



5月号

ひだまり

今月のエッセー

わたしスイッチ



五月と言えば五月病！今年度からこちらにお世話になる私にとって、特に危惧きぐしている病気のひとつです。新しい生活にも慣れ始めて、中弛なかだるみも生じる時期です。私はもう二十五歳。他人に甘えず、自分でお尻を叩いて先輩方に追いつけるよう精進しなければ、と改めて思っている次第です。

さて、今年の二月頃まで横浜の總持寺にて修行をしていた私は、普段の着物生活から心機一転、今はスーツという慣れない衣をまとう毎日です。しかしスーツもなかなかいいものです。スーツに手を通す瞬間は身の引き締まる思いが致し

私たち、こんなことしています！

日常の研修風景より

『お坊さん劇』

私たちは年に一回、関東近辺の幼稚園や保育園で仏教の教えを盛り込んだ劇を行っています。

ほとんどが劇未経験者ですので、一行錯誤しながら台本や衣装を一生懸命製作します。

慣れないことばかりで苦勞も多いで



演劇中の一コマ



劇の後は園児たちと楽しくぬりえ！



すが、お芝居を見て喜ぶ子どもたちの笑顔が全てを忘れさせ、充実感でいっぱいにさせてくれます。子どもたちから学ぶことも多く、劇が終わるとみんなひと回り成長し、普段の研修にもより一層熱が入ります。園児たちの心に仏さまの教えを届けるべく、今年も力を合わせて劇作りに励んでいます。

◆堀江紀宏ほりえきこう

編集後記



だんだんと気温は暖かくなり、過ごしやすい季節となつてまいりました。どうやら私達は、次の季節へといつの間にか運ばれているようです。

先月から執筆に一年目のメンバーが加わり、少し新しくなった『ひだまり』はいかがでしたでしょうか？皆さんにお伝えしたい事はまだまだたくさんあるのですが、限られた範囲でしか伝える事ができないことをとても残念に思います。是非とも、お昼ご飯の時間に私達にお声かけください。普段聞けない事や素朴な疑問、なんでもない世間話など、なんでも結構です！来月も皆様にお会いできることを楽しみにしています！

◆大澤香有おおさわかうゆう

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

ます。

そして、このスーツは私のスイッチ。

「背筋を丸めてはいけない」と思い直すスイッチなのです。“スーツを着たら背筋を伸ばす”のが私の決めたルール。元が猫背な私には正直疲れますが、それでいいんです。服装の乱れは心の乱れ、姿勢また然り。これを仏教でいうならば、「威儀即仏法いぎそくぶつぽう」。すべての立ち居振る舞いが仏道に帰結するという教えです。心と体は私達が思っている以上に密接に繋がっています。緊張すると体は震え、怠けが出ると体は曲がってくる。それならば、その関係を逆手に取って、心がぶれないよう意識して背筋を伸ばしてやるんです。すると、次第に心も腰を据えてくれる。

己を律するというのは困難なことです。頭ではそうしなければと思いつつも、なかなか行動が伴わない。自分のことですが、それさえままならないのが人間というもの。私にとってスーツとは、自分を操縦するスイッチのひとつであり、五月病の特効薬なのです。

◆畔柳公潤はなやなぎこうじゆん

法のお話



三年度
羽賀孝行

『苦しみとは何か？』

今年度よりこの二面は「法のお話」となりました。昨年度までとは違い、前月の法話に関係なく、仏教の教えについてのお話を致します。

さて、今回は「苦しみ」をテーマにしたお話です。皆さんは「苦」という漢字を見るとどのようなことが頭に浮かぶでしょう。一般的には、肉体的・精神的な「苦痛」がまず浮かんでくるのではないのでしょうか。怪我をして痛い、病気になるって苦しい、嫌なことがあって悩み苦しむ。確かにこうした「苦痛」も「苦」の一端です。

しかし、仏教でこの「苦」という言葉は「思い通りにならないこと」を指します。大事に貯めてきた財産を失ってしまう。ず

つと健康でいられると思っていたのに病気になるってしまう。大切な人が突然亡くなってしまふ。自分がこうありたい（あってほしい）と思っていたものがその思い通りにならないとき、人は苦しみを感ずるのだと仏教は説くのです。怒りなどもまた、相手が自分の思い通りにならなかったときに感ずるものでしょう。では、私たちはこの苦しみにどう向き合っていけばよいのでしょうか。お釈迦様の言葉にそのヒントがあります。

人々は「我がものである」と執着したもののために悲しむ。所有したものは永遠なものではないからである。この世のものはただ変滅すべきものである。

『スッタニパータ』第八〇五偈

お釈迦様は、この世のすべてのものは常に移り変わっており、永遠だと思っているものもいつかは必ず失われていく、「無常」な存在だと示されました。そして人はその「無常」なるものを「これは私のものだ」と執着してしまうからこそ苦しむのだと説かれるのです。自分の周

りにあるすべてのもの、また自分自身もいつかは必ず失われていくものですから、ずっと自分のものであることを願っても、それは叶はずがありません。お釈迦様はまたこのようにも説かれています。

『スッタニパータ』第五八八偈

どんなに試行錯誤してみても、生きていく以上、苦しみ自体はなくなりません。怪我をすれば痛いし、失敗すれば悩む。嫌な相手にはイライラするし、人が亡くなれば悲しい。しかしながら、なぜ自分が苦しんでいるのかをよく観察することができれば、その苦しみに振り回されることはなくなります。

人は思い通りにならないことを思い通りになると信じて止まないからこそ苦しむ。思い通りにならない世の中。思い通りにしようとしている自分。これらを知ることが苦しみを離れる一番の近道なのです。

身近な仏事

『江戸六地藏めぐり』

江戸六地藏めぐりとは、街道沿い六ヶ所に祀られたお地藏様を巡拝し、祈願をする文化です。病氣平癒や家内安全などの御利益があり、江戸や京都の六地藏めぐりが有名です。

お地藏様といえば、日本で信仰されている最も有名な菩薩様であり、平安中期以降に広く信仰されるようになりました。

京都の六地藏めぐりは、平安時代後期に平清盛が後白河上皇の勅命で祀ったのが始まりとされています。毎年八月の二十・二十三日に町内のお地藏様の近くに集まり「地藏盆」と呼ばれる儀式が行われ、地元の子供たちが参加しています。江戸六地藏は江戸時代中期、江戸の僧・地藏坊正元が多くの寄進者から浄財を集め、六つの街道沿いに造立したのが始まりです。五つのお地藏様は造立当時のもので、昔と変わらず人々を見守っています。

◆中野太秀



江戸六地藏
豊島区真性寺のお地藏様



ひだまり寺社巡り

東京都世田谷区

『西澄寺』



東急田園都市線「三軒茶屋駅」を下車して徒歩十五分のところに「西澄寺」があります。「西澄寺」は弘法大師こと空海上人にまつわる真言宗智山派のお寺で、天文二年（一五三三年）薬師堂が再建されたのを機に西澄寺が開かれました。

明治維新の頃は住職がおらず荒廃していましたが、明治二十五年に新たに來られた住職が檀信徒とともに協力して復興し、現在に至るそうです。

このお寺の山門である「武家屋敷門」は東京都指定有形文化財に指定されています。大正末期、港区五丁目にあった阿波徳島藩主蜂須賀家の中屋敷門を西澄寺に移築、山門として転用した都内でも数少ない武家屋敷門です。

西澄寺は宗派こそ違いますが、私が小学生の時、写生大会で訪れた思い出深いお寺です。今回訪れたのは約三十年振りです。とても懐かしくお参りしました。

◆寺門典宏