

一般入学者選抜直前、ちょっと心の栄養として読んでくれればネ！①

長野県のお坊さん、藤本幸邦(ふじもとこうほう)さんの言葉です。

脚下照顧 (きゃっかしょうこ)

はきものをそろえる

はきものをそろえると心もそろう

心がそろうと はきものもそろう

ぬぐどきに そろえておくと

はくどきに 心がみだれない

だれかが みだしておいたら

だまって そろえておいてあげよう

そうすればきっと 世界中の人の心も

そろうでしょう

「照顧脚下」 ネット検索「飛不動・やさしい仏教入門」を参考

◆お寺の玄関や手洗いなどで「脚下照顧」「照顧脚下」「看脚下」などの文字を見かけたことがあると思いますが、禅宗系の寺院で好んで使われる言葉です。いずれも「足下を見なさい」から転じて「履き物をそろえましょう」と標語的に使われている。…でもこの「照顧脚下」の真意は、もっと深いところにあるらしい。

◆私たちは日々、次から次へと様々なことに流されて、自分のことを静かに見つめる機会が失われがちだ。例えば、

- ・ちょっとしたことに腹を立てたり、友達からのメールに一喜一憂したり・・・
- ・日々の仕事(学習)の忙しさや他人の評価に振り回されている自分とか・・・
- ・劣等や優越感で心が一杯になり、他者を受け入れる余裕を無くしたりとか・・・

そして、これらのことを禅宗では「執着する心」といいます。

◆脚下とは自分の足下。自分の足下を顧みるとは、この執着する心も持った「我が身」や「我が心」を振り返り、自分が今どうゆう立場にいるか、よく見極めて事に当たりなさいと助言されているんだ。そのためには、どんなに忙しいときでも、履物をそろえて脱ぐくらい、心のゆとり(豊かさ)が欲しいものだと言っている。

◆そして「もう3月4日！」来週は、「一般入学者選抜入試!!」「卒業証書授与式!!!」今一度自分の足元を見つめ直す。私学に特別選抜に合格させていただいたのも「周りのお蔭」・・・

お蔭様なのだ!、自分の力だけではない。

日常が修行の場所

◆履物を脱ぐという行為は、日常生活の一部です。ある修行僧が、位の高い老師に「なぜ、あなたは、掃除をし、飯炊きをしてるのですか?そんなことは、弟子に任せて、あなたはもっとお経を読み、仏の道を究めればよいのではないか」と尋ねた。すると老師は、「修行とは何ぞや」と尋ね返して、黙々と掃除を続けていたとか・・・

◆つまり、何も修行とは、お経を読み、座禅をすることだけではない、日常生活も修行の立派な一部であり、それに気づかないのは、あなたに心にゆとりがないからだと言っている。環境の整ったところだけが修行の場所ではない。心にゆとりが出来れば自分自身の姿もよく見えてくる。自分の履物をそろえることは、そのまま自分の心の整理整頓となる。

◆自分で履物をきちんと無意識にそろえて脱げるようになったら、他人の履物の乱れも直すことが無意識にできる。そして、この「無意識の心の豊かさ」は、他人への優しさにもつながる。

◆他人の批判はできても、自分の批判はなかなかできない。他人のことを論ずるより、まず自分を見つめなくては。理想を高く持つならば、より足下をおろそかにしてはいけない。

◆履物をそろえて脱ごう、心がおちつく。履物が乱れていたら、そっとそろえておこう、みんなの心がおちつく。

◆仏教では、生きることをすべてが修行だそうです。「照顧脚下」!!奥が深いね・・・僕も、自戒の念を込めて、今日の進路通信を!!

一般入試の健闘を祈る