

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2023 正月冬号

No.163

座談会

旧統一教会の

問題から、

信仰のあり方を

考える

宗教学者 正木晃

曹源寺住職 中村瑞峰

仏教企画代表 藤木隆宣





著 放下

總持周行



ほうげじゃく
放下著



曹洞宗管長 大本山總持寺貫首
いしづきしゅうこう
石附周行

明けましておめでとうございませす。令和五年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。
年ごとに繰り返されるお正月の儀礼は、コロナ禍もあって時代と共に少しずつ変わってきていますが、身も心も改まって「今年こそは」と思いを深めておられることと思います。
有名な禅話に、中国唐代の傑物であった趙州禅師のところに嚴陽という坊さんがやって来て、次のように問うた話が出て参ります。
「私は何も持って来ていないのですが、こんな時どうすればいいのですか」と。すると趙州禅師は、言下に「放下著(捨ててしまえ)」と答えます。
「何も持って来ていないというのに、一体何を捨てるとおっしゃるのですか」と斬り返しますと、「それならさっさと持ち返れ」と。
これは奇妙な答えのように思えますが、おろかな執著の心を捨てることを示しています。「放てば手にみてり」と受けとめて、新年の第一歩にしたいと思えます。

合掌

令和五年

迎春

いちぎょうざんまい
一行三昧



大本山永平寺 不老閣主
みなみさわどうにん
南澤道人

いうことです。
禅門で一行三昧は坐禅と同義です。左右にも前後にも一切偏りなく清々と姿勢を整え、呼吸に専心します。吐く息三昧、吸う息三昧です。坐禅の有りが様が生活全般に行き渡り一行三昧に徹すると、無常無我の世界を生きながら、過不足無く、迷い無く、対立も争いもありません。
一人一人の雲水は未だ未熟かも知れませんが、然し乍ら、雲水が打坐する坐堂は調和と和合、安心の世界です。
比較を超え、自分が自分に徹する一行三昧、欲も恐れも妬みも怒りも有りません。そこには、御仏と共に生きる和合の世界が現れるのです。

合掌

令和五年の新春を言祝ぎ、皆様のご多幸を心より念じ上げます。老衲、令和二年十月より再び永平寺で若き修行僧と起居を共にし思うことは、仏道は詰まるどころ「一行三昧」の一語に尽きる、と

一行三昧

永平道人



信念を持って行なわれる 靈感商法

藤木 いま、旧統一教会（現世界平和統一家庭連合）が話題になっています。靈感商法や政治家との癒着など、大きな問題を孕んでいると感じております。そこで今回は、宗教学の立場からカルト教団の研究もされている正木晃先生と、学生時代に新興宗教の調査をされた中村瑞峰師

にお越しいただきました。われわれ住職や檀信徒は、この問題をどう受け止めるべきか。今回の対談を通して考えていきたいと思えます。まず、中村さんの旧統一教会との出会いからお聞かせください。

中村 私が旧統一教会を知ったのは、昭和55（一九八〇）年の学生時代、都内の駅頭でアンケートを受けたことがきっかけです。それから下宿近くの教会に通うようになり、初歩の教義の研修会にも参加しました。同年代の人も多く、卒論のテーマが「青少年の宗教意識」だったので、逆にアンケートを取りました。他にも「一般学生」「仏教科の得度者」「カトリックの受洗者」ら約二〇〇名を調査し、比較検討もしました。その結果、旧統一教会の信者が他と違ったのは、「二様に答えが偏る」という事です。そして特に女性は「罪の意識」が強く、また、

座談会

旧統一教会の問題から、 信仰のあり方を考える

キリスト教を名乗るわりに「先祖崇拜」を重視するのが特徴です。住職になってからは、靈感商法の被害者にも



正木晃（宗教学者）

中村瑞峰（曹源寺住職）

藤木隆宣（仏教企画代表）



会いました。知人の母親から「隣の奥さんがおかしくなっている」と電話があり、伺ってみると、息子さんを二十歳ぐらいで亡くしたらしい。新興宗教の人も出入りしていて、柱にお札がベタベタ貼ってありました。読経を終え、お供えの花の脇を見ると、模造大理石の壺が置いてある。あつと思つて「これ何ですか」と聞いたら、憔悴しきつた顔で「駅頭で声をかけられました」と。「相談に乗りますから喫茶店でお茶でもどうですか」と誘われて、いろんな話をしたそうです。そうしたら靴から壺が出てきて、「ここに息子さんが映っていますよ。悲しそうな顔をしています。この壺をお買いになれば成仏します」と言われたらしい。私が値段を聞いたら「一三万八千円のところを九二万円で買いました」と。結局彼女は遠方の実家に帰りましたが、これがいわゆる靈感商法です。



正木晃

正木 私は一九八〇年代の半ば、韓国の慶州にある大学で二年間教えていました。仏教系の大学でしたが、統一教会のことはほとんど話題に出ませんでした。韓国人はあまり知らないようでした。実際に資金の七、八割は日本からという話もあります。また、私の友人のいとこが、ソウルで霊感商法のキャップみたいな役職についていて、彼のマンションを訪ねると、壺がたくさん並んでいました。そして彼らはいんちきなものを買っているという認識はなく、壺を買えば本当に救われるはずだと信じて販売していたのです。そこが極めて重要なポイントだと思います。

