

一仏両祖の教えを今に伝える

令和4年9月1日発行(毎年1.3.6.9月の1日発行) 第162号

曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2022彼岸秋号

No.162

インタビュー

愛知県田原市

潮音寺住職

宮本利寛師

渥美半島に響く、

心の和太鼓

〔取材〕矢田海里



み なさんは「方丈」^{ほうじょう}という言葉をご存じでしょうか。これは一丈(約三メートル)四方の空間の部屋のことです。その方丈について次のような逸話があります。

そぎ落した「簡素」な暮らしで、心は自由になる

杵野俊明



いまこそ禅にふれるとき



たのです。維摩はその方丈で暮らすなかで、すぐれた仏教者になったのです。そのことから「仏教者の理想は、方丈の暮らしである」と考えられるようになり、住職が寝起きする部屋を方丈と呼ぶようになったのです。ちなみに、曹洞宗や臨済宗では、住職のことを「方丈さん」といいます。「方丈で暮らす」ということが象徴しているのは、簡素に暮らすということでしょう。なにしろ三メートル四方の空間ですから、置けるものもごく限られてきます。ものに対して「欲しい」という思いを、削ぎ落とし、また、削ぎ落とし、どこまでも削ぎ落さなければ、

お釈迦様の時代に維摩居士^{ゆいまこじ}という仏教にとても精通した人がいました。あるとき、維摩居士が病氣になったことを知ったお釈迦様が、弟子たちに見舞いに行つて様子を見て



簡素な暮らしは出来ません。禅では、その簡素な暮らしに、本当の心の自由がある、と考えるのです。ものは執着の対象です。持てば「それを手放したくない」という執着が生まれます。持てば持つほど、執着は膨らみます。その執着が心を縛る。どんどん自由から遠ざかって行くわけです。心の自由を取り戻すには、執着を捨てる、すなわち、ものから離れるしかないのです。目指すべき到達点は、削ぎ落し切った究極の簡素な暮らしです。

その実際を良寛さんに見ることが出来ます。「五合庵^{ごごうあん}」と呼ばれる小さな庵を結び、

神奈川県 銀鱗荘 / 田畑みなお氏



くるように命じます。しかし、在家の弟子でありながら自分たちを凌ぐ知恵者である維摩のもとを訪れるのを弟子たちは躊躇^{ためら}います。かつて、論議をしてひどくやり込められたという苦い経験があったからです。そんななかで、維摩の家を訪ねることになったのが文殊菩薩とその一行でした。長者(富裕者)であった維摩ですから、さぞかし大きな屋敷に住み、たくさんの書物に囲まれて暮らしているであろうと、文殊菩薩は想像していました。



「聴楓庭」茨城県 祇園寺 / 田畑みなお氏

必要最小限のものだけで暮らしていたという話が伝わっています。ひとつの器で飯を炊き、煮炊きをし、それを食器にもしていたといわれています。そうした暮らしぶりには、なにもものにとらわれない、煩わされることのない、どこまでも自由な心でしょう。「簡素な暮らし」と「自由な心」は不可分一体です。

合掌



ますの・しゅんみょう
1953年、神奈川県生まれ。建功寺(横浜市鶴見区)住職。多摩美術大学環境デザイン学科教授。住職でありながら庭園デザイナーとしても高い評価を得ている。祇園寺紫雲台庭園「龍門庭」など国内外多数の庭園作品を手がける。『心に美しい庭をつくりなさい。』など著作多数。

—渥美太鼓のご活動について教えてください。

潮音寺ではながらく様々なかたちで地域とのつながりを持たせてもらっていますけれども、その一つに、「願成観音太鼓」という太鼓の演奏活動があります。地元伝統芸能を育てる目的で、地域の子どもたちを中心に昭和五十七年から始めました。もう四十年近く活動していますね。初期の頃の子供たちが今は大人になり、活動の中



扇子に描かれた観音さま

心となって若い世代を教えています。太鼓の演奏は県内外で千回を超えまして、阪神大震災の慰問演奏や愛知万博での演奏など、活動を広げました。
最近ではコロナの影響でしばらく集まることはできませんでしたが、ひと月前からは若い人を集めて活動を再開し、老人ホームなどでボランティアの演奏を行いました。夏が過ぎたら、子どもたちの世代も集めて再結成するつもりで考えています。

渥美半島に響く、心の和太鼓

愛知県田原市・潮音寺ご住職 宮本利寛師に聞く



宮本利寛ご住職

—ご活動はどういう発端だったのでしょうか。

私は学生時代、東京の駒澤大学で仏教を学んでいました。卒業した後も、田舎に帰るのが嫌だったもので、大学院、研修所とながらく学んでから、昭和五十二年にこの渥美町（現在は田原市）に帰ってきました。それからは「地元に残したい」ということで、本当にがむしやりにやりましたね。当時、潮音寺にお堂を一人で寄進してくださいました方がいらして、その方に「お前は故郷に戻って子どもを教育しろ」と言わ

