

いじろのとも

第二卷

五月号

十善戒

むさぼる（慳貪の）「こころ」が

おこる（瞋恚の）「こころ」が

よこしまな（邪見の）「こころ」が

「からだ」を通して

殺生を生み

偷盗を生み

邪淫を生み

「あたま」を通して

うそ（妄語）を生み

ほら（倚語）を生み

わるくち（悪口）を生み

二枚舌（両舌）を生む

自分の道

『向上一路

千聖不伝

学者劣形

如猿捉影』

人生は

自分の

道を求める

旅である

自分の心で

自分が感じ

自分の体で

自分が歩く

はてしない

一歩ずつの

旅である

健康で長生きしたい人は

四、ストレスをためないようにすること。

今月は、第四条について、解説いたします。

ストレスについては、私も「障害児を持つ母のストレス」をこれまで研究してきました。論文も何本か書いています。それはいずれも「心理的ストレス」についてのものでした。実は、恥ずかしいことなのですが、「ストレスそのもの」については、あまり関心がなく、良くは知りませんでした。この文章を書くために、改めて医学に関係した人の書いたストレスの本を読んでみました。そこで、初めてストレスのそもそもの生理学的意味を知りました。それは、今から五十年あまり前、ウィーン生まれの医学者であり、生理学者で、国際的に活躍していたハンス・セリエという人によって新しく作られた言葉でした。そのいきさつは、次の通りです。

私たち人間だけではなく、動物を含む生き物は、環境の中で生物学的に生命のバランスを、自動的に、取りながら生きています。たとえば、人間であれば体温は大体三十六度から三十七度と一定に保たれています。また、体に水分が不足すれば、喉がかわいて水を飲むように体が求めてきます。また、エネルギーが足らなくなれば、お腹がすいて

きて、ご飯を食べたくなります。

ふだん私たちは、極端に寒かったり、暑かったり、喉がかわいたり、空腹になったりしないようにしていますが、セリエはネズミを使って、こうした極端な状況を作り出して、体への影響を調べてみました。それは、最初は性ホルモンを見つげようとして、卵巣や胎盤のエキスを大量にネズミに注射したのでした。すると、きまって 副腎皮質が肥大する、リンパ組織に萎縮が起こる、胃や十二指腸に出血や潰瘍が見られる、という変化が起こりました。それはセリエが初め考えていたように、新しい性ホルモンではなく、異物の注射という「有害な刺激」によるものであることが分かったのでした。つまり、それは有害な刺激に対して生体が引き起こした「歪み」とその「防衛反応」だったわけです。

その後、この三つの「汎適応症候群」と呼ばれる反応は、異物の注射だけではなく、ホルマリンという有毒物の注射でも起こりますし、皮膚を傷つけても、極端な寒さにさらしても、また極端に疲労させても、起こることが確かめられました。セリエは、この環境が発する有害な刺激を「ストレッサー」と呼び、生体に起こった歪みとその防衛反応をまとめて「ストレス」と呼んだのです。後に、この反応の身体的メカニズムや人間でも起こっていることなどが、

いろいろ研究されてきました。

ストレスそのものの話が長くなりましたが、ここで話を人間に限りますと、人間ではストレスサーとなるものは、このようにネズミで調べられた肉体的なもの（寒冷、暑熱、レントゲン線、騒音、酸素欠乏、飢餓、細菌などで、人間にも勿論ストレスサーである）のほか、精神的ストレスサーが大きな位置を占めています。

それは、仏教で言えば四苦八苦である、ということになると思います。先月、四月号で書きました真言宗在家勤行式の解説（九頁と十頁）をもう一度ご覧頂きたいと思えます。そうした苦しみの原因なり結果として、不安、怒り、悲しみ、緊張、憎しみ、恨み、などのいろいろな情動が心理的ストレスになるのだと思うのです。また、心理学では、そうした情動を説明するために、欲求とそれが満たされない状態としての欲求不満という、二つの概念を用いています。心理学的に言えば、ですから、ストレスを避ける道はこの欲求不満に陥らないこと、もつと言えば、満たされないような欲求は持たないということになるわけです。

先月号の上述の箇所、仏教でも苦しみの原因が欲望にあるとされていることを述べましたが、心理学でも行動の原因の一つとして欲求を仮定しています。そして欲求にはどんなものがあり、それらがどういう構造や関連を持つて

いるのか、また欲求不満のときの行動の仕方がどんなものなのかなど、いろいろ明らかにしています。しかし、心理学の多くは、それらをどうコントロールし、それらにどう耐えたらよいかについては、殆ど明らかにしていません。

