

月  
刊

# いじろのも

第三卷

十二月号

## 人の業

人は  
信仰のために  
人を殺し  
正義のために  
人を殺し  
利益のために  
人を殺し  
恨みのために  
人を殺す

そして  
かならず  
言い訳を  
用意する

\*  
\*

文中の  
「人を殺す」  
の部分は  
「人に暴力をふるう」  
でも  
「人の人権を踏みにじる」  
でもよい

# ひとで悩みたくない人は

## 最終回

このシリーズも最後の総まとめになりました。一年間に書いて来たことを、あらためて読み直してみました。自分ではいずれもなるほどと思うことを書いているように思えるのですが、でも果たして何人の方が「あたま」だけではなくて、「からだ」と「こころ」で分かってくれたかなあとも思ったりしました。

今回は私自身が、ひとのことで悩むことについて述べてみたいと思います。「なんだ、自分ではひとで悩みなくない人は、こうこうしなさいと言っておきながら、自分が悩むとは」と、私への不信をつのらせる方があるかも知れませんが、まあ聞いて頂きたいと思います。

私は現在大学の先生で、大学では障害児教育講座に所属し、主として学生の指導と自分の研究に携わっています。私が、今のよう障害児と共に修行するお寺を作りたいと思うようになったのは、一つには、この大学全体と、この講座に所属する仲間の教官と、障害児教育を専攻する学生の三者に強く「失望」したからなのです。

何故そうなったのか、細かい事実を上げていけば、三日三晩かかって語り尽くせない、原稿用紙に書けば何

百枚あっても書き尽くせないほどありますが、でもそれをしますと個人的な事実をあげることになりますし、それは、その人の名誉にもかかわります。また、私はその人個人として仲間の悪口を言う積もりは全くありません。ですから、ただ次のことだけを書くに止めたいと思います。それは、この大学で、この教官たちと共に、この学生たちに「障害児の教育」をしても、そしてこの大学の中で教育を受けた学生たちが、現場で障害児の教育に携わったとしても、決して障害児が解放され、幸せな一生を送れるようにはならないだろうと考えることです。その理由は、この人たちが自己に執わっていて、障害児に関わることを飯の種にしている、もつと言えば自己の名利達成の手段としているとしか思われないからです。自分を捨てても障害児の幸せの実現に尽くしたいとは誰も思っていないからなのです。

私は、そのことにいわば「悩んだ」と言えば言えないことはないと思います。私に生き方を変えさせた訳ですから、普通の人から見ればそれは悩んだことになっているのかも知れません。でも、私の場合には「悩んだ」というイメージは全くありません。「悩む」という言葉はマイナスのイメージを伴っていると思いますが、私はそのことで少しもマイナスを被っていないのです。別に

よくよしているわけではありませんし、気になって眠れなかったり、食欲がなくなったり、不機嫌になったり、あるいは、することに手が付かなかつたり、ということはありません。（逆に、毎日夜が明けるのが楽しくて仕方ありません。することが多くて、どんなに早くても暗いうちでも（例えば夜中の一時でも）目覚めとともにすぐ飛び起きます。そしてお勤めの後、論文や詩や随筆を書いたり、本を読んだりしています。）大きく言いますと、大学で失望し「悩んだ」お蔭で、大学の教官や現場の教師に期待してはいけない、自分みずから障害児・者の解放へと積極的に努力して行かなければいけない、と思うようになったのですから、マイナスどころかとてもプラスになったと、感謝さえしているのです。

でも先日、講座の学生がどんな修士論文をどう書くとしていたかを発表する会がありました。そこでの学生の発表やそれに対する教官のコメントを聞いていて、そのお粗末さに、改めて「障害児にかかわる最高教育機関で、かつ最前線である大学がこんなことでは障害児・者の解放なんか」と心がとても痛みました。悲しくなってきた。無駄な時間を過ごしているとは思えません。でも、じっと耐えていました。それは、ある意味で「ひとりで悩んでいる」ことになっていると思

います。その場にいる時、どうしても自己の無力感を感じてしまうからです。そこには私はいるべきではないのです。ですから、つきつめて行きますと、明日からでも大学はやめなければならぬということになります。

でもやめないのは、一つには私を頼りにしている学生がいるから、もう一つにはひとのお布施に頼らないでも最低の活動の出来るような基礎的な施設を作れるお金がほしいからです。ああ、もう一つあります。それは、もう少しだけ学問をして、障害児が生きがいを感じられるような社会を実現するために、現在の教育を変えられたらと思うからです。そのために、もう少しだけ私の学問体系を完成させられたらと思うのです。でもこのこととて別にこだわっているわけではありません。執われているわけではありません。

