

# 特集

## こころの教育

21世紀・知的革命時代における  
こころの教育のあり方と方途について

.....丸川	春潭
数息観と禅 .....	笠倉 玉溪
数息観の導入と反省 .....	江淵 甚深
第一回心の教育セミナー報告 ...	上田 月庵

禅の修行の目的は、五欲七情を働かせている心の本体（真実の自己・大自然の生命）をつかみ、これを磨き上げ、欲望・感情を自由に使いこなして、世のため人のために活躍するところにあります。

無得庵刀耕老居士は、坐禅は人間の心の食事である。なにとぞ、一日一炷香（線香1本。約45分）の坐禅を忘れずに実行していただきたいと申されました。坐禅の初歩にして究極であるといわれるものが、数息観であります。

澄徹庵月桂老師は、人に法を説くことはできずとも、数息観を伝えることはできる。これを伝えていかねばならぬと申されました。人間禅の禅者は皆、数息観の伝道者であることを銘記すべきであります。

千葉の東葉高校から全国に広がった「朝の読書」活動（毎朝10分間、全校で本を読む。）は、児童・生徒に静寂と集中の時間をもたらしました。数息観実践の参考になる活動であると思います。

# 21世紀・知的革命時代における こころの教育のあり方 と方途について

丸川 春潭

## はじめに

- ・現代の日本人の精神状況は、混迷をきわめてきており、そのために日本社会の随所で機能不全状態に陥っております。
- ・明治以来、日本は何を得て、何を失ってきたのでしょうか？ 金の尺度を得て、日本のこころの尺度を捨ててきたのではないのでしょうか？
- ・これを根本から立て直すには、長期的観点で若年世代の健全なる育成、特にこころの教育をしっかり確立し根付かせることが必要であると考えます。
- ・21世紀の「こころの教育のあり方とその方途」について考えてみましょう。

## 自己紹介とお話の関連

- ・私は約40年間、住友金属工業の鉄鋼研究開発に従事し、人間力と仕事との関係を見てまいりました。
- ・また、学生時代から約50年間の禅の修行にご縁をいただき、「禅による人間形成」ということを勉強してきました。
- ・いわゆる教育には門外漢ですが、人間のメンタルに関しては、仕事

と禅の両方からずっと考え続けてきており、こころの鍛え方の処方箋は一応持っております。

- ・こころの教育の進め方と方法についてお話しします。

### お話の骨子

- ・仕事（研究開発）は人間力の産物であり、人間力の養成には、集中力・三昧力の養成が必要である。
- ・本当の宗教には必ず、三昧（精神集中）が基盤にあり、実践法をそれぞれ持っている。
- ・こころの教育には、精神の集中力を身に付けることを柱にすべきである。
- ・こころの教育には、宗派性によらない集中力増進法（数息観法）が最適である。

\* \* \*

## 1 企業の研究開発と人材育成（その事例）

- （１）研究開発は、人間（人物）による。
- （２）研究開発は人間力の産物である。  
人間力は人間形成の成果である。
- （３）研究者・技術者として大成するには？  
長年月の人間形成が必要である。
- （４）人間力育成の柱は、集中力の養成にあり。  
集中力養成法として数息観法が有効である。

### （１）研究開発が人物によるとは？

- ・技術系においても、企業における業績は、知識の多さでも、頭の切れでも、滅私奉公の勤勉さでもなく、まさに人間（人物）の本物さ、大きさに比例する。

- ・入社してから退社までの約40年間の横軸に取り、縦軸に仕事の能力をとると、その面積が生涯業績積分値になる。この値と人間形成とが実によく比例している（下記グラフ参照）。

