

図16

自我没却の方法



「自己中心性」という重しを取りはずし、「慈悲」という火を灯し続けることが、品性向上につながります

めることで、問題の本質が見いだせ、適切な言動が明らかになっていきます。

③ 慈悲の心を発揮する

一方で、良好な対人関係を願って、自分の言動を抑制したり、必要以上に他者に気をつかったり、空気を読みすぎてしまうことに疲れている場合には、発想の転換が必要です。むしろ、より前向きに、優しさや思いやりを持って他者に接していくのです。真に他者の幸福を願って何かをしている時、自分本位の言動は少なくなっているものではないでしょうか。つまり、慈悲の心を積極的に働かせようとしている時、自己中心性は自ずと薄らいでいくのです。

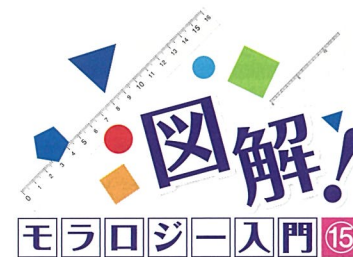
このように、①や②は自己中心性を減らしていく試みであり、③は慈悲の心を増やしていく行いといえます。自己中心性から解き放たれるためには、「自己中心性」という重しを適度に取りはずしつつ、他者への「慈悲」という火を灯し続けていくことが求められるのです。

こうして私たちは品性の向上とともに、人生上の困難という山々を乗り越えていくことができるのです。

今月の範囲

第一部 実践編
第五章 自我の没却
三、自我没却の方法

モラロジー研究所の概論講座で使用される改訂『テキスト モラロジー概論』について、今月は自我を没却するための方法を図解します。



モラロジーを楽しく、平易に学びたい——。そんな要望にお応えして、この連載では改訂『テキスト モラロジー概論』の内容を図で解説します。ご自身の学習に、あるいは勉強会の資料としてご活用ください。

構成＝「れいろう」編集部

自我没却の方法

——自己中心性から解き放たれるためには

教育研究室研究員 江島 頭一 (えしまけんいち)

私たちは誰しも、自己中心性を持っています。しかし、私たちは自分の自己中心性に気づきにくいという問題を抱えています(前号)。では、こうした自己中心性が過度に、あるいは偏狭に働くことなく、そこから解き放たれるにはどのような方法を探ってみましょう。

① 自己中心性の働きを自覚する

まずは、私たちには自分の思い通りに物事を運ばせようとする傾向があることに人を合わせようとする傾向があることを自覚することです。こうした言動は対人関係でトラブルを引き起こすため、常に自らの言動を冷静に見つめ、振り返る習慣を持つことが大切です。

② 視点を変える・広げる

また、対人関係において、なんらかの問題で対立や衝突をした場合は、一度相手の立場に立って問題をとらえ直すことです。視点を反転することで、相手の真意がはっきりと見えてきます。それでも解決の糸口が見えない場合には、第三者の視点から、問題をとらえてみることで、広く高い視点から全体の状況を見つ