

ともしび

2014
9月



何となく頭がボーッととして、体がだるい。いわゆる「夏バテ」は、残暑で食欲が落ちて、体に必要な栄養分が不足しがちなこの時期に起こりやすい体の不調です。

そんな夏バテの解消に効果的な食材の代表に「うなぎ」があります。うなぎは、タンパク質とビタミンを豊富に含み、さらには消化も良い、まさに夏バテの特効薬です。

古くは『万葉集』のおとものやかもち大伴家持の歌にも、

「夏や痩せによしという物そ、むうなぎとり喫せ」と、夏バテ解消のために、うなぎを食べることが勧められています。甘辛いタレをつけて、炭火でじっくりと炙あぶったうなぎの香ばしい香りは、食欲不振など忘れさせてくれます。

まもなくお彼岸。秋の訪れまでもうひと踏ん張りです。しっかり栄養をつけて、元気に残暑を乗り切りましょう。

〈佐田 陸道〉

ともしび法話

【演題】

思いやりをあなたに



仏教には「無財むざいの七施しちせ」という教えがあります。これは、たとえ自分がお金や高級な物を持っていなくても、相手に七つの施ほししができる、ということが説かれたものです。七つの施しとは以下の通りです。

- ① 眼施がんせ …… やさしい眼差しまなざを向けること
- ② 和顔施わがんせ …… やさしい表情で接すること
- ③ 言辞施ごんじせ …… やさしい言葉をかけること
- ④ 身施しんせ …… 相手のために行動すること
- ⑤ 心施しんせ …… 相手のために気遣いきざいをすること
- ⑥ 床座施しょうざせ …… 座る席をゆずること
- ⑦ 房舎施ぼうしゃせ …… 居心地の良い場所を用意すること

このように見ると「無財の七施」とは、振る舞い方、つまり相手に対する思いやりの行いであるといえます。

今から数年前、私がある病気で入院していた時の話です。入院中、私は看護師さんの働く姿を初めて間近に見て、次々とこなさなければならぬ業務や直接生命に関わるという責任、大勢の患者さんの対応など、想像以上に大変そうな仕事だと感じました。

そんな激務の看護師さんですが、いつも明るく話しかけてくれたり、些細な心配事にも耳を傾けてくれたりと、常に私たち患者に対する心遣いを忘れることはありませんでした。

慣れない入院生活によって、私は何度となく塞ぎ込み、暗い気持ちになる時もありました。それでもそんな看護師さんの懸命に働いている姿や、会話からにじみ出る温かい気持ちに、私の心はとても元気づけられたのでした。

いつしか私も、看護師さんのように、相手に対する心遣いができるようになりたい、と思うようになりました。しかし一体、この入院生活の状況でどうすれば良いのかわかりません。

そのような気持ちのままではばらく経った頃、私は仏教の本を読んでいると「無財の七施」という教えに初めて出会いました。そしてこの教えなら今の自分にもできるかもしれない、と感じて、試してみることにしたのです。

まず私はできる範囲で病室の自分の周りを整理整頓してみました。これは部屋にきた人が心地よい気持ちになると思っていたからです。また、看護師さんと接する時には、やさしい面持ちで接したり、感謝や励ましの言葉をできるだけ伝えるようにしました。気持ちの良い言葉は相手を元気にすることができます。

このように実際の行動はささやかなことばかりでしたが、思いやりを行動に移すことによって、退院まで看護師さんとお互い気持ち良く接し、日々楽しく過ごすことができました。

施しをする、と聞くとつい、お金や高級なもの、専門知識やサービスなどを与えることであると想像しがちです。しかし「無財の七施」に説かれるように、「思いやりの心をもって相手に接する」ということも立派な施しの一つです。これは立場や環境、財力や能力は関係ありません。私たちの心の中にある、素直な思いやりの気持ち、相手にとって素晴らしい贈り物になるのです。



天草市観光振興課提供

私の

ふるさと



第二十二回

天草あまくさハイヤ祭り

ハイヤ祭りの様子

今月ご紹介するのは、熊本県天草市あまくさで毎年夏に行われる「ハイヤ祭り」です。

ハイヤ祭りの発祥は、今から三百年ほど昔。天草の漁師たちが、海の幸を求めて荒波に乗り、航海中に歌われていた歌に独特の節が付いて、この歌は生まれました。当時、漁師たちがこの歌を歌うと、大漁の魚が捕れたことから、酒盛りや大漁の祝いの際、踊ったのが始まりだといわれています。

今では、子どもも大人もはつぴや浴衣を着て、およそ二千人から三千人で列を成し、「ハイヤ音頭」を踊ります。会社や幼稚園、学校のクラスなど、さまざまなおチームを結成し、このお祭りに参加します。

私は、学生のころ、必ずこのお祭りを見に足を運んでいました。踊りの迫力もさることながら、沿道に集まる大勢の見物客で、お祭りは大いに賑わいます。

天草ハイヤ祭りは、市民によって愛され、長く続く伝統が守られているのです。

〈村上光龍むらかみ こうりゆう〉

〒105-8544 東京都港区芝 2-5-2 曹洞宗宗務庁内
曹洞宗総合研究センター 教化研修部門 一般教化課程
ともしび法話会

TEL 03-3454-6844 FAX 03-3454-7180

2014(平成26)年 9月1日発行 第387号