日本(沖縄、全九州、高知県)がそ
の六割を負担している。これを、次号に分析と市価で説
明する。

(阿南市・片田一郎)

後記

一、今月号は少し遅くなり、この後記は、五月十三日に
書いています。先月号で紹介しました子犬ですが、出生
後六週間たち、三匹とも元気に育っています。もうすぐ
親離れが出来ると思います。一匹だけ、もらって下さる
方が現れました。二、三匹の子犬にも個性があります。
動作がゆっくりでおうようなもの、生後すぐからよく動
き回るもの、何かあるとすぐなき声をあげるもの、など
さまざまです。じゃれ合っているのを見ていると、と
ても可愛くて、命の不思議と生き物の素晴らしさを実感
します。

三、大東出版社から発行していただく、「こころのとも」
の書き出しシリーズ、三年分の本ですが、先日、初校を
終わりました。書名は「ひとで悩みたくない人は」とい
うことになりました。書店に並ぶのは、七月中頃になり
そうです。定価は、はつきり分かりませんが、この「こ

ころのとも」の読者の方には、私からお安くお分けできればと思っています。

四、初夏の山を見ていますと、こころがすすがしくなつてきます。星の岩屋のもみじも、下から見上げますともえぎ色の葉が太陽にすけて、秋とは違った感動をおぼえます。

五、「唯識(ゆいしき)思想」の勉強をスローペースですが、続けています。

お便り、質問、感想、詩、短歌、俳句、川柳など、どうぞお寄せ下さい。

月刊 ころのとも 第五卷 六月号 (通巻 五十四号)	平成六年六月八日 (発行人) 中塚 善成 <small>ぜんじょう</small> (制作) ユニオンプレス (発行所) ひびきのさと エコーコミュニケーション研究所 〒771 43 徳島県勝浦郡勝浦町星谷 星の岩屋
本誌希望の方は、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 ひびきのさと 振替口座 徳島 1 38660	