月刊

こころのとも

第五巻
三月号

多くを捨てると

人は
捨てたものが
多いほど
得るものが
多く
得るものが
多いほど
幸せに
近い

多くを得ると

人は
得たものが
多いほど
失うものが
多く
失うものが
多いほど
幸せから
遠い

人生を考え直して みたい人は（三）

―『老子』解説（二）―

先月号は、老子の教えの根本である、「道（タオ）」について解説いたしました。それは、第一章に述べられていました。

今月号は、引き続いて、第二章をみてみたいと思います。この章は、この世に存在するものは全て相対的であることを述べるものです。

（第二章）天下に存在するものは、すべて相対的です。私たちの認識も、同じように相対的です。有と言えば無を予想しますし、難と言えば易を考えます。有を離れた無もなく、易を予想しない難もありません。高低といい、長短といい、前後といい、すべて相対的なのです。およそ絶対たる道は、私たちの認識を超越し、言語を絶しているのです。

絶対なる道は、万物を生じながら一言も語りません。また、生じたものを自分の所有にしません。すべての変化をなしながら、己の功とはいたしません。実に、道は功なりても、その功に止まろうとしないものなのです。

実は、この意訳は、原文の半分ぐらいの部分を省いたものになっています。それは、武内義雄著「老子の研究」で、その部分は後に加えられたものであることが指摘してありますし、私も、ここで省いたような、誤解を招きそうなことを老子が言っているとは思えないからです。

その部分とは、例えば、善の善たるを知ることは不善であるとか、美の美たるを知ることは、悪であるといったことを述べた部分です。

何が善であり何が善ではないのか、何が美であり何が美ではないのか、といった判断は確かに相対的で、時代や国によって異なることもあるのですが、しかし、人間は善を求め、悪を忌み、美を求め、醜悪を避けようとする存在であることは、間違いのないことなのです。それが人間の生きる目的をなし得ることも、また、同様に間違いのないことなのです。

いくら道を体得しようとも、善をなさなければなりませんし、また、悪をなしてはなりません。ただ、道を体

得した人は、それに執らわれなくても、自然にそうできるようになっているというだけなのです。

さらに、美は誰にとっても、快いものです。ただ、それに執らわれてはならないだけなのです。美しい花は、誰にとっても美しいものですし、美しい絵画や彫刻には、誰でもが感動を覚えます。しかし、その快さや感動に執着して、そうした美を集め、そのことで自分の幸せを確立しようとすれば、それは、もはや相対な存在として、相対な価値をあらわにしていくと言えるだけなのです。つまり、頼れば頼るほど、頼り甲斐のないものになってしまうのです。

さて、話を引用した部分に戻して、さらに相対のことを検討して行きたいと思います。

道は、文字通り「対することを絶して」いて絶対と言えるのに対して、この世に存在するものは、すべて「相い対して」いて、相対なのです。それは、相互依存、相互相依していることを意味しています。単独で存在するものは何一つありません。物質、生命、精神のすべての存在者が、お互いがお互いに影響を与え合い、与えられ合いながら存在しているのです。そして、存在者の中では人間だけが、存在の、相対性の事実を意識することができるのです。

ということは、人間は相対してしか存在できないのですから、相対するものにどうしても、意識して執着してしまうということを意味しています。自己の意志で、存在の意味を相対するものに求めてしまうというわけなのです。人間は、そうした外界への自己定位を本質的に必要としているのです。

では、その依存しようとする対象としてどんなものがあるのでしょうか。最も、ポピュラーなものは、自己の存在そのものを確実にしてくれるものです。それは基本的には、食欲（金銭欲・物欲を含む）、性欲（子孫繁栄欲を含む）、優越欲（出世欲・権力欲を含む）を限りなく満足させてくれるものです。

その行き着くところは、必要以上に、金銀財宝を蓄え、美味いものを食べ、大きな目立つ家に住み、綺麗で贅沢な衣服を着、側女を何百人も抱え、誰に対しても生殺与奪の権力をもち、支配領地を侵略されないように強大な塀で囲み、その中で安心して暮らそうとするのです。そして、おまけに、死ぬときは寂しいからと言って、従者を何百人も殉死させ、巨大な墓を作らせ、多くの護衛の人形を埋葬させるのです。