れました、それがきっかけで子どもを中心として文化を育てる活動を始めることになりました。

具体的に何をやるのかという話になった時に、私は「太鼓をやりたい」と話しました。というのも、私自身、小さい時から御祈祷でお経を読みながら太鼓を叩いてきましたから、リズム感はまあまあいい方だったのです。小学校の時から盆踊りの太鼓なんかも櫓に上がって叩いていましたので、やるならまあ太鼓しかないだろうと。それからあちこちの太鼓を見に行っ

曲から振り付けまでして、子どもたちを集めて太鼓のチームを作って。今思うと、こんな下手くそな太鼓でよくあちこちで演奏したなと思うぐらいでしたけど(笑) 今では当時の子供たちが大人になって教える立場で、一緒にやっています。演奏回数も千回を超えて、本当に口顔負けの演奏活動にまで成長しました。



子どもたちとの練習風景



寺の境内を染める長藤

子どもたち、若い世代との交流が印象的です。

もともと東京にいた学生時代から、毎年夏にこちらに帰ってくるたびに子どもたちを集めて合宿をやっていました。夏休みに帰ると子どもたちが待っているわけです。あるときは十人くらいを一週間ほどお寺に泊めて、海に連れて行ったり、山に行ったりカブトムシを捕まえたり、夏休みの宿題を

やったり。いわゆる夏休みの寺子屋ですね。ですから東京での学生生活が終わって、渥美町に帰ってきてその延長です。今度はもっと大きな子ども会の組織として集めて、百人近くの子たちが泊まりました。おかげさまで庫裏(住職やその家族の住む場所)が広がったので、観音堂も出来てからというのは、男子は観音堂に寝かせて、女子は庫裏に寝かせて。一泊二日の坐禅合宿を行ない、毎年に参加を楽しみする子どもが多くなりました。

子どもによる文化について教えてください。

もともとここ渥美半島には、当時、地域の文化と呼べるようなものが何もなくたものですから、伝統芸能を作りたいという思いがありました。普段、お葬式と法事だけでも十分忙しいのですが、それ以外に地域に残っていく文化を作りたい、と。

加えて、私が東京から渥美町に帰ってきた当時は全国で学級崩壊が叫ばれていた時代でもありました。塾が盛況な時代で、競争が激しくなるなか、落ちこぼれる子どもたちもたくさんおりました。学校の崩壊は競争の激化と表裏一体だと私は考えています。そんな中、地元の中学校もご多分に漏れず、子どもたちが学校の中で暴れまわったり、登校拒否もありました。中には学校に警察が入るという事案もありました。

そうした時代の中で、地元子どもたちに心の安らぎの場を作らなくては、という思いがありました。ですから演奏の主体は子どもたちで、それが子どもたちの生きがいになってくれればという思いから「子どもたちによる文化」ということを大事にしています。

渥美太鼓で言えば、演奏を通じて子ども

たちの心を育んでいくという側面がありますね。子どもは素直ですから、太鼓を演奏して褒めてもらうのが嬉しくて。ちょっとしたイベントだとギヤラを貰えますから、子どもたちに優先的に五百円、千円とお小遣いをあげます。すると自分たちの芸が人を感動させたのだという喜び、そしてお小遣いをもらえたという喜びが生ずるわけです。そんなふうによりがいや前向きな気持ちを育むことが大事だと思っています。



坐禅に取り組む子どもたち

— ボランティアの演奏にも力を入れていますね。

先日も老人ホームでのボランティア演奏がありました。ホームの利用者さん方が拍手してくれて「よかったよ」と子どもたちに声をかけてくれましたね。こうしたボランティア活動は「させていただく」という意識が大切で、自分たちが感動を貰っている。これを大切にしています。見せてやるとか、年寄りを喜ばしてやるとかではだめですね。喜んでいただいて、こちらが感動を頂くということに主眼を置く。すると子どもたちも、老人ホームとか子どもさんの施設での演奏の機会に、「いいね」と張り切ってくれる。お金を貰わない演奏こそが、一番有意義な時間になりますね。やらせていただくという意識が子どもたちに芽生えていくことが、太鼓を続けてきて一番良かったことです。

— 子どもたちが他を思いやる生き方につながるといいですね。

そこがうちの観音様の太鼓のありがたいところですよ。実は我々の演奏では、終盤に観音様がパツと現れる場面があるのです。奏者の一人が大きな棒のようなものを立ち

— 太鼓を通じて仏教精神を世界に広めたいですね。

話は大きくなりますけれども、今たとえばウクライナでも大きな戦争が起きていますが、やっぱり仏教精神を世界に広め、他を思いやる気持ちが広がれば、争いはなくなるだろうと思います。私も日本の子どもたちに相手を思いやる気持ちを培ってもらって、争いのない世界を作っていきたい。相手の気持ちになってお付き合いするとう仏教精神があれば、争いは起こらないわけですから。そこが一番大事だと思います。

