

# ひまわり



令和4年7月11日(月)

## 禅僧に学ぶ



升野俊明（ますの しゅんみょう）さんは、私の尊敬する禅僧です。升野さんの著書では、当たり前のことを探るところを深く掘り下げながらも、生きていくうえで大切なことを、明解に私たちに伝えてくれています。これまでに読んだ升野さんの著書では、多くのことを学びました。その中から、3つのことを伝えます。

### 「十五分、早起きしてみる」

私たちに与えられている一日は24時間です。その24時間をどう生きるか。よく「忙しい忙しい」と言う人がいますが。忙しいという字は「ト=心」が「亡」くなるということ。時間が無いから忙しいのではなく、心に余裕がないから忙しいのです。心に余裕を持つためには、いつもより15分早く起床してみてはどうでしょうか。そして、その15分を有意義なことに使ってみましょう。読書、漢字の練習、英単語を覚えるなど、このようなことを継続することで、心にも余裕が生まれてくるはずです。

### 「脱いだ靴を揃える」

家の玄関を見れば、その家庭の様子が分かると言います。履物（はきもの）がきちんと揃えられているのか、そうでないのか。禅には「脚下照顧（きやつかしうご）」という言葉があります。これは、自分の足元をよく見なさいということです。靴を脱いだ時、それを揃えるという行為は小さな行きかもしません。しかし、このような小さな行きを大切にすることで、自分の心を前向きにさせることができます。

### 「食事をおろそかにしない」

植物は光合成で自ら栄養分を作り出すことができます。人やほとんどの動物は、「食べる」という行為で栄養分を得ています。朝の給食はさておき、朝は慌ただしく食事をかきこみ（朝食を食べない人もいるかもしれません）、夜はテレビを見ながら食事をする人もいることでしょう。私たちは、食べるという行為をおろそかにしているのではないかと思う時があります。禅には「喫茶喫飯（きっさっぴん）」という言葉があります。お茶を飲むとき、ご飯をいただくときは、そのことに集中することが大切であると教えてています。それは、食材や食事を提供してくれた人に、感謝の気持ちをもって食事をすることでもあるのです。

これらのこととは、当たり前のことばかりです。しかし、当たり前のことこそ、意識して行わなければ、物事がおろそかになってしまうのです。

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。

