

月刊

いじろのとも

第五卷

四月号

刹那の生死

人間は

一日生きて

一日死ぬる

今を生きて

今を死ぬる

自然に帰れ

ルソーは

自然に帰れ

と言った

その自然を

次のように

考えれば

至言である

人は

生まれたとき

自然として

如来蔵と煩惱蔵が

完全に統合されている

それが

人為的教育によつて

乱され

汚されていく

と

人生を考え直して

みたい人は(四)

『老子』解説

今月号は次の、第七条を解説いたします。

(第七条) 天は長く、地は久しく存在し続けています。

どうして、天や地がそんなに長く、かつ久しく存続することができるのかと申しますと、それは自らが生きようとしなからなのです。

このように聖人は、その身を後にして、かえって身が先になり、その身を外にして、かえって身が存します。それは、私という心が無いからではないでしょうか。だからこそ、真の自分に成ることができ

るのです。

この第七条は、短いのですが、かなり難しいようです。私も、古本屋で老子の本を見つければ、参考にするために、たいてい買ってきました。いま、手元に九種類の本がありますが、本条を間違いないく解釈しているものは、残念な

がら一つも見当たりません。

どこが間違っているかと言いますと、全部がこれを、処世の仕方を述べたものと解釈している点です。その中心になるのは、「その身を後にして、かえって身が先になり、その身を外にして、かえって身が存します」という部分なのです。

大抵は、これを他者との比較の話に解釈しています。つまり、他者に先をゆずって自分を後回しに、自分を考慮の外において他者を優先させれば、かえって、自分が他者より優位な地位に立つことができる、とするのです。

私は、これは間違っていると思います。本条の中心的テーマは、最後に出てくる「真の自分に成る」という点にあるのです。

しかし、それは極めて逆説的にしか表現できないことなのです。つまり、真の自分に成るには、自分を捨てたときなのだ、としか言いようがないのです。自分を捨てたら、自分がなくなってしまうそうですが、それがそうではないのです。実は、そうする時初めて本当の自己を知ることができるのです。

でも、そう言っただけで、なるほどと分かる人は、滅多にいません。実は、それが分かるような人には、もう、法や道を説くことも、必要ないのです。ですから、分かつて

頂くためには、何かたとえがいることになります。それが、最後の一文に至る説明なのです。

天地（自然）は、永遠悠久です。なぜかと言えば、それは、自分が存在しようとはからわれないからなのです。あるがままにあるだけからです。聖人と言われる人も、それと同じように自分で自分をはからいませぬ。天地自然のように、あるがままにあるのです。

それを具体的に表すものが、「その身を後にして、かえって身が先になり、その身を外にして、かえって身が存します」という部分なのです。これは、既に述べました「自分を捨てて、真の自分になる」という逆説と、同じような逆説になっています。

ですから、これは極めて難解なのです。殆どの人は理解することができません。せいぜい自分が体験する処世としてしか理解できないのです。私もこれをどう説明すれば一番よく分かって頂けるか、迷ってしまいます。以下、この逆説に若干の説明を加えていきます。

自我没却という言葉をご存じでしょうか。自分を捨て去ることです。自己への執らわれを捨て去ることです。しかし、それが幸せの実現に大切だと聞かされ、「そうか、では明日から自我を没却しよう」と決意しても、そう簡単にできるものではないのです。そこが人間のつらいと

ころであり、また、面白いところでもあるのです。

つまり、「あたま」で理解し、そう実行しようとしても、出来ないのですが、時間をかけて修行し、精進して行けば、誰でもがたとえ「あたま」で理解できなくても、自然に出来るようになるのです。不思議なものです。知らないうちにできるようになっていくのです。その修行や精進とは、たとえば、坐禅であり、瞑想であり、ヨーガなのです。

先程の、「その身を後にして、かえって身が先になり、その身を外にして、かえって身が存します」というのは、その時の体験なのです。ここでは、「あたま」ではなく、身（からだ）が大切なのです。