しかし、こうした欲望を満足させてくれる対象は、すべて相対的です。どれほど満足しても、それで真の安心

は訪れませんし、真の幸福も得られません。その証拠には、こうしたものに頼って満足すればするほど、先程述べましたように死の恐怖が迫って来て、死にたくないとあがきながら、死んで行かなければならないからです。私は、人生で、死ぬときにこの世に思いを残し、あがきながら死んで行くことほど、不幸なことはないと思っています。人生の総決算はその時点でなされるように思うからです。

次に、依存しようとする対象として、他にどんなものがあるでしょうか。

それには、人生の求めるべき価値として、善、真、美、仁があります。私の「精神モデル」で言えば、順に、自我―人格機能、認知―言語機能、感覚―運動機能、情動―感情機能で実現すべき価値と言えます。

善と美については、始めに検討した通りです。残りの真と仁についても、善と美と同様に、相対的であることには変わりがありません。ですから、既に述べた意味で、これらに執らわれてはならないと言えます。

現代は、認知―言語機能が人間の価値として偏されていますが、それは、この機能に執らわれていることを示していると言えます。特に近代のヨーロッパ合理主義は、この機能の偏重の上に成り立っているように思えます。

科学も哲学も、「あたま」で考えただけのものになりさがっています。勿論、科学は実験や実証をすることで、感覚―運動機能としてその内容を確認していますが、しかし、それが「こころ」にどんな意味を持ち、人間の人間らしい生き方にどんな意味をもつかは、軽視、ないし無視されています。また、哲学も、科学の奴隷になったり、ただ「あたま」で考えられた記号に過ぎないものになりさがっています。ですから、それは現実の問題を解決するのに殆ど、役立たないものになってしまっているのです。

最後に、仁ですが、これは自分を抑えて他者を立てることを意味する言葉です。この仁の価値を、私は、人間のもっとも基本的な価値だと考えています。人間が人間であるための不可欠の条件だと考えているのです。現代の行き過ぎた個人主義を克服する道は、ここにしかないように思っているのです。

でも、それさえが相対的とは、どういう事なのでしょうか。

それは、絶対なる道を体得するまでは、仁の内容である、自己を抑える事も他者を立てることも、自分の思うようにはできないということを意味しています。それを反対側から言いますと、仁も捨てて無心にならなければ、

道を体得することには至れないことを意味しているのです。ですから、難しいかも知れませんが、仁も相対的だと言えるのです。仁だけを実現しようとしても、そこにはすぐ限界が来てしまうのです。つまり、自分を抑え、自分をコントロールすることは、自分の自由な意志や、自分で意識して出来るものではないのです。道を体得することによって、あらゆる執らわれを捨てた時初めて、自然のうちに出来るようになるのです。

孔子は自己の立場の根本原理として仁を唱えましたし、同様に老子も仁の大切さを指摘しています。しかし、孔子は相対の世界でのことしか考えなかった点で、老子と大きな相違があることを知らなければなりません。

最後に、引用した第二章の後半部分について触れておきたいと思います。それは、道があらゆるものを生じながら、自分の所有にしたり、誇ったりしないことを述べていますが、道は、あらゆる執らわれを捨てたところに現れるわけですから、存在するものにも、存在することにも、こだわることはないのです。ですから、存在するものを自分のものにしようとも思いませんし、存在することを、あるいは存在せしめることをその功績として自慢もしないのです。ただ、あるがままにあるだけなのです。なんと、すずしく、静かなことでしょう。

