月刊

こころのとも

第三巻
一月号

頼れるもの

世の中で
頼れるものは
数あれど
み仏ほどの
ものはない

お金も地位も
すぐに消え
親類縁者
居なくなり
いのちはかなく
流れ去る

ああみ仏は
永遠よ
ああみ仏は
絶対よ
ああみ仏に
限りなし

み仏こそが
われらのいのち

ふるさと

ふるさとは
今の自分の
住むところ

行く先々で
触れ合えば

ひとの心の
ぬくもりが

肌に伝わり
心あたたむ

ひとで悩みたくない人は

先月号でお知らせいたしましたように、ことし一年は右の題で書いて行きたいと思います。

よく御存知のように、人の定義として「人は社会的動物である」というのがあります。この定義の意味は、人は生まれながらにして社会的である。つまり、人は、人の中で生まれて、人に守られ、人に援助されて育ち、人の中で生活をし、人を助け、遂には人の中で死んで行くということを意味しています。生から死まで、どこまで行っても人から離れて生活することは出来ません。

では何故、社会的でなければ、生きて行けないのでしょうか。それは、人間は進化の過程で他の動物と違ってとても大きな可塑性（生まれた後の学習や習得で変わって行く可能性）を持つことが出来るようになったためなのです。そのことは、他の動物が生まれながらに持つ本能と呼べる能力に頼って環境に適応して生き延びるのと違って、適応力の多くを環境から学んで、その学んだことで逆に環境に適応しなければならないことを意味しています。つまり、多くは人的環境との相互作用の中に生きているということなのです。

ですから、人は生まれた直後から環境の人間的・社会的刺激、つまり人の顔や声や接触に対してとても敏感に反応しています。昔は赤ん坊は、何を言っても分からないから、ほおっておいてもよいように思われていましたが、現在では、誕生直後の新生児でも、人の顔をよく見ており、人の表情の真似をすることが分かっています。

それほど人は、人への関心を生まれた直後から強く持つことによって、人間へと成長して行けるわけなのです。このことを私は、人間の本質は「人の心を感じる心」を持っていることだと、言っているわけです。つまり、人間だけが人の心を感じ、それを考慮して行動することが出来るようになれるわけです。相手の感情をおもんばかって行動することが出来るようになれるわけです。

人が悲しむから、やめておこう。人が喜ぶから、してあげよう。そうすることで、人が幸せになることを祈ろう。人間は、そういう気持ちを持つことが出来るようになる。そのことが人間の本質だと思うのです。

しかし、人は誰でもが、実際に皆そうなるわけではありません。自分のエゴだけを追求する人も中にはいます。そういう人は、たとえ、自分のエゴの主張を制限されただけでも、自分のエゴが傷つけられたと感じ、今までの見せ掛けのやさしさや思いやりはどこへやら、途端に攻撃的になって人を非難します。そして、大多数の人は、

自分が言っていることがたとえ正しくても、攻撃されますと、自分のエゴが傷つき、腹が立ってきます。そして何故なのかと悩み、ストレスをためることになるのです。そういう経験は、誰でもが持っているのではないでしょうか。

ですから、人が幸せになるためには、そういうエゴイスティックな人を含めて、人との関係をよいものにしなければなりません。第一巻一月号で「幸福になる生き方十ケ条」をあげ、その後、毎月解説を書きましたが、その十ケ条の五つは人との関係に関するものでした。次にあげる「ひとで悩まない生き方十ケ条」の中にも、その時のものとよく似ているものや、内容的にダブッているものもあります。

ひとで悩まない生き方十ケ条

一、人には「布施」の心で接すること。
二、いつも「和顔愛語」を欠かさないこと。
三、人の欠点を「業」として許すこと。
四、自分への非難に過敏にならないこと。
五、ストレスが掛かったらじっとしていること。
六、しゃべる言葉を慎むこと。
七、人への感謝を忘れないこと。
八、人が悪いと思う前に自分を反省してみること。
九、人には愛情をあげるようにすること。
十、ヨーガに励むこと。

これらの箇条の多くは、心理学的な言葉で言えば、情動・感情・自我・人格などに関わることです。そして、これらの言葉は全て「こころ」という言葉に関連を持っています。私は、いま「こころ」を重視する、新しい心理学とそれに基づく教育学を構築したいと思って色々勉強し、論文にまとめる構想を練っています。これらの言葉にも私なりの新しい定義と内容を盛り込みたいと思っています。いずれ機会がありましたら、この「こころのとも」でもその幾分かはご披露できると思います。

