

月刊

# いじろのとも

第三卷

七月号

## 五字の歌

われわれの  
人の個性の  
あるごとく

はなの色も  
とりどりで  
桜もあれば  
ばらもある

同じく香り  
さまざまで  
木犀あれば  
ランもある

人と花では  
だがしかし  
異なる言葉  
ふさわしい

人には理想  
花には無心

## かげろう

かげろうは  
いのちはかなし  
飯の宿  
いたればすでに  
いずこにもなし

## ひとで悩みたくない人は

六、しゃべる言葉を慎むこと。

三月号で、このシリーズ「二、いつも『和顔愛語』を欠かさないこと。」の解説をいたしました。その中で、良寛さんが、この愛語の心をもとに「戒語」を作ったことを述べました。それは、私たちが日常生活でしゃべってはならないと良寛さんが思うことを、自戒の念を込めて百ばかり集めたものです。丁度ここで取り上げた「しゃべる言葉を慎むこと」を書き出したものに当たっています。

人間の人と人との感情的行き違いは、多くの場合しゃべる言葉が原因となつていふと思ひます。仏教では心の三毒（不慳貪、不瞋恚、不邪見）がもとになつて、言葉で犯す過ちも起こつてくると教えています。ですから心を磨くことがとても大切になるのですが、ここではそれは置いておき、話題となつていふ言葉の過ちについて見ていきたいと思ひます。言葉の過ちを戒めるのは、不妄語、不綺語、不悪口、不両舌の四つの戒律です。

もう何度も、これらの戒律の意味は述べましたが（例えば、第一巻六月号）、簡単に解説しておきますと、不妄語戒はうそをつかないこと、不綺語戒は人の「きをて

らつて」戯れ言を言つたり、大法螺を吹いたりしないこと、不悪口戒はひとの悪口を言わないこと、不両舌戒は人を仲違いさせるような、二枚舌を使わないことを、それぞれ戒めています。

もちろん良寛さんの戒語は、こうした十善戒の、言葉に關係した戒律をもとにして發展させていつたわけでしょうが、その心は、自己の心の統制と他者への思いやりや優しさに貫かれています。私の言う「情動」と「感情」の働きを中心にしたものです。五月号で述べました孔子の言葉で言えば「仁」ということになります。

良寛さんは、折々に人の求めに依じて筆で「書」を書いてあげたようで、この戒語も今残つていふものだけでも、十八篇もあります。それらに書かれていふ戒語をたしますと、全部で百を超えているのではないかと思ひますので、紙数の都合上全部をあげて解説するわけにはいきません。私が読んでみて、これは皆さんのためになると思ふものだけをあげて、解説をして行きます。

言葉の多きこと。これは、たいてい一番初めに書かれていふようです。特に徳川の江戸時代では、「雄弁は銀、沈黙は金」で、自分を出すことは控えるべきことが教えられたでしょうから、この戒めが一番に書かれたのだと思ひます。でも今でも、きいてもないことを、早口

で、みさかいなく、べらべら、べらべらとしゃべることは控えたいものです。

差し出口。ある人が、間違いを犯している時、「本当に正しいこと」をその人に教えてあげるのは、たとえそのとき腹を立てて聞くかも知れませんが、いつかはきつと分かる時来ると思います。でも、多くの場合は自分のことは棚に上げ、あるいは自分の間違いを人の間違いだと気付かずに、自分では親切の積もりで、しかし非難の感情を込めて、他人にお前は「間違っている」とか、「ああしてはいけない、こうしろ」とか言って、指図したりするものです。それは結局自分の執われをその人に映し出しているに過ぎないのですが、自分では気付きません。また、そういう人に限って自分がそうされるとひどく傷つくものなのです。人への指図は、その人が犯罪に近いことをしているような余程の場合を除き、控えたいものです。