その身（からだ）が行う行動で表現されるのは、「あたま」の働きであり、「こころ」の働きなのですが、大切なのは「こころ」の働きです。「こころ」の働きは、私の言葉で言えば、情動であり、感情です。特に、ここで問題になるのは、情動です。それは、食欲（金銭欲、物欲）、性欲（家族欲）、優越欲（出世欲、権力欲）に代表される欲望であり、快苦や喜怒哀楽に代表される情緒などです。

こうした「こころ」の働きが、身に表現されて行動となりますが、人間で大切なことは、この「こころ」の動

きを制御することによって、行動を制御することです。「こころ」の動きに執らわれて、行動を誤らないことです。前に述べました「自分を捨てる」とは、実は、この欲望や情緒への執らわれを捨てることなのです。それを、自己統制の中に置くことなのです。

たびたび引用しますように、この第七条で述べられている、「その身を後にして、かえって身が先になり、その身を外にして、かえって身が存します」とは、いま述べたようなことを言っているのです。

つまり、身で行う意図的な行動を後回しにして、静かに坐り「こころ」を磨く。そうした、例えば、「ただひたすら坐る」というような、私というはからの心を捨てた修行・精進（何も意図しない、ある種特別な行動）を重ねて行けば、逆に、この、身を後にした行動が先に立って「こころ」を導き、意図的な行動も自然に制御できるようになってくるのです。また、いま述べたような、意図的な身（行動）を心の外において、ひたすら修行・精進すれば、自分では、はからおうとしなくても、身（行動）が勝手に存在意義をもつようになり、誤りを犯さなくなってくるのです。身に執らわれなくてもよくなってくるのです。もっと直接的に「身が存する」ということでは、例えば、健康になり、長生きすることが出来ることにな

ります。禅僧が、欲望を少なくし、粗食と小食に耐えて長生きするのは、こうしたことを言っているのです。

最後に、「真の自分に成る」ということですが、これも結構、理解しがたいようです。ちゃんとコメント出来ているものではありません。

先程、真の自分になることは自分を捨てることだ、と述べました。この逆説的な命題について、少し解説しておきます。

人間は生まれた時、無意識的に自己（それは自己の生の衝動で、私はそれを煩惱の集まりという意味で煩惱蔵と呼びます）と他己（仏教で言えば如来蔵で、他者を求める潜在的な傾向）とは完全に統合されています。あるがまま、そのままです。腹が減れば泣き、それを聞きつけた家族（母）によって満たされれば泣き止みます。誰も満たしてくれるものがなければ、泣きながら死んでいきます。人のものを盗んで食べることもなければ、人を非難することもありません。人を求めて泣き続けはしませんが、過ちは犯さないので。

こうした赤ん坊の無垢な統合された心は、自分ができることの増加によって、段々と汚されて行くのです。そして、その汚れが積もっていきますと、しまいにはなんでも自分が自由にできるように思うようになります。自

分の財産や名譽だけではなくて、自分の命も他者の命さえも自由にしたいと思うようになります。

そうなることを、力（生きのびる力、適応の力）の象徴としてよいことのように思う人もあるかも知れませんが、間違いです。それは、人類滅亡への道であり、本人自身にとつても不幸への道なのです。

釈尊は人間が自由にならないことの象徴として、生老病死の四苦とその他八苦をあげられました。他にも、人生には自分が自由にならないことがたくさんあります。それによつて自分の幸福が左右されれば、人間は一生幸福にはなれないことになります。

人間が人間として幸福になる道は、自分の自由にならないことを自由にしようと思わないことなのです。自分を捨てて如来さまに全ておまかせして生きることなのです。それが真の自分になることなのです。真の自由自在を得ることなのです。そのためには、既に述べた自分を捨てる修行・精進がいます。

