

心を整える

令和5年度 始業式 (1/9) 校長の話

おはようございます。

新年早々、大きなニュースが飛び込んできて、驚いた人も少なくないのではないのでしょうか。お正月を迎えた1月1日、能登半島で大きな地震が起きました。建物が倒壊したり火災が起きたりして、今でも多くの方が避難所で暮らしています。さらに、翌日には飛行機が衝突する大事故もありました。亡くなられた方々には、ここで心からお悔やみを申し上げるとともに、被害にあわれた全ての方々にお見舞いを申し上げたいと思います。私たちもいつも以上に、日々の防災につとめていきたいと思います。

さて、2週間の冬休みを経て、再び顔を合わせる事ができました。皆さんはどんな年末、年始を過ごしたのでしょうか。私は、年末に福井県の永平寺というお寺に行ってきました。今日はそのお話をしたいと思います。

このお寺は今から約七百年前に建てられた古いお寺で、百五十人を超えるお坊さんたちが一緒に暮らしながら、日々修行を積んでいます。私も朝、まだ暗い四時に、お堂に行って、観光客として修行の真似事をさせてもらいました。お堂の中にはたくさんのお坊さんがいらっしやり、一斉にお経をあげていましたが、そのほとんどがまだ二十歳そこそこの若いお坊さんばかりでした。寒い中、息を白くさせながら長いお経を一生懸命読み上げている姿に、まだ若いのに立派だなと感心しました。

聞くと、お坊さんはふだんの動きの細かいところまで、どう動くべきか決まっているそうです。立ち方や座り方や歩き方までも同じ作法でおこなうように決まっていて、また、ごはんの食べ方、掃除の仕方などありとあらゆる事が、何百年の間、一日も欠かさずに、同じ作法に則っておこなわれているそうです。それが修行をする意味だといいます。なぜなら、体の動きを同じ形で整えることが、その「体」の中に入っている「心」そのものを整えることになるからだそうです。逆に言えば、そのときの気分にまかせて、体がだらしない動きをしていけば、心までイライラしたり、ソワソワしたりして落ち着きません。思い当たる人も多いのではないのでしょうか。心を入れておく体という器をしっかりと作ることで、その中の心が安定するのだと教えていただきました。

私もこれからは、体の動きをしっかりと整え、安らかな心で暮らしていこうと、この旅行を通じて深く感じる事ができました。皆さんも、体験を通じて自分の生き方を見つめなおすことがあると思います。今年もたくさん体験をして、豊かな人生を送ってください。