から、「神がいるのになぜそういうことが起こるのか」を説明するのはものすごく難しいわけです。そうすると、悪魔というものを設定せざるを得ない。しかも旧統一教会はキリスト教の皮はまもっています。根本的には朝鮮半島のシャーマニズムとかかわりが深いと思います。病氣治しとか、現世利益とかが強く深く絡んでいます。旧統一教会の教義は、結局最後は自民族中心主義なのです。韓国にメシアが現れる、世界の言葉が韓国語で統一されるといっわけですから。第三者からすれば荒唐無稽ですが、それなりの整合性をもって語られます。しかも応答のマニユアルがしっかりできていてるので、何を質問されてもすらすらと答えが出てくる。普通の人だと「すごいな」と思っています。

霊的な問題に仏教者は どう対応するのか

中村 人は不安や悩みを解消する理屈が欲しいんです。けれども、伽藍や仏像には理屈がないから、それでは納得できない。「これだ！」とはっきり断言するのが教祖の教祖たる所以ゆえんです。ただ、小さな独裁王国の中だけの論理にすぎませんが。

藤木 今の時代どうも自分に自信が持てない人が多いように思います。曹洞宗の日常經典『修しゆ

います。

中村 世直し型の新興宗教にはまる青少年には、純粋な人が多い。社会の矛盾を感じ、世の中を変えたいとか、善本位でものを考えます。ただし、カルトは二重構造と言われるように、組織側と一般信者では一線を画するものがあります。**正木** もちろん全部とは言いませんが、全体的な傾向として誠実な人が多くて、少なくともご本人の主観では本当に人のためという事で動いている。オウム真理教の信者たちもそうでした。本気で悟りを開こうとしたわけですから。

脱会を難しくする「教え」と 自民族中心主義

藤木 旧統一教会は脱会するのが非常に難しいという話も聞きます。

中村 旧統一教会では、「神の真理を学ぶとサタンが寄る」と言います。どこに寄るのか。身に寄る。だから身内が騒げば騒ぐほど、遠のくんです。彼らにしたなら、「神様の教えを広めようとしたからサタンが邪魔をした」となる。キリスト教という受難。試練があればあるほど、信仰が深まります。宗教カルトとは、一つの価値観に縛られ、その尺度で全てを見る。あの世も支配されます。

正木 特に一神教の場合は神が絶対化されます証しやうぎ義』には、人はどう生きるべきかについての大事な教えがあります。生活の中に仏教を取り戻す努力をお寺と檀信徒が一体になって作っていかなければならぬと痛感します。

正木 やはり仏教の中核は「行ぎやう」です。行なき仏教はあり得ない。例外もありますが、基本的にはそうです。日本の中世でなぜ禅宗のお坊さんが活躍できたかといえば、「他の宗派よりもまじめに修行して禁欲的だから、霊的能力が高い」と思われていたからです。当時、喫緊の大事だった怨霊対策に役立ったのです。仏教の最終目的は「悟り」ですが、庶民が仏教に求めた



中村瑞峰



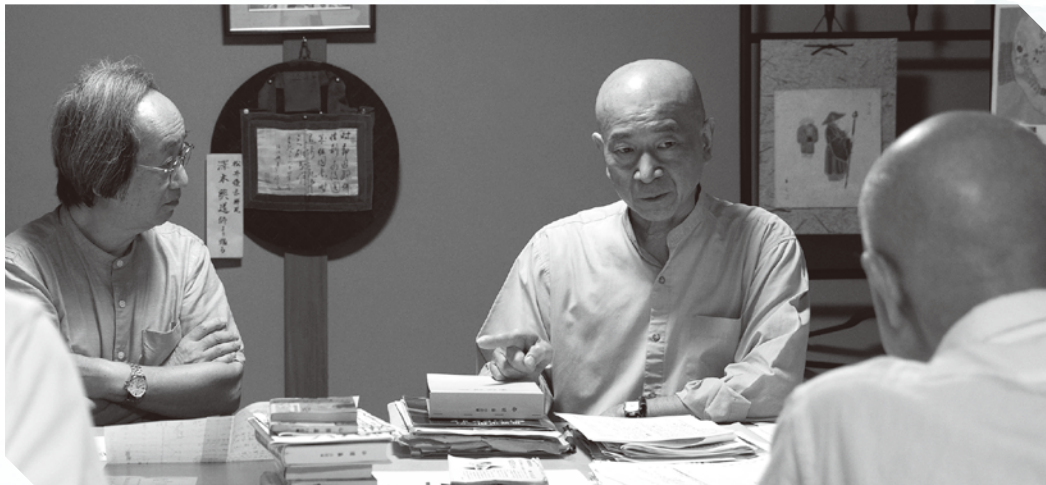
藤木隆宣

ものは病氣治しであったり、鎮魂供養でした。これは仏教だけでなく、宗教はそこに大きな需要があるのです。

中村 あと、住職の強みは境内伽藍を預かっていることです。それらは日本の伝統文化の集合体で、長く続いているものには必ず意味があります。住職は確かに色々な能力も必要ですが、私はプロデューサー役がいいと思っています。お堂があるのですから、色々な人の能力を発揮する「場」として活用すればいい。

