月刊

# こころのとも

第一巻
十一月号

## 人の平等

障害児が自分と同じ人間であると
思える人が
この世に何人いるであろうか

分別しか分からない現代人の
何と
悲しいことよ

これほどまでに
物質的生活は
豊かになっているというのに

人と自分を
分けて考えることしか
出来ない現代人よ

あなたもやがては
死すべき同じ
弱者であると知れ

あらゆる人と自然の
お蔭をうけて生かされて
生きていることを知れ

その時障害者と自分が
同じ人間であることが
分かってくるから

そして本当に
優しく
なれるから

# 幸せになりたい人は

十、生かされているいのちに感謝すること。

「幸福になる生き方十ケ条」第十条　今日一日生かされている「いのち」に感謝すること。

今月号は第十条について解説いたします。

八月号で「生き方のモデルを持つこと」の大切なことを述べましたが、そこで、誰かをモデルにするのにはどんな心理的メカニズムが働いてのことなのかを説明いたしました。その例として、赤ん坊とお母さんの情動の共有の大切さにつして述べました。今回も、今日一日生かされているいのちに感謝できるようになるには、どんなことに気をつけたらよいのかを分かって頂くために、赤ん坊の例をあげてみたいと思います。

「こころのとも」第一巻九月号の五頁に「赤ん坊」という詩を載せました。それは次のようなものでした。

全ての汚れなきものよ　汝の名は　赤ん坊　微笑
めば　だれかれの区別無く　微笑み返す　まるで
天使のように　微笑み返す　でも母は　そのこと
に　嫌な顔をする　ああ成長すると　人は自らに
とらわれて　汚れてくるのか　でもその汚れを
ぬぐい去らなければ　人に幸せは訪れない　汚れ
を落として　赤子の心に帰れる人の　何と少ない
ことよ　ヨーガをしよう　心の汚れを　落とすこ
とが出来るから

この詩を読まれてどう感じられましたか。実は今回の解説は、この詩に述べていることにつきているのです。

いま、人の成長・発達を研究している心理学者の多くの関心は、乳児期の子どもつまり、赤ん坊に向けられています。そうした関心をうけてなされてきた研究が明らかにしたところに依りますと、生まれたての赤ん坊でも、外界の人間的・社会的刺激には極めて敏感に反応するということなのです。例えば、大人が生まれたての赤ん坊の顔の前で、大きな口を開けたり、舌を出したりしますと、赤ん坊もそのまねをするのです。

生まれた直後から、赤ん坊は「人の方に心を向けていて」、その表情や声に注意を払っているのです。生まれたときから、「人に心を開いていて」、人の情動を理解し、それを共有しようとしているのです。そこにはどんな判断もありません。無条件にどんな人にも、心を向けているのです。この人は良さそうな人だから、自分に好意をもっているから、立派な人だから、お金持ちだから、社会的な名誉や地位や権力をもった人だから、なのではありません。どんな人であろうと、無条件に心を向けて

いるのです。この世にあってこれこそ、仏様の心と言わずしてなにを仏様と言えるのでしょうか。純粋無垢です。全く心に汚れや垢が付いていません。

私は、こころのとものどこかで、次のような言葉を書いたことがあると思います。それは、「心性本浄　客塵煩悩」という言葉です。この言葉は、一時、私の心をとらえて離れなれませんでした。意味は、人の心はもともと浄らかであるが、外界の塵や汚れが煩悩を引き起こしている、というほどのものです。上で述べた赤ん坊の例を見れば、この意味がよく理解できると思うのです。

ではこのように、汚れのない赤ん坊の心が、なぜ大人になると、垢がついて、煩悩に苦しむような心になって行くのでしょうか。そのことを、少し考えてみたいと思います。

発達心理学の教えるところに依りますと、おおまかに見れば人は二～三歳までは全く親に依存し、親と一体であろうと求めています。親の姿が見えなければすぐに不安になり、いっしょにいようと一生懸命さがします。つまり、心を常に親という外界に開いているわけです。親の心に依存して自分の心があるわけです。

ですから、親から見れば可愛くて可愛くて仕方がないのがこの時期の子どもです。いつも自分を見ていてくれる、自分を頼りにしていてくれる。自分が嬉しければ、子どもも嬉しくなってくれる。自分が悲しければ一緒になって悲しんでくれる。親にとってこんな気分の良いことはありません。子どもを育てる力を親に与えるために、仏様から授けられた、心理的メカニズムであるようにさえ思えます。

