

正信偈で一日がスタート

毎朝、正信偈をおつとめするようになって四年になります。今ではすっかり生活の一部になっていますが、きっかけは中央仏教学院の単位を取るために必要にかられて、というのが正直なところですよ。

子どもの頃からなじんではいましたが、いざひとりで称えるとなると、細かい節回しなどがどうもおぼつきません。そこで毎日、お風呂に入りながらCDを流しました。少し不謹慎かなとも思いましたが、当時は大阪市助役をしていたので、とにかく時間がなかったのです。

私の勉強法は「読む」だけでなく「聴く」がかなりのウエイトを占めています。正信偈は幸い、テキストと一緒にCDが送られてきましたが、他の教科も声に出して読むついでにテープに録音し、折に触れて聴くようにしました。キッチンにもカセットデッキを持ち込んで料理をしながら、というように。耳からの勉強は、司法試験や語学の習得にもずいぶん役立つものです。

娘の悠が生まれてからは、抱っこして一緒に手を合わせます。悠は好きな音楽と嫌いな音楽がはっきりとしていて、嫌いな場合は「やめてくれ」といわんばかりに抵抗しますが、正信偈はおとなしく聴いています。ホッとするようなメロディに聞こえ、心地よいのでしょう。浄土真宗の教えの要が説かれている正信偈。かつてはお仏壇が家庭の中心で、家族そろって正信偈をおつとめしていたと聞きます。悠にも心の柱をしっかりと立ててあげたいと思っています。

毎日決まった時間に声を出すことで私自身、体調が良くなってきたのも思わぬ効用。そういえば高齢の僧侶に驚くほどお元氣な方がいらっしやるのも、朗々とおつとめされているからでしょうか。正信偈のおつとめは、私にとって心身の健康法でもあります。