

月刊

# いっしょのとも

第四卷

五月号

よい人間になるには

人間が

よくなるには

よいものに

接しなければならぬ

よい人間

よい哲学

よい宗教

よい道徳

よい学問

よい芸術

よい料理

よい仕事

よい自然

誕生会に雪が降る

雪が降り

花の舞い散る

誕生会

# 生きがいを感じたい人は

## 四、感覚器官を楽しませよう

皆さんもご存じのように、人間にはいわゆる五感と呼ばれる、五つの基本的な感覚があります。それは、目で見る視覚、耳で聞く聴覚、鼻で嗅ぐ嗅覚(きゅうかく)、舌で味わう味覚、皮膚で触れる触覚です。実は余り知られていませんが、この他にも幾つかの感覚があります。身体のバランスをとる前庭感覚や関節の動きを感じずる固有感覚などです。

この最後の二つの感覚は、自分の運動に伴って感ずる感覚で、前月号の「運動を通して表現しよう」で取り上げたことに属します。自分でするスポーツの多くは、この前庭感覚と固有感覚を刺激するものです。とても楽しいことは誰もが経験する通りです。このように元来、感覚と運動は密接に結びついているのです。健康管理とそれ自身の楽しみのために適度な運動を毎日行って頂きたいと思います。

すこし堅い心理学の話になりますが、いまから四十年ほど前、カナダの心理学実験室で次のような「感覚遮断実験」と呼ばれる一つの実験が行われました。それは、

耳からはどんな意味のある音も聞こえないように、ザーという雑音(ホワイトノイズ)が流されている部屋の中で、目には明かりだけが見えて形が見えないように、ピンポン球を半分にしたようなゴーグルがはめられ、手には何も触れられないように円筒形の筒がはめられて、一日中、何日でも続けられるだけ、何もしないでベッドで寝ている、という実験です。勿論、トイレと食事は自由に出来ます。それ以外の時は寝ているというわけです。この実験は、ただ何もしないで寝ているという楽な仕事なのに、学生アルバイトを法外に高い賃金で雇って行われました。ところが不思議なことに、この実験を長く続けられる人は殆どいませんでした。せいぜい二、三日が限度だったのです。なぜなら、いろんな幻覚や幻聴があらわれ、自分の身体がぐらぐら動きだし、空間に定位できなくなってしまうのです。そして、強い不安に襲われるからなのです。

ではどうして、そんなことになるのでしょうか。私の例の理論的な「精神モデル」で解釈しますと、それは自己(外界への定位)が喪失するからなのです。人間は相対的です。環境に「あいたいして」存在しています。一人で存在することは不可能なのです(解脱すれば、天上天下唯我独尊に至れますが)。ですから、外界への定位

が失われますと、とても心理的に不安になり、耐えられなくなってしまうのです。これは、物理的な環境刺激でも言えますが、心理的な他者との関係についても言えます。人間と人間を結び付ける「刺激」は、愛情なのです。その愛情という刺激が他者から得られない経験を子どもの中から得られずと重ねて来ますと、段々と他己（人を信じる心）が失われて、人間関係の中で自分を定位できなくなってしまうのです。人がいつも自分に迫ってくる存在でしかなくなってしまうのです。そして、それが病的な状態にまで至ったのが「精神分裂病」という精神病なのです。

このように、人間の精神的安定にとって、ひいては生きがいを感じることにとって、外界からの感覚器官への有意な刺激がとても大切なのです。

単なる明るさという光ではなく、また単なる雑音という音ではない、人間的意味を担った環境からの刺激とはどんな刺激なのでしょう。それは、視覚では、絵画、映画、テレビ、彫刻、書、生け花、自然の風景などなど、目で見て美しいとか、楽しいとか感じる刺激です。また、聴覚ではそれは、音楽や、鳥の鳴き声や、小川のせせらぎなどの楽しいとか美しいとか感じる音です。その他、嗅覚（きゆうかく）では、香水や、お香や、香りのよ

い花や料理などがあり、味覚では、美味しい食べ物や飲み物などがあります。さらに、触覚ですが、これはマッサージのように医療と結びついたものがありますように、人間の精神的安定にとっても大切な感覚です。子どもの誕生も狭い産道を通って肌をこすりながら生まれてきますし、また生まれた後も、母乳の場合は母の乳房から肌の接触を通して授乳されます。さらに育児の過程では、抱っこやおんぶなどによって永い間皮膚的接触が行われます。また、青年期に達して結婚すれば男女の肌の触れ合いもなされます。また病気でさえも、優しくさすってあげることがどんなに心の安らぎを与えることでしょうか。

