

1学年だより

夢の宅配便

1年学年主任
水野 喜代治

気 NO1

社会科の授業で鎌倉時代の文化を学びました。鎌倉時代はたくさんの仏教の宗派が生まれました。その中で、栄西と道元が禅宗を開きました。禅宗は座禅をして精神をコントロールしていきます。心の中を「空」にします。「空」とは何もないことです。人の心を教室の黒板に例えると、黒板消しで隅々まで消して何も書かれていない状態が「空」です。黒板は、完全に、消し去ってきれいな状態にできますが、人の心はそう簡単にきれいに消えません。こだわり、憎しみ、欲望、雑念、などさまざまのことが人の心の中にはあります。それらのことはすべて自分自身が心に刻んだのですが、それを心の黒板から消すことは難しいです。禅宗では、そのような心の中の執着をなくして心を「空」にする修行をしています。禅宗では、「空」にすることができれば、憎しみも消え去り、際限のない欲望を抑えることもできます。

自分の心の黒板に書かれている一字だけ残して、あとはすべて消し去るとどうなるでしょうか。心がその一字だけに支配されることとなります。この状態が最も集中した状態となります。心のエネルギーを「気」といいますが、その一字にすべて集約されます。その状態の人からは気迫が感じられ、自分の持っているすべての力をそこに向けることができます。このように、自分の心の黒板がどのような状態かを意識することが、力を発揮するかしらないかの分かれ道にもなるのだと思います。

明日は、テスト最終日です。みんなの心の黒板は、「テストに向かって」の一字になっていますか……。最後、気を一点に集めて取り組んでください。心の黒板を消したり書いたりするのは自分自身です。ほかの誰一人、その黒板を消したり、書いたりすることはできません。自分の心をコントロールして頑張ってください。