

月刊

いじろのとも

第四卷

四月号

わが子が生きがい

わが子が

生きがい

という人がいる

多くのお母さんにとって

当たり前かも知れない

でも

子どもにとっては

迷惑な話

もしそれを

生きがいにしたいなら

どこのどんな子ども

あらゆる子どもを

愛することにすべき

自分の子だけが

可愛いのは

自分への執らわれ

自己愛に

過ぎない

いま

飢えている

他国の子ども

不幸な子どもを

自分の財産を全て

投げ捨てて

救える人が

何人いようか

生きがいを感じたい人は

三、運動を通じて表現しよう。

理屈っぽいことですので、何度も復習して恐縮なのですが、人間の精神の働きには、次の五つのものがありました。「無意識」と、「こころ」と、「からだ」と、「あたま」と、「たましい」、です。

今月号の「運動」は、この五つの働きの中の「からだ」の働きに属しています。そして、この五つの働きには、それぞれ、自分自身と関わる自分である「自己」と、他者と関わる自分である「他己」とがありました。この運動は、その他己に属しています。

ということは、他の四つの働きが、この運動を通して自分の外へ表出されるといことです。例えば、「こころ（欲望や情緒や気分や感情）」の動きは、顔の運動である表情や、姿勢に現れます。「顔で笑って、心で泣く」ということわざもありますが、殆どの場合そうすることは不可能です。心の状態は表情や姿勢のどこかに必ず現れてしまいます。

また、「あたま」で考えたことは、言葉で表現しますが、話し言葉であれば身振りや表情を交えて、のどに

ある声帯の運動を通じて表出されますし、書き言葉であれば、普通の場合、ワープロや筆記具を使って手の運動を通じて表出されます。

さらに、「たましい」で意図することが、運動を通して実行されることは言うまでもありません。人間の行為の多くは労働として営まれますが、それも勿論、この運動を通してなされます。

このように、人間の精神の働きはすべて、身体的な運動を通して外界に表出されます。また、人間の行動は何かの意味で社会性を帯びています。

ということは、人間の行う身体的運動は全て社会的なつながりを持つているということです。

何度も言ってきたように、人間は人と心を通じ合わせるのみ、本当の生きがいを感じる事ができません。ですから、そういう意味でこの身体的運動はきわめて大切な人と人を結び付ける社会的な役割を担っていると言えるのです。

このように、「運動を通じて表現しよう」ということの、一つの意味はこういうところにあります。実は、運動にはもう一つの大変な意味があります。それは、運動自身が人間にとって、とても楽しいことだということです。

歩くこと、走ること、乗ること、滑ること、打つこと、蹴ること、泳ぐこと、などなどいわゆるスポーツと呼ばれるものは殆どが、それをすること自体が楽しいことです。また、様々な趣味も多くは、例えば芸術にしろ音楽にしろ、制作することや演奏すること、そのこと自体が楽しいことだと思つたのです。

人間は、人と触れ合うことが大切なことは、前に述べた通りですが、もう一つ大切なのは、このように、誰にも干渉されないうで、自分のしたいことを我を忘れ、没頭してすることなのです。その時、自己の中に成し遂げた満足感がわいて来て、生きている喜びを感じることが出来るのです。

身体を使った運動には、このように、人と関わるという面と自分の充実感を得るといふ面の、二つの重要な意味があります。望ましいのはこの二つが統合されることです。つまり、自分が我を忘れて成し遂げたことが、人に認められることです。その時、人間はとても生きがいを感じる事が出来ます。

このことは、子どもでも障害児でも同じことです。ですから、子どもの教育でも、障害児の教育でも同じことで、子どもが一生懸命にしたことは、少々下手でも、その出来たこと自体に共感してほめてやる事が、とても

大切なことなのです。人間は誰でもうぬぼれという、自己への執らわれがありますから、自分では下手だと思つても、人が、いいと言えれば自分もその気になってきます。また、人間は誰でも何がしかの社会性を備えていますから、みんなが悪いと言え、たとえそうではなくてもそんな気になってきます。

