

月刊

いじろのとも

第六卷

九月号

自分のものではない

法句経（六二）

私には

子や財がある

そう言って

愚かな者は

悩みおりける

だがしかし

すでに自己さえ

自らの

ものでないのに

ましてなぜ

子が我がものか

財が我がものか

業の深さ

自然食

求める人が

平然と

たばこをふかす

この業たるや

人生を考え直して

みたい人は(一一一)

『老子』解説(二〇)

今月号は第七十七章を取り上げます。

(第七十七章) 天の道は、ちょうど弓を張るようなものではないでしょうか。真ん中の高く反ったところは押さえつけ、両端の低いところを引き上げて、余ったところを減らし、足りないところはつぎ足すようにするのです。これと同じように、天の道は有り余るものを減らし、足りないものを補って行きま

す。
ところが、人の道はそうではありません。足りないものから減らして、それを有り余るものに献上しています。

いったい誰が、有り余るほどもっていて、それを天下の人々に献上できるのでしょうか。それができるのは、ただ有道者のみです。

だから、聖人は偉大なことを為しとげても、そのことをたのみとせず、功成りても、その地位にとど

まりません。己の賢さを外にあらわそうとは望まないのです。

この章は、『老子』の中では有名な章です。あまり難しいところはないのではないのでしょうか。ポイントと思えることを少し解説しておきます。

まず、はじめの主題は「天の道は、有り余るものを減らし、足りないものを補って行く」ということです。

ところで、この「天の道」とは、どんなものなのでしょう。きわめて抽象的です。また、有り余るものを減らすとはどんなことでしょうか。さらに、足りないものを補って行くとはどんなことなのでしょう。いずれもきわめて抽象的です。

私たち人間の意識を超えた、自然の営みであれば、そこでどんなことが起ころうが、どこまでも自然の営みそのものとして、価値判断を伴うことはありません。どんな動物が栄え、どんな動物が減ぼうと、あるいは全ての生命が減ぼうと、なるままになるのです。あるいは、大雨が降ろうが、かんばつが続こうが、大風が吹こうが、大地震が起ころうが、自然の起こるままに起こるのです。そこでは、自然の営みとして、仏教で言えば「縁起」にしたがって、完全に「有り余るものを減らし、足りない

ものを補って行く」と言ってもいいと思います。

ところが、そこに人間がからみますと、話が違ってきます。かんばつになってもらっては困りますし、大地震が起こってもらっても困るのです。まして、この地球が減びるようなことがあってはなりません。

なぜなのでしょう。

それは、人間が意識をもっているからなのです。生きていることを自覚できるからなのです。相対な存在（この地球を含めてあらゆる存在）は、いつかは存在しなくなって（死んで）行かなければならないのですが、人間はいつまでも存在していたい、生きていたいと思うことができるからなのです。

それは、いわば自己への執らわれをもっているからだと言えます。仏教で言えば煩惱をもっているからなのです。私のモデルで言えば、「自己」のモーメントを持っている、特に無意識の中に生命意識を宿しているからなのです。

ここに、次の主題である、「人の道は・・・足りないものを減らして、それを有り余るものに献上」するといふことが起こってくるのです。

力のあるものは、生命意識の命ずるままに、自己の生存の可能性をどこまでも伸ばそう、拡大しようとしています。

いかなる社会体制であろうと、その体制の許す限界内で、「自己」を追求しようとするのです。

そうなりますと、力のない者は力のある者の犠牲になつていかざるを得ません。足りない者が、有り余る者へ献上させられることになるのです。もし、その献上を拒否すれば、すぐに、戦いや無法や死に結びついて行きます。

この現実はいまも変わってはいません。現在、日本も力をもつ存在となり、その力によつてますます経済的に繁栄し、現在の体制の許す範囲で、世界中から献上させています。例えば、食料ですが、人間の食べられる量は限られているのに、輸入する食料の量はだんだんと増えていきます。ですから、増えるうちの多くは、残飯になつているのです。もし、贅沢をしないで、その数パーセント、いや残飯に当たる部分でも、飢え死にしている国にあげれば、どれほど飢えから救われるか分かりません。でも、人の道はそうはなりません。力あるものが、いわば合理的・合法的に、当然なこととして、自己の生存可能性を追求し、力のないものから、たとえ飢えていようと力によつて、献上させるのです。しかし、このことが悪だとは誰も思いません。どこまでも、合理的・合法的で、人間として当然のことなのです。

