

ひまわり



令和5年1月16日(月)

洗心（せんしん）



日本は気候的、地形的に水に恵まれた国です。また、世界有数の火山国（世界の活火山の7%は日本に存在）でもあるので、各地で温泉が湧き出しています。しかし、日本での入浴の原型は、温泉につかるのではなく、洞窟などでの蒸気浴（サウナ）だったそうです。

6世紀になり、仏教伝来とともに湯につかる入浴習慣が生まれました。仏教では、汚れを落とすことも仏道者の大切な修行として、寺院には体を洗う浴堂が作られました。それは庶民にも開放され「入浴習慣」が広まったと言われています。一日が終わりお風呂に入ると（シャワー派の人もいることでしょう）、ほっとした気持ちになります。これは、体が温まるなどの効果で緊張がとけるからです。仏教でも入浴は「七病を除き七福を得る」と言われます。

ところで、お風呂で体の汚れは落とせたとしても、心の汚れは落とせません。心の汚れとはどんなものでしょうか。一言で表せば「良くない見方や考え方」のことです。「いつも怒っている」「人の成功を良く思わない」「意地悪な心で人に接する」など、決していいものではありません。こんな心で過ごしている人に、幸せが巡ってくるはずがありません。しかし、神様や仏様でない私たちには、良くない心が芽生えてしまうことがあるのです。

そんな時に大切になるのが「洗心」です。読んで字のごとく「心を洗う」のです。良くない考えを自分から追い出すように心の垢（あか）を落とす。心の洗い方はいたって簡単。日々の生活の中で善い行いをすることです。また、自分の中に悪い心が芽生えたら、その心を修正して、正しい心を取り戻すことが大切です。

毎朝起きた瞬間から人は生まれ変わることができます。過去を振り返っても仕方ありません。まだ来ない未来に不安を感じる必要もありません。今日の一日をしっかり踏みしめて前進ていきましょう。

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。