自作詩短歌等選

人たるは菩薩さま

人たるは

こころ磨いて

人になり

こころ磨いて

人になすなり

菩薩さま

こころ磨いて

人になり

こころ磨いて

人になすなり

恩山寺元住職

四国霊場十八番札所

恩山寺元住職宮岡隆章

業務上横領容疑逮捕送検

寺までも

己のものと

私物化す

世襲坊主の

成れの果てなり

坊主のに

飲む打つ買うと

放蕩し

てらは質入れ

おのれ獄入り

お大師に

仇をお返し

恩山寺

霊場が

涙（れい）場となる

札所かな

小人閑居して

孔子は

小人閑居して

不善をなす

と言う

女の生き方

いま

女が

自分の生き方を

模索しているのか

囲碁・将棋は対話

囲碁・将棋は

対話

だから

強くなるためには

自己と他己の

バランスがいる

世の坊主
こころして聞け
この言葉

しかし
私は
次のように
改めたい

袈裟と衣は

こころに着けよ

小人閑居せずも

不善をなし

聖人閑居するも

不善をなさず

四十前の
駆け込み出産

五十前の
駆け込み不倫

六十前の
駆け込み離婚

世間では
こんな言葉が

ささやかれている

自己の構想を
実現しようとする

信念と

他者の指す手に
謙虚に

耳を傾けようとする

素直さとの
バランスがいる

自作随筆選

知るだけでは

安岡正篤著『活眼 活学』（PHP文庫）を読んでいて、「知識人の悲哀」について書いているのに出会いました。そこには、二つの例が載っていました。まず始めに、ゲーテの『ファウスト』の冒頭碩学ファウストの慨嘆の言葉です。

はてさて俺は

ああ、哲学も、法学も、また医学も、なくもがなの神学も

一心不乱に勉強して、底の底まで研究した

そうして、ここにこうしておる

憐れな愚かな俺だ

そのくせ何にもしなかった昔より少しも偉くなつて

おらぬ

そして俺などに何がわかるうかと

そう自分で知っている！

それを思えばこの胸がはり裂けそうだ

次いで、日本近代の哲学界に最も高名であった西田幾

太郎が、晩年、禅について語り、その心境を詠じた、次のような言葉です。

余が禅を学のためになすは誤りなり。余が心のため、生命のためになすべし。見性までは宗教や哲学のことを考えず、と言い、

世をはなれ 人を忘れて 我れはただ

己が心の 奥底に住む

しみじみと この人の世を 厭ひけり

けふ此の頃の 冬の日のごと

運命の 鉄の鎖に つながれて

打ちのめされて 立つ術もなし

と詠じているのです。

ゲーテも西田幾太郎も、共に解脱には至っていないと思つていましたが、この二つの例に接し、あらためて確認することができました。

また、この本の著者の安岡正篤も、博覧強記なのですが、俗っぽくて、右のように人のことは言いますが、自分も全く救われていません。

人間は知らなくても、いいのです。魂が救われ、解脱に至れば、知らなくても現実に間違いを犯さなくなつて来るのです。そのためには、本を読むのではなく、心を磨かなければなりません。ひたすら、心を磨くのです。

西田のように、自分が立派な哲学を築いた、などという思い上がりがあれば、幾ら参禅しても無駄です。一生救われることはなかったと思います。そんな傲慢な思いは捨てて、あるいは「心のため、生命のため」などとはからわず、ただひたすら、坐らなければならぬのです。

天上天下唯我独尊

今日の「こころの時代」は、奈良康明氏が草柳隆三アウンサーを相手に、仏陀について語るシリーズものでした。

「二人で歩むことなかれ」と題して語る中で、天上天下唯我独尊の話が出てきました。この言葉の説明を聞いていて奈良氏は仏教が「あたま」でしか分かっていないのを感じてしまいました。

同氏は、この言葉は、この世で自分だけが一人尊い、と傲慢に言っているのではなくて、人間の尊厳性を言っているのだ、その尊厳性を釈尊が私たちに代わって言って下さっているのだと言っています。