私は、ゴルフもモーター・スポーツも魚釣りもスキーも一通りやってみました。特にスキーは、四十歳代の十年間、熱中してやりました。お陰で少しはうまくなれました。スキーは、初めのうちは毎日滑ることにうまくなるのが分かり、とても充実しました。これらのスポーツの他にも色々な趣味を持ちましたが、それぞれが、私の人生に何らかの意味を持ったと思います。でも今は一切していません。殆どしたいと思わなくなつてしまいました。

最後に大切なことを述べておきます。それは、実は、今まで述べたことと反するように見えるかも知れませんが、どんな運動もただひたすらすることが大切なのです。どんなこともそれ自身のためにすることが大切なのです。そうなるためには、ひたすらな修行がいります。自己をはからわれない、ひたすらな修行があるので、修行してきますとどんなことも、楽しくなつてきます。

自作詩短歌等選

愛は人間の本质

人間を人間たらしめるもの
それは愛

仏陀が
慈悲といい
キリストが
アガペー（愛）といった
もの

これこそが
人間社会を
破滅から救う

（注）

ここで愛とは
自分を殺して
人を生かす
ということ

春より取り見どり

春がすみ
どちら向きても
春がすみ

白き花
名は知らねども
咲き競う

白き花
名は知らねども
美しや

春めきて
視線は野に咲く
花にいき

春めきて
まなざし野に咲く
花にいき

磨く

にちにちに
歯みがく人
多けれど
心みがく人
少なかりけり

荒れ地に咲く花

荒れ地でも
菜の花咲いたら
まっきいろ

荒れ地には
荒れ地に合った
花が咲き

人間関係は道具

ひたすらに
自分が得を
するために
人間関係
利用しており

心の垢

てかてかと
垢を付けたる
人ほどが
付けたことさえ
気付けぬものか

不満は不幸の元

不満は
人生の大敵
そして
不幸の元

不満を言っていたら
みんなが逃げていく

不満に思っていたら
自分が不幸に成っていく

人のふり見て

人のこと
言う前自分
振り返れ
古きことわざ
言うではないか

人のふり見て
我がふり直せ

ひな祭り

ひな祭り
うぐいす鳴いて
花を添え

春めく

春めきて
今はきし庭に
つばき落つ

日常性全てが楽し

生きていて
食うて糞して
寝て起きて
やがて死に逝く
この身ぞ楽し

生きること
全てのが
素晴らしき
三昧となりぬ
空を悟れば

してならぬ
事などしたいと
思わねば
行住坐臥の
全ては楽し

(注)

一休さんの次の歌
を見て作ったもの。

世の中は
食うて糞して
寝て起きて
さてその後は
死ぬるばかりぞ

自分のメッキ

メッキして
自分を飾って
見せたとて
メッキはメッキ
いつか剥げ落つ

親切のしたごころ

親切は
好意という鯛
釣るための
針に付けたる
安価な餌か

自作随筆選

江草安彦氏

三月七日のNHK「こころの時代」は、社会福祉法人
旭川荘理事長の江草安彦氏へのインタビューでした。旭
川荘は、川崎すけのぶ（川崎医大の創立者で、末光茂氏

からいつか聞いたところでは、熊本出身で岡山医大を卒業した」という方が創立した施設で、岡山市の旭川のほとりにあり、二十四施設に分かれていて、千三百人の人が関わっているということです。

江草氏は、六十六歳（大正十五年生まれ）だそうですが、とても血色がよく、表情も明るく、若々しい印象の人でした。お名前はよく知っていたのですが、お顔を見るのは初めてでした。私と同じ、寅年で笠岡市の出身ということが、近親感を強めました。

氏はキリスト教者で、社会福祉に生きがいを感じていることを話されました。キリスト教とのめぐり合いをいろいろな人との交流を通じて話されました。

一番印象に残った言葉は、施設でお世話させて頂く人は、「いかに生きるべきか」をいつも考える人でなければならぬ、というものでした。そうすることが、人として「輝いて生きる」ことになる、言われていました。

