

いじろのとも

第三卷

十二月号

人の心を感じない人

自らを

偉しと思えば

思うほど

人の心の

感ぜざりけり

自らを

正しと思えば

思うほど

人の心の

感ぜざりけり

自らが

出来しと思えば

思うほど

人の心の

感ぜざりけり

自らの

自己に閉じれば

閉じるほど

人の心の

感ぜざりけり

自らの

歌のハズレに

自らが

気付けないのに

似たるが如し

精神を

病みたる人が

病みしこと

気付けないのに

似たるが如し

ひとりで悩みたくない人は

十、ヨーガに励むこと。

「ヨーガをしましょう」と、これまで何度も、何度も折りにふれてこの「こころのとも」で書いてきました。もう、耳にたこができている方もあるかも知れませんが、昨年三月号では、「健康で長生きしたい人は」シリーズの第二条に「ヨーガ・内観法（白隠禅師）などをする」と題して、ヨーガのことを書きました。また、一昨年の九月号でも「幸せになりたい人は」シリーズの第八条に「日々、ヨーガ（禅定）、念仏、読経、お祈りに励むこと」と題して、取り上げました。その二つの号をお持ちの方は、もう一度お読み頂きたいと思います。

自分の生理的欲望のような本能的な欲望とそれにつながる金銭欲、あるいは人に優越したいというような欲望を満足させる行為は、大した努力をしなくても、あるいは自ら求めてでも、毎日続けなければなりませんし、続けることができます。しかし、ヨーガや読経のような、一見何の役にも立ちそうもない行為、直接欲望の満足をもたらさない行為、それどころか苦しみさえもたらす行為を続けることは、そのことがどんなにいいことだと言われても、難しいものです。

でも、これまでも何度となく書きましたように、ヨーガは毎日続けることが、とても大切なのです。一日や二日、御飯を食べなくても死にませんし、やせもしませんが、それとおなじように、ヨーガを飛び飛びに一日や二日やっても殆ど意味がありません。一生の間、毎日することが大切なのです。でも、たった十分か十五分のことでも、続けることはとても難しいことです。何時間もテレビを見たり、新聞を見たりする時間はあっても、出来ません。難儀なことです。

現代人は、学校教育が普及したお蔭で、とても理屈ばくなっています。ですから、出来るだけあたまで分かって頂けるように、ヨーガを解説したいと思って、これまで工夫してきました。心理学的に考えてみたのが、前に上げた昨年の三月号の中の詩です。

そこで述べたことを要約してみますと、ヨーガでは調身、調息、調心が大切です。調身は、運動を通じて身体を調えることを言います。身体を使う運動は殆どは自分の意志でコントロールすることが出来ます。調心は、心を調えることです。心を自分で自由にコントロールすることはなかなか出来ません。心理的に動揺するようなことがあります。自分では落ち着いているつもりでも、血圧があがり、呼吸は早まり、緊張したり、興奮したり

していることがあります。また、腹は立てまいと思っ
ていても、いやなことがありますと勝手に立ってしまいま
す。ですから、調身よりもはるかに調心のほうが難しい
のです。そこで、調心を可能にするために、興奮してい
るときには、無意識のうちに呼吸が早くなり、落ち着い
ているときには、無意識のうちに遅くなることに注目に
ます。また、呼吸は運動と同じように、意識して統制す
ることも出来ます。ヨーガではこれらのことを利用しま
す。つまり、呼吸を自己の意志通りに調えることによっ
て、逆に心を調えようとするわけです。呼吸が意志と意
志で自由にならないこととの橋渡し役をしていることに
なります。意志で呼吸を自由に通じて意志通
りにならない心を、意志通りにする訓練をしていること
になっているのです。

偉大なヨーギー（ヨーガの行者）は、自分の欲望は言
うに及ばず、自分の心臓すら自分で止めることが出来る
と言われています。そうまでならなくても、ヨーガを毎
日続けていれば、誰でもが、人の持たない、さまざまな
「身体の力」や「精神の力」を持つことが出来るように
なります。最近出版された、故佐保田鶴治先生の一弟子
の番場一雄氏の書かれた「新・ヨーガのすすめ（人文
書院刊）」には、ヨーガによる身心の変化が四十一項目