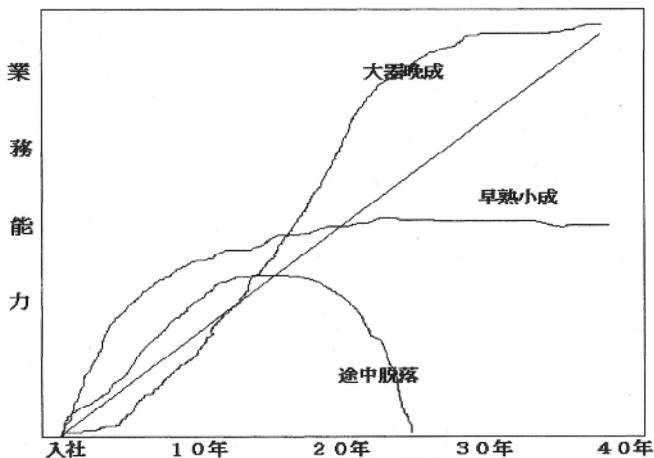
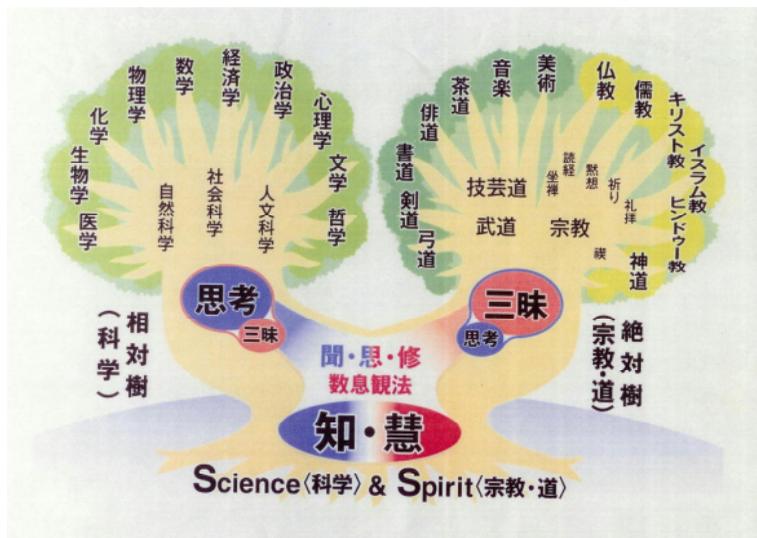


図. 入社以来の業務能力推移と生涯業績積分値



知・慧の樹

### ( 2 ) 研究開発が人間力の産物であるとは？

- ・企業の研究開発は、独創性が必要条件であり、そして組織を動かして実現するマネージング力が十分条件である。そして、独創力・管理能力は人間力と比例するものである。
- ・人間力は、先天的に決まったものではなく、人間形成によって進化するものである。すなわち、人間力は人間形成の成果である。
- ・人間形成は、心の成長であり、Scienceの領域ではなく、Spiritの領域のことである（前頁「知・慧の樹」参照）。

### ( 3 ) 研究者・技術者として大成するには？

- ・研究者・技術者として大成しようとする人は、人間（人物）を向上させるための人間形成に本格的に取り組まなければならない。
- ・人間形成は自己教育であり、企業内教育のみでは限界がある。
- ・若い時からの目線を高く保った努力の継続が必要である。
- ・正師（公的・私的な）に巡り会えること、良き友人（公的・私的な）を持つことは、人生を大きく左右することになる。

### ( 4 ) 人間力育成の柱は集中力養成

- ・人間形成は、三昧状態を保持し持続する力を付ける修行である。
- ・三昧状態を保持し持続する力を付けるには、こころの集中力を高める必要がある。
- ・人間力は、人間形成の一つの成果として発露されるものであり、人間力養成は集中力の養成からといえる。
- ・集中力養成法として数息観法が有効である。