ついでなので述べておきますが、サルを使った動物実験から「スキンシップ（和製英語）」の大切さが人間にも通用するように言われていますが、私は自然な人間的接触以上にそれほど大切だとは思いません。それよりもはるかに大切なのは、愛情のある優しいまなざしや言葉かけの方だと思います。動物の原理をすぐ人間に適用しようとするのは、大きな間違いです。そうした議論は、人間の本質を動物水準にまで引き下げており、人間の本質を見誤っていると云えます。

このように、人間の感覚器官を楽しませてくれる、人

間にとつての有意味な「適當刺激」が、それぞれの感覚器官に存在しています。そして、それらを楽しむために、「芸」や「道」が形成されているのです。それは、美術と音楽、演劇、舞踊、茶道と華道と香道などです。

そうしたものの追求が、人間の生きがいを形成することとは、言うまでもありません。すばらしい絵やすばらしい音楽がどれほど人間の精神生活を豊かにしてくれるか、誰でもが個人的体験を持っていて、多くの言葉を必要としないと思うのです。

しかし、そうした「美」の追求は、人生を豊かにはしてくれませんが、それはどこまでも相対的なものであることを忘れてはなりません。つまり、美には「これでないといけない」というものは一つもないということです。あれもいいし、これもいい、ということなのです。ということは、どちらでもいい、どうでもいい、ということにつながっていくのです。つまり、それに執らわれないということなのです。

ですから、修行して自分を磨いて行けば、日常的自然の中にあるもので、目に止まる全てのものが美しいと思え、耳に聞くあらゆる自然の音が妙なる音として感動を呼び、道端に咲いた名もなき花の匂いに深い感動をおぼえ、ただ生命をつなぐために食べるどんな食べ物もこの

うえなく美味しいと感じることが出来るのです。

このように、修行して感覚を研ぎ澄ましていけば、人間により特別に追求したものでなくても、「自然」のものが、どんな「人工の美」よりも素晴らしい感動を生むことが出来るのです。そのことは芭蕉の俳句を見れば一目瞭然だと思ふのです。

こうなることはなかなか難しいでしょうが、出来るだけ執らわれないように常に反省して、また修行に励んで心を磨き、感覚器官を鋭敏にして、それぞれの感覚を楽しんで頂きたいと思ひます。

ただ、飲酒や食道楽のような味覚の追求や女道楽のような性的接触（触覚）の追求は、たとえそれらが「美」をなすことがあるうとも、人間的な墮落に直接つながっていきます。特に、気をつけて頂きたいと思ひます。これまでにも書きましたが、ある四国霊場札所の住職が、「飲む打つ買う」の道楽に耽り、何億円もの借金を作ったことは、まだ人々の記憶に新しいことだと思ふのです。八十八ヶ所の大多数の寺の庫裏（坊主の住むところ）の立派なことは、目を見張るばかりです。それだけ多い所得（？）もすべて道楽で使い果たし、借金までしたわけです。出家の身でありながら俗人以上の墮落ぶりに驚くばかりです。坊主の一人として恥ずかしい限りです。

