

お母さんに読んでほしい

良い子の育てかた

人創りは胎教から

- 一 やさしい目をしよう
- 二 やわらかな顔をしよう
- 三 思いやりのある親切な言葉をつかおう
- 四 まごころのこもった奉仕をしよう
- 五 他人のために心をくばろう
- 六 席をゆずりあおう
- 七 気持ちのよいもてなしをしよう

お金や物品でなくても周りの人々に喜びを
 与えられる教えの『無財むさいの七施しちせ』から

目次	
はじめに	3
人創りはまず胎教から	6
胎教の具体的方法	11
出産後からの育て方	22
付録 父母十種の恩	29

はじめに

「じんにちは一」

あなたがおじぎをしますと相手の人もおじぎをします。これは何でもない事のようにですが、よく考えてみますと他の動物には見られない私たち人間だけの姿です。

私たちは幸いにも万物の靈長たる人間として、この世に生まれ出てこられたのですから幸せに満ちた一生を過ごしたいと考えるのは当たり前のことです。これからお母さんになる人や、いま子育て真っ最中の人にかぎらず、我が子が健康で素直な人に育つて欲しいと願わない親はありません。この当たり前の願いこそ皆さんに伝えたい、とても大切な“胎教”^{たいきょう}の考え方です。

子どもたちを真心のある優しい人、社会から求められる人格者と言われるような立派な人に育て上げるにはどのようなようにすればよいのでしょうか。一般的に人間の性格や感性が形成されていくのは、生後の環境や教育によると言われます。もちろん、そのことも

大変重要なのですが、もっと重要なことは妊娠時期におなかの中で受けるお母さんからの心の教え、つまり胎教にあるのです。

現代では産まれた赤ちゃんを0歳児と呼びますが、以前、日本では数え年といって産まれた時点で一歳とされてきました。このことは、この世に“生命”を受けた時から約二八〇日間は、お母さんのおなかの中で肉体が日々成長していくとともに、人間の基本となる“心”も刻々と創られていく時間の意味でもあるのです。

これまで教えられている胎教の殆どは医学的、肉体的な面から母体の栄養バランスや衛生管理の説明に重点が置かれており、胎児の“心”を創り育てていくのは両親、特に母親の精神だという一番大切なことを教えていませんでした。

そこで、原田祖岳はらだそがく老師が提唱された「最も大切な、精神的な問題を取り上げた胎教」の普及に御尽力された野田三郎のたさぶろう先生のお話を一人でも多くのお母さんたちに伝えたいとの思いで、大阪府泉佐野市の野出のいでえい様、千葉県市川市の落合富貴おちあいふきこ子様により、冊子『人創りにはまず胎教を』が配布されてきました。

いま、皆さんのお手元にありますこの冊子は、先達のお気持ちを引き継いでいこうと『人創りにはまず胎教を』を編纂した上で再版された改訂版となります。

原本の内容を大事にして判りやすく書き直していますが、どうしても仏教的表現でお伝えしたい部分もあり、難解と感じられたときには、後で幾度となく読み返していただきますと、きつとご理解いただけたと思います。

追記

昭和、とくに戦前のお母さんたちはこの本に書かれたような胎教を女の子にはそれとなく話していたように思います。現代のお母さんたちはどうでしょうか？

是非、この胎教を実践していただき、健康な赤ちゃんが産まれて立派な人間に育てていただきたいと思います。熱心にこの教えを伝えられてこられた多くの方々へ感謝申し上げますとともに、これからの世代を担う方々への助言となれば幸いです。

和のフォーラム

ご希望の方には、この冊子をお分けいたしておりますのでご連絡ください。 info@wa-forum.com

ひとづく 人創りはまず胎教から

世の中には「天才」と呼ばれる人がいますが、天才には後天的と先天的とがあつて、後天的天才とは、本人の熱烈な希望とたゆまぬ努力によつて現れるもので、これは誰でもなれるというものではありません。

一方、先天的天才とは、両親の熱烈な希望と、おなかにいるときからの胎教が実つて出現するもので、迅速且つ確実な結果を現します。

天才とは、運良く天から才を授かるものではなく、すべて人為的なものです。例えば、サーカスを仕事にする夫婦などの場合、親の希望と行動と、無意識に行われている胎教によつて生まれて来た子どもは、その胎教で培われた才能に加えて日常の訓練が積み重なつて、幼い頃から常人の及ばぬアクロバットをする事ができます。また、親子代々、音楽家と言う家庭のもとには、同じように両親の希望と、胎教とによつて音楽関係の天

