



法輪

—随所に主宰たれ— 宗教科 通信

平成31年1月8日(火)

1月:伝道句

『回光返照』

あけましておめでとうございます。新年を迎えみなさんの新たな学校生活もはじまりました。日々の世の中をみると、次々に様々なニュースが飛び交っています。ふと気がつき考えると、

「今、世間で流行しているのは、どんな服や髪形だろう、流行にのりおくれたくない」

「今日はどんなおもしろい出来事があるのか、スマホでチェックしよう」

「クラスの仲間はいま、どんなものに興味があるのか、みんなから仲間はずれにされたいへんだ」

等とみなさんは自分の外にある世界にばかり気をとられながら暮らしていませんか？黒板に本日の伝道句の標語が貼られていると思います。今月の言葉は回光返照(えこうへんしょう)という禅語です。これは曹洞宗を開かれた道元禅師の普観坐禅儀という書物の中に出てくる言葉になります。

簡単にいうと

「外へと向かいがちな自分の意識を、時折、自分の内側にむけて見なさい」という意味になります。とくに変化の激しい今の時代、外界(がいかい)の出来事ばかりに心を奪われていると、精神的にも、肉体的にも振り回されて、疲れきってしまいます。

さらに、外界の出来事とは関わりなく(自分がやりたいと思っていること・やらなければならないこと)を見失って、気がついたときにはむなしい気持ちになっていくのです。

他人が何を考えているのか、世間では何が起きているのかといった外の



事は時に締め出して、静かな気持ちで自分に向かい合う時間を作ることも、とても大切なことなのです。ほんの数分でいいのです。朝目覚めたときや、通学途中、電車の中、入浴中、寝る前等に自分と向き合ってみてください。

「自分と向き合う」とは、自分に、いろいろ問い掛けて、心の声を聞く時間を作るということ。慌ただしかった心に、静けさと休息をあげるのです。

不思議と安らぎに満たされ、今、自分が本当にやるべきことがみえてくるはずです。

激しい環境の変化で、自分を見失いそうになったとき、「回光返照」一日一回、「自分はどうしたいんだ?」と、自分に向き合ってみてください。

宗教科: 祖龍眞瑛 九拝