

涼やかにいこう!

# Rin SOTO

SOTO  
凜  
vol.1

ほとけのことば  
B\*phrase



こころ、うるおう。

## 写経のススメ

できることから  
はじめたい

仏教とボランティア  
シャンティ国際ボランティア会 (SVA)

もし清らかな心で

話したり 行なったりするならば

福楽はその人につき従う

影がその身体から離れないように

ブッダ

出典「ダンマパダ」

やわらぎ法話

布施のこころ 平和宏昭 老師

サンガをたずねて

—参禅会探訪—源光庵

寺mono

解説! お寺の道具 木魚

精進料理レシピ

精進マーボー

やさしい仏教のヒント

はてはて仏教とは?

凜 [企画・発行]  
Rin

曹洞宗近畿管区教化センター／曹洞宗近畿管区布教教化推進会議 URL <http://www.soto-kinki.net>  
〒600-8691 京都中央郵便局私書箱156号 TEL.075-351-4480 FAX.075-351-4522 E-mail [center@soto-kinki.net](mailto:center@soto-kinki.net)

## 準備するもの

1. 書道用具(すずり・墨・小筆・文鎮・下敷)
2. 経本(手本)
3. 写経用紙(または半紙)

筆はお好みで選んでください。写経用筆も売られています。穂首がやや太く墨もちがよいようです。



※筆ペンも便利ですが、できれば墨をすりましょう。やさしい墨の香りがやすらぎをもたらします。



お問い合わせは…  
曹洞宗ブックセンター Tel 0120-498-971

写経人気の高まりをうけて、写経用紙やお手本が文具店や書道用品店で販売されるようになりました。曹洞宗宗務庁でも、修証義のお手本が頒布されています。

## 写経の作法

- ① 静かに墨をする(少量で十分です)。
- ② 姿勢を正し心を落ち着け、合掌して書写するお経を唱える。
- ③ 表題から書きはじめ、本文に進む。
- ④ 本文を書き終わったら、そこから一行あけて日付を入れる。
- ⑤ 願文などがあれば、それを記す。
- ⑥ 名前を書いて、末尾に「謹写」と書す。
- ⑦ 書写が終われば、合掌して『普回向』を唱え、写経を終える。