正木 『大般涅槃経』に説

執着する人物は、師として失格です。「こうだ」と断言する人に魅力を感じてしまいがちですが、そこに落とし穴がある場合も少なくありません。「藁をもすがる」ようにして師や宗教を選んで、必ず禍根を残します。とにかく焦らないこと、慎重に選ぶこと、それが大切です。
藤木 旧統一教会の問題をきっかけに、危険な信仰に陥らないための指針をいただきます。ありがとうございました。



《霊感商法被害の相談窓口》
全国霊感商法対策弁護士連絡会 火曜11～16時 070-8975-3553 木曜11～16時 070-8993-6734
全国統一教会被害者家族の会 水曜13～16時 080-5079-5808 金曜13～16時 080-5059-5808

かれていますように、ブツダですら弟子を完璧には指導できなかった。私たちはなおさらで、どんな問題もそう簡単にはいかない。それをまず認めることです。特に精神的な領域の問題は、大きな波を緩やかな波に変えるのが精いっぱいです。でも、生きていく上ではそれで十分プラスになります。

中村 宗教は人の人生を支配することが目的ではないので、われわれのでき得る事は、まずよく聞いて一緒に考える事でしょう。個々の人生を尊重するのが、仏教者の役目ですから。

信仰の「落とし穴」を避けるために

正木 その宗教が信仰するにあたいするか否かを判別することは、とても難しいと思います。伝統宗教の場合は、長い歴史をもつという事実が「危ない宗教」ではないことを担保してくれるかもしれませんが、新宗教の場合はそうはいきません。

チベットの仏教史上最大の天才として知られるツォンカパは、「時間を十分にかけて師を選びなさい」と述べています。その宗教の指導者に

「人格」が備わっているかは決定的に大事です。例えば金銭など物質的な領域に

札幌市 佐藤公様

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

高校生のとき(と言っても約五十年前)、社会科の倫理の授業で、当時では珍しい発表学習が行なわれていた。くじ引きにより、私は「道元」の担当になった。発表のために道元のことをいろいろと調べていくうちに、すっかり道元ファン(?)となった。大学生になり、貯まったバイト代を元に北陸地方をあちこちと旅したが、もちろん最大の目的は永平寺であった。今は廃線となった京福電車で永平寺まで行き、永平寺門前ユースホステルに宿泊した。ユースの方から「朝のお勤めに参加するといいいよ」と薦められ、翌日早朝、永平寺へ向かった。案内され本堂で待っている、続々とお坊さんが入ってこられて、読経が始まった。本堂に響き渡る百人を超すお坊さんの読経に圧倒、というより不謹慎かも知れないがその声に酔いしげれた。瞬く間の一時間であったが、その後、お坊さんがお寺の中を丁寧に説明しながら回ってくれ、道元や永平寺についての理解がより一層深まった。老杉に囲まれ、朝の静寂に包まれた永平寺はほんとうに美しく素晴らしかった。現在、定年後の完全リタイアの身。コロナが収束したら、体力のあるうちにぜひ永平寺を再訪してみたいと考えている。

読者プレゼント

文筆家としても知られていた、故・須田道輝老師解説の『曹洞宗檀信徒経典』を20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。
..... 2023年2月末必着



本誌161号(夏号)の読者プレゼント、太瑞知見師の著書『「お釈迦さまの薬箱」を開いてみたら』は、次の方々が当選されました。

- 山形県/正野美和様 長崎県/宮崎秀子様
- 愛知県/伊藤松子様 埼玉県/安齋トミ子様
- 和歌山県/林みち代様

お便り募集

読者からのお便り

仏教 | 毎日書道 | 作品審査評
 企画

今号では『曹洞禅グラフ』157号～160号の写経手本による78点の応募作品の中から、書きぶりの素敵な作品10点を選び寸評を添えました。甲乙つけがたい作品揃いでしたが、優秀作品の掲載はお二人とさせていただきます。

- * 鈴木ひろみさん 穏やかで丁寧に書かれ、字形も素晴らしい作品です。(157夏号～159冬号)
- * 安田緋奈子さん 字形美しく、柔軟で流れのある線が素晴らしい作品です。(157夏号～160春号)
- * 松浦章雄さん 起筆、収筆、払いの基礎がしっかりして美しい作品です。(159冬号)
- * 河内礼子さん 暢びのある運筆で、動きが活き活きして大変気持ちの良い作品です。(157夏号～160春号)
- * 葛西ちか子さん 柔軟で暢びのある運筆。見事な作品です。(159冬号)
- * 陰地清文さん 楷書のなかに、リズムカルな造形が見事な作品です。(157夏号)
- * 西岡良男さん 毎号書写に励まれ努力の成果が見える、ひきしまった線が魅力的な作品です。(157夏号～160春号)
- * 吉田千恵子さん 躍動感ある運筆が魅力、リズム良く書かれた好作品です。(158秋号～160春号)