ところが、二～三歳を過ぎますと、自分を主張する時期が現れてきます。僕がする、わたしがする、と言ってきかない時期が現れてくるのです。これを、心理学者は第一反抗期と呼んでいます。この時から小学校へ入学する時ごろまでは、自由に何でもしたがります。自我とか自立性とかを養っている時期なのです。この時期から人間は「自分ができる」ということをどんどん増やして行きますし、自分でもこれが出来る、あれが出来るということが、嬉しくてなりません。それを認めて貰うことで、その傾向はますます強められて行きますし、いわゆる自我が育って来もするわけです。しかし、それは同時に自我への執われが作り出され、こころに垢が着き出す出発点でもあるのです。

しかし、いつまでも自己を主張する時期ばかりが続きますと、それこそ人間はみんなエゴイスティックな人ばかりになってしまいますが、そこはよくできています。

小学校へ入る頃から社会に心が開いてきて、親や先生のような大人ばかりではなく、友人を含んで他人がどう考えているかがやたらと気になる時期がやってくるのです。人生で一番すなおで、よく人の言うことを聞く時期です。大人の価値をもっとも伝え易い時期だと言えます。しかもそれは、「あたま」で考えて理解したり、知識を増やしたりするだけではなく、「からだ」で行動したり、「こころ」で感じたりするような価値について、よく当てはまることなのです。後からでは、なかなかそれを養おうとしても、できないような「こころ」と「からだ」を養う大切な時期だと言えます。

それなのに、この時期に今の公教育機関が行っているのは、「あたま」ばかりを育てる教育です。こんなことをしていると世の中には、「人のこころを感じるこころ」をもたない、エゴイスティックな人間ばかりが育ってきてしまうのです。いまそういう人が多くなっているとは感じられませんか。

さきほど、後からでは養えないと言いましたが、それは中学校に入る時期から再び、自己を主張する時期がやってくるからです。いわゆる、心理学者の言う第二反抗期です。また自分を充実する時期の到来と言えます。ですから納得できないと、親や先生の言うことを素直には聞きません。

原則としてこの時期以降は、心は社会には開かれていません。自分が巻き込まれていないような、自分が完全に傍観者でいられるような事態では、客観的に判断でき、社会的に行動できるように思われるのですが、それは見せ掛けの社会性とでも呼んだらよいようなもので、真の社会性ではありません。真の社会性は自分の利害が相手と対立した時のように、自分の行動そのものが問われているとき、相手の立場でものが考えられるのでなくてはならないのです。社会に心が開いているとは、どんな時でも「人の心を感じる心」をもって、客観的に行動できるということなのです。

明治以降の学校教育は、まったくと言っていいほど、心の教育をしてきませんでした。ですから現代人は基本的にエゴイスティックです。よほど、自己の存在がおびやかされるような状況に置かれないことには、自分を心から反省することが出来なくなっています。

たとえ、自分では出来なくても、「自分ができる」、「人間はできる」という風に考えることしか教えられてこなかったのですから、自分に執われるのが当たり前であるとも言えるわけです。教育を多く受けて自分が出来る、知っていると思えば思うほど、自分の心は汚れ、煩悩の

炎はますます、その身を焦がすことになってくるのです。それは、財産や地位や名誉や権力を得たものが、ますます傲慢になって自己に閉じ、それに執われた人生しか送れないのと全く同じことなのです。

人間が真に生かされているいのちに感謝することが出来るためには、自分ができないことへの徹底した反省がいります。自分を越えたものの存在とその働きかけを信じる心がいります。赤ん坊が必死になって親を追い求めようとするような、ひたむきな、超越した者への帰依がいるのです。自分を完全に捨ててしまわなければなりません。全てのことは、仏様の与えて下さった因縁に基づいて起こっているのであって、人間ごときの、はからいをはるかに越えたものなのです。

このことを「あたま」だけではなく、「こころ」と「からだ」で知ったとき始めて、生かされているいのちに心から感謝することが出来るようになります。そして赤ん坊のように、無条件に人に心を向けていられるのです。この人は偉いから、金持ちだから、権力を持っているからではなく、どんな職業であろうが、どんな人種であろうが、能力があろうがなかろうが、無条件に人に心を向けることが出来るのです。