才が現れるという実例が多く見られます。

この胎教というのは、精神的なものであって妊婦さんが無意識のうちに行なっている事もあり、日常の生活がすべて胎教となって影響しているのです。数多くの天才たちが生まれましたが、これは親の生活環境からくる胎教によるものなのです。

幼少の時から、その秀れた特徴が現れると、人は生まれながらの天才（先天的天才）といいますが、よく考えてみれば、精神面、肉体面のすべては、胎教によるところの人為的なものといえます。医学界では遺伝として説明されてしましますが、それだけではありません。もし遺伝因子だけが原因とするなら、両親に似ない子どもは何故なぜできるのでしょうか。突然変異などとして説明がされているようですが、最も大切な胎教の影響については殆んど語られていません。

また、伝えられている多くの偉人いじんたちはその父母の徳とくによって立派に生まれました。摩耶夫人まややマリアの存在なくしては、釈迦しやくかもキリストも生まれてこなかったでしょう。『母正しければその子またも亦正し』とは、世間でも知られた言葉です。良い子が欲しいと

願った時に、すでに親の心は正しくなっています。知ると知らずにかかわらず、人類の子どもたちは胎教によって大きく左右されているのです。

もし、あなたにお子様二人以上いるのなら、それぞれに異なった性格を見て、その子どもを宿した頃のあなたの心持ちと行ないなどを振り返ってみてください。その時々、両親の人格、生活、環境のすべてが影響していることに気づくでしょう。そして、そのことで親の精神が胎児の精神を創る^{つく}うえで、とても大事なことがよくお判りできると思います。『子は親の鏡なり』です。

大切な学問と心の両輪

胎教の影響は、小学校に入学する頃までは特に強く現れます。もちろん、それ以後も父母の精神は潜在的にすべて受け継がれていきます。したがって、胎教を受けた子どもと受けない子どもでは、乳児期、幼児期の育て易さはもちろん、小学校時代から優劣^{ゆうれつ}がハッキリしてきます。胎教を受けた子どもは素直で、頭脳^{ずのう}や肉体的にも健康で、将来ど

のような試練や困難にも堪えていける、強い立派な人間になるのは確実です。このことは胎教を信じて行なつてこそ実証されるのです。

“教育ママ”と言われる親たちは教育のあり方に対する根本的な考えがしっかりしていない間違つた姿です。正しい教育とは学問と心の勉強という両輪のバランスが大切です。学問は大いにしなければなりません、何のために学ぶのかという根本を知ることが心の勉強です。そのことにより、どのような場合にも動ずる事なく、大いに学び、大いに遊び、のびのびと心身共に健やかに成長するに間違いありません。

そして、一人一人違う子どもの性質に応じて、その子の能力を充分に発揮できるように導いていかなければなりません。

難しい説明になつてしましますが、仏法でいう「中道実相」のところで、どちらも認めつつ、どちらにも偏らない対応をすることです。そうすることで子供をノイローゼに追い込む事もなく、また野放図にする事ありません。ともあれ、子どもが、将来しっかりした心をもって、世の中のために尽くす事ができるようになれば良いのです。

大人が無理やり押し込んだ学問や知識が、子

どもが成長していく上でどれ程の役目を果たしている事でしょうか。他人と共に成長してゆく思いやりのある協調性をもった広い心の人になつて欲しいものです。伸びる才能は、伸ばしてやりたいと思う気持ちと同時に、根本の心をしっかりと掴んで成長していただきたいと思えます。そのような親の気持ちや願いがすべて子どもの心を創っているのです。

では、その胎教とは、どのように行なえば良いのでしょうか。これから述べる具体的な胎教方法を学んで、素晴らしい子どもを育てる、素晴らしい親としては是非、実践してみてください。

中道実相

仏教でいう中道とは、単にかたよらない真ん中の道というのではなく、「空」「絶対」「不二」「平等」なども言い換えられます。

すべてのものは、「無常」で、常に変化し、生滅するものであるという実相（真実）を見極めることで、煩惱から解放される涅槃（欲望が吹っ切れた状態）の境地に至ることをいいます。