## 2 「こころの教育」について

( 1 ) 教育の三要素について

( 2 ) 教育基本法の宗教規定について

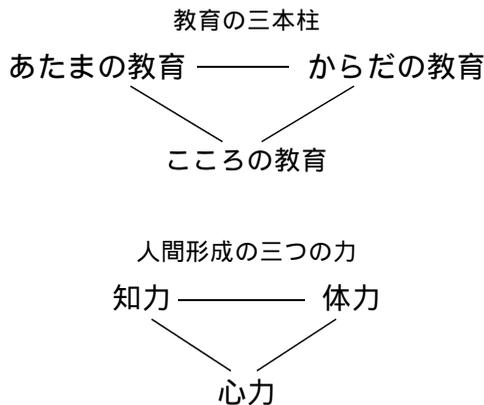
- ・第15条第2項への対応は？
- (3) 中央教育審議会答申の5目標について
  - ・何が足りないのか？
  - ・どう実行するのか？
- (4) 「こころの教育」に「宗教教育」とは？
  - ・宗教は本来人間教育のツール(手段)。
- (5) 学校教育でできる集中力養成方法とは？
  - ・集中力養成方法としての数息観法
- (6) こころの教育の指導者・教育者の育成は？

(1) 教育の三要素について

教育の三本柱：あたまの教育・からだの教育・こころの教育

人間形成の三つの力：知力・体力・心力

下記関係図参照。



(2) 教育基本法の宗教規定について

教育基本法第15条の規定

第1項 宗教に関する寛容の態度、宗教に関する一般的教養及び宗教の社会生活における地位は、教育上これを尊重し

なければならない。

第2項 国及び地方公共団体が設置する学校は、特定の宗教のための宗教教育その他宗教的活動をしてはならない。

教育基本法第15条第2項への対応

- ・教育基本法第15条第2項を取り除くと、公教育の場で特定の宗教教育が行われ、信仰の自由が侵されることになる。
- ・特定の宗派に偏らない宗教教育は、宗教の本質に共通する教育（集中力養成）を行うことである。
- ・「宗教的情操教育」と「普遍的価値観教育」を内包した本格的な「こころの教育」を行う（宗教教育）を行うことは可能である。

(3) 「中教審答申の5目標」について

中央教育審議会が答申した5目標

- イ 自己実現を目指す自立した人間の育成
- ロ 豊かな心と健やかな体を備えた人間の育成
- ハ 「知」の世紀をリードする創造性に富んだ人間の育成
- ニ 新しい「公共」を創造し、21世紀の国家・社会の形成に主体的に参画する日本人の育成
- ホ 日本の伝統・文化を基盤として国際社会を生きる、教養ある日本人の育成

「中教審の5目標」の実施方法は？

- ・中教審の5目標をどのようにして達成するのか？ 従来の道徳教育（徳目を教え込む）だけでは、達成不可能である。それを超える実践教育が必要である。
- ・これを実現するには、本当の「こころの教育」、即ち宗派性

を伴わない宗教教育を実行しなければならない。

- ・教育する教師の育成指導方法も同様に、知識偏重教育ではなく、こころを磨き人物を練る教育でなければならない。

(4) こころの教育に「宗教教育」とは？ 宗教は本来、人間教育のツール(手段)である

- ・あえて宗教教育という理由は、こころの教育が
  - イ 知識教育ではない。
  - ロ 情・意のこころの領域である。
  - ハ 道德教育を超えるこころの実践教育が必要である。
  - ニ 宗教は本来、人間形成のためのツールである。
- ・こころの教育は、本当のこころを探し磨く実践であり、これは宗教と軌を一にする。
- ・本当のこころを探し磨くためには、こころの波立ちを鎮める集中力を養うことから始める。

人間教育は「こころの三昧状態」から

- ・全ての宗教にはそれぞれ独自の集中力・三昧力を身に付ける方法を持っている。
- ・全ての宗教の入り口は、「こころの三昧状態」にあり、そこへの行程が全ての宗教に共通した修養・修行の過程である。
- ・こころの三昧状態そのものが、「本当の自分探し」に近づくことになる。
- ・こころの教育は、この「こころの三昧状態」を身に付けることが柱になる。