特に、現在は世界中が「自己」社会に傾いています。あらゆる人が、昔の王さまのように、自己を追求しようとしていますし、先進国では多くの人はそうすることができるようになっていきます。その結果、人々の結びつきは疎遠になり、社会体制をいかに工夫しようとも、社会の解体を阻止することはできにくくなって来ているのです。

ここで老子が言っていることは、私たちは天の道を体得することができませんが（本文にありますように、道を得得した人を老子は有道者と呼びます）、そうなるとき、天の道を実践して、贅沢を戒め、生活に余ったものは、労力を含めて、困っている人さまの為に差し上げることができるようになれる、ということなのです。

前にも述べましたように、天の道とは、自己への執らわれを捨てたところにあります。それは、私のモデルで言いますと、「他己」モーメントの無意識にある「如来蔵識」と「自己」の無意識にある「生命蔵識」とを統合することなのです。そこは、ひとの喜びが我が喜びであり、ひとの悲しみが我が悲しみである世界なのです。

人間は動物から、意識を持つことができるように進化しましたが、同時にそれは自己だけではなく、他己を持つようにも進化しているのです。生きていたいと意識で

きる人間が、他己を欠き、自己だけしか与えられていないとすれば、人間社会は滅亡する以外にありません。

人間は、自分が生きていたいと意識することができると同時に、精神的に他者なしでは存在できないように創られていくのです。その心を、私は「自己」と「他己」と呼んでいるというわけです。

これが、人間の自然なのです。天の道なのです。自己が生きていることを自覚して追求できる人間にとっては、自然は、自己が生けると同時に、自己の心を開いて、他者と情動を共有することで、自己を安定させるということでもあるのです。

そうなるためには、自己への執らわれを捨てなければなりません。自然現象として起こることのような、自己の力を超えて起こることには、従順でなければなりません。それは自己の命についても言えることです。それは、人さまの役に立たなければ、もう生きる必要がなくなるということでもあるのです。

では、自己への執らわれを捨てるためにはどうすればよいのでしょうか。

まず、大切なことは、老子のような聖人の言うことを信じていくことです。そして、それを実行しようと努めることです。ひたすら努めることです。どこまでも、どこま

でも努めることです。たとえ直ぐに実現できなくても、そうなることを信じて、必死に努めることです。その中には、既に紹介しましたような「修行」が含まれていません。

そうしているとき、はじめてこの章にも書いてありますように、「偉大なことをなし遂げても、それを頼みとすることがない」というようになって行くのです。

それを頼りにしなくても、自己と自分の心に宿した仏さまとが一体になることによって安定していられるからです。仏さまという絶対な他者に自己を定位させることで、自分自身が絶対な境地に至れるのです。

そうなるとき、誰に認められなくてもよいのです。ノーベル賞をもらわなくてもよいのです。文化勲章ももちろん、もらわなくてもよいのです。

ここで、老子をもう少し敷衍（ふえん）して述べますと、実は、天の道は人の道でもあるのです。いや、人の道が天の道とならなければならぬのです。

ただ、いま述べています人の道は、この章で使っています人の道とは少し違ってきます。ここでいう人の道は人の踏み行すべき道、難しい言葉でいいますと、人倫である、と考えて頂きたいと思います。本文の解説で述べました「社会体制」は、この、人が踏み行すべきだと、

その時代に考えられていることに基づいて制定ないし設定されているものです。

それは、社会規則であり、法律であり、制度であり、風習であり、伝統であり、道徳であると言えます。これを貫くものは、人と人とが交わす社会的な約束なのです。

でも、こうした約束は、力のあるものによって、いつでも、はかなく踏みにじられていきます。例えば、人類は「殺すなかれ」という共通普遍的な「人の道」をもっています。この約束は、優越欲（権力欲）、食欲（物欲・経済欲）、性欲（子孫繁栄欲）などの欲望や、恨みとそれに対する復讐・制裁、といった「自己」の追求で、はかなくも踏みにじられてしまうのです。そのことは、これまでの人類の歴史を見れば一目瞭然です。こうした事情は、「殺すなかれ」だけにとどまりません。「盗むなかれ」や「嘘をいうなかれ」などでも、当てはまることです。ですから、もつと些細な約束事は言うに及ばないのです。

