



6月号

# ひだまり

今月のエッセー

## 心の音楽



今朝、窓から外を見ると、木々の新緑が徐々に深まっていくのを感じます。季節が一步步つ夏に近づいてきました。皆さんは、毎朝起きた時に一番初めにすることはなんですか？顔を洗う、一日の予定を確認する、カーテンを開けるなど人それぞれ、思い思いの行動があることでしよう。

私にも毎朝決まることがあります。それは、音楽を聴くことです。いつも、自分のお気に入りの音楽を一、二曲聞いてから朝食を食べ、職場へ出勤しています。

音楽には心身に様々な効果があると昔から言われています。癒し効果やストレスの解消、など……音楽療法と

呼ばれる治療方法があるほどです。実は音楽が治療などに使われた歴史は非常に古く、三千年前のユダヤ王のうつ病を、ハープの音色で治したという伝説が残っているほどなのです。

皆さんも、好きな歌手のライブやクラシックコンサートなどを聞きに行つて気分が高揚したり、またピアノやギターを弾いたり、カラオケで歌を歌うと楽しい気持ちになったり、スッキリしたという経験はないですか。この時の心の動きが体に良い効果を与えるのです。特に自然の音は心を落ち着け、心身を調和させる効果があるといわれています。海の波音や風の音を集めた音楽も売られているのです。もちろんクラシックやジャズ、邦楽・洋楽などでも効果があります。自分が心地よいと感じた音が、自分にとっての自然の音になるのです。自分に合った音色を見つけるのが重要です。

時間があるときに、目を閉じて風や水の音、鳥の声などの自然の声に耳を傾けてみてはどうですか。演歌やクラシック、昔よく聞いていた音楽を聴いてみてはいかがでしょう。きっとそこから始まる癒しの空間を見つけることができますよ。

◆中野太秀 なかのたいしゅう

私たち、こんなことしています！

日常の研修風景より

## 『駒澤大学高校実習』

今回は「駒澤大学高校」での実習を紹介いたします。

駒澤大学高校はその名の通り駒澤大学付属の高校です。今年度よりこちらの高校に訪問し、仏教を伝える実習をしています。

先日六月二日（土）に始めて訪問した際には、「布施」をテーマに生徒たちに



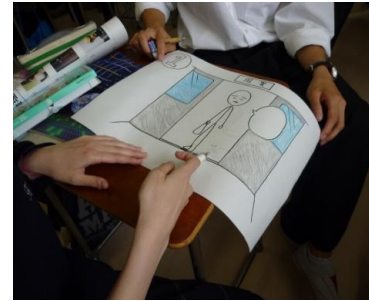
教室の様子。

オリジナル四コマ漫画を創ってもらいました。

自分たちよりも若い高校生たちが対象になるため様々な工夫を考えなければなりません、それがまた私たちの良き学びとなっております。

私たち自身も生徒たちに教えられながら、今後も頑張つて取り組んでいきたいと思えます。

◆羽賀孝行 はがこうこう



四コマ漫画を作成中。



## 編集後記



早いもので今年も一年の半分を過ぎました。うかうかしている、アツという間に年末になりそう。これから一日一日を大切にしたいものです。さて、六月といえば、衣替えの時期。皆さん、衣替えはお済みでしょうか？衣替えの習慣は日本特有のもので、平安時代の宮中行事から始まったそうです。世間では、六月になるとクールビズという上着を羽織らずワイシャツだけで過ごす季節がやってきます。今年も原発事故の影響から電力需給問題で節電を余儀なくされそうです。普段から着る物を調整して暑さ対策を十分にしてください。

◆寺門典宏 てらかてんこう

発行 曹洞宗総合研究センター教化研修部門

〒一〇五・八五四四

東京都港区芝二・五・二曹洞宗事務庁内

☎〇三・三四五四・六八四四

# 法のお話



二年度  
堀江紀宏

## 『スタートライン』

誰もが子どもの頃、イタズラをしたときやケンカをしたとき、親から「ちゃんと謝りなさい」と、こつ酷く言われた経験があるかと思えます。中には「何で自分が謝らなくてはいけないんだろう」と不満に思いながら謝ったことのある人もいらっしゃるでしょう。

