

月刊

いじろのとも

第三卷

六月号

高野山大師廟

お大師は

今も高野に

おわします

衆生おもいて

入定のまま

永遠の

いのち生きらる

お大師は

我らにとりて

生けるみ仏

廟（びょう）の前

祈る人には

区別なく

ご加護くださる

やさしきお方

（合掌）

南無大師

遍照金剛

南無大師

遍照金剛

南無大師

遍照金剛

ひとつで悩みたくない人は

五、ストレスが掛かったらじっとしていること。

ストレスについては、第二巻五月号の「健康で長生きしたい人は」のシリーズ「第四条ストレスをためないようにすること」で、述べました。そこもご参照下さい。少しだけ復習しておきます。

まず、ストレスとは何かと言うことですが、肉体的な、毒物の注射や、極端な寒さや暑さ、疲労、皮膚への傷害、レントゲン線、騒音、酸素欠乏、飢餓、などを経験したり、人間では特に大切ですが、心理的に心が痛んだり心配したりすることが、ある限度を超えますと身体に次のような三つの変化が現れます。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。このような、限度を超えた生体への有害な刺激を「ストレスター」と呼び、それによって生体に起こった歪みと防衛反応とを「ストレス」と呼んでいるのです。

人間だけではなく、動物一般もこうしたストレスが続きますと、勿論病気になるります。そして重くなりますとついには死に至ることもあります。そのようなストレスが原因で起こる病気を適応病（ストレス病）と言います。

とても多くの病気がそれに属しますが、主なものは、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です。

では、ストレス状態を避けるにはどうしたらいいのでしょうか。そこでも述べましたように、一つにはストレスター（ストレス刺激）を減らすことであり、もう一つには ストレスターに耐える人間になることです。

まず ストレスターを減らすにはどうしたらいいでしょうか。右で見ましたように、肉体的な限度を超えた疲労や極端な寒さ、暑さなどは、現在の日本なら意図的に大抵は避けられると思います。人間で避けるのが難しいのは何といても心理的なストレスです。例えば、次のような場合に感じるストレスです。家庭の中に不和があるとか、職場でうまくやっけていけないとか、独り暮らしで孤独であるとか、家庭的に不幸があつたとか、病気で苦しんでいるとか、何か人生でつまずきを感じたとか、そうした時です。右にあげたそれぞれの事態は避けようと思っても限度があると思うのです。多分、このシリーズで述べていることを実行していれば、避けられるものもあります。でも家庭的な不幸とか病気とかは自分の努力やばかりを超えて勝手にやって来るものです。

そうしますと、ストレスを避ける残された道は、の

ストレッチサーに耐える人間になるしかないことになりま
す。その方法については、第二巻五月号でも述べていま
す。それは結局、何かの修行をすることです。ヨーガを
するなり、座禅をするなり、瞑想をするなり、読経をす
るなりして、ストレスに耐える力を養うわけです。

さて、本題の「ストレスが掛かったらじつとしている
こと」ですが、人間は大抵の場合ストレスが掛かります
と、情動・感情が動揺します。そして、そのように心が
動揺しますと、それは既に、心の内に思ってはならない
ことを思ってしまったわけですから、多くの場合人
は外面的に間違いを犯してしまうものなのです。つまり、
言ってはならないことを口に出して言い、してはならな
いことを身体を通じてしてしまうものなのです。

そうした間違いを犯しますと、多くの人はその人に同
情してやさしくしてくれるかと言えば、そうではありま
せん。多くは、そのことで自分の自我が傷ついたりしま
すと腹を立てますし、自分に関係ないときには嘲笑して
馬鹿にします。

悲しいかな、人は他人の不幸が嬉しいものです。不幸
なことを言えば、もつと不幸になればいいのにと内心は
思っています。そのことで自分が相対的に幸せになつた
と感じられるからです。それは相対な者の悲しい性なの

です。また、自分への攻撃などが含まれていますと、相
手が不機嫌になってきます。こうして、もし嘲笑や腹立
ちを相手から口に出して言われたりしますと、こちらも
益々腹が立つて来ると思うのです。余計なストレスが掛
かってきます。ですから、自分にストレスの掛かる悲し
いことがあつても、じつと我慢して何も他人には言わ
ないほうがいいのです。親、兄弟、夫婦、親友など本当
に理解し合える人にだけ聞いてもらえばいいのです。

ひとで悩まないためには、ですから、じつと我慢して
何もしないことが一番いいのです。でも、そのためには
耐えるだけの力がいられます。耐えていても、病気になる
ないだけの精神的な強さがいられます。

