



5月号

# ひだまり

今月のエッセー

## 過程を楽しむ



先日のことですが、千葉県にある鋸山のしがきに行ってきました。しかし、私はそれまで山登りがあまり好きではなかったのです。その理由はというと、急な山道は足腰に堪こたえますし、やっと山頂に辿り着いたとしても、山の天気は変わりやすく、期待していた山頂からの景観を拝めないこともあるからです。だから私は昔から山よりも海派でした。

しかし、鋸山は山登りに対してマイナスのイメージしかない私の考えを、一八〇度とまでは行かないにしても、一三五度ぐらい変えさせてくれる場所でした。

この山は、山麓から山頂まで登る途中

## 仏教のこぼれ

### 「放てば手に満ちり」



私たちの手の数には限りがありません。でも私たちの欲望は、相当たくましく、手がいっぱいになったとしても無意識に更に欲し続けます。こうして、この私に関わる物事はどんどん増えてやがて身に余り、いつの間にか首が回らなくなってしまいます。そこまでいってしまうと、もはや物を持っていてと言うより、物に持たれていると言った方が正しいかもしれません。そこで紹介したいのが表題のことばです。

「消そう、消そう」と、欲を否定し打ち消そうとするのではなく、その打ち消したいという想い（実はこ

れも欲です）さえも諦めて手放す。すると、とても気が楽になります。それは、手にせんと集中し照準を合わせていた欲の対象、それ以外にも自分の助けとなる人や物事といった様々な縁が身の周りに溢れていることに初めて気付くからです。

のめり込む癖のある私は、この言葉を自分の中で「集中しない」と言い換えています。目的一点に照準を合わせ、一直線にそれに突き進むようにしますが、目指していたものよりずつといいものが実は近くにあった、なんて事が私には少なからずあるのです。

◆ 田代浩潤たしろこうじゆん

## 編集後記



今回初めて編集担当をしましたが、分らない事だらけで戸惑う事が多く、諸先輩方の力をお借りしながら何とか形になり、ほっとしております。

五月の連休も終わり、陽射しも次第に熱を帯びて初夏の様な日が多くなってきました。

日本も広いもので、桜の開花時期もだいぶ違っております。東京は三月の下旬から開花しますが、私の故郷秋田では、大型連休の頃に満開を迎えます。そんな事もあり、この時期故郷へと想いを馳せることがあります。

これから日本は、色鮮やかな新緑の時期を迎えます。ゆつくり眺めるのも良いかもしれませんね。◆ 伊藤正法いとうしょうぼう

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

に、薬師瑠璃光如来の大仏や百尺観音、千五百羅漢など様々な石像があり、しかもそれらはとても神秘的で私の心を魅了しました。

この山に登って、山の楽しみ方に気づいたのです。それはただ単に山頂を目指すのではなく、そこに至るまでの過程を味わい楽しむということです。

この山でなくても、山に行けば季節ごとに様々な草花が咲いていますし、野鳥が飛んでいたりもします。そういったものを観察することに興味を持てば、山登り自体が楽しくなるのではないかと思っただけです。

人間はどうしても目的ばかりに目がいき、目的に至るまでの過程を味わい楽しむことを忘れてしまいがちです。人生において目的をもつことは大切ですが、目的にこだわりすぎるあまりに毎日が辛くなってしまうのは、今の自分がかわいそうです。それよりは一日一日を大切に過ごし、今の自分を充実させ、楽しんで方が良いでしょう。そのことを山登りを楽しむ中で学んだのです。

◆ 國生徹雄くにきてつゆ

# 法のお話



二年度  
田中仁秀  
たなかじんしゅう

## 『運命』

皆さんは「運命」と聞くと何を連想しますか？

恋愛では、「運命の人」

スポーツでは、「運命の一球」

など、運命に関する言葉をどこかで耳にしたことがあるかもしれません。

また、運命といえば占いを連想する人もいるのではないのでしょうか。

占いを信じている人の場合、自分の誕生日や血液型などから導き出された運命を日々の姿勢や人生設計のヒントとして重要なものと考えてるかもしれません。

私も高校時代、部活の朝練習のために家を出る前に、新聞に載っている干支占いを見ては、「今日は慎重に行動しよう。」「今

日は、大胆に行動しても大丈夫そうだ。」などとその日の心構えの指針にしていたことがありました。

では、この「運命」について仏教ではどのように捉えていたのでしょうか。

時は遡って、お釈迦様の時代。

当時のインドでは、仏教以外にもさまざまな宗教や思想家が存在し、その中で「六師外道」といわれる、仏教以外（外道）の思想的立場をとる人達がいまいました。そこにいたのが「運命決定論者」です。

