

月刊

いじろのとも

第四卷

十一月号

人のはからい

はからった
積もりでいつも
暮らしても
仏の手からは
一歩も出られず

明鏡止水

澄んだ水のような
ところ

澄んだ水が
風景を
ありのままに
映すように

澄んだところは
あらゆる人のところを
ありのままに
映し出す

ところを磨いて
澄んだ水のような
ところにしよう

生きがいを感じたい人は

十、精神修養に毎日ほげもう。

私は、「ひびきのさと」の村是・訓言（さとしのことば）として、 質素儉約、 専心勤労、 他心感応、

仏道修証の四つをあげて来ました。この中の 仏道修証は仏教の教えを修得し、自分の心の内にその証を得ることを意味していますが、しかし、これでは世界の宗教を統一したいと願う私にとっては、仏教に偏っているように思え、もっと一般的な言葉がないかと思い始めました。そこで、この仏道修証の替わりとして考えたのが、表題の精神修養という言葉なのです。

でも、この言葉も、多少垢がついているように思うのですが、いまのところ適切な言葉が見つかりません。新しい言葉を作る以外ないように思えます。

前置きは、これぐらいにして、本題に入ります。まず精神修養の精神ですが、これは、「こころのとも」でももう何度も述べて来たと思います。でも念のため確認しますと、それは、「こころ」と「からだ」と「あたま」と「たましい」の四つの働きから成っています。

順次、一つずつ説明して行きたいと思えます。まず、

「こころ」は、快苦、喜怒哀楽、欲望、気分、情緒などの自分のこころの動きと、他人のそうした「こころ」を感じるこころから成り立っています。この自分のこころの動きを自由に制御し、他人のこころを正確に感じるところに、真の人間の人間らしさがあると、私は思っています。初めにあげました、訓言の一つの他心感応は、このことの大切さをさとしています。

次に、「からだ」は、目、耳、鼻、舌、皮膚の五感で感じる働きと、身体を動かす働きから成っています。この、からだは担う働きは、人間が外界と交渉したり、接触したりする時の窓口になっています。「こころ」も「あたま」も「たましい」も、この「からだ」の働きを通じて、外界に表出されますし、また、他者の精神の全ての働きを自分のこころの中に取り込みます。さらに、身体は自分の生命そのものですから、生物的存在としては、その維持も担って行かなければなりません。自然に働きかけて、経済的行為を行わなければならないというわけです。その場合、初めにあげました、専心勤労と質素儉約が大切だと言えます。

第三に、「あたま」は、言語、判断、抽象、思考などの働きです。人間は、この働きによって、文化を創造し、知識を蓄積してきました。人間で最も発達した働き

と言えます。しかし、この働きを過信することは、人類を滅亡へと導くことに、気づかなければなりません。

第四に、「たましい」は、これまでの三つの働きを統合し、自分の生きがいを能動的に追求し、昨日の自分と今日の自分に一貫性を持たず働きをしています。この働きで、宗教にとって大切なことは、「より善い自分をめざす」働きだと言えます。人間は死にたくないのに、結局は、死ななければなりません。このように、人間が限られた命しか持ちえないからこそ、そしてそのことを意識するからこそ、昨日よりは今日、今日よりは明日と、より善い自分を目指して生きて行かざるを得ないので、そして、この行き着くところが、「天上天下 唯我独尊」であり、神や仏と呼んでいる「超越」との一体感なのです。

以上が、私たち人間の精神の働きですが、この精神の働きの統合がとれるように、修養していくのが、表題の精神修養ということです。

では、修養とはどんなことなのでしょう。その中には、いま述べましたような、精神の働きについての解説を聞き、人間性への洞察を深めることも、もちろん、含まれますが、もっと大切なことは、聖人たちの説かれた道を自らが歩むことです。極端なことを言いますと、そ

れは、聖人の言われた通りのことを、その通りにすることなのです。あたまであれこれ理屈っぽいことは知らなくても、言われるままに行えば、「超越」との一体感に行き着くことが出来るのです。そのとき、あたまで知らなくても、現実の行動で間違いを犯すことはありません。安んじ、不安で眠れないということもなくなるのです。また、無意識のうちに、毎日生きている喜びがわきでてるのです。