減らず口。人は、たとえ自分が本当に「間違ったこと」をし、「間違ったことを言って」いても、それを正しいと主張したがりません。もしその間違いを指摘されたりしますと、自分では間違っているのに、腹を立て、口から出まかせに、負け惜しみを言い、憎まれ口をたたくものです。それを「減らず口」と言います。自分の人格

を貶（おとし）めるだけです。そうしたときは、静かに反省してみたいものです。

いささかなことを言い立てる。物事の本質にふれない、ささいなことをおおげさに言うという意味です。大学では、学生は卒業論文や修士論文のような論文を書かなければなりません。先生の中には、学生の書いた論文の論旨の展開がおかしいとか、言わんとするところが不明確であるといったことではなく、省略を表す点が一つ抜けているとか、漢字が間違っているとか、文体が気に入らないとかいうことで、いかにもその論文全体の値打ちが疑われるように平然と言う人が結構います。その人の学生に対する愛情や指導理念、ひいては人格までも疑いたくなります。

人の気色（けしき）を見ずしてもの言う。ここで、気色とは様子とか有り様のことですが、私は現代風にもっと一般化して、相手の立場にまで拡大したいと思っています。昔の封建制度の下では、お互いの身分は一生確定していて、百姓が侍になることは滅多にありませんでした。社会での役割も極めて単純だったと思います。しかし今は、みんな自由で自分の利益、自分のエゴをどこまでも追求して行くことが出来るようになりました。誰でもが総理大臣になることができますし、大実業家になる

こともできます。それだけに、エゴの追求に多くの人が目の色を変えるようになってきていると思います。

ですから、この戒語は相手の立場を無視して自己の利益を追求するようなことばかり言っではいけないと戒めているのです。

お互いの利害が反するようなとき、話をまとめるためには、自分の利害の得なことばかり考えていては、決してまとまりません。相手の立場を尊重し、どちらかと言えば相手七分、自分三分位に自分の利益を少なくするようにしないとダメといけません。また、相手が利益を犠牲にすることに對する痛みをこちらが感じ、それにたいして同情をしている必要があります。このことは、協力して物事をなし遂げようとするときも同じことです。現代人の陥りやすい、戒めだと思いません。敵に氣をつけたと思います。

言うてせんなきこと。これは、言うても仕方のないこと、無益なことを言わないようにと戒めています。坂村真民さんの詩に次のようながあります。

#### 七字のうた

よわねをはくなくよくよするな／なきごといな／うしろをむくなく／ひとつをねがい／ひとつをしとげ／はなをさかせよ／よいみをむすべ／／すずめはすずめ／や

なぎはやなぎ／まつにまつかぜ／ばらにばらのか

この詩の冒頭の四行にあるように、弱音を吐いたり、くよくよしたり、泣き言を言ったり、後ろを向いたりしますと、どうしてもこの戒語に反するようになると思うのです。

人生は山あり谷あります。苦しい時があつてもいつかは、きつと楽しい時がやつて来ます。いや苦しい時があるからこそ楽しい時もあるのです。ですから苦しくても弱音を吐いたり、泣き言を言ったりしないでじつと我慢していたいと思います。また、先のことを案じて明日どうなるかとか、後ろを振り返って昨日あんなことをしてしまつたとか、いくらくよくよ考えてみても、殆ど役に立ちません。今できることを精一杯やつたら、何も考えないで、また次にすべきことをひたすらして行きたいものです。

この他にも、良寛さんは、誰でもがよく犯しているたくさんの戒語をあげています。例えば、手柄話し、自慢話し、小言をいう、たやすく約束してたがう、陰口、むだごと、人の嫌がること、等々です。