これを、中道実相といいます。
般若心経の「色即是空・空即是色」は、この中道実相いいあらわした有名なことばです。

胎教の具体的方法

これから胎教を勉強して、実践しようと努力することが大切なのは言うまでもありませんが、住んでいる環境や、お仕事、また家族構成などで思ったようにできない場合もあるかもしれません。そんなときにはあまりこだわらずに、自分の置かれた環境のなかで、できる範囲で努力するようにしましょう。

また、ご家族やお友達など、妊婦さんの周囲の方々は協力を惜しまずに胎教の環境作りをお願いいたします。そして妊婦の方は周りの人に、ていねいに協力をお願いするのは良いのですが、「是非、こうしてください」と強要してはいけません。

心穏やかに話し合う事が大切で、他人に強要する事は、自分さえよければ良いという身勝手、わがままになるからです。そのような日常の一挙手一投足、心に思う事すべてが胎教となつて、おなかの子どもに影響することをしっかり自覚してください。

胎教の消極的方法と積極的方法

私たちは社会から無^{むじん}尽とも言える大量の情報を取り込んで生活していますが、その様々な情報の中から清らかなものを選ぶようにしましょう。

これから具体的に胎教の方法を、消極的対策（避けること）、積極的努力（取り込むこと）として説明していきます。ただし、極端に神経質にならないで、できるだけ心がけるようにしましょう。あなたがストレスを感じることはおなかの赤ちゃんにもストレスとして常に伝わっているのですから。

【視覚】

悪いもの、不快、不安に思うものは見ないこと。火事、変死体、映画やテレビの残酷な場面など、悲惨なものは見ないようにしましょう。

もし、お仕事の関係でそのような状況に向き合うときは、自分は社会に必要とされる立派な職業に就^ついているのだという自覚をもって臨^{のぞ}んでください。

また、色彩は心に大きく影響して感情にも直接訴えますから、不調和で不快な色使
いとか強烈な色は避けるようにしましょう。

昇る朝陽や没む夕陽を見るときは、その爽快さ、雄大さを感動の心で眺めれば、心
の広いノビノビした子どもができるでしょう。同じように、海、山脈、河なども感情
を豊かに眺めてください。

あなたの生活の場が、都会だったり、狭い部屋などで周囲に大きな景色が見られな
くても、あくせくしないで、一日に一度は大きな気持ちを持つように心がけましょう。
夜空を見上げて月や星を見るだけでも良いのです。あなたが草花を見て、花の可憐さ、
美しさを感じる時、同じようにおなかの子どもも、その可憐さ、美しさをしっかりと
感じています。

観音像や菩薩像、キリスト像、マリア像など己を捨てて人類の為に尽した偉大な
人格者の像や絵を眺めることは、その人格のエッセンスを頂くことになりまますから、
大変お勧めするものです。

【聴覚】

音楽による精神的な影響も大きいものです。暗い悲しい低俗な曲は避け、明るく楽しい曲を聴きましょう。耳障りな音、軋む音、叫び声や大声、騒音も避けましょう。ただし、外出先での避けられない都会の騒音などは、その必要性を認めて、むしろ、躍動している現代社会に感謝する気持ちに変えるようにしてみましよう。また、悪口や低俗な噂は自分他人に関わらず一切聞かないようにしてください。たとえ耳に入っても気にしないで早く忘れることです。

ある時は妙なる松風に心を澄まし、またある時はドーンと岩を打つ勇ましい波の音を聞きましょう。秋の夜に聞く情緒ある虫の音は心情に触れるものがあり、胎児にも良い感性を与えます。またサラサラと風に鳴る竹林の葉の音を聞いたときは、サラサラと執着を捨て、サラリとした心境になれるでしょう。

また、音楽はストレートな感情の表現ですから、よく選んで情操を養いましょう。例えば、メンデルスゾーンの無言歌のようなやさしい曲や苦しみを乗り越えて全身全

霊で作曲した不屈のベートーヴェンは、どれ程多くの人々に生きる力を与えてきたでしょうか。それらの感動は、その生涯を貫く精神が今なお私たちに伝わって来るからです。洋の東西を問わず、高尚な音楽を聴いて、豊かな情操を養うのは良いことです。さらに、機会があれば、尊敬する人の話や徳のある人の講演などを聴いて、その人格を耳から頂戴するのによいことです。