先月号でも述べましたように、結局苦から解放される道は「もつと欲しい」と思わないこと、つまり欲望の自己統制にあるわけですが、そのためには、八正道を行っていく以外にないということでした。そうしていれば、自己への執われを棄てることができ、全てを仏さまにまかせて、絶対の安心立命に至れるようになるのです。ストレス学説の教えるところは、いろいろなものが、ストレス刺激になりうることで、そしてその刺激は、そのものの個別な特性を越えて、共通に三つの身体的な病理をつくり出すことができることでした。もちろんそうした有害な刺激が続きますと、病気は重くなり、やがては死に至るわけです。

人間も肉体的ばかりではなく、心理的ストレスで病気になる、重くなれば死にいたりします。ですから、健康で長生きするためには、ストレスをためないようにしなければなりません。

ではどんな病気になるのでしょうか。ストレスでおこる病気を適応病（俗にストレス病）と呼んでいますが、それには主に、胃・十二指腸潰瘍、冠状動脈性心臓病、

本態性高血圧症、 気管支喘息、 リウマチ性疾患などがあります。こうした病気は、現在だんだんと増加する傾向にあるようです。

最後にもう一度、ストレス状態を避けるためにはどうしたらよいかを考えてみたいと思います。一つの道は、ストレス（ストレス刺激）を減らすこと、もう一つは、そのストレスに耐える人間になることです。もちろん、どちらも一つだけでは不十分ですし、両者は互いに相互作用を及ぼしているところもあると思います。たとえば、いくら耐えることのできる人間になっていても、物理的な有害刺激が続けば、やがては病気になることでしょうし、また幾らストレスを減らそうとしても、死や病気や老け込むことへの不安をなくすることは至難のことでしょう。さらに、心理的ストレスを作らないことが出来る人ならば、それに耐えることも出来るわけです。

少し整理してみましよう。ストレスとして物理的なものと心理的なものを分けて考えてみたいと思います。まず、物理的なストレスですが、これは誰でもが出来るだけ避けなければなりませんし、また避けようと思えば避けられるものです。例えば、過度な寒さや暑さは避けなければなりませんし、仕事にしろ遊びにしろ事件にしろ、疲労困憊するような状況には陥らないようにしなければなり

ません。

次に、心理的ストレスですが、これは上で述べましたように相互に関連しています。自分自身や自分の欲望の統制が自由に出来る人は、必ずストレスにも耐えることが出来る人なのです。一番耐えがたい苦しみの中に、八苦の中の怨憎会苦（おんぞうえく）があります。憎い嫁、あるいは舅（しゅうと）や姑（しゅうとめ）とは顔を会わしたくないのに、毎日家の中で会わなければならないことほど、苦しく、不幸なことはありません。お互いに相手を馬鹿にしあっています。自分が相手を馬鹿にしているだけではなく、相手も自分を馬鹿にしていると感じています。こんな状況では毎日腹が立ってきます。これを抑えることは、とても難しいことです。

それに腹を立てなくてもよいようになるには、自分と相手を含んだ事態を客観的に見えるようになるなくてはなりません。それは、自分に執われないことです。自分をすることで、これまで何度も述べましたような修行に毎日、励みましよう。ストレスが消えていきます。

自作詩短歌等選

托鉢行

無視されて
身体の疲れ
ぐんと増す
つらさこらえて
ただ祈るのみ
ある宗派
きまつて祈りを
拒絶す
わが執われの
あるに気付かず
道端を
行き交う人の
お布施あり
その信仰心に
こころ温もる

