



12月号

ひだまり



今月のエッセー

こだわりのすぎない掃除

今年も早いもので、残り半月となりました。光陰矢の如しと言いますが、年々時の流れを早く感じていきます。

年末、私のお寺では最後の大仕事、大掃除が待っています。本堂やお墓、境内や玄関、台所がある庫裡など、掃除する場所がたくさんあるので、家族で手分けして行います。

私が担当するのはお釈迦様がいらつしやる本堂。壊れやすい仏具が多く、脚立を使わなければ届かない高い場所もあるため、とても大変です。

本堂で掃除をしていて厄介なことが、終わりがいいことです。細かい所までこ

活動紹介

駒澤大学高等学校

東京都世田谷区、用賀にある駒澤大学高等学校という、曹洞宗系の学校をご存知でしょうか。この学校では「宗教」という科目があり、仏教が教えられています。また、校内には坐禅堂があり、授業の一環で坐禅を行うこともあるのです。私たちはこの「宗教」の時間をお借りして、年に四回ほど授業を行っています。内容は、坐禅と教室での映像鑑賞です。坐禅の授業では特に身体の調え方を伝えました。ストレッチや使い方を教えるなど、リラックスした姿勢で坐禅に取り組んでもらえる工夫をしました。



坐禅の様子



映像鑑賞の授業

映像鑑賞では食糧生産に関する映画・番組を観て、感想を発表してもらいました。生徒は「食べ物への感謝を忘れないように」「作り手のことを考える」といった素直な想いを言葉にしてくれます。この時間は高校生の感性や考え方に触れられる、貴重な機会です。

この高校では授業での坐禅の他に、臘八摂心という一週間毎朝坐禅をする期間があり、私たちはそのお手伝いにも伺っています。朝七時半から百五十人以上の生徒が集まり、凛とした姿勢で坐禅に励む。その姿には頭が下がる思いがします。

今年度の授業も残すところあと一回。高校生にとって実りある時間を作らなくては、と一層気が引き締まります。

◆久松彰彦

編集後記

私は注射が嫌いなのですが、先日インフルエンザの予防接種を受けました。医務室に入るとニコッと笑った看護師に案内されます。

「では肩を出して座ってください」

不安を覚えつつも上着を脱ぎ、恐る恐る椅子に座ると肩にヒヤッとしたものを塗られます。な、なんだ？と視線を送ると、既に先ほどの看護師が笑顔で鋭い針を持っており、どうやら準備万端です。

「痛くありませんからねー？」

ドキドキと鼓動が最高潮に達し、心の準備ができないままにチクッと嫌な痛みが腕に痛みが走ります。イタイツツ…。

しかし終わればもう安心。医務室を出る時には、お昼は何を食べようかな、と考えている気持ちの切り替えの速さに思わず笑ってしまいました。

◆丹羽隆浩

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・二曹洞宗務庁内

☎〇三・三四五四・六八四四

だわればかりがないにも関わらず、今年最後の掃除だからとついはいりすぎで体調を崩してしまいました。

特に私は、線香を立てる香炉の掃除に一番こだわってしまいます。燃え残った線香を箸で取り除き、香炉を回しながら灰ならしを押し当てて表面を平らにするこの作業。力加減がとても難しく、不器用な私にとって神経を使う時間です。

光の当たり具合で表面の微妙なズレを発見しては、すかさず灰をならす。そして大体綺麗になってあとちょっとだなどと思うと、途端に力が入りすぎて崩れてしまふ。そんなことばかりを繰り返してしまひます。

ため息と共に天を仰ぐと、そこには微笑んでいるお釈迦様の姿。その表情は灰ならしをしている様子を見守っているようであり、掃除にこだわってばかりいる私を諭しているようにも見えます。

まもなくやってくる大掃除。今年こそは、気楽に楽しみながら好い加減で臨みたいと思います。

秦慧洲

法のお話



三年度
やまうちなんじょう
山内弾正

やわらかな顔で

最近、新しい役目を任せられるようになりました。それは、毎週月曜日の朝に子どもたちの前でお話することです。

境内の中に保育園を併設している私のお寺では、週のはじめに園児が集まって朝のつどいをおこないます。季節の童謡を歌ったり、園での約束ごとをみんなで確認しあう時間の中で、私は「おぼろさん先生」として園児たちの前に立つのです。まだまだ始めたばかりですが、この役目を続ける中で気づかされた事があります。