もちろん、私も、この解釈がまったく見当違いで、間違っていると言うのではないのですが、「二人で歩むこと

なかれ」という表題・文脈で説明するからにはもつと、それと一貫した説明があるように、私には思えるのです。今日の表題が、一人で分かり一人で体現する世界を取り上げるものなので、この天上天下唯我独尊を、一人で知る世界をうたったものとして説明して欲しいのです。つまり、釈尊の自内証として解釈してほしいと思います。修行の結果、釈尊が達した境地として説明してほしいのです。

私は、その境地を「絶対自己の自覚」と呼んでいます。それを言葉で表せば、一つの表現はあらゆる限定を脱して、「ただある」だけの自己に至ること、だと言えます。全ての制約を超えて、無限の宇宙の中の一点を、いま、ここに自分が占めているという実感をえることです。別の言い方で言えば、宇宙の根源と一体となる体験であるとも言えます。

こうした体験を一言で言おうとすれば、釈尊が言われたように天上天下唯我独尊という言葉になるのです。

人がそうした境地に至るとき、この世で、自分がかけがえない存在であると実感できるのです。それと同時に、あらゆる存在が自己と一体であると同様に、あらゆる存在が自己と一体であると同様に、あらゆる存在がかけがえないものであり、尊厳をもっていると、実感でき

るのです。

奈良氏のいうように、この言葉を通じて釈尊が、人間の尊厳を私たちに代わって言ってくれているというように、この言葉で右のような自分の自内証を表現しようとしているに過ぎないのです。もし、尊厳を言うのなら、人間の尊厳も含めて、あらゆる存在の尊厳を言っていると解さなければなりません。

釈尊のことば（二二二）

法句経解説

（八二）深い湖が、澄んで、清らかであるように、賢者は真理を聞いて、こころ清らかである。

人間は、誰でも自分では気付かない、深く、濁った業の中にいます。そしてその業の中で、その業に執らわれながら行動しているのです。しかし多くの人は、自分の業に基づいた行動でも、それがうまく行かなければ、自分が反省するのではなく、自分を取り巻く他者が悪いと責めます。自分の混濁した深い業には全く気付きません。

賢者は、こころの汚れが落ち、こころは深く澄み渡っています。一点の曇りもないのです。真理の言葉に接すると、ますますその透明度は上がって行きます。

あの、清貧に徹した良寛さんは、自分の宗派の始祖・道元禅師の書かれた『正法眼蔵』を、お香を焚きながら涙を流して読みました。道元禅師の真理が良寛さんの清らかに澄んだ心にしみわたったのだと思います。

多くの人は、自分が「あたま」を使って意識できることだけが、人間の全てだと思っていますが、そうではないのです。人間には、自分の「あたま」ではどうすることもできない、もっと深い層を構成する「からだ」も「こころ」も「無意識」も、あるのです。それらの深い層、特に無意識によつて、自分の外界を見る眼が、大きく影響を受けています。

ですから、多くの人は、知らないうちに自分の業を深めて行きます。そして、知らないうちに人にも業の重荷を負わせているのです。

こうした業を生み出す、人間の精神の深い層を、澄んだ清らかなものにするには、修行がいります。毎日、垢を落とす修行があるので、真理を聞いて、無意識に潜む如来さまが輝きできるように、毎日修行して行かなければならないのです。

（八三）高尚な人々は、どこにいても執着することが無い。快樂を欲してしゃべることが無い。楽しいことに遭っても苦しいことに遭っても、賢者は動ずる色がない。

この文の翻訳者である、中村元氏によりますと、「高尚な人々」は漢訳の法句経では「大人（たいじん）」と訳されているそうです。シナでは「大人」の理想に近いと考えられていたのだということです。

そうした人が、「どこにいても執着することが無い」ということは、おそらく「どこにいても」という空間的制約だけではなく、「いつでも」という時間的制約も、「なににも」という対象的制限も、すべて超えているように思われるのです。あらゆるものに執着がないということだと思ふのです。

