



7月号

# ひだまり

今月のエッセー

## 新しいことへの挑戦



夏になると私の中で何かが動き出します。海を見たくなる。プールで泳ぎたくなる。祭りに行きたくなる。花火を見たくなる。地元の友達に会いたくなる。旅行に行きたくなる。私にとって夏はいろいろなことをしたくなる季節です。今年の夏はそれらに加えて新しいことを始めたくなりました。それは「サーフィン」です。以前からやってみたいとは思っていたけれど、なかなか始めるきっかけがありませんでした。

私の場合、新しいことに取り組もうとするとき、不安がつきまといまいます。いつも、あとでやろう、いつかやろうと思いがちになってしまいます。

しかし、今になって考えてみると、人は生まれてからしばらくの間、初めてづくしの人生を送ります。見るもの聞くもの触れるもの、全てが初めてです。その度に新しいことへ挑戦してきたのです。例えば、自転車に乗ることもそうです。最初からスイスイと自転車に乗れる人はいません。誰でもそうでしょうが、私も子供の頃、初めて自転車に乗るときは補助輪をつけたり、後ろで支えてもらったりに練習しました。ある程度慣れて、補助輪を付けずに一人で乗ろうとすると、何故かうまく走れず、何回も転びました。転んだら痛いし、怖いけれど、早く自転車に乗れるようになりたかったので練習を重ね、いつしか転ばずに乗れるようになったのです。

「思い立ったが吉日」ということわざがあるように、何かをしようと思ったらとにかくやり始めてみることにしよう。それが出来るようになる一番の近道なのでしょう。

私はこの夏、普段ならばためらってしまいうち気持ちは抑え、とにかくサーフィンを始めてみます。そして、波に乗れるように努力します。

◆ 國生徹雄

## ぶったにゃんのひだまり仏教クイズ



### 問題

なぜ、私達は髪の毛を剃っているのでしょうか？

- ① こだわりをなくすため
- ② 暑さ対策のため
- ③ 年齢を分からなくするため

### 六月号の答え ③番 福井県

六月号のクイズの答えは、③番の福井県です。

曹洞宗の大本山永平寺は、今から七七〇年前に道元禅師によって開かれました。静寂な山の中に建てられており、境内には樹齢七〇〇年にも及ぶ老杉や、大小七〇余棟の仏教施設が立ち並んでおり、修行道場に相応しい荘厳な雰囲気になっています。今でも約二〇〇名の修行僧が厳しい作法に従って、日夜修行に励んでいます。

### 編集後記



だんだんと暑さも本格的になり、ようやく夏本番となつてまいりました。先日お寺で草取りをしていたら、チクツと足に痛みを感じ、目をやると、足にはなんと十五匹もの蚊がくっついていました。「わあ！」と、つい驚いてしまいました。蚊が短時間でこんなに集まるなんて、絶滅している生き物も多く存在する中、蚊はたくましく生きているのだなと感じました。

温暖化が進み、年々異常なほどに暑さが増えています。自然や、他の生き物たちとお互いに尊重し合いながら生きていくことは、今後も大きな課題となるでしょう。

それでは皆様、今年も元気に夏を乗り切りましょう！

◆ 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



# 法のお話



二年度  
中野太秀  
なかのたいしゅう

## 『挨拶』

世界には文化や社会の違いによって多様な挨拶があります。お辞儀を交わしたり、手を握り合ったり、抱擁をして軽く接吻をしたり、中には互いの鼻先に指を二、三度触れるといったものもあります。仏教の世界で「挨拶」という言葉は、しをを削って切磋琢磨する、互いに禅問答を行い、その一語一句から相手の仏教理解をはかるといった意味で用いられてきました。この意味が徐々に転じていき、現在広く使われている人と出会った時にかわす言葉や動作という意味の挨拶へとなっていたのです。

