

月刊

# いじろのとも

第八卷

六月号

## 悪口

悪口を

言って人より

偉くなり

悪口を

言って己を

正当化

悪口を

さかなに酒を

共に飲む

悪口を

言いたい心

結び付け

## やり残したものは無い

無為而無不為とは

人生にやり残した事が

ないと心の底から

思えるということ

# 人生を考え直して

## みたい人は（四二）

『聖書』解説（一八）

マタイ福音書第六章を続けます。

五 また、祈るときには、偽善者たちのようであつてはいけません。彼らは、人に見られたくて会堂や通りの四つ角に立って祈るのが好きだからです。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。

六 あなたは、祈るときには自分の奥まった部屋にはいりなさい。そして、戸をしめて、隠れた所におけるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れた所で見られるあなたの父が、あなたに報いてくださいます。

七 また、祈るとき、異邦人のように同じことををただくり返してはいけません。彼らはことば数が多ければ聞かれると思つていなのです。

八 だから、彼らのまねをしてはいけません。あなたがたの父なる神は、あなたがたがお願いする先にあ

「あなたがたに必要なものを知つておられるからです。」

先月号で、自分の心の中に神の国を実現するには、自分の奥まった部屋に入り、戸を閉めて祈る、ということが必要だと述べました。ここで取り上げる部分は、前回に続いて、まさにそのことを述べています。

何度も、何度も書いてきましたが、また、これからも書いていくことだと思いますが、宗教は、「自己」を肥大させるところには存在しません。私の理論で言いますと、「他己」の無意識（髄識）に存在する「如来」さまや「神」さまは、自己が肥大するほど輝きを失い、実は、ますます自己に対する否定（死の恐怖）として、機能する（働く）のです。

先月号では、喜捨やお布施をする時の心構えが説かれていました。宗教にとつてお布施をすることは、他者への愛・慈悲の表現として究極的に大切なのですが、しかし、それを自己のためにしてはならないのです。そうすれば、それは、自己を肥大させるだけで、仏や神の教えとして行つていても、逆に仏や神の道から遠ざかつていくことになっていなのです。

今回は、宗教としても一つ一つの究極的に大切なことが説かれています。それは、自己を磨くことです。

キリストは、ここで自己を磨くことの大切さを説いているのですが、残念ながら、それがほとんどのキリスト教者には理解されていません。磨いた体験のないものにとつて、聖書は「あたま」で理解するものになってしまっているのです。聖書は、少なくとも「こころ」、最終的には、無意識(髄識)で知らなければなりません。そうしないと真の意味は分からないのです。

この『聖書』解説のシリーズを書くたびに、私は、これまでのキリスト者がその解説として取り上げる部分をどう解釈しているか、キリスト者が書いた十冊ほどの本に目を通していきます。これらの本は、どれも、それぞれがどこかにはよいことを書いているのですが、でも、どこかに間違いがあったり、本当には分かっていないと思えるところがあるのです。

その最大の原因は、聖書の意味を「あたま」で理解しているに過ぎないところにあります。単なる「あたま」による理解を超えて、少なくとも「こころ」、最終的には「髄(ずい)」で分かるためには、キリストが言われる通り、「祈るときには、自分の奥まった部屋にはいりなさい。そして、戸をしめて、隠れた所におられるあなたの父に祈りなさい。」ということ、そのことば通り受け取り、真摯に自ら体験しようと努力することが大切

なのです。

この引用文の「隠れた所におられるあなたの父」ですが、勿論、この父は神のことをさしていますが、隠れたところとはどこなのか、多くは天国と考えますが、私は、自分の意識できる領域を超えた「髄」に宿って居られると考えます。そこが隠れたところなのです。

ですから、真の祈り、あるいは瞑想は、自己の意識的な「はからい」を超え、自分を無にしていかなければなりません。それに最も適したところが、自分の「奥まった部屋」ということなのです。ですから、一人静かに瞑想できるところであれば、山であっても谷であっても、粗末な庵(いおり)でも荘厳な寺院でも、本当はどこでもよいのです。大切なことは、他者を意識しないで、一人で静かに、神や仏を念じることができ、専心、瞑想できるところということなのです。

そうした瞑想によつてのみ、人間は神と一体となることができるのです。つまり、自分の髄に宿る生命蔵識と如来蔵識の統合を完成することができるのです。その時、宗教にとつて最終的に重要な、自分を磨くこと(仏教では自利)と、他者へのお布施・喜捨(利他)とが、真に統合されるのです。二つの矛盾する目的に悩むことがなくなるのです。パウロのように、自分の精神には神

