



12月号

# ひだまり

今月のエッセー

サンタさんっているの？

十二月に入ると本格的なクリスマスシーズンです。一度街を歩けば木々に飾られたイルミネーションが光り、店のショーウィンドウにもサンタクロスやツリーなどの電飾が明るく輝いています。プレゼントを買いに大勢の人達が集まり、寒い季節にも関わらずその顔は晴れやかな表情をしています。クリスマスはそんな冬にあつて、キラキラとした心温まる大切なお祭りのような時期です。

皆さんはクリスマスにどんな印象をお持ちでしょうか？私は、と言いますと元々はそこまで好きなイベントではありませんでした。

「うちはクリスマスやらないの？」  
言うまでもなく、クリスマスはイエス・キリストの生誕を祝う行事です。私はお寺で生まれ育ったため、クリスマスを祝う理由などなかったのです。小学校に入ると、この時期はクリスマスのパーティーやプレゼントの話で持ちきりです。皆との話題についていけない。そう思った私は、母親に一生懸命駄々をこねて、なんとかクリスマスツリーを買ってもらうことができました。早速電飾を飾り、部屋の電気を真っ暗にします。イルミネーションの明かりで照らされた寝室はなんとも幻想的で、興奮して中々寝られませんでした。朝起きるとクリスマスツリーの下には、綺麗にラッピングされた箱が置いていました。私がそれまで経験してきた中で一番嬉しかった出来事でした。

「来年もいい子にしていたらサンタさん来るかもね。」嬉しさのあまり「絶対いい子にする！」と母親に誓いました。

思い返せば十五年も前の出来事。  
「今年はサンタさん来るかな・・・」

◆ 深澤亮道

## 仏教のことば

### 布施

曹洞宗のお経『修証義』にこのような一文が記されています。

「その布施といふは

食らざるなり」

(布施というのは、食らないということです) みなさんも一度は聞いたことがある「布施」という言葉が出てきます。「布」は広い、「施」は持っている者は持つていない者に分かち与えよ、という意味を持っています。

この言葉を聞いて、どんなことを想像しますか？「人に何かをあげれば良いのでは？」という答えも出てきます。

しかし実際は言うほど簡単ではな

く、自分自身の中になかなか与えられない惜しむ心があるのもまた事実です。

例えば、電車でたいして疲れても、なのに席を譲ってあげられない、譲ったとしても「やってあげた」とひそかに見返りを求めていたりします。そういったことも「貪り」ということなのです。

まず、その求めてやまない心になんか気がついて自覚することが大切です。そして、その貪りの心から離れ、慈しみの心から出たものが布施なのです。

◆ 伊藤正法



## 編集後記

十一月二十四日、雪が降りました。観測開始以来、十一月の都心の雪は五十四年ぶりだそう。しかし、その数日前はとても暖かく、羽織りものが煩わしいほどでした。体調を崩さないように注意したいものです。

さて、そんな二〇一六年ももう終わり、また新しい年が始まります。一つの節目と言えるでしょうが、繰り返される日々と変わりはないとも言えます。私は完全に後者の捉え方。これまでと相変わらず、特に新年の抱負など掲げることもしませんが、弛(たゆ)んだり弛まなかったりしながら日々過ごしていこうと思います。

◆ 田代浩潤

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



三年度  
田中仁秀  
たなかじんしゅう

## 嫉妬とあこがれ

先日、『脳の強化書』（加藤俊徳著）という本を読んでいた時のことです。

本書は、脳機能を分かりやすく、そして面白く紹介しているのですが、興味深いあるコラムに目が止まりました。

「嫉妬とあこがれは脳にどう影響する？」

これは面白そうだ。そう思った私は、読み進めてみると、次のようなことが書いてありました。

嫉妬心からは有益なものは何ひとつ生まれません。それどころか、激しい嫉妬心は脳に悪い影響を与えることすらあるのです。

嫉妬をすると、・・・脳の酸素効率が悪

くなり、より複雑で深い思考ができなくなります。ところが、反対に人にあこがれを抱くと、・・・脳の酸素効率が良くなります。脳に与える負担は、人にあこがれを抱くか、嫉妬心を抱くかで、まったく異なるのです。

脳は私たちの感情や思考、記憶などを司っています。要するに、脳の働きによって我々の心が形成されているのです。そして、脳は常に成長しています。も

つとえば、成長したがついています。

そのような可能性や発展性を「嫉妬心」は阻害してしまう。さらに阻害するだけでなく、脳機能が衰えてしまう、ということです。

このコラムを読んだ時、私はある仏教の教えを思い出しました。

それは、「三毒」です。

「三毒」とは、貪（むさぼり）・瞋（怒り）・痴（迷い）の三つ。

文字通り人間に悪影響を及ぼす、三つの毒を指しています。「何かを貪る心がある人間にあると、それが

怒りの心に繋がっていく。そして、怒りが膨れ上がり、心を制御することが出来なくなると、終には、その人は迷いに陥り、愚かになってしまふ」というのです。

「何故、彼（彼女）だけがちやほやされるのだ。」「私の方が優れているのに。」などと、自分の願望や欲求を満たそうとすることに終始して、他者に嫉妬をして怒りの心に支配されると、最終的に物事に対する判断力や知性が失われてしまう。

これはまさに、前述の本に載っていたコラムと共通しています。

つまり、古来より伝えられてきた仏教の教えは、現代の最先端科学で照らし合わせてみても、確かに通ずる所があるのです。

昔の人は、本能的に人間の生態を理解していたのかもしれませんが。

「嫉妬」よりも「あこがれ」を。

「彼（彼女）は素晴らしい人だ。」と他者を認め、「あんな人になりたい！」と理想をもって自分の可能性を上げていく。

「あこがれ」という善い心を持ち続け、脳が活性化するための栄養を与えていけば、豊かで生き生きとした心を育んでいけるでしょう。

## 仏教の行事

### 成道会 摂心

十二月一日から八日にかけて、禅宗の修行道場では摂心という修行が行われます。摂心とは集中的な坐禅修行のことで、お釈迦様の逸話に由来するものです。

菩提樹の下で七日間に渡って坐禅を組まれたお釈迦様は、八日目の明けの明星が光り輝く早朝、悟りを得られたといわれています。

この故事に倣い、朝は午前三時から夜は午後九時まで、修行僧は坐禅に打ち込む七日間を過ごします。

私が初めて摂心を経験したのは永平寺でのことでした。寒さや眠さ、足の痛さに耐えるのに精一杯の七日間で、とても悟りを得られた気はしませんでした。それでも、全ての日程が終わった時、他でもないお釈迦様と同じように坐禅を組めたことが嬉しかったことを今でも覚えています。

◆本田真大



## ひだまり書房



わたくしが死について語るなら  
著 山折哲雄

前半では古典や近代小説といった文学に日本人の死生観を見ている。その後は現代。我々の日常や教育の現場においては、衛生的でないとか生々しいから良くないといった理由から死が過剰に遠ざけられていると言えるでしょう。それを著者は、生きることにばかり価値を見、常にその隣に現実としてある死を躍起になって遠ざけようとしている態度と見えています。しかし、そうしたところで人の心の問題は消化出来ておらず、実際には多くの人が死に方・生き方に苦悩していると評しています。その他にも「ひとりではなく↓みんな」というように、一つの価値ばかりを是としていく現代の傾向についても評されています。あるものが疑いなきものであるかのように是とされる一方で、除け者にされてしまう価値や死は本当に忌むべきものなのか。疑う態度は常に持っていたいものです。

◆田代浩潤