

月刊

いじろのとも

第二卷

九月号

子供のような人

大人になっても

子供のような人がいる

自分の思ったことを

何でも口に出す

良いことも悪いことも

何でも口に出す

人の言うことの善悪は

判断できても

自分のしゃべることの

判断は出来ない

そして言葉で犯す戒律を
全て犯してしまう

人間とは業なものよ
いくら歳を重ねても

自分を分かるようには
なれないのだから

自分を反省しよう
そして二度と

同じ過ちを

繰り返さないようにしよう

健康で長生きしたい人は

八、人と楽しい時間を過ごすこと。

今月号は、第八条について解説いたします。

昨年の三月号に次のような自作の詩を載せました。

「こころを通わす」

この世で / いちばん / 悲しいことは / こころが / 通じ
ないこと / / この世で / いちばん / 嬉しいことは / こ
ろが / 通じること / / 誰とでも / こころを / 通わせるこ
とが / 出来るように / / 海のように / 広く / 深い / こ
ろに成りたい / /

唐突で恐縮ですが、人間という字は見ればすぐ分かり
ますように、「人の間」と書きます。これまでも何度か
触れてきたと思うのですが、人の人たるゆえんは、他の
動物に対して圧倒的優位にある、「あたま（認知能力）」
をもっていることにあるではありません。他の動物で
も持っている「こころ（情動・感情機能）」にあるので
す。つまり、それこそが、「人の間」という字のもつ本
当の意味だということなのです。「人間は社会的動物で
ある」という定義がありますが、この社会的という字が

間という字に当たっていると云えるのです。難しいと思
いますので、少し説明を加えていきたいと思えます。

人はどの動物よりも、より大きな可塑性（行動などが
誕生後に変わり得る可能性）を持って生まれて来ます。

人間以外の動物では、もって生まれた本能から逸脱した、
多くの行動体系を後天的に構築することは出来ません。
でも人間は、生まれた国の国語を習得することは勿論の
こと、様々な行動体系をすべて後天的な学習によって習
得して行きます。そして、それによって、文化の伝承を
受け、社会的に適應した行動を行うことが出来るように
なるのです。他の動物のように、本能だけで適應的行
動することは殆ど不可能に近いことです。

ですから、日本に生まれれば、日本人になりますし、
アメリカに生まれれば、アメリカ人になります。また、
かつてインドで見つかりましたように、狼の洞窟で育て
られれば、狼と全く同じような行動をする狼のような人
間にさえなり得ます。つまり、その成育する環境に応じ
て、可塑的に（対応の可能性をもって）行動体系が形成
されて行くのです。このことが、人は人の間にいる時だ
け人間になりうるということの意味なのです。

前置きが少し長くなりましたが、では、人が人の間つ
まり社会の中で生活するとき、人間になりうるとはどう

ということなのでしょう。この「社会の中で生活する」ということの本質をもう少し突っ込んで考えてみたいと思います。

動物も多くは、人間と同じように、群れ（社会集団）をなして生活しています。そして、多くの場合は生まれた子を親が自分で育てていきます。猿の場合を考えて頂ければよくお分かり頂けると思います。この点では人間も動物も全く変わるところはありません。では、どこが違うのでしょうか。

その違いは、実は初めに述べました、動物に比べて桁外れに大きい人間の可塑性にあるのです。動物には、生まれる前から予め予定された行動のパターンがありません。ですから、環境の中で受ける経験の影響はそれほど大きくはありません。ところが、前述のように、人ではこの影響を受けて始めて人間になれるのですから、生まれた赤ん坊の、環境の中で行う経験への注意・注目は動物をはるかにしのぐものであると思われるのです。

心理学者はこのことを確かめていますが、それはさておき、この誕生初期における桁はずれた、外界に存在する社会的刺激への無条件の注意・注目が、私は、人間の社会性の本質であり、したがってまた、人間そのものの本質でもあるように思うのです。

ですから、人は誰でもが、社会に心を向けています。人の中にいる時、心の安らぎを感じます。よほどお互いがいがみ合わないかぎり、人は人と一緒にいて、心が触れ合うときこそ、楽しさを感じ、心が安定し、精神的健康を維持して行けると思うのです。つまり、人との語らいや心の通じ合いを本質的に望んでいるのです。自分が誰からか理解されたい。あるいは、誰かの役に立ちたい。そういう心を誰でもが持っているのです。

