



瞑想と教育

四天王寺大学副学長
保育科教授

久家 英述

ご存知のように、本学では1年次に基礎教育科目「仏教Ⅰ・Ⅱ」の履修を義務づけ、これを卒業要件としております。皆さんはこのなかで瞑想という行を体験するわけですが、その教育的な意義について振り返ったことがあるでしょうか。

瞑想と教育ということで教育畑の者につとに思い浮かべられるのは、「立腰教育」です。この「立腰教育」では、腰骨を立てて静かに瞑想（黙想）する行為を基本に、次の4点を子どもとともに実践します。

①挨拶をする～あなたに対して、「私の心を開きま

す。」という意味を伝える行為。

②返事をする～呼ばれた相手に対して、「ただちに私の自我を捨て、あなたの声に耳を傾けます。」という意思を伝える行為。

③整理整頓（多くの場合、下足箱にきちんと靴を揃えて入れる）する～身辺をきちんとすることで周りに迷惑をかけず、心を整えるという行為。

④腰骨を立てての瞑想（黙想）～生涯にわたる人格形成を支える心の根っこを育てるという行為。

この「立腰教育」を立案し、教育的に意義づけた哲学者 森 信三先生（故人）は、「頭」が「心」を動かすのではなく、「心」が「頭」を動かすと考え、幼児期や児童期における心の教育の大切さをこのようなかたちで実践することを求めたのでした。こうした意味でIBUは、文字通り青年期における心の教育（全人教育）に全学あげて取り組む大学であると言えます。さて、学生の皆さん、どうでしょうか。



「今」への気づき

教務部副部長
日本学科教授

矢羽野 隆男

大学時代を振り返って後悔していることが二つ。一つは無理してでも留学すればよかったこと、いま一つは専門分野以外の色々な本をもっと読んでおけばよかったこと。時々思います、後悔を前もって察知できれば、「前悔」ということができれば、後悔しなすむのにと。「悔い」が本質的に後ろ向きの行為ですから、妄想にすぎませんが。

礼拝で唱える「般若心経」、本文262字の中に「無」の字が21回も出てきます。「五蘊皆空」——この世の存在は何一つとして変化しないものはない、それが真実の姿だということを、「無」を繰り返し用いて説いています。「諸行無常」も同様の意味です。

「諸行無常」というと有名な『平家物語』の冒頭「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響あり。娑羅双樹の花の色、盛者必衰の理を顕はす。」のイメージが強くて、儚さ、哀しみを感じさせます。しかし見方によれば生きる希望をあたえる真理でもあると思います。人生は一度きり、一回性のものであるからこそ真剣に向き合える。変化して限りあるものだからこそ価値がある。不老不死を願った古人も、それが現実となれば、「締め切りのない仕事」と同じで、本気や情熱など起こらず、生きるのに絶望したでしょう。

「莫妄想（妄想する莫れ）」という禅の言葉があります。過去への悔い、未来への不安、それらが悩んで解消されれば意味もあるでしょう。しかししたいは堂々巡りの詮ない「妄想」です。変えられない過去や計り難い未来に苦しむより、大事にすべきは「今」でしょう。「仏教」の時間に瞑想・写経・聖歌斉唱などを通じて、二度とない「今」に目を向け、「今」を活かしてゆければ、後悔から少しは遠ざかる、そう思って参加しています。

❖ 礼拝を通して

— あなたは青春していますか —

本学非常勤講師 鈴木 崔史

四天王寺大学の礼拝・写経に携わって15年、多くの卒業生を社会に送り出してきました。担当する書道関係の授業を受けた人、又書道部のメンバーとして学園祭や合宿、コンパ等で共に楽しい時を過ごした沢山の仲間達と今も交流が続いています。食事会に飲み会に、旅行に、そして結婚式と彼等の成長してゆく姿を見るのは、とても頼もしく嬉しいものです。