**Point!** 写経をするにあたっては、

まず姿勢を正し、呼吸をととのえ、心を落ち着けて、たとえ短い時間であっても、お経を写すことに徹することが大切。

ただひたすらにお経を写すことが、そのまま坐禅のところに通じます。



(祈願文例)  
為(戒名)菩提供養  
為〇〇家先祖代々供養  
家内安全、災障消除、  
世界平和  
…など

(普回向)  
願わくはこの功德をもって  
普く一切におよぼし我らと  
衆生と皆ともに仏道を成  
ぜんことを



こころ洗われる涼やかな時間

写経が今、静かなブーム

心静かに ただひたすらに書写する——  
たったそれだけのことだけど、それは  
とても贅沢な時間です。

## 写経のススメ

凛とした生活スタイル Rin-Life

写経で心にゆとりを

「お経を写す」すなわち、お経を書写することを写経といいます。

昨今、あらためて仏教を学び、その教えにふれる方が増え、その中ではじめて写経に取り組まれる方も多くなりました。

また集中力を養うためや、おだやかな時間をもちたいと考える若い女性を中心に、静かな広がりを見せています。

印刷技術のなかった時代、お経を伝えるために数多くの僧が膨大な数の経典を書き写しました。写経の起源はそこにあるといえるでしょう。

日本では平安時代ごろから、修行のためや、病氣平癒、先祖供養など祈りや願いを目的にした個人的写経がはじめられたようです。

写経には長い歴史があり、多くの人々に心のやすらぎを与える糧となりました。それは身と心を整えて行なうこの写経の心がそのまま仏の心に通うからにほかなりません。

写経によって、静かに落ち着いた時間を大切にするとともに、祈りや願いを生活の中に活かしてゆくことの証しいものです。

写し得たことによりて満ち足りる心。精神的なうるおいが、日々の生活に大きな力となるはずですよ。





# 写経 Q & A

## あなた好みの、写経スタイルは？

Q1 お経は何を書いてもいいの？

A 何でもOKです。

一般的には般若心経を書写することが多いですが、何でもかまいません。短い「延命十句観音経」や「舎利礼文」は初心者におすすめ。

Q2 書いている途中で中断するのは？

A てきればすべて書きあげましょう。

中断すると、墨の濃淡に差が出たり、文字の感じが変わってしまいがち。長いお経など、やむをえない場合をのぞき、やはり一度に書ききることが基本です。

Q3 字を書き間違えたのですが？

A 捨てたりせずに訂正してください。

誤字の右横に点(・)を打ち、同じ行の余白に、正しい字を書きます。脱字は、抜けた位置の右に点を打ち、行の末尾にその文字を書きます。

Q4 書き終えた写経はどうしたら？

A お寺に納めるのがベストです。

菩提寺など、寺院に納めるとよいでしょう。お仏壇などにしまっておき、例えば1年分をまとめて、という納め方もあります。写経会では、納経を申し出てください。くれぐれも粗末にはしないように。  
※納経志納金などのきまりがあるところもあります。

Q5 法事や葬儀で写経を使うと聞きましたが？

A 亡き人のために写経することは心やさしい仏行です。

具体的な行動、形として表すことが何よりのご供養となる、という考えから、大切な人のために写経をし、お墓に納めることもあります。菩提寺の方に申し出てみてください。

## 写経会に参加してみる。

写経は場所を選ばず、一人でもできるものですが、同じ思いをもつ人々との交流や、作法をしつかりと身につけるため、お寺の写経会に参加するのもよいでしょう。最近では、カルチャーセンターなどを会場に行なわれることも多くなっていますので、一人では続かないという方にもおすすめです。

お寺など、日常とはちがう空間でなら、いっしょに気もひきまはらず、HPの会場情報にアクセスしてみてください。

※前ページに一般的な写経のやり方を紹介していますが、会場によっては多少作法が異なります。



## アート感覚の写経もあります。

写経の基本は、紙に書写すること。しかし今日では、新しい形の写経も誕生しています。

一人が一字だけを担当し、大勢の力で完成させる共作形式のものもあれば、扇子や石に書くものなど、やり方や見た目もさまざま。人々の思いと信心が、素晴らしい芸術を生み出しました。アートのような感覚で、一つ一つの作品をつくりあげていく写経もまた楽しいものです。



石に経本を一字ずつ書く写経。石塔や建物を建築時に埋めることもある。

## 「えんぴつ写経」はどうですか？

筆はちよつと…という、あなた。パソコン携帯全盛の時代。文字を書くことがめっきり少なくなりました。

筆を使つての、写経なんてとんでもない！と思うのも不思議ではありません。

そんなあなたに、ぜひチャレンジしていただきたいのが「えんぴつ写経」です。筆の代わりにえんぴつを用い、あとの作法は筆と同様、心おだやかに。

筆記具が異なっても、気を静かにとどえて、お経と向き合うことが大事なのです。

ペンには手にするけれど、鉛筆は長年使っていないという方も多いはず。鉛筆を削り、写経モードに心身のスイッチを切りかえる。誰もが体験してきたはずなのに、大人になって忘れかけてしまっている、あのなつかしい木の感触と書き味を手に。

「えんぴつ写経」はなつかしい木の感触と書き味を手に。ついでに、お経の文字も書いてみる。

## 書くときの3ポイント

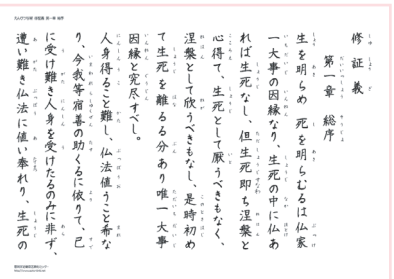
- 正しい持ち方を心がける。
  - ゆっくりと落ちついて書く。
  - 好みの硬さの鉛筆を使う。
- ※最近では硬筆用鉛筆が売られています。