或漂流巨海
 竜魚諸鬼難
 念彼觀音力
 波浪不能没
 青本文子

青本文子さん(157夏号)
 字形、暢びのある線ともに美しく
 全体の収め良く、素晴らしい作品です。

或被悪人逐
 墮落金剛山
 念彼觀音力
 不能損一毛
 東安夫

東安夫さん(159冬号)
 力強く重厚な線で、字形、
 収めともに素晴らしい作品です。

毎日書道

書家 松山妍流

呪詛諸毒藥
 所欲害身者
 念彼觀音力
 還著於本人

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(今号)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 2023年2月末(末日消印有効)

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。

呪詛諸毒藥
 所欲害身者
 念彼觀音力
 還著於本人

『法華経』「普門品偈」より

呪いの言葉や諸の毒薬で
 身を害そうとする者(がい
 ても)
 彼の觀音の力を念ずれば
 還って本人に(それらは)
 戻るだらう

『曹洞禅グラフ』 募集俳句選

選・尾崎竹詩



おぎぎ たけし ●
1947年 徳島県阿南市生まれ
2016年 現代俳句協合理事
2019年より神奈川現代俳句協会会長

コロナ禍のあまりに悲し涅槃行き

宮崎県 谷川洋子

俳句では、「嬉しい」や「悲しい」などのように直接感情を表す言葉を使うのは良くないとされています。それは読者の想像力を損ないかねないからです。この句には「あまりに悲し」という直情が書かれています。それでも何か強く訴えかけてくるものがありました。投句用紙にこの句の背景が書かれました。それによるとご主人を二年半前に新型コロナウイルスで亡くされたとのこと。志村けんさんが亡くなられた直後で、息子さんやお孫さんが遠路見舞いに駆け付けただけれどガラス窓越しの対面しか許されなかったそうです。「腹立たい思い出です。」と記されていました。「悲し」と言わざるを得なかったのでしょうか。

風鈴吊るもう母さんの居ない部屋

静岡県 亀澤淑子

この句は直接感情を表す言葉を使わずに読者に心情を想像させることに成功しています。模範的な俳句と言えるでしょう。この部屋の主のお母さんはきつと亡くなられたのでしょうか。この世にいないお母さんのために風鈴を吊るす。その気持ち、風鈴の音色がお母さんの思い出や喪失感を伴って

年間大賞

『曹洞禅グラフ』に俳句募集欄ができてちょうど一年

になります。まだ歩みだしたばかりで、俳句とはどのようなものかわからないという読者や、俳句は約束事が多くて難しいと思われるのを躊躇されている方も多いのではないのでしょうか。このようにお考えでしたらそれは杞憂だと思えます。松尾芭蕉は、「俳諧は三歳の童にさせよ」と言っています。金子兜太は「俳諧自由」と言っています。私も同感で、俳句は自分が楽しむために作るものであって、苦しむために作るのではないと思えます。まず思いのままに作ってみることをお勧めいたします。

ここでこの俳句欄ができた記念すべき一年間を振り返っておきたいと思えます。そこで今年一年間の全投句の中から次のような賞を設けてみました。

年間大賞

コロナ禍のあまりに悲し涅槃行き

宮崎県 谷川洋子

俳句の表現方法としては好ましくないと考えられますが、ごつごつと読者に訴える力があります。世界中が新型コロナウイルス感染症と戦った記録として残しておかなければいけないと思えました。俳句は形式や約束が重視されていますが、私はそれよりも大切なものがあると思えます。それは詩や発見や感動だと思えます。この句にはそれがあります。

年間優秀賞

一列に美しき僧侶や寒の行

三重県 池上悦美

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。

1 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

2 Eメールで投稿

fujiki@water.ocn.ne.jp

締切 令和5年2月末日 当日消印有効

- 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)にて年間大賞を選出し、記念品を贈呈します。

年間佳作

花の雲弘前城の天守閣

岩手県 田中圭子

芹なずなはたと戸惑う七草がゆ

埼玉県 西岡良男

風鈴吊るもう母さんの居ない部屋

静岡県 亀澤淑子

年間優秀賞

そのうちに放す螢と歩きけり

佐賀県 池内淳子

最初に完成された俳句を紹介したのでこれから俳句を作ってみようと考えておられた方のハードルが高くなってしまったかもしれません。池上さんが美しいと思ったもの、感動したものが見事に表出されています。

人間の本能でしょうか。美しいものを見たら自分のものにしたくなる。やがて冷静な自分に立ち返ったとき、その美しいものの命に気づく。人間が理性を取り戻した瞬間でしょう。

選者詠

電飾を巻きつけられて眠れぬ樹

尾崎竹詩

稲にとって台風は最大の敵です。台風が来る前に稲を刈っておこうと農具小屋を開けたら、今はいくつか使用しなくなった祖父が使っていた昭和の稲刈機が大切に残されているのに気づかれたのです。台風がきっかけで祖父の思い出とともに昭和の時代が感じられたのでしょうか。

