



12月号

ひだまり

今月のエッセー

サンタクロース



先日、小学校の先生をしている友達が、今、生徒達の間でこんなことが話題になっていると話してくれました。

「煙突のないお家には、どうやって入ってくるんだろう」「たくさんのプレゼントはいっから用意しているんだろう」
なんとも微笑ましい話で、私達がそれまでしていた年金やら保険の話は、いつの間にかどこかへ飛んで行ってしまいました。私達は自然な流れで「いつからサンタクロースを信じなくなったのか」を話し込んでいました。

思い返してみると、私は保育園のころからうすうす感づいていたように思いま

ぶったにゃんの

ひだまり仏教クイズ



問題

一月二十六日は、曹洞宗にとって、とても大切な方のお生まれになられた日です。その方は誰でしょうか？

① 瑩山禪師

② 道元禪師

③ 達磨大師

十一月号の答え ②番「お悟りをひらいた日」

十一月号の答えは、「お悟りをひらいた日」でした。成道とは悟りをひらいたという意味になります。お釈迦様は十二月八日に、現在のインドにあるブツダガヤーという場所で悟ったと言われています。そのことを記念して、十二月八日は「成道の日」と呼ばれ、成道会という法要が行われます。今月のルンビニ合掌苑にて行われた法要も、この成道会なのです。

ちなみに、お釈迦様がお亡くなりになった二月十五日を「涅槃会」。お釈迦様がお生まれになった四月八日を「降誕会」と呼び、この三つの日を合わせて「三仏忌」と呼んでいます。

編集後記



この時期は、いつもと違った景色を見ることができません。それは、駅前や街中に立ち並ぶ綺麗なイルミネーションです。様々な光に溢れた街中はどこか幻想的な雰囲気にも包まれて、まるで夢の世界にきたように思えます。

肌寒い日々が続いて、つつい家のの中にこもりがちになってしまいが、時々外に出てみてはいいかがでしょうか。いつも見慣れた風景がキラキラと光り輝く景色に変わり、心が元気になると思いますよ。

今年も残りわずかです。風邪をひかないように気を付けて、元気に新年を迎えましょう。

◆ 中野太秀

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

す。「サンタさんが一晩で世界中の子どもにプレゼントを届けられるわけがない」と疑っていたのです。その疑いが決定的なものになったのは、サンタさんから送られてくる手紙でした。「外国人と聞くサンタさんが、なぜこんなにも達筆な字で、私の日頃の行いを注意するのか…。」
それからというもの、サンタさんの正体は父だと知りつつも、知らないふりをしてプレゼントをねだる「デキた子ども」になったのです。

その成果があつてか、サンタさんからのクリスマスプレゼントは高校生まで続きました。正直、私自身、毎年おどろきを隠せませんでした。高校生にもなって枕元にプレゼントなんて恥ずかしくて仕方ありません。終いには「プレゼントを持つてくるな」と父に直接お願いしたこともありました。が、叶いせんでした。ここまでするならホントのサンタさんだと認めざるを得ない：そうあきらめた時、あらためて気付かされたのです。

「父はサンタの代りではなく、父こそがサンタなんだ」と。それがはじめてサンタさんを信じた瞬間でした。◆ 畔柳公潤

法のお話



堀江紀宏
ほりえきこう
三年度

『精進料理』

ここ数年、寺院を訪れる参拝者向けの精進料理がちよつとしたブームとなつていきます。見た目の美しさや健康的なイメージがある理由なのか、特に女性を中心に人気があります。有名な寺院に足を運べば、季節の食材を活かした味付けご飯にお味噌汁。ゴマ豆腐に煮物にお漬物と、豪華なフルコース料理のような雰囲気さえありません。そんな時代だからでしょうか。最近、こんな質問をされることがあります。

「お坊さんは、いつもこのような豪華な精進料理を食べているのですか？」

結論から申しますと、私たちが修行道場

で食べている精進料理は、一般的にイメージされるものほど豪華ではありません。朝はお粥にゴマ塩。お昼は一汁一菜が基本です。見た目だけでは、とても同じ精進料理とは思えないほどの違いがあります。

それでは、お坊さんが修行道場で食べている精進料理は手抜きをしているのかと言うと、決してそうではありません。食事を作る担当のお坊さんは誰よりも早く起き、心を込めて食事を作ります。参拝者であろうとお坊さんであろうと、口にする食事はどちらも立派な精進料理に変わりありません。

一体この差は何なんだと思われる方もいらつしやるかもしれませんが、実はここに精進料理の大切なポイントが詰まっています。精進料理では、「何を食べるか」ではなく、「どのように食べるのか」を大切にしています。

お坊さんが食べる精進料理と参拝者が食べる精進料理では、確かにメニューは異なります。しかし、食べる前にお経を読んだり、決められた作法で食事をするという点では同じです。

精進料理と言うと、肉や魚を使わないなど、真つ先に食材に注目が集まり、食事作法や食事に対する心構えなどが後回しになっている感じがします。もちろん、「何を食べる」のか、食材に気を配ることも大切ですが、何より道元禅師は、「どのように食べるのか」について、多くのことを説かれました。食前食後のお経の読み方、食器の扱い方、食事に関するこれらの教えを記した『赴粥飯法』という書まで残されています。

食事は私たちの生活の基本であり、食べなければ生きていくことは出来ません。道元禅師にとつて、私たちの仏道修行を支えてくれている食事は、肉であろうが野菜であろうが関係なく、どれも大切なものに感じられたのでしよう。

だからこそ、いま目の前にある食事にどう向き合うのか。その向き合い方に重点を置かれたのだと思います。

精進とは、一生懸命に励むことを言います。目の前の食事に対して感謝の気持ちを持たず、一口一口丁寧にいただくことで、あらゆる食事が立派な精進料理となっていくのです。

いろんな仏様

『普賢菩薩』



普賢菩薩は、「智慧」を司る文殊菩薩に対して、「慈悲」を司ると言われています。「慈悲」とは、慈しみ、哀れむことであり、全ての人々が幸せであるようにと願って下さっています。また、あらゆるところに現れては、命ある者を救って下さる、行動力のある菩薩でもあります。

この普賢菩薩については「法華経」の中にも見ることが出来ます。法華経の最後の章には、法華経を読むと六牙の白象に乗った普賢菩薩が現れて、護り励ましてくれると説かれています。また仏像で表されるときは、白い象の上に坐った美しい女性のような姿をしています。

お寺にお参りした際に、もしこの普賢菩薩像を見かけたら、是非その美しさを感じてみてください。



◆ 國生徹雄

ひだまり

ぐん当地グルメ



長野県より 『市田柿』



今月は、私の地元である長野県下伊那地区の名産品、市田柿をご紹介します。市田柿は地元で作られる干し柿のことです。市田柿の生産量は年間約二千トンもあり、日本最大の生産量を誇ります。

市田柿作りは、まず橙色に実った柿（まだ固くて渋い）の収穫から始まります。その収穫した柿の皮を一つ一つむき、長さ一・五メートル程の紐に吊るしていきます。その後、酸化防止のため硫黄により燻蒸を施し、写真のように風通しの良い場所で吊るして乾燥させます。私は毎年、柿が吊るされたこの光景を見て、「寒い冬が来るなあ」と季節を感じてきました。

この市田柿には、抗アレルギー作用や殺菌作用があるポリフェノールがたくさん含まれています。見かけたら是非召し上がってみてください。

◆ 竹村信彦