にも渡って書かれています。それは、何年も続けるうち
に誰でも必ず実現できる項目ばかりです。機会があれ
ば紹介したいと思います。でも、大切なことは毎日続け
ることです。

ヨーガのすばらしさは、どんなに誇張してもしすぎる
ことはないのですが、真言密教の瞑想法や修法もそれに
劣らずすばらしいものです。でも、これまで何回も書き
ましたように、密教の修法を誰にでも教えることは、禁
止されています。手で結ぶ「印」さえも、人には見せな
いように衣の下で行うこともあります。

しかし、真言密教は先程あげました「新・ヨーガのす
すめ」でも述べられていますように、真言瑜伽（ゆが）
宗と呼ばれます。修法の実施法を書いた次第書のなか
にも「この瑜伽道場（お堂のこと）」という言葉がよく出
てきます。修法も一つのヨーガなのです。ですから、ヨ
ーガと真言宗の修行の方法は同じ源流に属するものと言
えます。ただ、密教では「身口意三蜜の加持」と言いま
して、「からだ」と「あたま」と「こころ」の三つを統
合して修行しますが、ヨーガでは既に述べましたように、
「からだ」と「こころ」を、呼吸を媒介として調べて行
こうとします。「あたま（つまり言葉）」の役割には殆
ど考慮が払われません。ここが、ヨーガと真言密教との

一番異なるところです。しかし、声を出して真言を唱えることは、認知・言語のはたきだけではなくて、発声という運動をも伴っておりです。ですからもしそれを、心に仏を思い浮かべながら行えば、身口意の三つが共に働いていることになります。このように、真言（称名や唱題や読経も含む）を唱えることにも修行法として大きな意味があるのです。

こうしたことを踏まえて、私は、私がこれまで毎日続けて来ている故佐保田鶴治先生の「簡易体操」を中心に、一つの修行体系を作りたいと思うようになりました。（簡易体操がどんなものかは佐保田鶴治先生の「ヨーガ入門（池田書店刊）」に出ています。ご希望なら、その部分のコピーをお送りいたします。）

この簡易体操は、五つの位置を占めるポーズからなっています。正座、前、後ろ、右、左の五つの位置です。この体操はとても簡単で、お年寄りの方でもどなたでもすぐ出来るようになります。しかし、簡単でも、とてもよく出来たものだ、最近つくづく感心しています。何故かと言いますと、密教の「字輪観」という瞑想法と対応させることが出来るからです。字輪観は五つの梵字を上五つの位置に配して、文字の意味を思い浮かべながら瞑想するのですが、それをこの簡易体操を

行いながら身体全体を使って行うことが出来るのです。

また、その五つは、曼陀羅の五つの仏さまを表していると考えられることも出来ます。最後に示す図のように、真ん中が大日如来で、上（前）が阿（あしゆく）如来、右が宝生（ほうしよう）如来、後ろが阿弥陀如来、左が不空成就（ふくうせいしゅう）如来です。簡易体操をしながら、これらの如来のご加護を祈ることも出来るのです。例えば、上体を前に伸ばす体操をやりながら阿如来のご加護を祈るのです。

さらにまた、図の通り五つの位置に先月号で示しました私の「人間精神の心理学モデル」の精神機能五領域を割り当てることも出来ます。そしてこれらの五つの精神の働きが、それぞれに充分発揮されるようお祈りすることも出来るのです。

今後、図の曼陀羅を拡大して、五つの位置に仏様を入れたものや、その真言を入れたもの、字輪観の梵字を入れたもの、精神機能を入れたもの、何も入れないでただ色を付けたものなど、いろいろ作って修行体系を作り上げたいと思っています。これからいろいろ試行して行きたいと思っています。