「心の貧しいものは幸いです。神の国はその人たちのものですから」という聖書の言葉を引用して、よく生きようとして、努力することが人として大切なことだと、話されていました。私と意見が相違するところもありましたが、この点はいつも私が言っていることで、共感をおぼえました。

気について

NHK日曜インタビューで、落語家の桂枝雀さんが出演しました。枝雀さんは、小さい時から「いらち」で、すぐ腹を立て、お膳をひっくり返して怒り、家の表に飛び出すのが、寒い風が吹いていると、すぐまた家に戻って詫言を入れる、そんな子だったそうです。

落語家になっても、一生懸命お客さんに話しをするのに受けないとすると、よけい必死に話を投げつける。すると、ますますお客さんは離れていく。それが何故なのか分からなかったそうです。先輩や師匠から、気を集中してはだめで、気を抜く、あるいは気を散らすようにすべきだと指摘されて、初めてそうかと分かり、努力しました。気を散らすことは、「気散じ者」になることで、顔にたてじわではなくて、いつも、よこじわを寄せるように努力した。そうして笑いの仮面を付けていると、それが「ならいしよう」になって、落語にも現れてくるのではないかと思つてそうして来た。それが今は実つていのではないかと思う、と言っていました。

この話を聞いて、「気」という字は面白いと思いました。そこで、気の付く言葉を少し拾ってみました。（大変多かったので、ここでは省略します。）

戒律の意味

NHK「こころの時代」で、前田専学氏が、「戒律」のことを解説して、戒は自ら戒めることを言い、律は決められた規則に従うことで、元来は違った二つの言葉であつた、と述べていました。

なるほど、と思つて聞きました。と言いますのは、私の「人間『精神』の心理学モデル」の、この「精」と「神」がそうでしたように、「戒」と「律」も今の説明から分かりますように、前者が「自己モーメント」に、後者が「他己モーメント」にそれぞれ属するからなのです。自己モーメントは、自分のしたいことをして、自分を生かして行きたいという側面ですし、他己モーメントは他者の期待にそつて、他者を生かして生きて行きたいという側面です。人間はその弁証法的な統合の上に成り立っているのです。そのことが、精神という言葉と同様、この戒律という言葉の上にも表れていると言えるわけです。

言葉はよく出来ています。このように、人間の生きている構造をそのまま映し出して見せてくれるのです。

死ぬことよりも辛いけど

惚れて

振られた

女の心

あんななんかにや

わかるまい

こらえきれない

淋しさを

死ぬことよりも

辛いけど

慰めなんかは

欲しくない

今から二十年ぐらい前まで、何故かいつも口をついて出た森進一の歌です。とくに酒をのむと無意識のうちに出てきたのは「死ぬことよりも辛いけど、慰めなんかは欲しくない」の部分でした。

いまから考えますと、当時はやはり辛かったのだと思います。自分の心の発露だったのでしよう。

でも今は全く無縁の世界になりました。不思議なものです。人間は変わるものだ、つくづく思います。

釈尊のごとば（一〇）

法句経解説

（四一）ああ、この身はまもなく地上によこたわるであろう、意識を失い、無用の木片のように、投げ棄てられて。

人間は誰でも、必ず死んで行きます。生まれて直ぐ死のうが、長生きをして一二〇歳まで生きて死のうが、必ず死ななければなりません。一二〇歳は長生きで誕生直後に死んだ人は短命で、その差は一二〇年にも及びますが、果してこの差は大きいと言えるのでしょうか。それが大きいと言えるか、小さいと言えるかの基準はどこにあるのでしょうか。果して物理的時間の長さだけでそれが決まるのでしょうか。

この偈の、「この身はまもなく地上によこたわる」という部分の「まもなく」とは、どれほどの長さを言うのでしょうか。それを考えるのも、一二〇年が長いと思うか短いと思うかを決めるのも、同じことなのです。