それはさておき、ここでは仏教も「こころ」をとても重視したことを、少し紹介してみたいと思います。

三枝充悳（さいぐさみつよし）氏の仏教入門（岩波新書）からの引用ですが、釈尊の教えをまとめた詩集で、最も時代の古いものに「ダンマパダ」（法句経）というのがあります。ダンマパダはパーリ語で、ダンマが真理を、パダが道とか道跡を表し、一緒にして真理の足跡とでも訳せる言葉です。つまり釈尊のおっしゃった真理の言葉を詩にしてまとめたものだというわけです。

この「ダンマパダ」には、四百二十三の詩句がありますが、その冒頭の二つは次の通りです。

（第一詩）

さまざまのものごと
あまた
導くはこころ
主なるはこころ
こころより成る

汚れたるこころによりて
話し語り
おこないあらば

苦しみはその人を逐（お）う
車引く（牛の）足に
車の輪（従うが）ごと

（第二詩）

さまざまのものごと
あまた
導くはこころ
主なるはこころ
こころより成る

浄らなるこころによりて
話し語り
おこないあらば

楽しみはその人を逐う
影添いて
離れざるがごと

このように、「ダンマパダ」には冒頭にこころを重視した詩が載っているぐらいですから、この後にも多くのそうした詩が載っています。ここで、これらの詩の内容について少しだけ解説をしておきたいと思います。

まず、この二つの詩は対になっています。ポイントは、汚れたこころと浄らかなこころにあります。こころが汚れていれば、苦しみが、浄らかであれば、楽しみが、それぞれ伴って来ることを歌っています。

つぎに、こころ、ことば、おこない、の三つが人間の精神機能を構成するものである、と言っていることにも注意しなければなりません。私は、自閉症児の行動の研究を通じて、このことを科学的に確認しましたが、釈尊は二千五百年以上も前に既に悟られていたのです。

この精神機能の三分法は、今でも真言宗在家勤行式にある十善戒に反映しています。最初の三つ、①不殺生、②不偸盗、③不邪婬が、おこないに属しています。次の四つ、④不妄語、⑤不綺語、⑥不悪口、⑦不両舌は、ことばに属しています。最後の三つ、⑧不慳貪、⑨不瞋恚、⑩不邪見は、こころに属します。そして、この最後のこころに属する三つを、三毒と呼んで、他の七つの根源としてとても重視しているのです。引用した二つの詩にある通りなのです。

これらは、多かれ少なかれ、人間関係に関わることです。これらの戒律を守って日々の生活をすることが、結局、人で悩まない生き方につながっていくのです。

自作詩短歌等選

人がいない

人がいない
人
一人として
いない

人がいない
求人をしたくても
人がいない

人がいない
人がいても
人がいない

真に
人になった
人がいない

あほなこと言う人

自分は
賢いと
思うて
あほなことを言う人

自分はあほだから
賢いことを
言おうと思うて
あほなことを言う人

自分はあほだから
あほなことを言うて
当たり前と思うて
あほなことを言う人

エゴの執らわれ

謙虚さを
欠きたる人の
言うことは
自分のエゴの
醜さのみよ

自らを
偉いと思う
人ほどが
人の話の
通じざりけり

自らの
執らわれ映し
不機嫌に
回りにあたり
不愉快にする

頼れるもの

お金に頼れば
名誉に頼れば
他人に頼れば

何時かは
きっと
裏切られる

自分に頼ろう
仏様に頼ろう

何時かは
きっと
報われるから

山城の人たち

酷しさと
過疎に成り行く
淋しさが
人なつこさを
倍加させおり

山城町
田舎のよさを
残してか
人の心を
大切にする

山城が
アピールするもの
人々の
心にしようと
語りあいけり

過疎になる傾向
どこかで
食い止めて
うつくしきむら
残したきもの

山の曼陀羅を見る

今日も見し
山の曼陀羅
あかあおき

花は美し

さざんかの
垣根輝く
雨あがり

成功失敗無関係

み仏の
心のままに
暮らすなら

成功失敗
無関係

日々の暮らしが
全て幸せ

慣れと感性

何事も
慣れて来た時
感性が
鈍ってしまい
失敗す

慣れを戒め
日々新た
今日一日と
思いなば
感性いきいき
覚醒すらむ

自作随筆選

徹底的反省と宗教

大抵の人は、日常生活の中で毎日のように何らかの間違いを犯しています。でも、それを意識している人は、

とても少ないように思うのです。勤行式の「懺悔文」を毎日読まなければならない理由がここにあります。

それでは、何故それほど反省しても、間違いを犯してしまうのでしょうか。意識しないで間違いを犯すわけですから、何故間違いを犯すかなどと考える人もめったにいないことになりますが、そこを考えることが、宗教にとってはとても大切なのです。

