

# いじろのとも

第三卷

五月号

いのち吹く

いのち吹く

春の野山や

日々あらた

宗教とは

宗教は「靈力」か

宗教は「病氣治し」か

宗教は「法力」か

宗教は「自己放棄」なり

宗教は「自己解脱」なり

宗教は「即身成仏」なり

己を捨てた怒り

己を捨てた

怒りは

慈悲の心

恨みにも

憎みにも

妬みにも

なることが

ない

## ひとで悩みたくない人は

四、自分への非難に過敏にならないこと。

「人を愛して／人は心開き／傷ついて／すきま風吹く  
だろう／．．．」。「人は／悲しみが多いほど／人には  
／やさしく出来るのだから／．．．」。これは、どちら  
もかなり前に流行した歌の一節です。前のが、杉良太郎  
の歌う「すきま風」、後のが、武田鉄矢の歌う「贈る言  
葉」です。どちらも、人間関係の悩みを歌っているよう  
に思えるのです。

人を愛するためには、こちらが心を開いていなければ  
なりません。しかし、人が心を開いていればいるほど、  
その心がふみにじられたとき、大きく傷つくものなので  
す。ところが、一方では人によっていろいろ苦労させら  
れた人ほど、人の心が分かるようになり、その分だけ人  
にやさしくしてあげられるというわけなのです。

そうして人にやさしくしていれば、人を傷つけること  
はないわけですし、また人に悲しい思いをさせることも  
ないわけなのです。ですから、ひとで悩む必要もなくな  
って来ると言えます。

一見、何か矛盾のように思われます。人にやさしくし  
てあげられるためには、人に苦労させられる必要がある

とは皮肉なことです。逆に言えば、やさしい人を作ろう  
と思えば、その人を傷つけていけばよいことになってし  
まいそうです。そうではありません。

人を傷つけないやさしい人を作ろうと思えば、まず自  
分がやさしい人になって、その人に十分心を開いてやさ  
しくしてあげなければなりません。そして相手の主体的  
な自由を十分認め、その上でこちらの言うことも我慢し  
て聞いてもらう、という体験がいるのです。子どもをし  
つける時には特に心がけていなければなりません。

でも、お互いが他人の大人同志では、我慢して聞いて  
もらうということは、とても失礼で一般の人はそんなこ  
とはしません。例外としてその人が他人に迷惑をかけて  
いるのに、反省もしないような時は別です。でも多くは、  
他人をしつけしようとは思わないものです。ただ、相手  
にしないで、その人から遠ざかることはあるかも知れま  
せんが。相手の間違いを指摘して、しつたりしますと  
多くは人間関係が悪くなってしまうからです。

ですから、いったん大人になってしまった人をしつけ  
ることはとても至難のことなのです。やさしくない人を  
やさしい人に教育することは、とても難しいことなので  
す。私のように、大学で大人になった現職の教員を教育  
する立場にあっても無理なことが多いのです。年を重ね

た人ほどそう言えるのです。こころに厚い「あか」がたまってしまっているのです。でも、大抵は当人は気付いていません。

まあそれはよいとして、この世にはさまざまな人がいます。やさしい人もいれば、やさしくない、平気で人を傷つける人もいます。みんながやさしい人になることに越したことはありませんが、でも、やさしくない人もそれはその人の業なのです。許されてこの世に存在しているのです。自分が存在しているようにです。

人間はたとえ、やさしさという一つの点ではそうであっても、しかし、「人間として」それ以外の何かの悪い点を必ず持っているものです。そして、誰かの人に何らかの迷惑をかけているものです。必ずどこかで人を傷つけているものなのです。解脱しないかぎり、必ずどこかで「諸々の悪業」をなしているのです。ただ、自分が気付かないだけなのです。「人間らしくない人」ほど、そのことに気付かないのです。

ですから、人間は必ず他人を傷つけるようなことを言うものです。たとえ、自分がいたらなくても、いや、いたらない人ほど自分は棚にあげて人を非難するものなのです。どんなに相手が立派であろうと、もう関係はありません。自分の心にあかをつけ、自分に執われている人

にとつて相手がどんな人であろうと関係ないのです。弘法大師も、釈尊も、キリストも、ソクラテスも、みんな非難されました。非難する人には、そうした人の人格の偉大さは全く理解されていませんし、自分の反映としてその人の人格は低く評価されているのです。キリストとソクラテスは、そうした人たちによって、死刑にさえ処せられてしまいました。

ですから、自分が非難された時は先月号で書きましたように、それをその人の業として許してあげると同時に、今月号で述べていますように、その非難に決して過敏にならないことです。