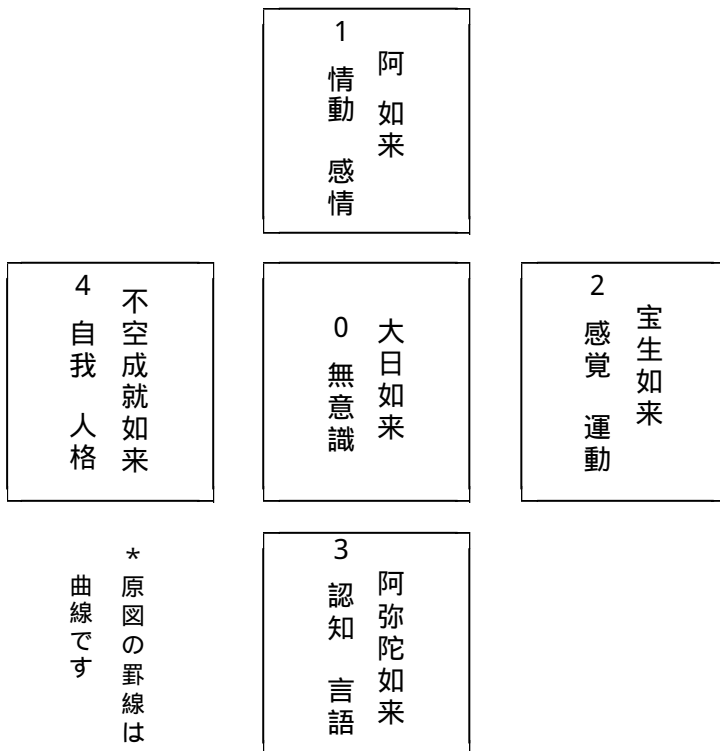
私は、宗教の目的を「生かされて生きる喜びを感じるよう修行すること」だと思っています。難しく言えば、宇

宙の根源的原理と一体となることです。絶対な他者(空、仏、神など)を感じて、自己が絶対自己になることです。そのためには、様々な修行の方法があってもよいと思います。それぞれの人に個性があるように、それぞれの人に合った方法がありうると思います。いわゆるヨーガもよし、座禅もよし、真言密教の修法もよし、読経や称名や唱題もよしだと思います。要は自分に合っていて、毎日実行し続けて行ける方法を、毎日実行し続けられればよいわけです。

最近、老人医療費が猛烈に増加し続けています。このまま行けばおそらく保健診療が破綻をきたすかも知れません。年金と共にその多くを税金でまかなっていると思いますが、いまやその負担は重く国民にのしかかっています。老人医療費急増の原因の全てとはいいませんが、多くは自分の不摂生・不精進にあるように思われます。特に食生活の不摂生と精神的な不精進が大きな原因をなしているように思われます。

たとえば精進として、ヨーガを毎日続けていますと、身心共にとても健康になります。精神だけではなく、身体もそうなります。身体の健康は食べる物で大きく左右されますが、ヨーガによって身体が健康になるということは、それによって食生活までも統制できることを意

味しています。実は、ヨーガをしていますと、自分の健康を害するほど、食べたくななくなってくるのです。具体的に言いますと、小食になり、肉はほしくなくなりますし、味覚が敏感になり、塩辛いものは食べる気がしなくなります。皆さんもどうか精進して、出来るだけお医者さんが暇になるようにしようではありませんか。



