月刊

こころのとも

第八巻
九月号

よこしまなこころ

よこしまな
こころで見れば
よこしまに
すべてのことが
受け取られけり

よこしまな
こころで満ちる
みずからの
こころに気づけず
あわれなりけり

よこしまな
おのれのこころ
映し見る
他者のこころの
あり方までも

過食と小食

過食は
自己肥大のあかし
小食は
他己存在のあかし

小食の教えも守って
健康になろう

人生を考え直して みたい人は（四五）

―『聖書』解説（二一）―

一九　自分の宝を地上にたくわえるのはやめなさい
そこでは虫とさびで、きず物になり、また盗人が穴
をあけて盗みます。
二〇　自分の宝は、天にたくわえなさい。そこでは
虫もさびもつかず、盗人が穴をあけて盗むこともあ
りません。
二一　あなたの宝のあるところに、あなたの心もある
からです。
二二　からだのあかりは目です。それで、もしあなた
の目が健全なら、あなたの全身があかるいが、
二三　もし、目が悪ければ、あなたの全身が暗いでし
ょう。それなら、もしあなたのうちの光が暗ければ、
その暗さはどんなでしょう。
二四　誰も、ふたりの主人に仕えることはできません。
一方を憎んで他方を愛したり、一方を重んじて他方
を軽んじたりするからです。あなたがたは、神にも
仕え、また富にも仕えるということはできません。

いきなり仏教の話で恐縮ですが、私は、これを読んで、すぐ、真言宗（密教）でいう「五大願」の一つの「福智無辺誓願集」という言葉を思い出しました。皆さんにはあまりなじみがないかもしれませんが、真言宗ではどの念誦次第（お祈りの方法や手続き）にも出てきて、この宗派の僧侶なら誰でも知っているものです。

すこし横道にそれますが、仏教（顕教）には次のような「四弘誓願（しぐせいがん）」というのがあります。

衆生無辺誓願度（しゅじょうむへんせいがんど）
煩悩無数誓願断（ぼんのうむすうせいがんだん）
法門無尽誓願学（ほうもんむじんせいがんがく）
仏道無上誓願証（ぶつどうむじょうせいがんしょう）

ところが真言密教では、これに対して上に述べた「五大願」というのがあるのです。それは次のものです。

衆生無辺誓願度（しゅじょうむへんせいがんど）
福智無辺誓願集（ふくちむへんせいがんしゅう）
法門無辺誓願学（ほうもんむへんせいがんがく）
如来無辺誓願事（にょらいむへんせいがんじ）
無上菩提誓願成（むじょうぼだいせいがんじょう）

これを比較すればお分かり頂けますように、煩悩無数誓願断の替わりに、密教では福智無辺誓願集と如来無辺誓願事が入っています。実は、ここに密教と顕教の違い

が出ています。そして、先に述べました、この中の一つの福智無辺誓願集が、特に、その最たるものなのです。

では、これはどんな意味なのでしょうか。そのことが、ここで取り上げた聖書の言葉と関係するのです。

この意味は、福と智は限りがないので、誓って集めようという意味です。では福とは何でしょうか。智とは何でしょうか。ここに密教の独特な点があります。智は精神的なものですので、それを集めるのは問題ないと思えますが、実は、福は物質的なものを指します。釈尊は物に執着するなとおっしゃいました。そのことは法句経解説の中でも、出て来ました。それなのに物は限りがないので誓って集めよう、というわけです。

これは、煩悩を断ち切るのではなく、物が必要な人には、まずそれを与えよう、そういうものを満たした上で、より高い欲求、つまり私の理論で言いますと、①「自分自身を知ることを目指して、より善く生きようとする欲求」、②法（人の道、仏の道）にかなうことを目指して、より善く人のために尽くそうとする欲求」へと高めていこうというわけなのです。

でも、こういう風に真言密教が説いているからと言って、釈尊の教えを否定しているわけではありません。最終的な目的は、物に執らわれない境地に達することなのです。真言密教では、それを即身成仏といっていますが、生きながらに成仏することなのです。それは、あらゆる執着を捨てた境地です。「行住坐臥が法にかなう」境地と言えます。人は、ある程度の欲求・煩悩を満足させることが必要なのです。それを「断」じることは決してできません。でも、こういったからといって、現代人のように、自己の欲望の追求に奔走せよといっているわけではありません。人間は物を食べなければ生きていけません。つまり、それを断つことは死を意味します。また、性欲を断つことも、人類の滅亡を意味します。人間は煩悩を断つことは基本的に不可能なことなのです。そうではなくて、それに執着してはならない、といっているのです。そういう境地に達しなさいといっているのです。そういう境地に達したときには、食欲（物、宝）に執着することがなくなる、といっているのです。食べ物を手に入れることができなければ、あるいは、食べないでおこうと思えば、自分を制御して、食べないでおけるということなのです。

