

ひまわり



令和2年6月26日(金)

三密（さんみつ）



「百舌鳥・古市古墳群」といえば、大阪の世界遺産。兵庫、京都、奈良、滋賀、和歌山、三重にも世界遺産があります。近畿地方は世界遺産の宝庫です。和歌山の世界遺産で有名なものは高野山。空海（弘法大師）が開いた仏教修行の場です。

昨年の夏、涼を求めて高野山に行った時、「三密」という言葉を目にしました。今「3密」と言えば、密閉・密集・密接を指しますが、高野山の「三密」は身密（しんみつ）・口密（くみつ）・意密（いみつ）のことです。空海は、この「三密」を大切にすることを教えたそうです。

身密とは体のはたらきとエネルギーのこと。健康であるためには、親からもらった体を大切にしなければなりません。体を大切にするからこそ、健全な肉体が保たれるのです。そして、そこには健全な精神が宿ります。暴飲・暴食をしていませんか。夜更かしして、睡眠が短くなっていないでしょうか。

口密とは言葉のはたらきとエネルギーのこと。言葉にはエネルギーがあります。優しさや思いやりのある言葉は、人を包み込む温かな衣となります。しかし、心ない言葉は、人の心をえぐる刃となるのです。意図的あるいは知らず知らずのうちに、人を傷つける言葉を使っていませんか。腹立ち紛れに、人に怒りをぶつけていませんか。愚痴や恨み言を吐いていませんか。

意密とは心のはたらきとエネルギーのこと。「心が折れる」という言葉があります。これは、心のエネルギーが弱くなった状態でしょう。いくら健康体の人でも、心の健康を害してしまうと、体にまで影響が出てしまいます。また、自分自身で心のエネルギーを弱くしてしまうこともあります。それは、口密と同様、人が優しさや思いやりを見失い、怒りや貪（むさぼ）りの感情を持った時です。そうならないためには、いつも他者に優しく温かな感情を向けましょう。そして、目標を持ち、その達成に向けて努力し続けることも大切です。

あと、数日で一年の半分が終わります。今一度、自分の「身口意（しんくい）」に目を向け、残りの半年を有意義に過ごしていきましょう。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