が宿っているのに、自分の肉体には悪魔が宿っていて、自分では神のように善いことをなそうとするのに、悪魔のように悪をなしてしまう、といったことを言わなくてもよくなるのです。

次の部分に進みます。「また、祈るとき、異邦人のように同じことばを、ただくり返してはいけません。彼らはことば数が多ければ聞かれると思っていいのです。」というところですが、これは、果してキリストがこう言われたのかどうか疑わしいと思います。

これは、自分に執らわれて、自分の願いだけを神に要求する祈りは真の祈りとはいえないと言われているのではないかと思うのです。そうなら、これまで言ってきた、自分のためにする祈りになっていると言えるからです。

仏教で行われる、唱題したり、仏の名号や真言を繰り返すことは、ここでいう「ことば数が多ければ聞かれる」と思って「いるわけではありません」。

真言密教では、「身口意三密の加持（しんくいさんみつのかじ）」といって、「身（からだ）＝感覚 運動」で印相を結び、「口（あたま）＝認知 言語」で真言を唱え、「意（こころ）＝情動 感情」を三昧に住して、ひたすら祈ります。そうすれば仏の不可思議な働きである身密・口密・意密がその人に加わり、その人がそれを受

け止め持すること（加持）によって、仏の境地に至ることができるとされています。キリスト教ですと、自らの中に、神の国を実現することになると言えます。

ですから、真言を繰り返し唱えることは、自分の願いを聞いてもらうために、ことば数を多くしている訳ではありません。それが、瞑想の一つの方法になっているのです。

因みに、ひたすらお経、たとえば般若心経を唱えるのも、同様の意味があります。たとえ、その意味が分からなくても、ひたすら唱えることで、そのことばの力（ことばま）によって、瞑想ができるのです。そして、そうすることで、こころが洗われてくるのです。こころに付けた垢を落とすことが出来るのです。

最後の部分の「あなたがたの父なる神は、あなたがたがお願する先にあなたがたに必要なものを知っておられる」というところですが、随（無意識）に宿って居られる神は、当然のこととして、その人が考えること、すること、願うこと、全てをご存じなのです。

宿っておられる神に気付けなければ気付けないほど、神はその人に否定的に関わってきません。人を不安に陥れます。死や病気や人の評判や財産を気にかけてさせます。自分のためではなく他者のために、祈りましょう。

## 自作詩短歌等選

### 子育てと農業

子育ては  
農業のようなもの

どちらも

多少

間違っ  
ていても  
けっ  
こ  
う  
育つもの

### 縁起を超えよ

縁起で生まれ  
縁起で育ち  
縁起で死ぬる  
この身なりやこそ  
縁起を超えて  
縁起に生きよ

### 性の解放

性の解放は  
自己の追求  
他己の喪失

### 精進の精とは

毎日  
毎日  
ひたすら  
精進  
ただただ  
精進

精進の精は  
精神の精

その精とは  
米を白（青）く  
唐臼でつくように  
日々  
自らを磨く  
ということ

### 本当の美とは

むかしは  
伝統を超えた  
伝統の美

いまは  
伝統を無視した  
無形式の美

でも  
そんなのが  
本当に美なの

## 真の自由

私たちが  
他己を弱めて  
自己に閉じるとき  
自由を主張しても  
自由でありえないのは  
私たちが  
最終的に  
死なないでいる自由  
をもてないから  
私たちが死へと  
いざなう者と  
一体となるときだけ  
真に  
自由になれる

## 自己追求の政治

元来  
政治は  
社会的なもの  
他己に関わるもの  
なのに  
いまは  
自己（エゴ）追求の場に  
墮している

## 真実は自己の内

真実は  
自己の外ではなく  
自己の内にはかない  
と私は言ってきた  
沢木興道は  
このことを  
道は  
無名有実  
世間は  
有名無実  
と言っているという  
これは  
老子のことばの  
言い直し