そのためには、既に述べましたように基本的には修行
(大極拳、自立訓練法、心理療法なども含む)をしなけ
ればなりません。心の持ち方や生活の仕方を管理する
ことでも間に合わせにはなります。例えば、次のよう
のがあります。睡眠の時間を規則正しくし、「休養」
を十分にとる。食事の内容をバランスの取れたもの、
つまり低カロリー高「栄養」にする。適度な運動をし
て、「リラックス」する。過ぎたことや先のことを、
くよくよ考えないように、自分が熱中できる「趣味」を
持つ。身内にはオープンに「話し」て聞いてもらう。

自作詩短歌等選

西洋の思想

今
世界を
風靡する
西洋の思想
それは
個人主義と
自然享受の考え方
そこには
必然的に
競争が
生まれ
何事にも
優勝劣敗が
伴う

これから
要るのは
東洋の思想

自己完成と
他者奉仕

人間も
自然の一部

自然を壊せば
人間も滅ぶのだ

木を見て森を見ず

眼は
眼を
見ずと言う

また

森の中にいる者は
木を見て
森を見ずと言う

同様に

自己に執られる者は
執われを見て
自己の真実を見ない

山城桃源郷

風吹きて
香り芳し
花の色
小鳥の声ぞ
澄み渡りける

光る新緑

早朝の
朝日を浴びて
きらきらと
光る新緑
われ吸い込めり

すみれ

さつき咲く
かげに小さき
すみれかな

障害児を愛する人

ある有名な学者は
人に愛される
障害児を
作りたい
と言った

私は
障害児を愛する
人を
作りたい
と思う

人生は

毎日が
酔生夢死の
人生を
送っ
ていても
気付
けず
に
やがて死
に行く
人こそ哀れ

人生は
一瞬ごとの
触れ合いの
愛の奏でし
交響の曲

おむかえ

あの世へは
好
み
行
き
た
く
な
け
れ
ど
も
お
迎
え
来
れ
ば
喜
び
て
い
つ
で
も
行
け
る
こ
こ
ろ
が
大
事

お
迎
え
が
い
つ
に
な
る
か
は
人
間
の
は
か
ら
い
超
え
た
天
界
の
主
の
お
決
め
に
な
ら
れ
る
こ
と
ぞ

人間は

ただひたすらに
毎日の
暮らし大事に
生きるのみ
こころの準備
ととのえるのみ

キイウイの棚

この春に
四本植えし
キイウイの
棚を作りて
今日は疲れし

自作随筆選

生きることの矛盾

人間は、若い人は勿論、お年寄りでも、もっと永く生きていたいと思うのに、やがて死んで行かなければなりません。この世に精神的に健康な人で、早く死にたいと思う人は誰もいません。なのに必ず死んで行かなければならないのです。ここに人間が持つ、最大の矛盾と苦悩と不安があります。

勿論、この他にも人生には色々な苦しみがあります。仏教では、いわゆる四苦八苦と言われるものをあげています。生老病死の四苦とそれに愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦の四つを合わせたのが八苦です。私は、この八苦の中でも、やはり死に全ての苦が集約されるのではないかと思うのです。「命あつての物種」と言われるように、人生で一番大切な命が、自分では失いたくないのに、意思に反して失われ、死んで行くわけですから、その苦しみは人生の総決算としてもっとも過酷なものと言えます。

自分では自己を肯定して、もっと生きたい。なのに、自分の外にある他者の原因によって自己が否定されて行

く。では、この「自己肯定」と「他者による自己否定」の矛盾を解決するにはどうしたらよいのでしょうか。

自己の外にある否定原因はどんなにあがいていても、結局どうすることも出来ません。「生者必滅」なのです。自分自身の中に自分の存在の根拠を持つていない者の、根源的な悲しみなのです。この矛盾を逃れる道は、ですから、どうすることも出来ない自分の外の原因に逆らつてこれを肯定原因に変えるのではなく、自分の側の、まだ生きていたいという「自己肯定」に制限を加える以外に道はないわけです。自己のいのちへの執着に制限を加える以外にないわけなのです。

でも、多くの人は自分への執われ、つまり我執をすることは出来ません。この我執の強い人をエゴイステックな人と言うわけですが、これが強いほど死に対して拘泥し、あがいて死んでいくわけです。「我利我利亡者」となつて周囲の多くの人に迷惑をかけながら死んで行くわけです。名利を求めて自分で何でもを自由にしてきたわがままで非社会的な人ほど、そうなるわけです。死さえもなんとか逃れようとあがくわけです。

