

礼拝

令和4年7月11日
3号



心身を鍛えよう

「正精進」で心も体も鍛えよう

一学期の期末考査を終え、答案が返却されている頃かと思えます。考査に向けた取り組みを振り返り、結果がどのように現れたかをよく確認しましょう。また振り返りを通して、よく頑張れたと胸を張って言えるように、今後の取り組み方を探っていきましょう。

仏教では道徳心を築く根本となる「精進（しようじん）・努力（どりよく）」をとても大切にしています。お釈迦さまは教えの中で、悪行（特に怠けること）に対して相当厳しく注意をされておられ、「一瞬も怠けてはなりません」という言葉からも精進・努力の重要性がよくわかります。精進・努力は簡単な言葉にすると「頑張る」という意味にな

ります。仏教での「頑張る」には、よく考えずになんでもかんでも頑張るのではなく、「道徳心にあふれた立派な人間になる」という目的のために、正しい教えに基づいて正しく自分をコントロールして頑張る」という意味が込められています。このような頑張りを仏教では正精進と言います。大きく四つの内容に分けられます。

一、今ある悪いところをなくす努力をする

お釈迦さまの教えで言う「悪いところ」とは、主に「怠（なま）けの心」のことであり、非常に厳しく戒められています。つまり正精進の第一歩は、「自分の怠け心から生まれる自分勝手な行い・発言・態度・考え方などを反省し、自分の中にあるいけないところ、できていないところを直すために努力する」といことです。特に悪いことをしている自覚がある人であれば、その悪いことをやめる努力ができるはずですよ。

二、今までやったことのない悪いことを、今までもやらない努力をする

次は、今までもやったことがない悪行を、これから先もやらないように努力することです。インターネットが普及した世の中では簡単に悪と出会うことができ、簡単に悪い誘いに乗ってしまえます。お釈

迦さまは、「あなたはそのままがいい。悪いことはやらないでください。あなたは今まで悪いことをやらなかったのだから、いくら誘惑されても頑張つて、歯を食いしばつて、正しい行いを貫いてください。勇気を持ってください。間違つても悪いことをしてはなりません」と教えてください。さつています。

三、今まで行ったことのない善行を、これから行つてみようとする

先日、本校の高校生が道で倒れた方を助けたというお話を聞いたと思います。そういう場面に遭遇することは滅多なことですが、電車やバスで席を譲るような機会は何度かあったのではないのでしょうか。その機会に恵まれたのに、結局実行しなかった人は多いはずですよ。恥ずかしさに打ち勝つ心や少しの勇気があれば実行できたかもしれません。損とか得とかにとらわれず、心を鍛え、いろいろな善がおこなえるように、努力を重ねていきましょう。

四、今行っている善行を、完成させようと努力する

最後の目標は、心の汚れをなくすことです。つまり「善行を完成させる」ためには物事への執着を無くす必要があります。善行を続けようと努力することは、私たちの心を清浄に保つことなのです。