托鉢は

我が完成と

人のため

ただひたすらに

行ずべきもの

春は花

菜の花に

負けじと白き

花だいこん

春は花

ことばの如き

托鉢路

晩春三題

風薫る

山には若葉

野辺に花

托鉢の

疲れを癒す

野辺の花

托鉢路

帰りは山に

緑あり

気付かぬ業

酒におぼれ

女におぼれ

賭におぼれ

金におぼれて

名におぼれ

多くの人は

死んでいく

おぼれたことも

気付かぬうちに

相対比較

人はいつも
相対比較の
中にある

だから人は
劣等感や優越感を
持つ

そしてそれらに
執われて

間違いを犯してしまう

そのことを

どんなに指摘され

反省しようとも

同じ間違いを犯して

そこから

脱することはできない

相対比較の中に

漂う限りいつまでも

脱することは出来ない

絶対な仏に帰依しよう

相対比較を超えて

安心が得られるから

苦しみはくすり

苦しみは

人になるため

いるくすり

にがさこらえて

ぐっと飲み込め

誓い

今度こそ

きつとしないと

誓えども

再び犯す

業の悲しさ

人柄

多くの人は

自らの欲望が

満たされた時のみ

他人の欲望に

配慮できる

そして

他人が「もたないもの」を

自分が手に入れたとき

人は驕慢になり
人柄を悪くする

過ちと反省

人は

過ちを犯すもの

大切なことは

それに気付くこと

反省すること

弱さを知ること

その時

人は

他人には寛大に

自分には厳格に

なれる

自作随筆選

なぜ托鉢行か

先日、ある人から、「あなたは、なぜ托鉢行に出るのですか」と質問をされました。私には、当然のことのように思われていたのですが、質問されて、改めて考えてみました。

托鉢する理由や意義には、いろいろなものがあると思うのですが、やはり下座行として一軒一軒の門に立ち、その家の幸せを願うことが第一だと思います。日に何度かは追い払われることはあっても、あるいは乞食に恵んでやるといった態度でお布施を下さる方はあっても、あるいは完全に無視されても、ひたすらその人の幸せを願ってお祈りを見せて頂くのです。私の場合、お布施を頂いても頂かなくても、仏教のお経の中で一番ポピュラーな「般若心経」を一巻上げさせて頂いています。

次に、第二の意義として、いま述べましたお布施を頂き、生活の支えにさせて頂くことがあります。現在、僧侶の大多数は葬儀や法事、盆の檀家回りなどの時に檀家から頂くお布施に依存して、経済的に豊かな生活を営んでい

ます。経済が豊かである事が、必ずしも求道上の障害になるとは思いませんが、科学的知識や技術の発達した現在では、そのことへの依存と豊かさへの依存が相乗して、多くの僧侶は「日常性へと頹落」しています。托鉢では、朝九時から夕方五時まで八〜九時間一日中、立ちづくめでお祈りしても、たいした所得は得られません。ですから、豊かどころか、他の人と比較すれば、おそらく最低の生活になると思います。私のような凡人は、そのことで墮落を戒め、ひたすら求道していけないかと思うのです。

第三に、私の場合、般若心経を出来るだけ多く唱えることを自分自身の修行の一つにしたいということがあります。般若心経を二百万回も唱えた方がおられますが、私は一生に最低百万回を目標にしています。それを托鉢と同時に達成したいと思っています。つまり、百万軒祈らせて頂くことで、百万回唱えることを達成したいと思っています。

第四の目的として、一軒毎に、清心児・者（障害児・者）のお寺を作りたいという、私の主張を書き、祈願をしたお札を配ることによって、障害児の解放を訴えて行きたい、ということがあります。つまり、托鉢を私の、一般の人とのコミュニケーションの場にしたいという願いがあります。配ったお札をどれだけ読んで頂けるか分かりませんが、

時々その家を離れて、次の家のお祈りをしているときに、「読みました、頑張って下さい」と言つて、そつとお布施を追加して下さる方がいます。大変嬉しくなります。コミユニケーションの目的を達成したのだという喜びがわいてくるのです。

第五の意義として忘れてはならないのは、相手の人にお布施をして頂くことで、その人に自分の大切なものを人にお布施しなければならぬという、お布施の心を教えることが出来ることです。坊主にお布施することで、一般の人にもそうしなければならぬものである事を教えることが出来るのです。それは、自分の人格完成にとつても大切なことなのです。つまり、自分の否定でもある、大切なものを他人にあげることは、人に対する一つの愛情表現であり、とても宗教的なことなのです。そのことで自分が人間の間的になるための功德を積むことが出来るということをお教えられるということなのです。

最後に、多くの人に、「自己には厳しく、他人には寛大に」なれるように、仏教をもつともつと弘ろめて行きたいということが、第六の目的になると思います。いま、多くの人は、「自己には寛大で、他人には厳しく」なっているように思われます。自分は居直つて墮落し、人を厳しく脅しさえするのです。自分は許すが、人は許さないのです。

母であろうが、妻であろうが、父であろうが、夫であろうが、職業人であろうが、隣人であろうが、あらゆる立場、あらゆる役割において、多くの人がそうなっているのではないかと思うのです。托鉢行で人の幸せを祈らせて頂くことで、仏教本来のどこまでも人を慈しむ、慈悲の心を弘ろめて行きたいと思うのです。