でも

これが分かるには  
体験以外にはない  
のだが

## 身口意を分かつ

真言の  
身口意分かち  
宗派なす  
身・禅宗  
口・浄土宗  
意・浄土真宗

# 自作随筆選

## 日本人の公心

いつだったか、少し前の毎日新聞だったと思うのですが、大学生の意識の国際比較が載っていました。

幾つかの項目について聞いていましたが、それを通じて私の記憶に残っているのは、日本の大学生が自分の国を自分で守るという意識が極めて低いという点です。アメリカの学生が最も高く、七五%が自分の国は自分で守らなければならないと答えたのに対して、日本の学生は二五%位だったと記憶しています。他のアジアの国やヨーロッパの国に比べても、この二五%という数字は最も低いものでした。そのことが、とても印象に残りました。

国を自分の手で守るという意識は、軍事力によって防衛することや民族主義的であるということを超えて、他者のために自分が犠牲になることを意味していると思うのです。そういう傾向が、日本人には現在、極めて薄いことを示していると思うのです。

日本は、元来、集団指向（他己指向）の強い国だったと思います。それが、明治、特に第二次大戦後、急速に

欧米化し、個人指向（自己指向）が強まってきました。現在は、その傾向がその極に達しているのではないかと考えます。先のデータはそのことを如実に示しているように思うのです。

日本の若者（いや大人も）は、これまでの他己社会の伝統としての他者への「甘え」だけを受け継ぎ、自分の勝手のいいところでは、欧米の個人（利己）主義で生きているのです。自分は他者に甘えて何もしてあげないに、他者からは何かを期待しているのです。もし、それが満たされないうち、他者を非難します。今回の阪神淡路大震災の時でも、自分で立ち上がる努力をないがしろにして、他者が助けしてくれないと、恨み言を並べます。

欧米では、けじめをつけて、自分のことは自分ですることが、当たり前になっています。土居健郎著の『甘えの構造』（弘文堂刊）で指摘されている通り、他者に甘えることはないのです。ところが、日本では、他己社会の特徴である甘えは温存し、欧米のエゴの追求だけを取り入れて、けじめを忘れていきます。ですから、日本ほど、ぐうたらな人にとって住みやすいところはないと言えます。これは、日本の大学教員についても言えます。研究も教育もなおざりにして政治的に動き（人の間を渡り歩いて）、うまい汁だけを吸いたがっているのです。

## 釈尊のごとば（五八）

法句經解説

（二〇三）飢えは最大の病であり、形成せられた存在（「わが身」）は最上の苦しみである。このことわりをあるがままに知ったならば、ニルヴァーナという最上の楽しみがある。

人間の生命維持にとって、水や空気や光りは大切ですが、しかし、そうしたものは通常は、無尽蔵で、無料です。ところが、生命維持にとって、毎日三度、欠かさず必要な食事は、通常、無尽蔵でも無料でもありません。つまり労働なくしては入手することが不可能です。もし、天災があつたり、労働できなければ食料がなくなり、飢えて、生命維持が困難になります。

「飢えは最大の病」とありますが、一般には、飢えを病気とは言いません。でも、ここでは、飢えによって生命維持が困難になるという意味では、病気と同じだと言えるというわけです。

私たちは、自分以外の他のものによって「形成された存在」として、自分の生命維持が決定されます。つまり他の条件によって、生まれ、病気になり、老い、死んで

いくのです。この世に存在するものは、全て相対ですが、その相対なものは、自らの存在の根拠を自らの中にもっていないのです。ですから、お互いが相互相依して、他のものによって自らが形成されていくのです。

ですから、自分の生命維持をはかる行為には、普通は苦しみが伴うのです。自分の自由にならないものによって自己の存在が規定されているからです。それは、いくら労働による富の分配を平等にしても解決するものではありません。存在そのもののもつ限界なのです。

では、その限界を超える道があるのでしょうか。それが後半の「このことわりをあるがままに知ったならば、ニルヴァーナという最上の楽しみがある。」なのです。

「ことわりをあるがままに知る」ということですが、これは、とても難しいことなのです。実は、体験で知る以外に知ることはいけません。「あたま」で、そうかと納得してみても、本当に知ったとは言えないのです。

その「ことわり」を、できるだけ分かりやすくことばでいいますと、前述のように人間は他者によって限定されていますので、その限定するもの（それを神と呼ぼうと、仏と呼ぼうと、無と呼ぼうと、空と呼ぼうと、超越と呼ぼうと、全て同じで、ハイデッガー流に言いますと、自分をこの世に贈った贈り主です）に、全てを任せるこ