自作詩短歌等選

自己を見る

一般に

自己を見るとは

自己の執われを見ること

だが

真に

自己を見るとは

自己の仏性を見ること

自己の無知を見ること

善悪と好悪

善悪を

好悪の気持ちに

還元す

好きな人こそ

善き人なれば

言葉じり

金の貸し借り

損得が

好悪を分かつ

決め手となりぬ

感情が

先に走れば

たてまえが

どこかに飛んで

エゴがむき出す

季節は変わる

曼珠沙華

いまは盛りの

影もなし

すすきに代わりぬ

季節うつりて

障害者家畜論

障害児

適応だけを

目指すなら

家畜とどこが

違いおるやら

自己の基準のみ

悲しくも

多くの人は

業のなか

人をはかるは

己が基準ぞ

被害で収穫のない秋

百姓の

悲しみ味わう

秋の暮れ

百姓を

止めたき秋の

収穫時

自由さまざま

自由とは

個性を伸ばしていく自由

エゴを追求していく自由

自分の好き勝手をする自由

由

わがままを言う自由

人を支配する自由

人を思うように動かす自由

由

腹が立ったら人にあたる自由

自由

悪口を言う自由

嘘を言う自由

ほらをふく自由

二枚舌を使う自由

あらゆる欲望をむさぼる自由

自由

競争する自由

争う自由

王のごとく傲慢

現代は

誰もがみんな

王のごと

わがまま放題

言えし時代か

物欲や

出世欲を

満たせたら

人より偉しと

傲慢になる

わがままを

言えば言うほど

失わる

人のこころの

たがとぎずなと

うなずく

悪口に

うなずくだけで

後になり

悪口いったは

うなずきし人

自作随筆選

種山頭火と無と空

先日、「知ってるつもり」という番組で、放浪の俳人と言われる種山頭火を取り上げていました。その番組の初頭に、山頭火の「無にはなれても、空にはなれぬ」という言葉が紹介され、四、五人の出演者にどんな意味か考えてみるようにと、司会者から課題が提出されました。番組が進行して、いよいよこの言葉の意味が検討されることになり、専門家へのインタビューがなされました。この言葉を解説する役で番組のVTRに出てきましたのは、東京大学文学部印度哲学科を卒業した、あの有名な『ひろ さちや』氏でした。

その解説は、仏教学者なら誰でも知っている、次のようなものでした。無は有（これは「う」と読みます。なのに番組の中では司会者は「ゆう」と発音していて気になりました。）と対をなす言葉で、空はこの有と無とを越えたところ、つまりその上にあるものだという説明でした。ですから、無にはなれても、その無と有を統合した空にはなれなかったのだと思う、というのが『ひろ さちや』氏の解説なのです。

私は、このおざなりな解説を聞いていて驚きました。それでも、偉い先生の解説ですから番組の出演者たちは分かったような顔をしていましたが、多分何にも分かっていなかったと思います。

確かに、仏教学説の中に有と無と空との関係を上のように考える考え方はあるのですが、この山頭火の言葉の解説としては、殆ど何も分かりません。むしろ、無に徹することが空である、つまり無と空は根本的には等しいものとする考えの方が適当なように、私には思えるのです。つまり、禅宗の寺で得度し、修行したにもかかわらず、解脱もしないでその寺から抜け出し、放浪の旅をした脱落者・山頭火のいう空と無が、『ひろ さちや』氏のいうような意味であったことは、極めて疑わしいと思われるのです。

ですから、山頭火の使った「無」は、放浪に出て自分の住むところを無くした無であり、托鉢しなければお金や食べるものが「いまここに」無いという無であり、あるいは寝ているときには無意識であるという無であり、夢中で酒を飲んだりセックスをしたりしているとき、無意識の中にあるという無に過ぎないのです。これらは、僧侶でなくても俗人の誰でもが経験する無に過ぎません。僧侶の目指すべき無は、もっと徹底して自己への執

われを捨てて自分を無くするという無なのです。そんなったとき、始めてこれを空と呼ぶことが出来るのです。

このように、山頭火は当然、仏教が目指す解脱や悟りの境地である無や空には至っていません。彼の日記を見ますと、坊主になったにもかかわらず、「父の淫乱の血をひいて」女性を求めざるをえ無いらしく、いくら酒は二度と飲ま無いでおこうと飲む度に反省し、悔い改めるのに、すぐまた飲まざるをえ無い。これらのことは、彼が自我が弱く、自己のコントロールや自己管理が全くでき無いという無の中、つまり虚無の中にいたことを物語っているのです。それは、僧侶が得なければならぬ、解脱したものの何ものにも執われ無いという無とは、無縁なものなのです。