出だしの歌のように、心を開いていて傷ついても、決してすまみ風は自分の心に吹かせない。平気で耐えていられる。また、それは人にやさしくしてあげるためにいる「資本」だと思つて、大切に仕舞っておく。人で悩まないためには、そうしたストレスに耐えていられるだけの、心の強さがあると思うのです。

その心の強さは、じつと手をこまねいては、得られません。スポーツをする人の素晴らしい筋肉の強さは、血のにじむようなトレーニングのお蔭なのです。心の強さを得るためには、心のトレーニングが要ります。毎日、読経なりヨーガなりの修行に励んで下さい。

## 自作詩短歌等選

### 不善に気付かぬ業

自らが  
不善をなして  
おきながら  
他者の不善と  
見る愚かさよ  
十善の  
戒め読んでも  
守れざる  
業の深さの  
悲しかりけり  
毎日の  
三度三度の  
飯よりも  
修行を好む  
人の居らざり

ええなあー

これも

ええなあー

あれも

ええなあー

どっちも

ええなあー

どれでも

ええなあー

どうでも

ええなあー

これ

何のはなし？

### 暮らし

詩を作り  
歌を作りて  
暮らすなら  
自然の変化  
喜びとなり  
人間は  
墮落をしてて  
暮らせても  
飯を食わずにや  
暮らせざりけり  
うぐいすの輪唱  
うぐいすの  
輪唱聞きて  
ときが過ぐ  
春の目覚めの  
まどろみの中

### 野の草花

野の花や  
誰が見ずとも  
そこにあり  
野の草も  
春がめぐりて  
花をつけ  
春の紅葉  
もみじ葉や  
花とばかりに  
新芽ふく  
遠目には  
花と思えし  
もみじ葉の  
秋にも負けぬ  
紅の色合い

## 宇宙のハーモニー

梅はうめ  
桜はさくら  
桃はもも  
花にそれぞれ  
美しさある  
うぐいすは  
ほけきよと鳴いて  
日を送り  
からすかあかあ  
子思いて鳴く  
君はきみ  
彼にはかれの  
えにしあり  
人それぞれに  
努め行きこせ

## 自然の恵み

うどをと  
つくしをひきて  
今日も食べ  
山暮らし  
春には春の  
恵みあり  
やせ地の花  
やせ地でも  
立派に花咲く  
やさうかな  
やせ地なら  
やせ地にあつた  
花が咲き

## 春の山野

新芽にも  
さまざまな色  
見え楽し  
生命の  
躍動感ず  
春の山  
とりどりや  
新芽の色に  
花の色  
新芽色  
描きたきほどの  
深きあじ

## 野辺の花

野辺に咲く  
小さき花にも  
こころあり  
季節めぐりて  
この世かざらむ  
何げなく  
通りすがりに  
見る草も  
精一杯の  
花を咲かせり

# 自作随筆選

## 孔子の教え

最近の若い人は、孔子と聞いてもピンと来ないかも知れませんが、五十歳代以上の人は必ず聞いたことがある名前だと思います。いや聞いたどころか、日本の道德の教えは江戸時代以来、第二次世界大戦が終わった昭和二十年まで、この孔子の教えである儒教に依っていたのです。「長幼序あり」「目上の人を敬いましょう」「親には孝行、君には忠義」「家父長制」といった言葉で表されるものが、その教えの一端だったのです。こうした言葉はもう、昔の人にはなつかしく、今の人にはなじみのないものになっています。

最近、人生で追求すべき価値としての真・善・美が私の提唱する「精神モデル」と、どう関係するかを検討していて、「仁（じん）」という字を情動・感情機能の目指すべき価値としたらどうであろうかと新たに思いつき、漢和辞典や国語辞典で調べてみて驚いたのです。思いついたのは偶然だと自分で思っていたのですが、それがどうもそうではないようなのです。何かの因縁とでも

言いたいほど、その仁という字は私の情動・感情機能の概念にぴったりの言葉だったのです。そして、実にこの字は孔子の教えの中心的概念だということも分かったのです。さっそく『中国思想史』を取り出して調べてみました。次のようなことが分かりました。

この仁という字は、孔子以前にも使われていたのですが、孔子によって特別な意味が付加されたようです。この字は、見れば分かるのですが、人と二から成り立っています。実は、この人も二も仁も皆同じ意味をもつ仲間です。「ふたつのものがなじむ」という意味が基本にあるようです。孔子は、これをさらに発展させてこの上に、「人」には、自分が克己するということ意味を、「二」には、相手に礼をつくすという意味をそれぞれ付加したのです。それを一口でいえば「克己復礼」となるわけです。これは、自分のわがまま、エゴをおさえて、礼すなわち社会の規範に従うという意味です。ですから、まさしく私の精神モデルで、人格完成のための情動・感情機能の在り方そのものを簡潔に表現したものとと言えます。