嵐来る祖父の昭和の稲刈機

三重県 荻屋奈良美

百日紅と書いてさるすべりと読む。夏の間中咲き続けるので百日紅とはうまく漢字を充てたものです。小さな花がたくさん集まって枝先に密集して咲きます。真っ赤な柔らかい百日紅の花弁が黒々とした薨をくすぐっていると言いついて妙。作者のすばらしい発見です。色彩も景色も見事に描き取りました。

菩提寺の薨擦る百日紅

神奈川県 大竹のリ子

強く迫ってきます。感情を表す言葉を使わずに感情が伝わる。この表現法が最も俳句的な表現とされています。

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・りゅうへい
 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。Zain代表
 身心堂主宰。「Zain」
 ふ「安楽坐禅法」開
 発者。禅をベースにし
 たオリジナルの運動療
 法、動的瞑想法を伝え
 る活動を展開。

2 「正見」～どう観るか～

今回より、適切な仏法実践心得である「道」の具体的な八つの指針「八正道」を一つずつ参究していきます。

まず前提として「八正道」にて示される「正」とは、善悪のような相対判断による正しさでも、ある社会で正しいとされるものに従うものでもありません。その指標は「仏法に忠実かどうか」です。

仏法に沿った指針を「徳目」といいます。これは安らかさと良縁が起る源となる「徳」と、項目を表す「目」が合わさった言葉です。「八正道」とは、四諦（安らかさのよりどころとなる仏法真理）から連なる、個人と世界を善き未来へ導くための重要徳目です。

- ◆ 正見…仏法的見方や未来像の理解
- ◆ 正思惟…仏法的意思の深化と構築
- ◆ 正語…尊重を基盤とした言葉遣い
- ◆ 正業…自他への尊厳を伴った行為
- ◆ 正命…安らかさを基礎とした態度
- ◆ 正精進…労わりと良縁を築く実践



手の平同士

1

上 半身を楽にして腕の力を抜いた状態で合掌礼拝いたします。そのまま手の平と手の平を擦り合わせていきます。まずゆっくりと右回り左回りに数回ずつ擦れ合わせながら、どのような力加減が触っていて心地よいかを探っていきます。その後、縦・横・斜め・触れ合う方向を変えるなど、どのような動かし方が擦り合わせていて心地よいかを探っていきます。



手の平と甲

2

右 手の平と左手の甲を触れさせ擦り合わせていきます。まずゆっくりと右手の平で左手の甲を大きく右回り左回りに数回ずつ擦れ合わせながら、触られている左手の甲がどのような力加減の時に心地よいかを探っていきます。その後、様々な動かし方を試し、左手の甲の心地よい触られ方を探っていきます。頃合いをみて右手と左手の役割を変えて行います。



手の甲同士

3

両 手の甲を触れ合わせます。ゆっくりと数回ずつ回転させながら、どのような力加減が心地よいかを探っていきます。その後様々な動かし方を試し、心地よさを探る触れ方によって、結果として互いの手への労わりを生むとともに、手への深い洞察により智慧の力が深まります。頃合いをみて終え、最後に合掌礼拝をいたします。

◆ 正念…固定的思考から離れる洞察
 ◆ 正定…仏法的真義に沿った生き方
 今回は「正見」を参究いたします。これは仏法真理を理解するための見方（ビジョン）であり使命（ミッション）です。

よく知られる仏様である観音様は、智慧と慈悲の菩薩とされています。
 ・「智慧」とは、仏法真理に沿って正しく物事を認識判断する能力です。智慧の観音を「観自在菩薩」と呼びます。

・「慈悲」とは、自他の悲しみや痛みに寄り添い慈しみ手を差し伸べることです。慈悲の観音を「観世音菩薩」と呼びます。
 観音様は悩みや迷いを「音」として「観」といわれます。観音様は相手を深く観ることで状況を理解し、説き方を自在に変え救いの道を示します。