特別な道具は必要ありません。お気に入りのものがあればそれを使ってください。



間違えた場合は消しゴムで消しましょう。なるべく使わないように集中します。



曹洞宗近畿管区教化センターのHPで、えんぴつ写経用紙〔修証義〕がダウンロードできます。【アドレス】<http://www.soto-kinki.net>

\* B \*

# やわらぎ法話

偽装問題や輸入食品が話題になつていますが、競争と欲望に心を奪われたためではないでしょうか。

目標や結果だけを考えていますと、欲望や競争の虜となつて他人を「思いやる心」や「感謝の心」が失われてきます。

道元禪師さまは、人々を撰めて守り、人々を撰りいれて仏の道に導く「四撰法」、布施・愛語・利行・同事の四つの智慧を示されました。

### 3 慈眼施（じげんせ）

「やさしい目」の施しです。

「目は心の鏡」という諺があります。が、慈愛に満ちた目です。

### 4 捨身施（しゃんせ）

身体を使って、労働によって奉仕することです。

### 5 心慮施（しんりよせ）

心配りです。報酬を求めないで、真心で奉仕をすることです。

### 6 床座施（しょうざせ）

自分の座っている場所を提供することです。

電車やバスの中で、お年寄りや身体の不自由な人に出会った時、自分の座っている席を譲ってあげることです。

### 7 房舎施（ぼうしゃせ）

困っている人に「一晚の宿を貸しましょう」といふことです。

兵庫県 琴松寺  
平和宏昭 老師

# 布施のこころ

今回は布施についてお話をします。布施とは「布を施す」と書きますが、困っている人、苦しんでいる人、自分

最初の三つは、顔でできる施しで、後の四つは身体でできる施しです。

この「七つの施し」を現代に当てはめて分かりやすくまとめますと、

- 1 穏やかな顔で
- 2 親切な言葉使いをして
- 3 誰に対してもニコニコ顔で接しましょう。
- 4 そして、
- 5 自分の身体でできることは
- 6 たとえば、親切に席を譲るとか、
- 7 お客さまをもてなすとかです。

いつでもどこでも、誰にでもできる施しです。

評論家の亀井勝一郎さんは「言葉は心の脈拍だ」と言われましたが、人とお話をしていて言葉が乱れていたなら、その人の心の中が乱れている表れです。

よりも大変な人に、少しでも自分の持っているものをお分けしますというのが布施の心です。

布施には、大きく分けて

財施（さいせ）…お金と物の施し  
法施（ほうせ）…精神的な施しの二つがあります。

布施をするのは、モノであつてもいいし、言葉や行動であつてもかまいません。

お釈迦さまは、お金も財産も、差し上げるものがなくてもできる施しを説かれました。「無財の七施」と申します。

- 1 和顔施（わげんせ）  
和やかな顔つきをしましょう、という施しです。
- 2 愛語施（あいごせ）  
優しい言葉で語りかけなさい、という施しです。

布施をして功德を受けるのは実は自分なのです。大事なことは、欲望を抱かず、見返りを期待せず、心に込めてできるか否かです。

現代の日本はモノが豊かにあり、快適な文化生活を営める社会ですが、自己中心的な考えが蔓延する世相です。

弱い人たちに目を向け「思いやりの心」をもつ人々が増えることを願っています。

2週間ごとにお話がかわります。

きいてみて！  
テレホン法話

フリーダイヤル  
0120-14-8740

携帯電話からもご利用いただけます。

※近畿以外の方は…

075-351-4443へ（通話料がかかります）。



できることから始めたい

● 仏教とボランティア

「ボランティアをしてみたい」「ボランティアしています」という人が増えています。今やボランティアは当たり前の時代となりました。今回は仏教とボランティアについて考えてみたいと思います。

# 仏教とボランティア

身近なことから 笑顔をつなぐ

(社)シャンティ国際ボランティア会(SVA)

大菅 俊幸氏



● 市民に根づいてきたボランティア

「おはようございます。お久しぶり！元氣だった？」。近年、ボランティアに取り組む人が増えてきて、私が所属するシャンティ国際ボランティア会(SVA)の東京事務所にも、毎日多くのボランティアたちが出入りしています。大きなテーブルで談笑しながら老若男女が作業に取り組むさまは、一つの家族のようにも見えて、つい心が和んできます。定年を迎えつつある団塊の世代にも、「これ