自作詩短歌等選

悪を積む

一つの悪を
ひとに積み
一つの悪を
親に積み
一つの悪を
子に積んで
ますます深みへ
沈みゆく
己の業の
深きに気づけず

居場所

物には
使い場所が
必ずある

人にも
居場所が
必ずある

知るだけでは

囲碁将棋
定石知って
弱くなり

人の道
知ってもこころ
磨かねば
執らわれ余計
増やすだけ

生活で役立つ

徳目が
暮らしの中で
現実に
役立つためには
ひたすらな
こころを磨く
修行ぞ欠かせず

人と人

人と人
互いにこころ
響かせて
支え合うから
人は人なり

からだとあたま

親方に
短所たんしょと
相撲取り
あたま知れども
からだ動かず

結婚は何のため

結婚は
互いの人格
磨くため
子ども育てて
人に成るため

現代人の恕

恕（じょ）とは
己の欲せざるところを
人に施すなかれ
ということ

でも
現代人にとっては
自分はそうしないことを
棚に上げて
他者にだけ求めるもの

鬼にも仏にも

悪人には鬼
善人には仏

お不動さん
悪しき人には
鬼となり
善しき人には
仏となりぬ

自作随筆選

他己は衝撃吸収装置

ここで他己と言いますのは、自分の中の、ひとに関わる心のことです。人間は、自分の中に自分を護ろうとする心＝自分をより善い自分にしようとする心（自己）と、ひとに関わろうとする心＝ひとにより善く役立とうとする心（他己）の、自他、二つの心を持っています。

人生を幸せにするために大切な心は「自己」では自分を統制する心で、「他己」ではひとを愛する心です。そしてもう一つ、この二つの心を「統合」する心です。ということは、自分の心を統制して、ひとを愛することです。つまり、自分を殺してもひとを立てることです。中国ではそれを仁と呼んでいます。

これらの心の行き着くところは、自分の心の中に絶対な幸せを作りだすこと、つまり仏教の言葉でいえば悟りを開くこと、あるいは解脱することであり、また、世の中の人の道（それは仏や神の道）に無意識のうちにも従って、ひとを絶対な幸せに導こうと努力するようになることです。こうなるためには、「自己」を頑丈なものにすることは勿論大切ですが、「他己」を豊かにすることも大切です。

では、他己が豊かであるとは、どんなことなのでしょうか。既に述べましたように、他己とは、ひとと関わろうとする心、ひとにより善く役立とうとする心、ひとを愛する心、ひとの道に従って、ひとを絶対な幸せに導こうとする心でした。こういう心があれば他己が豊かであると言えるのですが、でも、そう言われたからといって、あるいはそうなろうと思ったからといって、すぐそうなれるものではありません。そうなるためにはもっと、その心の内容を明らかにする必要があるのです。

極端に言いますと、その心は誰でもが善い人である、と思えるようになることなのです。誰でもを信頼する心なのです。人の本性を善であると思う心なのです。心理学的に言いますと、「他者信頼性」とでも呼んだらよいような心なのです。

人間は、誰でもが他者を信頼する心を持っている、そう思えば思うほど、つまり人が人を信頼すればするほど、次のように思えるものです。つまり人は、人を無視しないで配慮するもの、軽蔑しないで尊敬するもの、非難しないで称賛するもの、拒否しないで受容するもの、攻撃しないで援助するもの、否認しないで承認するもの、排

除しないで親和するもの、悪意をもたないで善意をもつもの、憎悪をもたないで愛情をもつもの、支配しようとしないで保護しようとするもの、統制しようとしないで自由を与えようとするもの、だと思えるものなのです。

しかしこれを逆の立場、つまり「自己」に執らわれた立場から見ますと、この逆のことが言えてしまうのです。つまり人の本性は悪であると思え、ひとは誰も信頼できない、たとえ、親戚であろうが親子であろうが、腹からは信頼できないと、思ってしまうものなのです。

ですから、他己の発育が悪く、自己に執らわれている人は、人は自分を無視するもの、軽蔑するもの、非難するもの、拒否するもの、攻撃するもの、否認するもの、排除するもの、悪意をもつもの、支配しようとするもの、統制しようとするもの、と思えてしまうのです。そうなりますと、自分も人に対してそうしたくなって来ます。

もし皆がそうした気持ちをもっていますと、世の中は殺伐としてくると思います。ちょっとしたことが、すぐ争いのもとになってしまいます。そうなりますと、争いが絶えない世の中になってしまう、いやなっていると思うのです。

