

月刊

# いじろのとも

第一巻

十月号

## 空する

空が空じて

自らを無にしたとき

われわれ自然が存在する

この世は空によつて

空ぜられてゐるから

空しい

その空しさは

自分の中に空（大悲）を

実感するときだけ消えていく

その空に

全てを任せるときだけ

消えていく

自分で生きている

自分が正しいと思うことの

何と不自由で空しいことよ

瞑想して

空を実感しよう

限り無く自由になれるから

## 幸せになりたい人は

九、とらわれない「こころ」をもつこと。

「幸福になる生き方十ヶ条」第九条 何事にもとらわれない「こころ」をもつようにすること。

今月号は第九条について解説いたします。

皆さんは、自分にとって一番大切なものは何だと思っておられますか。その事を少し考えて頂きたいのです。いかがですか。

お金でしょうか。財産でしょうか（あつ、これはお金と同じですね）。では、名誉でしょうか。地位でしょうか。権力でしょうか。それとも、親や子供などの肉親から受ける愛情でしょうか。いやいや、「一番大切なのを忘れてりやしませんかってんだ」ですって。あつそうだ、自分のいのち（＝自己）を忘れていました。「いのちあつての物試し」でしたね。皆さんにとって、この中のどれが一番重要ですか。多分最後にあげた、いのち（＝自己）でしょうか。でもお金も大切ですね。

まず、私のことについて述べてみたいと思います。私も、いま挙げたものすべてが、無いよりはあつたほうが有り難いと思いますが、でも私は、どれも無ければ無くても別にかまわないのです。

私は、いま百歳まで生きようと思つて、修行に励み、食生活に気をつかっています。カロリーを取りすぎないように、穀類や油脂、牛肉や豚肉は出来るだけ控えて、バランスよく、鶏肉や魚、豆腐やこんにゃく、牛乳や卵、果物や野菜などを種類多く取るように、毎日心掛けています。可能性としては、百二十歳までは生きられるそうです。でも明日、ころつと死ぬかも知れません。

また、お金もできるだけ儉約して、将来の施設建設のたしにしたいと思つて、貯めようとしています。でも、哲学、宗教、仏教の本や研究道具の購入、あるいは学生や人さまへのお布施には、あまりけちけちしたくないと思つています。ですから、殆ど貯まりません。かえつて、赤字ぐらいのものではないかと思ひます（借金があつて精算しないと分らないものですから）。

社会的地位は、一応、大学の教授で、博士の学位も頂いていますから、私としましては、これ以上は無いつています。また学会でも、これまでやつて来た自閉症の研究や障害児の親の研究が、やつと認められて来そうで、多くの人を知つていて下さるようになりつつあります。名誉のほうは、学長を始めとした役職につくということがありますが、まったくそんなことは望んではいません。無縁の世界です。

このように、皆さんが大事なものは、一応、私にも無  
いよりはあった方がよいのですが、決してこだわったり、  
執われたりしているわけではありません。

いつお迎えが来ても、安らかに行きたいと思っていま  
すし、お金も最低の生活ができればよいと思っています。  
大学もいつやめても、未練はありません。大学から出て  
仕事をしたほうが、世間の人達に直接役立つような、よ  
い仕事が出来そうにさえ思えます。

八月号の後記にも書きましたが、このところ、何に対  
しても、こだわりが少なくなってきました。こんな心  
境になれたことを、大変嬉しく思っています。ヨーガと  
真言密教のお蔭だと感謝しています。

さて、私のことばかり述べてきてしまつて、申し訳あ  
りません。皆さんはいかがでしょうか。やっぱり、何か  
に執らわれている方が大多数だと思います。この大学に  
もいろいろ執われをもっている人がいて、そのモデル  
には事欠きません。

例えば、お金ですが、貯金が趣味という人すらいます。  
その人は、よく気がつき、人のことも自分のことも結構  
わかっているし、気のいい人なのですが、お金がからん  
だことになりますと、とたんに人と自分との関係すら分  
からなくなる人なのです。仲間からは金に汚い男と言わ