以上、主なものを六つ挙げてみましたが、この他にも、まだ幾つかあると思います。たとえば、歩くことそのものの持つ効用もあると思うのです。足腰を鍛えて健康になること、家や人や花やその他自然の色々なものを自分の目でゆつくりと一つ一つ見ることが出来ること、歩くことそのことで心が落ち着いてくること、などです。また、般若心経を一日中唱えることそのことの持つ効用もあると思います。呼吸器を強くすることや声を鍛えること、意識を集中することなどです。さらに人さま一人一人の、人と仏教に對する対応の違いを通して、人それぞれの心やその町・村の雰囲気が見えてくることもあります。

こう見えてきますと、托鉢は決して儲けのためにやるものではないということです。あくまでも、修行として、「上求菩提 下化衆生」を目指してやるものだと思うのです。私も、一生の行にして続けていきたいと思っています。

真言宗在家勤行式（13）

「般若心経」（九）

三月号および四月号は、分別諸乗分（ふんべつしよじょうぶん）の第四区分の「二」でした。これを何故「二」と呼ぶかについての説明が抜けていましたので、ここで補足しておきます。弘法大師によりますと、「無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽」は、師がなくて一人で悟る「独覚」の悟りの境地を、また「無苦集滅道」は、仏さまの教えを聞いて悟る「声聞（しょうもん）」の悟りの境地を表しているから、この二つをとって「二」とされました。

今月号は、分別諸乗分の最後の第五区分に進みます。それは「一」で、「無智亦無得 以無所得故」の部分です。読み下し文は、次の通りです。「智も無く、また得も無し。無所得の故を以て。」

無所得だから智もなく、得もない、ということなのですが、この中の無所得と智と得が分かなければ、この文章を理解することができません。順次、解説していきたいと思えます。

先ず、無所得ですが、普通は収入がないことです。でも仏教では、それとは少し異なっています。文字どおりに読

みますと、得るところがないということですが、それを発展させて、仏教では執られるところがないという意味に用いています。自由自在の境地のこととして用いています。あれだ、これだと分別しないことをいうのです。つまり無分別であるということです。一般の意味では無分別という言葉は、悪い意味に使われていますが、仏教では、このように良い意味に使われるのです。

これまでに、どこかで書いたことがあると思うのですが、この世に具体的なものとして存在するものは、すべて「相對的」です。つまりお互いが、あいたいしているわけです。ですから、どれか、あるいは誰かとの対比の中でしか意味を持ちえないものなのです。私はあの人よりはお金持ちである。あの人よりは出来の良い子供を持っている。あの人よりは出世している。あの人よりはやり手である。あの人よりは頭がよい。あの人よりは長生きである。などと人と比較する判断は、全て相対的判断であるわけです。私たちは相対的な存在者ですので、普通は、こういう判断をしても仕方ないのですが、しかし、人の幸せはそんな判断の中にはありません。

こういう判断を分別というわけですが、この分別の中には、お金持ち、良い子、出世、やり手、良い頭、長生きなどに執られる心があるのです。このような、他者との比較

の中には安心はありません。なぜなら、具体的存在者である人間は必ず限界を持っていて、あらゆる面で人より優れることは出来ないからなのです。たとえ多くの面で優れているようにも、必ず命は尽きるものなのです。あらゆる人がそこでは平等なのです。ですから発想を逆転させれば、そこにこそ人間の幸せの根源があることになると思うのです。

少し難しいかもしれませんが、無分別とは、あの人がお金持ちで、この人はお金持ちではないとか、あの人は偉くて、この人が偉くないとかいう判断をしないことなのです。みんなが平等であることが分かることなのです。自分と客観とを区別しないのです。私を最終的に否定し、且つ、あらゆる存在者を平等に否定するものが存在すること、そしてそのものによって誰でもが平等に存在を許されているのだと、実感できることなのです。

私と私の存在を許して下さっている仏さまとが一体であるという実感があれば、その仏さまによって存在を許されたものが、私と等しいものであることを実感することもたやすいわけです。それぞれが、仏さまから頂いた因縁、業のなかで生きています。私が許されているように、あらゆる人が許されているのです。

でも、私たち人間が真の幸せにいたるには、その業から

解放されなければなりません。人間も業のままに相対的境界に生きていけば、猫や犬とさほど変わったところはありませんが、ござかいしところが少しだけ異なるだけです。業から抜ける、解脱する道が人間には与えられているところが、他の動物とは違うところなのです。そのために修行がいろいろありますが、これまでに述べてきました修行をする時、相対的分別を越えて、無分別、無所得に至れるわけなのです。