取材 矢田海里



今回の特集にご登場の宮本利寛師より頂いた「東海七福神めぐり」の色紙を2枚セットで5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下記「お便り募集」送り先)まで、お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。

.....2022年11月必着

曹洞禅グラフ160号(春号)プレゼント、高橋繁行氏の著書『土葬の村』は次の方が当選されました。

和歌山県/上統万有子様 群馬県/黛恵理子様
宮城県/伊藤由佳様 山口県/大田知恵様
群馬県/新井原恵美子様

上げて、お客さんが「何だろう」と思っているところに、大太鼓とドラが鳴る。すると舞台の上で扇子が大きく開いて、そこに観音様が現れて、それから約三分のあいだ演奏が続くのです。そのクライマックスは老人ホームなんかでは非常に喜ばれますね。観音様が出張してくれるわけですから。このあいだも、お年寄りが手を合わせて、涙ぐんで、最後に大きな拍手をしてくれました。そして我々も喜んでいただけたという感動を貰って帰ってくる。他の太鼓にはない、お寺の太鼓だなと感じます。

— 演奏をする人も聴く人も、互いに感動を呼ぶ太鼓ですね。

相手を敬う、尊重する。これは太鼓だけではなく、日本の文化すべてに通じると思いますね。柔道、剣道、茶道など「道」とつくものでは、相手の気持ちになるということが基本にあると思います。そしてそれは仏教に通じるものがありますね。ですから、渥美太鼓も、人間の生きる道を示してくれる太鼓道です。演奏技術の良し悪しも大切ですが、そればかりに走らず、心の在り方に主眼を置いています。



宮本住職のソコ演奏

矢田海里(やだかいり)
ライター。著書に『潜匠 遺体引き
上げダイバーの見た光景』(柏書房)。

身近な人との心温まるふれあいや本誌への感想、仏教についての質問などを600字以内でお寄せください。Eメールでも受け付けております。

送り先.....
〒252-0116
神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画編集部
Eメールアドレス.....
fujiki@water.ocn.ne.jp

西村一郎氏の著書『広島・被爆ハマユウの祈り』、ありがとうございました。巻頭歌、太陽と雨水で白花咲かすハマユウよ世界で歌えいのちの祈り自然やあらゆる命を尊重する人々が、古代から天や山などに向け合掌し祈ってきたように、私も被爆ハマユウと今後も祈りを続けたいと念じています。安倍首相が銃撃されて死亡した事件にあり、八十一歳悲しいです。黙禱

愛知県知多郡 重野宏美 様

読者プレゼント

お便り募集

読者からのお便り

毎日書道

書家 松山妍流

或囚禁枷鎖
手足被杻械
念彼觀音力
釋然得解脱

或いはくびかせや
鎖につながれ
手かせ足かせで
獄中に捕らえられても
彼の觀音の助けを念ずれば
すつきりと
解き放たれるのである

或囚禁枷鎖
手足被杻械
念彼觀音力
釋然得解脱

作品集

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

お手本を参考にして、作品を半紙(横向、お名前は左側)に書いてご応募ください。(無料)ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。157号(夏号)~160号(春号)の作品をご応募の方の審査発表は、163号(冬号)にて、161号(夏号)~164号(春号)の審査発表は167号(冬号)にて行ないます。

送り先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画 ☎042-703-8641

締切 2022年11月末

松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家(佐藤柯流に師事)です。

『曹洞禅グラフ』 募集俳句選

選・尾崎竹詩

そのうちに放す螢と歩きけり

佐賀県 池内淳子

蛍狩りでの景でしょう。蛍の魅力について手に取ってしまつたのです。しかし蛍は人間社会で暮らせるほど遅くはありません。豊かな環境の中でしか生きていかれない蛍が自然環境の大切さを私たちに訴えかけてくるのです。か弱い不思議な生き物と少しの時間だけでも一緒にいたい感情と蛍の幸せを考え併せて思いやる作者の優しい心根がはつきり伝わってくる句です。

小雪まうガレキの街に猫一匹

三重県 杉本敏子

ガレキの街はウクライナの被災地でしょう。ある日突然隣国が侵略してきたのです。その不条理・不信感・無力感はまさにガレキの街を彷徨う猫に表象されています。猫はウクライナの被災者であり、それを映像で見ている作者の心情でもあるのです。映像としての迫力、読者に問いかける思いの強さを感じさせる一句です。カタカナの「ガレキ」が迫力あります。

梅かおり浮月楼には棋士集う

東京都 五十嵐博子

作品募集

みなさまのご応募をお待ちしております(お一人3作品まで)

お申し込み方法

作品、住所、氏名、電話番号を明記して下記のいずれかにてお寄せください。

- はがき、封書で投稿
送り先・〒252-0116
相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画
『曹洞禅グラフ』俳句募集係宛
- Eメールで投稿
fujiki@water.ocn.ne.jp

