

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「忄=心」が「亡」になるということ。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もいいのでしょうか。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ります。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（きゃっかしょうこ）」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いかもしれませんが、このような小さな行い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るのです。

「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。昼の給食はさておき、朝は慌ただしく食事をかきこみ（朝食を食べない人もいます）、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か。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います。禅には「喫茶喫飯（きっさきばん）」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ということでもあるのです。

これらのことは、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。