【嗅覚】

嫌悪を感じるような臭いや、強い香水などの極端な香りは遠ざけましょう。

もし、住まいの周辺環境が悪臭のする所だった場合は、どうすればよいのでしょうか。

まず考えることは、なぜそのような所に生活しなければならぬかという“**因縁**”を知ることで、どうしても悪い環境の中で生活しなければならぬ以上は、毎日を厭だ、嫌だ、つらい、と愚痴をこぼさないで生活しましょう。生まれてくる子ども

のためにも、むしろ、その悪因を善因に変えてゆくチャンスと考えて、今の苦しみを甘受かんじゅするくらいの気持ちに切り替えてみましょう。心に恨みうらみを持ちながらの生活と感謝しながらの生活とでは大違いです。そうする事により、悪環境でも心身共に爽さわやかに過ごす事ができるのです。この目に見えない心の動きが大きく影響して、人智じんちでは計り知ることのできない結果になっていくのです。

ほのかに漂たなう好い香りよは、心を落ちつかせてくれます。熱帯産の常縁樹から取る丁子ちようじなどのお香や、最近では心をリラックスさせるラベンダーやユズなどのアロマも普及していますから生活空間にお好みの香りを取り入れて楽しむことも良いでしょう。

【口】

悪口や心にもないお世辞や、他人の批判を言っではいけません。どんな理由があっても人を批判するのは正しい心の持ち方ではありません。つい、うっかりでも口にならないようにいつも心がけていきましょう。

生命の根源となる食事を頂くことは聖なる喜びとしてください。いつもの食事と軽く思わないで、常に感謝の気持ちを持ちながらいただきます。特に食べ物の好き嫌いをしないことです。心から感謝しながら食べる気持ちは胎児にも伝わりますから、好き嫌いの無い、一生食べ物に不自由しない人間になるでしょう。また、食事に感謝することで何を食べても良く消化するようになります。

女性は自分で調理することが多いので料理への感謝が足りなくなりやすいものです。自分で作った食事だと思っねるのは浅い考えで、葱一本でも太陽、水、土などの恵みを受けておいしい食材に育ったのです。農家の方々は、その生育の手伝いをされたのです。そして、店頭たすに並ぶ商品を買うということは、流通たすに携わった方々の労力に対してお金を支払っているということです。

また、料理に使用する食材も、道具も、熱もすべては大自然から造られたものなのです。僅かでも無駄むだにしないで自然に感謝して頂きましょう。

このように、精神界も物質界も、すべて相重なって尽きるところがない関係性を仏

教では「重々無尽じゅうじゅうむじん」といひます。

また、食事の量は妊婦と胎児のその時々
の状況に応じて腹八分目にとどめ、食前食後
は落ち着いた静かな時間を少しでも持つよう
にしましょう。周囲の人は協力してそのよう
な環境をつくってください。

ご主人が仕事などで遅くなるときも感謝の
気持ちで待つことが胎教となります。その気
持が伝わり、ご主人からは感謝の念を持つ
て「遅くなるから、先に食べていいよ。」と
いう妻への思いやりの言葉になるでしょう。
これが真の夫婦の姿だと言えます。つまり、
同時に夫婦で真の胎教を実行している事にな

重々無尽

ありとあらゆるものは因縁によつて成
立している。つまり神様のような人がい
てすべてを創造するというのではない。

例えば、私という人間が此処にいる。
そこには無数の条件が加わつてるので
ある。その条件のそれぞれが成立する背
後には、また無数の条件があつた。

さらに、それらの条件の背後にはまた
無数の条件がある。それらが働いて、
個々の人間の存在を成立させているので
ある。これは、人間ばかりではない。こ
の世の出来事のひとつひとつが、無数の
条件によつて成り立っている。これが因
縁の教えである。

中村元著『ブツダ入門』より

るのです。

どうしても、静かな環境で食事ができない時などは、やはりその事にあまりこだわらずに状況を受け入れて感謝の気持ちで心静かに食事をしましょう。食後は愉快な語らかたいをして、あくせくしないことです。

また、料理は見た目にも美しく、切り方にも心を配りましょう。欠けた食器などを使うと、それを見るたびに心のどこかで、嫌だと感じる気持ちも胎児にも伝わります。口に触れるものは、高価でなくとも清潔であるように心がけてください。胎児もきくとそれを感じます。