ですから、争いのない世の中を造ろうと思いますと、多くの人が他己を育てようと努力する世の中を、先ず、作らなければなりません。勿論、その努力に耐える自己も育てなければなりませんが。こうして、他己を育てますと、他者がたとえ攻撃してきても、それを和らげ、それを許すことができます。そして、他者の間違いを正してあげることができるのです。ですから他己はショックアブソーバー（衝撃吸収装置）ということになるのです。

では、どうすれば他己は育つのでしょうか。　その基本は、ひとと共に喜び、ひとと共に悲しむ、という体験を多くすることです。ひととの情動の共有を多く体験することなのです。まず子どもに他己を育てるにはどうすればよいかをみてみたいと思います。

子どもの成長過程には、他者を指向したがる時期と、自分ばかりを主張したがる時期がありますが、他者を指向する時期は二つあります。一つは生後六、七ケ月～二、三歳の時期、もう一つは六、七歳～十二、十三歳の時期です。

こうした時期、大人は慈しみの心をもって、子どもを受入れ、子どもの喜びを我が喜びとして、子どもの悲しみを我が悲しみとし、子どもの腹立ちを我が腹立ちとして、極力子どもとの情動の共有に努めなければなりません。気を付けなければならないのは、この時期は基本的

に親の言うことをよく聞く時期ですが、親の情動や考えを押しつけて子どもを支配してはならないということです。

そうしなくても、大人は本来的に権威をもっているものなのです。権威を押しつけるのではなくて、どこまでも子どもを善い人間として信じ、疑わないという、前述しました、自らの他己が大切になるのです。自己への執らわれを捨てた他己をもって育てることが大切なのです。この時期は子どもを躾けやすい時期ですので、こうした気持ちをもって、自己に閉じたエゴイスティックな価値ではなく、人間としての様々な社会的価値を子どもに躾けますと、子どもの心の中にひとりでに他己が育ってくるのです。

では次に、大人に他己を育てるには、どうしたらよいのでしょうか。なかなか難しいことです。大人になりますと、心を開いて人の言うことに謙虚に耳を傾けようとすることは、だんだん少なくなってきます。いつも自分の経験や現状に照らして、判断します。執らわれに基づいて判断するのです。しかも、それが執らわれだとは気付きません。悲しいかな、正しく判断していると確信して、疑わないわけです。もしそれが間違っていると指摘されますと、多くは、その指摘してくれた人こそが、間違っている、あるいは悪い人間だと、非難さえしてしまいます。そうして、ますます執らわれを重ね、真実や幸せから遠ざかって行くのです。いわゆる悪業を重ねるわけです。

ですから、大人を躾けることは、殆ど出来ません。そこで、多くの宗教は布教するのに、いま不幸だと思う人を対象にします。多くは病人や病人を抱えた家族です。あるいは、次々に不幸が起こる家族です。あるいは、家庭の中で心の安らぎが得られないで、家族間の人間関係に悩んでいる人たちです。あるいは人生に、自分ではどうすることも出来ないと思えるような、何か不満がある人たちです。

そういう人たちは、自己への執らわれがありますから、いろいろな問題で悩むのですが、その執らわれを逆に利用するのです。

多くの人は、自己の欲望に執らわれます。長生きしたい。病気にはなりたくない。おいしいものを食べたい。いい家に住みたい。いい暮らしをしたい。出世したい。人から偉いと言われたい。人よりすぐれていたい。自分の財産を増やしたい。あるいは減らしたくない。自分の面子を保ちたい。「飲み、打つ、買う」の遊びをしたい。様々な趣味を楽しみたい。

楽な暮らしをしたい。こうした執らわれは、簡単に言えば欲望や名利の追求と言えますが、具体的に数え上げればきりがないほどあります。

こうした欲望や名利の追求を、利用するのです。人間は貪欲ですから、もっと幸せがありますよ。もっと、楽なことがありますよ。もっと人から尊敬されるようになりますよ。もっと出世できるようになりますよ。そういって信仰に誘うわけです。大人の他己を育てるきっかけとして、こうした手段を用いることも仕方ないことだと思いますが、問題なのは、多くはこうして信仰に誘い、それを利用して金儲けをするだけで、本当の信仰を教えるものは、極めて少ないということです。