なお、ちなみに山頭火の修行した禅宗では、無は空とその反対概念である不空を統合した、最高の概念であるとされています。あのあたまのよい『ひる さちや』氏もあの有名な俳人（廃人？）の山頭火も、残念で不幸なことに、共にこのことに気付かなかつたのだと思われま

す。
人間はいくら、よい俳句や歌を書いたりして、「あたま」が賢くても、たいしたことはありません。大切なのは「こころ」が間違わないことです。現実の生活の中で

間違った行動をしないことです。そして、思う通りに自己を統制し、自己を管理することが出来るようになることなのです。具体的に言えば、言ってはならないことは言わないし、言わなければならないことは言う。してはならないことはしないし、しなければならないことはする。思ってはならないことは思わないし、思わなければならないことは思う。そういうことなのです。

酒は飲まないでおこうと思うのに飲んでしまう。女性には手を出さないでおこうと思うのに、ついそうしてしまふ。修行し、精進しなければならぬと思うのに、つい怠ってしまう。そこには、欲望と安逸と怠惰に流されていく、情け無い、動物のような人間しかないのです。そんな人間がいくらいいことを言ってみても、空しいものです。人間はそこから脱することが出来るからこそ、人間なのですから。

最後に、私なりに見た山頭火の文学の意味を述べておきたいと思えます。既に見ましたように、山頭火は僧侶としては落第でしたが、しかし人間として、自分の弱さや哀れさを正直に見つめ、それを自ら売り物にすることで、自分の存在意義を見つけたのだと思います。多くの人は自分で自分を統制できないものです。しかし、それだからと言って他者の管理にも甘んじたくはありません。

せん。ですから、山頭火の文学が、現代という巨大な管理社会の中であって、自らを思うように管理できない多くの人々に、共感をもって迎えられたとしても不思議はないと思います。つまり、そうした自己管理できない哀れな人間でも、他者管理から逸脱し、あるいはそれを放棄して、乞食をしても人に感動を与える文学を書くことができたという事例に接し、ある種の慰めを得られるからだと思うのです。

釈尊のごとば（六）

法句経解説

（二五）思慮ある人は、奮い立ち、努めはげみ、自制・克己によって、激流もおし流すことのできない鳥をつくれ。

（二六）智慧乏しき愚かな人々は放逸にふける。しかし心ある人は、最上の財宝（たから）をまもるよ
うに、つとめはげむのをまもる。

この二つとも、つとめ励むこと、精進の大切さをうたっています。

（二五）の「思慮ある人は」ですが、これは、誰でもが思慮深い人になってほしい、というように釈尊の願望を表していると考えられます。

続いて、そういう思慮のある人になって、奮い立ち、発奮して、発菩提心を起こし、精進して、自制・克己が出来るようになり、激流が押し寄せてきても、流されなような確固たる鳥を作ってほしいとうたっています。

自制・克己については、「山頭火」のところでも述べました。また五月号で孔子の教えについて書きましたが、その中でも孔子の教えの根本は仁であり、それは克己復礼であることを述べました。

次に、激流が押し寄せて来るとは、どんなことでしょうか。私は、それは人生のいわゆる不幸と呼べるようなことではないかと思うのです。個人的には自分を含めて身内の人の死とか病気とか、災害で財産や生命を失うとか、のようなことであり、社会的には家庭内に不仲があるとか、職を失うとか、事業に失敗するとか、借金がかさむとか、皆の信頼を失うとか、誰かと対立するとか、社会から誹謗や侮辱や虐待を受けるといったことだと思います。

では、そうした激流に押し流されない島とは何のことでしょうか。多くの人は、右に述べましたような不幸の激流が押し寄せてきますと、狼狽をし、深い悲しみに落ち込み、生きていく気力すら失いそうになります。酷い場合には自暴自棄になって積極的に生きていく力をなくし、自殺を企てることすらあるでしょう。つまり、大きな不幸の中へと落ち込んでいくわけです。