れています。自分としては、こだわっているという意識  
はないのですが、他人から見ますと誰が見てもお金  
に執着しているとしか見えません。

また、大学は会社のように上下関係がきびしくないし、  
職階も多くはないのですが、それでも権力・地位・名誉  
を求めて上ばかり向いている人がけっこういます。そう  
いう人はたいいてい、上役にはごまをすり、地位の下の教  
員や学生にはいばつています。それも多くは、自分がご  
まをすつていることすら気がついていませんし、気付い  
ていても別に悪いことだとは思っていません。また威張  
っていることは、それが管理であり指導であつて、上役  
や教員として当然と考えています。さらには学長のお付  
なエライ人は管理者として寂しいであろうから、お付き  
合いをしてあげ、太鼓持ちのように、それを慰めてあげ  
る。そんな折々に、大学内の情報（多くは悪口）をスパ  
イのように知らせるあげて、お役にもたてる。そうする  
と自分も学内の政治に参加しているという気分が味わえ  
るし、学長からは、特別昇給、海外出張、予算増額、管  
理職任命などといういろいろな利得を頂くことができる。研  
究や教育はほつたらかにしてでも、そんなことだけして  
いれば、やがてそれは自分の出世へとつながって行く。  
こうした人の中には、自分ほだいたい何歳ごろには副学

長、それに続いて学長になるだろうと口にする人すらいます。この大学は学長の権限が強く、上記のようにして、それにたかろうとするごますりや横行し、その醜さは、目をおおうばかりです。空しいことです。

大学の中の一腐敗した部分を述べてみましたが、このほかに自己（＝自己の命）への執われのケースを述べていけば、何百枚書いても書き足りないほどです。かなりの部分は、これまでに詩のテーマとして書いてきました。いつかお目にかけるとかあると思います。

人間の知的発達を研究したフランスの心理学者のピアジェという人は、人間は「外界を認知」するとき、幼児では自己中心的で客観的に外界を捉えることができないが、大人になると論理的に考えることが出来るようになります、それにつれて外界を客観的に捉えられるようになる、と述べています。この説は現在、世界中の心理学界でも広く受け入れられている理論ですが、私に言わせれば、「自己認知」に関してはこの説は全く通用しないものであると言えます。なのにこの説の影響で多くの人が、大人はいつでも自分を正しく認知できると考えていると思われるのです。皆さんはいかがですか。

確かに、人の自我や感情が関わったような状況でも、他人の行為の善悪は殆どの人が正しく客観的に判断する

ことが出来ます。ところが、自分の自我が巻き込まれたような現場的状况では、話が全く違ってきます。大多数の人は自己への執われをもっているものですから、いくら正しく判断しようと思っても自分の地点からしか判断する事ができません。しかも始末が悪いことに、自己の立場に執われていることすら意識できないのです。たとえ他人から指摘されても、いや指摘されればされるほど自分は正しく判断していると思いついて、決して疑うことが出来ません。こうして、殆どの人は間違いを犯してしまうのです。恐ろしいことです。常に「懺悔文」を唱えて、懺悔しなければならぬ理由があるのです。

では、自己への執われはどうしたら無くすることが出来るのでしょうか。また、自己への執われが無くなったらどうなるのでしょうか。

それは、これまで九ヶ月にわたって、何度も何度も述べてきたことを実践して頂くだけなのです。つまり、ヨガ、瞑想、読経、写経など、身体を使って修行することだけなのです。それ以外に方法はないと思って、毎日、ひたすら励んで頂きたいのです。だまされたと思つてひたすら続けて頂きたいのです。そうしていると、あらゆる執われから解放されて、生かされて生きる喜びが、毎日湧いてくるようになります。