本当は、自己への執らわれを捨てて、他己を育てなければ決して真の幸せは来ないということなのです。自己の欲望や名利を捨てて、他者のためにお布施することを知らなければならないということなのです。それは、他者のためだけではなく、結局自分のためでもあるのです。

釈尊のことば（二一）

―法句経解説―

（七八）悪い友と交わるな。卑しい人と交わるな。
善い友と交われ。尊い人と交われ。

人間は、多かれ少なかれ、自己への執らわれをもっていますから、たいていの人は、自分を善い人間だと思っています。実は、欠点だらけで、周囲の人がみんな迷惑を感じるようなことをしている人でも、そう思っているのです。ここに、こんな常識的な偈をうたわなければならない意味があるのです。

特に、人間の精神生活に関わるような人、例えば、教師、僧侶、精神科医、心理治療家、などは、人から「先生」と呼ばれたりして、ますます自分が善い人間、偉い人間であると、勘違いしてしまいます。

人間は、自分が偉いと思いますと、自分を磨くどころか、堕落し、驕慢（きょうまん）になってしまうものなのです。そうなりますと、人に出会っても、この人が善い人なのかどうかさえ、分からなくなってしまいます。きっと、釈尊の弟子の中にもそんな人がいて、この偈を

説かれたのではないかと思うのです。
どうか、反省して、善い人と交わって頂きたいと思います。朱に交われば赤くなります。

（七九）真理を喜ぶ人は、心きよらかに澄んで、安らかに臥（ふ）す。聖者の説きたまうた真理を、賢者はつねに楽しむ。

ここで、真理とは何か、それを喜び、楽しむとはどういうことか、が問題になります。私は真理とは、ものの真実のあり方を言うのだと思います。それは、人で言えば、生かされて生きていることを知ることです。それも「あたま」によってだけではなくて、「からだ」と「こころ」の全てを統合して知ることなのです。
その知ることが、すなわち、喜びなのです。何も他には知らなくても、その一つのことを知るだけで、その喜びは身体中にこみ上げて来ます。心が自然に澄みわたり、どんなことよりも満たされた思いがして、これ以上の安らかさのない眠りに付くことが出来るのです。修行して行けば、誰でもがそうなれるのです。
こうした真理を求めて、日々に修行を重ねていく人を賢者と呼びます。そうして、そういう人はやがて、気付かないうちに真理を楽しむことができるようになれるのです。

（八〇）水道をつくる人は水をみちびき、矢をつくる人は矢を矯（た）め、大工は木材を矯め、賢者は自己をととのえる。

ここで大切なのは、賢者は自己をととのえるという部分ですが、実は、これはこの前の偈の解説で、私が敷衍（ふえん）して述べたことを言い直しているだけです。
ただ、注意しなければならないのは、偈の中で譬（たと）えとして上げてある、水道をつくる人、矢をつくる人、大工は、いずれも自分の身体を使って実際に働くことで共通している点です。つまり、自己をととのえるというのは、「あたま」で知るだけではないということを、強調しているのです。実際に「からだ」を使ってととのえなければならないことを言っているのです。

（八一）一つの岩の塊りが風に揺るがないように、賢者は非難と賞讃とに動じない。

多くの人は、自己の行動の「世間体」をとても気にし

ます。世間や仲間から悪く言われますと、人に顔向け出来ないと感じ、生きて行くことすら出来なくなる人も出てきます。

また逆に、多くの人は、皆からほめられますと、有頂天になって浮かれます。そして、本当は偉くもないのに、偉くなったような気になって、心に垢を付け、傲慢になり、堕落してしまいます。私の勤める大学界でも、同様です。自分がよい大学やよい学部を出たとか、あるいは人のもらえそうもない賞をもらったと思っている人ほど、傲慢になっています。