締切 令和4年11月30日消印有効

- ご応募の中から優秀な作品を選び、誌上にて発表します。
- 更に年に1回冬号(新年号)にて年間優秀作品を選出し、記念品を贈呈します。

おざき たけし ● 1947年 徳島県阿南市生まれ。2016年 現代俳句協会理事。2019年より神奈川県現代俳句協会会長

春光を手の平にのせ合掌す

埼玉県 江森京香

春光はこの句の場合、春の日差しと捉えたいですね。本来手に取ることでできない春光を掌に載せるということは、暖かくなってきた日差しのありがたみを感じているのでしょう。人間の力の及ばない太陽や自然に対する感謝の気持ちや願いが籠ったの合掌と思われまふ。崇高な祈りでしょう。

選者詠

黙禱の真ん中を来る黒揚羽

尾崎竹詩

安らかな 未来に向かう「八正道」的くらしかた

藤井隆英

ふじい・りゅうえい
豊橋市一月院副住職。
横浜市 徳雄山 建功寺
勤務。北海道大学水産
学部卒業。同大学院中
退。整体師。Natu代表
身心堂主宰。「natuぎ
ふ」 「安楽坐禅法」開
発者。禅をベースにし
たオジナルの運動療
法、動的瞑想法を伝え
る活動を展開。

今回で連載は21回目となります。引き続きご覧いただきますよう精進させていただきます。

文章については、仏法や禅の基礎となる言葉について、根本からはずれないよう気をつけながらも分かりやすくお伝えできるように心掛けています。またワークについては、文章で学んだ内容の本質理解と健康や心の安らかさを築くべく、禅作法を基にした、くらしのなかのちよっとした時間でもできるよう工夫した方法をお伝えしてまいります。

今回より全9回で、新しいテーマを取り上げます。内容は、仏法の説く「四諦(苦集滅道)」のうち、仏法の実践心得である「道」を具体的な八つの指針に分割した教え「八正道」の各解説で8回。そして導入となる今回と合わせて9回です。

現代は情報過多な上、未来への不安要素が重なり、何を指針に生きていけばよいのかわかりづらい時世となっております。仏法に裏付けされた「八正道」という実践指針を学ぶことで、各個人が安らかな未来に向かうための手助けとなればと願っております。そして、個人の安らかさが世界の安らかな未来を導く基になる

と信じております。

今回は「四諦」を説いていきます。まず仏法で「諦」とは真理を意味します。「四諦(苦集滅道)」とは、安らかさのよりどころとなる真理を四種に分割した各要素の総称です。

❖ 苦諦.. 苦という状態を見つめること

❖ 集諦.. 苦が起る理由の根本を深く認識すること

❖ 滅諦.. 苦を滅するための処方を見つめること

❖ 道諦.. 苦の解消や本質的な安らかさへと進めるための適切な仏法実践心得

本来、「四諦」各要素は独立しておらず、四つがバランスをとりながら総合的な「諦」となるべく影響し合っています。ですので、たとえ「道」の具体的指針である「八正道」のひとつを一生懸命行なっていたとしても、四諦全体の探究が不足していると「諦・真理」に向かわないどころか、不安や不和へと進んでいく可能性もあるのです。

今回は、心地よい振動を探究していくことで、緩みと正しい立ち姿勢を促す「振動緩めワーク」をお伝えします。

1 「四諦：苦集滅道」とは

両足を肩幅程度に開き安定して立ちます。上半身の力を抜き首中心に前へ傾けます。両腕も力を入れず肩から落とします。姿勢ができたなら両かかとを同時に上げ下げし、身体に振動が響いていく位の力でリズムよく地面を叩きます。かかから起り上半身へと渡っていく響きが、肩や首の後ろなど凝っている部位で終点となるように伝わるよう調整します。



前傾にて響かせる

下半身の立ち方は同様に、上半身の力を抜き首を中心にして後ろへ傾けます。両腕も力を入れず肩から落とします。口を心地よい程度に半開きにしておきます。姿勢ができたなら両かかとを同時に上げ下げし、同様に地面を叩きます。かかから起り上半身へと渡っていく響きが、首筋や胸など凝っている部位で終点となるように伝わり心地よい振動になるよう調整します。



後傾にて響かせる

立ち方は同様に、上半身と両腕の力を抜きます。首を中心にして上体をゆっくり回しながら両かかとで地面を叩きます。回すことで傾いた各姿勢で響きの終点を感じていきます。振動によって凝りや筋肉の張りをを感じる位置が探られましたら、しばらくその姿勢にて心地よい響きとなるよう地面を叩き続けます。これらの作法により、首回りの筋肉が緩んでいきます。