また、そういう心があるからこそ、人の痛みが自分の痛みのように感じられますし、人の喜びや悲しみもまた、自分のことのように感じる事が出来るのです。そして、そう出来ることこそが、真に人間的なことでありますし、また、そこにこそ人間の真の生きがいが存在すると言えるのではないかと思うのです。

ところが、これまたこれまで何度か述べてきたと思うのですが、人間が成長するにつれて、この素直な、社会へ開かれた心は、自分の中に育ってきた「エゴ」によって覆われ、麻痺させられてしまいます。「客塵」が「煩惱」を引き起こしてしまうのです。

そして、行き着く先は、どこまでも自分の損得でしか言葉を発しなくなってくるのです。自分が出世して名声を得るため、自分を偉いと思ってもらうため、自分が人

から愛情をもらったり、大事にしてもらったり、尊敬してもらったりするため、自分が何らかの利益をうるため、自分がくびにならないため、自分の立場が良くなるため、自分がお金もうけをするため、等々数え上げればきりがないほど具体的場面はあると思うのです。私の勤める鳴門教育大学の中でさえ、全体のことや相手の立場を無視し、「エゴ」を丸だしで言葉を発する人すらいるのです。情けない限りです。

では、どうしたら今月号のテーマである、素直に社会に心を開いて語り合い「人と楽しい時間を過ごすこと」が出来るのでしょうか。あるいは、人間的に相手と響感しあいながら（他心感応しながら）、言葉を発することが出来るようになるのでしょうか。

今年の三月号の、この健康シリーズの「第二条ヨーガ・内観の秘法などをする事」の解説中に、ヨーガをやればどうなるかを三つに分けて示しています。故佐保田鶴治先生の言葉です。その第二番目は「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」というものでした。こうなると自然に心が明るくなります。そしていつでも、社会に心を開いて人と語ることが出来るようになると思うのです。

そしてもし、私たちがそうした人と語り合いますと、こちらの心も自然に明るく、なごやかになってきます。大袈裟に言いますと、心が充実してきて、何か生きていて良かったという気持ちさえわいて来ると思うのです。

どうぞ皆さん、ヨーガを毎日お続け下さい。そして、右に書いたようになり、自分をさらけ出して、多くの人と語り合ってください。相手のことを思いやり、相手を不愉快にしないで、出来るだけ多くの人と語り合うようにして下さい。

くだらないことでも、結構です。人間は必要なことだけ喋っていては、心は通いません。無駄と思われることを喋ることが、心を通わすもになります。雑談も大切な心の通じあいの手段です。出来るだけいろいろな会、例えば同窓会、老人会、婦人会、町内会、福祉センターの何とか会などに出席しましょう。そして、お互いに語り合みましょう。くだらないテレビを見たり、孤独な心のまま一人で、隅から隅まで新聞を読んだりする暇があれば、そんな時間は儉約して、連れ合いと、親や子や孫と、近所の人と、同僚と、友人と、仲間と、大いに、楽しく語り合つて、心を通わせて頂きたいと思えます。それが精神的健康を維持し、長生きする秘訣の一つになるのです。

自作詩短歌等選

気付かぬ執われ

執われに
気が付かずして
人のこと
執われありと
見ゆ浅はかさ

執われし
執われしおり
自らの
すがた仏に
写し見てみよ

晩夏の夜明け

雨音に
うぐいす和して
くれる夏

田尾城址

田尾城址
激戦しのばる
急な坂

侍も
耳を貸ししか
ニイニイぜみ

秋の気配

ひぐらしに
虫の声(ね)代わりて
秋来たり

栗拾い

栗拾い
いがの痛さも
我慢でき

かごの中
見ること増えて
精を出し

開墾三題

開墾で
草の根あたり
目が痛み
眠れぬ一夜
涙し過ごす

開墾地
蒔きし大根
青々と

芽吹きしを見て
わが心おどる
いつの日か
収穫の時
来たらんと
夢広がりに
楽しかりけり

過疎の村二題

過疎の村
お盆の休みにぎやかに
谷を響かす
若人の声
過疎の村
週一回の
物売りの
演歌高らか
谷合いに響く

夏草

夏草は
知らないうちに
繁つてくると
人は言う
でも
トウモロコシだって
知らないうちに
穂を出し実をつける
人間とは
勝手なものよ
嫌なものは
少しのことでも
大袈裟に思うのだから