私は、人間の本質の一つはこの情動・感情機能にあると言つて来ましたが、ですから、孔子は私と同じ立場だったのです。改めて孔子を見直したいと思います。ただ、孔子はこれしか言わなかった点で限界がありますが。

## 釈尊のことば（一）

シリーズでやってきました、「十三仏の紹介」も「真言宗在家勤行式」の解説も終わりましたので、新しい企画を考えていましたが、表題のように「釈尊のことば」を私なりに解説して行くことに致しました。

釈尊のことばは、もちろん経典、いわゆる「お経」に載っています。その経典ですが、仏教ではとてもたくさん残っています。それらを集めたものを「大蔵経（だいぞうきょう）」と言いますが、私が持っている漢訳のもの、分厚い八十八冊の本から成っています。

「お経」と言いますと、葬式や法事に坊主があげる、あの訳の分からない言葉ぐらいにしか思われぬ方があられるかも知れませんが、読んでみますととてもいいことが沢山書いてあります。

日本や中国では、宗派によって読む経典が違っていますが、それらの多くは、釈尊が亡くなられた後、何百年も経って編纂されたと思われるものが多いのです。ここで、当分解説していきたいと思う経典は、そうしたどれかの宗派が依拠しているものではなく、経典の中でも最も古く、釈尊が語られたことばに近いとされる「法句経（ほつくきょう）」という経典にしたいと思えます。

この経典については、既に今年の一月号で述べています。ご参照下さい。もともとは、パリー語（インドの言葉で、仏教の聖典にだけ使われているもの）で書かれていて、ダンマパダ（真理のことば）と言います。二十六章に分けられて、四百二十三の詩が載っており、その第一詩と第二詩を一月号で紹介しました。以後、私が、解説のためのテキストとして採用しますのは、中村元訳『ブツダの真理のことば・感興のことば』（岩波文庫、五五〇円）です。

### 第一章ひと組みずつ

（第一、第二詩については、一月号をご覧ください。第三詩から順次、解説して行きます。）

（三）「かれは、われを罵（ののし）った。かれは、われを害した。かれは、われにうち勝った。かれは、われから強奪した。」という思いをいだく人には、怨（うら）みはついに息（や）むことがない。

（四）「かれは、われを罵（ののし）った。かれは、われを害した。かれは、われにうち勝った。かれ

は、われから強奪した。」という思いをいだかない人には、ついに怨(うら)み(や)む。

(五) 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みを以てしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みをすててこそ息む。これは永遠の真理である。

人間は、過去を背負い、未来を夢見ながら、現在に生きています。

これまで生きてきた人生は、もう過ぎてしまったものです。今、いくらくやんでみてももう取り返しがつきません。また、どんなに楽しかったにせよすぐ色あせてしまい、その楽しみは長続きしません。

このことは、人と人との関係についても言えることです。人と人の関係を司る心の働きを感情と呼んでいます。この(人の社会的)感情を表す言葉には、肯定的なものと否定的なもののが対になったものが多くあります。先月号でも述べましたようにたとえば、尊敬と軽蔑、賞賛と非難、受容と拒否、援助と攻撃、承認と否認、善意と悪意、親和と排除、愛情と憎悪、好意と敵意、信頼と不信、などです。

ここで取り上げる詩に即して言えば、もし相手から、軽蔑され、非難され、拒否され、攻撃され、否認され、

悪意を持たれ、排除され、憎悪され、敵意をもたれ、不信をいだかれようと、こちらがそれに合わせて相手に同じ感情をもつたとしたら、相手と永遠の争いをしなければならなくなってしまうことなのです。

そうではなく、たとえ相手から軽蔑されても、こちらは尊敬する。非難されても賞賛する。拒否されても受容する。攻撃されても援助する。否認されても承認する。悪意をもたれていても善意をもって報いる。仲間として排除されても、どこまでも親しく和していく。憎悪されていても、こちらは愛情を持つ。敵意を持たれていても好意をかける。不信をいだかれていても信頼をする。そうすることによって、はじめて戦いはやむと言っているのです。

あの時、あの人はこう言って非難した。あの時、あの人がこんな得をした。その時、自分はこんな損をした。いつまでも過去に執らわれていては、自分が幸せにならないだけではなく、人を不愉快にし、人を不幸にし、なるものもならなくしてしまうのです。