人間が最終的に執着するものは、自分の生命であり、お金（財産）であり、名誉（権力・地位）であり、家族であると思いますが、そうしたものにも、もちろん、執着しないのです。

ですから、自分が楽しみにすることに執着することも

ありません。趣味のような気休めをすることもありません。

ということとは、楽しいことがあったからといって、いい気になることもなければ、苦しいことがあったからといって、落ち込むこともないのです。そうしたことに心が左右されることがないのです。ただ、何事もひたすらするだけなのです。

もし、そういう人が、こころを傷めることがあるとすれば、それは他者を救うことができないことぐらいなのです。

（八四）自分のためにも、他人のためにも子を望んではならぬ。財をも国をも望んではならぬ。邪（よこしま）なしかたによって自己の繁栄を願うてはならぬ。（道にかなった）行いあり、明らかな智慧あり、真理にしたがっておれ。

この偈は、かなり厳しく人のあり方を求めています。特に、出だしの「自分のためにも、他人のためにも子を望んではならぬ」という部分は、一般の在家の方は理解できないのではないかと思います。

子を望まなかったなら「人類は滅亡してしまうのでは

ないか」といった議論が多分、起こって来るのではないかと思うのです。

でも、これは真理なのです。出家し、解脱を目指して修行する僧侶には、特に、当てはまることなのです。(八三)の解説でも述べましたように、人間はどうしても自己に執着してしまいます。しかし、執着が強ければ強いほど、人間は解脱、つまり絶対的な幸福から、ますます遠ざかって行ってしまうのです。

ですから、出来るだけ執着の対象を少なくすることが、解脱へ至る近道だと言えるのです。家族が、どれほど人間に新たな執着を作りだすかは、現在の世襲制度の寺を見れば明

らかです。寺は、もともと檀信徒のもの、公共のものですが、「妻帯肉食おかまいなし」になって以来、いまだ僧侶は出家もせず、寺を私有財産化したあげく、子孫に相続させています。そして、解脱どころか執らわれをますます増やし、在家以下の精神性しかもたない僧侶がぞろぞろと増えているのです。

世襲坊主は、釈尊のこの偈を心して味わうべきです。話を元に戻しますが、人間は人的・物的環境に定位して生きています。そうしないと精神的肉体的に健康に生きていくことはできません。ということは、常に環境が

ら影響を受けていることを意味します。

人間が幸福になるにも、やはり環境の整備が大切になるのです。子を望まないのもその一つなのです。真に解脱を求める人は、そうしなければならぬのです。でも、在家の人が子どもを作ることは、悪いことではないと思います。また、解脱した人が子どもを作っても、それに執らわれることがあ

りませんから、それでよいと思います。なお、ついですが、

在家の人、特に女性にとって子どもを生み育てることは、「こころ」を育てる上で大いに役立つ、と私は思っています。

また、そうでなければならぬと思っています。

偈の残りの部分を見ておきます。「財」はお金に代表される財産です。「国」はおそらく権力のことでしょう。

「自己の繁栄」は人よりも優れたいという「優越欲」を満足させるもので執らわれの一つです。世の中には「道になつた行いがあり、智慧も存在します」。そうした真理に従って生きていくべきことを、要求されているのです。

(八五)人々は多いが、彼岸(かなたのきし)に達する人々は少ない。他の多くの人々はこなたの岸の上でさまよっている。

もう何度も引用したと思いますが、この偈を読んで、また、次の歌を思い出しました。

人多き 人の中にも 人ぞなき

人になれ人 人になせ人

ところで、彼岸とは何なのでしょうか。それは、こころの中に絶対な幸せを作りだすことです。絶対な幸せとは何なのでしょう。それは何はなくても、あるいは、どんなことがあるうとも、いつもこの上ない満足感でこころが満たされていることです。ですから、これはいわば体験の世界のことなのです。その体験のない人にはなかなか理解できないことと言えます。他人に、その人が食べたことのないものの味を分かせようとするようなもので、もともと無理なことと言えます。

