



12月号

ひだまり

今月のエッセー

あの空へ向かって

ひだまり、大きな太陽。

本機関誌のタイトルにもなっている「ひだまり」というこの言葉。どのような意味か皆さんご存知でしょうか？

この言葉は、日光がよく差す暖かな場所、という意味です。

最近、私は忙しい日々を送っていたせいか、何かと気持ちの整理がつかず、何が大事なことなのかよく分からなくなり、目標も見失ってしまいました。そこで、どうしたら良いかと考えた末、久しぶりに地元の三十年来の親友に電話で相談をすることにしましたのです。「おお、久しぶり。調子はどうよ？」



仏教の「なむ

南無

「南無本師釈迦如来（なむほんししやかによらい）」

「南無阿弥陀仏（なむあみだぶつ）」皆さんも一度は耳にしたことがある言葉だと思います。この頭についている「南無」とは一体どのような意味なのでしょう？

この言葉は、古代インドで使われていた「namo（ナモ）」が起源となつていきます。「お任せする・抛りどころとする」という意味のこの言葉は、中国に渡った時、似た音の漢字があてはめられて「南無」となりました。したがって、例えば私たちがお唱えしている「南無本師釈迦如来」は、

「お釈迦様を抛りどころとします」という意味になるのです。ここには、お釈迦様の生き方を学び、自分の生き方の手本とさせていたかどうかという意思が込められています。

私たちにとって、片時も忘れることなくお釈迦様を敬い続けて生きることはとても難しいことです。だからこそ、掛け軸や仏像を前にした時、この言葉をお唱えし、改めてそのお姿に思いを寄せるのです。

「お釈迦様が私だったらどう振舞うだろうか」。南無とは、そうやってお釈迦様を私たちの生活の指針にしていく言葉なのです。

◆竹村信彦 たけむらしんげん

編集後記

十二月を迎え、今年も残すところ後わずかになりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、十二月は師走ともいいます。お坊さんが忙しく走りまわっている様子からこのようにいわれます。多くのお寺では、御本尊さまにお供えする鏡餅をついたり、新年早々に行われる御祈祷の準備があったりと、大晦日に近づくにつれて忙しくなっていく時期なのです。そうなると思いを付けなければいけないのが体調管理です。

この時期はインフルエンザが流行ったり、風邪をこじらせやすくなるので、皆さんもお体にはくれぐれも気を付けてください。

◆國生徹雄 くにきてつゆう

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・二曹洞宗宗務庁内

☎〇三・三四五四・六八四四

いつもの流れで会話が始まり、私は悩みを打ち明けてみました。

「最近、何が大事なことなのか、よく分からなくなっているんだよね。」

すると、親友はこう返してきたのです。「ああ、また頭でああでもない、こうでもないと考えているのか？お前いつものパターンに陥っているぞ！考えすぎ！何が大事かではなく、今「何を」すべきかでしょ？」と。この言葉を聞いて私は、うーん、と唸りました。また、自分で勝手に袋小路に入っていたのか。

そして、私に対して遠慮せずにものを言ってくれる親友が、凄く暖かく、有り難い存在であると感じたのです。

「・・・いつものパターンですまんな。」「いいつてことよ。むしろ東京に行っても、へんに変わっていなくてこっちも安心するわ。またお前が地元に戻ってきた時に遊ぼう！」

私の心のひだまりは、この親友だと再認識する出来事でした。

今「何を」すべきか、か・・・。

よし！また前を向いて歩き出そう。あの空（目標）へ向かって。 ◆田中仁秀 たなかじんしゅう

法のお話



一年度
伊藤 正法

『十二月の摂心』

十二月一日から八日にかけて、禅の修行道場では「臘八摂心」という坐禅修行が行われます。

「臘八」の「臘」は十二月、「八」は八日のことで、「摂心」とは一定期間集中的に坐禅修行を行うことをいいます。

お釈迦様が七日間坐り続け、八日目の明けの明星を見て悟ったという故事になります。私たちがひたすらに坐禅に打ち込むのです。

朝の三時頃振鈴という起床を告げる鈴の音で一日が始まります。摂心中は基本的に一日中坐禅を組み続け、食事やお手洗いなど必要最低限以外の時間坐り続けます。人生初めての摂心初日。体調を調べて万