いまは、私自身はどこに住んで、何をしても幸せです。明日食べるものは明日托鉢に行つて、頂けたもので、これで充分です。他にこれがどうしても欲しいとか、これが必要ならば不幸だとか、これはどうしてもしたいとか、そう思えるものは何もあります。例えば、普通の人が思うように、テレビを見たいとか、新聞を読みたいとか、親兄弟を含めて誰それに会いたいとか、囲碁や将棋を打ちたいとか、ゴルフやパチンコをしたいとか、映画や釣

りに行きたいとか、よい車に乗りたいたとか、よい家がほしいとか、美味しいものを食べてみたいとか、飲みに行きたいとか、もっと財産やお金が欲しいとか、人に尊敬されたいとか、人に認めてもらいたいたとか、出世したいとか、有名になりたいとか、表彰されたいとか、そんなことは何も望んでいません。あるとすれば、先程述べましたように、より学問が出来やすいように、あるいは障害者と共に修行が出来やすいように、それぞれ条件を調えることぐらいです。それによって一人でも多くの方が幸せになつて頂けたらと思うことです。

先日、不覚にも流感にかかり熱を出してしまいました。私の平熱は三十五度八分ぐらいですが、その時は三十八度八分までも上がっていました。でも一日も寝ることもなく仕事をしました。夜は、悪寒にがたがたふるえましたが、それがおさまって来たとき、つくづくこのままお迎えがきたたらどんなに幸せかと、幸せ感が身体じゅうに充満し、兜率天へとそつてんにおられる弘法大師さまのことを思いながら、安らかに寝入りました。そして、翌朝目覚めた時は、殆ど平熱に下がっていました。お医者さんにもかかりませんし、一滴も一粒も薬は飲みませんでした。でも自然に治って行っています。

話が、私の悩みや心の痛みから、私の心の安らかさに

まで発展してしまいましたが、私の体験を述べることで、少しでも皆さんの修行の動機づけになれば幸いと思います。誰でもが、生身の身体で生きています。それぞれの欲望や思いを持つて生きています。こうありたいと願いながら生きています。ですから、その欲望通り、願い通りにならないとき人は不幸を感じ、悩みを抱いてしまいます。そして、自分の思い通りにならない原因の大多数は、人間関係が作り出しているのです。

家庭では、自分の子どもが、自分の思い通りの子ではない。思い通りに育ってくれない。自分の思い通りに動いてくれない。自分のもつとも信頼するべき夫や妻が、自分の言うことを理解してくれない。自分を愛してくれない。自分のお荷物になる。嫁は姑が自由にならない。姑もそう思う。また、職場では、自分の思う通りに部下や上司が動いてくれない。自分の気に入らないことを言う。自分を認めてくれない。所得が思うようにあがらない。出世が思うようにならない。自分にあわない仕事をさせられる。自分の仕事にあれこれ口出しをされる。

数えていけばきりが無いほど、悩みや不幸の原因はあられると思います。でも、それらの大多数は自分への執われから起こっています。皆さん、毎日ヨーガをして、執われを捨てられるように努力しようではありませんか。

## 自作詩短歌等選

### 自分を見る目

自らに  
執われあれば  
悲しくも  
ひとを見る目は  
自分を見る目

### 人間らしき暮らし

人間の  
人間らしき  
暮らししかた  
物にはなくて  
心にぞある

### 自然の美

日々変わる  
四季折々の  
自然には  
人為に尽くせぬ  
美しさあり  
車窓から  
見えし風景  
様々に  
秋の深まり  
告げにけるかも  
もみじ葉も  
こがねの稲穂も  
いちよう葉も  
流れし自然  
うつし美し