こころの教育とこころの三昧状態 　こころの教育は、こころの集中力・三昧力を身に付けることであり、人間形成の基盤となる

- ・「こころの三昧状態」を身に付けるための教育とは、こころに集中力（三昧力）を身に付ける教育である。これは、宗教の人間教育の基礎階梯である。
- ・すなわち「こころの教育」は「こころの集中力・三昧力を養成する教育」である。
- ・こころの教育は「人間形成」の一環の中に位置づけられていなければならない。

こころの集中力養成とは？

- ・「こころの集中力・三昧力を養成する」という段階では、宗派性はまだ出ていない。
- ・「こころの集中力・三昧力」を養成して、三昧状態を身に付けたらどうなるか？ 「4 三昧の三つの意味」で説明。
- ・「こころの集中力・三昧力を養成する」方法はどうすればいいのか？ （5）参照。

（5）学校教育でできる集中力養成方法

- ・キリスト教の「祈り」でも深い三昧状態が得られていると思うが、しかし一神教の神に祈るという宗派性が色濃く付いている。
- ・念仏・読経も同じく宗派性が明確である。
- ・禅宗で日常化されている三昧養成法に数息観法がある。数息観法は、お釈迦様が仏教を開かれる千年以上も前から「こころを磨く観法」として印度に発祥した東洋的観法であり、救済を願う情緒的要素もなく、宗派性は全くなく、もちろん特定の宗教でもない。

集中力養成方法としての数息観法

- ・近年ヨーロッパのキリスト教の教会で、祈りを徹底するために、牧師さんが中心になった数息観の集いの輪が広がっている。

- ・(禅門で伝えられる処によると)13世紀に、後に念仏宗の時宗の開祖になられた一遍上人が、念仏を徹底するために禅門に入り、数息観により念仏三昧の極意を極められたそうである。
- ・戦後、数多くの大学のサークル活動として、あるいは企業の文化サークルとして、宗派性のない数息観の会が生まれ継続されている。

#### (6) こころの教育の指導者・教育者の育成は？

- ・学校長の意識改革
- ・教育大学のカリキュラム改革
- ・教育審議会の意識改革
- ・こころの教育の社会的意識の向上
- ・企業内教育のレベルアップ
- ・生涯教育の推進

### 3 数息観法について

- (1) 「息」の位置づけ
- (2) 数息観法の姿勢について
- (3) 数息観法における数息の仕方
- (4) 数息観法の実践例
- (5) 数息観法実践の現代的意義

#### (1) 「息」の位置づけ

- ・「息」という字は、「自ずから」と、「心」を合わせて出来た字である。
- ・息は、心臓等の自律神経系とは異なり、意志でしばらく息を止めることができる知覚神経系・運動神経系に属しているが、寝ている時息をしようと意識していなくても自然に息をしており、自立神経系にも属している。

- ・即ち、息は、フィジカルとしての肉体とメンタルとしての心の中間的性格を持ち、肉体とこころの架け橋に成ることができ、智から慧への入り口となり得るのである。

### ( 2 ) 数息観法の姿勢

- ・姿勢は、古来からの坐禅の姿勢が最も適するが、教室では、椅子に腰掛けるのもやむを得ない。
- ・下腹を前に突き出すようにし、腰骨から脊梁骨をまっすぐ（若干反り気味に）伸ばし、顎を引いて（耳を肩の線まで後に引き）、手は膝の上で右手の平に左手を載せ、親指と親指を接し楕円形状を作る（手を組んでも良い）。
- ・腰から上の重心が、尻と両膝でなす三角形の中心にくるようにする。前後左右に揺振して、重心が偏っていないことを確かめた後、数息に入る。

### ( 3 ) 数息観法における数息の仕方

- ・随意の自然の息を数えてゆく。自分の意識を数息のみにする。



講演する著者

・吸う息と吐く息で、ひとつ、ふたつ、と100まで数える。途中で息を数えること以外の念慮が湧き起こり、息を数えるという数息が乱れたり、間違えたりすると、また初めの「ひとつ」に戻してやり直す。