たとえ死んでも、自分が偉かった「あかし」として、名前が残つてほしい。自分の貯めた財産が永遠に続いてほしい。出来の悪い子ども達に減らされてはたまらない。

後々までも、みんなから偉かったと言ってほしい。皆の記憶の中にいつまでも残っていてほしい。そのためには、お墓を立派にして皆に目立ちたい。肖像画や銅像を残したい。自分のことを本にして残したい。書き上げて行けば、執われには限りがありません。

人間はこうした執われが多ければ多いほど、安心して死んで行くことが出来ないのです。不安や無力感を逃れるわけには行かないのです。そして、よい人になることも、勿論出来ません。人のことなど考える余裕がないからです。それどころか、多くの場合、人に迷惑をいつぱい掛けるのが落ちなのです。

ですから、こうした執われを捨てられる人ほど、安心して死んで行けるわけです。つまり、安心して生きて行けるわけです。内なる「自己肯定」の力を弱めて、外なる「自己否定」する力にまかせて生きる時、安心が訪れて来るわけです。そして、善い人になれるわけです。

自己への執われを捨てて、「自己肯定」の力を弱めることの中には、いろいろなものが含まれています。先ず第一に、一番身近なものは、自己の欲望のコントロールです。お金がほしい。名前をあげたい。いい家に住みたい。きれいな着物をきたい。おいしいものが食べたい。いい車に乗りたい。高価な家具や骨董品がほしい。たば

こをすいたい。スポーツをしたい。遊びたい。こうした数え上げればきりがない様々な欲望のコントロールが出来るようにならないければ、執われをすてたことにはなりません。これらは自分の中にその原因があり、修行すれば必ずコントロール出来るようになることなのです。

第二に、自分の無知に気付くことも、「自己肯定」の力を弱めることに含まれます。これは、ソクラテスの言う「汝自身を知れ」ということなのです。多くの人は、新聞や本を読んだり、テレビを見たりすれば、いろいろな知識が得られて、自分が賢くなると思っています。決して、それが自分への執われを増やしているだけだということに気付きません。いつも言っているのですが、知らなければならぬのは、自分が自分で生きているのではなく、生かされて生きているのだということだけなのです。それを知った時、人間は「無明の闇」から抜けることが出来るのです。たった、それだけで人間は十分現実の中で間違いを犯さないうで生きて行けるのです。このことが、頭だけではなくて、心と体で分かることも、自分への執われを捨てることの中に入ります。

第三には、死について述べたように、自分の思うとおりにならない、自分の自由にならないことを、自由にしようと思わなくすることです。良寛さんは、ある人への

手紙に「事故に会うときは会うがよろしい。死ぬる時は死ぬるがよろしい」と書きましたが、まさしくこのことを言っています。

前述しましたが、四苦八苦の中では死が一番自由にならないことです。勿論、生も自由になりません。でもこれは、物心ついた時もう与えられていてどうにもならないことなのです。受入れるしか方法がないことなのです。でも、私の場合ですと、そのことに長い間悩み抜いたことが、とてもよかったと思っっています。やっと自分の生の意味が分かった時は、実は死の意味も分かった時だったのです。

空海は、人は「生れ生れ生れ生れて生の始めに暗く、死に死に死に死んで、死の終わりに冥（くら）し」と言われました。また道元は、「生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり」と言われました。これらの言葉は、いずれも自分の思い通りにならないことを、思い通りにならないこととして受け入れて行くことが、仏教の教えであることを述べているのです。この世は無常であるが、それに執られるとき苦しみが起こる。だから、執われを捨てる、つまり「自己肯定」に制限を加えて、「他者による自己否定」のままに生きていく時、この苦しみから逃れることが出来るということなのです。

しかし、それは自暴自棄になることではありません。やけくそになつて、好き勝手なことをすることは、まったく正反対のことなのです。毎日を、精一杯生きる。

一日生きたことに一日の感謝を捧げるのです。そして、目指すものは自己完成と他者奉仕だけなのです。それは、たとえ自分が幸せであつても一人でも不幸せな人があれば、自分の自己完成ではないとする、徹底した他者奉仕をめざす自己完成なのです。自己完成即他者完成、他者完成即自己完成なのです。ですから一人でも救われぬ人がいることに深い反省をし、今日一日なしたことに深い感謝を捧げながら、また明日に向かってひたすら、精進を重ねていくのです。「一人一切人 一切人一人」を指して、毎日、人のために生きていくことが、「自己肯定」と「他者による自己否定」との矛盾を逃れるみちなのです。