しかし、彼等は多くの悩みや苦しみを抱えています。会社内での上司や同僚との人間関係に悩み、仕事に関わる多くの問題に苦しんでいます。そんな彼等はこのキャンパスに帰って来ると、何か心が落ち着き、安らぎを感じると語ってくれます。「あの頃は無我夢中でガンバっていたなあ」となつかしげに言います。そして又「写経が懐かしいなあ」ともらすのをよく耳にしました。ある女性は、八角形の講堂の天井中央のガラスを通して差し込む光が、「キラキラと輝きとても幻想的でした」と話してくれました。又何人もの男性は、「写経の時間は最初の頃は少し辛かったが、今思い出してみるととても良い時間だったなあ」と述懐しています。



一千人以上の学生と教員が共に厳粛な雰囲気の中で、般若心経を書写し、聖歌を歌う。この経験こそが彼等の心を強くし豊かにし、明日への生きる力となったのでしょうか。苦しみや悩みの中から結果を出し、光明を見出し、次の一歩へと踏み出す原動力となっていたのに違いないと私は感じました。

偶然、私の所属する書道会に入会されたある女性は「写経と向き合っていた時間は、今も私の青春の1ページです。授戒会での荘厳で厳粛な一時は印象的で脳裏に焼きついています」と目を輝かせて語ってくれました。

サムエル・ウルマンの「青春」という詩があります。彼はこう言います。「青春とは心の持ち方を言う。年が70であろうが18であろうが、心に希望を持ち、歓喜、勇気、活力を持つ限り、その人は青春にある」と。この詩は年配の人が自らを奮い立たせ、又意気消沈している仲間を励まそうと書の内容として発表されたりしています。

私は敢て若き学生諸君に聞きたい。「今、あなたは青春していますか」と。

たいし塾と建学の精神

平成9年に本学の生涯教育の場として「エクステンションセンター」が発足し、公開講座、シンポジウム、地域社会との交流事業などの活動が開始されました。そうした活動の一環として、平成12年に特別公開講座「たいし塾」が誕生しました。

発足当時の講座案内に次のようにその趣旨が述べられています。「建学の祖『聖徳太子』と受講者の方々の『大いなる志』がかなうようにと願いを込めたネーミングの『たいし塾』は、学内の知的資源や教育情報・サービスを広く社会に開放し、『心のオアシス』や『将来設計』を求めるためにも役立つ生涯学習の場を創ることを目的にしています。ここでは、「帰依 渴仰 断悪 修善 速證 無上大菩提処」という本学の「建学の精神」に示されている、学究と心の修練を体得した人格を形成するという教育理念が表現されています。

さて、「たいし塾」は、平成21春から藤井寺駅前キャンパスで開講されています。南河内一帯を視野に入れて、地域との連携を目指すためです。現在、1年を前期と後期に分け、それぞれ90分の講義を10回ずつ行っています。最近のテーマを挙げます。

- ◇平成20年度：前期「日本と中国・イスラームと——受容と展開、過去から未来へ——」、後期「聖徳太子の教えと現代」
- ◇平成21年度：前期「現代日本のモラルのあり方を問う」後期「仏教が歩んできた道」
- ◇平成22年度：前期「異文化との対話から学ぶ」後期「般若心経を読み解く」
- ◇平成23年度：前期「“日本的なるもの”の形成——日本文化の原点を探る——」、後期「聖地と巡礼——信仰の“かたち”と“こころ”を訪ねる旅——」
- ◇平成24年度：前期「言葉を通して学ぶ仏教の世界」後期「清盛の時代の思想・歴史・文化」

このように、仏教を中心に据えたテーマと仏教も含めた文化領域のテーマを組み合わせて、講座内容が構成されています。広い視野から仏教を捉え、その精神を自らの生き方の糧にしようとする熱心な受講者を前にして、講師の先生方も熱が入っています。受講者のみなさんがいま求めているものに的確に応えることで、生き生きとした生涯学習の場を形づくっていきたいと考えています。