しかし、そうした不幸の激流が押し寄せて来るかどうかは、大部分自分の力やはかりを越えていることなのです。自分で自由になることではないことが多いのです。それを自分の自由になることだと思っただ、人はそのことを不幸だと感じてしまうのです。

「ひとで悩みたくない人は」シリーズで述べましたように、ひたすら修行に励んでいまずと自分で自由にならないことには、こだわらなくてもよくなってきます。それをそのまま、ありのまま受け取ることが出来るようになります。悲しみにも、辛さにも、心の痛みにも、じつと耐えて、自分の生きていく目標を見失うことがなくなつてきます。何処までも積極的に自分の行き方を追求して生きて行けるようになるのです。現実には間違いを犯さなくてもよくなって来るのです。それが、激流に押し流されない島を作ったことになるのです。どんな外的な、

自分が自由にならない出来事によつても壊されない「幸福の島」を心の中に築いたことになるのです。

次に、(二六)の「知恵乏しき愚かな人」とはどんな人なのでしょう。「知恵遅れ」という言葉がありますように、一般には知恵は知能を表すと考えられています。でも、ここで言う知恵は知能ではありません。たとえ知能は優れていても、現実には間違いを犯している人は知能があるとは言えないのです。政治家の中にもそういう人が見受けられます。過去にも多くありましたし、現在もあると思います。私の関わる学者にもそういう人は結構多いのです。実は知能の低い人は犯罪を犯す率は低いですし、心の浄らかな人が多いと思います。でも、社会的な適応がへたで、ずる賢くないばかりに、人から馬鹿にされ、愚か者と呼ばれます。でも、本当の愚か者は、現実に過ちを犯したり、「放逸」に走っている人たちなのです。つまり、自分の目指すべき人生の真の目標を知らず、人間としての自己の努力を放棄し、安逸と怠惰に流されている人こそ、真の愚か者なのです。

最後に、「最上の財宝をまもる」という言葉ですが、まもるのは、修行者ではありません。そうではなくて、一般の人が財宝を守るように、修行者は勤めを守れ、ということなのです。

後記

一、先月、いのししにさつま芋を殆ど食べられてしまったことを書きましたが、その後、里芋も七割がた食べられました。来年はもう植えたくなくなります。

二、獣たちの被害を防ぐために、犬を飼うことにしました。ドイツニーランドの〇〇一匹ワンちゃんと同じ「ダルメシアン」の子犬をお布施して頂きました。かつては、いま内紛が起こっているユーゴスラビアのクロアチア地方で、狩猟や牧畜のために飼われていた品種だそうです。おとなしく、とても利発な犬です。いまはまだ、甘えてじゃれついたり、いたずらばかりしています。犬を育てるにも、愛情と自由と統制(しつけ)がいることが、よく分かります。

三、九日、十日と高知、足摺岬の金剛福寺へお参りしてきました。かつて私のゼミ生だった方の家に泊めて頂きました。連休だったせいか、大勢のお参りで賑わっていました。ここは、弘法大師さまが虚空蔵求聞持法の修行をされたところで、その靈氣を感じて来ました。

四、二十五日に鳴門教育大学の学生さん(現職教員の方が多い)が訪問して下さいました。鉄板焼きを食べながら、大学では落ち着いてできない、いろいろな話をしました。

五、教育が変らなければ、世の中も変わらないと思い、このところ教育に関する、大正時代前後の古い本を読んで研究しています。大正時代は大正デモクラシーと呼ばれ、さまざまな海外の思想が輸入されました。その中の一つに、人格的理想主義というのがあり、関心を持って読みましたが、どうも人格概念が不明確のように思えます。私の「精神の心理学モデル」で考え直してみたいと思っています。

六、今月は、どうしても都合のつかない用事が出来、縁日を休ませて頂きます。来月からまた、お参り下さい。

月刊 こころのとも	平成四年十一月八日(縁日は、毎月 〒779 53 八日十時より)
第三卷 十一月号 (通巻 三十五号)	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>ぜんせい</small>
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	