## 自作詩短歌等選

### こだわりと執らわれ

私は  
こだわらない  
と言い張って  
どこまでも  
こだわり  
続ける人

私は  
執らわれていない  
と思ひ込んで  
どこまでも  
執らわれ  
続ける人

### 主義で人を殺す

自分の  
主義・主張を  
通すために  
人を殺してはならない

たった  
これだけのことが  
守れないとは  
人間て  
なんなの

### 花と人

花はめめるもの  
人はほめるもの

鯉のぼり

鯉のぼり  
腹いっぱい  
風を吸い

鯉のぼり  
豊かさうっし  
派手になり

### 花が散る

行く道に  
桜まいちる  
うららかな

### 山の緑

雨上がり  
山の緑が  
目に嬉し

輝けり  
我も分かちぬ  
このいのち

## 山のつつじ

点在す

緑の山の

つつじかな

## 初夏の山

雨上がり

山の新芽が

みずみずし

濃い緑

薄き緑の

初夏の山

初夏の山

いのち輝く

美しさ

## 学者と覚者

学者と覚者

一字違いで大違い

ガクシヤに濁あり

カクシヤに濁なし

## 強弱・賢愚・敵優

本当の弱さは

本当の強さ

本当の愚かさは

本当の賢さ

本当の優しさは

本当の敵しさ

## 勝手な人間

人間は

勝手なものよ

ひとのこと

言うとき自分

棚に上げける

づけづけと

言う人ほどが

自らを

ふり返りもせず

矛盾も平気

## 冬谷のうぐいす

目覚ましの

代わりとなりし

うぐいすが

あちらこちらで

ホーホケキョケキョ

## 自作随筆選

### 家庭は何のためにある

いま家庭の機能が変わって来ています。昔のように、

そこが生産の場であり、消費の場ではなくなってきました。特に最近では消費の場ですらなくなって来ています。ですから、家計ではなく個計になって来ていると言えます。では、家庭に残された機能は何なのでしょう。

社会学者によりますと、それはパーソナリティの形成と安定だそうです。なるほどと思いますが、でもこのパーソナリティという用語がどんな意味を担って使われているのかが分からなければ、こう言ってみても、ただ言うだけのものに終わります。そこで、パーソナリティを取り上げて、私なりに家庭の機能について考えてみたいと思います。

いま、家庭は危機にひんしていると思います。夫あるいは父は、単身赴任で家族と物理的に、あるいは心理的にすら離れて住むことも多くなりました。また、妻あるいは母は昔と違って、家計をもつと豊かにするため、あるいは自分の生きがいを追求するため、外に出て働いたり、余暇を楽しんだりしています。また、子どもは、学校へ行く他に、勉強の補充のためやいわゆる習い事をするために様々な塾へ通っています。

ですから、家族そろって食事をするともかなり少なくなつて来ています。個々別々に食事をするのが多くなつています。外食やてんやもの、即席ものを食べるこ

とが多くなつていのです。そうなりますと、お互いに顔を合わすことも少なくなります。話をすることも少なくなります。そして、相対的に家族が疎遠になり、家族がばらばらになります。

これまでの私の「精神の心理学モデル」で言えば、家族は情動・感情（こころ）の機能領域でかわり合うことが一番多い人間関係なのです。ということは、建前ではなく、本音でかわり合う関係であり、心を通じ合わせる関係でなければなりません。

私は、教育は響育でなければならぬといっています。それは、お互いが心を響かせ合い、お互いが育つ関係でなければならぬことを意味しています。家庭の人間関係もこれと同じです。

親が子を一方的に教育するものではありません。響育することによって、自分も育ち、子どもも育つ関係でなければならぬのです。自分が育つとは、子どもと触れ合うことによつて自分の人格が豊かになることです。ひとことではいへば、自分を統制・制御できる人、人の立場になつて考えられる人になることです。つまり、子どものため、人のために奉仕できる人になることです。子どものため、人のために「してやっている」と思うのではなくて、「させて頂いてありがたい」と思える人間になる

ことです。自分がそういう人になることによって、ますます子どもも善い人になることができるのです。

この関係は、親と子との関係だけではありません。夫婦の関係にも当てはまります。お互いが、話し合うことによつて人格を豊かにすることを考える。それを実現するために、お互いが協力し合うのです。

人格の完成しない者の悲しさで、幾ら「あたま」で分かつて、自分の「こころ」をあたまで考える通りに制御することは不可能です。ですから、お互いが傷つくようなことを言うこともあるかも知れませんが、その時は傷ついたことを率直に表明する。そして、そう言われた方は、心を開いて素直に反省し、悔い改める。そして相手が反省するとき、いつも許す。こうした、夫婦間の本音と本音による素直なやり取りが、お互いが高まる響育的關係には必要なのです。つまり、人格を高めるための話し合いと反省と許しが、お互いが人間的に高まっていくために不可欠の行為的要素なのです。

ですから、もしその三つの要素が欠けますと、夫婦關係は破綻の危機をはらむこととなります。何かの機会があれば、破綻が現実化します。その機会とは、子育ての終了であり、夫の退職であり、借金の払いおわりであり、より人間的触れ合いの出来る人の出現であつたりするわ

けです。

これまで日本人は、経済的豊かさばかりを追求してきました。その結果、心は貧しくなりました。それは、経済的豊かさによつてエゴが肥大化したからです。自分の生き方の追求ばかりを優先させるようになって来たからです。こうして、家庭はばらばらになりつつあります。

ですから、いま家庭の新しい在り方が求められています。私は、別に女性が社会に進出して働くことに反対しているわけではありません。女性も社会で働いて生きがいを追うべきだと思います。ただ、その時に家庭が家庭として意味を持つための条件を失ってはならないと思うだけです。