全の状態で臨んだということもあり、普段と変わらず坐ることが出来ました。

しかし、日が増すにつれて少しずつ疲労が溜まっていきます。そんな中で私は「早く一週間経って終わらないかな」と思うようになっていました。

「坐っていると足は痛いし、腰も痛いし。」「今日はあと何時間坐るのだろうか」と考え事をしながら坐るようになっていたのです。そんな風に想いを様々に巡らせていると、痛かった足腰のことも忘れてしまい、だんだん眠たくなってきました。しかし、眠気に負けまいと必死にこらえますが、どうしてもウトウトしてしまい、体がゆらゆら揺れてしまいます。それを見ていたのか、近くに坐っていた先輩の和尚さんから次のように励まされました。

「せっかく、参加しているのだから、眠いだろうけど頑張って坐ってみなさい。」

そこから私は、「今しつかり坐らないといけない」という様な思いが湧いてきて、相変わらず眠かったり、足が痛かったり

などいろいろなことがありましたが、何とか坐りきることが出来たのでした。

道元禅師の「只管打坐」という教え。この言葉には「ただひたすらに坐る。」という意味があります。

それは「昔、こんなことをしたなあ」と過去を振り返るのでもなく、「明日掃除の仕事があるなあ」と未来を憂いてもない。「今すべきことに真摯に向き合い」、取り組んでいくことなのです。

しかし、これは坐禅だけに当てはまる教えではありません。

食事であれば、目の前の食事を両手で器を持って丁寧に頂く。掃除であれば、人と話しながらではなく、目の前の床を一生懸命に磨く、といった様に、今すべきことに一心に取り組んでいく。只管打坐とは、修行生活すべての場面で実践していた姿勢そのものを表す言葉でした。

先輩の和尚さんからの励ましの一言葉は、まさにこの「只管打坐」を私に教えてくれたのです。

私のたからもの

『思い出の写真』

左の写真は大学の卒業旅行で沖縄に行った時、「美ら海水族館」の近くのビーチで撮ったものです。大学卒業年度ですからもう八年も前になります。また写真に写っているメンバーは高校時代から仲の良い、私にとっての大切な親友達です。

この旅行ではバイクで沖縄本島をツーリングしたり、バーベキューやスキューバダイビングをしたり、首里城を観光したりと、最高に楽しかったことを今でもはっきり覚えています。

特に初日の夜は、沖繩に来たワクワク感でいっぱい、次の日にどこに行つて何をするかを話し合ったり、高校生の時の思い出話に花を咲かせたりと、夜遅くまで語り合いました。

この写真は今、玄関に飾ってあり、家を出る時や家に帰ってきた時にたまに目に入ります。その度に、卒業旅行の思い出や高校生、大学生の時の楽しかった思い出が蘇ってくるのです。

今ではお互いにそれぞれ仕事が多忙で、五人で会うことは少なくなりましたが、だからこそ、この写真は私の大切なものなのです。

◆ 國生徹雄



ひだまり書房



『人間の絆』(上・中・下)

著 W.S.モーム
訳 行方昭夫
※写真は下巻

6月と同じく今回もモームの作品です。内容は作家自身の自伝的小説で、上・中・下の三巻からなる長編です。

幼くして父と母を亡くした主人公フィリップは、厳格な叔父のもと牧師となるべく育てられます。しかし、フィリップは画家になろうとパリに留学します。そこで出会った絵描き仲間や詩人、クロンショーの生き様、言葉、そして死別から、多くのことを学んでいきます。自らの足で歩いて得たそれら経験から、少しずつ人生の本質らしきものを見抜いていくのです。そして至ったのが「人生の意味は無い」という結論でした。

一生の様々な出来事や行為、感情の起伏や想い、それ自体には意味は無く、一枚の絨毯を織る様に、それらを材料として自分自身の模様を描けばいい。かつてクロンショーにももらったペルシャ絨毯の切れ端を見て悟ったのでした。

◆ 田代浩潤