



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

今いまを大切たいせつに生いきる

皆さん幽霊ゆうれいの絵えを見みられたことがありますか。日本にほんの幽霊ゆうれいは、だいたい若い女性わかじよせいの恨めしい目めをした姿すがたと相場そうばが決きまっています。その幽霊ゆうれいには、三つの特徴とくちようがあります。まずは、おどろ髪がみを後ろうしに長く引ひいているということです。まずは、これは済すんでしまった過去かこにこだわっている、過去かこに縛しばられているということを表あらわしています。次に、両手りやうてを前まえに出だしているということです。これは先さきのこと、いろいろな不安ふあんに思おもい、取とり越こし苦勞くろうをして、生いきる姿し勢せいが前まえのめりになっまっていることを表あらわしています。そして三番目ばんめに、足あしがないということです。これは今いまがないと



いうことです。大事な今をしつかりと生きていないということを表しています。すなわち、幽霊の絵というものは我々の日常の心を反省させるためのものだということです。

今の大切さをお釈迦さまは次のように言っておられます。

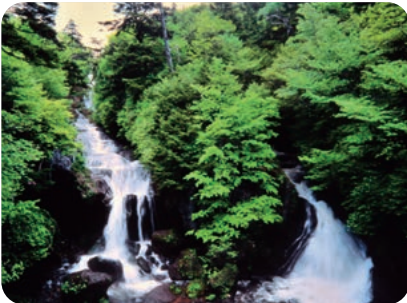
「過ぎ去れるを追うことなかれ。未だ来らざるを思うことなかれ。過去、それは既に捨てられたり。未来、それは未だ到らざるなり。されば、ただ現在するところのものを、そのところにおいてよく観察すべし。揺らぐことなく、動ずることなく、それを見きわめ、それを実践すべし。ただ今日まさに作すべきことを熱心になせ。たれ



か明日死のあることを知らんや。まことに、かの死の大軍と、遭わずというは、あることなし。よくかくの如く見きわめたるものは、心を込め、昼夜おこたることなく実践せよ」

「マインドフルネス瞑想」という、アメリカを中心に流行している瞑想法があります。これは今この瞬間を大切に生きようという考え方にもとづいています。

マサチューセッツ大学医科大学のジョン・カバット・ジン教授が禅を学び、精神医療の分野で瞑想を取り入れてみたところ、思いのほか効果があり、それが後に「マインドフルネス・ストレス低減法」と呼ばれる治療



法となり、世界的に注目されるようになりました。

よく現代社会はストレス社会といわれます。さまざまなストレスが重なって、多くの人が悩みを抱えています。今を生きているのに心の中は過去のことできよくよしたり、まだ来ていない未来のことので不安いっぱいになっている人が少なくありません。先ほどの幽霊の絵と同じです。そんなストレスを解消し、今この瞬間を大切に生きるために、マインドフルネス瞑想法がアメリカを中心に広まってきたということです。マイクロソフトやグーグル、アマゾンのような世界一流の会社で、社員教育として取り入れられて非常に効果を上げているようです。

瞑想法というのは、元々右脳を活性化し精神を安定さ



せ、集中力、直感力を高めます。

「七田式幼児教育法」という教育方法があります。七田眞さんという人が始めた右脳幼児教育です。聞くとところによると、幼児に俳句や短歌、漢詩を暗記させるそうです。また、高速で次々に絵を見せて覚えさせたりもするそうです。イメージ力・記憶力・想像力、ひらめきを司る右脳は0歳から6歳まで活発に働き、特に0歳から3歳くらいまでに行くと、ものすごく効果があるそうです。3歳までの子どもは100%右脳状態で、それからだんだん左脳に脳の働きが移行していくそうです。七田眞さんの後を継いだご子息の七田厚さんが言われるのですが、



子どもにも右脳教育をするために一つ大事なポイントがあるそうです。それは、愛情だそうです。

愛情を感じた時に子どもは心を開き、右脳も活性化するそうです。それには読み聞かせがいいということです。絵本でも普通の本でも読み聞かせをすると、すごく右脳が活性化するということです。これを知って私も娘の家に行くときと孫達が読んでと本をたくさん持ってきてきますので、必ず全部読んでやるようにしています。読み聞かせによって右脳が活性化するのは子どもだけではなくそうです。驚くことですが、寝たきりのアルツハイマー病の高齢者でも、読み聞かせによって症状が良くなることがあるそうです。