とです。それと一体となることです。そのとき、自己への執着を捨てることができるのです。あるがままにあることができるのです。

このことは、「ことわり」なのですが、決して理屈ではありません。理屈で知ってみても、ほとんど意味がありません。理屈でこの苦しみを超えることなど不可能だからです。

私の理論でいいますと、自己と他己の矛盾が苦しみを生み出すわけですので、その矛盾の完全な統合があるわけです。しかしそれは、無意識の統合なのです。自己を捨て、あるいは意識を捨て、仏と一体となる、あるいは「ただある」状態に至ることが必要なのです。それをこゝとばで表せばニルヴァーナと呼ぶのです。何度も言いますが、このことばを知ってみても何にもなりません。

つまり、この「ことわり」を「あたま」で知ってみても、ニルヴァーナの境地を知らない人は、いつも自己へ執らわれて、すぐ悩み、精神的健康を失い、悪をなし、過ちを犯してしまふのです。

哲学者と呼べる人たちは、この「ことわり」を見つけようとして「あたま」で努力している人たちですが、人間存在の真実（ことわり）の一つの側面に気付いたとしても、それによって人間が背負う存在苦を逃れることは、

決してできません。こころを磨かなければ、だめなのです。毎日、ひたすら、精進しなければならぬのです。

(二〇四) 健康は最高の利得であり、満足は最高の宝であり、信頼は最高の知己であり、ニルヴァーナは最上の楽しみである。

まず、「健康は最高の利得」ですが、前偈では、飢えが病であるとされていきました。それほど、人にとって病気はいまわしいものと言えます。それは、釈尊が病を生病死という四苦の一つに入れておられることでも分かります。ですから、健康はとも有り難いものです。でも、病気だから不幸だとは言えません。前偈でみましましたように、人間はそれを超えることが可能だからです。

次の「満足は最高の宝」ということですが、仏教には、少欲知足を目指す頭陀行（ずだきょう）というのがあります。人間の欲望には限りがありません。いま日本では、大抵の欲望は満足されています。しかし、まだまだ、経済的富の追求はやむところを知りません。それに反比例して心は貧しくなっているのに気付きませぬです。

日々、ぜいたくを戒め、質素に暮らしたいものです。日本人やアメリカ人のようなぜいたくな生活を世界中の

人がしたら、地球の資源はすぐに枯渇してしまうことを、いつも忘れないようにしたいものです。

次の「信頼は最高の知己」ですが、いま、日本には信頼がだんだん無くなりつつあります。人を信じなくなつて来ています。それは、神や仏を信じなくなつて来てい

るということですが、事件や事故、犯罪などでテレビ会見したり、国会で証人尋問に答えたりする中に、信じられることがどれほどあるのでしょうか。人が平気でウソを付くようになってきているのではないかと思えます。大学もその例外ではありません。

このように人が人を信じられなくなつてくるということとは、偈にありますように、親しい知己がなくなつてくるといふことを意味します。私の理論で言いますと、他己が弱体化し、自己に閉じた人が多くなつてきているということですが、

いま、都会の若者は、ポケベルを持っていて、その通信相手の名簿には何百人もが書き込まれているそうですが、しかし、それらの人が、どこの誰で、何をしているのかは知らないそうです。ただ、世間話をするだけの仲だといえます。深く付き合い合えば傷つくから、うわべだけで付き合いをするようになってきているということです。

最後に「ニルヴァーナは最上の楽しみ」ですが、ニルヴァーナに達しますと、たとえ病気でも不幸だと思ふことはありませんし、欲望に執らわれることもありません。また、神や仏を信じることは勿論、あらゆる人を信じることができます。言い換えますと、他者を信じても、他者から信じてもらいたいと期待しなくてもよくなるのです。他者の信不信で自分が影響されないということですが、ということとは、他者がどう思おうが、自分の中から勝手に喜びや楽しさがこみ上げてくるということなのです。何か気晴らしをしたり、美味しいものを食べたりしたら楽しいではありません。何もしなくても、あるいは何があなくても、楽しいのです。たとえ食べるものがなくてもです。それが、「ニルヴァーナは最上の楽しみ」ということなのです。

(二〇五) 孤独(ひとりい)の味、心の安らいの味  
をあじわつたならば、恐れも無く、罪過(つみとが)も無くなる、真理の味をあじわいながら。

この偈はなかなか分かりにくいのではないかと思えます。人は、一時的なものはいいとしても、永遠の孤独には人は耐えられないと考えられますし、孤独だと心の安

らいなど得られるはずがないと考えられるからです。また、孤独で恐れがないとは、山にでも独りで籠もり、自己に閉じていれば誰とも心を開いて付き合わないから、恐れがないし、罪過も無くなると考えられるかもしれない。でも、そうではありません。