凝りに響かせる

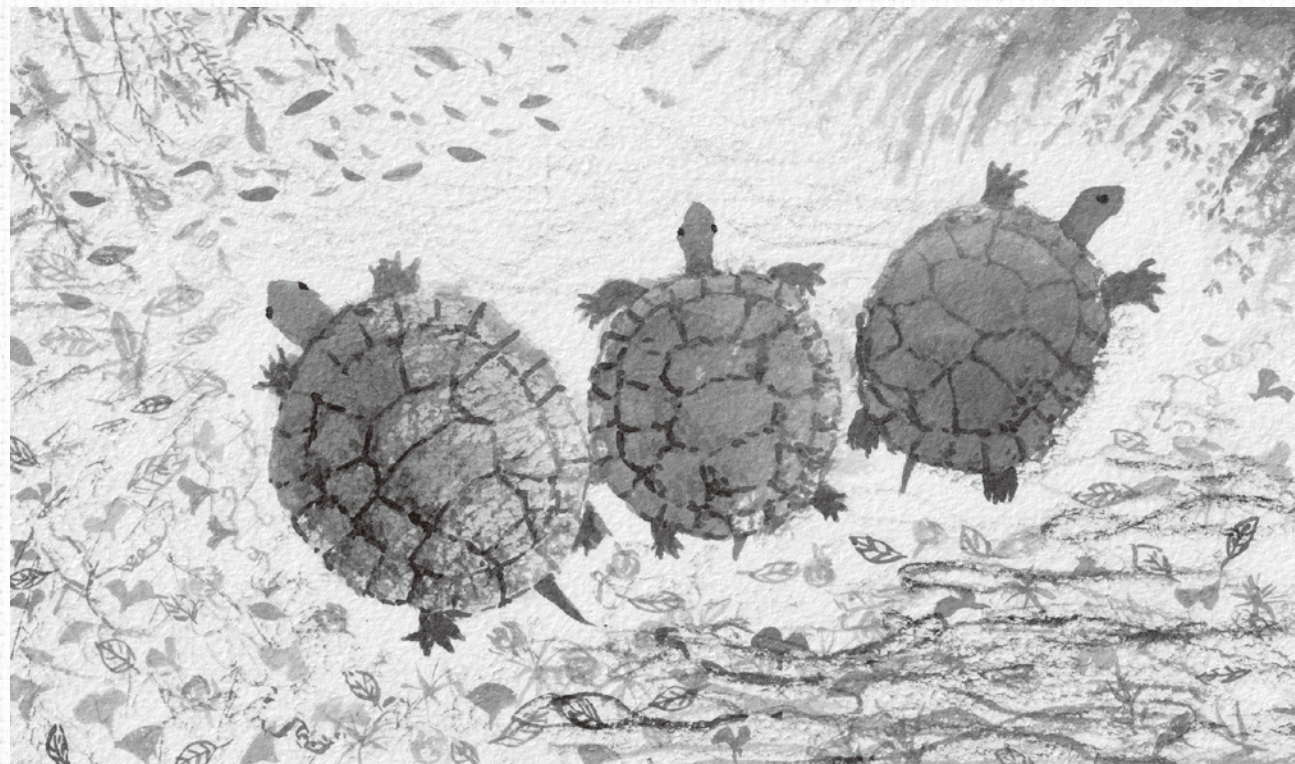
時間はまだある

地道な努力の積み重ねが最良の結果になる

久保田永俊

くぼた・えいしゅん

1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀧寺（千葉県いすみ市）住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。



挿絵 長谷川葉月

い つの間にか秋になり、穏やかな季節となりました。この時期は学ぶことや、遠出することなど、なにをするにしても最適な気候かも知れません。また多くのことを吸収できる、あるいは充電できる季節とも言えましょう。

「実りの秋」とも言いますが、コツコツと行なってきたことの成果がなかなか現れず、あきらめてしまうこともあるのではないのでしょうか。

仏教は、人生における深刻な問題に直面した積尊が、その状況を克服するために二十九歳で出家し、三十五歳の時に成道して問題の解決を果たしたことからはじまります。積尊は人びとに法を説き、人生の種々の苦難に打ち勝って「人はどう生きるべきか」を示してきました。積尊に出会うことができた幸せな人びとは、積尊の教えを励みとして人生の諸問題に決着をつけ、生涯を全うしてきました。そうした人びとの中には、放蕩に明け暮れた青年や、愛児を亡くし我を忘れた母、なにごとにも無気力な青年、家族関係が破滅的になり疲れきった母など、様々な人がいたといえます。

積尊との邂逅を得て懇篤な教えに導かれ、人生の危機から立ち上がることができた人びとも、その危機を乗り越える過程の中で、人間ですから挫折することもあったはずですが、地道な努力の積み重ねこそが最良の結果を導き出す術である

と充分に分かってはいても、それでも最小の努力で最大の結果を得ようと試み、果たせずに挫折を繰り返すのが凡夫の常ではないのでしょうか。道元禅師には、挫折を戒める教説があります。

菩提心をおこし、仏道修行におもむく後よりは、難行を懇ろに行うとき、行うといえども百行に一当なし。しかあれども、或従知識、或従経巻して、ようやく当たることを得るなり。いまの一当は、むかしの百不当の力なり、百不当の一老なり

