



6月号

# ひだまり

今月のエッセー

## なぞなぞ



私が小学生の頃、父親から同じ「なぞなぞ」を何度も出題されました。それは、こんな内容です。  
「近くにいると小さくて、遠くにいると大きいものな—んだ？」  
初めて聞かれたとき全く答えがわからなかった私は、降参して父親に答えを求めました。すると、父親からはこんな答えが返ってきたのです。

「それはね、子が親を思う気持ちだよ。」  
そう言って得意気に笑う父親。小学生だった私は、答えを聞いても結局理解できないこの「なぞなぞ」が大嫌いでした。そんな私も、大学進学を機に親元を離

## 編集後記



今年もちやんとジメジメ、ベタベタして参りました。しかし、こうして季節が正しく廻り来るのは有難いもので、同じ季を過去とは違って感じている「変化した私」に気づかせてくれます。この湿気を喜ぶ草木は、むせ返る程に香る青だけでなく、気候とは裏腹な清々しい気持ちも運んでくれます。そう感じるようになったのは、実はここ数年のことです。人はもちろん、草木も「この私」を映し見せてくれている大切なご縁なのでしょう。今から一年、二年後の私がこの長雨をどう感じているか、いささか不安でもあり、ささやかに楽しみでもあります。

◆ 田代浩潤

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・二曹洞宗宗務庁内

☎〇三・三四五四・六八四四

## 修行体験記 「旦過寮」

たんがりょう

修行道場への上山を許された修行僧が最初に生活する所を「旦過寮」といい、ここで修行生活の基本を叩き込まれます。

旦過寮での生活の中心は坐禅をすること。坐禅は壁に向かってするのですが、その壁にはたくさんのお偈文(詩句)が書いてあるのです。旦過寮で生活する期間は一週間。その間に書いてある偈文をすべて覚えなければなりません。

私はそこに書いてある言葉を何度も黙読します。しかし、なかなか頭に入ってきません。黙読しながらも、大学生活のことや友人のことなどを

思い出してしまいます。

そんなある日のこと、旦過寮に修行僧を指導する先輩和尚さんが入ってきて、坐禅している私たちに優しく語りかけてくださいました。

「君達は家族や友人、恋人のことなど、いろいろな思いが浮かんでいるかもしれないが、旦過寮は世俗の思いを手放す場所。自分のすべきことをしっかりとやりなさい。」

その言葉を聞き、それまで厳しい言葉を浴びせられて、萎縮していた心が軽くなり、「よし、偈文を覚えよう」と前向きになれたことを思い出します。

◆ 國生徹雄



◆ 竹村信彦



# 法のお話



三年度  
なかのたいしゅう  
中野太秀

## 『雨空』

梅雨に入り薄暗い雨模様が続いています。こういった雨の季節、私たちはつい憂鬱な気持ちになってしまいがちですが、少し見方を変えてみれば、そこにも大切な仏教の教えが隠れていることに気づけます。どうして雨の日には憂鬱な気分になってしまうのでしょうか？

空気がジメジメして気持ち悪い、洗濯物が乾かない、傘をさして歩くのが面倒くさいなど、様々な理由が挙げられると思います。しかし、それらが本当に憂鬱な気分の原因なのでしょうか。実のところ本当の原因は、私たちの心にあるのです。私は仏教を学んでいくうちに、そのことに気づくことができました。

## 晴好雨奇

◆晴れた景色はもちろん素晴らしいが、雨の降る景色もいつもと違った趣があり素晴らしいものだ。

この禅語には、その時々自分の目の前にある景色を楽しむという意味が込められています。天気の良い悪しというものは晴れや雨といった空模様で決まるのではなく、私たち自身が決めてしまっているのです。

夏の晴れた日は、生命力溢れる力強い景色を遠くまで見渡せますし、水辺や木陰では心地よい風を感じさせてくれます。しかし時には、けだるい蒸し暑さや日差しが痛く感じて不快に思うこともあります。

雨の日は確かに洗濯物が乾きにくいですし、体調が優れないという人もいます。雨の日が悪いということばかりではありません。雨が傘を打つ音はよくよく聞いてみればどこか心地よく聞こえ、雨上がりの水に濡れた紫陽花などの草木や、雨によって洗い流され澄んだ空気は

気持ちのいい気分させてくれます。雨上がりの空で綺麗な虹を見つけたことができた時は、どこか幸せな気分になります。晴れの日も雨の日も、自分から見方を変えられたなら同じ風景でもそこから見えるものは全く違うものになります。空模様は一喜一憂するのではなく、その時々場面を大切に思える心を持てたなら、たとえ雨の日が長く続いたとしても何ら暗い気分になることはないのです。

夕立、時雨、五月雨、霧雨・・・

私たちは昔から雨の日の、音や景色の僅かな違いといった表情や風情を見つけだし、それを楽しんでいました。雨だから憂鬱な気分になるのではなく、雨を忌避してしまう私たちの心が憂鬱な気分を作ってしまうのです。ただ濡れてしまうのを嫌うのではなく、雨をそのまま感じられる心が大事だということを「晴好雨奇」という禅語は教えてくれます。見方を一つ変えるだけで、目の前に多くの楽しみを発見できます。梅雨の雨は私たちに、ありのままに物事を見ることの大切さを教えてくれていくように感じます。

◆中野太秀

## いろんな仏様

### 『薬師如来』



今回ご紹介するのは「お薬師さん」の呼び名で親しまれている薬師如来です。正式には薬師瑠璃光如来といいますが、その御利益から大医王仏と呼ばれることもあります。「薬」や「医」という文字からも連想される通り、薬師如来はあらゆる病気を治してくださる仏様なのです。

薬師如来がまだ修行中の身であったとき、十二の大願(尊い誓い)を立てたとされ、その中に「あらゆる人の病や苦難を救ってあげたい」という願いがあったことから、病氣平癒の仏様として信仰されてきました。その象徴が、左手に持たれている「薬壺」と言われる万能薬の入った壺です。

この薬は今生きている私達への薬です。「病は気から」とよく言ったものですが、生きていこうとする思いの中にこそ、その特効薬が入っているのかも知れません。

◆畔柳公潤



※奈良の薬師寺など、平安時代頃に建立された古い薬師如来は薬壺を持っていないそうです。



## 私の〇〇自慢



### 『相対音感』

音楽はいろんな「音」で出来ています。

例えば、ご自身の好きな歌手の曲を何か想像してみてください。一番目立って聞こえてくるのは歌手の歌声ではないでしょうか？私も楽器を演奏するまではそうでした。好きな曲を聴きながら、一緒に歌い楽しんでおりました。

しかし、演奏する側になると、曲を構成している細かいメロディーや音の種類を聴き分けられる様になる「相対音感」が身に着きました。そして、歌声も楽器の一つだったのだということが分かり、音楽に対する景色が変わりました。それからというもの、私の中で音楽がさらに楽しいものになりました。

皆さんも今まで聴いていた曲を聴く際に歌声以外のところにも注目してみてください。意外な発見があるかもしれません。

◆田中仁秀