東北大学の加齢医学研究所に川島隆太という有名な脳
トレの先生がいます。この方が九州にある老人施設で脳
トレの講演と指導をされました。その時、一人の女性介
護職員が「先生、幼児に絵を見せながら読み聞かせをす
るような感じでやってもいいんですか？」と聞きました。
「いいですよ。どういう人にするんですか？」と聞いた
ら、「三年間寝たきりの重度のアルツハイマー病の85歳
の女性です」と言いました。先生はその状態では無理だ
と思われましたが、とてもやる気のある職員さんだった
ので、「やってみてください」と励まして施設を後にし
ました。3カ月後に東北大学に連絡がきました。
「あの女性が良くなりました。椅子に座って自力学習が



できるようになりました」

川島先生は腰を抜かすほど驚いて、すぐに飛行機で九州のその施設に行って、自分の目で確かめたそうです。その後、その女性は自宅に戻ったそうです。これぐらい読み聞かせというのは、老若男女を問わず右脳が活性化するといいことです。心身ともに健康になるといいことです。一般の人は音読をするといいそうです。はっきりと声に出して、句読点をしっかり意識して読むとすごく右脳の活性化と健康に良いということです。

書道家の武田双雲さんという方がいます。この方はたくさん本を出されていますが、その中に『丁寧道』とい



う本^{ほん}があります。丁寧^{ていねい}の道^{どう}は茶道^{さどう}や華道^{かどう}と同じ道^{みち}です。
どんなことにも丁寧^{ていねい}に取り組^とむことで、マインドフルネ
ス瞑想^{めいそう}のような効果^{こうか}があるようです。すべてに感謝^{かんしゃ}をし
て、上機嫌^{じょうげん}で心を込^こめて丁寧^{ていねい}にすることで自然^{しぜん}に幸せ^{しあわせ}を
感じる状態^{じょうたい}になるということです。例えば、お風呂^{ふろ}に入^{はい}
て髪^{かみ}を洗^{あら}うとき、普通^{ふつう}はまずシャンプー容器^{ようき}のポンプを
押^おし、出^でてきたシャンプーを手^てに取り髪^{かみ}を洗^{あら}い、お湯^ゆで
流^{なが}して終^おわりですが、丁寧^{ていねい}の道^{どう}は違^{ちが}います。まず、全神^{ぜんしん}経^{けい}
をポンプに集中^{しゅちゅう}させ、心^{こころ}を込^こめて丁寧^{ていねい}にポンプを押^おす。
そのときポンプの音^{おと}に耳^{みみ}を澄^すませる。それから、ポンプ
を押^おすだけでなぜシャンプーが出^でてくるのか^{おも}に思^{おも}いを
馳^はせる。メーカーが一生懸命^{いっしょうけんめい}、創意工夫^{そういくふう}をして開発^{かいぱつ}し



てくれたお陰^{かげ}。こんな便利なものをありがとう^{べんり}と感謝^{かんしゃ}をする。そうして楽しそうに髪^{かみ}を洗^{あら}う。歯^はを磨^{みが}く時は、歯^はブラシの毛先^{けさき}の様子^{ようす}をよく見て、そこに歯磨^{はみが}き粉^こをつける。口^{くち}に入^いれたら歯^はに当^{あた}る瞬間^{しゅんかん}の感^{かん}触^{しふ}やブラシの動^{うご}きに意識^{いしき}を集中^{しゅうちゆう}し、口^{くち}の中^{なか}がきれいになることに喜^{よろこ}びを感じ^{かん}じながら笑顔^{えがお}で磨^{みが}く。お風呂^{ふろ}や温泉^{おんせん}に入^{はい}る時^{とき}、湯^ゆにつかる瞬間^{しゅんかん}から足^{あし}で温度^{おんど}を感じ^{かん}じつつ、湯^ゆの肌触^{はだざわ}りや体^{からだ}がほぐれていくのを味^{あじ}わいながら、「あゝ極^{ごく}楽^{らく}だ」と言^いって、笑顔^{えがお}になつてみる。すべてをこのように感謝^{かんしゃ}して、上機^{じょうき}嫌^{けん}に心^こを込^こめて丁寧^{ていねい}にすると、すべてのことに幸^{しあ}せを感じ^{かん}じられるようになるということです。