でも仏教では、一応それをニルヴァーナと呼んでいます。日本語では、涅槃、平安、安穩、安樂、幸福、不死、彼岸などといった言葉でそれを表します。その状態は、愛執の遮断、欲望・執着の滅、無所有、貪瞋痴(三毒)

の滅尽、不生不滅、などです。

彼岸(ひがん)とはこんなものだ、といくら言葉で表現してみても、これを読んだ人が彼岸に至れるわけではありません。この言葉が価値があるとすれば、そんな世界があるなら自分も至ってみたいと思わせることです。私の言うことを信じて、自分も修行をしようと、ひたすら精進するようにさせるところにあるのです。

読者とのコミュニケーション

短歌

養護学校のバスを待つ子ら屈まりて

草生の中に蟻の巣さがす

バスに乗る養護学校の子どもらを

その父母(ちちはは)が木陰に目守る

夫の顔わが顔も忘れ惚けし姑(はは)

枯れ木のごとく床に臥せゐる

(千葉県・山崎啓子)

俳句

観梅や日の丸弁当妻ひろげ

満開の生命みじかし花見ごろ

春暖に仏描いて平常心

花見とは思えぬ衣装女性群

成人病四人に一人花見会

(徳島県・小原白峰)

お便り

健康のもと(二) 故泉重千代さんは世界一の長寿百十九歳を遂げた。常に中塚先生の説く笑いがあつたので心も健康だった。彼氏の好物は焼酎と黒砂糖。焼酎が体によいと言われたのは十数年以前の話で、私のタンニン論の発表で焼酎は酒類中の最下等酒に転落中だ。何故なら焼酎は無タンニンで、ウイスキーの安物同様だからだ。(よいウイスキーは、長期間樽(かし)の樽に寝かして樽タンニンを吸収させて初めて百薬の長(コク風味)になる。)

でも、黒砂糖はよい。砂糖キビの中のタンニン(渋)が人の命を守る。その上黒砂糖は最終工程で石灰(アク)汁を多分に混ぜて固める。それが、またよい。時には、泉さんや野菜(タンニンが多い)を多食した古来の禅僧の食事も思い出そうではないか。

(阿南市・片田一郎)

後記

一、いま、私は特製の朝食を毎朝とっています。もう二年ぐらい続けています。それは、子どもの粉ミルクと、きな粉と、はつたい粉を水で溶いて食べるというものです。比率はミルクに付属しているスプーンで四杯、一杯半、一杯半です。まだ飽きません。便通がともよいように思えます。ミルクは整腸にいいビフィズス菌を増やすそうです。朝は、この他に牛乳一合を飲むだけで、他はコーヒ一杯です。最近、クエン酸がよいということで、牛乳にスプーン一杯のクエン酸と蜂蜜とを混ぜてヨーグルトのようにして、飲んでいきます。相変わらず、ご飯はお付き合い以外では一切食べていません。めん類もパンも食べません。一日に一六〇〇キロカロリー以上はとらないようにしていますので、お菓子などの間食も一切していません。昼は生野菜を中心に果物をとっています。夜は魚、豆腐、野菜炒め、クエン酸牛乳一合、梅酒、晩酌少々です。

二、慶応通信から出ている「教育と医学(五月号)」という雑誌から、「障害者(児)をもつ家族」という題で原稿を依頼され、二月末日に仕上げました。四百字詰で十六枚という分量です。私たちが、これまでやってきた仕事の紹介が主なものになりました。でも、障害児・者

をもつ家族が真に救われるには、やはりそれによって自分の生きる意味を知り、自分を磨く修行がいることも述べました。
 お便り、質問、感想、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 第五卷 四月号 (通巻 五十二号)	平成六年四月八日 (発行人) 中塚 善成 <small>ぜんじょう</small> (制作) ユニオンプレス (発行所) ひびきのさと エココ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	