



11月号

ひだまり

今月のエッセー

ちょっと
だけでも



先日、私が白、竹村さんが黒の石でオセロゲームをしました。結果は写真の通り私の負け。それも全部の石を竹村さんに取られてしまい、最後は真っ黒でした。何とも情けない話です。

私にとってオセロゲームとは、単純に石を取り合うゲーム。ただそれだけでした。ところが、どうやらオセロゲームには必勝法があるらしいのです。ここでは長くなってしまいますので、説明はしません。その必勝法を知っている竹村さんと、知らない私とは、勝負にならないほどの差が出てしまうことは写真からも明らかです。

ぶったにゃんの

ひだまり仏教クイズ



問題

十二月八日は「成道の日」と呼ばれ、お釈迦様にまつわる記念の日となります。さて、何の記念の日でしょう。

- ① 出家した日
- ② お悟りをひらいた日
- ③ お亡くなりになった日

十月号の答え ①番

先月号の答えは、①番の瑩山禪師です。

瑩山禪師は、永平寺と並ぶ大本山總持寺を開いたお方です。信心深い母親に育てられ、幼い頃から仏教を学びました。二十八歳の時には徳島に城満寺を開き、仏教の興隆と布教に努めました。以降、数多くの弟子を育てていき、全国へ曹洞宗の教えを広める基礎を作ります。大本山總持寺を開いたのは五四歳の時でした。

生涯曹洞宗の宗旨を広めることに努めた瑩山禪師は、今も「太祖常済大師」と称され、多くの人々に敬われています。

編集後記

徐々に寒さも本番となつてまいりましたね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

私は、寒い冬に温かい鍋を食べるのが大好きです。豆腐鍋やキムチ鍋、牡蠣鍋にきりたんぼ鍋。種類が豊富で、毎日食べても飽きないくらいです。皆で一つの鍋をつついて食べる楽しさは、冬の寒さをすっかりと吹き飛ばしてくれます。寒い冬は、身も心も温かくなる楽しみを持つことで元気に乗り切れるような気がしてきますね。

今月は皆さんにお会いすることができませんでしたが、来月はついに今年最後の月。お互い元気な姿でお会いしましょう！

◆大澤香有

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

同じように、知っているのと知らないのとで大違いなのが、お釈迦様の教えです。多くの人々を苦悩から救うべく説かれた教えは、言わば人生の必勝法のようなものです。

ところが、何ごとも思い通りにいっているときには、その必要性を感じることはほとんどないでしょう。

そもそも、ものごとの必要性は、自分の思い通りにいなくなる「その時」がくるまでわからないものです。私もオセロゲームの必勝法など、竹村さんにコテパンにされるまでは、存在すら知りませんでした。必要性など論じるにも及びませんが、さすがにここまで派手に負けると、ゲームが終わったあとには、「知っているに越したことはないな……」そう感じずにはいられませんでした。

誰でも悩んだり、辛い思いをするのは嫌なことですが、なかなかそうも思い通りにはいきません。苦悩に直面したときの強い味方であるお釈迦様の教え。ちょっと知っているだけでも、「その時」の感じ方は大きく変わってくるはずですよ。

◆堀江紀宏

法のお話



二年度
くろやなぎこうじゆん
畔柳公潤

『心の扱い方』

「仏教とはなんですか？」と聞かれたとき、私はこう答えるようにしています。「お釈迦様の生き方を学び、自分の生き方にしていくことです」と。

こんなことをいうと、中には「お釈迦様は特別な存在だから私には無理だ」と、どこか同じ人間ではないように思われる方もいるようですが、そうではありません。お釈迦様も私達と同じ人間です。ただ、何が違うかと言われれば、それはものの見方であり、心の扱い方なのです。その心の扱いを学ぶ修行が「坐禅」です。