でも、世（貧しい国）の中には、その食欲すらが満足できないで、そういう境地に達していないのに、餓死している人が沢山います。そういう人には、まず、餓死から救うためにも物を集めようというわけです。自分がぜ

いたくをしたり、物欲に執らわれて、宝をこの地上に蓄えたいために集めるのではありません。ここを誤解してはならないのです。

長々と仏教のことを述べてきましたが、これが、そのまま、この聖書の解説になっているのです。そのことを見ていきたいと思います。

まず、「一九　自分の宝を地上にたくわえるのはやめなさい。そこでは虫とさびで、きず物になり、また盗人が穴をあけて盗みます。」という部分ですが、これは、物へ執着してはならないことを教えています。

次に、「二〇　自分の宝は、天にたくわえなさい。そこでは、虫もさびもつかず、盗人が穴をあけて盗むこともありません。」という部分ですが、かなり抽象的になってきました。天に具体的に宝を積むことはできないからです。ですから、比喩として言っていることが分かります。なんの比喩なのでしょうか。いろいろ解釈ができると思います。私は、次のように解釈したいと思います。

天は、これも抽象的で、何も実際の天空にあるわけではありません。何度も言って来たと思いますが、それは、自分の心の中にあるのです。ですから、天に宝を蓄えるとは、自分の心のなかに蓄えるということです。では宝を自分の心に蓄えるとはどんなことでしょうか。

それは、自分のこころを磨くことです。蓄えるためにはそれだけの時間をかけた努力がいります。こころを磨くのにもそれだけの時間と努力が要ります。それは、キリスト教で言えば、お祈りですが、宗教一般で言えば、修行と言えます。私は、かつて「ひびきのさと心光寺」の四つの寺訓として他心感応、専心勤労、質素倹約、聖道修証をあげましたが、その聖道修証に当たります。それは、毎日まいにち、ひたすら修行することです。これほど修行したから、こうなるはずだといったはからいをもってなしてはなりません。聖者の教えを信じて、ただひたすらするだけです。もし、はからわないならば、そこに既に三昧があるのです。

次に、「二一　あなたの宝のあるところに、あなたの心もあるからです。」の部分ですが、それは、いま述べたことを言っています。宝を地上に蓄える人の心は、まさに自分の情動の中の欲望にあります。現代人のようにです。修行してこころを磨く人の心は、自分の無意識（髄識）にあります。そこには、霊性としての神さま・如来さまが宿っておられる（如来蔵識）のです。

次の部分は、結構、解釈が難しいようです。「二二　からだのあかりは目です。それで、もしあなたの目が健

全なら、あなたの全身があかるいが、二三　もし、目が悪ければ、あなたの全身が暗いでしょう。それなら、もしあなたのうちの光が暗ければ、その暗さはどんなでしょう。」

この部分も実は、深い意味を含んだ比喩で述べられているのです。これを比喩だと思って読まなければ、目の不自由な人は、人生に暗いことになってしまいます。そんなことはありません。ですからこの目は心の目、心眼のことを言っているのです。

その心の目は、具体的な感覚のことを言っているのではなく、心の目であるとは、老子で言えば「無見而無不見（見ること無くして、見ざること無し）」という境地のことを言っているのです。そうなったとき、窓の外をのぞいて見なくても、分からないことがないのです。人生に、暗いということがないのです。仏教で言えば、無明の闇が晴れているのです。先の話の続きで言えば、修行してこころを磨いた結果、霊性が輝き出ているということです。その霊性は、仏像では眉間にあるもう一つの目（白毫＝びゃくごう）に表されています。その光によって衆生の闇を照らし、明るくして下さっているのです。

最後の「二四誰も、ふたりの主人に仕えることはできません。一方を憎んで他方を愛したり、一方を重んじて他方を軽んじたりするからです。あなたがたは、神にも仕え、また富にも仕えるということはできません。」という部分ですが、先ほど述べました密教の五大願の特色をなすもう一つの「如来無辺誓願事」がここに関連しています。その意味は、如来さまは限りがないから、どこまでも誓ってお仕えしよう、ということです。この「如来さま」を「神さま」に置き換えれば、そのまま当てはまるように思えます。ただ、富との対照で述べられている点が違います。先ほど見ましたように、私の理論で言いますと、富を地上に蓄える人は、自分の情動の中の欲望に眼目があり、神さまにお仕えし、修行してこころを磨く人は、自分の無意識（髄識）に眼目があると言えます。私たちの生きる目的は、人間らしい人間になることです。人間らしい人間とは「人の心を感じるこころ」をもって、自分を制することができる人です。そうなるためには、先ほど述べましたように、神さまにお仕えし、心を磨かなければならないのです。