その条件とは、夫婦を始め家族皆が共に同居できると、そしてお互いが人間的に成長するために、助け合いながら努力、つまり修行していくことが出来るようになることです。それは、既に見ましたように、人間的に高まっていけないことを、お互いに反省し合い、お互いに毎日悔い改めようと努力することです。

これが、私の考えるパーソナリティの形成であり、安定であるのです。それは形成と安定が別々にあるのではなく、響育という関係でみましたように、形成即安定、安定即形成なのです。

# 釈尊のごとば(一一)

法句経解説

## 第四章 花にちなんで

(四四) だれがこの大地を征服するであろうか？  
だれが閻魔(えんま)の世界と神々ともなるあの世界とを征服するであろうか？ わざに巧みな人が花を摘むように、善く説かれた真理のごとばを摘み集めるのはだれであろうか？

(四五) 学びつとめる人こそ、この大地を征服し、閻魔(えんま)の世界と神々ともなるあの世界とを征服するであろう。わざに巧みな人が花を摘むように、学びつとめる人々こそ善く説かれた真理のごとばを摘み集めるであろう。

この二つの偈は対をなしています。征服する対象、客体は三つあります。この大地と閻魔の世界と神々の世界です。征服する主体は、学びつとめる人です。

征服という言葉は、なにか相手を攻めて勝ち、服従させるという印象を受けますが、ここでは努力して困難なことに打ち克ち、その三つの世界を自分が思い患う存在ではなくするということを言っています。

あのフランスの有名な侵略者であり、征服王であったナポレオンは、戦争で相手に打ち勝つことはやさしいが、「己に打ち克つことはとても難しい」と言いました。ここでいう征服するとは、そういうことを言っているのです。つまり、相手に勝つのではなく、ナポレオンが出来なかつた己に克つことを言っているのです。

この大地や、地下世界である閻魔の世界つまり地獄の世界や、天上世界である神の世界が、どんなものであるかは、すべて私たちの心の中の方で決まるのです。

自分の自由にならないことを自分が自由にしようとするところに、不自由がおこります。ですから、自分が自由に出来ないこと、たとえば自分の死を自分が自由にしようとしなければ、自分は不自由ではない、つまり自由だということになるのです。でも、自分の欲望や怠惰の心が自由にコントロール出来ないから、欲望のままに、あるいは怠惰な心のままにしていれば自由であると言っているのではないことに注意して頂きたいのです。

ナポレオンが「己に打ち克つことはむずかしい」と言

ったのは、この水準のことでしたが、この偈で言っている征服も、三つの世界が自分の心のあり方で決まるわけですから、自分に打ち克つことを言っているのです。私が言っている自由に出来ないことは、そのことではなくて、自分への執らわれからおこる自分の心の外にあることなのです。例えば、死、財産、名誉、家族、明日の食事などのことなのです。こうしたものに執らわれないようにするためには、まず自分の心に打ち克たなければならぬのです。自分の怠惰の心や欲望に打ち克たなければならぬのです。一日や二日寝られなくても、ご飯を三日食べられなくても、平気で耐えられる心が大切なのです。これはとても困難なことですが、こうした自分の心を征服できる人が、三つの世界を征服できるのです。自分への執らわれを捨てて、自分が自由になることが、あらゆる世界を征服したことになるのです。

最後に、「学びつとめる人々こそ、善く説かれた真理の言葉を摘み集める」という部分をみておきたいと思えます。

人間は学ぶだけではだめで、そのことにつとめなければなりません。学者が覚者になれないのは、学者は学んで知っても、自分に打ち克つてより善い人間になろうとつとめないからなのです。つとめるとは実践することです。

す。精進することです。そうして、つとめようとしていますと、自然に、ここで解説している釈尊のことばのような、善く説かれた真理の言葉に注意が向き、言葉の含むその真理（の花）を摘むことができ、心の中に集めることができるのです。そして、それが直接自分の行動を導く灯明となるのです。

（四六）この身は泡沫（うたかた）のごとくである  
と知り、かげろうのようなはかない本性のものである  
と、さとつたならば、悪魔の花の矢を断ち切つて  
、死王に見られないところへ行くであろう。