めでたしめでたし

修法壇
届いたその日
誕生日
仲間とともに
鍋かこみけり

ひゅうじ虫

ひゅうじ虫
ひゅうじを刈ったら
一斉に
家の中やら
寝間の中やら

理趣経二題

理趣経を
セックス礼讃
と受け取って
喜ぶ凡人
世の中に多し
セックスに
たとえて表す
密教の
奥の深さを
精進で知れ

コオロギ

コオロギの
声出迎えり
夜の帰宅

自作随筆選

発菩提心と悟り

宗教の入口が発菩提心にあることは、多くの人が知り、多くの宗教家が説くところです。

つまりそれは、仏さま（勿論、神さまや何らかの絶対者を含みますが、仏さままで代表させています）に帰依する心であり、仏さまを求める心であり、仏さまへの懺悔の気持ちであります。私たちは、ややもすると自分の力で生きていると思いがちですが、そうではなくて、誰でもが、ただ仏さまによって生かされて生きているだけなのだ、ということを知ることあります。また、自分のなしてきた多くの罪業を仏さまの前で懺悔・告白し、許しを得ることあります。そうした謙虚な気持ちを持つことが、宗教の入口であるということなのです。

しかし、そうした心をせっかく持ち得たのに、そこから先へ進めない人がなんと多いことでしょう。今日もNHK教育テレビの「こころの時代・宗教と人生」を見ていて、それをつくづく感じました。実は、この番組を

見て、そうした気持ちになったのは、これが初めてではないのです。その番組の出演者の多くは、自らが「宗教家」と自認する人たちなのですが、そうした人ですら、そこから先へ進めないで、自分が悩み、人生を苦しみながら生きています。そして、そのことを売り物にし、そのことが番組への出演の条件になっているのではないかとさえ感じられるのです。宗教家なのに、お気の毒と思わずにはいられません。絶対の安心立命に至るのが宗教家の務めだと思おうのですが。

では、入口から奥へ進むにはどうしたらよいのでしょうか。

御存知のように、現代は余暇の時代です。多くの人が、昔のように衣食住のためだけに働く必要がなくなってきました。そして、多くの人は余暇をテレビを見たり、新聞を読んだり、スポーツをしたり、様々な趣味をしたりして過ごしています。ある意味で余暇を持て余していると言え言えると思うのです。

このように、今多くの人は、とても裕福な暮らしができるようになっていますが、宗教家の考え方や布教の仕方は、民衆がとても貧困であった昔と殆ど変わっていないように、私には思えるのです。相変わらず、昔のとおり在家の人たちに行ったような布教と指導をして

いると思うのです。それは、発菩提心を持つことの強調にあります。宗派によっては、昔からそのみを強調して来ているのもありますが、そうではない宗派でも、ブ口の僧侶には修行の方法を伝授しても、在家には秘密にして来ました。

しかし、今は多くの人が、昔、僧侶が持てたほどの余暇を持てるようになって来ています。自分が修行しようと思えば、幾らでも出来るだけの余裕が出来てきました。現代では、その余暇を利用した布教がいるのではないかと、私は思うのです。

先にあげた、いわゆる「宗教家」ですら、信じた位では解脱には達せられないのに、どうして在家の人達が解脱して、安心立命（心の中の絶対の幸福）に達することが出来るでしょうか。

それは、これまでの余暇の乏しかった時代に、人々を少しでも幸せにしたいと願う宗教家の、努力の成果として発菩提心を強調したのに、それに執われて旧態依然として僧侶だけではなく、在家の人たちにも、これまで通りに行って来たからではないかと思うのです。そのみに、終始して来たからではないかと思うのです。

もっともっと、自らが修行する方法を、僧侶は言うに及ばず在家の人たちにも実践するよう、指導して行かな

ければならないと思うのです。

何度も言って来ましたが、人間は頭で分かたぐらいでは、自分をコントロールすることは出来ません。

自分が病気になる、歳を取って死んでいく。あるいは家族が不幸になる。たとえそうであっても、心は乱されないうで、どこまでも幸せだと思えるようには、なかなかないものなのです。頭で分かたり、信じたりしたがらいでは、なかなかそうは、なれないのです。

魂が救われて、絶対の幸福に至りたい方は、どうぞヨイガをするなり、瞑想するなり、読経するなりして、自らの手で修行をして頂きたいと思うのです。単に頭で分かろうとしたり、信じようとするだけではなく、そうしたひたすらな修行をしているとき、解脱は訪れて来ます。そして、自分の身の上になんか起ころうと、生かされて生きる喜びが、毎日のように心の中に湧き出て来るようになるのです。