人間は、物理的時間の流れの中を生きていますが、この客観的な時間の長さとは私たちが生きたと感ずる主観的

な時間の長さとは、直接関係しているわけではありませぬ。例えば、誰でもが経験したことがあると思いますが、人を待つ時間の長さは、客観的時間よりもはるかに長く感じますし、何かに熱中して過ごす楽しい時間は、客観的時間よりもはるかに短く感じます。

しかし、後で振り返るとき、あの長かった待ち時間の空虚な短さと、楽しく過ごした短かった時間の充実した長さとは、極めてよい対照をなしてくるのです。

この体験は日常的な体験ですが、これと同じアナロジ（類比）が、いま問題にしている人生で生きた時間の長さの判断にも当てはまるのです。つまりそれは、たとえ一二〇年に渡って生き長らえたとしても、待ち時間のよう空虚に生きた一二〇年であれば、楽しく充実して生きた一年にも満たないものであることを意味しているのです。

ただ、空虚であるか充実しているかを決めるのが、待つとか楽しむとかという実際的な経験ではなくして、勤め励み、解脱に達するか、それとも、怠惰に日常性に流されて自己の欲望の満足のために生きるか、という本当の人間らしい生き方をするかどうかに関わってくる点が異なっているのです。

これまでも、何度も述べてきたと思いますが、修行

して解脱に達すれば、永遠の生命を頂いて、ただ、いま、生きているだけなのです。ですから、いま生きている自分の生命は、もう何万年も生きているのと同じことなのです。現実にもう実感することが出来るのです。そうしますと、死に対して何も恐れがなくなってきました。お返しする時がくれば、いつでも安心してお返しすることが出来るのです。

この偈は、人生は虚しく過ぎていくもので、もし勤め励まないで生きていたら、たとえ一二〇年であるうが、あつという間に過ぎて死に至り、いらなくなった木切れのように、日本だったら燃やされ、埋められていく、そうなるってしまうのだぞ、と言っているのです。

勤め励まない、犬猫のような人生なら、一二〇年生きようが、明日死のうが、何ら変わらないものなのです。人生を生きていて、長いと思うか長くはないと思うかの判断基準は、このように、その人が解脱を目指して勤め励んでいるかどうかに関わっています。勤め励んでいる人の一年は一二〇年生きた人よりも、既にもうその時点で長生きをしているのです。

(四二) 憎む人が憎む人にたいし、怨む人が怨む人にたいして、どのようなことをしようとも、邪(よ

こしま)なことをめざしている心はそれよりもひどいことをする。

まず、この偈の意味ですが、それは、憎み合ったり、うらみ合ったりしている人どうしが、お互いにやり合うことのひどさよりも、邪なことを目指す心を持った人がするひどさの方がひどいと、言っています。

ですから、邪な心を持つことが、一番悪いことになるわけです。では、邪な心とはどんな心なのでしょう。

それは仏教語で言えば、邪見ということになります。十善戒の最後にも不邪見の戒律として出ていて、皆さんにも知られています。でも、意味については案外お分かりにならない方が多いかも知れません。

素朴には、邪(よこしま)な考えや誤った見解、間違った思想を言いますが、もう少し哲学的に言いますと、難しいかも知れませんが、人間生存の理法についてのよこしまな見解や誤った形而上学(けいじじょうがく)的思想を言います。ソクラテスで言いますと「無知の知」を知らない、ということになります。

これを仏教的に敷衍(ふえん)して行きますと、釈尊の説かれた縁起という考え方や修行によって悟りに達した仏陀の存在そのものの否定をも意味してしまうので

す。ですから、邪見は仏教では最悪の間違った考え方で
るといふことになるのです。

ちなみに、邪見に似た言葉に邪教があります。それ
しくない宗教をいいますが、何が正しく、何が正し
いのかについては、なかなか難しいところがありま
は、宗派はいくらでもあるが、宗教は一つだけだと
っています。世にはキリスト教や仏教の内部でさえ
どうして「私が正教で、お前は邪教だ」と言つて争
います。私には、ソクラテスもキリストも老子も
もみな一つの宗教の違った教えだと思えます。この
ちについて書かれたものを読みますと、いずれの人
脱に達しているように思うのです。つまり、自分へ
らわれを捨て、他者のために尽くそうとしていたと
のです。

