

○阿字観実修を終えた生徒の感想



3年 T.Iさん

今日は阿字観及び写経を行いました。理事長先生、校長先生、その他先生方ありがとうございました。

理事長先生の講話では、横浜清風高校での3年間で、仏教の教えを通して人生の基盤となるべきことを学んでいたことがわかりました。仏教校特有の仏教行事だったり、仏教の授業で宗教について学んだり、仏教校ならではの体験や学習が沢山出来たと思います。卒業後、完全な仏教徒として人生を送るわけではありません。しかし、仏教を通して学べたことは宗教に関することだけではありませんでした。これから、役立つ事がきっとあると思います。仏教から学んだ教えを完全には忘れないようにしたいと思います。

校長先生の講話では、阿字観の呼吸法や考え方について学びました。呼吸をしっかりとしつつ、頭を空っぽにすることは、非常に難しかったです。ただ、頭を落ち着かせる、整理するというのはメンタルヘルスを保つためにも役に立つことだと思いました。どうしても頭の中が混線してしまい、ショートしそうになることもあると思います。そんな時に、頭を一旦空っぽにして、再度情報や情緒を配線し直すことも必要になると思いました。

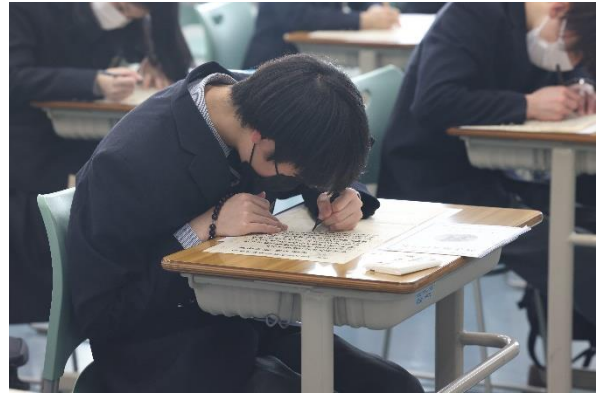
写経は、実際に行うのは3～4回目くらいだと思います。今まで3年間、何回も般若心経を目にしてきました。しかし、実際に1文字1文字に集中して見たり書いたりすることはあまりありませんでした。心を落ち着かせて写経をすることで、高校生活を思い馳せることができたと思います。

3年 M.Hさん

藤井理事長先生、植野校長先生、藤崎先生

今日はお忙しい中、講話をしてくださりありがとうございました。

人を敬い、人の幸せを心から願うことができるよう、精進したいと思います。また、さまざまなことに挑戦し、自ら道を切り開くことができる、行動力のある人になれるようこれからを過ごしていきたいです。校長先生の実修では、呼吸法についてのお話がありました。以前も少しお話ししてくださったと思いますが、その時とは少し違う気持ちで臨めたように感じました。どんな時でも、今日教えていただいた呼吸法を忘れず落ち着いて判断し、行動していきたいです。今日聞いたお話を忘れずに、さまざまなことを経験し成長していきたいです。本当にありがとうございました。



3年 T.Rさん

阿字観

今日の実修では呼吸に意識を置き、心を丸に近づけられたと思います。私生活で自然に行っている時がありました。眠れない時です。呼吸や心臓の音に集中することで、余計な雑念が頭に入らなくなります。考え事をしてしまうことが眠れない要因になっているので、実際に効果があると確信しました。これからは寝る時に限らず落ち着きたい場面で用いていきます。

写経

筆ペンを久しぶりに扱ったので手がプルプル震えました。字の太さの調節が難しかったです。近づけ過ぎると太くなり、離し過ぎると途切れてしまったりしました。写経を終えたあと、無心で書き続けていたことに気づきました。

一年次の高野山での写経と比べると、より心を静めることができましたと思います。正座の状態でも心を落ち着かせながら写経をするのが難しかったからかもしれませんが、心が荒んだ際の一つの対処法として覚えておきたいと思います。