からボランティアに生きる」という方が多いと聞きますが、益々ボランティアが盛んになっていくとしたりとても喜ばしいことです。

このようにボランティアへの関心が高まるようになった大きなきっかけは、阪神淡路大震災の時にあるといわれます。全国から多くの若者たちが仕事や学業の合間を縫って神戸に駆け付け、さまざまなボランティア活動に取り組みました。私たちの会だけでも、延べ一万余千人の若者が被災地に入りました。思い起こすのは、

● 難民キャンプで学んだ「三輪空王寂」

—— 仏教ボランティアの神髄

キリスト教にくらべて仏教はボランティアに熱心ではない、あるいは盛んではない、と言われることがあります。たしかに、海外ボランティアを例にとってみると、圧倒的にキリスト教系の団体の方が多いのは事実です。しかし、仏教こそボランティアの根底にある考えをじつに的確に表現している宗教だと思えます。そのことを一つのエピソードを通して紹介してみたいです。

時は1980年、インドシナ難民の救援に取り組むため、曹洞宗が「曹洞宗東南アジア難民救済会議(丁SRC)」を発足させ、多くの青年宗侶のボランティアたちがタイにあったカンボジア難民のキャンプに入った時のことです。鉄条網に囲まれたキャンプの中に入ると、家に入りきれない難民たちが



絵本の読み聞かせに子どもたちの表情が輝く。(ラオス)

地べたに寝そべり、そのあまりの惨状に一行の誰もが声を失いました。少し広い集会所に案内されると、三体の仏像があつて、身動きができないほどに難民たちが集まっていました。法要が行われることになっていたので。そして、そののち、挨拶をするように言われました。急なことであり、現状のすごさを目の当たりにしていたので、代表で挨拶に立った僧侶は、「何をしたらいいのかわかりません」と正直に述べて、「私も仏教徒の一人です」ということのみを伝えました。すると、一人の年老いた難民がそばに来てこう言うのでした。

「何をしなくてもいい。今、あなたは私の隣にいる。私たちに友人がいるんだということを教えてくれただけで大きな安らぎと励みになった。今夜はとても嬉しい」。

そう言つて、その老人はお鉢に入れたミルクを差し出したのです。日本の僧侶たちはショック以外の何ものでもありませんでした。喰うや喰わずの状況なのに、難民たちはミルクを布施してくれたのです。「助けようと思つて行つたのに、こちらが布施というものを教えられた。痛棒で二喝された思いだった。当時の忘れがたい記憶を僧侶たちはこのように伝えてくれま



事務所の作業風景。たくさんの絵本を前に、真剣に取り組む。

した。そして、この時の体験をもとに、私たちの会、SVAの指導者であった故有馬実成師（山口県周南市・曹洞宗原江寺前住職）は、仏教のボランティアについて次のように語ったことがあります。

「仏教のボランティアはチャリティではありません。三輪空寂の布施にこそ、その理想の姿があると思います。難民たちからそれを教わりました」。

「布施する者」「布施を受ける者」「布施される物」の三者が対等に支え合い、助け合い、そして学び合うのが「三輪空寂」と呼ばれます。僧侶たちは難民を助けに行ったつもりで



届けられた絵本「せかいのひとびと」（評論社）をかかえ、愛らしい笑顔を見せる少女。

● 苦難に寄り添うこと

したが、むしろ難民たちからとても大きな事を学びました。そこには、助ける側、助けられる側の分け隔てはなく、お互いに助け合い、学び合う状態が現出していました。まさに「三輪空寂」ということではないでしょうか。それは、恵まれた立場の人が困っている人を助けてあげる、という、いわゆる一方通行のチャリティではありません。有馬師のこの言葉は仏教ボランティアの神髄を言い当てているように思います。

さて、私たちの会は現在、アジアにおける教育支援の他、大地震発生などの際、災害救援活動にも取り組んでいます。こういう活動をしていると、「ボランティアをしいたのですが、何をしたらいいのでしょうか」と、よく質問されることがあります。ボランティアと言っても、災害救援から、自然保護、