観音様のような実践視点。それが四諦の理解であり、「正見」なのです。今回は、手への労りにより、智慧が深まり慈悲心が沸く「手のすり合わせワーク」をお伝えいたします。

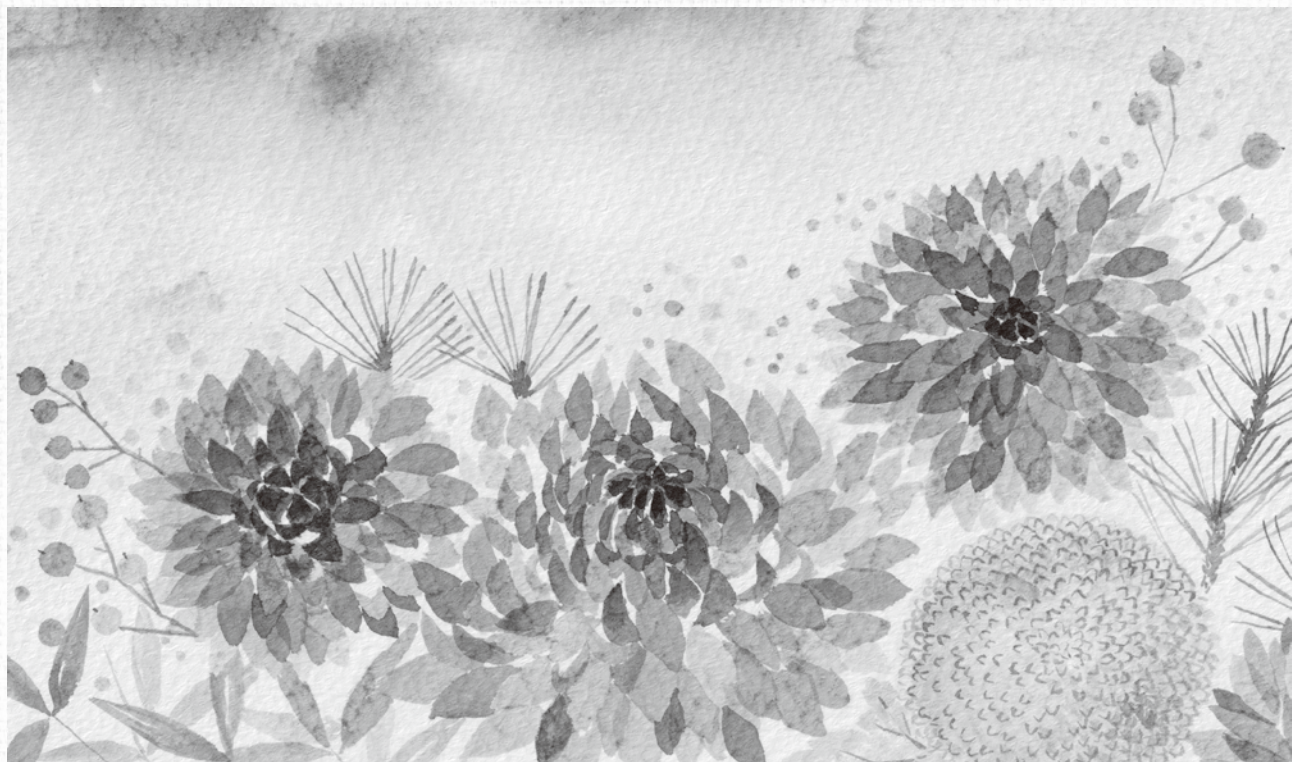
微笑みあう

一度かぎりのご縁を大切につなぐ 仏作仏行の世界

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

先

日、若かりし頃に薫陶を賜った先輩の計報をうけ、お通夜へうかがい、ご尊顔を拝してきました。闘病されていたそうで、御内室の誕生日に、「最後の誕生日プレゼントだ。有難う」と伝え、静かに息を引き取られたそうです。先輩が常々、「人びとを見ずして、僧侶は成り立たない」と教示して下さったことが、鮮明に思い出されます。会うは別れの始めなりとも言いますが、いつかまた出会える日まで、精進します。

日々の生活の中でも、あの時、あの人と出会えていなかったら、今頃自分はようになっていただろうかと思うこともあります。特に学びの過程での出会いは、非常に良い影響が得られたと感じています。

道元禪師は『吉祥山永平寺衆寮箴規』で、「鬮寮の清衆、各々父母、兄弟、骨肉、師僧、善知識の念に住して、相互に慈愛し、自佗顧憐し、潜かに難値難遇の想い有らば、必ず和合和睦の顔を見ん」

と、説かれています。「修行僧は、お互いに父母であり、兄弟親族であり、師僧、善知識であるという。慈愛の心をもって互いに慈しみ、自分から他の人を顧みて同情の念をよせ、善き友をえて仏祖の正法を行っていくことは世にもめぐり合い難いことであると考えらるならば、和合

和睦で互いに感謝の念をいただき、心も和み微笑みあう顔を互いに見ることができると示されているのです。

人生は偶然でできている、という見方もあれば、目に見えぬ運命という力が及んでいるという見方もあるのかも知れません。しかし釈尊は、我われの人生は因と縁によって成り立っていると語られています。一つの因と一つの縁によって、一つの果が生まれる、というような単純な方程式ではないのです。因と縁との結びつきの難しさは、もつれた糸のように複雑になっていきます。生きてゆくなかで、人間はときどき大きな親切、ご縁に出会います。しかし、つねに一回かぎりなのです。いつの日にか受けた御恩を返そうと思っても、間に合わないことのほうが多いのです。出会えたこと、そこで得られた心を生かしていくことが、答えになるのではないかと考えます。毎日出会う一人ひとりを、「ご縁」は、作為的につくり出したつながりを意味する言葉ではありません。すべての物事や他者が互いに関わり合って存在していることを認識し、自らの心を正しつつ、これからも仏作仏行を行ない、互いに微笑みあいましょう。

