

## 不動心

2020. 5. 26

松井秀喜さんの著書に『不動心』というものがある。聖光学院高校野球部の斎藤智也監督は、色紙によく「不動心」と書かれる。不動心に関して、以下のような話がある。

かつて、人間の「不動心」について、興味深い理学実験が行われた。

一人は、最近、座禅の修行を始めたばかりの若者。もう一人は、永年、禅寺での修行を積んだ禅師。その二人に、座禅中の脳波の測定実験を行ったのである。

最初、二人同時に、座禅による瞑想状態に入ってもらい、その脳波をそれぞれ測定したところ、二人の脳波は、いずれも整然とした波形を示し始めた。そこで、実験者は、二人を驚かせるために、突如、大きな音を立てたのである。すると、二人の脳波は、いずれも大きく乱れた波形を示した。

すなわち、永年の厳しい修行を積んだ禅師も、修行の入り口の若者と同様、その音によって心が乱れ、決して「不動心」ではなかったのである。

しかし、実は、この実験、その後の二人の脳波が大きく違った。若者の脳波は、音が静まった後も、いつまでも乱れ続けたが、禅師の脳波は、すみやかに、もとの整然とした状態に戻ったのである。

この興味深い実験結果は、「不動心」の真の意味を教えてくれる。「不動心」とは、「決して乱れぬ心」のことではない。「不動心」とは「乱れ続けぬ心」のことである。リーダーや教員に求められる「不動心」とは、どのような危機が起こり、いかなる問題が生じても、「心が微動だにせぬ」という意味での「不動心」ではない。

生身の人間であるかぎり、一瞬、心が大きく揺らぐことがあってもよい。しばし、心が穏やかならぬ状況に陥ってもよい。その直後、心が戻っていくべき場所を知っていること。それが、リーダーや教員には問われる。

あたかも、優れたテニスプレーヤーが、大きく体勢を崩しながらボールを打ち返した後、すぐに体勢を正位置に戻すように、優れたリーダーや教員は、何があっても、すぐに「心の正位置」、すなわち「平常心」や「静寂心」に戻ることができる。

不動心とか沈着冷静でいたいとか考えることがある。以前は、不動心とは、すなわち乱れぬ心だと思っていた。しかし、前述の話から考えてみると、「乱れ続けぬ心」の方が確かに自然である。理にかなっているように思う。いかなることが起きようが、すぐに平常心に戻れるかどうか、初期対応にも影響するのではなかろうか。初動を間違えると大変なことになることは、様々な事例が教えてくれている。

6月1日（月）からの通常の教育活動に向けて、本校では、本日より4日間、午前中、昼食なしの短縮授業を実施する。生徒が4日間連続して学校に来るのは、久しぶりのことである。ぜひ生活のリズムを正常に戻してほしい。

不動心というと、前人未踏の69連勝を記録した昭和の大横綱、双葉山のことがよく紹介される。双葉山の不動心は、“木鶏のような不動心”である。レベルが違う。