### お布施の功德

お布施した  
してやったりと  
思うほど  
お布施の功德  
ばちに変わりぬ

### お布施せよ

我にすべしと  
思うほど  
坊主無間（むげん）の  
地獄に落ちぬ

### 自然の美

自然ほど  
美しきもの  
他になし  
ただあるとせば  
自分捨てし愛

### ペットの交通災害

行き帰り  
ひかれしペット  
見るたびに  
心いたみて  
慈救呪唱えり

## 自由と愛情と統制

自由を与えるのが  
愛情がある証拠で  
統制を加えるのは  
愛情のない証拠と  
考えやすい

でも

自由放任は

愛情のない証拠だし

社会的な人間になるよう

に躰けるのは

愛情のある証拠である

ただ

相手を無視するような統

制は

愛情を疑わせるに充分で

ある

それは真の統制ではなく

て

愛情の喪失となってしまう

う

愛情とは

自分を捨てた

自分をころした

相手への

奉仕なのだから

## 体験の意味

人権の

とうとさ理解

さすために

人権じゅうりん

味わわす

これぞ真の

教育ぞ

差別される

苦しみ理解

さすために

差別の体験

味わわす

これぞ真の

教育ぞ

たたかれる

痛さを理解

さすために

たたいて痛さ

味わわす

これぞ真の

教育ぞ

殺される

悲しみ理解

さすために

殺してこわさ

味わわす

これぞ真の

教育ぞ

ああ

よいよい

か

おかしいと

指摘されても

そのことに

気付けぬほどの

業の深さよ

正しいと

思いて犯す

あやまちの

救い仏に

今日も祈らむ

## 自作随筆選

### ヨーガを実践すれば

先月号でも述べましたように、故佐保田鶴治先生の後継者である番場一雄氏の「新・ヨーガのすすめ（人文書院刊）」という本を見つけ、買って読みました。

その中で、ヨーガをすればどうなるかが、かなり詳しく書かれていました。私も、誰でも毎日続ければ必ずなれるものと確信します。皆さんが、ヨーガを続けていく動機づけになればと思い、ここに紹介します。多少文章を訂正したところもありますが、大多数はそのまま載せています。

もし、ここが分からないというところがありましたら、どうぞ私におっしゃって下さい。私の体験で分かるところはお話しさせて頂きます。

からだが軽く、羽毛のように感じる。これは特に歩くときに感じる身体の身軽さ。あたかも仏像の如く、蓮華の葉の上に座っている感じ。

全身から日頃の染みついたストレスや垢が取り除かれたような、清らかさを感じる。

坐が安定してリラックスし、安心感と平静感が出てくる。

太陽エネルギーと養分を充分に取り入れて成長する新芽のような、しとやかさと若々しさを背骨と全身に感じる。

安心感とリラックス感を象徴するような、ゆるやかさで静かな呼吸と落ち着いてしつかりとしたリズム感のある心臓の拍動を感じる。

人生を前向きに歩こうとする意欲とバイタリティーを感じる。つまりやる気と実行力が出てくる。

自分の思っていることが必ず成就できるという確信と希望が出てくる。

想像もできないような客観的な閃きがあらわれ、それが具体的な事柄と結びついて人生の道を開いたり、危険から守れるようなインスピレーションを感じることもある。

半病人、半健康人の人が健康になり、癌、心臓病、脳溢血といった恐ろしい病気にならないという生命からの音信を感じる。

前世や今生で染み付いた悪業や悪い因縁やクセが日々弱まり除かれていく感じがする。

無限無量の救済を施す観音様や阿弥陀様のような様々

な仏様や神様によって守護されているという実感がもてるようになる。

人生において迷いや右左の決断が迫られるとき、正しい判断が直観的にできるようになる。

人が喜ぶことを何かしたいという布施心が湧いてくる。

一日の生活の充実感が大きくなり、今まで無駄な時間を費やしてきたことに気付き、一日を何倍にも生かすことができる。

頭が聡明・明晰になり自分の頭が今までよりも何十倍と働き良くなったような充実を感じる。

自分の生命がこれほど素晴らしいものであるという実感と生命への感謝、そしてそれと同じように生きとし生ける生命に対する一体感が出てくる。

目はつきりと見え、視界がきわだって明るくなる。嗅覚や聴覚が鋭くなる。

全身の血色が良くなり、皮膚の色艶が良くなって、しわが伸び、十歳以上若くなった感じを体験する。

足、腰、手足の関節が柔軟に軽くなる。背骨がまっすぐに伸びやかになり、姿勢が美しくなる。

歩く姿がゆったりとバランスがとれて美しく若返る。顔の表情が柔和になり、とげとげしさが無くなって、

人に好感を与えるようになる。

男性は胸郭が広がり男性的になり、女性は胸がふくよかになる。

自分が年老いていくことが気にならなくなる。つまり永遠の生命を感じるようになる。

心が安定し、性格は柔和になり、意志力が強くなる。他人を受け入れることのできる度量が生まれてくる。

風邪をひいたり、内臓のアンバランスが生じている時にそれらの症状が病気となつてあらわれる前に微妙な身体の変化を感じることができる。だから病気を予防することができ。身体の異常を人より何倍も早く感じる能力を得る。

