



5月号

ひだまり

今月のエッセー

暑さときゅうりと芝桜

五月に入り、寒さもようやく過ぎ去りましたね。うらかな陽が心地よく、年中これぐらいの気候だったらどれほど快適なのだろうかと、ないものねだりをしています。

この時期になると、大学生の頃に埼玉の秩父で見た芝桜を思い出します。小高い山に芝桜の名所があるので。そのときは快晴で、絶好のピクニック日和でした。しかしその一方で、ちょっと曇ってくれば楽に登れるのに、と照りつける太陽が恨めしくも思われました。まだ寒いうちには太陽の光は暖かくて気持ちの良いものだと思っていたのですが、なん

仏教のことば

えん きそ これ はげ
縁を競うて之を励ます



今月は「縁を競うて之を励ます」という言葉を紹介します。これは、どんな事であっても、それを良い縁として進んで受け止める。苦手なことであっても、勇気を出して挑戦していく。受け入れ難いことであっても、前を向いて取り組んでいくための言葉です。

私たちが直面する問題は尽きることはありません。乗り越えても、その先にまた新たな問題が待ち構えているからです。終わりの見えない試練の連続にうんざりしてしまうこともあるでしょう。そんな時は、自分の中を省みてください。乗り越えて

きた様々な試練が積み重なって、今の私たちを支えているはずですが。これから立ち向かう問題もまた、今の私たちにとっての登竜門であり、成長につながる大切なきっかけとなることでしょう。

さわやかな青空に鯉のぼりが泳ぐ季節になりました。鯉のぼりは、急流を登りきった鯉が龍になったという故事にならない、成長と出世を象徴する縁起物として知られています。大空を彩る様々な鯉から、試練に向かう元気をもらい、成長への登竜門をくぐって欲しいと思います。

◆山内弾正
やまうちだんじょう

編集後記

四月末から今月上旬にかけて、世間はゴールデンウィークでにぎわう中、私は体調を崩して寝込んでしまいました。

最後の休日、このままではまずいと思いい病院まで自転車をこぎました。すると休日のため休みでした。仕方なく他の病院へ向かうもまた休み。そうこうしている内にかかなりの距離を移動している事にふと気づきました。

海外では、体調が悪い時ジョギング等の軽い運動をして体温を上げ風邪を早く治すそうです。「病は気から」という言葉のとおり、気分を入れ替えて身体を動かしたほうがいい時もあるかもしれませんね。

◆本田真大
ほんだしんた

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

とも自分勝手なものです。

せっせと坂を登っていくと途中で観光客用の露店が出ていました。ちよつとした食べ物や飲み物があり、ちよつと目止まったキュウリの一本漬けを買いました。氷水に浸されていたキュウリは冷たく、塩気も十分に含んでいて疲れた体を一気に癒してくれます。ポリポリと食べていると歩みにリズムが出てきて、残りの坂を苦もなく登ることができました。ようやくたどり着いた先には、芝桜が丘いっぱい咲き、太陽の光に照らされて明るく生き生きとした姿を見せてくれました。草木の緑と空の青さがあり、互いに引き立て合いながら素晴らしい景色を織りなしています。

これから夏を迎えて暑くなっていきました。過ごしやすい日も多いかもしれませんが。そんな中でも草花は陽の光をいっぱい受け、生命力に満ちた姿を見せてくれます。暑いからこそ美味しく感じられる食べ物もありますね。夏バテに気を付けつつ、この汗ばむ季節も前向きに歩んでいきたいと思えます。

◆久松彰彦
ひさまつしょうげん

法のお話



三年度
伊藤 正法
いとうしょうぼう

自分と相手

私たちは、多くの人たちとの様々な関わりをもつて日々の生活を送っています。身近なところでいえば、家庭や職場、学校というのが挙げられるかと思いますが、

同じ環境にいれば、様々な活動(仕事や家事など)を協力して行うことがあります。が、必ずしも仲良く行えている時ばかりではありません。時には、思いがけないような意見の食い違いや苦境に立たされるような状況に遭遇することがあります。