実は、いま日本人は、世界でも有数に経済的に豊かになり、とても傲慢になっています。ある映画監督の話しですが、いま日本の役者に精一杯に幸せな顔をして下さいと言いますと、とても傲慢な顔になってしまうそうです。それしか出来ないそうなのです。とてもおそろしいことです。

このように、人間が傲慢になりますと、反省することが少なくなってきます。ということは、たとえ間違いを犯してもそれを意識すらしないわけですから、宗教的には縁が薄くなってきていることになります。これまた、とてもおそろしいことだと言えます。

それはさておき本題の、間違いを犯さないようになるためには、しかし、自分が過ちを犯さないでおこうと思っても犯してしまう自分の愚かしさを、とことん突き詰めて反省することが、とても大切なのです。どこまでも、どこまでも、自分の愚かしさを反省して行くわけです。そうしますとすぐに、「ああ、自分は救われない」という思いがして、自分の限界に突き当たってしまいます。いくらそうしまいと思っても犯してしまう愚かしさに気付くことが出来るのです。

それを突き詰めて行きますと、自分でどうすることも出来ないわけですから、そこに翻って全てを仏さまにまかせてしまう生き方が現れてくるのです。そして、ひたすらに修行をすることが出来るようになるのです。

でも突き詰めて反省することが、実は大変難しいことなのです。私たちは、それほど反省しなくても、毎日生きていけます。自分が偉いと思えば思うほど、反省しないでも、平気で生きていけます。そういう人はそれでも結構幸せだと思っていられるのです。しかし、そうした人でも、自分の身の上に思わぬ不幸が起こる、例えば仕事を失うとか、不治の病に罹るとか、事故に遇うといったことが起こったり、自分の親や子やつれあいなどに不幸が起こったりしますと、自分が途端に不幸だと思わずにはいられません。また、そういう人に限って、そうした時、狼狽も大きいわけです。生きる意味すら見失ってしまったりします。

人間は、そうならないために、またどんなことがこの

世に起ころうとも幸せでいられるために、既に述べたように、今を徹底的に反省していかなければならないのです。不幸が起こってからでは、間に合いません。泥棒を捕まえて縄をなうようなものです。そんなことでは、人間として自分が生きて来た意味が分かるようにはなれません。犬や猫とあんまり変わらないのです。明日死のうが、五十年先に死のうが大して変わりません。でも、そうした、反省しないでも平気でおれる人に限って、いのちへの執着が強く、死にたくはないようです。また、死んだ後の自分の財産や自分の名誉のことなどが気になって、安心して死ねないようです。情ないことだと言わなければなりません。

何か自分に価値的な目標を課して、徹底的にそれが出来たかどうか反省してみては如何でしょうか。勿論、その価値的目標は、名利であってはなりません。死をみつめることではなくても、少なくとも「十善戒」ぐらいではあって欲しいと思います。

そういう、目標の実現がどれほど難しいかを、徹底的に反省することなしに宗教の意味も、自分が生きている意味も、分かりはしませんし、自分の幸せも実現できません。まして、人を幸せにすることなど、不可能なことだと言わねばならないのです。

相手に期待しない

「こころのとも」第二巻十一月号に、『「善き友」となる』と題する随筆を載せました。その中で、人と付き合うときは、その人から何も期待しないようにしよう。例えば、最も身近で親密な人間関係である親子、夫婦の愛情も例外ではなく、相手に期待して、それに執らわれてはならないことを述べました。

しかし、これに疑問や反発を感じる方も多いのではなかと思います。少し補足して述べておきます。

多分、誤解の中心は、「相手に何も期待してはならない」ということを、逆にとられて、たとえ最も深い信頼関係で結ばれていても平気で「相手の期待を裏切ってもよい」と言っているのだ、というふうに受け取られているのではないかと思うのです。

私が言いたいのは、そうではないのです。信頼関係を裏切ることは、勿論、人間としてはしてはならない、とても悪いことであるに違いありません。

私が言いたいのは、たとえ不幸にも親密な信頼関係で結ばれるべき相手が悪い人間で、平気で期待を裏切るような人でも、それによって自分の幸、不幸が左右されてはならない、ということなのです。

人を自分の期待に添わせるには、たとえそれが相手のためを考えた期待ですらも、いつでも限界があります。誰でもを期待に従わせることは不可能なのです。

釈尊にも、デーバダッタという反対者がいました。釈尊が家を捨てて出家した後の、もとの奥さんを犯したり、何回も釈尊のすることを邪魔しましたし、暗殺さえも企てました。また、弘法大師にも当然そうした反対者がいました。でも、それで、釈尊や弘法大師の行動が制限を受けたり、幸せが影響を受けることはありませんでした。