エクステンションセンター長 社会学科教授 大関雅弘

第2回 卒業生インタビュー

話し手： 渡辺 真梨亜(わたなべ まりあ)さん 平成24年3月 言語文化学科日本語日本文化専攻卒業
斑鳩町立斑鳩南中学校(奈良県生駒郡) 国語教諭
聞き手： 桃尾 幸順(仏教I～IV導師・日本学科講師)

礼拝で学んだ集中力と落ち着き

現在のお仕事は？

私は昨年の春、四天王寺大学を卒業して斑鳩南中学校に新任の国語教諭として赴任しました。今は1年生の担任もしています。斑鳩町には聖徳太子の創建された法隆寺があり、生徒たちは小学校から十七条憲法などの聖徳太子の教えを学んでいます。保護者も含めて聖徳太子を尊敬する風があり、私が本学で聖徳太子の教えや仏教を学んだことも役に立っています。

お仕事をやる上で大切だと思うことは何ですか？

それは、ここぞというときの集中力だと思います。仏教の時間においては、瞑想で心を落ち着けることを、写経で集中することを身につけることが出来ました。写経に関しては、元々筆を持つのが好きでしたので、楽しみにしていました。実際に写経してみると、時間を忘れるくらい集中して取り組むことが出来ました。教師の仕事はメインの授業のほか雑務も結構多くて、放課後の限られた時間に処理することはなかなか大変です。それを何とかこなしているのも、写経で培った集中力のおかげだと思っています。今でも仕事に集中していると気がついたら夜になっていたということがよくあります。

瞑想で心を落ち着かせることを身につけたことは、子どもたちと接する時、感情をコントロールする際に役に立っています。子どもたちと関わる時に自分の感情をぶつけてしまてはいけません。例えば子どもを叱る際でも、いったん落ち着いて、冷静になって客観的に出来事を捉えなおして、相手に自分が悪かったことを自覚させるように説明する必要があります。最初の頃は叱り方がよくわからず、感情的になって叱っていたこともありましたが、しかしそうすると生徒に反発されることも多かったです。他の先生方の叱り方を見習いながら、冷静になって相手に理解してもらうように叱ると反発されることも少なくなりました。やはり礼拝で学んだように、心を落ち着けることや感情をコントロールすることはとても大事なのだと思います。

授業に生かされる学園訓

学園訓は今に生かされていますか？

先ほど述べたように斑鳩町は法隆寺のお膝元であり、子どもたちは小学生の頃から和の精神を学んできているので、和を重んじる風があるように思えます。斑鳩南中学校は3つの小学校の卒業生が集まっています。しかし出身校によってグループを作ることもなく、担任の私がクラスの和を作ろうとすれば、ちゃんとそれに応えて協力してくれます。先日奈良県の初任者研修の一環として、担任を持っているクラスで行った研究授業で

は、子どもたちはとても協力的で、普段以上の力を発揮してくれました。これも教師と生徒が協力してクラスの和を作っている例だといえます。教員同士の和ということも重要です。学年主任の先生や先輩の先生は会議の中で、新任の私たちに三者懇談のやり方などさまざまなことを懇切丁寧に教えてくださいます。これも話し合いの重要性を挙げている十七条憲法の教えに通じるのではないのでしょうか。

礼儀に関しては挨拶を重視しています。人と関わる時はまず挨拶からということで、朝の挨拶や帰りの挨拶は当然のことながら、私のクラスでは4月の最初の授業の際に、授業開始時に「お願いします」終了時に「ありがとうございました」と言うことを、約束して現在も行っています。挨拶をすることで子どもたちも積極的に授業に取り組めると思っています。

恩に報いるということに関しては、子どもたちに何かしてもらったときには必ず「ありがとう」と言うようにしています。やはり私自身が感謝の気持ちを示す見本にならないと生徒が感謝の気持ちを表す習慣を身につけることはできないと思うからです。