仏教ではあやまちを悔い改めることを「懺悔」と言います。これは自らの愚かさや気づき反省するところに大きな意味があります。自らの愚かさとはまさに後者の「何で自分が・・・」という所です。私たちは知らず知らずのうちに自分のフィルターを通して物事を解釈してしまいがちです。そうしていつのまにか自分勝

手な考えに陥り、身勝手な行動をしてしまいます。懺悔をするということは単に行いを悔い、許しを願うだけでなく、自分勝手な考えを改め、思いはからいのない謙虚な生き方をする決意でもありません。もちろんそれを人に言われてするのでは意味がありません。自らの意志で行うところに意味があります。

私は子どもの頃、母に怒られるたびにへそを曲げ「自分は悪くないんだ。謝るもんか」と生意気なことばかり言っていました。ある日、いつものように生意気な事を言った挙句、どうしてもやりきれない気持ちになり、家を飛び出したことがあります。お母さんが謝らなくちゃいけないんだ。お母さんが謝ればいいんだ。そう思いながら母が自分を探し、謝りに来てくれるまでは絶対に家には帰らないんだと固く意気込んでいました。

ところが、時間の経過とともに冷静になり、子どもながらに自分のやったことの身勝手さに気づきます。しばらくして母が私を見つけた頃には、素直に「ごめんください」と言っている自分がいたのでした。

『修証義』というお経の中にこのような一節があります。

「誠心を専らにして前仏に懺悔すべし」

これは、思いはからいのない誠の心をもつて仏さまの前で懺悔しなさいという意味です。こうして懺悔することが出来たらば、私たちの心もとらわれなく謙虚になり、同時にこれからは同じことは繰り返さないようにしようという思いも湧いてきます。

つまり懺悔とは、謝ったらそれで終わりというわけではなく、むしろ自らの愚かさや気づいたことで始まる新たなスタートだと言えるでしょう。この気づきの上では、つまらない意地の張り合いも無く、心安らかな人生を歩めるはずですが、心その人生を歩み続けるためにはスタートラインに立ったときの気持ちを忘れてはなりません。「初心忘れるべからず」と言いますが、今でも修行道場では月に二回、懺悔の儀式が行われています。その度に自らを見つめ、謙虚に生きることの大切さを再確認するのです。

## 身近な仏事

### 『合掌』



合掌はインドから日本へと伝わった仏教儀礼の一つです。これは仏様やご先祖様を慕い、ご供養をするための作法ですが、仏様とひとつになるための姿とも伝えられています。

私たち人間には、皆もともと仏様が宿っているとされています。しかし、当然そうでない自分、何でも思い通りにしようとするわがままな自分も存在します。合掌の左手はそんなわがままな自分。右手は仏様を意味すると言われており、その両手の平を合わせることで、仏様とひとつになれるとされているのです。

綺麗で丁寧な合掌を心掛け、仏様のように清らかな心で生活していきたいものです。



【合掌】指先は鼻の高さ  
拳ひとつ離れたところに



畔柳公潤

## ひだまり寺社巡り

長野県長野市

### 『善光寺』



「牛に引かれて善光寺」、「遠くとも、一度は詣れ善光寺」という言葉を、どこかで聞いた事はありませんか？今回は、阿弥陀如来様との結縁の場、人々の心の拠り所として深く広い信仰を得ている、信州善光寺をご紹介します！

ここ善光寺の御本尊、一光三尊阿弥陀如来様は、五五二年、仏教伝来の折りに百済から日本へ伝えられた日本最古の仏像とされています。この仏像は、仏教の受容を巡っての廃仏論争の最中、難波の水路へ打ち捨てられる等の難に遭いましたが、本田善光という僧侶が、信濃の飯田市へお連れし、六四二年、現在の場所へ安置されることとなりました。本田善光の名前から「善光寺」と名付けられたようです。

善光寺の広い境内は、歩くだけで身も心も清められるような清々しい場所でした！是非とも一生に一度は、訪ねてみて下さいね！

大澤香有