

# 数息観と禅

笠倉 玉溪

今日は校長先生が何人かいらっしゃると伺いました。私は小学校の校長先生がとても良い方でいまだに優しくしていただいたことをよく覚えておりますので、校長先生、と聞くだけでなにやら安心した気持ちがいたします。今日はよろしく願いいたします。

## 1 内側からの承認

私は自宅で禅の呼吸で書く「書道教室」をやっております。今回の話題である子どもの落ち着きのなさ、集中力に関しては年々良くない方向に向かっている、ように感じております。子どもは周囲が気になって仕方がないのです。どうしてそんなふうになってしまったのだろうと考えた時、これがもっと深刻な心の問題と直につながっているのではないかと感じております。

ひとことで言うと近年子どもたちが自分そのものより、いかに周囲とうまくやるかを優先する生活を常に行っているように見えますので、これに対して問題を感じています。

私が思いますに、どうも昨今のバラエティー番組、特にお笑いの人の出ている番組の影響がとても強いように感じます。私は高校生の時、落語研究会にいたくらいなので面白いのは大好きなのですが、以前のそれとは少し違うように思います。いかに反応するか、が面白さの基準で、その反応が適切でないとKY（空気が読めない）ということに

なるようなのです。

昔も今も小学校で人気があるのはスポーツができて面白い男の子、と相場は変わらないのですが、今はKYに象徴されるように、他に對していかに適切に嫌われずにさりげなく優位に立って、人気をほどよく嫌味にならない程度に保持し続けることができるか！そのあたりまで瞬時に捉えて反応しなければならず（やり過ぎはいじめの元ですので）これは大変高度な技で、私などはとてもお呼びではありません。

小学校も高学年になると、成長の早い女子は、外界との反応を器用にこなせない男子などを、ダサイ、ウザい、と情け容赦なくばっさりと切り捨てます。「そんな風に男の人を見ていたら失敗の元よ、男は中身よ」などと冗談交じりに言っても、まるで話がかみ合いません。

そもそも反応などというものは外側のことで、子どもの頃は内側で考えていることや感じていることを必ずしも的確に表現することはできませんし、皆がそんなに器用ではありません。結局手足の動かし方が上手かどうかを見て、心や気持ちの中をじっくりゆっくり見ていくという発想がそもそも後回しになってきているように感じ、とても危ないなと感じています。それが他人に対してだけでなく自分自身に対しても同様の傾向にあるということが危険だと思うのです。

これは親との関係においても同じことが言えるように感じます。親たちは子どもが効率よく上手く動けるのが好ましく、始終「早く早く」と子どもをせかしています。

それは親自体がKYといわれないように地域社会の中でそつなくつきあえるよう心を砕いていることともつながっていて、価値基準を世間に置いている場合、子どもそのものを見る事がつい疎かになり、何をもって子どもの長所短所を判断すべきかにも迷っている人が多いように見受けられます。また子どもとの距離感が上手く取れないという相談も多く、それは本当は自分自身がどう生きるか、何が大事かがよ

くわかっていない、ということなのではないかと思います。

また子どもの数が少ないせいか、過干渉の親が大変多いと思われがちですが、一方で、私の周囲では逆の例もあるようにも感じます。

たとえば昨今の親は教育もあり育児の勉強もしているので、早くから「主体性」ということを重視します。早いと2、3歳から意思を尊重し、どうする？どうしたい？と子どもの意思を尋ねます。親の意思を押し付けない自立を促す教育ということなのでしょうが、子どもですから選択に失敗することもあり、やっぱりこうしたかった、と言いつ出すことはしょっちゅうです。しかし親は「自分でそうしたいって言ったんでしょ。最後までやりなさい」とか、「自分で選んだのだから最後まで食べなさい」とか、「あなたが選んだその消しゴムがなくなるまで買ってあげません」など、責任を取らせることで自主性を養おうと教育します。しかし子どもは自分の選択で失敗を繰り返したり、母親に指摘され続け叱られ続けると、失敗を恐れてやがて選択をしなくなり、周囲との折り合いを重視した選択をするようになってしまいます。このような自主性の名のもとに子どもをスポイルしている例を見ることが最近よくあります。

最初から過干渉で自主性を奪うのは論外ですが、一見主体性を育むように見える取り組みが主体性を奪うという結果は、子どもが選択を周囲に任せることにつながり、周囲の反応が自分の価値のようになってしまう恐れを孕<sup>はら</sup>んでいるように思います。

このような経験が続いて自分がどうしたいか、という自分の心の動きに鈍くなっていくということは、自分を後回しにし、ひどくなると自分を無視してしまうことにつながり、自分で自分のいじめをしているようなもので、これはいずれ限界がきます。昨今の無差別殺人などでは、周囲に無視されたとか、阻害されたとかいう発言が必ずありま