これを超える道は、多くの人が、特に力を持つ者が、老子の言うように「有道者」となることです。

その為には、修行がいります。瞑想がいります。ヨーガがいります。どうぞ皆さん、お励み下さい。

自作随筆選

死が不在になった家庭

現代は「科学・技術の時代」と言えます。医学もその例にもれず、段々と進歩してきました。そのお陰で、人の寿命も大いに延びました。昔ですと、成人するまでには、半分の子どもは死にましたし、七十歳は「古来稀なり」とされるほどでしたが、いまや平均寿命がのび、百歳を越える人も少なくないというほどになりました。

また、医学の進歩は、病院医療を発展させ、多くの人が病院で死ぬようになりました。昔ですと、畳の上で往生したい、というのが大抵の人の願いでしたが、今の若い人にはそんな考えは無いようです。ですから、抵抗なく病院で治療を受けながら死んでいけるわけです。その方が、医者にとっても色々な臓器を提供してもらってチャンスも増えて、都合がいいのだと思うのです。

さらに、今は、平均寿命が延びたこともあって、老人福祉が発達し、多くの老人は老人ホームで面倒をみて頂くようになりました。老人性痴呆などになって医療のいるような老人も、例外ではありません。死に至るまで、

そこで面倒をみて頂けるといことです。

こうした現代の医学や福祉の進歩は、結果として家庭での死の体験を大変少くしてしまいました。

昔は、老いて病気になるますと、家庭で皆がながしか関わって世話をし、老人もその世話の中で、多くは苦しみながら死んでいきました。それは、多くの人が、人生のどこかの時点で、死ぬ当人にとつても、世話をする方にとつても、死ぬことが大変なことであることを経験して来た、ということなのです。

そして、そのことは、人生において、老いることや病気になること、あるいは、その結果としてやがて死んで行くことが、どんな意味をもっているかについて、自ら体験することができた、ということでもあるのです。それは、同時に生きていることの意味を知ることでもあると言えます。

ところが、いまは前述の通り、家庭の中から死がなくなってしまうました。ということは、自分の生きている意味を知る体験も無くなってしまうた、ということでもあるのです。

人間が真に幸せになるためには、自分の力を越えたものの存在とそれへの信仰が欠かせません。信じただけでは救われませんが、まず信じる必要があるのです。

なのに、いまは、自分の力を越えたものを体験することが
とができる、最大の機会となる死が家庭から無くなるこ
とによって、自分の力を越えたものを実感することがで
きなくなつて来ているのです。人間にとつてこれはとて
も不幸なことのように思えてなりません。

自作詩短歌等選

独り行け

真の自由・平等

真の自由は
不自由の
中にあり
真の平等は
不平等の
中にある

法句經（六一）
旅に出て
もし自らに
等しきか
優れた者に
出会わずば
むしろきつぱり
独り行け
愚かな者を
道連れにすな

欠点は個性

いま
欠点は個性だ
という
それは
売り物にすべきものだ
という

真の愚者

法句經（六三）
もし愚者が
自ら愚者と
思うなら
すでにその時
賢者なり
もし愚者が
自ら賢者と
思うなら
その時愚者は
真の愚者なり

大空の鳥七羽

月残る
大空渡る
鳥七羽

長き生死の道のり

法句経(六)

眠れない

人にとりては

夜は長く

疲れた人に

一里は遠い

正しくも

真理知らない

者にとり

生死の道のり

長きものなり

秋の風

中秋と

思えば急に

秋の風

垢に安住

自らの

生き方問われし

宿命を

背負いて

生きし

人でさえ

垢に安住

していれば

不安を逃れ

日常に

墮落ができて

暮らせおりけり

姿勢を正す

こころは姿勢に

現れる

こころが

まがつていれば

姿勢も

まがつてくる

こころを

なおすには

まず

姿勢を

たださなければ

スポーツといじめ

いま

スポーツが

大流行している

スポーツでは

強い者は

弱い者に

勝つ

いま

いじめが

大流行している

いじめでは

強い者が

弱い者を

いじめる

釈尊のごとば（三九）

法句経解説

（一四四）鞭をあてられた良い馬のように勢いよく務め励めよ。

信仰により、戒めにより、はげみにより、精神統一により、真理を確かに知ることにより、智慧と行いを完成した人々は、思念をこらし、この少なからぬ苦しみを除く。

一つ前の（一四三）でも「良い馬が鞭を気につけないように」という出だしの比喻と同じ言葉が出てきました。このたとえでは、「良い馬」は「解脱した人」にあたり、「鞭」は「世間の非難」にあたっていました。