老人介護などに至るまで、じつにさまざまなので迷うのは当然かもしれない。でも、無理なく、自分に相応しいと思うものを手がけてみてはいかがでしょうか。

何より大切なのは、「ボランティア」という何か特別なものにチャレンジする、というより、何らかの困難に直面している人がいたら、その状況を他人事として切り離さず、自分の問題として受けとめ、改善に向けて働きかけ、「つながり」を結ぼうと行動することだと思えます。その営みは、同時に自分の未熟さや非力さに直面し、自分を変革していくことでもあります。出会いを通して相手から学び、生きる意味や感動を味わうことでもあります。自分を変え、人さまのお役に立つ……。そこに「自利利他円満」の道があるとは言えないでしょうか。ボランティアは現代の菩薩行に他ならないと私は思っています。

シャンティ国際ボランティア会(SVA)とは?

1980年、インドシナ難民多数発生を契機に発足した「曹洞宗東南アジア難民救済会議」が前身。曹洞宗国際ボランティア会を経て現在の社団法人となる。日本最大級の仏教系NGO。

ラオスなど5カ所に海外事務所を置き、図書館活動を中心に、子どもの教育や文化の支援活動に取り組む。また国内外の災害支援地への緊急救援、復興支援なども行なう。地球上のあらゆる人々が、お互いの違いを尊重しあい「共に学び、共に生きる」シャンティ(平和な社会)の実現をめざす。

SVAからのご案内&お願い

あなたの支援が  
アジアの子どもたちを  
笑顔にします。



「絵本を届ける運動」

アジアの子どもたちに絵本を届けよう!!



私たちが子どもの頃、夢と希望をもらった絵本。

しかし、世界にはそんな絵本を手にしたことのない子どもたちがたくさんいます。SVAでは、子ども向け図書がほとんど出版されていないカンボジア、ラオス、ミャンマー(ビルマ)難民キャンプ、アフガニスタンへ絵本を送る運動を行なっています。この活動の中でお手伝いいただきたいのが、日本の絵本に訳文シールを貼り付けること。どなたにも気軽に参加いただける国際協力活動です。

お問い合わせは  
(社)シャンティ国際ボランティア会  
国内事業課・絵本を届ける運動担当  
TEL.03-5360-1233 FAX.03-5360-1220  
E-mail ehon@sva.or.jp

【本文筆者プロフィール】  
おおすが・としゆき

1950年宮城県生まれ。駒澤大学大学院修士課程仏教学専攻修了。出版社勤務などを経てSVAスタッフ。曹洞宗総合研究センター講師。著書に有馬実成師の評伝『泥の菩薩』(大法輪閣)など。

『泥の菩薩』

— NGOに生きた仏教者 有馬実成 —

書籍紹介



2,310円税込  
(大法輪閣)

大菅俊幸 著  
SVAの立ち上げの中心人物、曹洞宗僧侶の有馬実成老師の生涯を描いた大菅さんの著書。日本のNGOの先駆者として道なき道を歩み、死の間際まで命を燃やし続けた僧侶が見つめていた世界とは、ともに活動した著者が肌で感じ、学んだ有馬老師の思いを伝える。



## げんこうあん

貞和2年(1364)に臨済宗の寺として創建されたが、元禄7年(1694)に円山道白禪師により曹洞宗に改められた。

本堂内の丸窓「悟りの窓」と角窓「迷いの窓」で知られる禪刹。そこから切り取られた枯山水は四季を通じて風情があり、とくに紅葉は趣深い。

円山禪師が京都宇治田原の山中にて御感得された霊芝観音が秘仏として安置されている。

また、伏見桃山城の遺構である血天井は、石田三成に敗れ鳥居元忠一党が自刃した床板。手形や足形が生々しく残る。

境内は静けさに包まれ、禪の古刹にふさわしい、厳肅なる雰囲気があった。



1 悟りの窓 迷いの窓。丸窓は「禪と円通」、角窓は「人間の生涯」を象徴し、生死病死の四苦八苦を表している。2 般若心経を唱える、朝のおつとめ。初心者には経本が用意されている。3 堂内に入る参加者。坐禅中は暖房器具を使わないので、寒さが身にしみる。



