



# 10月号

# ひだまり

今月のエッセー

## 季節と気持ち

外の木々が色づき始め、夕ご飯の時には外は真っ暗。時折ぐんと冷える気温となり、服装に悩まされることも多くなりまし。上着は何を着ようか、夜は冷えるからマフラーを持って行こう。そんなことを考えていると、いつの間にかもう少し厚手のコートや、手元にあるものは違った色のセーターが欲しくなってきました。不思議なことに、お金もなければ収納スペースもないのにほしいものはたくさん頭に浮かんで来るのです。

そんなわけで先日、秋服を買いに行きました。よく行くお店に入った瞬間、緑色のチェックシャツに一目惚れしてしま

い即決。さつそくうちで着てみようと思つたら、帰りの道中で別のお店の服に目が止まりました。黄色のチェックシャツがなんと三割引。悩みながら店内を右往左往した結果、お店を出るときには、新しい物袋がもう一つ増えていました。

とてもいい買い物をしたと思ったのも束の間。少し時間が経てば、結局いつもの手に取って着るのは最初に一目惚れして買った緑色のチェックシャツだけです。

クローゼットを開けるたびに、なぜ黄色のチェックシャツも買ってしまったのだろうと後悔していました。

そんなある日、ふと手に取った黄色のシャツを着て友人と会いました。会ってすぐに「そのシャツいいね！」と言われ、とても嬉しい気持ちになりました。家に帰ってもこの言葉が忘れられず、鏡に映る自分の姿に見とれてしまいました。友人のたった一言で、黄色のチェックシャツは私のお気に入りになりました。

季節と同じように、人の気持ちも移り変わる。そんなことを改めて実感した秋の出来事でした。

◆菊地志門

## ひだまり書房

われ、ただ足を知る  
—禅僧と脳生理学者が読み解く時代—  
著 板橋興宗・有田秀穂



これは仏教者と科学者の対話本です。曹洞宗の大本山、總持寺の住職もされた板橋興宗<sup>いたばしこうしゅう</sup>禅師が仏教の教えとその実践について語るのに対し、脳生理学者である有田秀穂<sup>ありたひでほ</sup>氏は科学的な知見をもって応答していきます。

この本のキーワードは「セロトニン」という、「幸せホルモン」とも言われる神経物質です。これには「あれが欲しい、もっと欲しい」という快楽追求を抑え、「今この瞬間」に安心、充足を見いだせるようになる、すなわち「足るを知る」効果があるとされています。特に印象的なのは、セロトニンの分泌を促進するものとして有田氏が注目しているのが坐禅や読経だということです。

お経を読んだり坐禅をしているとき、なんとなく心が和らぐという経験をされる方もいるかもしれません。脳内の神経物質レベルで影響があるとしたら、読経や坐禅はまさに心の薬になっているのだということを教えられました。

◆久松彰彦

## 編集後記

近頃世間では刺青<sup>いれずみ</sup>の是非について議論が白熱しています。日本では反社会的な意味合いが強い刺青ですが、海外ではファッションとして比較的寛容に受け入れられているとのこと。オリンピックという国際行事を前にこの価値観の違いをどうするかが問題の論点となっています。

私はこの議論を知って、日本における「エレキギター」の歴史を連想しました。一九六十年代に不良の象徴だったエレキギターは、「テリー」の愛称で親しまれた寺内タケシさん等、多くのミュージシャンによる積極的な働きかけによって世間に受け入れられるようになりました。

オリンピックまであと二年。刺青にとつての「テリー」は果たして現れるのでしょうか。

◆本田真大

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



一年度  
秦 慧洲

## 心の動揺

「しまった！失敗してしまった・・・」

ついつい口にしてしまうこの言葉。私は失敗をするといつも落ち込み、ひきずってしまふことが多くあります。大抵は考えすぎなのですが、それでもやはり気になってしまいます。

私が永平寺で修行していた最初の頃、毎日が失敗の連続でした。失敗をしては先輩の和尚さんから叱られて心の余裕をなくし、また、慣れない環境から体調を崩して、さらに失敗を繰り返すという悪循環に陥っていたのです。時には失敗の原因を周りのせいにしてたり、苦手なことには消極的になったり、自ら選んだはず