前述のように福智無辺誓願集もありますが、それは一つの手段・方便であって、最終的な目的は、真言宗で言いますと、即身成仏にあります。神や仏と一体となることです。富に心がいってはなりません。聖書のこの部分はそのことを教えているのです。

自作随筆選

断食修行体験記

先月号の『聖書』解説シリーズには、断食が出てきました。私もその解説で、断食を健康のために、自己コントロール力を高めるために、また食べ物の味をリフレッシュするために、お勧めしました。でも、自分では経験したことがありませんでした。減食はありましたが。

そこで、自分でも試したいと思い、今回、それを自分一人で経験することにしました。そのために、書棚から古本で買ってあった、次の三冊の本を取り出して読みました。①甲田光雄著『断食・少食健康法』（春秋社刊）、②明石陽一著『小食のすすめ』（創元社刊）、③隆久昌子指導・大田芳夫著『働きながらできる7日間断食健康法』（実業之日本社刊）。

それらを読み、八月八日から一日二百キロカロリー程度以下に摂取エネルギーを落としました。その内容ですが、わが畑でたくさん取れている、じはいキュウリとわかめの酢味噌あえを中心に、ノンカロリーのこんにゃく、海藻類、きのこ類を主に食べました。時には、玄米を粉にひき、お粥にして、少量食べました。

時たま、お付き合いで沢山食べざるを得ないこともありましたが、今日まで約一ヵ月守ってきました。その間に、毎週土曜日と、それ以外でも沢山食べざるを得なかった何日かの日の翌日は、完全断食にしました。完全断食の日は、スギナ茶とレモン水か水のみです。

その結果、体重は約5キロ減りました。三年ほど前でしたか、五キロ体重を落としていましたので、これで、十キロ減ったことになります。いま、丁度、私の身長に合った標準体重の、六十二キロ前後です。

この体験を通じ、いつでもこの世で私の役割が終わったと思えるときには、私も、弘法大師さまと同じように、断食し、最後は水も断って、ミイラ（即身仏）になって逝くことができる、と自信がつきました。

断食すると何もする気がしなくなって、仕事ができないのではないか、それを押してやったら、病気になるのではないかと、心配されるかもしれませんが、そんなことはありません。毎日、夜中か早朝に起きて、読んだり書いたりしています。また、夕方には必ず汗びっしょりになって、畑仕事をしています。血圧も早朝のお勤めのあとでは、低血圧かと思えるほどの時もあります。でもとても、気分爽快に起き、気力も充実しています。