このように「言つてはならないことを言い、言わなければならぬことを言わない」でいまして、どうしても人間関係は悪くなり、ひとで悩むことが多くなります。

自作詩短歌等選

自分のエゴに閉じた人

自分のエゴに閉じた人にとつて

自分に利益をくれる人が  
善い人

信仰も

自分にお陰をくださる神  
が

あり難い神

拜んでもお陰がなければ  
途端に拜まぬ

だめな神

それでも自分は

善い人間だと

いつもこころで思っている

ああ

哀れかな

哀れかな

ああ

悲しかな

悲しかな

あじさいのあじ

あじさいに

あじさいのあじ

あめあがり

夕暮れのあじさい

あじさいや

夕暮れどきの

あでやかさ

竹の芽吹き

田植えどき

さなえと同じ

色をして

やっと芽ふきし

竹すがすがし

土手を飾る花

道路ぞい

土手に花咲く

あかしろき

何キ口も

道路に沿いし

土手かざる

一面の花

赤白黄

うぐいすと耕作

うぐいすと

ともに耕す

畑かな

うぐいすが

鳴くから我も

耕せり

夜明けのうぐいす

うぐいすや

空の白みを

見てホケキヨ

## 四季のめぐり

この世界

季節めぐりて

花が咲き

季節めぐりて

木の葉散り行く

こころの垢

人がなにかを

判だんすれば

こころに垢の

ある人ほどが

己がこころを

映しはかりぬ

赤きばら

深きみどりに

映え赤し

こころの垢は

自分のめがね

こころの垢は

自分の枠ぐみ

こころの垢は

自分の知しき

## 因果関係

もんしろちよう

飛ばばキャベツに

穴があき

## 自作随筆選

### 老子

五月号にも書きましたように、先日私は、私が人間の  
本質の一つとする「情動」と「感情」の機能の、実現す  
べき価値のことを考えていて、「仁」のことを思いつき  
ました。さつそく辞書や辞典を調べてみて、それが孔子  
の教えの中心概念であることを知りました。そしてそれ  
は、まさしく人間の「情動」と「感情」の在り方そのも  
のを示すものであることを知り、驚きました。その教え  
には、人間の在り方の基本にかかわる、鋭い洞察が含ま  
れています。孔子を改めて見直さなければならぬと思  
いました。

その後で、中国のもう一人の偉大な思想家である老子  
はどんなことを言っているのかという興味がわき、たま  
たま古本で買ってあった福永光司著『老子』（新訂中国  
古典選、朝日新聞社刊）を出してきて読んでみました。

これまた驚いたことには、老子は、私が自我と人格の  
機能とする徳性を身につけ、「善」の価値を実現してい  
た、つまり解脱に至っていた人であることが分かったの  
です。

老子の哲学を一口で表す言葉に「無為自然（むいしぜん）」というのがあります。私は、これまでもこの言葉は知っていたのですが、どうも誤解していたようです。それは、「人間は何もしないで自然のままにまかせ、手をこまねいて生きるのが一番よいのだ」と言っているのだと思っていました。ある種の虚無主義を表すものだと思います。

ところが、読んでいてそうではないことが分かりました。それは、「人間が小賢しくはからうのではなくて、あるがままにまかせて生きる」ということを意味しているのです。つまり、自分への執われを捨てて生きよ、と言っているのです。人間の傲慢さを捨てるべきだと言っているのです。

ですから、基本的には仏教と共通な側面を持っているのです。つまり解脱した人の特性として「自己への執着を捨てている」点では共通なのです。「無為自然」とはそういうことを言っているのです。

また、解脱した人にとっては、自己の欲望の統制が自由であり、他者への思いやりを持てる点でも共通しています。自分の欲望の追求を控えるべきこと、つまりつましくすること（儉約）を説いていますし、他者に対しては慈しみの心を持つこと、人の先に立たないこと、人

と争わないことを説いています。これは、孔子のいう「仁」であると言えます。

ただ、老子は孔子ほど伝記が分かっていますし、従って、老子の教えは孔子ほど、明確に伝わっていないように思うのです。老子の実在人物と考えられる「ろうたん」という人が戦国時代にいたことは確かなのですが、そもそもこの人がいつ生まれ、いつ死んだのかも分かっていません。ですから、『老子』という書物がこの「ろうたん」という人の思想をどの程度確実に伝えているかも、よく分かっていないのです。