それは、その人から、いや誰からも、何ら期待をしていなかったことを意味しています。それだけではなく、逆に、マイナスの期待、つまり邪魔や裏切りさえも期待していたと言えるのです。

誰でもが、このようになることは難しいと思います。多くの人は、自分の期待、いや自分の醜いエゴに執われた、自分の利益の追求のみを考えるような期待すらでも、それが裏切られることによって混乱し、一層間違いを重ねて行きます。一層それに執らわれ、やけくそを起こし、皆に嫌がられたり、皆の笑い者にすらなります。でも、それを自分で気付けないのが、その人の哀れであると言えます。業のなせるわざなのです。修行していけば、人間はそうした業から抜けられるのに、そうしなかったことの哀れを、皆に示しているのです。

でも、人間には仏さまのお慈悲で、業から抜ける道が用意されています。真に自分だけに依存した幸福を自分の心の中に作り出す道が用意されているのです。

それは、ひたすら修行することです。毎日、ヨーガをするなり、在家勤行式を行ずるなり、お念仏をあげるなり、何らかの修行をすることです。どうぞ、この「こころのとも」の読者の方は、右のような哀れな生き物にはならないように、修行に励んで頂きたいと思います。

自分は、いま家族全員が健康で、家庭も円満で、経済的にも何不足なく、幸せな生活を送っている。だから、そんな話しは関係ないと、エゴイスティックに思っている方があるとしたら、そんな人こそ、不幸はそこに待ち受けているのです。今、不幸な人は、もう不幸になることはありません。でも、エゴイスティックに幸せだと思っている人こそは、今度は不幸になる番です。人生に栄枯盛衰はつきものです。人生は、無常なものです。その無常が訪れた時、あわてないためにこそ、あるいは幸せを消えていかせないためにこそ、修行はあるのです。どうぞ修行に励んで、人から何かしてもらう人ではなく、人に何かをしてあげる人になって頂きたいと思います。

真言宗在家勤行式（１８）

「般若心経」（１４）

般若心経の解説も、いよいよ今回で最後にしたいと思います。最後に残ったのは、次の部分です。

「故説般若波羅蜜多呪　即説呪曰　掲帝　掲帝　波羅掲帝　波羅僧掲帝　菩提僧莎訶　般若心経」。読み下し文は次の通りです。「故に般若波羅蜜多の呪（じゅ）を説く。即ち呪を説いて曰く、ぎゃてー　ぎゃてー　はーらぎゃてー　はらそーぎゃてー　ぼーじ　そわか。　般若心経」。

ここで難しい言葉は、呪の「ぎゃてー　ぎゃてー　はーらぎゃてー　はらそーぎゃてー　ぼーじ　そわか」ですが、これは真言ですので、漢訳でもただ音写しただけで、意味を翻訳はしていません。本当のところ、真言は意味をしる必要はないものなのです。小賢しく知ろうと思ったりしますとかえって効果が消えるかも知れないほどのものです。第一巻八月号に書きましたように、仏母である般若菩薩の真言を明らかにするこのお経の、その真言の霊験を信じて、ただひたすら念誦すればお蔭が授かり、知らない中に自分の心の中に宿っておられる仏さまが、輝き出てくるものなのです。

弘法大師が「般若心経秘鍵」のなかで述べられていますように、真言は「一字に千理を含む」もので、翻訳しきれるものではないのです。事実、この部分の翻訳はいまだ定訳がないほど、まちまちに訳されています。

ここで、呪の霊験についての面白い話しが、何度か出て来ました故佐保田鶴治先生の般若心経の真実（人文書院刊）に載っていますので、紹介しておきたいと思います。それは、四国に住んでいたある一人の老婆の話しなのです。そのお婆さんは、「大麦小麦二升五合」と唱えて、多くの人の病気を治しておりました。ところが、あるお節介な坊さんがいまして、そのお婆さんに「それは金剛経の中にある『応無所住、而生其心（おうむしょじゅう、にしょうごしん）』という句の覚えぞこないぞ」と教えました。すると、とたんにお婆さんのおまじないの効き目が、なくなってしまったというのです。どこまで信じていい話なのか分かりませんが、真言の性質の一端を言い当てているように思います。

でも、真言の意味は知らなくてもよいなどと言われますと、よけい知りたくなるのが人情かも知れません。後の、説明の都合もありますので、ここでは前出の故佐保田鶴治先生の般若心経の真実（人文書院刊）に載っている訳を紹介しておきます。「至りたもうた尊妃、至りた