の修行から逃げようとしていました。そして、私はそんな弱い自分を責め、自己嫌悪するようになってきました。

しかし、修行が始まって数ヶ月経つと少しずつ永平寺の生活にも慣れ、失敗も減っていきます。すると自分はなぜ修行しているのか、改めてその意味を考えるようになり、積極的に取り組もうとする意欲が生まれたのです。この心の変化に一番驚いたのは私自身でした。

心の変化、それは古来より禅僧にとっても重要な課題でありました。例えば、中国唐時代の慧能という禅僧にこんな逸話があります。慧能があるお寺を尋ねた時、お寺に掲げられた幡が風であおられていました。すると、二人の僧侶がその幡の様子について議論を始めました。一人は「風が動いている」と、一人は「幡が動いている」と表現し、両者は互いに主張を譲らないのです。そんな二人に対して、慧能は次のように言いました。

**風に非ず幡に非ず。仁者の心動くのみ**

風が動くのでもなく、幡が動くのでも

ない。あなたがた（仁者）の心が動いただけなのだ。そのように慧能は二人を諭しました。

風が動くことと幡が動くこと、いずれもまぎれもない事実でしょう。しかし、ここで慧能が問題としているのは、風や幡といった目の前の現象ではなく、それにとらわれている僧侶たちの心のことです。目先のことにとらわれ、心の動揺に気づかないことを咎めているのです。

私は慧能の言葉にどきりと思いました。まさに永平寺で修行をしていた私のことでないかと思つたからです。私は目の前の失敗という「幡」にとらわれ、失敗が生まれるのは周りという「風」のせいにしていました。そして、自分の心そのものから目をそらしていたのです。

この言葉を知ってから、私は心の変化を客観的にみるようになりました。「今、私の心は少しだけ動揺しているから仕方ない」と気づいてあげるだけでも、失敗にとらわれている自分を落ち着かせられるのです。心の持ちようでこんなにも世界は変わると教えてくれたこの言葉は、私にとって大事な教えとなっています。

## 山内弾正の小唄



歌川広重作 『東海道五十三次内由比薩埵峠』

私にとつて、忘れられない景色があります。それは小学校の遠足で行った由比の薩埵峠です。ここは静岡県内でも富士山の絶景スポットとして名高く、多くのカメラマンや観光客が訪れる場所です。右手に駿河湾を臨み、目の前に雄大な富士の姿を見ることが、昔から多くの絵画の題材にもなっていました。中でも有名なのが、歌川広重による『東海道五十三次』でしょう。江戸から京都をむすぶ東海道の景観を見事に描き、彼の代表作としても知られています。その中に、薩埵峠からの景色を描いたものがあります。私がこの作品を知ったのは、小学校の社会科の授業でした。

その日、先生が資料室から引つ張り出してきたのが『東海道五十三次内由比薩埵峠』の複製画でした。そして、この辺りが東海道という街道として賑わっていたこと。現代でも、昔からある景色が息づいていることを教えてくれました。しかし、古ぼけた浮世絵に描かれた景色は、当時の私にとって現実味がなく、とても今の時代に残っているとは思えないものでした。

それからしばらくして、実際に遠足で薩埵峠に行く機会がありました。しっかりと整備された山道を登りきると、突然目の前が開け、澄み切った秋空の中に佇む富士山と、広々とした海原が私を迎えてくれたのを覚えています。そこには、浮世絵の世界と同じような、様々な「青」の世界がありました。

「昔の人も、この景色に感動したんだな」。藍色がかった富士の山肌や、輝くような海面を見ると、自然とそんな風に思えました。以来、富士山を思い出すたびに、あの時の薩埵峠の景色と歌川広重の浮世絵が頭をよぎります。

奇しくも、今年は歌川広重の没後一六〇周年として、各地で彼の企画展が開かれています。私の思い出に刻まれた「青」、そして、富士の景色を始め「ヒロシゲブルー」として世界から評された歌川広重の世界に、今秋ゆっくりと浸ってみたいと思います。