これまで説明したことをまとめますと、「正しさの基準となる「宇宙の真理」しんりに基づいた生き方をしましょう」ということです。これらは、何も難しいことではありません。日常の中でちょっとした心がけでできるものばかりです。規則正しい、清きよい生活を心がけ、毎日をサラリとした心境で暮らしましょう。

感謝を忘れず、明るく楽しく暮らしましょう

太陽は私たちに惜しみなく光や熱などのエネルギーを与え、地球上の生き物や風物などの自然も常に我々に恵みを与えています。我々はそういった恵みを頂きつばなしで一切感謝するほかありません。心の触れるところ、身体の触れるところすべてに善い事ばかりをイメージするように心がけましょう。

そして、夫婦同士でも共通した感性と価値観を持てるように良く話し合いましょう。子どもの将来についても、大きくなったら社会のために活躍できる立派な人間になつて欲しいという親としての希望を語り合ってください。生まれてからでいいとか、成長してからゆつくり考えようとか、子どもは勝手気ままにさせたいなどの考えは、子どもの教育に無関心な親の逃げの考えです。

もし、ご両親から「胎教なんか必要ない」と言われたなら、その時は敢えて説得しようとしなくて「ハイ」と受け入れて、「親孝行」と言う胎教をしましょう。勿論、そうは言っても本当に胎教をやめることはありません。胎教の尊とつさをよく知って、親の意に

逆らわないように行ないましょう。

これは仏教の教えで、「時処位じじょゐ」と言って、時ど場所ど状況を踏まえた上で自他共に救われる考えから、「嘘も方便」となるのです。うまく自分で時間と場所を見つけて胎教を行ないましょう。いつも、夫婦なかよく、親子なかよく、親子なかよく、が基本です。

また、生活する上で困難な出来事が起こっても、妊婦は極力、気にかけないように心がけてください。例えば、経済的に困って苦しい時でも、悩んで気にかける事で問題が解決して気持ちが楽になるのならいいのですが、楽になるところか、ますます気がかりが増えるというものです。その悩み苦しみはもちろん胎児に大きな影響を与えてしまいます。心配して悩み苦しむ事は、解決策を考えて善処ぜんじょすることは違います。

経済的な事に限らず、心配することど、冷静に考えることは混同こんどうしてしまいがちなので気をつけてください。前向きに考えて夫婦で力を合わせて、頑張って乗り切るようにしましょう。

出産後からの子どもの育て方

出産直後は別として、産後、落ち着いたら原則として子どもは別室に寝かせる心がけましょう。

子どものもの、しっかりした自立心は、すでにこの段階から目覚めはじめています。子ども部屋のない場合は、カーテンなどで間仕切りまじきをするとかして工夫くふうしてください。目を離しているのが気になるのなら、何度でも子どもの様子を見に行けばよいのです。それを怠たおるようでは親としての務めつとめを果たしているとは言えないでしょう。

そして、まだ解らないだろうと子どもの前で夫婦げんかなどをすると、親の気持ちも子どもに感応かんおう道交みちまわして泣き出したりします。

このように、子どもの頭脳、知識は親の精神状態や知恵で刻々と育っていきますから、将来このような人物になって欲しいと思う偉人たちの伝記などを読むのもよいことです。

なお、子守りを他人に頼んで済ませるなどは間違いです。親は胎教している時と同じような心がけて乳児に接してください。特に二・三才までは一心同体のつもりで心を込めて見守りながら育てるようにしましょう。

やむを得ず子守りを雇^{やと}ったり、人に預^{あず}けたりする場合には、子どもに対する以上の真心をその方にしてあげることです。その真心が通じて、あなたの子どもに対しても真心で正しくやさしく接してくれます。

そして、家族全員が胎教を理解してお母さんが胎教や育児を行ないやすいように一そろって協力してあげてください。また、子どものいない方は、機会があったらせめて胎教のお手伝いをしてご恩報^{おんほう}し（人から受けた温情や親切に報いること）をなさってください。



子どもの最初の教育者はお母さん

女子は高校に入る頃に胎教を学ぶ事が理想です。赤ちゃんの心は、おなかの中にいる時からつくられていく、ということをしつかり理解してもらいましょう。母親からの影響の大きい、幼い頃から母子の対話の中に、自然な形でとり入れられる事が望ましいことです。

