



1月号

# ひだまり

今月のエッセー

## 新年



「明けましておめでとうございます。」  
お馴染み、新年の始まりの挨拶です。  
この言葉を聞くと「また新しい年が始まったんだな」という思いと、おめでたいという気分になりますね。

家々の前には門松が立ち、日頃はあまり見かけない着物の人も多く見ることが出来ます。神社やお寺は初詣の人で賑わい、子供たちの笑い声もいつも以上に楽しそうに聞こえてきます。どこもかしこも幸せそうな雰囲気にも包まれているように感じられます。

でも考えてみれば、いつもと変わらない一日が始まったただけなのです。地球の

ぶったにゃんの

## ひだまり仏教クイズ



### 問題

道元禅師が残された有名な言葉、「仏道をならふというは、〇〇をならうなり」

※訳（仏の道を学ぶというのは、〇〇を学ぶということである）。この〇〇に入る言葉とは何でしょう。

- ① 教え
- ② 自己
- ③ 生命

### 十二月号の答え ②番「道元禅師」

十二月号の答えは、「道元禅師」でした。

一月の二十六日(陰暦では二日)は、道元禅師のお生まれになられた日です。道元禅師は、鎌倉幕府が成立して間もない正治二年(一一〇〇)、京都で誕生されました。聡明であった道元禅師は大切に育てられました。八歳の時にお母様を亡くされました。

幼い道元禅師は、突然の母の死によって世の無常を感じ、このことをきっかけに出家を志すようになったと言われています。

## 編集後記



新年明けましておめでとうございます。年末年始、皆さんはいかがお過ごしでしたでしょうか。

私は毎年、お正月に決まったことをします。それは、今年一年の目標を立てることです。私の今年の目標は、「一日一回空を見上げること」。昨年は、落ち着く暇もなくアツという間に一年が過ぎてしまいました。今年は、意識的に立ち止まる時間が作れるように、このことを目標に一年を過ごしていきたいと思います。皆さんは、今年、どんな目標を立てましたか？

昨年同様、本年もどうぞよろしくお願いたします。

◆竹村信彦  
たけむらしんげん

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

反対側ではまだ去年ですし、動物や植物たちは、なんら変わらない日々を淡々と過ごしています。それなのに新年と聞くだけで私たちはなんだか楽しいような、嬉しいような気持ちになります。同じ一日なのに何が違うのでしょうか。

実は、変わっていたのは私たちの心だったのです。

新しい年の始まり。それは私たちが勝手に決めたもので、他の日と目立った違いがあるわけではありません。しかし私たちは新しい年の始まりとして神社やお寺にお参りをしたり、おせち料理を作ったり、初日の出を見に行ったりと様々な形で新年という日を祝い、その日をいつもとは違う新鮮な気持ちで迎えます。

そこには「新しい年を迎えられた、この日を大切にしよう」という気持ちがあります。

もし毎日を新年を迎えるような気持ちで過ごせなければ、一日一日をもっと大切に思えるのではないのでしょうか。毎日が「おめでとう」と言えるような、今年はそのような一年にしていきたいです。

◆中野太秀  
なかのたいしゅう

# 法のお話



三年度  
おさわかうゆう  
大澤香有

## 『忍ぶこころ』

皆さん、「娑婆」という言葉をご存じですか？仏教では、この私達の住む世界を娑婆世界と言います。娑婆というのは、インドの言葉「サハ」の音を写したもので、「耐え忍ぶ世界」、「忍土」、「忍界」と訳されています。

しかし、仏教ではなぜ私達の生きるこの世界を「耐え忍ぶ世界」と呼ぶのでしょうか。人間には、煩惱と呼ばれる「自分勝手な心」があります。この世の中には、自分の思い通りにならないことがたくさん起こります。「自分勝手な心」が大きければ大きいほど、自分の思い通りにならないことが増え、心は苦しみを生じます。生きていくには、この「自分勝手な心」を抑え、