そんな事情があつて、『老子』という書物に書いてあることは、一々指摘はしませんが、私から見ますとどうも矛盾を含み過ぎているように思われます。後世の解脱の分らない、あるいは自分が解脱していない研究家や注釈家は、そのことに振り回されて、本当の老子（ろうたん）を見失っているようです。そもそも老子の、不出来だと思われる後世（二百〜三百年後）の「弟子」たちが書いた『老子』がそうなのだから、その反映で、仕方がないことと言えはそうなのですが。

しかし、老子が真実に言つたと思われることだけで、あるいは老子が真実考えたであろうと思われることだけで、老子の主張を再構成することはできますし、いずれ

は私もそう出来たらと思うのですが、それにしても、老子の眞実と思われる中にも限界がありますので、そのことをここでは、少しだけ述べておきたいと思います。

それは、孔子にも当てはまるのですが、老子があまりにも徳目主義的で、心理描写の不足している点です。人は、こうするのがよいからと教えられても、老子も指摘する通り、なかなかそうできるものではないのです。もっと、心理的なメカニズムを分析的に示すか、実践としてこうこうしていれば、自分の言う教えが分かったり、実行できたりするようになるという方法を示さなければ、一般の人には説得力がありませんし、實際生活に役立てることも出来ないのです。ですから、老子の教えを本当に理解し、自分の生き方に実際に採り入れることが出来たのは、道教の人たちではなくて、門外漢である仏教徒たちだったのです。

それをここでは、いちいち具体的には挙げませんが、それは、中国で発達した禅宗の中や、浄土教の中に幾らでも見ることが出来ます。言い換えればそれは、中国の「靈性」の仏教への反映だといつても過言ではないのです。かつて、日本の「靈性」が禅宗と浄土眞宗（浄土宗）だと言った有名な仏教学者が居ましたが、それは間違いで、それらは中国人の靈性なのです。日本の靈性と思っ

たのはその照り返りでしかないのです。

それはさておき、そういう限界があったとしても、老子の偉さには関係ありません。大切なことは私たち後世の者がそれをどう生かすかにあるのですから。私も今後、孔子を見直すのと同様に、この老子もぜひ取り入れて行きたいと思っています。

## 釈尊のつとば（三）

法句經解説

（一五）悪いことをした人は、この世で憂え、来世でも憂え、ふたつのところで共に憂える。かれは、自分の行為が汚れているのを見て、憂え、悩む。

（一六）善いことをした人は、この世で喜び、来世でも喜び、ふたつのところで共に喜ぶ。かれは、自分の行為が浄らかなのを見て、喜び、楽しむ。

（一七）悪いことをなす者は、この世で悔いに悩み、来世でも悔いに悩み、ふたつのところで悔いに悩む。「わたしは悪いことをしました」といって悔い



に悩み、苦難のところ（＝地獄など）におもむいて、（罪のむくいを受けて）さらに悩む。  
（一八）善いことをなす者は、この世で歡喜し、来世でも歡喜し、ふたつのところで共に歡喜する。「わたくしは善いことをしました」といつて歡喜し、幸いあるところ（＝天の世界）におもむいて、さらに喜ぶ。

この二つずつの対になった詩に共通に見られ、かつ重要な言葉は、「悪いこと」と「善いこと」、および「来世」のことです。特に（一七）と（一八）では、その来世が「苦難のところ（＝地獄など）」と「幸いあるところ（＝天の世界）」に具体化されています。

順次、これらを解説して行きたいと思えます。

まず、悪いことと善いことですが、悪いことは善いこととの反対ですので、善いことについてだけ、それらが何なのかについて私なりの見解を述べておきたいと思えます。

勿論、周知の通り仏教には十善戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不悪口、不両舌、不慳貪、不瞋恚、不邪見）という戒律がありますし、また菩薩行としての六波羅蜜（布施、持戒、