しかし、この偈のたとえの「鞭をあてられた良い馬のように」では、同じ意味ではありません。ここでは「良い馬」は「素直な修行者」、「鞭」は「師匠の教え」ぐらいに考えたらよいと思います。「師匠の教えを信じる素直な修行者は、勢いよく務め励む」と読めばよいのではないのでしょうか。前の（一四三）の偈と対応させて、敢えて言いますと、「師匠の教え」が自分を定位すべき「世間」に、「素直な修行者」は「解脱を目指している

者」に当たっていると考えることができます。人が解脱した人とその教えを信じ、ひたすら修行に励むとき、有り難いことに、既に限りなく解脱に近づいていると言えるのです。

次の段落に進みます。この部分では、幾つかの条件を満たして、智慧と行いを完成すれば、苦しみを除くことができる、と述べられています。

その条件とは、 信じていること、 戒律を守ること、 精進すること、 禅定（ヨーガ）をすること、 宇宙根源の原理を知ること、 です。

これらは、一つ一つはやるうと思えば、大抵の人には出来ないことはありません。百メートルを十秒で走れとか、マラソンで二時間三十分を切れと言われなくても、誰でもはできませんが、これらの条件は多くの人はやるうと思えばできないことではないのです。でも、それをひたすら続けることはとても困難なことと言えます。

智慧と行いの完成、つまり、いまの教育基本法の言葉で言いますと人格の完成にあたりますが、それは、誰でもやるうと思えばできることの中にあるのです。ただ、それをひたすら続けることは、実は、きわめて困難なことだということです。これらの一つ一つを、ずっと続けられる人はめったにいないのです。ですから、多くの場

合には、智慧と行いの完成した人と共に、集団で続けようと努力するわけです。それが、僧団ということになります。

しかし、現代では、僧団の中心となるいわゆる偉い僧侶さえも、釈尊を信じるどころか、批判するようなことを平気で書きますし、戒律はほとんど守りませんし、精進もしません。まさしく、末法と言わなければなりません。彼らにはその意識すらないようです。

(一四五) 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(た)め、
、 慎み深い人々は自己をととのえる。

分かりにくい言葉は、ないと思います。大切なのは、最後の部分の「慎み深い人々は自己をととのえる」というところです。この中でも特に「自己をととのえる」という部分が大切です。

では、自己をととのえるとは、具体的にはどんなことなのでしょう。

仏教に即して申しますと、有名なものとして、一つには六波羅蜜があります。もう一つには十善戒があります。前者は、布施、持戒、忍辱(にんにく)、精進、

禅定、智慧、ですし、後者は、不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不悪口、不両舌、不慳貪、不瞋恚、不邪見、です。

これら全ての徳目は、自分の精神のあり方で実現できるものばかりです。他人を制御しなければ実現できないものは、一つもありません。「自己をととのえる」ものばかりなのです。

現代人は、いま他人を制御することで自分が幸せになるうとする傾向を、益々、強めています。自分を不幸と思う人は、あの人がかこうこうしてくれないから、あるいはこうこうするから、自分が不幸だと思っています。例えば、連れ合いが自分を愛してくれないから、あるいは、子供が、姑が、嫁が、思うようにしてくれないから、私は不幸だと言います。そのとき自分は全て棚上げにします。自分の精神のあり方は問題にはならないのです。自分の方こそうまくいかない原因だとは思わないのです。ここに、現代人のとても顕著な特徴があるのです。

世の中は、自分が変われば変わって見えます。そして、その世の中を変わった見方で見ていきますと、それに影響されて、世の中も変わってくるのです。

どうか皆さんも自分が不幸だと思えるのであれば、自分を修行によって変えてみて頂きたいと思うのです。

(一四六) 何の笑いがあるのか。何の歡びがあるのか？
世間は常に燃え立っているのに。
汝らは暗黒に覆われている。どうして燈明を求めないのか？

現在の日本人は、多くが中流意識をもち、生活に満足して、「笑い、歡んで」います。そして、神や仏を信じなくなり、この世が「諸行無常」であることにも気付けなくなってしまうのです。この偈は、こうした現代人にこそふさわしい偈だと言えます。