（『正法眼蔵』「説心説性」巻）

いくら努力しても、なかなかうまくいかない。百回おこなって、百回とも失敗……。しかし、この百回の失敗があつてこそ、放った矢が的の中心を貫くような一当があるというのです。それを「百不当の一当」といいます。道元禅師はさらに一つひとつの行ないが老熟し、功德が積み重なることを意味する「百不当の一老」も説かれています。

この一年が終わるまでまだ時間があります。

「言うは易く行うは難し」

易きに流れる怠惰な時もあるかも知れませんが、仏の智慧に基づき、正しい行ないと努力を続け参りましょう。

四国最古の曹洞宗寺院

瑩山禪師開山の寺 城満寺を参詣して

岸本吉生

プロフィール
きしもとよしお
三〇〇法人ものづくり
生命文明機構常任幹事



田村住職(右)と著者(左)

豊かな自然に育まれた海部の文化

四国は真言宗の八十八か所遍路で知られていますが、徳島県南部に四国最古の曹洞宗のお寺があります。道元禪師の他界から三十八年後の一二九一年、海部の郡司の依頼に応じ、瑩山禪師が開山した眞光山城満寺です。戦国時代に焼失したままです

たが再興の努力がなされ、一九四六年から住職が赴任し、田村航也住職は五代目です。地元ご出身の戸田吾雄和尚が大正時代に復興を目指され、檀家すらないところから地域の方々と歩んだ復興の道にはさまざまな苦労があったと思います。

海部は、遅くとも五世紀には南海からの船が寄港した場所です。各地とつながる港町でした。海部刀という水軍用の刀と船の用材を瀬戸内海地域に供給した海部は江戸時代まで豊かでした。それゆえに戦に巻き込まれたこともありました。



寺の裏山から望む太平洋

海部の郡司が道元禪師が開いた仏道を広げてもらいたいと希求し、城満寺の開山を依頼したのもそうした戦と関わりがあるように思います。

海部(現在は牟岐町、美波町と海陽町へ海南町、海部町、穴喰町が合併)は訪れる人が多い地域ではないかもしれませんが、足を運ばれたら温暖な気候と山川海の美しさ、その魅力に惹かれた移住者の数に驚かれます。

「素晴らしい住職が總持寺からおおいになつていくから」と、海陽町穴喰にUターンした永原レキさんのご案内で城満寺に参詣したのは五月二十日でした。驚いたのは境内の佇まいです。緩やかな上り坂に清廉に配置された空間は、再興された方々がこの地に傾けた祈りの深さを感じます。田村航也住職は十歳で得度され東京大学でインド哲学を学ばれた後、永平寺と總持寺で修行をされ、二〇一一年に三十一歳で

当山に入られました。山門でお出迎えてくださり、直ちに本堂にて般若心経を唱導され、お経を誦む意味、回え向とは何か、自分と他人の心が一つになることの意味合いをお話してくださいました。来訪者の背景や訪問の趣旨を聞くまでもなく、仏法のありがたきをお説きになる姿勢に敬服いたします。宗派の区別なく生活に密着した仏道を話してくださいます。



春の城満寺

心穏やかに共に生きる社会へ

私はいま、離島半島農山漁村の集落の将来を研究しています。訪問先の高校生、独立して働く二十歳代の皆さんとお話する中で、この世代の方々が人生の目的をものやお金の豊かさではないものに求めていることを実感します。官公庁や会社に属するのも人生ですが、属する地域のために健康、福祉、教育の道で世間のお役に立ちたいと願う方々の真摯な心に尊敬と支援の気持ちが湧きます。人より良い人生よりも、他人と共に地域、自然、

「他己」という言葉は広辞苑にありませんが、道元禅師は自己と他己が相携える大切さをお説きになっています。家族や親戚、近所や地縁を中心とした社会は、近代化によって個の自立と個人間の切磋琢磨を中心とする社会へと重心を移しました。都市の生き方は、地縁・血縁ではない知り合いとの縁(知縁)を中心とする生き方です。道元禅師のこのお言葉が、若い世代の人生の支えになると感じます。

城満寺では来山者が日常的に参禅する機会があります。目を開けて耳を澄ます坐禅は初めての経験でした。仰せのとおりにしましたら、雑念が湧きにくく生かされている自然のありがたさに心が温かくなりました。厳しい修行を重ねた田村住職が、在家のわれわれが少しでも仏縁に近づきようお計らい下さっていると感じます。

人生の目的、豊かなひととき、日々の暮らし。そうしたものへの感謝は先人が築き上げてきた神仏の道に寄り添うことで育まれやすくなるように思います。「身心脱落」とは自分が我を捨てるだけでなく、自他の執着がなくなり心穏やかになることかもしれません。眞光山城満寺が放つ仏光が倍增し、多くの方々が毎日に満ち足りたものを得られることをお祈りいたします。