ご存知の通り挨拶は現代社会でもごく一般的に使われています。学校や隣近所の知人と出会ったときの挨拶や、仕事場の上

司や同僚、後輩などに対する社会的な挨拶など、皆さんも自然と様々な挨拶を行っていると思います。出会いの「こんにちは」から別れの「さようなら」まで、挨拶は円滑な人間関係を作る基礎といえる行為でしょう。この様々な場面で使われる挨拶ですが、皆さんは挨拶をする時にどのような心持ちで行っていますか。曹洞宗の修行道場では人と出会ったときはしっかりと合掌をして挨拶をするように教えられます。私も修行道場で修行生活をはじめた時に、最初に教えられたことのひとつがこの挨拶でした。通路などで修行僧を見かけた時やすれ違う際には、しっかりと合掌をして挨拶をしなさいと先輩の修行僧によく教えられたのです。最初のうちは、「どうして誰かとすれ違うたびにこんなにしっかりと挨拶をしななければいけないのだろうか。いちいち立ち止まり挨拶をするのは、めんどうで止めたけれど、挨拶をしなければ先輩の修行僧に怒られてしまう。」などと思いつつ、しかたなく行っていました。そんな時に、この挨拶という行動に込められた意味を先輩の修行僧に教えて頂いたの

です。

「挨拶という行為はただ何も考えずにする行為というものではなくて、相手を思いやり気遣うために行うものなんだ。相手を思う心、気遣う心というものは普段の行動から養われていく。普段から相手のことを考えて挨拶を行うということは、自身の慈しみの心を育てることにつながっていくんだよ。」先輩の言葉は、まさに目の覚める思いでした。

それからというもの、誰かとすれ違う時には、自然と合掌をし、挨拶をするようになっていったのです。その挨拶には以前とは違う、相手を思いやる心、気遣うという心が込もっていました。あたりまえのように思っていた行為が、とても大切なことだと気付いたのでした。

皆さんは挨拶をする時に、どのような心持ちで行っていますか。挨拶という普段から行い慣れている行為だからこそ、時には適当に、いいかげんに行ってしまうがちになっていませんか。誰かに挨拶をする時には、「思いやる心・気遣う心」ということを少し意識しながら行ってみるのはいかがでしょうか。

## いろんな仏様

### 『烏枢沙摩明王』

うすさまみょうおう

今月はトイレに祀られる仏様。「烏枢沙摩明王」をご紹介します。明王とは、お釈迦様の教えを聞き入れない者を、憤怒の形相をもって教化していく仏様を言い、「烏枢沙摩明王」は別名、火頭金剛とも呼ばれます。その名の通り、頭は燃え盛る炎の相をなしています。この炎によって、あらゆる不浄を清浄化する力を持つことから、寺院だけでなく、広く一般家庭のトイレにも祀られるようになりました。

特に禅寺では、トイレを「東司」と呼び、大切な修行の場としています。ゆえに、東司に入る際には、必ずお祀りされている烏枢沙摩明王に合掌礼拝してから入ります。そうすることで自らの心が調い、次に使う人のことも考えられるようになりま

す。みんなが使う場所だからこそ、自分勝手な行いにならないよう、そつと戒めてくれる存在でもあるのです。

◆堀江紀宏



## ひだまり

### ぐん当地グルメ



長野県より  
『蜂蜜の子』



長野県といえば昆虫食の地域として有名です。イナゴ・バッタ・蜂の子など様々な昆虫を食べますが、今回はその中でも特に私が美味しいと感じる「蜂の子」をご紹介します！

「蜂の子」と聞くと、一般的にはゲテモノという印象で敬遠されがちです。しかし、一度勇気を出して食べてみると、砂糖・醤油・酒で煮込んだ「蜂の子」は病みつきになるほど美味しいものです。

「蜂の子」は作るのにとっても時間がかかるため、百グラムで千二百円位する高級品で、簡単には手に入りません。

海のない長野県では、「蜂の子」などの昆虫を貴重なタンパク源として、古くから食べてきました。皆さんも出会うことがあったら是非挑戦してみてください。因みに、ご飯と一緒に食べるのが美味しくおすすめです！

◆竹村信彦