でも、このことが、いくら頭で分かつてても大して意味はありません。実際に出来なければ分らないのと大して変わらないからです。人生は毎日、生きる実践の中で営まれています。実践できなければ「絵に描いた餅」です。何の役にも立ちません。そのためには、修行がいります。毎日の修行がいります。ひたすら修行しなければならぬのです。

釈尊のつとば(二)

法句経解説

(九) けがれた汚物を除いていないのに、黄褐色の法衣をまとおうと欲する人は、自制が無く真実も無いのであるから、黄褐色の法衣にふさわしくない。
(一〇) けがれた汚物を除いて、戒律をまもることに専念している人は、自制と真実とをそなえているから、黄褐色の法衣をまとうのにふさわしい。

この二つの詩は、出家修行者に対して説かれたものです。少しだけ解説しておきます。けがれた汚物(おぼつ)とは、煩惱のことです。パーリ語の原文で、これと黄褐色の法衣とが発音が似ているため、煩惱と言わずこう言ったのです。

同業者(?)の僧侶の悪口は言いたくはないのですが、この詩の通り僧侶の中には仏弟子として恥ずかしい人が多いと思います。ちなみに、江戸末期の良寛さんも僧侶の墮落をひどく嘆いています。おそらくこうなったのは、徳川の統治政策として民衆を縛り付けるのに檀家制度をつくり、僧侶がそれに依存して、先祖供養さえしていれば安穩と暮らせるようになったからだと思うのです。釈

尊は葬式にも先祖供養にも関わられなかったようですが、私はこの檀家制度を全く否定しようとは思いません。檀家制度のお蔭で、日本に仏教がしみ通り、存続し続けて来れたと思うからです。ですから、今の寺は葬式屋としての機能を果たし、宗教本来の役割は別のお寺がどんどん出来ていけばいいのではないかと思うのです。なお余談ですが、先祖供養は中国・孔子の儒教の教えにのつとつたものなのです。

この二つの歌の教えを、一般の方に拡張解釈しますと、人は自分の職分にふさわしいことをしているかどうかを、反省してみることが大切だ、と説かれているのではないかと思います。教師はヒトという動物種を人間という精神に育てる役割を担っていますが、自分が本当にそれにふさわしい人間になっているだろうか。会社は経済的に人さまのお役に立つことで存在意義がありますが、自分の金儲けだけに専念して、自然を破壊し、人をスポイルしてはいないだろうか。公務員は公僕として、住民に行政サービスをすることを期待されていますが、かえってやってやっているという意識を持ち、威張りかえっていないだろうか。

この詩はこれらのことを反省してみる、いい機会を提示しているように思われます。

(一一)まことではないものを、まことであると見なし、まことであるものを、まことではないと見なす人々は、あやまった思いにとらわれて、ついに真実に達しない。

(一二)まことであるものを、まことであると知り、まことではないものを、まことではないと見なす人は、正しき思いにしたがって、ついに真実に達する。

「まこと」とは、精、精髓、堅牢なものという意味で、漢訳では「真利」としています。ですから、ものの本質、本当にたためになること、を言うわけです。

「真実」ですが、ここでは絶対の真理、あるいは真如のことを言っています。真如とは、いろいろ意味がありますがここでは、心があるがままのすがた、あるいはあらゆる存在の真のすがたのことです。

人間が生きる目的は、心の中に絶対の幸福を確立して自己完成に至ると共に、他者に奉仕して同様の幸福を実現することにあるわけです。そこに至ることが、ここで言う「真実に達する」ことだと、私は思うのです。しかし、そこに至るために、何が本質で大切であり、何がど

うでもよいものなのかを見分けることが重要だと言っているのです。

何度も何度も言ってきたことなのですが、例えば、勉強したり、本を読んだりして、知識を持てば、多くの人はそれによって、「真実に達する」ことが出来るものと思っけています。実は、それは本当はどうでもよいことなのです。いや、かえってそれによって、自分は知っけているという執われが増えるものなのです。私は大学で学生に、古典なら読んでもいいが、新聞は読むな、テレビも見るなと言っけています。それは、学生という人生で一番可塑性(かそせい)を持った時期に、少なくとも新聞やテレビに関わっけていては「真実に達する」ことは、出来ないからなのです。相対的で時間的存在である人間が「何かをする」ということは、必ず「何かをしない」ということを意味しています。ですから、大切なことは、ここに歌っけていますように「真実に達する」ために、何が本質的であるかをよく見極めていくことだと言えるのです。