では、その聖人の言われることとは、どんなことなのでしょう。それは、これまでこの「こころのとも」でも、何回も何回も書いてきましたので、繰り返す必要もないのですが、一口で言えば、修行です。例えば、毎日、般若心経を二十〜三十回唱えることです。早口なら、一回一分で唱えられますから、二十分〜三十分間ひたすらこころをこめて唱えるのです。そうしてきますと必ず、だんだんと世の中が変わって見えてきます。テレビや新聞を見る時間は毎日何時間もあるのに、大多数の人は仏の説かれる道を歩むのに、たった二十〜三十分間の時間でも、使うことがなかなか出来ません。

これは、坐禅でも、ヨーガでも、唱名でも、瞑想でも同じことです。でも、毎日、毎日、ひたすら行うことが大切なのです。

先日、これと同じ趣旨のことを、講演でしゃべりましたら、後で質問がありました。なかなか、鋭いところを含んでいますので紹介します。それは、坊主は毎日お経をあげたり、坐禅したりしているはずなのに、世間を騒がすような破廉恥なことをするのは、何故なのか、というものです。

そのとき、次のように答えました。「そういう坊主は、ひたすら心を込めて、そうしていかないから、したことが自分の修行になっていないのだ」と。

自分の修行のために祈るのではなくて、人からお金をもらうために祈るのでは、それは商売をしているにすぎないのです。葬式屋か祈祷屋でしかないと言えます。落語家や漫才師がお金のためにしゃべるようなものです。いくらしやべつても、自分の修行にはなりません。いま、大多数の坊主が世襲の坊主ですが、もし、自己解脱できていないし、ひたすらそれを願ってもいなければ、祈る資格はありません。それなのに、人のことを祈れば、その分、人の業を背負い込んでいくことになります。その業は子孫から子孫へと、積み重なって行くのです。そうなりますと、積み重なった重い業に翻弄されて、幾らでも過ちを犯してしまいます。これは、新興宗教の信者さんにも当てはまること、多いのではないのでしょうか。

自分が救ったと思つた途端、業を自分に積み、他人に与えているのです。また、自分の名誉や財産保全のために、寺を作ったり、寺に寄進したりするような人も同様です。自分に業を積み、人に業を与えているのです。

毎日、精神修養に精進するのは、自分の名誉や利益のためではありません。自分が心の中に絶対な幸せを築き、安心立命に至り、生かされて生きる喜びで心が満たされるようになるためなのです。その時、その人は、他者と一体になることができます。他者のために生きていくことが、できるようになります。

そうなるとき、真に、人のために祈る資格が出来るのです。そうなつたとき始めて、人の業のために祈つてあげても、自分がその業を背負わなくてもよくなつてくるのです。

真の生きがいは、生かされて生きる喜びが心に満ち溢れるとき、感じる事ができます。その時、もう死にも生にもこだわることはありません。いまの瞬間が永遠であり、永遠の命をいま一瞬に生きているのです。

毎日、十分でも二十分でも結構です。ヨーガを知らなければ、正座して、おへその下の「たんでん」に精神を集中し、静かに呼吸を調えながら、瞑想するだけでも、救われます。どうぞ「毎日」、精進をお続け下さい。

自作詩短歌等選

二つの執着

他者に執着して
自己を喪失しては
ならないが

自己に執着して
他者を無視しても
ならない

適応

間違った世界に
適応すれば
間違いを
犯していることにな
っている

間違った世界には
勇気をもって
適応しないようにしよう
正しい世界を
実現するために

頼れるもの

私って
なんで
こないいい人と
結婚できたのかしらと
いつも
のろけていた人が

夫の突然の死に

私って
なんで
こんなに
不幸なのかしらと
いつも
嘆き悲しんでいる

毎日のラーメン

ときたま
ヨーガを
しても
身につかない
のは

毎日

即席ラーメンを
食べていて
ときたま
栄養価の高いものを
食べても
身につかない
のと
同じこと

自己発達未熟児

自己発達未熟児は
どこまでも実がなく虚

歳より若く
思われたい
お金持ちだと
思われたい
善い人だと
思われたい
なのに
墮落して
セックスを
楽しみたい
嗜好を
楽しみたい
遊びを
楽しみたい

他己発達未熟児

他己発達未熟児は
どこまでも明がなく暗

人に影響
されたくない
自分で
金持ちになりたい
自分で
偉くなりたい
なのに
孤立して
協力が
得られない
小金しか
貯まらない
小者にしか
なれない

あいたいするもの

人間は相対だから
何かに
あいたいしていないと
存在できない
自己を定位して
安定することが
できない

だから
仏さまに定位して
絶対な安心を
頂こう
仏さまのご加護を
どこまでも
信じられるようになろう

八正道を自ら歩む

八正道という
仏の説かれし
道を
ただひたすら
歩もう

自分の足で
ひたすら歩もう
幸せが
必ず
待ち受けているから

自作随筆選

人間の攻撃性

人間は強い攻撃性を持っています。これまでの人類の歴史を見れば分かりますように、それは、まさしく闘争の歴史であったと言えます。戦いによってどれかの政権が滅び、戦いによってどれかの政権が誕生して来ましたが、そして、そこには、多かれ少なかれ必ず殺し合いが行われて来たと言えるのです。