げんこうあん

禅の名刹にふさわしいたたずまい

# 源光庵

京都市北区

今回の参加者は15名。雪の影響もあり、いつもの約半数とのこと。そのうち3名が初参加だ。

「観光だけではない、もっと深い京都を知りたかった」と話す齋藤謙介さん(26)は東京からの参加。「しびれと同時に、寒さで感覚がなくなりました」と冬の坐禅の厳しさを体感。しかし「この満足感はふつうの観光では

## 観光から一歩深めたい

「やるからには一人でも続ける」。

その決意で鷹峰龍雄老師が参禅会をはじめたのが42年前。「来る人は迎え、去る人は追わず」の心で初心者からベテランまで広く門戸をひらく参禅会には、全国から参禅におとずれる人が絶えない。その数は延べ1万5千人を超える。

「さまざまなお出合いがあります。ご参加いただくみなさんに励みをいただいています」と老師。会長をつとめる高橋良一さんは「いつ来ても、たまに来てもらわずあたたかく迎え入れてくれる」と、会の魅力を語る。お寺と参禅者が共鳴し、互いに潤いをもたらされる関係。ただひたすらに続けられる中で生まれるものである。

## ひらかれた参禅会 出会いをかさねた42年間

「ムン」。

時おり肩を打つ、警策の音が静寂を打ち破る――

初心者には事前に説明がされているので、静かに坐禅がはじまる。30分の坐禅が2回。あいだに経行(歩く坐禅)が入る。

坐禅開始の鐘が鳴る。

7時から朝のお勤め。静かな堂内に心地よい読経の音が響き渡る。ひきつづいて、坐禅。坐蒲を手に堂内に足を運び入れる。

―― 止静三声 ―

底冷え厳しい冬の京都。それにしても寒い朝だ。早朝6時30分を過ぎると、息を白くしながら参加者が集まりはじめる。張り詰めた空気の堂内。「悟りの窓」からのぞく雪景色はなんとも風情がある。雪の少なくなった今ではめったに見ることのできない贅沢な光景である。

―― 気温3度 ―

鷹峰に位置する源光庵は、円山道白禪師ゆかりの古刹。夜半から降りだした雪で白く化粧した境内は静寂そのものである。

## 悟りの窓から のぞく雪景色

# サンガをたずねて

参禅会探訪





住所 京都市北区鷹峯北鷹峯町47  
交通 市バス「鷹峯源光庵前」下車すぐ

「源光庵坐禅会」DATA

開催日 毎月第1日曜日  
時間 午前7時～午前9時  
内容 坐禅・茶話会  
会費 無料  
拝観料 400円(拝観のみの場合)  
TEL 075-492-1858

※8・11・12月は休会。変更の場合アリ  
※事前にご確認のうえご参加ください。



写経会・坐禅会の  
情報はこちらへ

6坐禅後のお茶とお茶菓子の場も気持ちも、ほっとなごむ。  
7鷹峰老師をささえる弟子の啓明さん。8室内を禅堂に見立てて面壁坐禅。9「閉ざしてはダメ」と参禅者との親睦も大切にされる鷹峰老師。



源光庵  
参禅スケジュール

- 7:00 ●朝のおつとめ(般若心経)
- 7:20 ●坐禅1
- 7:50 ●経行(歩く坐禅)
- 8:00 ●坐禅2
- 8:30 ●放禅(坐禅終了)  
作務または茶話会
- 9:15 ●散会

坐禅が生活の張りを生む

「朝粥につられたんですよ」。約10年前に初坐禅の細口実世さんは、その動機を笑って振り返る。  
現在はないが、当時は坐禅のあとに朝粥がふるまわれていた。まったく坐禅をするとはきいていなかったのだ。

とか。「坐ったらスーツと気持ちよかった」。せっかくだからと思い切って坐禅に挑戦した細口さんは、すっかり坐禅に魅せられてしまう。

西本徳治さんは妻の裕子さんと一緒に参加する。  
「坐らないと、気持ちかわる」と、坐禅を欠かすことができない。

「月末にもなると仕事でぐったり。でも、月はじめの坐禅会で『今月もがんばるぞ』ってなれるんです」と先の細口さん。  
参加の人々それぞれの、生活にハリを生む大切な時間となっている。