(一三)屋根を粗雑に葺(ふ)いてある家には雨が洩(も)れ入るように、心を修養してないならば、情欲が心に侵入する。

(一四) 屋根をよく葺いてある家には雨の洩れ入ることが無いように、心をよく修養してあるならば、情欲の侵入することが無い。

人間は悲しいもので、多くの煩惱を持っています。除夜の鐘はその煩惱を清めるために百八つ突かれます。しかし、いくら清めてみても、すぐまた煩惱の炎は燃え盛ってきます。そして、人間に多くの過ちを犯させてしまっています。その煩惱の中でもひとときわ激しいのが、ここに歌っています「情欲」なのです。

「八百屋お七」を初め、様々な男女の情欲を文学の題材とした井原西鶴などの好色物には、この世界があまり事なく、しつこい程に描かれています。理性で制しきれないところが、この情欲の特徴です。

釈尊も、情欲の強さに悩む若い弟子たちの指導には随分気を使われたようです。ここで歌われた詩もそのことを取り上げているわけです。

いま、世界中がフリーセックス時代を謳歌(おうか)しています。この性の乱れは、フロイトという心理学者に始まる「性の解放が人間の解放である」とする誤った哲学に基づいていると私は思うのです。やはり、性には秩序があると思います。仏教の不邪淫戒がある通りなの

です。

中には性は、テニスなどのスポーツをするようなものだと言う人もいますが、そんな人でも、自分の妻や娘が自分の知り合いの誰とでも勝手に浮気をしたら、おそらく気分を悪くするでしょう。自分の子どもだと思っていたのに隣のおじさんの子であったということも十分起りうることになりました。今のような家族制度が存続する限り、それでは困るように思うのです。

私は子育ては、望ましくは、父と母がいて役割を分担しながら行うべきだと思っています。性を楽しむために、自由に誰とでも好きな時、好きな人と、どこでも、するというのが、それは望むべきではありません。

なお、この詩は直接には情欲のことを歌っていますが、もっと一般化すれば欲望全てを含むものとする事が出来ると思います。随筆の「生きることの矛盾」でも書きましたように、よく修養して自己への執着を捨てる事が出来れば、自己の欲望のコントロールは難しいことでは無くなるのです。無理やりに禁欲的にならなくても、自然にしていれば、してはいけない欲望の満足は自然にしくなくてもよくなってくるのです。

そうなるまで、禁欲的に我慢しながら、ひたすら修養することを、釈尊は教えられているのだと思います。

後記

一、百姓が忙しくなつて来ています。先月中旬頃、我が心光寺の、近所の方に作つて頂いている茶畑の摘み取りが行われ、私も少しお手伝いをしました。生まれて初めての経験でした。大勢で一斉に摘む風情は、子ども頃の郷里で経験した田植えを思い出させました。

二、四月号の後記に、果樹を植えたことを書きましたが、その中のキーウイー四本は棚が必要だったので。植えるとき知らなかつたのですが、後で教えて頂き、いまその棚を作っています。古く太い廃材の栗柱を四本立て、それをつなぐ六メートル余りの杉の木二本を裏山で切り倒して運び、その柱に八番線できくりつけます。間は竹を組んで行く予定で十本ばかりの太く長い竹を切り出しています。キーウイーを食べるのも一苦労です。

三、私は毎朝納豆を食べたり、きなこを乳児の粉ミルクと合わせ牛乳で溶いて食べたりするのですが、その納豆もきなこもいずれは自家製にしたいと思っています。その手始めに今年は少し大豆を作るうと思ひ、新たに昔の畑を開墾しています。

四、いま畑には植えてあるものは、キュウリ、トマト、ナスの夏野菜に、こいも、さつまいも、ジャガイモ、カボチャ、キャベツ、ネギ、にんにく、ビタミン菜、ホウ

レンソウ、玉葱、ニラ、トウモロコシ、などです。これからさらに、別の品種のさつまいもとトウモロコシを植え、大豆も蒔きます。いつかは、陸稲とか、裸麦、小麦、きびなども作れたらと思っています。

五、先月の五月三十日が、ここに来た記念日です。丁度一年たちました。一年の間にいろいろな方と新たにお知り合いになれました。ありがとうございました。

六、ここへ来ましたのは、清心者（精神遅滞者）と共に修行しながら、百姓をすることを目的としています。まだ、目的を果たすには至っていませんが、早く実現することを祈りたいと思います。

月刊 こころのとも	平成四年六月八日（縁日は、毎月 〒7779 53 八日十時より）
第三卷 六月号 （通巻 三十号）	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