人間は人を許すことが出来ます。自分の利益だけを追求するのではなく、相手の利益を考えてあげることが出来ます。そうした相手の好意に、感謝して報いることが出来ます。

多くの人は、そんなことをすれば、悪い人が得をし、善い人が損をと思うでしょう。確かにこの世は厚かましく、ずるがしこい人が、得をするようになっていくかも知れません。でも、たとえ得をしたと思っても、それはその時かぎりのもので、いつかはその人にも不幸が訪れます。天災にあつたり、病気になつて行くかも知れません。自分の命と同じように、財産も名誉もすぐ泡のように消えていくかも知れません。

でも、一つだけ永遠に残るものがあります。それは、あの世へ行ってからの、終わりのない暮らしなのです。あの世ではもう二度と死ぬことはないのです。利己ばかりを追求していれば、そういう人は死んでから、そういう人ばかり居るところへ行くのです。この世では、エゴばかり追求する人も、利他心をもつた人に支えられて結構暮らしていけるものです。でも、あの世では、そうは行きません。人を許さないで利己を追求する者ばかりが居るのですから、永遠の争いをしなければなりません。怨みはやむことがないのです。

逆に、人のことを思つていつも許して暮らしていれば、死んだのち行くところは、そういう利他心に富んだ人ばかりのところですよ。悪い人は一人もいないところですよ。もう二度とエゴイステイックな人のために不愉快な思い

をして、耐えて許す必要もありません。文字通り、楽園に行くことが出来るのです。この世で耐えて、功德を積むのはそこに値打ちがあるのです。(もし、現実に皆がエゴを捨てて、利他心を持った人ばかりになれば、この世もすばらしい楽園になるのですが。宗教家はそれを目指しているのではありません。以上) 以上の三つの釈尊の詩の中に、こんなことが暗示されているのではないかと私は思うのです。

(六)「われらは、ここにあつて死ぬはずのものである」と覚悟しよう。このことわりを他の人々は知っていない。しかし、このことわりを知る人々があれば、争いはしずまる。

この詩も、人と人との争いのことを歌っています。前の三つと違って、詩の中の言葉が何を言っているのか分からないものがあると思えます。少し解説しておきます。

「ここにあつて死ぬはずのもの」とは、この世に生まれて来たものは必ず死んでいかなければならないものである、ということをやっているのです。「生者必滅 会者定離」と平家物語にも歌われた、仏教の無常観を言っ

ています。「覚悟しよう」とは、人生は無常なものであることを、悟ろうと呼び掛けているのです。悟るとは、生まれたものは、死ぬものであることが分かることです。でも、それは単に他人事として頭で分かることではありません。そんなことなら、幼稚園児でも知っています。そうではなく、自分の体と心で、つまり自分のこととして実感しようということなのです。殆どの人は自分は今生きていると思っていますが、今こくこくと生きているということは、実は、今こくこくと死んでいるということでもあるのです。ですから、次の瞬間にはもう生はなくなっているかも知れないのです。その事を実感しようということなのです。

しかし、それを実感することは実は簡単なようで、とても難しいことなのです。命に固執しては、出来ません。身内の者の死は言うに及ばず、自分の死も赤の他人の死のように完全に客観的にながめられなければなりません。そういうふうになつて欲しいと呼び掛けています。

次に、「他の人々は知っていない」ということですが、これは、われわれ教団の外の解脱に達していな人たちは知って（悟って）いない（少なくとも教団の中には知っている人がいるが）、と言っているのだと思います。も

し、知っている人がいれば、争いはしずまる。だから知るようになって欲しいと言っているのです。墮落しないで、ひたすら修行を重ねたいものです。

(七) この世のものを浄らかだと思いなして暮らし、(眼などの) 感官を抑制せず、食事の節度を知らず、怠けて勤めない者は、悪魔にうちひしがれる。

弱い樹木が風に倒されるように。

(八) この世のものを不浄であると思いなして暮らし、(眼などの) 感官をよく抑制し、食事の節度を知り、信念あり、勤めはげむ者は、悪魔にうちひしがれない。  
岩山が風にゆるがないように。

この二つの詩の中の、この世のものを浄らかだと思ふとか、不浄と思うとかと言いますのは、ちよつと難しいのですが、小乗仏教の入門的な仏道修行の一つとされている、「五停心観（ごじょうしんかん）」の中の「不浄観」のことを言っているのです。

それは、心の中で肉体や外界の不浄な様子を想像し、煩惱や欲望を取り除こうとする修行法で、特に死体が野にさらされ、次第に腐つてついには白骨に至るまでの模様を頭に描く方法がよく用いられました。ですから、そ