自作詩短歌等選

かすがたまる

しっかり食べて
大きくなりなさい
よく勉強して
賢くなりなさい

食べたかすが
からだにたまり
勉強したかすが
勉強したかすが
こころにたまる

善悪と相対主義

善悪は
ご都合主義

一方にとっての善は
他方にとっての悪

原爆投下は
米国人にとって善
日本人にとって悪

この相対主義を
超えるものは

戦術は哲学にならぬ

戦術が
いくら上手に
なろうとも
生きる哲学
得ることできず

他信こそ必要

自信ばかりを
強めている
日本と日本人
他信こそ
いま
求められている
というのに

霊と魂の不通

無意識が
意識の垢に
おおわれて
霊が魂へと
昇って行けぬ

たましいは
はからう意識に
霊性は
あるままにある
無意識に
ある

他己の軽視

いま
人々が
権利を主張しても
義務・責任を果たさず
自由を主張しても
統制を受け入れず
個性を主張しても
社会を軽視する

権利
自由
個性は
自己に属し

義務・責任
統制
社会は
他己に属する

人間の土台

人間の土台は
こころ
己を制し
ひとを立てる
こころ
土台が揺らぐとき
人間が揺らぐ

常識の喪失

わが
大学の常識は
世間の非常識

でも
世間の常識も
いま
失われている

冷めた現代人

冷（さ）めた
現代人
笛吹けども
踊らず
自分の好きなことと
自分の得になること
だけをする

人間の生

人間の生とは
成ること
自己・他己の
弁証法的統合とその統合
それが
現在の時間をなす

食と苦しみ

健康管理は
食欲との闘い
自己との闘い

かつては
食べられなくて
苦しみ
いまは
食べすぎて
苦しむ

釈尊のことば（六一）

―法句経解説―

（二一二）愛するものから憂いが生じ、愛するものから恐れが生ずる、愛するものから離れたならば憂いは存在しない。どうして恐れることがあろうか？

（二一三）愛情から憂いが生じ、愛情から恐れが生ずる。愛情を離れたならば憂いが存在しない。どうして恐れることがあろうか？

（二一四）快楽から憂いが生じ、快楽から恐れが生ずる。快楽を離れたならば憂いが存在しない。どうして恐れることがあろうか？

（二一五）情欲から憂いが生じ、情欲から恐れが生ずる。情欲を離れたならば憂いが存在しない。どうして恐れることがあろうか？

（二一六）妄執から憂いが生じ、妄執から恐れが生ずる。妄執を離れたならば憂いが存在しない。どうして恐れることがあろうか？

（二一三）から（二一六）までは全く同じ形式です。また（二一二）と（二一三）は内容的には全く同じことを言っています。

さて、内容ですが、愛情と快楽と情欲と妄執とから、憂いが生じ、恐れが生じる、もしそれらを離れるならば、憂いも、恐れも存在しない、ということです。

この中の愛情につきましては、愛情から憂いが生じたり、恐れが生じたりするのはおかしい、と思われるかもしれませんが、そうではありません。そのことは、既に先月号で取り上げましたので、ここでは割愛します。

ということで、先ずはじめは快楽ですが、快楽から憂いが生じ、恐れが生じるのは、何か当たり前のように思われるかもしれません。

でも、かつてヨーロッパには快楽主義という哲学の立場がありました。少し横道にそれますが、功利主義で有名なベンサム（一七四八～一八三二）もこの快楽主義に属します。彼は、人生の目的がそもそも快楽の追求にあるとしました。ですから、快楽をもたらすものが善であり、その快楽と不快（苦痛）とを客観的に測定することで、「最大多数の最大幸福」を主張したのです。産業革命はなやかりし頃は、社会的開放に大きな役割を果たしたようですが、私には、ここで説かれているとおり、基本的にそれで人間が人間らしい人間になれるなぞとは、全く思えません。ますます堕落するだけです。

この考え方は、今に及んで、ヨーロッパの人たちを中

心とする発展国の人は言うに及ばず、日本人もその最先端を奔走していますように、世界中の人たちの多くに、自己に閉じたエゴ追求型の個人主義をはびこらせ、人々に自己の情動（欲望・情緒・気分など）の追求だけを生き甲斐とさすことに引き継がれているように思えます。嘆かわしい限りです。

快楽は追求すればするほど、結局は、虚しさだけがあとに残ります。そこに生き甲斐なぞありません。

次に、情欲ですが、これに執らわれることが悪いことだということには、多くの人の同意が得られるのではないでしょうか。しかし、いま、日本人だけではなく世界中で、フリーセックスという言葉で表されますように、性を追求することが現代文明の大きな特色の一つになっています。エイズの世界的流行はそれに対する警鐘ではないかと思われます。

この流行の先駆けはフロイト（一八五六～一九三九）という心理学者が、性の抑制が精神的健康を損なう、と言いだしたことにあると思います。それまでキリスト教によって性を慎むことが美徳とされていたことは事実ですが、近代自我の開放につれて、フロイトも性の開放を取り上げたということです。

仏教でも、性の問題は重視され、不邪淫戒として五戒の一つに数えられています。でも、仏教国日本でも今や性道徳は乱れに乱れています。私の勤める教員再教育大学の大学院に留学している現職の教師もその例外ではありません。また、学部の若い学生も、最近では、女人禁制の男子寮に女子学生が入り込んで同棲する事件がよく起こります。それが、恥ずかしいこととも、悪いこととも思っていないように感じます。誰にも迷惑をかけていないから、自分たちの勝手だと思っているのではないでしょうか。純潔とか童貞とか処女性とかといった言葉はかなり前から死語になっているように思えます。これまた、嘆かわしいことと言わなければなりません。

男性は、元来、女遊びという言葉がありますように、性的には抑えがたく、積極的でしたが、最近は、女子学生のような性的に放縦な女性も多く見られるようになりました。でも、性を追求しても刹那的な快楽は得られるかも知れませんが、そんなことで安心は得られませんし、そこには、生き甲斐なぞありません。結局、空しいだけなのです。