日本の「伊呂波歌（いろはうた）」は、皆さんもご存じの通り、次のように歌っています。

色は匂へど、散りぬるを、我が世誰ぞ、常ならむ、  
有為の奥山、今日超えて、浅き夢見じ、酔ひもせず

この歌は、この世の「無常」であることを歌っています。弘法大師空海作という言い伝えもありますが、どうも作者未詳というのが真実のようです。

右の法句經の偈も、この伊呂波歌と同じように、この

身が無常であることを知るべきことを説いているので、勿論こちらの方が日本の無常観よりもはるかに古く、日本の無常観の元になったものですが。

その日本の無常観は、今あげた弘法大師空海が二十四歳の時にお書きになった『三教指帰』という本にも、既につきのように、述べられています。

こうして私は世俗の栄華を一念一念に厭（いと）うようになり、山林にたちこめるもやを朝夕に慕うようになりました。軽くてあたたかい衣服を着、肥えた馬にまたがり、流れる水のように速い車に乗る暮らしを見ては、稲妻や幻のような無常のありさまを嘆く心がたちまちに起こり、醜い者や貧しい人を見ては、前世の業の報いを悲しむ心がやみませんでした。目に触れるものはみな私に出家をすすめました。目に触れざるもはみな私に出家をすすめました。吹く風をつなぎ止めることができないうように、だれがこの出家の志を止めることができましょうか。

こうしてお大師さんは、秀才中の秀才であった自分への、一族の繁栄を願う親類縁者の厚い期待を裏切つて、大学を中退され、出家されてしまったのです。その動機となったのが、ここに述べられています「稲

妻や幻のような無常を嘆く心」であり、「宿業を背負って生まれてくる人間の悲しみの心」だったのです。

私がいつも言っていますように、人間は、他者、究極的には死という自己否定、自己矛盾の契機を、根源的に自己の中に含んでいます。それが私たちに無常を感じさせ、人間の背負った宿業への悲しみを感ぜさせてしまうのです。

しかし、有り難いことに、人間にはそこから救われる道が用意されています。そうでなかったら、人間は余りにもみじめです。と言いますのは、その人の一生の幸せ不幸せが、生まれた境遇や素質によって決まってしまうからです。でも、そうではありません。誰にでも、人生の無常や宿業から救われる道が用意されているのです。

その救われる道とは、この偈に説かれていますように、あるいはお大師さまが感じられましたように、この世の無常を頭だけではなくて、心から、あるいは腹からさることなのです。そうする時、諸々の欲望という「悪魔の花の矢（誘惑）を断ち切り」、死を超えて「死王に見られない所へ行く」ことができるのです。

でも、それには条件があります。それは、こうした理屈を頭で、そうかと理解するだけではなく、修行して、魂や心や体で知らねばならないということなのです。

後記

一、私は、かつてプラトンの「ソクラテスの弁明」という本を読み、大変感動しました。なぜかと言いますと、ソクラテスが解脱していたからです。ここにも一人、仏さまがおられた、と感じたからです。それ以来、ソクラテスのことを書いた本は出来るだけ集めたり、目を通したりするようにしています。

二、先日、出隆という人の書いた『哲学と政治（東大協同組合出版部・昭和二五年刊）』という本を古本で買ってきて、初めの一章を読み驚きました。実は、それまでに同氏の『ギリシアの哲学と政治（岩波書店・昭和一八年刊）』という本も古本で買っていて、読んではいなかったのですが、同氏がギリシャ哲学の専門家であることを知っていました。そんなことがあって、初めにあげた『哲学と政治』を買って読んだわけです。

三、では、何に驚いたかと申しますと、ソクラテスのことを全く誤解して読んでいたということに対してです。これまでも、正しく評価できた人を殆ど知りませんでした。日本を代表するような哲学者がこれほど誤解して読んでいたことを知り、是非ソクラテスのために、ひいては哲学や宗教のために、ソクラテス論を書かなければならないと思いました。

四、ダルメシアンという種類の犬を飼っていたのですが、ダルメシアンが大好きという、獣医科卒業の岡山の人がいて、別れが辛かったし、頂いた方に申し訳ないと思っただけですが、差し上げました。津山の北の勝北町で可愛がられています。

五、連休中に、私の本の出版打合せに大阪の、古くからの知り合いの方が、奥さんと同伴で鳴門教育大学まで来て下さいました。その方は洋書の輸入販売と本の出版を手掛けられている方です。今度、その方の関係する出版社から自閉症の本を出して頂けそうです。また「こころのとも」も印刷できたらと言って下さっています。

月刊 こころのとも 第四卷 五月号 (通巻 四十一号)	平成五年五月八日 〒779 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