自分が本当に健康になつてくると、他人の不健康や病気の有無が手に取るように分かり、また姿勢の悪さも気になりアドバイスしたくなる。

極度なストレスや過労などからだの調子が落ちたり病気のような症状が現れても、これは必ず自力で治るという確信が芽生えてくる。

からだを蝕むような食物や嗜好品（たばこ等）を自然と要求しなくなる。

普通なら、人を害するような毒をもったと思われる人間に出会っても、少しも害されない無害の感覚が生じ



てくる。

バイタリティーのアップとともに、生命のシンボルであるセクシャルパワーが高まるが、それを仕事や精神集中の能力に転化する能力が身につく。

ストレスや仕事に強くなり、疲れなくなる。

空腹感に耐える能力がアップし、一日一食で可能になるが、栄養不足をきたすことがない。

睡眠の質が深まり、人の半分でも十分な休息が得られる。

呼吸のコントロールの秘密が身につくので、相手の呼吸の微妙な変化によってその人の感情や心の中を読むことができる。ビジネスや対人関係がスムーズになり深まる。

四季の樹木、草木や自然の風物に高い感度を覚えるようになり、またきわだって美しく見えるようになる。そして自然そのものにやさしい慈愛を感じるようになる。そしてそれに抱かれ育まれ生かされている自他の生命に畏敬と感謝の気持ちを抱くようになり、自らの生命も他のために生かしたいという無私の精神が芽生えてくる。

もののとらえ方が部分的なものから全体的なものに変わり、今までのような理解力、判断力、認識力の混乱

が晴れ上がり、そのもののイメージとヴィジョンがはっきり得られるようになる。

キリスト教、仏教、イスラム教その他の伝統的な宗教に対しても、教義や比喻、表現は違っていても、永遠不変の心理を表わそうとしている方便としてみえ、それらが全て一つにまとまった真理にみえてくる。

その結果、利己的な考えと行動力が次第に弱まり、何かをさせていただいているという奉仕の精神に喜びを感じるようになる。

毎日のヨーガの実践が、口から入れる食べ物とは比較にならない歓喜の食物（法食）となり、一日として欠かすことができなくなる。

呼吸がなめらかにリズムカルに深くなる。呼吸能力が開発されコントロールされてくると、精神集中能力が高まって散漫さが無くなり、仕事の能率が大幅にアップする。ストレスなどで気持ちが暗くなりがちな現代人の心が、青空が開けたような明るい気持ちになる

読んでみてどう感じられましたか。

こうなれたらいいと思われませんか。ヨーガをしていたら自然になれます。無理をしてするものではありません。例えば喫煙ですが、無理をしなくても自然にやめられま

す。ぜひ、ヨーガをお続け下さい。

## ある老人の生き方

先日、「こころのとも」の読者で、八十歳を超えたある方のお家におじゃまして、雑談をしていたとき出てきた話を紹介したいと思います。

お会いする数日前、その方が部落の社に行ったとき、その建物のかんぬきに南京錠が掛かっていたのですが、それがぶらぶらと揺れていたそうです。風もそんなにないし、おかしいと思い十分ばかりじっと見ていたのですが、止まらない。一度手で止めてみて、もう一度揺らすと、またずっと揺れ続ける。その時、「ああ、仏教でいう中道とは、こんなことを言うのではなかるうか」と思われたそうなのです。

この話を聞いて、私は驚きました。ご本人もこんなことを言うと、多くの人は、「あいつもぼつぼつ、ぼけ出したか」と言われるのでうっかり話せない、と言われていました。が、それほど殆どの人は感じないことを感じられたということだと思ふのです。

私は、その感性のすばらしいことに驚きを示すと共に、人生ではそうした興味や関心を、いつまでも、何事にも、いきいきと持ち続けることが極めて大切だと、相づちを

打ちました。そして、ソクラテスは死刑の執行で毒杯を仰ぐ時でさえも、その毒がどのように効いてくるかに興味をもちながら、にこにこして死んでいった、という例をあげました。

その時出た話で、もう一つ印象に残ったのは、その方の好きな竹についての話です。私も知らなかったのですが、竹はいつたん成長したのちは、自分が得た養分で、自分の生命維持に使ったあとの残余は、全て根に廻して根が張っていくようにするそうです。こうした竹の生き方が、人間の生き方に示唆を与えてくれるように思われる、と言われるのです。これまた聞いてびっくりしました。

その方はこの竹の生き方を、人生で自分が成長したのちは、自分を太らせるのではなくて、他者のために尽くすべきことを教えてくれている、というように受け取られているのです。