すが、注意して聞いてみると、自分の外側の話であって、本当の気持ちには「自分は友達がほしい」とか、「きちんとこちらを向いてほしい」など、自分の心の欲求に向かい合うべきところが、周囲がこうしてくれなかった、という発言になっており、おそらく本当の自分の望みが見えなくなっているのではないのでしょうか。

人は他からの承認を受けられないと疎外感に苦しみ、いじめのように否定される辛さは人間の心を破壊します。多くの事件は悲しんだ末の心が引き起こしていると思います。しかし世の中全体が決して優しい時代ではない中で、どう自分を保つことができるのかと考えた時、私は唯一の解決策は他からの承認ではなく、自分が内側から自分を承認することだと思うのです。

しかし頼みの綱の親は「成績がよければ 買ってあげる」とか、「手伝ったらいくらあげる」とか、条件付きの対応をしており、無条件で丸ごと何があってもあなたを心から愛している、と存在そのものの承認を伝えきれていないように思います。

## 2 自己承認をする 書道の場合

私の書道教室では、禅の数息観をそのまま書くことに移すことをやっています。

数息観とは、坐禅をして息を数える禅の基本の修行です。人間は常に外界からの反応によって心が「+」か「-」に動きます。たとえば向こうから誰かが来るとします。苦手だな、と感じれば心は「-」に偏り、好ましいと感じれば「+」に動きます。一説にはこのような心の動きは一日に2万回あるといえます。常に受身の反応で、心が「やじろべえ」のように揺れているわけです。これは「+」が良くて「-」が悪いということではなく、心が安定せずに外側からの影響で揺れるということが問題です。これが毎日では時々心がくたびれても不思議ではありません。この疲れがひどくなると鬱になったり、あるいは防御



講演する著者

のために無感動になつたりするのではないでしようか。

坐禅はこのような常に揺れる心を真ん中のゼロに戻していく作業でもあります。ゼロになるということは、風

でざわついている湖には月はちぎれて映らないが、湖面が鎮まれば対象がくっきり映るように、落ちついて物事を受け取れることと似ています。

禅では一般に無になるとか言われますが、無になるのは何も無くなる空白のことではありません。実は逆説のようですが、何かに集中してブレない状態を作ること自分自身を遮る雑念を払い、素直な本来の自分らしさを発揮させるという方法をとるのです。

それには数息観のように、息を数えるという一見あまり面白そうに感じられないかもしれませんが、何の情緒も引き起こさないものだからこそ、「+」にも「-」にも偏らない状態を最も適切に作る事が可能なのです。

私はこれを書道でやっています。線を引く時には息を吐く。次へ移る時に息を吸う。この繰り返しで書くことに集中していきます。

やり方は、子どもの腰に手を当てて、一緒に呼吸をしながら書かせます。しばらくすると、先ほどまで書けるだろうか、隣の方は上手いけれど自分はどうか、などと周囲を気にして落ちつかなかった子どもが、ただ書く、という一点に集中してきます。そのような状態を経て出来上がった書は本当に見事なものです。

何が見事かということ、書けるかしら書けないかしら、と心配したり、逆に私はうまいのよ、と自信たっぷりだったりなど、自分自身の気持ちに焦点が当たっている時の字には、何と言うか存在感がなく、上手であればある程どこか嫌味なところがあって、人の心を動かすような何物もそこには見当たりません。例えばバッターボックスに立って打てるか打てないかとドキドキしたり、妙に自信たっぷりだったりなども同じで、それは雑念であって本来の自分の力を遮っている状態です。ただ書く、ただ打つ、という所に立たないと、本当のスタートラインには立てません。

呼吸をすることによってそれらの雑念を払い、他からの承認を欲しがる我を捨て、一心に書くことそのものになった時、驚くべきことが起こります。目の前にその子の本当の姿が現れます。ただ呼吸をしっかりとするだけで、本当に見事な字が生まれてきます。集中して周囲の雑音に迷わされなくなると、初めて雑念に迷わない本当の自分という存在が浮かび上がってきます。その時出てくるのは決して誰もが同じでなく百人が百人のそれぞれの美しさなのですが、誰が見ても一様に美しいと感ずるものです。

私の書道教室の子どもたちは9割方学校でも賞を取ってきますが、当然のことで、これは私の指導うんぬんではなく、本当の自分らしさが現れた書が誰の目にもはっきりと美しい、という事実なのです。ありのまま、というのは本当に無条件に人を感動させる力を持っているとつくづく思われます。

なぜこのようなことをしているかといえ、子どもたちを取り巻く状況が常に他からの承認によって左右され、そのことによって自分を見失い、本来持っている素晴らしさに気づかずにいることへの一助になると思うからです。子どもたちには、「あなたの中にこのような誰が見ても無条件に素晴らしい、と訴えかけるほどのものがあるという