ういう修行をしているか、修行を怠けているかを言っているのです。

次の、感官の抑制とか、食事の節度とか、怠けとか、勤めとかですが、これらはどれも自己統制の大切さを歌っています。人間は、幸福になりたいとか、出世したいとか、名誉やお金を得たいとか、さまざまな目的や夢を持って生きています。また、こんな大きなものではなく、もっと手近の目的もあります。例えば、お金を貯めたいという大きな夢を持っている場合、その夢を実現するためには、お金を沢山かせいで、支出をおさえるという手近かな目的を達成する必要があります。それを心がけていけば、自然にお金は貯まるものです。でもさらに、支出をおさえるには、自分の欲望を制御するという目的を達成する必要があります。欲望に流されて、欲しいものを何でも買ったり、旅行をしたり、ゴルフやパチンコなどで使っているのは、お金は貯まりません。

このように、「目的の達成」のためにはお金をためるような世俗的で、目的達成の度合いが金額ではつきり測れるようなものでも、「自己統制」が必要なのです。でもそれは、なかなか難しいことです。

このほかにさまざまな目的があります。例えば健康で長生きしたいといった昨年の「こころのとも」のシリーズ

にしたものを考えてみても、自己統制がなければ、いつまでも健康を保つことは出来ません。そのためには、バランスのとれた食事をし、カロリーを控え、体重を標準に保ち、たばこをやめ、適度の運動をし、ヨーガを毎日してストレスをためないようにすることが大切です。でも、やった効果は殆ど分かりませんので、それを実行するには、かなりの自己統制がいります。

まして修行して、解脱する、つまり絶対の幸福を自分の心の中に作り出すという目的では、何をどれだけしたから、これこれの効果があるというものでもありません。ただひたすらするだけのものなのです。ですから、とても強い自己統制がいります。様々な欲望に打ち勝ち、目的意識、つまり信念をしっかりと持って、効果を期待せず、ひたすら精進する以外に道はないのです。

次に、悪魔という言葉ですが、仏教独特の意味があります。基本的には、仏道の修行を妨げる悪神・鬼神を意味します。この魔という字は、サンスクリット語（古代インドの言語）で殺人を意味するマラーのマーを表すために、麻と鬼をひつつけて作った字なのです。それがだんだん意味を拡大して、心の中に住む諸々な煩惱をも示すようになりました。精進していればそうした煩惱にうちかつことが出来るようになる、と言っているのです。

後記

一、せつかくご縁をいただいても、すぐ消えていく人、ちよつとしたご縁がいつまでも続く人、ご縁が出来そうで出来ない人、さまざまです。これも、仏さまのおぼしめしだと思います。よいご縁に恵まれますように。

二、今月は、自然をたくさん歌いました。桜の花を始めとするさまざまな花、草や木の新芽、鳥の美しい鳴き声など、自然の美しさに心が洗われます。こんなあり難いことはありません。仕事も毎日楽しくて、朝おきるのが楽しみです。日々、感謝です。

三、私は今、新聞は取っていません。ときたま、どこかの家などで、さらさらと見る程度です。ラジオなども聞きません。テレビは食事をする時、ニュースを見る程度です。スポーツもドラマも人が見ているのを見ることはあっても、自分から見ることはありません。小説も読みたいとも思いませんし、まして魚釣りをしたいとも、囲碁を打ちたいとも、旅行をしたいとも、酒を飲みに行きたいとも思いません。また、いい車に乗りたいたとも、いい家に住みたいとも、いい着物を着たいとも思いません。どれもぼろしか持っていませんし、欲しいとも思いません。さらに、偉くなりたいとも、有名になりたいとも、人から尊敬されたいとも、一つも思っていないです。

四、思っていることは、障害児・者が解放されて幸せな生活がおくれるようになること、老人の方が幸せな老後を送れるようになること、そしてその結果、あらゆる人が幸せな生活が送れるようになること、です。そのためには人々の考え方を変えなければなりません。私の、あらゆる行動は、これらのことにつながっています。私が、自分でそれにプラスにならないと判断することは、自分の意思で行いません。しかし、それはエゴに執らわれてではありません。あまり書きたくないことを書いてしまいました。私の行動を誤解している人に、このところ何人か出会ったものですから。

月刊 こころのとも 第三卷 五月号 (通巻 二十九号)	平成四年五月八日(縁日は、毎月 〒7779 53 八日十時より) 徳島県三好郡山城町国政八三四 ひびきのさと(清心者寺院) 心光寺 (沙門) 中塚 善成 <small>ぜんじょう</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