最後に、妄執ですが、これはなかなか厄介な問題です。なぜかと言いますと、世の中の大多数の人は、妄執をもっていますが、でも、自分が妄執していることに気付けないからです。

この問題は、大問題ですので、何度も何度も書いて来たと思います。仏教の根本問題だと言ってもよいものです。仏教のめざす執着（妄執）を断つ、つまり無明の闇から抜け出すことは、なかなか難しいことなのです。

例えば、人は、私が書いたり、為したりする事でも、すべて自分の執らわれのメガネを通してのみ、判断することができるに過ぎません。たとえ、迷いの世界、妄念の世界があるから、そう見えるのだと言ってあげても、大多数の人は、私が自分を怒ったとぐらいにしか思いません。自分が妄執をもっていて、それによって間違った見方をしているのだとは思えないのです。たとえ的確に指摘されても、素直に反省できる人は滅多にいません。

特に、現代人は子どもの時から学校生活なり、家庭生活なりを通じて、自己を肥大させる環境に置かれてきますので、このことは、決定的に難しくなっています。

私は、精神分裂病を他己の障害として捉えていますが、現代人は多かれ少なかれ自己を肥大させ、他己を萎縮させていますので、多くの人は分裂病的だと言えます。分裂病の症候をあげてみますと、約束や規範の軽視ないし無視、作為体験（やらされ体験）、妄想（被害妄想を含む）、幻覚、意思疎通の欠如、などですが、これは全て他己障害のために起こる症候だと言えます。その結果、社会に精神的に定位できなくなり、それを補償して安心するためには、自己に執らわれる以外にないのです。その自己への執らわれが、地位・権力・名誉・利益などや性欲・食欲などの欲望の追求であると言えるのです。それによって自分を支えているのです。

分裂病的であるということは、自分が自分にこもっているということです。ということは、自分の主観のみで、自分を客観化できないということです。私たちが社会の中で、精神的に健康に暮らすためには、自己を常に客観的に見なければなりません。自分のなしたことを過去として客観的に評価し、それを教訓として今後の行動に活かしていかなければなりません。自分のしていることが社会的にどんな意味があるのか、常に冷静に判断できなければならないということです。

それを欠くとき、その人の行動は、自分では善いことをなしていると思っていても、実は、悪いことをなしているのです。それは、丁度、オウム真理教が、多数の殺人者を出すことを正当化しているようなものです。

このように、妄執は、他己を萎縮させ自己への執らわれを深めたところから起こります。自己を捨てて、他者、聖人や絶対他者である「神・仏」に定位して、一体なる体験をするとき、妄執に陥ることがなくなって来るです。

後記

一、長いかんかん照りが続き、畑ものが焼けて、発動機つきのポンプで、そばの小さな池から貰って、水やりをしました。いつも温かく援助して下さる方が、わざわざ持ってきて発動機をかけて貸して下さいました。日焼けに弱いサトイモ、大豆、サトウキビには特に沢山やりました。なにせ、サトイモはぼちぼち外側の葉が枯れてきていましたので。でも、有り難いことに、やっと今日は朝から、ときどきですが、大粒の雨が降っています。これでうるおうことだと思います。

二、サツマイモは、いま結構値がしますので、鍬でつるの出たところ辺を掘って、全部取らず、何個か大きいのだけ手で取り出し、収穫しています。もう売っているのとそれほど遜色のないものがなっています。どれほど大きくなっているかは、カラスが掘って教えてくれました。困ったことに、今も、時々掘ってくれますが。

三、じはいきゅうりが、よくなります。皮をむき、種を取り除いて、きざみ、ワカメと混ぜて、酢味噌であえます。とてもこりこりと歯ごたえもあり、おいしく頂いています。食べきれず、近所の方にも差し上げますが、おいしいと言ってくださいます。お世辞かもしれませんが。

四、堆肥にしたいと思い、刈った雑草を一か所に集めています。かなり沢山あります。「こえくろ（かやの保存用の積み上げ）」の方も昨年より沢山できました。

五、土壌の改良がだんだん進んで、無農薬・有機農業が実現できるよう期待しながらやっています。そうなるには、数年はかかるようですが。

六、九月一日締切りの論文が、その日にやっと出来上がりました。予定通り、自閉症児の大脳左半球機能の障害仮説を提示するものです。ご希望があれば、原稿のコピーですが差し上げます。お申しつけ下さい。もう一つは九月三十日締切りで、いま頑張っています。これも予定通り、時間としての倫理学について書く積もりです。

月刊
こころのとも
第八巻
九月号
（通巻
九十三号）

平成九年九月八日
〒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（ぜんじょう）

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