生じた苦しみに耐えていかななくてはなりません。私達の生きる世界が娑婆世界と呼ばれるのは、このためなのです。

先日、家族とお墓参りに行く機会がありました。場所は都内から車で一時間半ほどの所にある霊園です。祖母と妹と三人で早朝からでかけ、予定通りにお参りを終えることが出来ました。

しかし、悲劇が起きたのはその後です。お昼が近づき、だんだんと交通量が増え、気がつけば大渋滞に巻き込まれていました。祖母が「こつちだよ」というので、怪しく思いながらも進んで行った道は見事渋滞にはまり、行先はなぜか家とは反対の横浜方面。徐々に車内の空気もピリピリしだし、私はつい道を間違えた祖母を責めてしまいました。祖母は「ごめんね、ごめんね」と言っていました。ついには誰も話をしなくなっていました。

しかし、冷静になって考えてみたら、私はハンドルを握る時点で行先までの道のりを把握しておかなければなりません。自分で道を確認もせずに祖母をせめた私は、恥ずかしながらとんだお門違いなことをしてしまいました。

他人の過失は見やすいけれども、自己の過失は見がたい。ひとは他人の過失を粉殻のように吹き散らす。しかし、自分の過失は隠してしまう。 『法句経』

これはお釈迦様の教えの一つです。自分の失敗を顧みず他人の過失を責めてしまった私には耳の痛い言葉でした。

「忍」という漢字は、心の上に刃と書きに刃を乗せ、しっかりと見張ることを「忍」、「耐え忍ぶ」というのでしよう。

人とぶつかってしまった時や、人を怒ったり責めたりしてしまった時は、必ず「自分の思い通りにしたい」という自分勝手な心が働いています。そんな時は、しっかりと自分の心を観察し、自分勝手な思いから相手を思いやる優しい心に転換できるよう工夫してみてください。そうすることで、起きる出来事は苦しみではなく喜びに変わっていくのではないのでしょうか？

いつでも自分の心を見失わず、今年も精進して参りましょう。本年もどうぞ宜しくお祈りします。

## いろんな仏様

### 『仁王』



今月は逞しい体に鋭い眼光で知られる「仁王」をご紹介します。「仁王」はお寺の山門の両脇に祀られ、仏教の守護神とされています。一見、同じ姿をしているように見えますが、よく見るとちよつとだけ表情が違ってきます。

それもそのはず。実は向かって右側は密迹金剛。左側は那羅延金剛と呼ばれ、本来別々の仏様である二人が対になることで「仁王」と呼ばれるのです。そのことから「二王」と書かれることもあります。

密迹金剛は大きく口を開き、那羅延金剛は真一文字に口を閉じているのが特徴です。また力強い様相で立ち尽くす姿から、「仁王立ち」という言葉も生まれました。まさにその言葉の如く、お寺の玄関である山門に立ち続け、今日も仏教とお寺を護って下さっているのです。



◆堀江紀宏

## ひだまり

### ご当地グリュメ



福島県より

### 『福島りょうぜん漬』



阿武隈山系の北端に位置し、日本百景にも指定されている「霊山」をはじめ、多くの山々に囲まれた福島県伊達市霊山町。今回はこの地で生まれた「福島りょうぜん漬」をご紹介します。

森藤食品工業が製造している「福島りょうぜん漬」の特徴は、なんとと言っても五十種類以上もあるその種類の多さです。どれも大変美味しいのですが、その中でも特に私がおすすめるのが、「とうちゃん漬」と「かあちゃん漬」です。どちらも福島県産のきゅうりを使用しています。「とうちゃん漬」はニンニクをきかせたピリツと辛い味付けで、まるで頑固なお父さんのようです。「かあちゃん漬」は生姜醤油にりんご果汁を加えた、まるやかな味付けで、まるでやさしいお母さんのようです。

お取り寄せも可能なので、是非一度召し上がってみてください。

◆國生徹雄