誠実を旨とすることに関しては、私は嘘をつかないということを大切にしています。自分自身については勿論のこと、子どもたちにも「先生はうそだけは絶対に許さないよ」という話をしています。子どもなので失敗はするし、失敗があつて当たり前だとも思いますが、その失敗をちゃんと認めて、素直に謝れる皆でいてほしいという思いを最初に言いましたので、嘘をついたときには一番厳しく叱ります。一度子どもたちに関わることで失敗したことがありました。迷いましたが子どもたちの前で素直に謝りました。子どもたちは文句を言いながらも、笑顔で許してくれました。そのことでお互いの信頼はより深まったと思います。

礼拝を楽しもう

最後に後輩たちに何かアドバイスを！

写経は実は楽しいと思うので、いやいやながらもなくぜひ楽しんでほしいと思います。その方が身に付くものも多いのではないのでしょうか。礼拝の時間は他の大学にはない貴重な時間だと思います。私は在学中、奈良県のディア・ティーチャー・プログラムに参加していたのですが、礼拝の話をすると他の大学の人は、「すごいね」と感心していました。今は当たり前のことでも、後になってみると貴重な体験であったことがわかつて思います。是非礼拝の時間を大切にしてください。



学生の声

仏教Ⅱでは「写経」を行います。24年度の入学生に「写経中に気を付けていること、その効果」等の感想を聞きました。

「字を間違えないようにゆっくり丁寧に書いている。」(社会学科)、「あまり物を考えず無心で行うように心がけている。」(日本学科N.W.)、「間違えないように気を付けたり、字の意味を考えたりして書いています。」(日本学科M.M.)、「字を丁寧に書く楽しさを知りました。」(人保専攻A.K.)、「授業への集中力が少し上がった、ノートの字がきれいになったりしました。」(日本学科Y.Y.)、「集中力と忍耐力がついた気がする。」(社会学科)

また、「仏教を受講した感想」も聞きました。「物事を冷静に見られるようになってきた。」(日本学科、N.W.)、

「忙しい時でも落ちついて順序立てる考え方が身についた。また日々の生活が楽しくなってきた。」(日本学科Y.Y.)、「物の捉え方が少し変わり、新たな自分を見つけることができました。」(社会学科、K.W.)、

多くの学生にとって仏教の受講は初めての経験かと思いますが、「1年前までは「仏教」なんて興味が無い、と感じていましたが、学んでみるととても心が改まるものだと感じました。」(社会学科、K.W.)と、心に「意外」なよい変化があったようです。

最後に新入生へのメッセージを一つ紹介します。「写経や仏教の授業はしんどいと思いますが、最後までやり遂げましょう。達成感が味わえますよ!!」(日本学科Y.Y.)。

聖徳太子ゆかりの地をめぐる

— 野中寺（羽曳野市 野々上） —

藤井寺駅から四天王寺大学まで野々上経由のバスに乗ると、堺 - 羽曳野線の大きな交差点の北西角に鮮やかな朱塗りの門が見えます。今から1400年ほど前に蘇我馬子の助力により聖徳太子が建立したと伝えられる「野中寺」の山門（正門）です。野中寺は聖徳太子ゆかりのお寺として「河内三太子」の一つに数えられ、叡福寺（太子町）の「上の太子」、大聖勝軍寺（八尾市）の「下の太子」に対して、「中の太子」と呼ばれ親しまれています。いつも目にしながら、この山門をくぐったことのある方はさほど多くないのではないのでしょうか。

境内に一步足を踏み入ると、外の喧噪が嘘のように静かで清らかな空間が広がっています。かつて威容を誇った大伽藍こそありませんが、塔や金堂の礎石が当時をしのばせてくれます。塔は亀が支えたのでしょうか、礎石には亀の姿が彫られています。本堂に参って裏手へまわると、江戸時代の明正天皇が安産子育てのご利益を得たという地藏菩薩の御堂、その傍らに大陸的な容姿をした石人が立っています。百濟からの渡来氏族・船氏との関わりが深いお寺でもあり、朝鮮半島との関わりを感じさせます。