この人たちは、「人間は、何処に生まれるかは自然に決定されており、今世の運命はすべて、我々がこの世に生まれた時に、或いは生まれる前から、あらかじめ決まっている。」と考えておりました。

しかし、中には運命は既に決まっているもので、「努力する必要がない。」「怠けていても大丈夫。」などといって墮落している者もいたとされ、仏教ではこの立場を批判しています。

一方仏教では、運命を考える上で次のような言葉があります。

## 「善因楽果 悪因苦果」

この言葉は「善い行いは安らぎの結果を引き起し、逆に悪い行いは苦しみの結果を引き起す。」ということを表しています。先々に起こるあらゆる物事には必ず原因があり、私たち一人一人の行為の積み重ねによって結果が生まれている、と説いているのです。

運命の話として表現を変えれば、「運命は生まれながらにして決定されているのではなく、自分の行いの積み重ねによって決まっていく」ということです。

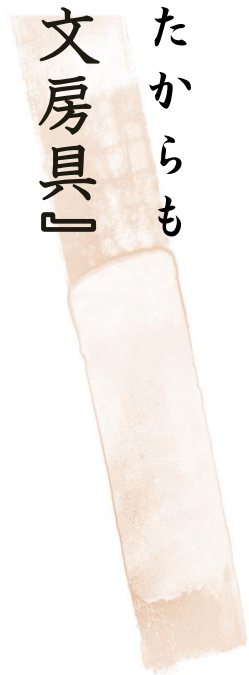
例えば、自分の中で何か理想がある場合。自分はこうありたい、こう幸せになりたい、と願うことは大事です。

そして、願うだけでなく、どうすればその理想に近づくことが出来るのか。どうすれば、よりよい状況になっていけるのか。それを考えて行動することで、運命は「自ずと」切り拓ける、ということ。「善因楽果、悪因苦果」の言葉は示唆しています。

このように前世でも来世でもない、今世を生きる私たちにとって、たいへん重要な教えを仏教は伝えているのです。

## 私のたからも

### 『文房具』



「あなたのたからものは？」と尋ねられて身の周りに目を巡らせると、私の場合使い古された文房具たちがありました。この品は高校入試から使い続けている品です。

高校時代はとにかく岩にしがみつくと書いて勉学に励み、また、大学の頃は論文作成にたくさん時間を使い、自分も文具たち同様に身をすり減らしながら学問を修めてきました。

その様なことを無事に乗り越えて来た陰には、文房具という仲間の様な存在がありました。写真を見て頂いたら分かる様に、学生として買い揃える事が出来る、どこにでも売っている様な品です。

もちろん、それ程たいした品ではありませんが、私にとっては、学生の頃より入試や日々の学習や学友とのたくさんさんの思い出が詰まった品です。

この文房具たちは、どんなに価値のある品であろうと替えることの出来ない、私にとってかけがえのない「たからもの」です。

◆伊藤 正法



## ひだまり書房



## 『天才・イチロー』

～成功を導く魔法の「言葉」～  
著：児玉光雄

「修行僧…」そう譬えられる野球選手がいます。現在四十一歳にしてメジャーリーグで活躍し日米通算四千本安打の偉業を達成したイチロー選手です。メジャーリーグの歴史上、この四千本という安打を記録した選手は彼を含め三人しかいません。しかし、修行僧と譬えられるのは、なにも大記録を達成したからではありません。日々修行に励む修行僧のように、休みの日でも毎日同じ練習をこなす、そんな彼の用意周到な日常生活にこそ、その要因はあるのです。

「人事を『尽くして尽くして尽くして』から天命を待つ。」

修行僧と呼ばれるほど自分に厳しく、綿密な毎日を送るイチロー選手の言葉は、私に沢山の力を与えてくれます。皆さんも是非この本を手にとっていただき、その言葉のもつ凛とした魅力に触れていただけたらと思います。

◆竹村信彦