毎日ヨーガを続けましょう。必ずそうなれるから。

## 自作詩選

### 犬猫人生

いつもよい暮らしを求めて
あくせくしている人

よい車
よい家
よい服
美味い食べ物

どこまで行っても
きりのない欲
これでよいということがない

偉くなりたい
財産が欲しい
権力が欲しい
人に愛されたい
有名になりたい
世界旅行がしたい
人に尊敬されたい

こんな欲望を
もてばもつほど
人は幸せから
遠ざかっていく

そのことが分からないで
がむしゃらに
働いている人生を
私は犬猫人生と呼びたい

## 駅のホーム二景

どの電車に乗ったらよい
のか
分からなくて
駅で掃除をしているおじ
さんに
尋ねたら
わざわざ仕事をやめて
駅員の所まで
連れていってくれた

こんな都会にも
人のことを思って
行動する人がいて
心がなごむ

田舎から出てきたような
中学生
ジャージーにスポーツバ
ッグ
おじさんのところへ行く
という
どこで乗り換えたらよい
のかと
尋ねにきたので丁寧に教
えたら
別れ際に深く頭を下げて
足早に去っていった

こんな若い人にも
人に
心を開いている子がいて
心がなごむ

## それがどうした

百米九秒で走れるって
へええ
それがどうした

マラソンを二時間で走れ
るって
へええ
それがどうした

十億円たまりそうですっ
て
へええ
それがどうした

社長になるんですって
へええ
それがどうした

お前が嫌いですって
へええ
それがどうした

お前は明日死ぬですって
へええ
それがどうした

この世はすべて
自灯明
法灯明よ

## 私は許している

私はあらゆる人を
どこまでも許している

それは誰でもが
仏様の贈り物だから

なのに誰でもが
過ちを犯す存在だから

でも誰でもが
よいものをもっているから

そして誰でもが
仏様から許されているから

この私が
許されているように

## 教育と人格完成

教育は
人格の完成を
目指して行われる

人格の完成は
解脱をしたとき
得られる

解脱のためには
心を空に
しなければならない

なのに教育は頭に知識を
詰め込むことだけを
目指している

心を空にすることは
全くと言っていいほど
何も教えていない

頭に知識を詰め込んで
世界中で
うまくやっている

なのにますます
幸せから
遠ざかっている

## 後記

一、今月号は、これまでにない構成になりました。「真言宗在家勤行式」と「十三仏の紹介」を、お休みさせて頂きました。初めは十二頁にしたいと思って書き始めたのですが、般若心経の解説で、龍樹菩薩の「空」をもう少し紹介しようと思っていて、それが出来なくなり、ついに断念しました。申し訳ありません。来月号で頑張りたいと思います。

二、先日、古本屋で直木公彦著の「白隠禅師　健康法と逸話」（日本教文社刊）を買ってきました。読んで、白隠禅師の偉さに感動しています。空海や道元とは違った、人間くささ、面白さ、温かさ、身近かさを持った、しかし解脱した人の厳しさと優しさを兼ね備えた、偉大な人の様に思われます。

　その本の中で紹介されています、健康法は「内観の秘法」と呼ばれる大変面白いものですので、私もすぐ試しています。それはヨーガを取り入れていて、健康と瞑想にとても効果的です。皆さんと一緒に実習する機会を作りたいと思っています。ご期待下さい。

三、私も詩を作りだして、十ケ月が過ぎました。これまでに三百余り作りました。わが大学の国語の先生に見て頂きましたら、詩と呼べるものは少ない、格言とかモットーの類である、と言われました。でも面白いので、続けて下さいと勇気付けて頂きました。また随筆にしてはどうかとも言われました。

　そんなことで、来年からは詩か随筆か、どちらか一つを毎日作ることを目標にしようかと思っています。試みに、千六百字程度のものを四編作ってみました。最近ワープロが早く打てるようになり、結構楽しく書いています。ワープロっていいですねえ。書く機会の多い人は、ぜひワープロを練習すべきであると思います。

四、たまたまある学生のお蔭で、精神薄弱者を第二本尊とする超宗派精薄寺院弘願寺を知ることができました。精神薄弱者を僧侶とするお寺です。富士市にあります。


月刊
こころのとも
第一巻
十一月号

平成二年十一月十五日
〒714
笠岡市走出一一三六の一
真言宗醍醐派　走出山　観音寺


中塚　善成（ぜんじょう）（善次郎）
TEL　〇八六五六―五―〇七二三


本誌希望の方は、返信封筒（切手）をお送り下さい。