## 自作詩選

### ある養護学校生

#### 雨

この世は曼陀羅  
雨が降るたびに  
洗い清められる

この世のもの  
全てのものが  
清らかなもの

この世にあるもの  
すべてのおかげで  
わたしの今がある

今日も雨  
私の心も  
洗われる

養護学校小学三年の  
同級生が死んだ

ダウン症で

心臓に穴があいていた

お家にクラス五人皆で

お参りをした

槃得君は

一心に祈る

その姿は

ほとけさまのよう

### 贈り物

いま日本人は  
愛の表現として  
物を  
与える

子供に  
妻（夫）に  
友人に  
隣人に

でもめったに  
愛そのものを  
与えようとは  
しない

こんな子こそ評価される  
日が  
早く来なければ

## 耐える

生きることすらが嫌になっても

自殺を考えたりやけくそにならず

じっと耐えていよう

歳を取ってうとまれ寂しくても

昔話や愚痴は言わないで

じっと耐えていよう

体に不調があつて苦しくても

わがままは言わないで

じっと耐えていよう

たとえ肉親の死に出会つても

自暴自棄にならないで

じっと耐えていよう

愛する者と別れていても

お互いに信じ合つて

じっと耐えていよう

たとえ嫌な人に出会つても

避けることなくにこにこして

じっと耐えていよう

欲しい物が手に入らなくても

欲求不満に陥らないで

じっと耐えていよう

自分の思い通りにならなくても

腹を立てないで

じっと耐えていよう

一つじっと耐えたら

一つ功德を積んで

一步幸せ（仏）に近づいている

## 因縁の重み

因縁という言葉の重みが

日増しになる

人は因縁のおかげで

生かされて生きている

ああわたしは

いま生きている

ただそれだけの

何と有り難いことよ

## 人の不平等

人は能力に差がある

体格や容貌にも差がある

お金儲けのうまさにも差がある

同じこの世に生まれて

何と不平等な事よと

多くの人が悲喜こもごもに感じる

でもそれに恵まれたことを

誇りに生きている人でも

何時かはそれを失う時がくる

その機会は色々あるうが

決して避けられないのは

死んでいく時

子孫に続けと願ってみても

栄枯盛衰は

相対なこの世のならい

だが人が平等に持っているものが  
たった一つだけある

それは心に宿す如来さま

それを実感するときだけ

人は相対比較（不平等）を越えて

永遠の命と幸せが得られる

ヨーガをして心を磨こう

心に宿した如来さまが

輝き出てくるようになるために

## うどん屋さん

狭くきたないところで

お婆さん独りでやっている

うどん屋へ行った

狭いのに客が多く

座れないで

しばらく立って待つ

聞いてみると

もう何十年もこのままで

やってきたと言う

味は田舎ふうだが

昔からそうだと思える

誠実な味

やめようと思うが

ただ仕事が好きで

やっていると言う

今時珍しくも

こういう生き方をする人に会って

どんなに勇気づけられたことが

「専心勤労」

「質素儉約」

「他心感応」

## 真言宗在家勤行式（ ）

「般若心経」(三)

今月号は、先月号に引き続き心経の出だしの所を解説いたします。それは空についてでした。先月号はこの空を鈴木亨先生（現大阪経済大学理事長で、私が学問を志して最初に出会った哲学の先生）の「存在者逆接空」に即して述べてみました。私はこれまで、仏教書を読むときいつも空の概念として、この存在者逆接空を思い浮かべていたのです。もちろん、それで間違いいではないのですが、この心経の解説に当たって改めてこれでよいのかと思ひ、仏教における空の哲学を完成させたナーガールジュナ（一五〇～二五〇ころ。龍樹、龍猛と訳す。八月号で述べましたように、真言宗付法八祖の一人）の代表的著書で、空を説いている「中論」という本の解説本に目を通してみました。なにしろこの空という概念は、心経の、いな大乘仏教の中心的概念ですから、いい加減にしておくわけにはいきません。難しいことになりましたが、以下少し紹介します。難し過ぎる人は、次の段落まで飛ばして読んで下さって結構です。

ところで、この「中論」は難解なことでは有名です。次にあげるこの本の冒頭の「礼拝の詩頌」をご覧ください。

滅しもせず、生じもせず、断絶もせず、恒常でもなく、単一でもなく、複数でもなく、来たりもせず、去りもしない依存性（縁起）は、言葉の虚構を超越し至福なるものであると、釈尊は説かれた。その説法者中の最上なるお方を、私は礼拝いたします。

これは、次にあげるように八つの否定からなる「八不の偈（げ）」と呼ばれる、有名なものです。不生・不滅・不常・不断・不一・不異・不来・不去。この偈は、多くの人がまず読んで分らないともらすものですが、皆さんはいかがですか。多分何のことかお分かりにならないのではないかと思います。

解説して行きたいと思ひます。要するに、この世に存在するもの全てのもが、縁起、つまりお互いが相互依存しあうことによつて存在していて、決して自分だけで存在しているのではない、と言っているのです。言い換えれば、この世に存在する物・生命・精神（人間）の全てが、自己依存性・実体・自性を持たない、自分の存在の根拠を自分の中に持つていない、つまり空である、と言っているのです。それは言葉による規定を越えているもの、言葉では表せないものなのです。