ここに出てくる「孤独の味」「心の安らいの味」「恐れが無いこと」「罪過が無いこと」「真理の味」の五つは、全て同じニルヴァーナの心境から起こる結果なのです。

まず、「孤独の味」ですが、ニルヴァーナに達しますと、孤独を楽しむことができます。独りで山の中に住んでいても、淋しいとは思いません。そのことは、既に平成六年（第五巻）八月号で取り上げた、偈（九九）で述べられていました。「人のいない林は楽しい。世人の楽しまないところにおいて、愛着なき人々は楽しむであろう。彼らは快樂を求めないからである。」と。余技（趣味や自分の楽しみですること）を求めることもなく、欲望を追求することもなく、自分を自由自在に制することができる人にとっては、どこに住もうと、たとえ独りで住もうと、関係なく満たされて生きていくことができるのです。

「心の安らいの味」ですが、これまでも何度か出て

きたと思います。たとえば、平成六年（第五巻）二月号で取り上げました偈（七五）では、次のように述べられています。「一つは利得に達する道であり、他の一つは安らぎにいたる道である。ブツダの弟子である修行僧はこのことわりを知って、榮譽を喜ぶな、孤独の境地にはげめ。」と。なお、この心の安らいは、仏教のことばで安心立命（あんじんりゅうみょう）と呼んでいます。

「恐れが無いこと」ですが、このことについても既に平成五年（第四巻）三月号で取り上げた偈（三九）で、次のように述べていました。「心が煩惱に汚されることなく、おもいが乱れることなく、善悪のはからいを捨てて、目ざめている人には何も恐れることが無い。」と。

「罪過が無いこと」ですが、これは、罪や過ちを犯すことがなくなることを言っていますが、それは、いま引用した偈で「善悪のはからいを捨てて」とありましたが、そのことをいっています。善悪をはからわなくても、罪や過ちを犯すことがなくなるということです。解脱しない人は、はからって罪や過ちを犯さないでおこうと思っても、常にそれらを犯しているのです。一つすれば、一つ悪をなしています。

「真理の味」ですが、それは真に自己を知ったということです。無為而無不為の境地です。

後記

- 一、こちらでは、田植えが始まっています。
- 二、私も、さつま芋の苗を二五〇本植えました。くろにしていたかやをおしぎりで切り、作物の中に入れていきます。また、げしや土手の雑草がどんどん伸びてきて、かやだけを残して草刈りをしています。
- 三、その残したかやが、畑のげしや池の土手で風にたなびくのが家から見え、とてもきれいです。
- 四、健康増進のため、薬草を利用したいと考え、いま、スギナとヨモギを取ってきて、お茶にしたり、玄米がゆに入れたりして食べています。
- 五、スギナは最近、話題になりだしたようです。山城に住んでいたころ、薬草会社から買いにきてくれるので、採取して売ったことがあります。血液をきれいにするのによいそうです。高血圧、糖尿病、高脂血症など、いろいろの成人病に効くようです。
- 六、私も、実験のつもりで食べています。今のところ、血圧は朝起きた時ですと、六〇台〜一一〇台で、時には五〇台〜一〇〇台が出ます。活動していても、大抵は七〇台〜一二〇台です。こうなったのは最近のことだと思えます。因みに、この頃、肉はほとんど食べません。主食は、約四勺（六〇グラム）の玄米を粉にしておかゆにし、

朝と晩に分けて食べます。それに、大根の千切りを朝夕毎日食べています。また毎日、野菜ジュースとスキムミルクを各一杯、レモンとリンゴ各一個、酒一合以内、梅酒少々。魚は、普通、雑魚を煮つけて丸ごと食べます。七、スギナは、食べる分は、よく洗って五〜六分蒸し、陰干しにして粉に引き、お粥に混ぜて食べます。お茶にする分は、生のまま陰干しにして、小さく刻み、お茶パックにいれて、三分ゆで、朝食三〇分前に飲みます。タニンが多いので、土瓶でゆでます。ヨモギは新芽を一分ゆでて陰干しした後、刻んで粉にし、お粥に入れます。なお、スギナは、幾ら摂っても害はないそうです。くことにし、いま準備をしています。

月刊 こころのとも 第八巻 六月号 (通巻 九十号)	平成九年六月八日 〒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 01610 8 38660	