「中の太子・野中寺」といえば弥勒菩薩像（重要文化財）に触れないわけにはいきません。高さ30cm余りの小さな金銅製の



お像ですが、台座に刻まれた「丙寅（西暦666）」「弥勒御像」の文字から、飛鳥時代の弥勒菩薩像とわかる美術史的にも貴重なお像です。片足を組み、右手を頬に軽くあてて物思いにふける「半跏思惟」のお姿は、向き合う者の心も静かにしてくれます。

野中寺は中世に戦乱で焼失しましたが、江戸の寛永・寛文年間（17世紀中期）に律宗のお寺として再興され、戒律を学び修行する戒律道場として名を馳せました。道場は明治に廃止されましたが、寄宿舎や食堂が保存され、当時の修行生活を今に伝えています。

金銅弥勒菩薩像は毎月18日に拝観できます。授業・部活・アルバイトなどで忙しい毎日ですが、だからこそ時間を見つけてお参りしてみてください。



仏教のことば

— 精進 —

精進は、日常用語としてよく使われていますが、インドの古代の言葉であるサンスクリット語のVirya（ヴィーリヤ）の訳語で、本来の意味は「ひたすらに努力して、仏道修行に励む」という仏教語です。お釈迦様は、私たちに求められる8つの生活指針として、八正道（「正見」「正思惟」「正

語」「正業」「正命」「正精進」「正念」「正定」）を説かれています。その一つに「正精進」（偏りのない正しい努力）があげられています。また、大乘仏教では「六波羅蜜」という6つの大切な修行徳目、つまり「布施」「持戒」「忍辱」「精進」「禪定」「智慧」が説かれます。その第4番目の心がけとして、「精進」があげられています。これは、毎日怠ることなく努めることであり、そこから勉強や仕事など、目標に向かって一心に努力することを「精進する」と言うようになりました。日本では、こうした精進という言葉の意味や実践から、身と心を清めて行いを慎むことから「精進深斎」という言葉や、肉や魚を使わず、菜食をして身を慎むことから「精進料理」、「精進揚げ」という言葉なども用いられています。

編集後記

創刊号から早くも6か月が過ぎました。ひとりでも多くの方に読んでいただこうと、編集に取り組んでまいりました。

さて、今回の第二号の編集にあたっては、鈴木先生の写経指導や卒業生渡辺さんの礼拝での体験、聖徳太子ゆかりの地として「野中寺」の紹介と、皆さんが身近に感じられるものを取り上げました。

次号でも、「UPĀYA」を通じてわかりやすく「仏教」を伝えてまいりたいと思いますので、ご意見やご感想がございましたら、是非、メールでお知らせください。よろしく願いいたします。

研究所員紹介

所長 西岡 祖秀(学長・教授)
 主任研究員 兼子 恵順(教授)
 研究員 矢野野 隆男(教授)
 源 健一郎(教授)
 上續 宏道(准教授)
 藤谷 厚生(准教授)
 桃尾 幸順(講師)
 南谷 恵敬(客員教授)

UPĀYA(ウパーヤ) 2号

ウパーヤとは「高い目標へ到達すること」を意味し、漢訳では「方便」となります。

平成25年3月1日発行

発行 四天王寺大学

仏教文化研究所 仏教教育センター

所在地 大阪府羽曳野市学園前三丁目2-1

TEL:072-956-3181(代) FAX:072-956-0611

URL:http://www.shitennoji.ac.jp/

「UPĀYA(ウパーヤ)」に関する
 ご意見やご感想はこちらへお寄せください。
E-mail soumu@shitennoji.ac.jp
 (件名は「ウパーヤ」としてください)