以上

地球のために奮闘する。そうした方々を仏教が応援することができないものかと考えています。私は一昨年「他己社会」という言葉を考案しました。物差しを当てて自他を比べるのではなく、いろいろな違いがあっても他人と自分の価値は同じだと考える社会のことです。共生という言葉があります。共生という言葉が「共に生きる」ために、他人と自分は価値が同じと考えることから始めてはどうかと思います。田村住職は私のこの考えをお聞きになり、道元禅師が「他己」という言葉を使っておられたことを教えてくださいました。『正法眼蔵』に次のくだりがあります。

仏道をならふといふは、自己をならふなり。自己をならふといふは、自己をわするるなり。自己をわするるといふは、万法に証せらるるなり。万法に証せらるるといふは、自己の信心および他己の信心をして脱落せしむるなり。

『正法眼蔵』「現成公案」



閑かな時が流れる坐禅堂

秋を感じる身土不二のおもてなし



家庭でできる 精進客膳

朝のお粥や一汁一菜など、修行僧の皆さんが召し上がるお食事はいつも質素でシンプルが基本です。しかし客膳となれば品数も多く、見た目も華

献立……………

- ◆ 人参ご飯
- ◆ 茄子の利休汁
- ◆ きこののころかけ
- ◆ かぼちの寒天寄せ
- ◆ 里芋の五色あんかけ
- ◆ さつまいもの緑酢和え
- ◆ 茄子の辛煮
- ◆ 車麩の照り焼き
- ◆ たくわんや柴漬けなど
お好みの漬け物

やかに。精進料理の基本である植物性の食材に、「五味、五色、五法」を活かします。甘味、辛味、酸味、塩味、苦味といった五つの食味と、黒、白、赤、黄、青または緑で五つの色彩、そして、蒸す、揚げる、煮る、焼く、生という五つの調理法です。薄口ながらも基本調味料をしっかりと使い、出汁の効いた奥行きのある味わいを楽しみましょう。身近で手に入りやすい旬の食材を使って八品のお料理を作り、ご家庭のお漬物を足した全九品。「秋の九碗菜」を作ってみてください。

お彼岸の 精進料理

秋分の日を挟んだ前後三日間は秋のお彼岸です。季節の変わり目であるお彼岸だからこそ、体に優しい精進料理でご家族を迎えてみませんか。精進料理塾「不識庵」を主宰する藤井まり先生に、おもてなしの精進料理を教えてくださいました。



© 園田咲子

藤井まり

精進料理家、不識庵主宰。1982年、建長寺の典座を務めた夫であり僧侶の藤井宗哲氏（2006年他界）と共に不識庵を立ち上げ、精進料理塾「禅味会」を運営。家庭向きにした精進料理教室は国内外を問わずに人気が高く、現在も毎月10回前後の教室開催の他、講座やワークショップも多数。著書に『鎌倉・不識庵宗哲和尚の精進レシピ』（河出書房新社）他。

人参ご飯

すりおろした人参をお米と一緒に炊くことで根菜が食べやすく、見た目の彩りも鮮やかな一品です。作り方（以下全て4人分）……………

- 1 お米（2カップ）を研いで炊飯の準備をする
- 2 人参をすりおろす（1/2カップ）
- 3 1と2に、水（360cc）を足して炊く
- 4 盛り付けに黒ごまを散らす



茄子の利休汁

胡麻をこよなく愛したと言われる茶人・千利休にちなんで、たっぷり胡麻を使った利休汁を作ります。ご家庭のお味噌で手軽に、でも特別感のある汁物です。



作り方……………

- 1 茄子（1本）は8mm厚の輪切りにし、油（大さじ2〜3）を引いたフライパンで焼く
- 2 昆布出汁（4カップ）を温めて味噌（大さじ3）を溶く
- 3 お碗に1を三切れずつ盛り、2を注ぐ
- 4 胡麻（大さじ4）を1/4ずつ各碗の茄子の上に盛り、刻んだ大葉や、斜め切りの茹でインゲンなど彩りを乗せる

きこののころかけ

三種類のきのこを使うことで風味が重なり、とろろで旨味をまとめます。肌寒い季節には、全体を和えてから蒸しあげる養生蒸しにすることも。

作り方……………

- 1 干し椎茸の戻し汁（2カップ）



にお醤油（大さじ2）、お酒（小さじ2）、お塩少々を入れ、なめこ（1袋）、食べやすく切ったしめじ（1/2袋）、スライスした生椎茸（2つ）、細切りにしたインゲン（2〜3個）を入れて煮る

- 2 全体にとろろがついた1をお碗に盛り分け、長芋のすりおろし（1カップ）を均等にかける。青柚子の果皮を削りかけるか、青のりを振りかけるなど、季節の彩りを加える。