では何故、そんなことが言えるのでしょうか。実はこれを実感として分かつて頂くためには、この「こころの



とも」でひつこく言ってきました瞑想・ヨーガをして頂かなければなりません。言葉で表せないものを、言葉で説明しなければならぬのですから、どだい無理なことをやっている訳です。ただ瞑想したとき自分が空になつて、上の事を実感できる。それ以外にこのことを分かつて頂く方法はないのです。しかし、それを敢えて分かつてもらいたいがために言葉で表現しようと思つたと、否定の言葉でしか表せないわけです。これこれであると言えばもうそれは空ではなくなつてしまします。辛いところ。難解にならざるを得ません。こうでもない、そうでもない、ああでもない、とは言えても、こうであるとは言えないのです。般若心経でも、否定の言葉が延々と続きます。それは、このような事情によるのです。

人間は生まれたとき、無心です。六、七カ月になりますと、社会的微笑と呼ばれる笑いが、こちらの笑い掛けによつて、殆ど無心の状態で起こります。自分への執われは全くありません。こちらの働きかけに素直にに応じてくれます。心のままです。完全に心は他者に向いていません。もちろん、自分の生理的状态によつては、例えば暑いとか、痛いとか、腹が空いたといったときには、笑う余裕はないかも知れません。でもそういう時にも、泣く事によつて心のままに、大人に援助を求めてきます。

ところが、人間は成長するにつれて、他者に援助を求めないで、あるいは他者に依存しないで、自分で出来ることが多くなつてきます。つまり自我が出来てきます。すると自己への執われが出て来ます。自分でこうこう出来る、本を読むことが出来る、人を教えることが出来る、お金をもつけることが出来る、それを貯めることが出来る。心は無心からどんどん有心・多心へと変わつてきます。そうして自分が得たもの（自我）に依存して行動するようになつてしまします。ある意味では心が汚れてくるとも言えると思ひます。

ただ、人間には「人の心を感じる心」（社会性）があつて、それが十分育つている人は、自分への執われを社会的場面であまり見せることはありません。しかし、家庭の中で大人になるまで、あるいはなつても極端に甘やかされたり、拒否されたりして育てられますと、社会性は育ちません。従つてそういう人は、他人が泣いていようが、迷惑を受けようが平気で行動することになります。自分のしていることの社会的意味が分からないわけです。しかし、そういう人ほど自分は傷つくのです。最近、日本人にこういう人が増えてるように思えます。

それはさておき、人は大人になつたとき、多くの言葉や考えや行動の仕方を身に付けています。そしてそれは

自分が得たものであり、確かなものと思っています。そして、そういうものに依存して得たものが、お金であり、名誉であり、地位であるわけです。それが、実は自分の心の垢だと思える人は殆どいません。そう思えるには余程の信仰心をもって自分の心の中を覗き込まなければなりません。

宗教は、こうした自己（お金や名誉など）への執われを棄てないかぎり、幸せは来ないことを教えています。それは、自分の存在すらが、自分自身にその根拠をもたない、きわめてはかないものであることを分からそうとされています。ここで解説してあります般若心経の「空」もそのことを訴えているのです。では、一体どんな気持ちになったら、これまで生きてきて身に付いてしまった垢つまり自己への執われや煩惱を、棄てたことになっているのでしょうか。

その基準は、いろいろあると思います。幾つかあげていきたいと思えます。先ず、身近な人を愛しているか、泣かせていないか、です。人は、どんなつまらないと思える人でも、たとえ悪人であってもこの世に存在する意味を持っています。ですから、たとえいやだと思ってもじっと耐えて、そのことを態度に出さないで、対応が出来るなければなりません。

つぎに、自分への見返りを期待しないで、人のために何かをしてあげようと思うことがあるか、下心なく人に親切にしてあげられるか、です。完全な無償の愛です。お布施の心です。何かをしてあげたときに、誰も感謝してくれなくても、よいことをしたと認めてくれなくても、そっとさせていただく。ただ相手のためを思っただけさせて頂く行為です。お金持ちであることを誇示するため、お金を持つていて偉いと思われたいため、人の気を引くため等にする寄付や贈り物はこの中に入りません。

三番目に、何に対しても心から感謝できるか、「有り難う」と誰に対しても言えるか、誰でもよいところを認めて心からほめてあげられるか、です。いま日本人全体が、感謝の心を失ってきているように感じられます。

四番目に、生かされて生きている喜びが毎日わいてくるか、です。来月号の「幸せになりたい人は」で、このことは述べたいと思っています。

思いつくままに四つほどあげてみましたが、なかなか難しい事ばかりです。人は自分のことを自分で気付くことは、とても難しい。たとえ他人から指摘されても分かるものではありません。