たとえば、子どもの何気ない優しい気持ちや行ないを見た時は、「あなたはお母さんのおなかにいた頃の気持を受け継いだのね」というようなことを話すことで、知らず知らずのうちに子どもに胎教を教えている事になります。これは性教育の第一歩ともいえるでしょう。もの心がついてから、いきなり性教育をするより、このような幼児期からの対話が進んで、精神・肉体両面からの本当の性教育ができるのではないかと思います。また、お母さんは、いろいろなお稽古けいこことに励はげんで自分の品格を向上させるのも結構ですが、「良い子を生み、育てる」という母親としての最も大切な勉強すなわ、即ち胎教を軽んじてはいけません。子どもにとって最初の学校は母親のおなかで、最初の先生は母親

です。もし、環境が厳しい状況の中にあつたとしても、元気な子を産み、健全に育てて頂きたいと思ひます。

また、親の方針として、「子どもは束縛せず自由のびのびと育て、将来についても、成人してから自分の意志で好きな道を選べば良い。」と親の理想的な思い込みで子育てをする方も多く見られますが、それはどうでしょうか…。根本的に、自分の子どもが「しつかりじた意志をもつて、正しい道を選ぶ事のできる子どもに育て上げる」ことが先決問題だということを知った上でのご意見なら良いのですが。

大人になつてから、職業を選ぶ前に「どんな職業に就いても、その仕事の意義を知つて立派にやり遂げる事のできる人間に育てる」ことの方が、どれほど大切なことかをしつかり認識して頂きたいと思ひます。

近年よく報道される、目にあまる青少年の不良化や、自殺、更には、人の道を外れて殺人まで犯すなど、心身に障害を抱えている人が増えているのは、正しい胎教が行なわれなかつたために、生命の大切さが伝えられなかつたことからくるものだと思います。

現代の精神的荒廃を救う道はいろいろあるでしょうが、いまさら大人を教育する事は残念ながら手遅れといえます。人間は一人一人の考えが異なり、求めることに限りがないものですから、真理しんりに基づいた胎教こそ、次世代を担になう人たちに立派に活躍してもらうことが、遅いように、実は早い確実な方法なのです。

どのような困難な事に直面しても自分で乗り越えられる人間、それは利己主義的な考えではなく、自分も他人も共に手を携たずまえて良くなくなるという、「自他不二じたふに」の考えのもとで真理しんりに叶かなった生き方のできる人間に育て上げることが、子どもに対して如何いかなる宝、財産を与える

自他不二

大乘仏教では、人間は自己を愛することから出発すると考えるが、自己を守る者は他人の自己をも守るものでなければならぬと主張した。

自己を守ることが同時に他人を守ることもでもあるような自己は、互いに対立する自己ではなく、他人と協力することによってますますはつきりとしてくる自己である。

自他融合、他人を自己の中に転回せしめることが、大乘仏教の徳であると強調されるようになったのである。

自他の区別なき絶対の平等。また自他平等ともいう。

中村元 著『佛教語大辞典』より

よりも尊たついことなのです。

やがて、その子供が成人した時には、その子の周囲にも必ず良い影響を及ぼすようになっていくからです。そのためにも、しっかりした信念をもって子育てをする事が、どんなに大切な事かを知ってください。親が真心も信念も持たないで無関心に子どもを育てていながら、大人になった子どもに今更いまさら「しっかりしなさい！」と言っても、それは無理な話です。

現に、個人の喜び、楽しみばかりのためでなく、真に生きる目的を掴つかんで暮らしている人たちが今日こんにちどれ程いるでしょうか。家庭でも、学校でも、社会でも、生きる意味と価値をしっかりと教えてもらえずに、何を目標に、どう生きればよいのか判らぬまま希望のない青少年の姿は見るにしのびません。

そのような子どもにしたのは親の責任であります。真の胎教を知る機会に恵まれなかった親も気の毒だったと言えます。もし、多くの人々が、胎教をしっかりと知り、実行していれば、今日の日本はもっと良い国であり、良いリーダーシップをもって世界に貢

献できていたに違いありません。

そのためにも仏教の教えを学ぶことは、我を離れて時^じ所^{しょ}位^いの判断が正しくできるようになる有効な手段です。この偉大な真理^{しんり}をしっかりと知った親から生まれた子どもは、実に正々堂々とした人格をもって、社会で活躍される人となるでしょう。