二〇一九年秋号から三年間続いたこの連載は、今号が最終回です。ご愛読くださり、誠にありがとうございました。

季節の節目である節の日にいただく「おせち」。もともとは正月の三が日に台所に立たなくても済むよう、年末のうちに味を濃いめに調理していたお節料理ですが、現代ではさまざまなライフスタイルに合わせて千差万別の在り方となりました。しかし忙しい現代人だからこそ、お重に詰めた伝統的なお節料理はちよつとした非日常を感じられ、新たな季節に気持ちを一新することにも繋がるように感じました。そこで藤井まり先生を訪ねて、家庭でつくる精進お節を教えてくださいました。お野菜中心の精進料理はお腹いっぱいになるまでいたただいても胃がすっきりと軽く、優しい味わいは一口ごとに気持ちまでほぐすようにホツとします。これぞ心と体のバランスを整える、精進料理の力なのかもしれません。長引くコロナ禍や不安定な社会情勢の中、それでも未来を向き、自分らしく生きるための大切なスキルとして、家庭でできる精進料理を始めてみませんか。

心と身体にやさしい淡の味

一年の始まりに、心身を労わる淡の味

精進料理では「追うと逃げる」ものは使わずに、季節のお野菜など植物性の食材を活かします。味付けは酸味、苦味、甘味、辛味、塩味の「五味」、彩りは黒、白、赤、黄、青または緑の「五色」、そして蒸す、揚げる、煮る、焼く、生の調理「五法」と、五味・五色・五法の組み合わせによって身体に優しくも満足度がある食事を作ることができます。

以前うちの和尚（故・藤井宗哲氏）は料理をしながらよく、食材そのものの味を滋味深く味わう「淡味」のこと、そして、精神と身体は切り離せず一体であるという意味の「身心一如」について話していました。中国・明の時代の言葉とされる「醜肥辛甘非真味（じょうひしんかんはしんみにあらず）真味只是

淡（しんみただこれたんなり）」を挙げながら、濃すぎると味や脂っこい食事ではなく、淡味を楽しむことで本当のおいしさを味わうこと、そして、体も心も優しく労わり、自分や周囲との繋がりを豊かにすることこそが精進料理で実感できることだとお伝えしていました。どうぞ今度のお正月には、シンプルな精進お節をぜひお作りになってみてください。



- 献立
- ◆ だし巻き風寄せ豆腐
 - ◆ たたき牛蒡
 - ◆ 長芋金団
 - ◆ 昆布素揚げ
 - ◆ 蓮根梅酢
 - ◆ 蓮根辛子和え



お正月には華やかな精進お節

だし巻き風寄せ豆腐



卵を使わず作ります。巻き簾で簡単に伊達巻き風に。

作り方（以下全て4人分）

- 1 木綿豆腐（240g）は水切りする。大和芋（80g）は皮をむいてすりおろす
- 2 ボウルに1、水（大さじ1）で溶いたタメリックパウダー（小さじ1/2）、白味



© 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。

噌（大さじ3）、醤油（小さじ1）、塩（小さじ1/2）を加えてよく混ぜる

- 3 ラップの上で棒状に包み、両端はしごいて空気を抜いてしっかり捻ってからアルミホイルで包む
- 4 蒸気の上があった蒸し器で30分蒸し、伊達巻用の巻



ホツとします。

き簾に巻き、冷めてから切り分ける

たたき牛蒡

甘みと酸味が絶妙。新年の開運を願って、たたいて割ります。



作り方

- 1 ごぼう(1本)は包丁の背で皮をこそぐ。太い部分は四つ割にし、酢水に5分ほど漬けてから15分ほど蒸す
- 2 まな板の上に置き、すりこ木などで軽く叩き、繊維を柔らかくする。味も染みやすくなるので酢(大さじ1)と合わせておく
- 3 すり鉢で白ごま(大さじ3)をすり、白味噌(大さじ1)とみりん(大さじ2)を混ぜてから2を和える

長芋金団



長芋だけでは固すぎ、大和芋だけでは緩すぎるため、二種類の芋を合わせます。半分は抹茶で色をつけて彩りも良く。

作り方

- 1 長芋(100g)と大和芋(100g)の皮をむき、1センチ幅の輪切りにし、5分ほど酢水に漬けてから柔らかくなるまで蒸す
- 2 ボウルに移してマッシュャーで潰し、砂糖(小さじ1)と塩ひとつまみを加えてゴムベラで滑らかに混ぜる。半分だけ取り出し、抹茶(小さじ1/2)を茶こしで漉しながら混ぜ合わせ二色の金団にする



3 それぞれ4〜5等分にしてラップで丸め、上に茹で銀杏を飾る

※銀杏の代わりに栗の甘露煮を1/2に割って使ってもよい。その場合は2で砂糖の代わりに甘露煮の煮汁(大さじ1〜2)を使う。



(二種類のお芋の皮は捨てることなく、カラッと揚げてチップスに)