そのような状況になれば、お互いの思いがぶつかり、なおさら他人に対する配慮が欠けて「自分が自分が…」というような思いに駆られることは、誰しもが経験することでしょう。

修証義というお経の中に、次のような一節があります。

「自他は時に随うて無窮なり、海の水を辞せざるは同事なり、是故に能く水聚りて海となるなり。」

これは「自己と他者の関係は時々に関わりあいながら限りなく続いていくものなのである。海が水を拒まない、こういうことも同事である。海は水を拒まないから、水が集まって海となるのである。」という意味です。

同事とは、海のような大きな心で相手の立場になって考え、自分と区別することなく受け入れる心がけが必要だとお経を通して説かれています。

ある朝の一コマのことです。その朝も相変わらず電車の乗車率は百二十パーセント以上の混み具合。その光景を見るだけでも気が滅入りそうになりながらも、覚悟を決めて乗ることにしました。

そこでふと、乗っている他の人たちはどんな気持ちでいるのだろうかと思いつたのです。

ある人は険しい顔、またある人は眠そうな顔をしていました。

私もどちらかと言えば朝が弱い方で、朝一の電車での移動は苦手です。その中でも車内において押されることにとっても抵抗感をよく感じます。

たとえば、自分自身の乗車環境を少しでも良くしようと人を押し除けたらどうでしょうか？私であれば、押された時に体が反射的に押し返そうとしてしまいます。でも、押している側の立場になって考えれば何も相手が嫌いで押しているわけではありません。状況に迫られて押さざるを得ない、そのようなことが大半です。

そこで押されたことに対して「自分が自分が…」と思つたらお互いが対立して良い環境にはなりません。押し返すのではなく相手を受け入れる、自分自身の体を緩められたらどうでしょうか。そのように出来たらお互いの体が緩んで良好な状態にすることが出来ます。

そして、体のたとえのように自分を緩まし相手と対峙することによって、相手と対立することなく共感しお互いを大切にしていけるのです。

お寺散策

ばんねんざんせいしようじ 萬年山青松寺

ばんねんざんせいしようじ

今回は東京都港区愛宕にあります「青松寺」を紹介したいと思います。東京タワーのほど近く、御成門駅から歩いて五分ほどの所にあります。

江戸時代、曹洞宗の寺院を統括した江戸三箇寺の一つで、文明八年(一四七六年)に創建されました。当初は千代田区麴町周辺にありましたが、徳川家康による江戸城拡張に際して現在の場所に移転しました。

境内にあった獅子窟学寮は、港区高輪の泉岳寺学寮、文京区駒込の吉祥寺学寮と統合し、今の駒澤大学へと発展しました。現在でも坐禅会や、各種勉強会が精力的に行われています。

境内に一歩足を踏み入れると、まるで都会の真ん中とは思えないくらい静かな空間が広がります。午後六時には梵鐘が鳴り、地域の人々の心を癒す音が今日も響き渡っています。



◆ 深澤亮道
ふかざわりょうどう

ひだまり書房



原訳「法句経」一日一話

著 アルボムツレ スマナサーラ

法句経は最も古い時期に成立した仏教経典であり、釈尊の言葉を忠実に伝えているといわれています。本書はその膨大な経の中から五十の句が選ばれ、スリランカ上座仏教長老であるスマナサーラ師の意識と共に説法が付されています。

シンプルで無駄の無い法句経の言葉は、親しみ深く読みやすい一方で、その簡潔さゆえに言葉の真意を受け取りがたいところもあります。スマナサーラ師の解説はその部分を実践的な観点から補ったもので、どの頁から読み始めても今の自分にとって新しい発見があります。

「怒りには、怒らないことによって勝てる。悪事には、良い行為で勝てる。物惜しみには、分かち合うことによって勝てる。真実によって、虚言の人に勝てる。(二二三)」

争いごとが絶えない昨今、ふと開いたページにあったこの言葉が強く心に残りました。

◆ 本田真大
ほんだしんたい