どうぞ、毎日まいにち、ひたむきな修行を続けて頂きたいと思います。

真言宗在家勤行式（16）

「般若心経」（12）

先月号と先々月号は、「行人得益分（ぎょうにんとくやくぶん）」と呼ばれる「菩提薩 依般若波羅蜜多故 心無 礙 無 礙故 無有恐怖 遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提」について、続いて解説してきました。その部分は、仏の教えを実践する人が得る利益（りやく）を説いていますが、前回までに、誰がどんな実践をするかを見てきました。

復習しておきますと、それは、菩薩さまと過去・現在・未来のもろもろの仏さまが、六波羅蜜を实践する時でした。今回は、それを実践する時どんな利益（りやく）が得られるか、について見ていきたいと思ひます。

その部分を経典の読み下し文で見えますと、「・・・心に 礙なし。 礙なきが故に、恐怖あることなく、一切の顛倒夢想を遠離して涅槃を究竟す。・・・阿耨多羅三藐三菩提を得たまえり」です。

さてここで、難しいと思われる語句を解説していきたいと思ひます。「心に 礙なし」の 礙ですが、これは、心を覆うもの、心に存在するこだわり、心の自由を

奪い妨げるもの、といった意味です。この逆は、融通無礙であり、自由自在であるということです。

実は、この二つの言葉とも、もともと仏教から出た言葉なのです。先ず、融通無礙ですが、この四文字の言葉は二文字づつが別々に使われます。融通ですが、これは、異なった別々のものが融け合つて、障りのないことをいいます。仏教には相即相入（そうそくそうにゆう）という言葉もありますが、この言葉は、それに当たっています。それは、全ての現象が密接不離であることを言います。人間に例をとりますと、私たち一人ひとり、顔かたちや性格が違うようにそれぞれが個性を持っていますが、それにもかかわらず、お互いが密接不離で、一体であるということです。現代人は西洋思想の洗脳のお蔭で、個性のみを強調し、一体であることを忘れてしまっているようです。実は、個性を自覚することよりも、一体感を感じるこのの方が、はるかに難しいことではあるのですが。

次に、無礙ですが、これは物質的に場所を占有せず、何ものの障礙にもならないことを言います。そうしたことから、心の状態としては、何ものにもとらわれず自由自在であることを意味します。実は、この言葉は五月号の、この同じ「般若心経」の解説欄で述べました「無所

得」と殆ど同じ意味なのです。五月号の九頁で、ご確認下さい。

このように見てきますと、融通無礙の意味は自ずと明らかであると思います。それは、障りがなく自由自在であるということになると思います。

次に、自由自在ですが、この言葉は、いま、融通無礙の説明にも出ましたし、五月号九頁にも出ています。ですから、基本的には融通無礙と共通な意味を持つていると言えます。実際に、無礙自在（「どんな妨げもなく、心そのままであること」という言葉もあります）。

さて、この言葉も二つに分けて使われます。先ず、自由ですが、字の示す通り、自らに由るということから、独立自存であること、つまりそれ自身において存することを言います。こうしたことから、特に禅宗では、解脱して何ものにもとらわれない、悟りの境地を表すようになります。

次に、自在ですが、自在金具という日常語でも使われていますように、自己の欲するがままであることを言います。そのことから、心の状態として、欲するがままに、自由自在で、どんなことでも出来るという境地を表すようになります。これらから、自由自在の意味も自ずと明らかだと思います。

次の難しい言葉ですが、恐怖はそのまま通用しますので、次の「顛倒夢想を遠離して」という部分に進みたいと思います。遠離しては、遠く離れることですから、そのままでお分かり頂けると思います。さて、顛倒と夢想ですが、どちらも現実を正しく認識していない点で共通しているように思われます。ただ、顛倒は現実を逆さまに見るということですし、夢想は現実を遊離して、自分が勝手に思いめぐらすということだという点で異なります。

自分はそのようなことはしていない、と思われるかもしれませんが、多くの人はそうしているのです。第一巻六月号の詩に、次のようながありました。

「人間の業の深さ」

多くの人は / 行つてはならないことを行い / 行わなければならないことを行わない / 言つてはならないことを言い / 言わなければならないことを言わない / 思つてはならないことを思い / 思わなければならないことを思わない / 人の業のなんと深いことよ / ヨーガをしよ / そして業から救われよう /

人間は愚かしいもので、自分への執らわれをなかなか

捨てられません。ですから、自分を含む現実の世界を正しく認識し、その認識に基づいて自分が正しく行動することは、とても難しいことなのです。この部分はそれが出来るようになるということを言っていると思います。