今も、世界は闘争の中にあります。戦争と殺し合いが今も行われています。直接的な殺し合いだけではなく、自己の利益の極大化を計るうとする経済戦争は、世界中で繰り広げられています。それが、実際の殺し合いの戦争にさえ発展していつています。

また、人種差別や民族差別とその開放を目指す戦いが、世界中で繰り広げられています。それは、多くは宗教間、ないし民族間の対立、あるいは領土の問題をも含んでいます。でも、こんな戦いはあつてはならない戦いだ、と、私は思います。

しかし、現実には理不尽にも戦争、闘争、攻撃の最中に

あります。国際政治もそのことを前提としないかぎり、現実味を持ちえません。

人に、人を殺すことはよいことですか、と尋ねれば、おそらく全員の人が、悪いことだと言います。ところが、現実には国家の名において、民族の名において、宗教の名において、殺し合いが行われ、差別や弾圧が行われ、相互に対立を深めています。

なぜ、こうなってしまうのでしょうか。人間は争いや攻撃をやめられないのでしょうか。そのことを少し考えてみたいと思います。

人間の攻撃性が問題にされたのは、最近のことのようです。それまでは、強いものが勝ち、弱いものが征服されるのは、仕方のないことだ、ぐらいに思われていたのではないでしょう。ところが、核爆弾と言う途方もない大量殺戮手段を発明してしまった人類は、破滅の危機に立たされることになりました。このまま、戦争を続ける限り、いつか人類は滅亡するのではないかと、多くの人が思うようになりました。

こうした戦争に人間を駆り立てるものは、心理学的にいいますと、人間の攻撃性ということになります。ですから、この攻撃性を制御しない限り、人類は滅亡の危機を逃れることが出来ないということになります。

どうも、人間の攻撃性は他の動物のとは違うようです。

他の動物では、攻撃抑制機構が働いて、人間のような無制限な攻撃は起こりません。命をつなぐための、異種間の弱肉強食も、満腹になれば、必要以上には殺しませんし、また、仲間同士の攻撃も、負けたというサインを出したり、儀式化した行為へと変化さすことで、抑制され、滅多に死にまで至らしめることはありません。

なのに、人間では、人間同種間の攻撃なのに、集団間の闘争である戦争だけではなくて、個人的な攻撃でも、死に至らしめることは決して珍しいことではありません。

なぜ、こうなるのでしょうか。こんなことをするからには、人間には、抑制機構はないのでしょうか。あるいはあっても、ただ働かないだけなのでしょうか。

この問いに答えて、誰をも納得せすだけの学説は、これまでの心理学にはありませんでした。精神分析学派の、それを「攻撃本能」に還元する説、アメリカ流の、欲求不満（フラストレーション）という心理現象が攻撃という心理現象を引き起こすとする説などが、代表的な理論ですが、いずれも十分に人を納得させる説明にはなっていないように思われます。

私は、この攻撃性を人間存在のあり方そのものに求め

たいのです。

人間存在の本質をなすものは、一つは相対的で、時間的で、有限であるということと、もう一つは無意識の中に「生の衝動」を持つているということです。

この二つの人間存在の条件が人間を攻撃に駆り立てるように思われるのです。

人間は、生の衝動によって、いつでも生きていたいと思います。しかし、相対的で、時間的で、有限であるため、生きていたいのに死ななければなりません。そして、このことを意識できるのは、人間だけなのです。ここに人間がもつ、根本的な苦悩があり、不安があります。自分をどこまでも、絶対的に、永遠に、無限に、肯定していたいのに、自分の自由にならないものによって、そのうちに、自分が否定されてしまうのです。でも、否定されるのは確実であるのに、無意識の「生の衝動」は、否定されまいと「生への執着」を引き起こすのです。

つまり、自分の生の可能性を少しでも高めたがり、生を少しでも拡張したがり、具体的には、自分の命を永らえたがり、自分の財産を増やしたが、自分の名誉や権力を時間的に空間的に広げしたが、自分の子孫を続かせたがり、そして、それが自分の努力で出来たと思う人ほど、どこまでも、それに執着して行くの