これまで述べてきたことは、知識として知っているだけではあまりにももつたいたいこと。「仏法」と言われる目に見えない山には、いつ、いかなる時でも頂^{いた}までしつかりと道がつけられています。でも、最初の一步を踏み出さなければ、永久に頂上^{たど}に辿り着くことはできません。一步一步ずつ進むことで、やがては必ず目的地に着きます。

どうか、これまで述べてきたことを信じて実行してください。信じて行うところに、期せずして自然と良い結果が現われます。

正しい胎教をできるだけ多くの方に実行して頂き、素晴らしい赤ちゃんが生まれ、将来、社会のお役に立てる立派な人になりますように、と心から願います。そして、そのことが必ずや平和な世界につながっていくものと信じています。

合掌

付録

父母十種の恩（仏説父母恩重経より）

仏説父母恩重経には自分を産んでくれた、この世で誰よりも身近な存在である親の大恩を次の十種として説いています。地球上の全人類に共通する教えといえます。

一・懐胎守護の恩

母親は子どもを身ごもってからは、健康な子どもを産みたいことばかりを願います。母親は子どもの健やかな成長を念じながら、血となり肉となるすべてを母親から分け与えて、子どもの身体を創り上げていくのです。

二・臨生受苦の恩

母親は出産にあたり大変な苦しみに耐えながら子どもを産むのです。私たちは、一人で生まれてきたものではありません。決して忘れてはならない母親の苦勞があったからこそこの命なのです。

三・生子忘憂（しようしほわうゆう）の恩

どうか元気で生まれて欲しいと念ずる親の心はいつの世も同じです。産まれた元気な子どもの顔を見れば、それまでの一切の苦しみを忘れて、家族全員が大きな喜びに歓声をあげて喜んでくれます。

四・乳哺養育（にほよぐ）の恩

お乳を飲ませ、子どもを育てることは、並大抵のことではありません。母乳は、子どもの成長に合わせ、しだいに濃くなっています。温かい母の胸で、命の糧（かて）を頂いたことが大人になっても母への感謝の想いを熱く募（もつ）らせるのです。

五・廻乾就湿（かいかんじゅうしつ）の恩

子どものオネシヨに気づいた母親は下着を替え、自分が寝ていた所へ子どもを寝かせます。そして、自分はオネシヨで濡れたところに布や新聞紙を敷いて寝るのです。いつでも健（すこ）やかに育つように子どもの睡眠を最優先させるのです。

六・洗濯不浄（せんかんふじょう）の恩

親は、子どもが使ったおむつなど、汚れたものでも、決して臭いとか汚いと思わず、洗濯して常に清潔なものを着せてくれます。自ら、用がたせるようになるまで、その恩は絶えないのです。

七・嗔苦吐甘の恩えんくとかん

親は子どものために、頂いたお菓子や果物を持ち帰って与えます。そして、子どもが喜んで食べる姿を見て満足します。自分は二の次にして、子どもには美味しいもの、新しいきれいなものを与え、子の喜びをわが喜びとするのが親なのです。

八・為造悪業の恩いせいあくじゆ

親は子どものためなら、わが身を犠牲にして戦って守ります。子どもが餓死しようとする危機には、前後を忘れて食べ物を盗むことさえしようとしませす。洋の古今東西を問わない、子を思う親心です。

九・遠行憶念の恩おんぎょうおくねん

子どもが自分のもとを離れ遠くへ行けば行くほど、親の心配は募ります。友だちのこと、学業のこと、仕事のこと、元気でいるのか、お金に困っていないかなど、とにかく子どもの身の回りのことすべてが常に気になっています。

十・究竟憐愍の恩くせいれんみん

親はどんなに歳を取っても、いつまでも子どもの事を憐れみ、慈しみます。その愛情は終生絶えることなく、あたかも影のように、親の心は子どもから離れることはないのです。

お母さんに読んでほしい 良い子の育てかた
人創りは胎教から (非売品)

発行 和のフォーラム

事務局 〒272-0023

千葉県市川市南八幡4-16-3 高関ビル2階

<http://wa-forum.com>

E-mail: info@wa-forum.com

TEL/FAX: 047-729-4617