昆布素揚げ



年の初めに縁起の良い「喜ぶ」にものを。飾り切りを施してある昆布を使ってもいいでしょう。天然の塩分だけで、味付けも不要です。

作り方

- 1 昆布(40cm)の表面を酢で拭き、しっとり柔かくさせる。幅5〜6cm、長さ7〜8cmに切り、それぞれ両側にハサミで切れ目を入れる



- 2 170度ほどの中温でカリッと揚げる。表面に小さな気泡が出るのが目安

蓮根梅酢

未来を見通す穴が開いた蓮根。ほんのり甘みのある酢の物なら、お正月の疲れた胃腸をすっきりさせる効果も。



作り方

- 1 赤梅酢(1/4カップ)とみりん(大さじ1と1/2)、白梅酢(1/4)とみりん(大さじ1と1/2)を合わせて、二色のつけ汁を作る
- 2 蓮根(一節、約150g)は皮をむき、2mm幅の輪切り(またはいちょう切り)にし、アク止め用にお酢(大さじ1程)を入れたお湯でさっ

- 3 と茹がくと茹がくと2が熱いうちに半量ずつを1それぞれに30分ほど浸す

蓮根辛子和え

歯応えよく、ほんのり効いた辛子がアクセント。蓮の花が極楽浄土の池で咲くことから、蓮根が好まれることも。

作り方

- 1 蓮根(約80gグラム)は皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにし5分ほど酢水に漬ける
- 2 白味噌(大さじ2)みりん(大さじ1)お酢(大さじ1)練りがらし(小さじ1/2)を混ぜて辛子味噌を作る
- 3 1の水分を軽く拭いてから、茹で銀杏(12粒)と一緒に170度ほどの中温で素揚げにし、2と合える



み

なさんは「死」というものをどのようなイメージで捉えているでしょうか。おそらく、多くの人が次のように捉えていると思います。

「生が尽きて死がやってくる」

つまり、生と死とは連続して、生と死の延長線上に死があるという考え方です。しかし、禅の生と死の捉え方は違います。道元禅師は生と死について「薪」と「灰」を例にして、こうおっしゃっておられます。「たき木（薪）、はひ（灰）となる。さらにかへりてたき木となるべきにあらず。しかあるを、灰はのち、薪はさきと見取すべからず。しるべし、薪は薪の法位に住して、さきありのちあり。前後ありといへども、前後際断せり。灰は

いまこそ、**禅**にふれるとき

杵野俊明



「いま」を生き切れれば、それが最高の死の迎え方

すと、私たちの人生というものは、それぞれ断ち切られた瞬間瞬間が繰り返されたものであることがわかります。こ



灰の法位にありて……（『正法眼蔵』現成公案）

その大意は次のようなことです。

「薪は燃えて灰になるが、元に戻って薪になることはない。そうであるからといって、灰は（薪の）後の姿、薪は（灰の先）姿である、と見てはならない。薪はあくまで薪であり、薪としての後先、前後はあるが、その前後は断ち切ら

カナダ大使館（東京都）／田畑みなお氏



カナダ大使館（東京都）／田畑みなお氏

カナダ大使館（東京都）／田畑みなお氏

れているのである。灰もまた、あくまで灰であって、同じように前後は断ち切れている。」見た目は薪が変化して灰になって行くように見えますが、薪は薪、灰は灰なのです。生死ということでは、生、生、死は死である、という事です。両者は繋がっていない。
生に目を向けても、その後は裁断されています。つまり、きのうの生と今日の生は繋がっていないのです。さらに細かく焦点をあてれば、いまこの瞬間と次の瞬間も断ち切られています。そう考えま

とで、人生は輝きます。充実したものになるものです。禅はこういつています。「生きているときは、生き切らなさい、死ぬときは、死に切つたらいい」

生き切るとは、どんな瞬間も全力でやり抜くことです。人にはそれしかできることはありません。生き切つたら、もうすること、できることはありませんから、あとはおまかせです。従容として死を迎えるだけです。死に際して、死に切るとは、そういうことだと思っています。合掌



ますの・しゅんみんよう
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。

放下载	曹洞宗管長 大本山總持寺貫首 石附周行	2
一行三昧	大本山永平寺 不老閣主 南澤道人	3
座談会 旧統一教会の問題から、信仰のあり方を考える		4
毎日書道・作品審査	松山妍流	10
募集俳句選・年間大賞	尾崎竹詩	12
安らかな未来に向かう「八正道」的くらしかた②	藤井隆英	14
生活の中の仏教―微笑みあう―	久保田永俊	16
お正月には華やかな精進お節(藤井まり)	柳澤円	22
いまこそ「禅」にふれるとき	梶野俊明	22

表紙画「樹下での悟り」/平川恒太

今回は成道の場面を描いています。お釈迦さまのように悟りを開くことは難しいですが、こんな時代だからこそ自分の心と向き合い、心を落ち着かせて坐禅を組む時間が必要だと思います。

内山節と語る 未来社会のデザイン③ 新しい共同体の思想とは



出版社 農山漁村文化協会
四六版 158ページ
定価: [本体1200円+税]

序文 伝統回帰の思想的課題
第1講 共同体の思想
第2講 関係と実体
第3講 明治以降の日本を問いなおす
第4講 変革の思想を再検討する

内山節 |

哲学者。元立教大学 21世紀社会デザイン研究科教授。
1970年代から東京都と群馬県上野村の二拠点生活を始める。

本の申し込み先は書店にて