こうした無所得に至れば、智もなく、得もないのですが、ではその智と得とは何なのか、その説明に戻りたいと思います。まず、智ですが、これは、般若の智慧（空の悟り）を意味しています。それは先ほど述べましたように、あらゆるものが平等であるとする智慧だと言ってもよいと思います。次に得ですが、字の通り得ること、身にそなえることを意味していますが、そこからここでは、悟ったところ、さとりをさしています。

これらから、空の世界では、悟りや悟りを得ることすらにも執られるところがない、ということになります。そのままあるがままであるということです。

この部分を何故「一」とするかですが、弘法大師によりますと、この部分は聖観自在菩薩の深い悟りの境地を表します。それは智と得が「一」如であるからです。

十三仏の紹介（11）

「阿（あしゅく）如来」

この仏さまは、これまで二度登場して来ました。一度は第一巻六月号の同じこの欄で、金剛界曼陀羅の説明をしたときです。もう一度は、今年の一月号のやはりこの欄で薬師如来を紹介したときです。その時、薬師如来がこの仏さまと同体とされることがあることを紹介しました。確認のために、それらの箇所をもう一度ご覧下さい。なお、この阿という字の意味は、不動、無動とか無瞋恚ということですが、この という字は中国の經典翻訳者が、このために新しく作った字だそうです。

この仏さまの曼陀羅の位置は、復習して頂ければお分かりになると思いますが、東方におられます。金剛界曼陀羅では、先月紹介しました、西方の阿弥陀如来の反対側におられるわけです。ところが、胎藏界曼陀羅では、昨年五月号のこの欄で載せました曼陀羅の図を見ましても、西の阿弥陀如来はそのままですが、東は宝幢如来（ほうとうにょらい）となっていて見当たりません。実はこの仏さまが阿 如来と同体なのです。

このように、金剛界、胎藏界の両曼陀羅をご覧いただければ分かりますように、いつも阿弥陀如来と東西の対をな

して並んでおられ、大変重要な仏さまとして早くから信仰を集めてきました。

この仏さまのことは、阿 仏国経（二巻）に書かれています。漢訳經典中でも一番古く浄土思想が説かれているお経です。それによりますと、東方の阿比羅提（妙喜、妙楽、善快という意味）という国で一人の僧が、瞋恚と婬欲を断つことを発願し、六波羅蜜の修行を長いあいだ積んで、ついに成仏し、いまその国（妙喜世界）に住んで説法しているとされています。この仏土に生まれたいと願う人は、六波羅蜜の行とそれを発願することが勧められています。

もう、詳しく説明する誌面がありませんが、この如来は仏の四智の一つである大円鏡智を表しています。

後記

一、「こころのとも」の購読手続きを簡単な郵便振替制度にしたところ、お陰で読者が増えました。

二、読者の中には「生きる指針になる」とおっしゃって下さる方があって、とても励みになっています。有り難うございます。私の大切な生きがいの一つです。

三、托鉢行でお配りする「おふだ」にも、「こころのとも」の購読希望は、郵便振替でしてほしい旨が書いてありますが、この度それを見て申し込まれた方があり、とても嬉しく思いました。できるだけ多くの方のお役に立てれば、これに越したことはないと思うからです。

四、托鉢行を始めて、とても忙しくなってきました。二時間近くかけて目的地に行き、二百軒回って、また同じ時間かけて帰りますと、とても疲れます。食事をした後、風呂を自分で沸かして入る気力すらなくなることがあります。先日も、こたつの中で知らない中に眠り込んでしまいました。こんなに疲れるものですから、二百軒回らないで帰ることもあります。一日二百軒は無理かなあとも思っています。托鉢行に出る日を増やさなければ仕方ないかもしれません。さらに、他のことをする時間が制限を受けそうです。

五、文学博士の学位請求論文を、やっとこのほど風間書房から出版して頂きました。書名は「内田クレペリン検査の

新評価法」です。価格は一五、四五〇円です。自費出版するほどお金がかかりました。いまお金がほしいときで、もつたいたないとも思いますが、まあお金は天下の回り物ですから、出たことを喜びたいと思います。書店で注文すれば入手できますが、私の手元に三〇冊あります。お寺を建立する費用の足しにしたいと思いますので、一冊一五、〇〇〇円でご購入頂ければと思います。奥付の心光寺の口座にお振り込み下さい。署名入りでお送り致します。なお内容は、内田クレペリン検査という、加算作業を素材とする心理検査の数理的分析です。

六、お寺の予定地は、まだ契約には至っていません。

月刊 こころのとも 第二巻 五月号 (通巻 十七号)	平成三年五月十五日 〒772 徳島県鳴門市鳴門町 三ツ石芙蓉山下十四 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	