以下、少し解説して行きます。まず、ハイフンで挿入されています。「世間は常に燃え立っている」とは、どんなことなのでしょう。実は、それが、いま述べました「諸行無常」のことなのです。この言葉は『平家物語』で有名ですが、仏教の考え方の真髓を表すものとして、よく言及されます。

その意味ですが、偈にありますように、世間のあらゆる存在や現象は、物が燃えるように、常に変化して止まるところがない、ということなのです。

なのに、人間は自己の生命の維持発展をどこまでも願

って、それに執らわれてしまいます。自己の生命を恒常なものと考えてしまうのです。多くの苦しみは、無常なものを恒常だと考える、そのギャップの中に存在するのです。その執らわれは、いま生命についての言いましたが、自己の生命維持の可能性を拡張するようなあらゆることに対して、この執らわれが現れてきます。

食欲をはじめとする物欲（経済的欲求）、性欲を中心とする種族保存欲、優越欲を中心とする権力欲、名誉欲、出世欲など、すべての欲望が執らわれの対象となり、それが人間関係を悪化させ、争いを産み、発展すれば戦争になり、殺し合いが起こります。これまでの人類の歴史は、こうした執らわれの事実で、華々しく彩られていると言えるのです。

偈に戻りますと、「汝らは暗黒に覆われている。どうして燈明を求めないのか」という部分です。暗黒に覆われていることを無明と言っていますが、無明を照らす燈明を求めないかぎり、一生、苦しみから逃れることはできませんというわけなのです。

私たち人間にとって燈明とは何なんでしょうか。それは、「自己」を明るみへ連れ出して、自分を客観的に見えるようにしてくれる「他己」、特にその中の「如来」さまなのです。修行してそれを磨きだしましょう。

後記

一、昨年十一月に、不覚にも疲労から体調をくずし、医者に診てもらいました。生まれてはじめて、尿に糖が下りているということで、糖尿病の直るヨーガを毎日し、医者言う通りの節制に勤めてきました。

二、七月に町の健康診断で、血圧、心電図、眼底撮影、血液検査（貧血、肝機能、脂質、血糖、腎臓）、尿検査などをしてもらいましたが、どこも悪いところはありませんでした。ヨーガ、食養生、運動、減量の効果だと思います。今後も、節制を続けていきたいと思っています。

三、また、八月、町のアウトドアー・フェスティバルで、人の勤めで、体力測定をしてもらいました。腕の筋力（握力）、背中与腰の筋力（背筋力）、柔軟性（立位体前屈）、敏捷性（反復横跳び）、瞬発力（垂直とび）の五項目でした。評点では、瞬発力が四点でしたが、他はすべて最高点の五点でした。合計得点が二四点で、総合評価の表を見ますと、「一七〇二〇点が二〇歳代の体力で、優れている」ですが、私はそれを超えていました。自分でも驚きました。因みに、私の属する五〇歳代の総合得点は、五〇八点です。これも、ヨーガをしているお陰だと思えます。

四、皆さんもどうかヨーガをお続け下さい。

五、九月の初め、徳島県阿波町で開かれた婦人同和問題研修大会で、「心の健康」と題して講演をさせて頂きました。一五〇人ほどの聴衆がりましたが、みんな熱心に聞いて下さいました。また、この『こころのとも』を紹介させて頂きましたところ、予想外に多くの方の講読申込みを頂きました。

六、その時の話の内容ですが、世界保健機構（WHO）の健康の定義（単に病気や虚弱でないというだけではなく、身体的にも精神的にも、また社会的にも申し分ない状態であること）から話を発展させていきました。特に「社会的に申し分ない状態」を問題にしました。

月刊 こころのとも 第六卷 九月号 （通巻 六十九号）	平成七年九月八日 〒772 8502 徳島県鳴門市鳴門町高島 鳴門教育大学 障害児教育講座気付 （ひびきのさと 沙門）中塚 善成 <small>（ひびきのさと）</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 ひびきのさと 口座番号 01610838660	