です。

私には、こうした、人間の実存構造そのものに攻撃性の根源が存在しているように思えるのです。

「攻撃の本能」も「欲求不満による攻撃」も、全て人間の生の衝動と、人間存在の相対性・時間性・有限性と、人間の自覚的存在性とから、わき起こってくるものだと考えると思うのです。

例えば、自分が経済的な損害を被りそうなことは、譲れませんし、それを強制されれば腹が立ち、攻撃したくなつてきます。特に土地（領土）のような限られた財産の奪い合いを見れば、このことは一目瞭然です。また、たたかれたり、傷つけられたり、食べるものを取り上げられたりして、自分の生命が直接的に、あるいは間接的にでも、脅かされそうになりますと、たちどころに、攻撃行動が開発されます。それは、生理的・物理的な命だけではありません。社会的な命とも言える、名誉や権力や地位に関しても同様です。それが侵されますと、極めできつい攻撃がおこるのです。

人間は攻撃を受けますと、心がすさみます。それに耐えることは結構むずかしいことです。多くの場合に逆に、攻撃したくなつてきます。昔、武士はや（殺）られたら、やり返す権利と義務を負っていました。汚名を注ぎ、恨

みを晴らすことが公認されていたわけです。攻撃には攻撃で返すことが正当化されていたと言えます。

このように、攻撃が攻撃を生む、忌まわしき行為を人間はどうしたら無くしていくことが出来るのでしょうか。結論から先に言えば、「生への執着」を捨てることなのです。それは、もう一つの人間の本質に帰ることでもあるのです。先ほど述べました本質の他に、人間にはもう一つ大切な、他の動物にはない人間だけが持っている本質があるのです。それは、無垢な、他者（神仏のような絶対他者を含む）を求め、他者を受入れ、他者を愛する無意識の潜在的な傾向なのです。

人間はそれがあるから自己を環境に定位することができます。根無し草にならなくてもよいのです。安定していられます。間違いを犯さなくてもよいのです。生の衝動によって、自己を生かして行こうとする欲求は勿論、大切ですが、それを自己の名利を求めるものから、自己の存在の意味を知り、より不動な安心立命の確立に向かつて努力して行こうとする欲求へと高めていかなければならないのです。実は無意識の水準では、それは、そく、他者を求める心につながっているのです。人間が意識を制御できるとき、無意識でそれを実感できるので。しかし、それにはその訓練がいるということです。

釈尊のごとば（十七）

法句経解説

（六三）もしも、愚者がみずから愚であると考えれば、すなわち賢者である。愚者でありながら、しかもみずから賢者だと思つる者こそ、「愚者」だと言われる。

皆さんがよくご存じの良寛さんは、大愚良寛という名を、師匠の国仙和尚から頂きました。国仙和尚は、この大愚に、自らが愚かであることを知る者は、すなわち賢者であるという意味を含めていると思います。それが、良寛さんにふさわしいというわけです。まさしく、ソクラテスの言う「無知の知」に相当する名と言えます。

人間は、たくさんの書物を読んだり、見聞を広めたりして知識を得、物知りになれば、賢者になったように思いますが、それは大きな間違いです。知識など幾らたくさん得てみても、ますます執らわれの垢をこころに付けるだけなのです。ますます、愚かであることに気づかず、真の「愚者」になって行くのです。

わが大学にも、こういう人が沢山います。よい大学を

出た、あるいは、よい学部を出たと思つている人ほど、それもよい成績で出たと思つている人ほど、あるいは、研究業績が多いとか、学位を持つているとか、教授にまで昇進している人ほど、ますます愚者になっています。それは、そういう人が、現実生活で、そんなものがない人よりも、はるかに多くの過ちを犯すことを見れば、よく分かります。

（六四）愚かな者は生涯賢者に仕えても、真理を知ることが無い。匙（さじ）が汁の味を知ることができないように。

（六五）聡明な人は瞬時（またたき）のあいだ賢者に仕えても、ただちに真理を知る。舌が汁の味をただちに知るように。

聡明な者と愚かな者とのたとえとして、舌は、一瞬にして、（賢者という）汁の（真理という）味を知るのに、匙は、いくら長く使つても味を知ることがないとは、うまいたとえだと思えます。