空を実感できるよう心経をしつかり唱えましょう。

## 十三仏の紹介（ ）

「地蔵菩薩」

お地蔵さんの名前で親しまれている仏様で、村のはずれとか道のはたによく立てられているのを見かけます。仏様の中で人々に一番身近に感じられているのではないかと思います。

この仏様の曼陀羅（まんだら）の位置は、五月号で紹介した胎蔵界曼陀羅では向かって左（北）の地蔵院の中に、また六月号で紹介した金剛界曼陀羅では、上側の図の羯磨会（成身会とも言う）の左（南）にある丸の中（南方四親近）の宝生（如来）の上（西）の「幢」と書いてある金剛幢菩薩（こんごうとうぼさつ）が同体です。釈尊入滅後、五十六億七千万年して弥勒菩薩が成仏されるまでの無仏時代に出現して私たち衆生を救って下さる菩薩です。後に、次に述べる六道輪廻の思想が広まるにつれて、その苦しみを救って下さる菩薩として広く信仰を集めることとなりました。

六道輪廻ですが、私たち衆生は解脱しないかぎり、生きていく間になした業（行為）によって、六道のどれかに生まれ変わって行かなければなりません。それは、地獄道、餓鬼道、畜生道、修羅道、人間道、天道の六つで

すが、多くは常に苦しみの付きまとう世界です。特にこの中の前の三つを、三悪趣（さんあくしゅ）と呼び、悪業の結果として悪果を受けるところです。特に地獄は、そんなことしたら、地獄へおちるで」と言われるように、その受ける責め苦が大きいところです。その恐ろしさを分からせるために、多くの絵が書かれたり、話が作られました。禅宗中興の祖、白隠禅師はこの地獄の話聞き、怖くてしかたなく、その恐怖から逃れるために仏道に入ったそうです。

このように三悪趣の怖さを説く一方、在家の者でも、善行を行い、功徳を積めば、必ず天道に生まれかわり、今よりも安楽な暮らしが待っていることを説いています。それを善因善果と呼びます。つまり、出家者や生活に困っている者にお布施をしたり、人に優しい心を掛けたり、十善戒を守っていれば、来世では神々の住む天界に行くことが出来るのです。

墓地や寺の入口、辻などに六地蔵と呼ばれる石像を見かけることがあります。これは死者が六道のどれかに行くとき、それに応じてその人を救って下さるお地蔵さんです。このほかに、様々な苦しみを救って下さる多くの地蔵さんが造られています。

後記

一、今月号は頑張つて、また十二頁にしました。「幸せになりたい人は」も多く書きたかったし、特に般若心経の解説に力を入れたかったためです。十一日から十三日の日本教育心理学会をひかえ、せわしい思いをしながら、大急ぎで書きました。

二、このところ、毎日忙しい日が続いています。九月の末に京都教育大学で日本特殊教育学会があり、私も弟子四人と一緒に発表してきました。また、九月末には、大学の研究紀要に載せる論文（障害児響育要諦）を四百字詰めで五十五枚書きました。また、念願の博士論文が来年四月に風間書房から出版されますが、その校正が次から次へと来ています。する事が多くて有り難いことと感謝しています。

三、いま読んでいる本をご紹介します。それは、バグワシ・シュリ・ラジニシの「般若心経」（めるくまーる刊）です。この人はインドに住んでいる方で、多くの信仰を集めています。世界中から一年に何万人もお参りがあるようです。日本からも行かれるそうです。この方の本には、解脱した人でないと書けないことが書いてあるように思います。私も、よく売れている宗教の本とか、このところは般若心経の解説本などを、ちょいちょい買

つてきて読むのですが、自分の「知識」で書いているとしか思われない本が、大多数であるような気がします。自分の血となり肉となつて、身体や心からしみ出してくるような「智慧」で書いた本にはめったにお目にかかれませんが。ラジニシのこの本はそうしたためったにお目に掛かれない素晴らしい本のように思われます。本のお好きな方はどうぞ読んで下さい。少し難しいかも知れませんが。

四、「十三仏の紹介」で述べています六道輪廻の話は、私も関心があり、もっともっと勉強しなければならぬと思つています。現代人は死によってこの肉体と共に精神（霊）も滅ぶと思つていますので・・・。

月刊 こころのとも 第一巻 十月号	平成二年十月十五日 〒714 笠岡市走出ー一三六の一 真言宗醍醐派 走出山 観音寺 中塚 善成（善次郎） 八六五六 五 七二三
----------------------------	--

本誌希望の方は、返信封筒（切手）をお送り下さい。