ですから、私にとっては、この基準を満たした宗教
教で、満たさない宗教が邪教のように思えます。自
正当性を主張するため、人を殺したり、人の自由を
たりするような教えは、従つて、邪教のように思
す。

(四三) 母も父もそのほか親族がしてくれるよりも
さらに優れたことを、正しく向けられた心がしてく

れる。

偈の文字通りの意味は、簡単だと思います。でも「優
れたこと」とは何なのか、「正しく向けられた心」とは
どんな心なのかは、具体的には結構難しいと思います。

釈尊が出家されたときも、釈尊は親や子や全ての親族
を捨てられました。それは、親族よりも「優れたこと」
を得るために、「正しく向けられた心」を目指して出家
されたことを意味しています。それほどまでに、「優れ
たこと」はよいことであり、「正しく向けられた心」は
力をもっていることになります。

では、「優れたこと」とは、どんなことでしょうか。
それは、一言で言えば、生かされて生きる喜びを感じる
ことです。一般的な言葉で言い換えれば、絶対な幸福を
得ることであり、安心立命に至ることです。また、「正
しく向けられた心」とは、私の言葉で言えば、「自分自
身を知ることを目指して、より善く生きる存在」にな
とすることであり、「法を目指して、より善く社会的で
ある」とする存在「になる」ことです。仏教の言葉で言
ば「上求菩提 下化衆生」であり、「自利利他」であり、
「作仏度生」です。これらはいずれも、自分が修行して、
人を救うことです。それを目指すことです。

後記

一、林道の分岐点に作っていた防火水槽が完成し、わが心光寺への道路が開通しました。大粒の砂利が敷いてあり、当分は登りにくいと思いますが、そのうちよくなると思います。ありがとうございます。

二、私は、穀類は大豆以外は殆ど食べないのですが、頂いた玄米があり、もったいないので食べようと思い、おしく頂ける方法をいろいろ考えていました。ある家庭用品スーパーで、「粉引き」と「ミキサー」が兼用の電気製品とお粥ポット（電気を使わない）ただのポットで、お粥の出し入れがしやすいように広口になっているだけ）を買ってきました。一つの方法は、玄米を粉引きで引いてスープにして食べる方法、もう一つはお粥ポットでお湯を注いでお粥にして食べる方法です。

三、スープ法の場合は、いりこと干しいたけと干しえびも粉に引き、コンソメのもとといっしょにスープにしました。おじやのようになるので、仕上げに卵ともみのりを入れました。けっこう美味しく頂けます。

四、お粥の方は、ポットに一昼夜水に浸した玄米を入れてお湯を注ぎ一時間程度で出来上がりで、とても簡単です。味はまあまあです。玄米は消化が悪いので、よく飲んで食べています。

五、この「こころのとも」の出版ですが、大東出版社から出していただけそうです。今年の秋ごろには出来上がる予定です。毎号の書き出しのシリーズを三年分まとめて頂きます。表題の候補を色々考えていますが、「清心の時代 いま生き方を変える」が、私は一番いいのではと思っています。皆さんもいいものを思いつかれまして、お教え下さい。表題の付け方で売れ行きも違うと思います。少しでも多くの方に読んで頂いて、一人でも多くの方が幸せになって頂けたらと思いますので。

六、四月になって二度雪がちらつきました。八日と九日です。九日の朝は、屋根がうっすら白くなっていました。

月刊 こころのとも	平成五年四月八日
第四卷 四月号 (通巻 四十号)	〒7779 53 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>
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