



Heart Beauty Salon

サトリの ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法――

日蓮宗本応寺住職
星光諭さん

第51回

私は2008年からケイタイ説法「モーコリタ」を発信し始め、今年で7年目に入りました。始めたきっかけは、仏教の教えを通して「心のよりどころ」を伝えることができれば、と思ったからです。私は言葉の大切さを信じています。言葉の中には想いや魂が入っているからです。お坊さんとして、自分が納得したことを少しでも伝えることができれば、みなさんの役に立てるのではないかと考えたのです。毎週2回、2000字の短いメッセージですが、配信は500回を超えるに至りました。

タイトルの「モーコリタ」は、「モーコリタ」ではなく「モウコリタ」と発音します。伝教大師（最澄）の「忘己利他（モチリタ）慈悲之極（ジイノキョク）」からいただきました。自分のことは後回しにしてでも、他人の幸せのためになる振る舞いを心がけようではないか……それがお釈迦様が説く最も尊い教えであるということとです。

人間はとかく自分のことを第一とする傾向を持っていますが、自分だけの我を通す「わがまま」です。他人のために「思いやり、こそが大切なことです。むずかしいことではありません。何かをしてもらったら「どうもありがとう」と素直に言葉に出すだけでも良いのです。夫婦も家族も、この思いやりの心があればうまくいくのです。

これまでの一年を振り返り 心静かに新しい年を迎えて

あと数日で今年も終わります。大晦日には除夜の鐘を108回突きますが、これは人の心を悩ます欲望「煩惱」を打ち払って、新しい気持ちで新年を迎えるためとされています。煩惱は人の心をかき乱して苦しめる迷いのことで、「四苦八苦」なども言います。

一説には四苦（4×9）と八苦（8×9）で36+72=108などとも言われています。いずれにしても大晦日には、これまでの一年間を振り返り、静かに除夜の鐘に耳を傾けたいものです。

過去を乗り越えて 新しい気持ちで出発を

そして新しい年を迎えると、気持ちも新たにになりますね。これはとてもありがたいことです。一年の間には良いことも悪いこともありますが、1月1日を迎えることですべてが過去になります。

つらいことや悲しいことは過去に置いておき、良いことはこれからの未来に活かすことができます。このように、「時間」というものは受け止め方だけで違う意味を持つのです。

元日というひとつの区切りがあるということ、過去の意味を問うことができるということ。新年は新しい気持ちで出発ができるということとです。

つらいことや悲しいことを乗り越えて、みなさんが「いま、ここから」一歩を踏み出すことができるよう願っています。新年がそのきっかけとなるでしょう。一歩一歩を大切に、どうぞ良い新年をお迎えください。

新年をきつかけに 新しい気持ちで、一歩を踏み出して

ほし・こうゆう 1940年生まれ、宮城県出身。立正大学仏教学部卒業。1984年より埼玉県川越市本応寺の住職に。1987年1月から3回の「テレホン説法」を始め、1995年までの9年間で320回の発信を行う。2008年4月からは毎週月曜・木曜の週2回、「ケイタイ説法 モーコリタ」をスタート。info@jyujuku.jpに空メールを送るとメッセージが配信される（無料）。



来年で創建400年になる本応寺。境内に入ると荘厳な仁王門に迎えられる。2階に鐘がある鐘楼門でもある。