忍辱、精進、禪定、智慧）もあります。ですから、この十個の戒律を守ったり、六つの徳目を実行していれば、すなわちそれが善いことをしていることになるのですが、余りにも徳目的すぎますし、また十善戒では「何々してはならない」というように否定的な表現ではありませんので、ここではもう少し哲学的・心理学的に構造化し、肯定的な意味付けをして、「善いこととは何なのか」を考えてみたいと思えます。

私は自閉症児の研究を通じて、人は「人の心を感じる心」を持っているからこそ人である、ということをお伝えされました。それは、人は自分の欲望の満足だけではなくて、他者の欲望の満足をも考慮することが出来るものであるということの意味しています。つまり、自己の欲望の満足や生きがいの「追求」と、他者の欲望の満足や生きがいへの「配慮」との調和の上に、人々の生活が成り立っているということの意味しているのです。

このように、人間の生活は自他の統合・調和の上に成り立っています。ですから、このことが私たちが「善いことをする」場合にも反映していなければなりません。つまり、自己の追求と他者への配慮の両方でそれぞれ善いことが存在すべきなのです。

では、自己を追求する側面ではどんなことが善いこと

なのででしょうか。それは、最終的な目標で言えば、教育的には自己の人格完成であり、仏教的には解脱や悟りであり、ソクラテス流であれば「無知の知」ないしは「汝自身を知れ」ということになると思います。

また、他者への配慮という面で善いこととは、これまた最終的な目標で言えば、人間存在を超えた絶対的な他者を実感し、人の道（仏教でいう法）を体得することなのです。

でも、そうした最終目標を知っても、それに達するための努力をしなければ、決してそこに至ることは出来ません。ということとは、そこに至るための努力もやはり善いことを構成することになります。それは何かと言えば、先に述べましたように十善戒であり、六波羅蜜であるわけです。ここで、そのことをもう少し心理学的に分析し、整理してみたいと思います。

まず、「こころ」の領域である、情動・感情面における努力があげられます。それは、自分の心の動きつまり情動を統制すること、他者の心を感じる心つまり感情を育てることです。先の徳目でこれらに属するものをあげれば、十善戒の不慳貪、不瞋恚、不邪見と六波羅蜜の布施、忍辱とがそれです。修行の方法で言えば、自己を捨て、仏や神の救いをひたすら信じ、全てをまかせて

生きようとするに当たります。

次に、「からだ」の領域である、感覚・運動面における努力があります。これは、外界の事象を自分がどう感じ、それにどう対応して行動するかに関わっています。

十善戒では不殺生、不偷盜、不邪淫が、六波羅蜜では禅定および持戒の多くがこれに属すると思います。修行の方法で言えば、禅宗の座禅やヨーガの多くがこれに当たります。

次に、「あたま」の領域である、認知・言語面での努力があります。それは理性で自分の存在の哲学的意味を知り、言葉で人を思いやり、傷つけるようなことを言わないことです。存在の哲学的な意味を知るとは、我々の存在の現実を現実たらしめている根本的な原理を知ることです。それは、人間は自分一人で生きているのではなくて、単に超越から存在を贈られ、生かされているに過ぎないのだということを知ることなのです。十善戒では不妄語、不綺語、不悪口、不両舌が、六波羅蜜では智慧の一部がこれに属すると思います。修行の方法で言えば、言葉で真言や念仏を唱えたり、経典を読誦したりすることがこれに当たります。

次に、「たましい」の領域である、自我・人格面の努力があります。これは先程の自他の最終目標をいつも

明確に意識して、それに向かって怠らず努力し、その目標を達成していくことです。十善戒には属するものはありません。六波羅蜜では精進と智慧の一部がこれに当たると思います。