武田^{たけだ}さんは、「『丁寧^{ていねい}道^{どう}』でやっていることは、茶道^{さどう}」



を大成した千利休と同じです」と言われます。

「そもそも、お茶を淹れて飲むという行為は、言ってしまえば、茶葉や抹茶に湯を注いで飲むという動作にすぎません。でも、それをあえて、茶杓や棗にまでこだわって抹茶を茶碗に入れ、さらに作法に則りながら茶釜から柄杓を使ってお湯を注ぎ、茶筴でお茶を点ててお客に出す。客の方でも、茶碗を回していろんな方向から愛でながら、掛け軸や挿してある花を眺め、勧められたお茶を香りまで味わいつつ、飲み干す音や袱紗・懷紙の捌き方にも意識を払う。すなわち、お茶とその場のすべてを丁寧（ていねい）に五感で味わうということです。丁寧道は茶道と共通しています」



また次のように言われています。

「丁寧を意識して上機嫌で生きていると、その良い波動や興味関心のエネルギーが周りに伝わり、自分のところにプラスの反応として返ってくるのです。僕自身、楽しいめぐりあわせが頻発するようになり、その仕組みが見えるので、もう雑な生き方は絶対にできません」

私自身、この本を読んでから、色々なことに丁寧道を意識しています。特に自動車の運転は楽しみながら、丁寧に安全確認をするように心掛けています。

また、特に大事なことは、人間関係を丁寧にすることだと思っています。

私たちは時に言いたいことを言ってしまうことがあります



す。そして後あとで後悔こうかいをします。ゝあんなこと言いわなければよかったです。ゝあんなことしなければよかったです。という後悔こうかいも少なくありません。そういう後悔こうかいをなくすのが人間にんげん関係かんけいを丁寧ていねいにするということではないか、と思います。

以前いぜん、こんな話はなしを歴史れきしの本ほんで読よみました。中国ちゅうごくの春秋しゅんじゅう戦国時代せんごくじだいに、斉せいという国くにがありました。そこに夷射いえきという名前の大臣なまえのだいじんがいました。ある時とき、王おうに招まねかれて宴会えんかいに出でて、すっかり酒さけに酔よってしまったので、酔よい覚さましに外そとに出でてちょっと門もんによりかかっていました。そこに門番もんばんが「ちょっとお酒さけめぐを恵めぐんでもらえませんか」と言いってききました。よく見みるとその門番もんばんは片足かたあしがありません。足あし



切りの刑を受けた元囚人だったのです。それを見て夷射は「あっちへ行け。お前みたいな囚人がりにやる酒なにかない」と言ったのです。その後、夷射がいなくなると、口汚く罵られた門番は、門にあたかも立小便したような形で水をまきました。翌日、王が門を出てきて「誰だ、こんなところに立小便したのは」と怒鳴りました。そこで門番が何食わぬ顔で「私は見てはおりませんが、昨夜、夷射様はその辺に立っておられました」と答えました。その後、王は夷射を死刑に処したということです。これは極端な話ですが、どんな時も人に接する時は丁寧にするべきです。



アメリカにオグ・マンディーノという成功哲学系の作家がいます。オグ・マンディーノは若い頃に人生に挫折しました。妻に逃げられて酒に溺れてピストル自殺をしようとするところまでいきました。そこから立ち上がった作家として大成功しました。そして晩年に『オグ・マンディーノ 人生を語る』という本を書きました。その中で、彼の人生を変えた17のルールの内の第10を最後に紹介したいと思います。

それは『今日一日限りの命のつもりで人に接する』です。

「もし今日会った人々がその日の終わりまでに永遠に逝ってしまふとわかっていたら、その人どう接しますか。



どうするか、おわかりですね。これまでより、思いやり
と心づかい、優しさと愛情をもって接するはずです。そ
して、相手はあなたの優しさにどう反応するでしょうか。
無論、あなたがこれまでほかの人から受けたことはない
ほど、思いやりやいたわり、協力的な態度や愛情を示す
はずです。これを毎日繰り返し返すします。そして、そう
した無私の愛情で一日を満たせば、あなたはこの先どう
なるでしょう。すでに笑みを浮かべておいでですね。答
えはおわかりのようです。間違いなく本物の幸せを手に入
れることができます」

これこそが人間関係の丁寧道の極意だと思います。