悲しい言葉ですが、「縁なき衆生」というのがありま

す。ここで述べている、さじのような「愚かな者」で思
い出しますのは、この「縁なき衆生」です。

釈尊にも、救えない人が大勢いたと思います。そうい
う人が、縁なき衆生です。いとこのデーバダツタに至っ
ては、釈尊の暗殺さえ企てています。

こんなことは、とても悲しいことですが、しかし、そ
れに執らわれてはなりません。釈尊は、どこまでも冷静
に対応され、そのことに取りあわれませませんでした。

人は多かれ少なかれ、業の中に生まれて来ます。そし
て、大多数の人は、その業に大きく左右されながら生活
を送っています。でも、それは、その人の責任ではない
部分がきわめて多いのです。

だからといって、この偈で述べていますように、匙の
ような、縁なき衆生がいることを、よいこととしている
わけではありません。そういう現実には、悲しいことなの
です。しかし、悲しいからとて、心を乱して、嘆いてい
るだけではだめです。縁なき衆生を出来るだけ少なくす
るようになんがら、毎日、努力して行かなければなら
ないのです。こういう偈を作るのも、そこにねらいがあ
ると言えるのです。

私は、障害児とその親に出会うことによって始めて、
自分の実存の意味を納得することができました。そして、

そこから、人と人の関わりのあり方について、多くの示
唆を得ました。

私は、自分が体験した、こうした障害児の存在の意味
を、多くの人に気づいて頂きたいと思っています。それ
が、あらゆる人が幸せになれる社会の実現につながつて
いると、確信しているからです。

しかし、現実には極めて悲観的です。

私は、いま勤務する大学院で、障害児に直接、毎日、
接している養護学校の現職教員を再教育していますが、
その経験を通じて、将来が悲観的なことを実感します。

もともと、「学校の先生」は、性格が未熟なことが多
いのですが、多くの養護学校教員は、普通学校教員以上
に性格が未熟ですし、また、彼らは、毎日、障害児に接
していながら「より善い生き方」を目指そうとしない傲
慢さを持っています。こうした現実を見ると、私は自
分の教育の虚しさを感じると同時に、深い悲しみに襲わ
れるのです。

しかし、私は悲嘆にくれてはいません。彼らに教育を
まかせていたら、障害児が解放される社会など来ること
はないと思えます。ですから、私は、自分で直接、障害
児に接して行きます。また、それを支える一般教育も変
革したいと思っています。

後記

一、庫裏の離れに、やっと仏さまをお祀りしました。山城町と同じ、お不動さんとお釈迦さんの他に、予定していた実現できなかったお大師さんをお祀りしました。看板も「ひびきのさと心光寺」とあげ、浄財箱を設置し、お祈りするための階段を付けて頂きました。また、「こころのとも」も、浄財箱の脇に置き、任意な額のお布施でお持ち帰り頂くようにしました。

二、先日、裏山の中津峰山に登りました。約七七〇メートルの山で、一時間半ほどかかりました。頂上で、パラグライダーで降りる人たちに出会いました。二人が、フワフワと気持ち良さそうに、飛び降りていきました。勝浦の町が一望に見渡せました。日が沈み、暗くなりながら、急いで下山しました。一時間ほどかかりましたが、すねが痛くなりました。犬のエリーも一緒でした。

三、十月末に、たぬきが捕まりました。岩屋の滝を渡る橋の橋脚工事をする人が、捕獲したものです。朝、仕事に来た時、滝の側にうずくまっていたのを、捕獲したそうです。どうも滝から落ち、腰を抜かして、動けなくなっていたようです。農林事務所に引き取って頂きました。動物園に預けて、飼育して頂いているようです。やっぱり腰の骨が折れており、様子をみて、野性に返すか、動

物園で飼うかを決めるそうです。ホットしました。

四、私は、人間の心には、自分を大切にすると、他者を尊重する心があることをモデル化して、自己・他己理論を作りましたが、その無意識部分は個人的無意識と集合的無意識でした。実はこれが、仏教では「唯識のアーヤ識」と「如来蔵」に対応することが、分かりました。いまだ、この二つの仏教思想は論理的には統合されていません。実践としては、心に蔵した如来（仏）を、修行して磨きだすのだと考えられて、統合されています。いずれ、私の理論で論理的に統合した論文を、書きたいと思っています。

月刊 こころのとも	平成五年十一月八日
第四卷 十一月号	〒7771 43 徳島県勝浦郡勝浦町星谷野田尾一二六
(通巻 四十七号)	ひびきのさと 星の岩屋 心光寺
	(沙門) 中塚 善成 <small>じょうせい</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	