また、その方は毎日が楽しくて仕方がない、これからもずっと自然と対話をしながら生きて行きたい、と語っておられました。

人間としてこんな幸せな人生はないように思えました。どうしてこうなられたのか、よく聞かなかったのですが、とても信仰深い方ですから、多分そのお蔭ではな

いかと思われる。老人の、否、人間の生き方の一つの素晴らしい見本を見たような気がして、とても嬉しくな  
って、その方のお家を後にしました。

## 人間の本質

人間の本質がどこにあると考えるか、人それぞれで異なっています。このことを考えるのは、哲学や宗教の役割だと思うのですが、現代では、それがともに省みられていません。人間を人間として扱わず、物や機械にたとえたり、植物や動物にたとえたりする人が多いように思われます。

人間にはいろいろな精神作用がありますが、そのどれを人間の本質とするかについても、昔からいろいろな考え方があります。ホモ・サピエンスとか、シンボルを操る動物とかのように、「認知 言語機能」を本質とする考え方が多いように思われますが、「情動 感情機能」を本質とする考え方もあります。例えば、人間は社会的動物であるとするギリシャの思想や、古い中国の「仁」に見られるように、自分を抑え他者に尽くすことを説くものなどです。また、新しいものでは、マルクスの「食欲」を含む経済的欲望の追求を人間の本質とするものや、

「性欲」が人間の本質だとするフロイトの説、「権力（優越欲）への意志」を本質とするアドラーの説、などがあります。

このマルクス、フロイト、アドラーなどの、人間の欲望を人間の本質であるとする考え方には、現代の人間の「わがまま勝手」が見られるように思われます。かつて、人民を支配した王様は好きな物を食べ、好きな女性を自分の側室にし、人に自由に命令し、自分の好きなように命さえ奪い、人への優越を思うままにしたと思いますが、それを現代人は真似しているように思えて仕方ありません。ある意味で現代は、昔の王様のように、誰でも様々に自己の欲望の追求を自由にできる時代だと言えるのです。

でも人間はそんなことをしてみても、決して幸せや安心は訪れません。自分のエゴイステイックな欲望に執われれば執われるほど、逆にますますお互いが分離して心のつながりを失い、孤立して行くように思われます。

人間は、結局、食欲や性欲などの欲望の貪りを戒め、優越欲を抑え、逆に他者への思いやりを持たない限り、心の中に真の安心や幸せを得ることはできません。また、お互いが尊重しあう真の平和も、欲望の満足をもたらす物質的繁栄すらも、あり得ないと思うのです。

## 後記

一、わが心光寺への取り込み道路が付けられる、間伐林道の工事もかなり進み、殆ど予定の地点まで行っているようです。お蔭で、我が家へも残土処理で畑を埋めて頂き、引き込み道路と乗用車が十台以上は止められそうな駐車場が出来ました。まだ、道路に砂利が敷かれていないものですから、四輪駆動車でないと雨の日は登ってこれません。近々それもやって頂けるのではと思います。ありがとうございます。

二、先々月と先月、いのししにさつま芋と里芋を食べられたことを、書きましたが、その後すぐに大豆も食べられてしまいました。殆ど収穫なしでした。悲しくなってきました。

三、十一月二十四日、西井川小学校で三好郡内にある小学校の障害児教育担当の先生方の集まりで講演をさせて頂きました。とても熱心に聞いて下さり、充実した時を過ごすことが出来ました。ありがとうございます。

四、今月を最後に当分、縁日の行事を休ませて頂くことにしました。理由はたいしてありません。ただ、大学の授業が重なるときもありますし、このところ学者としての最後の研究が忙しいことが、理由と言え言えないことはないといった程度です。清心者たちをあずかるよ

うになれば、またその人たちの社会的参加の一つとして考えて行きたいと思っております。

五、この十二月で『こころのとも』を発行しまして三年が経ちました。だんだんと読者のかたも増え、楽しみにしているといつて下さる方もあり、励みになっています。『こころのとも』の発行と同時に、詩、短歌、俳句、随筆のどれかを毎日一つ以上作ることを自分に課して来ましたが、今日まで何とか欠かさず続けてきました。これも『こころのとも』で皆さんにご披露できるからだと思います。来年はこれまでの『こころのとも』が本で出版出来るかもしれません。では皆さんよいお年を。

月刊	平成四年十二月八日
こころのとも	〒779 53
第三卷	徳島県三好郡山城町国政八三四
十二月号	ひびきのさと（清心者寺院）心光寺
（通巻 三十六号）	（沙門）中塚 善成 <small>（しんせい）</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	