ことがわかったでしょう？この先もしかしていじめられるとか、周囲の評価などで自信をなくしてしまうことがあるかもしれないけれど、どうか今目の前にあるこの美しいあなた自身があなたの中にあるということ思い出してほしいです」と伝えます。これが私にできる精一杯の内側からの承認を引き出す方法です。これはすべて数息観の効果です。

### 3 ゴミをまたぐ子どもたち

話は変わりますが、学校の先生と話していましたら、最近の子どもはゴミが落ちていても拾わない。それどころか「目の前にあるのだから拾って」と言うと、「私が落としたのではない」と真顔で言って、ゴミをまたいでいくので、どうしたらいいかしら、と言われるのです。親たちからも自分の食器を下げるまではするが、他のものが残っているので「持ってきて」と言うと、「自分のじゃない」と言う。どうしたらいいのかしら、と相談されることがあります。私のところでも、汚したものを捨てる時、自分の目の前に落ちているものを、「それも捨ててね」というと、やはり自分のじゃないと言う子がほとんどです。

周囲が気になっている一方で、周囲と自分を切り離している。この一見矛盾した二つは、どういう関係にあるのでしょうか。

ひとつには親が自分のことは自分でしなさい、と自主性尊重教育をした結果、それ自体が良くないわけでは決してありませんが、子どもなりにそれを守り、結果、自分の落し物でないゴミは自分の非ではないと主張するというような、他への関心の薄さにつながっているのではないかと思われます。

『世界が100人の村だったら』という本に、【50人は栄養失調、1人は死にそうになっている、しかし15人は肥満している】【世界中の富のうち59%を6人が独占している】【25人は食べ物も家もない、17人は

【安全な水さえ飲めない】【70人は文字が読めない】【大学教育を受けているのはたった1人、コンピュータは2台だけ】とあります。

この現状で、子どもたちが自分の落ち度ではない、という理由で他者を排除したり無関心でいる大人に育ったら世界はどうなるのでしょうか。すでに日本はその傾向にあって方々から危機感が唱えられています。今は世界が狭くなって、どこかで何かが起これば即世界中が影響を受ける時代ですのに、これでは本当に心配です。しかし何より子ども自身がつながることを知らずにいることは、個を発揮するどころか孤立した感覚のために幸福な人生を送ることができません。

こうしたことにも禅は方法を持っています。

人間の存在は、鴨長明の『方丈記』に【ゆく川の流は絶えずしてしかも元の水にあらず、淀みに浮かぶうたかたはかつ消えかつ結びて……】とあるように、人の存在は小さな「泡」でしかなく、やがて100年にも満たずに消えていくものです。ひとつひとつのうたかたは個であると共に孤でもあり、その認識のままでは他とつながることはできません。せいぜい個と個の間の空気を読む程度で、その危うさはすでに述べました。

禅の最大の効果は、泡とその発生元である川そのものとの境を取り除くことにあります。命の元は大きな川であって、本来誰にも共通しています。雑念をとことん払っていくと、その境が切れます。我を越えて本当の自分らしい美しい字を書けるということは、禅的に言えば無を知ることであり、小さい自分の孤から、誰もが所属している川そのものを体験することでもあります。

まずは自信程度のものではなく、本当の意味での自己承認ができることが大事で、そうすると他の人もそのような存在なのだとなり、同時に個として存在する尊さ、かけがえのなさも知ることにもなっていくます。その時個性は孤ではなく、個を自覚するからこそ他とつな



がることが始まるのだと思うのです。

ここまで来るのはもちろん容易なことではありませんが、数息観で心を落ち着かせることは、少なくとも自分自身を取り戻し、自分を内側から承認する最大の手助けになることは間違いないと私は確信しております。

イギリスではサッチャー首相の時、学校で1日の授業が終わると瞑想の時間を持つことが法制化されたと聞きました。1日様々なことがあって心が動いている状態をいったんフラットに戻すことの効果を国が認めているのです。それぞれの宗教で祈るのもよし、宗教を持たない者はただろうそくの火を見つめるだけでよし、ということでした。

数息観はただ息を数えるだけです。どんな宗教も関係なく取り組みます。一日一回、ただ息を数えて内側の自分を感じている時間を持つことは大事なことでないでしょうか。

今、何か心を内側に向ける実際の方法を子どもたちに提供しないと、永久にゴミをまたぐ子どもを作り続けることにもつながりかねないと思うのですがいかがでしょうか。

どうか、学校教育に数息観を取り入れてください。たった5分10分の継続の積み重ねで何かが違ってくると思います。私は子どもたちが自分を大事に思い、心豊かに他者を思いやることができる未来があることを心から願うものです。

合掌

(平成21年8月1日、第一回心の教育セミナーの講演より)

## 著者プロフィール



ぎよくけい  
笠倉 玉溪 (本名 / 奈都)

昭和37年生まれ。中央大学文学部卒。フリーライター。禅書道教室主宰。昭和59年、人間禅白田劫石老師に入門。現在、人間禅特命布教師。