こうした努力によって自他二つの最終目標を達成しますと、実は、二つの目標と想っていたことは一つのことの両面に過ぎないことが分かるのです。孔子の言葉で言えば、「心の欲するところにしたがえども、則（のり）をこえず」という境地に達することができのです。ただ、論語を読めば分かるのですが、孔子は解脱していたとは思われませんので、「則をこえないこと」が主要な関心事になっていて、絶対の幸せを心の中に作り出し、積極的に他者を救済することには関心がなかったのが残念ですが。

「善いこと」の検討はこのぐらいにして、来世に行く「苦難のところ（＝地獄など）」と「幸いあるところ（＝天のせかい）」のを見てみたいと思います。仏教が生まれた昔のインドでは、古くから人間は生まれ変わるものだという考えがありました。それを輪廻（りんね）思想といいますが、その生まれ変わるところとして、地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天の六つを考える場合、六道輪廻と言っています。

その生まれ変わるところを決めるものは、その人のこの世での行為、つまり業なのです。この世で善い行いをし功徳を積んだ人は、天に生まれ変わることが出来ますが、悪い行いをし人を悩ませたり困らせたりして悪業を積んだ人は、地獄へおちるといわけです。そして、この中間に他の四つの世界があるのです。

これら六つの来世の世界がどんなものなのかについては、またの機会に紹介することにして、ここでは私がよく言っている来世の考え方を紹介したいと思います。

それは、私たちの住んでいるこの世界は仮の世界であって、死んで行くあの世こそ永遠に続く世界なのである、と考えるのです。そして、六道輪廻の時と同様にあの世のどこへ行くかはこの世での行為によって決まると考えます。しかし、私の場合は六つに仮定しませんが、この世での行為の似た者同志が集まると考えるのです。

この世での、自己の側の生きる目標の在り方や他者の側の生きる目標の在り方によって様々でありうるわけです。典型的に言えば、自己のエゴばかりを追求して、人のことを考えない人は、あの世ではそうした人ばかりの所へいかなければならないということです。この世では善い人のお蔭で、エゴも通りますが。

善行の功徳を毎日積みましよう。

後記

一、わが心光寺の屋敷の裏の山側を通る、間伐林道の測量が始まりました。一日も早く開通することを祈りたいと思います。

二、六月十二日、町の連続講座「婦人の健康づくり」で「女性の心の健康（ヨーガの実技）」という題で、講演とヨーガの実技をさせて頂きました。皆さん熱心にヨーガと取り組まれました。この山城町にヨーガ愛好者が一人でも多くなり、健康で明るい人が増えて行ったらと思っています。そうなれば、たとえ過疎でもこの町が楽園に変わって行くことだろうと思います。

三、今年はサル年ですが、サル年の梅は縁起がいいというので、梅と氷砂糖で焼酎漬けをたくさん作りました。梅が焼酎の中で浮いていたのが勝手に沈み、段々シワワになっ行っていきます。また、焼酎の透明度が最初はにごっていましたが、今はかなり澄んで来ています。たったこれだけの世界の中にも毎日変化が見られ、それを観察していますとても楽しい気分になります。

四、先日、この家にもう十何年も放置してあった耕うん機を出して、大豆を植えるところを耕しました。昨年ここに来てすぐ農協の人にエンジンだけはかかるようにしてもらっていたのですが、初めて使いました。私にとつ

ても生まれて初めての経験でした。くわで耕すよりもるかに早いのに感動を覚えました。ただ、我が畑は全部傾斜地なので、傾くの食い止めながらで、とても力がいりました。

五、その耕した約二畝の所に、大豆の種を「キヒゲンセツト」で消毒し真っ赤に着色して種蒔きし、防護網を上に張りました。はとに食べられないためです。この材料は全部農協で購入しました。

六、この他に、さつまいもとトウモロコシを我が家としては、かなり多く植えました。主食（の一つ）にしようと思うからです。

月刊 こころのとも 第三卷 七月号 (通巻 三十一号)	平成四年七月八日(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>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