では、どうしたら、これを避けることが出来るのでしょうか。

『老子』解説でも書きましたように、人間は相対的です。つまり、誰か自分以外の人に定位していないと、生きていけないのです。それがなければ、精神的な健康を保つことが不可能になってきます。その「自分以外の人」というのが、普通の人では世間なのです。しかし、自分以外の人も自分と同様に相対的です。ですからそれに依存して自分の幸せを得ようとすれば、それは風に揺らぐ葦か、水に漂う浮き草のようなもので、とても不安定になります。そこには決して真の幸せや安らぎは訪れてきません。

賢者は、世間の人に依存しません。自己の中の如来さまに依存しています。仏さまと一体になっています。そして、絶対の安心にいます。人がどう言おうと、だから、不動なのです。

読者とのエコーミュニケーション

短歌

○母の言う　一人暮らしの　気安さを
　信ぜむとおもふ　受話器置きつつ

○さりげなく　友の訃告げし　母の声
　二日ほど経て　ふと気になりぬ

○梅雨寒の　ま晝浅蜊の　水を吹く
　音のきこえて　母を思えり

（千葉県・中西美江）

俳句

○三寒の今日は沈みし鯉の息

○せせらぎの水とあそびし福寿草

○大梅雨やもらう野菜をもてあまし

○妻のさす盃重し梅雨の暮れ

○敬老日ネクタイの色取り迷う

（徳島県・小原白峰）

お便り

健康のもと（一）中塚先生は心の糧を説く。その垣間に私は健康の糧を書いて一息入れていただく。海の魚や藻類は塩水で腐敗を免れている。川魚はぬるぬるした不飽和脂肪酸や炭水素化合物で腐りを止めている。陸上の植物は葉緑素から渋を光合成して自体を防腐している。昆虫も四つ足動物も人間も、植物中の渋（タンニン）を食べて健康に最も重要な糧としている。　人も四十を過ぎるとコク風味が欲しくなる。犬猫も草の汁を吸う。最近、漢方薬が尊ばれるのも草木の汁を吸いたい為。渋（タンニン）の要求による。現代医師も野菜を食べろと言う。今の日本人は栄養過剰で蛋白質もビタミン類も充分。渋は、蛋白質を良質で柔軟かつ強靱にする。泉重千代さんが百十九歳の長寿を全うしたのも、これによる。

（阿南市・片田一郎）

後記

一、「読者とのエコーミュニケーション」欄に「お便り」をお寄せ下さった片田一郎氏は、徳島県阿南市で製薬業を営まれている方です。健康にとってタンニンが大切だという学説を出され、『革命のタンニン』（サンロード出版刊）、『百歳まで生きる原理』（日本百歳会刊）という二冊の本を出版されています。「健康のもと」と題してシリーズでご投稿下さるとのことです。ご期待下さい。

二、一月三十一日（月）に地元勝浦町老人クラブの方々に勝浦町福祉センター和室で「こころを磨く」と題し、講演をさせて頂きました。身じろぎもせず、じっと聞き入って下さった方が何人もあり、ご熱心さにこちらが感動を覚えました。三、二月一日（火）に阿南市長生町の西室苑（精神薄弱者更生施設。所長は善昌寺住職の下山隆明先生）で、「世界に生きる日本人の心」と題し、名越二荒之助先生の講演がありました。名越先生は私と同じ、岡山県笠岡市走出出身で、実は私が笠岡商業高校のとき「時事問題」を教えて頂いた方なのです。三十七年ぶりにお会いし、なつかしく語らいました。七十歳になられていましたが、とてもお元気でした。高校の教頭から、高千穂大学の教授をされていたとのことです。

四、いま私は、如来蔵思想と唯識説の論理的な統合をし

たいと思い、その関係の本を読んでいます。千五百年間、誰もすっきりと統合していませんので。
お便り、質問、要望、詩、短歌、俳句、川柳など、どうぞお寄せ下さい。

月刊
こころのとも
第五巻
三月号
（通巻
五十一号）

平成六年三月八日
（発行人）中塚　善成（ぜんじょう）
（制作）ユニオンプレス
（発行所）
ひびきのさと
エコーミュニケーション研究所
〒771―43
徳島県勝浦郡勝浦町星谷
星の岩屋

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　ひびきのさと　振替口座　徳島1―38660