坐禅は人生にプラス

「機会があったら、2度3度と来てくださいよ」。こう初めての方に話すという老師。「さっかかけが大切。その機会を与えたい」。

一人でも多くの人が坐禅に出会い、坐禅が生きる力となることを願う思いが多くの人々の心に届き、その輪は今も広がり続けている。

源光庵のもつ静かな雰囲気と、そこに集い坐禅する人々。会のあたたかさや心地よい緊張が、坐る者になるおいをもたらしてくれる気持ちのよい参禅会である。

得られない」と、その顔はとてもすがすがしい。  
「観光雑誌を見て」と話す安川勇人さん(21)は学生さん。友人の谷僚さん(21)と「朝5時に大阪を出発した」と、気合い十分である。

「みなさん、前日から坐禅の心境になっているはずですよ」と老師。乗京俊「さんは「前の晩は禁酒です」と笑う。寒い冬の参禅会に、早朝からかけつける参加者の意識の高さには脱帽である。

気づきを得ることが  
できるお話

坐禅のあとは別室でお茶を飲みながらのお話。冷えた身体にしみわたる格別のお茶だ。  
この時の老師からの話を楽しみにしている方も多い。  
「日々の反省、自己を正すきっかけをいただく」と話す垂澤祥夫さんもその一人である。



つくり方



- 鍋に木綿豆腐を入れ、手で細かくつぶします。  
(水気は切らなくても結構です)
- 鍋を中央にかけ、箸で軽くかき混ぜながら水分を飛ばします。  
途中で濃口醤油を少し混ぜて下味をつけます。
- そばろ状になり、底に水分がたまらなくなったら火を止めます。

- セロリをみじん切りにします。
- 絹豆腐を一口大に切っておきます。
- 鷹の爪をはさみで輪切りにします。  
(種は気になるようなら抜いてもかまいません)



- 中華なべを熱します。強火で黒煙が軽く上がるまで熱してからサラダ油を引き、鍋によくなじませます。  
★POINT★油はサラサラになるまで熱してください。
- 中火にして、まず鷹の爪と豆鼓をじっくりと炒めます。  
※鷹の爪から刺激の強い煙が出ますので、吸い込まないように注意してください。

- 強火にし、③の炒り豆腐を加えて炒めます。
- 鍋を手早く返しながらかき混ぜ、油とよくなじませます。
- 全体が均一になったら、セロリを混ぜてさらに炒めます。  
セロリが半透明になるまでしっかりと炒めましょう。
- 炒め終わったところへ、ひたひたになるぐらいの水を入れてふつとうさせます。



- ふつとうしたら、絹豆腐を鍋の中央にそっと入れます。  
★POINT★この時、鍋も中身も、なるべくかき混ぜたりゆすったりしないように。  
絹豆腐に火が通ったら、濃口醤油で味をつけます。  
★POINT★とろみをつけるので、やや薄めに味をつけておくとうまくなります。

- 味がついたら水溶き片栗粉を回し入れます。  
ここで初めて大きく数回、全体を混ぜます。  
火を止めて、ごま油を混ぜて香りをつけます。
- 皿に盛って、表面にまんべんなく粉山椒を振ります。  
\*麻婆の麻は、麻痺の「麻」=しびれる=山椒のことを指しています。



TIME  
約20分

ピリッと辛い大人の味  
精進マーボー豆腐 まあぼう豆腐

◆精進料理になんと中華が登場！ミンチの代わりに豆腐を使います。鷹のつめの辛さと、豆腐の甘みがマッチ。きざんで入れるセロリの歯ごたえと香りも絶妙です。刺激的な辛さが食欲をそそる、新しい中華の一品。ぜひお試しあれ！



●材 料 (4人分)

- 絹豆腐・木綿豆腐……………各1丁
- セロリ……………1束
- 豆鼓(大徳寺納豆)……………大さじ1
- 鷹の爪……………1~2本
- 粉山椒……………小さじ1
- サラダ油……………大さじ3
- ごま油……………大さじ1
- 濃口醤油……………適量
- 片栗粉……………適量