それが、朝の挨拶をする時の園児の表情です。「おはようございます!」。彼らは、この言葉をとっても嬉しそうに、そして楽しそうに、笑顔で挨拶してきます。その愛嬌

のある姿を見ると、私も思わずほころんで、負けじと大きな声でみんなに挨拶を返します。そんなやり取りを終えて職員室に戻る時、私は廊下の窓に映った自分の顔が柔らかな笑顔のままになっていたことに気づきました。

この時、私は「愛嬌」という言葉の語源を思い出したのです。可愛らしさや愛らしさを表すこの言葉は、もとは仏教に由来するもので、古くは「愛敬」と書いていました。仏や菩薩の柔和な顔立ちをあらわした「愛敬相」という語がもとなっています。誰もが知らず知らずのうちに親しみ、ほほえんでしまうような顔立ちのことです。

園児たちの愛嬌あふれる挨拶の様子は、まさにこの「愛敬相」に通ずるものがありました。だからこそ、相對した私の表情は自然とほころび、挨拶が終わった後も柔らかい笑みを保ったままであいられたのだと思います。

親しみの優しい表情や仕草によって温かな心持ちが広がっていく。この有様を、日本に曹洞宗を伝えた道元禪師は次のように表しました。

ただまさに、やはらかなる

容顔をもて、一切にむかふべし。

『正法眼蔵』「菩提薩埵四摂法」

ただ、柔らかな面持ちで、すべてのものと向き合いなさい。という意味の一文です。私たちの心持ちは些細な事で一喜一憂します。表情もまた同様です。しかし、そんな風に変化するものだからこそ、誰かの微笑む顔や誰かを気遣っている仕草で。たったそれだけのことで、私たちは温かな気持ちを分かち合うことができます。

向き合ったお互いが、こんな風に思い合える関係こそ、私はとても尊いつながりなのだと思います。そして、日常の中で柔らかな気持ちで相手を想い、柔らかな面持ちで相手を受け止めようとすること。この姿勢こそ、道元禪師が先の言葉の中に込めた大切なものだと思います。

これは、暮らしの中のちよつとした心がけで育まれるものです。朝のつどいの挨拶の中で、私の柔らかな気持ちたちが彼らに届くように、この姿勢を忘れずに続けていきたいと思えます。

布団からはみ出た足がスースーして目が覚める季節になりました。私の朝は布団から出られず、もう少し寝ようかなと葛藤するところから始まります。ようやく起きられたと思ったのもつかの間、電車の時間に焦って、すぐさま玄関から飛び出しました。外の冷気にぶるっと身震いして足早に駅へと向う道中で、ふと思いついたことがありました。

私が中学生の頃のお話です。故郷である宮城県気仙沼市は朝晩のこの時期は特に冷え込みます。太平洋に面しているため、雪が積もることはほとんどありませんが、山風や海風の冷たい風が吹き、毎日鼻を真っ赤にして登下校していました。そんなある日、私は思いました。「歩いて登校するのは、寒いから嫌だなあ」。思ったら、すぐ行動、それが今も変わらぬ私の性格です。どんな行動をしたのかと言いますと、とてもシンプルです。母に「車で送ってください!」と懇願したのです。「しょうがないわね、今日だけだからねほら、行くよ」と優しい言葉を期待していた私でしたが母は、

「かばねやみっ!」と割れるような大声で言い放ちました。

「かばねやみ」とは、気仙沼の方言で「なまけもの、面倒くさがり」という意味で使われます。その時は母の大声にも驚きましたが、それ以上におじいちゃんおばあちゃんからしか聞いたことがない「かばねやみっ!」という方言に、一瞬思考が止まりました。「○●▲△!」と何か呪文を言われたのかと思っただけです。ただ事ではないことは察することができたので、その日もいつもと同様に鼻を真っ赤にして登校しました。

あれから十年以上経ちますが、故郷に戻れば家族は面白がつて、「かばねやみっ!」と言い合っていたりします。故郷から離れ、方言やなまりを耳にすることは全くありませんが、たまにとっても聞きたくなります。そんな時、私は母に「元気なの?」と電話をかけるのです。