坐禅をする上で、よく言われるのが「無心」です。しかし、この無心をはき違えて

いる方が多いように感じます。「無心」とは心を無くすことではありません。むしろ、無心になろうとすればするほど、人の心は「無心になろうとする」有心になつてしまいます。「無心」とは、そうではなくて、心にとらわれて振り回されないことをいうのです。

お釈迦様のお説法にこんなお話があります。夏の暑い日、ある修行僧が坐禅の修行をしていたときのことです。その修行僧は日差しが暑くてどうにも坐禅に集中が出来ませんでした。木陰へ移動してもまだ暑い。修行僧の頭の中は「水を浴びたい」と、暑さを避けることでいつぱいになっていました。

我慢できなくなった修行僧は、立ち上がり、お釈迦様にこう質問したそうです。「お釈迦様は偉大な方ですから、暑さ、寒さは感じないのでしょうか、どうすれば私もそのように坐れるのでしょうか。」するとお釈迦様は、

「例えば、矢が体に刺さったとしたら私も痛いと感じる。私も君と同じように暑いし、寒いんだよ。」

「では私とお釈迦様は同じなのですか。」
「暑いという第一の矢までは一緒だが、その後がちがうのだよ。私の場合は暑いなあで終わりだが、君は暑さから逃れるために、ああしたいこうしたいと考えて、第二の矢、第三の矢にも当たってしまうんだ。」
修行僧は思いにとらわれて、自身の心に振り回されてしまっていたのでしょうか。反対に、お釈迦様は思いにとらわれることなく、更なる苦しみを退けたのです。

この修行僧の心は私達の心のあり方にも通じてはいないでしょうか。私たちは辛い現実を目の当たりにしたとき、その辛さから逃げようとする余り、更なる苦しみを自分自身で生み出します。

「こんな状況から抜け出したい」「自分はこうあるべきなんだ」「なんで思い通りにならないんだ」そんなふうに思いを重ねて、自分の現実を否定し逃げるのではなく、己に振り回されてしまう「私」がいると自ら気付けること。その気がきが、とらわれのない心を生みだし、現実を見据える心の眼となるのです。

心は邪魔にすると角が立ち、相手にし過ぎるとお荷物になってしまうのです。

いろんな仏様

『観音菩薩』



観音さまとして親しまれている観音菩薩は、日本でもっとも多くの人々から信仰されている仏様で、かんぜおんぼさつ観世音菩薩、またはかんじざいぼさつ観自在菩薩ともいいます。

観音菩薩は仏の世界には入らず、現世にとどまり私たちを正しい生き方に導いてくれる仏様です。名前には、「あらゆる方に顔を向けた」という意味があり、私たちを常に見守っていてくれます。また、正しく清らかでおおらかな智慧に満ち、あわれみ深く、美しい目の持ち主であり、人間の理想像を表したものとともいわれています。

日本に現存する仏像の中で最も多いのは観音像ともいわれており、観音菩薩に関する説話等を記した縁起も数多くあります。古くは『日本書紀』からも、その記述を見ることが出来ます。



◆中野太秀なかのたいしゅう

ひだまり

ご当地グルメ



福島県より
『イカニンジン』



今回は福島県の郷土料理である「イカニンジン」をご紹介します。北海道名物のお漬物として知られる松前漬けの原点という説があるこの料理は、もともとは冬が始まる頃に保存食として作られていて、寒く長い冬に不足しがちなタンパク質を補う、とても大切な料理だったと言われています。スルメイカと人参を細切りにし、醤油、日本酒、みりんなどで味付けするという、とても簡単に作れる一品です。家庭によっては昆布や唐辛子を入れたり、それぞれの味があるのも特徴です。

私の実家でも、母や祖母が作ってくれる正月の食卓には欠かせない一品で、スルメイカのコクと人参のシャキシャキ感が、ご飯にとっても良く合います。

手間のかからない簡単に作れる料理ですので、皆さんも是非、作って召し上がってみてください。

◆國生徹雄くにきてつゆう