かぼちゃの寒天寄せ

寒天で爽やかに。二杯酢でさっぱりといただきます。



作り方……

- 1 かぼちゃ(100g程度)は1cm角に切り、塩少々を振ってから蒸す
- 2 水(300cc)を沸かして粉寒天(4g)を溶き、寒天汁をつくる
- 3 容器に1を入れてから2を掛け入れて固める
- 4 食べよい大きさにカットし、お醤油とお酢(各大きじ1)を合わせた二杯酢をかける

里芋の五色あんかけ

華やかで見た目も美しく、秋のおもてなしにおすすめです。

- 1 里芋(4個)を六角むきにして半分切る
- 2 塩少々で1をもみ洗いしてぬめりを取り、昆布出汁(2カップ)と醤油(大きじ1)、みりん(大きじ1)を合わせて煮る
- 3 あんを作る。人参(1/4本、戻した干し椎茸(1枚)、イソゲン(2〜3個)をそれぞれ細切りにし、えのき(1/3パック)は2〜3等分、銀杏(4個)は半分に切る
- 4 椎茸出汁(1カップ)と醤油(大きじ1)、みりん(大きじ1)を合わせて、3を入れて軽く煮る。水溶き片栗粉(大きじ1)でとろみをつける
- 5 各碗に2を盛りつけ、4をかける。あれば青のりなどをかける



作り方……

- 3 きゅうり(1本)をすりおろして水気を切り、みりんとお酢(各大きじ1)を合わせて緑酢にする
- 4 2と3を合わせてお椀に盛り分ける

茄子の辛煮

くったりと柔らかくほんのり辛い茄子はお食事の優しいアクセントになります。

作り方……

- 1 茄子(大2本)は半分に切り、亀甲状の切り目を入れる
- 2 フライパンに油(大きじ2〜3)を引き、種を除いた鷹の爪(1本)を炒める
- 3 辛味が出たら鷹の爪を取り出し、1を皮の方から入れて両面焼く
- 4 昆布出汁(2カップ)、お醤油(大きじ3)、お酒(小さじ



- 1)の煮汁を加えて柔らかく煮る
- 5 食べやすく碗に盛り、紅生姜の千切りを乗せる

車麩の照り焼き

乾物は、何かもう一品欲しい時に便利です。車麩をおいしくする決め手は下味。コツは水ではなく出汁で戻すこと。冷めてもおいしくいただけます。

作り方……

- 1 車麩(4個)は全体が浸る量の出汁で戻す。戻し過ぎ



さつまいもの緑酢和え

ポリウムのある根菜の揚げ物をさっぱりといただくことができます。献立によってはさつまいもの代わりにかぼちゃでも。



作り方……

- 1 さつまいも(中1個)は皮をむき1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く
- 2 5分程さらしたら水気を拭き取り、素揚げする



- 2 昆布出汁(2カップ)、みりん、醤油(各大きじ1)で軽く煮てザルに上げる
- 3 フライパンに油(大きじ2前後)を引き、両面に焼き目がつくまで焼く
- 4 途中で千切りにしたピーマン(2個)を加え、程よく蒸し焼きにする
- 5 みりんと醤油(各大きじ1)をあわせたタレを鍋肌からかけ入れ、照り焼きにする。ピーマンの代わりに、いちよう切りにした人参でも彩りが良い



秋を感じる身土不二のおもてなし お彼岸の精進料理(藤井まり)	四国最古の曹洞宗寺院 肇山禅師開山の寺城満寺を参詣して	生活の中の仏教—時間はまだある—	安らかな未来に向かう「八正道」的くらしかた①	俳句募集	毎日書道	特集 渥美半島に響く、心の和太鼓 宮本利寛師インタビュー	いまこそ「禅」にふれるとき
柳澤円	岸本吉生	久保田永俊	藤井隆英	尾崎竹詩	松山妍流	矢田海里	榎野俊明
20	16	14	12	11	10	4	2

表紙画「心静まる秋の夜」/平川恒太

秋は、読書の秋、食欲の秋など過ごしやすく何をするにも良い季節です。思いに耽るのにも、ゆっくり坐禅を組むのにも良いでしょう。慌ただしい今日に、自分やご先祖さまに、さまざまなものに……ゆっくり向き合う時間をお持ちいただけたら嬉しいです。

『修証義』解説 道元禅師に学ぶ人間の道

丸山劫外 | 早稲田大学卒業、駒澤大学大学院修了。禅語録・和歌を研究する尼僧。所沢市吉祥院住職。



発行所 仏教企画
発売元 佼成出版社

総序 仏法に出会えた幸せ
懺悔滅罪 広々とした仏の御前に
受戒入位 仏の灯りに照らされて
発願利生 ともに手をたずさえて
行持報恩 あなたもやがて仏に

四六版 193頁
定価: [本体1,400円+税]

お申込 書店もしくは下記宛てに
仏教企画 ハガキ・Eメール・FAX・電話にて

〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
電話: 042-703-8641 FAX: 042-782-5117
Eメール: fujiki@water.ocn.ne.jp