もうた尊妃、彼岸に至りたもうた尊妃、彼岸に至り終わられた尊妃にまします菩提（＝般若）菩薩さま、わが献げものをご嘉納（かのう）あれ！」。

ところで、前回の解説で「般若菩薩が呪である」ということを書きましたが、そのことは右の呪の訳をご覧になれば、お分かり頂けると思うのです。それは、「そわか」の訳である「わが献げものをご嘉納（かのう）あれ！」を除いて全てが、尊妃と、その同一人である菩提（＝般若）菩薩さまへの語り掛けになっているのです。もっともこういう解釈で、そう訳してあるわけですが。でも私には、とても説得的です。

「般若菩薩が呪である」ということを理解するためには、もう一つ菩提菩薩が般若菩薩と同一の菩薩であることを説明しませんと、納得がいかないかも知れません。実は、真言密教では、菩提菩薩は女性の菩薩のお名前であります。また、菩提という語は覚とか智とか訳す語で、「煩悩即菩提」という用法でも有名なように、仏の正覚の智を意味しています。これは、これまで何度も出てきました般若波羅蜜多と同じ意味だということがお分かりだと思うのです。また、般若波羅蜜多は女性の菩薩で、仏母と呼ばれる般若菩薩であることも、第一巻八月号で述べた通りです。これらのことから、菩提菩薩は般若菩薩の別名であることがお分かりだと思うのです。

少し理屈ぽくなりましたが、最後に弘法大師の「般若心経秘鍵」を見てみたいと思います。それによりますと、この部分は「秘蔵真言分」と呼ばれています。そして、いつものことなのですが、その部分の説明の最後にその内容を頌（じゅ＝）に示しています。大変意味深いものなので、その大半を現代語訳で載せておきます。

「真言というものは、とても不思議なものです。こころ静かに仏さまを想って呪すれば、無明（むめょう）の闇が取り除かれます。また、一つの文字にも無限の真理が含まれていて、即身（この身のまま）に絶対の真理を体得することが出来るのです。・・・　この現象している世界は、仮の宿のようなものです。般若菩薩の心こそが本当の住まいなのです。」

以上で般若心経の解説を終わりたいと思います。この般若心経を二四八万遍唱えて、その実践に基づいて解説を書いておられる小原弘万（おはらひろかず）氏（般若心経いろはかるた、朱鷺（とき）書房刊）によりますと、この般若心経は全文が真言だとおっしゃっています。私もそういう気がしています。

どうか日々、新聞やテレビを見る暇がありましたら、一回なりとも、このお経を唱えて頂きたいと思います。

後記

一、あけまして、おめでとうございます。早速に賀状を頂いた方、ありがとうございました。勝手ながら、昨年から、どなた様にも、年賀状を廃止させて頂いております。紙面をお借りして、お礼を申し上げます。

二、この「こころのとも」も、今年で三年目に入ります。お蔭を持ちまして、二年続けることができました。いつまで続けられるか分かりませんが、出来るだけ永くと念じております。

三、これまでの分を読み直してみますと、同じことを繰り返し書いていることが分かります。でも、人生で大切なことはそう多くはありません。何度でも同じことを角度を変えて読んで頂いて、その都度、知識の確認になったり、反省になったり、慰めになったり、戒めにでもなれば幸いです。

四、「ヨーガ教室」を重実の梅宮神社でも実施しました。出席者が多く、熱心に取り組まれていました。毎月一回、第二日曜日の五時に予定されています。

五、十二月十五日から十八日まで、島根大学教育学部の非常勤講師に行き、障害児教育のこと、自閉症のこと、障害児の母のストレスのこと、などを自分の研究を通じて、集中講義をして来ました。純粋な学生さんが多く、熱心に受講して下さいました。暇をみて、古本屋さんを見付け、宗教関係の本を二十冊余り買いました。また、松江城、小泉八雲記念館などを見学してきました。とても充実した時をもつことが出来ました。

六、一月四日、山城町の成人式で「若者にのぞむもの」という題で講演をさせて頂きました。新成人八十名足らず、来賓も同数程度の出席があったと思います。私がこの山城へ来て、何を、どんな主張をもってやろうとしているかを話しました。特に我が寺の訓言としての①質素倹約、②専心勤労、③他心感応、④仏道修証の四つを中心に話しました。とても熱心に聞いて下さいました。

月刊　こころのとも　第三巻　一月号（通巻二十五号）

平成四年一月八日

〒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（ぜんじょう）

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