・これを何度も何度も繰り返し行ずる。この実践行を通じて、こころを鎮め、心を集中し、こころの三昧状態に近づくのである。

#### (4) 数息観法の実践例

- ・ヨーロッパの教会で祈りを徹底するために、牧師が中心となって数息観を修している。
- ・書道塾で書を書く前に、まず数息観をやってから始めると書道に集中できる。
- ・茶道の稽古の前に数息観を行ずる。
- ・弓道・剣道において数息観を行じてから始める。
- ・学校教育の授業の始まる最初の5分間、椅子の上で数息観をすることにより知育の効率・効果を上げている。

#### (5) 数息観法実践の現代的意義

- ・情報化社会、デジタル社会の中で、子供達も老人も、若者も中高年者も等しく「こころの変調の危機」に晒されている。
- ・高度に人工物が張り巡らされている現代社会においては、意識的に人間の自然を取り戻す努力が、「こころの正常さ」を確保するために不可欠になってきている。
- ・それを確保するための「数息観法を日常生活の中で行じていく実践」が現代ほど必要な時代は未だかつてない。

## 4 三昧の三つの意味

### (1) 正念の相続一貫

( 2 ) 心境一如・物我不二

( 3 ) 正受にして不受

( 1 ) 正念の相続一貫

- ・読書三昧の時のように、読書のみに集中し続けること。
- ・数息三昧は、息を数えようとする一念だけが生き生きと働き、それが切れ目なく一貫相続すること。これを正念の不断相続といい、精神状態として最も安定し、かつ活性な状態である。
- ・自分の能力が最大限に発揮できる。個性が輝き、創造性が膨らむ。

( 2 ) 心境一如・物我不二

- ・心境一如とは、主観と客観が一枚になること、万物と我が一体になること。
- ・物我不二とは、万物と我（自己）が別々ではなく、不二であるという意味。
- ・息を数えている我と数える対象の息とが一体になり、不二にまでなった数息観であり、数息観法の中期以降の高いレベルのもの。

( 3 ) 正受にして不受

- ・正受とは、明鏡が物を映すように、そっくりそのまま受け入れるということ。
- ・不受とは、明鏡の前から物がなくなれば、鏡には物は跡形もなく消えるということ。
- ・数息観をしているとき、何が聞こえても、何が見えてもそのまま写し取るように、聞こえたり見えたりするが、全く邪魔にならない、数息観でも後期の熟達のレベル。
- ・情報社会の中にあって「こころの正常さ」を確保する決め手である。

## 5 数息観のすすめ

- ・数息観は自然でありロマンである。
- ・数息観法には宗派性はなく、全ての宗教に共通する集中力・三昧力を身に付ける方法である。
- ・数息観法は、学校教育のみならず、家庭において、地域社会における生涯教育において、社員教育において、まさに現代の練心術として最適である。

## 6 おわりに

- ・こころの教育には、宗派性に偏らない宗教教育が必要であり、その実践手段として数息観法が最適である。
- ・こころの問題は、学校教育に限定されることなく、公共機関も私企業も個人も「本当のこころ」をしっかりと整え、磨くことを最優先にしなければ、すべて砂上の楼閣になり、社会の正常さを取り戻せない時代なのである。
- ・本当の「こころの教育」は、老若男女すべての人に必要な時代なのである。

(平成21年8月1日、第一回心の教育セミナーの基調講演より。本稿は、講師のご了解をいただき、パワーポイント資料から作成させていただきました。文責：編集部)

### 著者プロフィール



しゆんたん  
丸川 春潭 (本名 / 雄浄)

昭和15年生まれ。大阪大学理学部卒業。住友金属工業技監、日本鉄鋼協会理事を歴任。元大阪大学特任教授。現在、中国東北大学名誉教授。工学博士。昭和34年、人間禅立田英山老師に入門。現在、人間禅総裁・師家。庵号 / 葆光庵。