



5月号

ひだまり

今月のエッセー

香りを「聞く」

五月になり、青々とした草木が新緑の香る季節の到来を告げてくれます。お寺と香り、といえはお線香だったり、焼香に使う抹香が思い浮かびます。今年はお香作りを体験する機会があり、初めて自分で配合し、練って作るという経験をしました。実際にやってみると楽しいものでした。普通は、香りや匂いは嗅ぐといいますが、お香の場合は「聞く」と言うそうです。

最近面白いお香の店を見つけました。青山にあるリスンというお店です。リスンという言葉は「聞く」という意味があるのですが、これは香りを「聞く」とい

編集後記

若葉鮮やかなこの季節。センターに入所して、早いもので一ヶ月が過ぎようとしています。今年のゴールデンウィークはいかがでしたか？

私は住職と一緒にお墓の草むしりをしました。太陽の恵みを浴びて成長した雑草が悠然と生え、目の前に立ちはだかります。終りが見えない作業に私は少し嫌気が差していました。

休憩中、パソコンで雑草について調べていると、ある植物学者の言葉を見つけた。

「雑草という名の植物はない」

目の前にある草は一本一本が個性を持った植物なのだ、そう思うとかえって抜きづらいなと思いました。これも人情でしょうか。

◆ 秦 慧洲

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

うところからつけた名前だそうです。知り合いが働いていることもあってこのお店に行ってみたのですが、中はお香屋さんとは思えないほどオシャレな内装でした。置いてあるお香はどれも興味深いものばかりです。香りの種類は百以上もあり、爽やかなもの、甘いもの、ピリツとするものなど、様々です。これらのお香にはそれぞれ「春」や「森林」、「海」、「風」といったテーマがあり、それをイメージして作られたそうです。私は「海」をテーマにしたお香が気に入りました。海にプカプカ浮かんでいるような気分になさせてくれます。他の香りを聞いていると、ふっと自分が今までにみた景色や懐かしい思い出が浮かんできたりもして、とても面白いのです。

聞くところによると、匂いを判断する脳の場所は記憶を司る部位と近いところにあるそうです。香りを「聞く」という表現は、もしかしたら香りは匂いだけではなく、五感すべてに働きかけてくれるものなのだ。そんなメッセージが込められているのかもしれない。

◆ 久松彰彦

法のお話



三年度
深澤亮道

仏教の懺悔

先日、都内で開かれたイベントの手伝いをしていた時のことです。たまたま知り合いの女性に会い、このような質問をされました。

「キリスト教では司祭に自分の罪を告白して赦しを得る懺悔という儀式がありませんけれども、仏教ではそのようなことはないのですか？」

「いや、もちろん仏教にもありますよ！」と、その女性に説明したところ、「なるほど、初めて聞きました」と言われ、私自身仏教の懺悔があまり知られていないことに改めて気づかされました。

普通「さんげ」と濁って読みますが、仏教では「さんげ」と濁らずに読みます。

普段生活している私たちは、意識するとなしに関わらず、悪い欲望が生まれてきます。その自分のところから生まれる悪い欲望のことを「煩惱」とも言います。この煩惱には最も気をつけなければならぬものが三つあります。それは、「むさぼり」「いかり」「おろかさ」の煩惱です。

「むさぼり」は、他人を押しつけても、自分だけが得をすれば良いと考えてしまうところです。

「いかり」は、自分の欲望が思い通りにかなわないことに感情的になり、他人や自分を激しく攻撃するところです。

「おろかさ」は、物事の道理を、自分の都合のいいようにねじ曲げて解釈するところです。

この三つの煩惱は誰しもが知らず知らずのうちに絶えず生み出してしまいます。無くそうとすればするほど、またそれも煩惱になってしまいます。

その煩惱は、表情や言葉、行いになって外側に出てくるのです。知らず知らずに生み出された煩惱は自覚しないまま、他人を傷つけてしまいます。

煩惱を消すことはできませんが、気づき、自分自身を振り返り、反省することはできます。それが、仏教における「懺悔」です。懺悔をする時には決まって「懺悔文」という短いお経をお唱えします。

我昔所造諸悪業、皆由無始貪瞋痴

従身口意之所生、一切我今皆懺悔

「私がしてしまったっている悪い行いは、自分のむさぼり、いかり、おろかなことを原因にして、身体での行い、口から発する言葉、こころの思いから生まれるものです。私は、今仏様の前でその全てを懺悔いたします」

こんなことわざがありますね。「身から出た錆」「口は災いのもと」。自分のところから起きた悪い欲望は、他人を傷つけるだけでなく、自分自身に返ってきます。常々、自分を振り返り、「むさぼり」「いかり」「おろかさ」が起きていないかを確認し、反省していく。それが、他人をも笑顔にし、自分自身も幸せな日々を歩む第一歩となります。

そんな話を知り合いの女性にしましたが、私自身も自分を振り返り、今日も仏様に懺悔するのでした。

こぼなし 本田真大の小噺



ギターとバット、そして... 坐禅。



このコーナーでは、所員が日頃から気になっていることをお話していきたいと思います。今回私がお話するのはズバリ、私の趣味と坐禅についてです。今まで皆さんにお話しする機会がなかったのですが、私は中学校まで軟式野球、高校ではバンドでギターを弾いていました。今でも両者は大切な趣味です。しかし、当時はどちらもいまい活躍できませんでした。二つの趣味に共通するのが本番に弱いということです。バットもギターも、上手に扱おうと思えば思うほど、上手く扱えません。こういう時は大抵、プレイしながら、心の中は焦りで一杯になり、たくさんの言葉が頭の中をよぎるのです。

「次の球はカーブ？いやストレート？」「次の間奏でミスしたらどうしよう…」こんな具合の時は、良いプレイや演奏を出来た試しがありません。そんな私でも、ごくたまに実力以上のパフォーマンスが出来る瞬間がありました。そういう時は決まって、プレイに没頭しきっている時です。普段口数の多い頭の中の自分は静かになり、存在すらなくなるのです。

永平寺での二年間の修行を終えてこのことを振り返ると、坐禅と繋がるものがあるなあと思うようになりました。坐禅を組むときは頭に浮かぶ様々な思考を追いかけないようにせず、正しい姿勢と自然な呼吸のみを心掛けます。禅の教えを広く海外に伝えた鈴木大拙氏は『弓と禅』という本の序文で次のように記しています。

「それについて思いを巡らし、熟考し、考えをまとめようとする刹那に、本来の無我の境地は失われ、思考が邪魔者として立ちはだかる」

頭でっかちにならず、今日の前のことに没頭する。趣味にとどまらず、日常をより良いものにするのに大切なことかも知れませんか。