次に、「涅槃を究竟す」という部分ですが、これは、あらゆる束縛から解脱し、完全なる悟りの境地に至るということです。これが、仏教の理想ですが、この涅槃という字はサンスクリット語のニルヴァーナを音写したものです。勿論、釈尊も菩提樹の下で悟られ、この涅槃を達成されたわけです。そうなったとき、心にはどんな特徴があるかですが、愛執を遮断し、我欲・執着を滅し、所有するものなく、三毒たる貪瞋癡（とんじんち。これについては第一巻八月号の「三毒」という詩をご覧ください）を滅し尽くし、自らが真理そのものとなり、絶対の幸福感・安楽感を得、最高の智慧を得た状態である、とされています。なかなかこうはなれませんが、でも心経に書いてあるのは、菩薩が六波羅蜜行を修する時、こうなれるということなのです。

ところで、菩薩ですが、先々月の七月号に書きましたように、悟りを求めて精進する人全てのことを言うのでした。ですから、精進されている読者の方々も菩薩と言えるわけです。そうしますと、この心経に述べられてい

ることは、人ごとではなくあなたご自身のことをいっていることになります。經典の中では、舍利子への呼びかけになっていますが、それをあなたご自身への呼びかけと思つて頂ければよいことになります。

何度も書いてきましたように、ただひたすら精進を重ねるとき、知らないうちに誰でもが、心経が言うように解脱した心境になれるのです。人間には、持つて生まれたる業の深さにも、素質や努力の量にも個人差があります。ですから、どのくらい精進したら、どの程度早く解脱できるかと言うことは出来ませんが、道元禅師もおっしゃっていますように、只管打座（しかんたざ）で、ただひたすら精進するだけなのです。解脱が目的だとしても、それに執らわれていては解脱できません。それを忘れてひたすら、毎日少しずつ積み重ねるしか、方法はありません。少ししてみても、変わらないからやめるといって人が圧倒的に多いと思われませんが、それでは、そのことに執らわれているわけで、とても解脱など来るわけがありません。ただ、ひたすらするだけなのです。

最後に、阿耨多羅三藐三菩提ですが、これもサンスクリットの音写で、意味はこの上なく優れ、正しく、完全な悟りのことです。訳して無上正等覚と言っています。

一日十回でも結構です。心経を唱えましょう。

後記

一、今月号も構成が変則になりました。十三仏紹介を休ませて頂きました。お許し下さい。

二、いま、我が山城の畑はトウモロコシの最盛期が過ぎ、粟がどんどん落ちて来て、収穫に忙しい日を送っています。ですから、主食はトウモロコシと粟と早掘りの白さつま芋です。お米は玄米で食べますが、もう一カ月ぐらいは食べていません。

三、粟は出荷していますが、小さいもの、色の悪いもの、傷のあるもの、炭素病や虫食いのものは売れません。収穫した中の四割りぐらいはくずになります。もつたいなくて食べるのですが、とても食べきれません。鳴門に持って行ってあげたりもしますが、それでも玄関にばらけて置いてあります。何かに詰めますと、すぐ「やけてきて」虫がわいたり、腐ったりしてしまいます。保存出来て一年中消費出来ればよいのですが、でも難しいようです。

四、いま三十キロばかり出荷しましたが、値段はキロ平均三百円位でしょうか。栗の木の下草刈りや予防、さらには、栗を収穫し一粒づつ選果するのにとても時間がかかり、売るのは安すぎて引き合いません。つくづく日本の農業は趣味か、暇つぶしか、自家消費でないと出

来ないと思いはじめています。私は、最後の自家消費の積もりでやっているのですが、土地のある人は是非、自家消費用ぐらいは、作られたらいかがでしょうか。多くの人は暇をもて遊んでいると思いますので。

五、家の整備ですが、まだ道路がついていません。お参り頂いてもいいのですが、車の時はよそのお家のかどへ置かせて頂かなければなりません。迷惑をおかけしますので、一台や二台なら置けないこともありませんが、出来たら道路がついてから、お参り頂けたらと思います。いずれは、月一回の縁日をつくりたいと思っています。その時は、是非どしどしお参り下さい。

月刊 こころのとも 第二卷 九月号 (通巻 二十一号)	平成三年九月十五日 〒779 53 徳島県三好郡山城町国政八三四 清心者寺院 心光寺 (沙門) 中塚 善成 <small>じょうせい</small>
心光寺 口座番号 徳島9 53708	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