宏明和尚の  
調理指南

- 絹豆腐の形をくずさないのがポイント。
- 混ぜすぎないことが大切です。
- セロリを使うことで精進料理に新たな世界が広がります。

point

⇒さらに詳しいレシピは <http://www.soto-kinki.net> へ



指導：宏明さん

やさしい仏教の  
ヒント

## What is Buddhism?

はてはて  
仏教とは？

はてはて仏教とは？  
さてさてこれはお答えしにくいご質問。

はてはてどうしてお答えしにくい？

さてさて人の数だけその答えがありえるからでござる。

はてはてそれではお答えになりませぬ。

さてさてこれは困ったな。

はてはてあなたはどうか考え？

さてさて仏教とは

この世のあらゆるもの

自分の命さえも限りがあることをかえりみ

限りあるものをみなで分け合っみていくことが、

もつとも幸いであることに気づくこと

はてはてわかったようなわからぬような。

さてさてこれはただのヒント。

あとはご自分の人生で見つけて下さる。

Text by Syosen Yanagida

はじめまして「SOTO-Rin 凜」です。

現代社会にはストレスが蔓延し、人々はこぞって癒しを求めます。街中にあふれる「癒し」という言葉。しかし、それは身体の気持ち良さや、一時的なリラクスの獲得といった刹那的なものが多いように感じられます。「SOTO-Rin 凜」ではそれらとは異なる視点から「癒し」について考えてみたいと思います。

凜という漢字には「態度などが引きしまっているさま、りりしいさま」という意味があります。仏教や禅、曹洞宗のおしえに親しみ「背筋を伸ばした」凜とした生き方の中に心の安らぎを感じてほしい、そういう思いを込めました。心のうちからにじみ出る凛々しさ、やさしさはとて美しく、きっと私たちに幸せをもたらしてくれるはずです。 編集部一同



音ねが響くように中が空洞になっており、例えるならば鈴のような形である。大きいものほど低音で重みのある音色になるが、打ち鳴らすパイの大きさも相当なものになるので、専属の副堂という役が担当することになる。

本山、永平寺や總持寺の木魚はかなりの大きさでその迫力に圧倒される。

読経の際にたたいて音を鳴らし、その音のリズム(速度)にあわせてお経を読む。読経の全体の流れを生み出すパーカッション的な存在。

もともとは魚の形をした魚鼓がその原型であったといわれるが、改良されてより使いやすい現在の形になったと思われる。

表面には鱗の彫刻がされており、一般的に龍頭魚身で口には玉をくわえたデザインのものが多い。「魚が化して龍となる」登龍門の故事によるものであるとの説がある。

★「お寺の木魚がドクロに見えて怖かった」と話す人もいるが、たしかにそう見えなくても怖い。上下を逆さにすると、龍がモチーフであることが良くわかる。

中国明の時代に確立されたとされ、日本には黄檗宗の渡来とともに広まり、読経の際に欠くことのできないものとなった。

M  
O  
K  
U  
G  
Y  
O

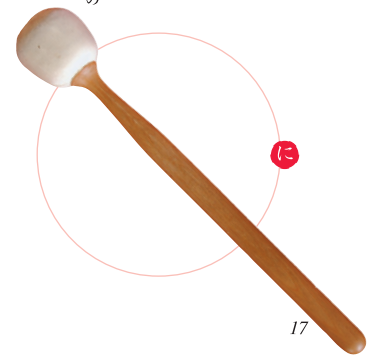
# 木魚

こころ和む

懐かしい音色

【もくぎよ】

梧くわイでたたいて音を鳴らす鳴物の一種。木製でクスノキが使われることが多い。パイのあてどころや力加減によって、音色が異なり、それぞれの木魚の個性に合わせて良いポイントをさぐるのが、法具として「仏音」を奏でる際の心がまえである。



- い… 朱塗りの木魚。どことなく、仮面ライダーに似て…?
- ろ… 手のひらサイズのかわいい木魚。音色もとってもキュートです。
- は… リンと木魚が合体! お墓などで使う携帯用。
- に… 名称: パイ。木魚をたたくときに使います。