

とびっく

無言清掃の取り組みを続ける永平寺中学校
あたりまえをひたむきに

やわらぎ法話
美音を聴く

サンガをたすねて
一参禅会探訪一松山寺
体験取材

禅の彩食 精進料理レシピ
おなかにやさしい
中華粥

寺mono
解説! お寺の道具 **雲版**

やさしい仏教のヒント
たいせつなものを失う恐怖

静
を
楽
し
む

心と暮らしに静けさを

ほとけのことば
B*phrase



どの方向に心でさがし求めてみても
自分よりもさらに愛しいものを
どこにも見出さなかった
そのように 他人にとっても
それぞれの自己がいとしいのである
それ故に 自分のために
他人を害してはならない

ブッダ

出典「ウダーナヴァルガ」

静を楽しむ

心と暮らしに静けさを… 現代人には「静」の時間が必要です

現代は「騒がしい」時代です。
絶え間なく耳に入る音はもちろん、映像や光、
とめどなく溢れる物や情報…。
私たちのまわりには、心を波立たせる「雑音」がいっぱいです。
どんどん大きくなる欲望をコントロールできなかったり、
心がざわめいて自分に向き合うことすら、忘れてしまったり…。
こんな時代だからこそ積極的に「静」を楽しむことが大切だと思います。
「静寂」から生まれる心の安らぎが、
凜と生きる力を与えてくれるはず。
ちょっとした心がけで静かなひと時を
過ごしてみませんか。



サイレンス 1 「情報」の渦におぼれない

つきあいかたを間違えると「情報」も立派なノイズです

誰もが携帯電話を持つ時代です。とても便利になりましたが、「いつでもどこでも」という利便性が「静寂」の時間を奪っているのも事実です。マナー違反の大声や、突然鳴り響く着信音は言うまでもありませんが、「携帯電話を持っていないと不安」という依存的な心境や「メールにすぐに返信しなければ」という脅迫観念が、知らず知らずのうちにストレスになる場合もあります。

「黙ってメールをしている」というのも心は静寂とはかけ離れた状態です。携帯電話はあくまでも道具です。自分の意思でその使い方をコントロールしたいものです。

- 携帯電話を持たない時間をつくる(電源を切る)
- 道具である携帯電話にふりまわされない気持ちをもつ



携帯電話から
すくすく
距離をおく



テレビを
見ない時間を
つくる

家に帰ったらとりあえずテレビの電源を入れるという人も多いでしょう。テレビは様々な情報や娯楽を提供してくれる便利で楽しいものです。一人暮らしだと「テレビがないとさびしい」という人もいます。

テレビは映像や音が刺激的で視覚・聴覚にうつたえるよう工夫がしてあります。また、方的に情報を発信するので、視聴者は受身の状態になります。このテレビの特性が「なんとなくテレビ」という状況を生み出し、無意識のうちに「雑音」にさらされ続けることとなります。

テレビを消すことで静かな時間がおとすれます。

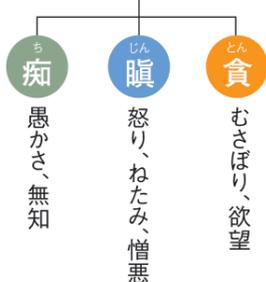
- ノーテレビデーをつくってみる
- 食事中はテレビを見ない

■ 静寂な時を過ごし、心のデトックスを

苦しみや悩みをもたらす根本的な煩惱を三毒といいます。仏教ではこの三毒【貪・瞋・痴】をおさえることを教えています。生きていく意欲は大切ですが、過度な欲望は心を損ねてしまいます。

さまざまな「雑音」により平穏な心がざわめき、三毒が溢れ出してしまっても、静寂の時間を積極的にもちこつと、心に蔓延した毒に気づき、排出することができます。

三毒





たまには 静かな 食事タイム

食事が家族団らんの時間になったのは、高度成長期以降のこと。かつてはおしゃべりの時間ではなかったのだとか。

修行道場の食事は静寂そのものです。食事も修行ですから、まっすぐ食事に向き合い、ただ命に手をあわせませす。黙って食べることで、食べ物や調理してくださった人に対する感謝の気持ちが湧いてくるから不思議です。

ある小学校の給食では「無言」と「団らん」の時間を区分することで、残飯が減ったそうです。

もちろん団らんは大切です。でも、たまには静かな食事で、新しい発見と感動を味わってみては。

- ガチャガチャと音をたてて食べない
- 「いただきます」「ごちそうさま」で心静かに食事にもぎまわす

坐禅を する



坐禅は身体と呼吸と心を調えるもつとも良い方法です。道元禅師さまが説かれた坐禅の極意「只管打坐」とは「ただひたすらに坐る」ということ。「一途に坐ることで静けさを体感することが出来ます。」

坐禅をするときの大切なポイントが、日常のことから持ち込まないことです。なかなか難しいですが、そのする中で心に静寂がもたらされます。

坐禅は畳半畳のスペースがあれば出来ますし、椅子坐禅という方法もあります。難しく考えず、真似事から始めても良いですよ。たとえ5分、10分でも坐禅することで、心の深呼吸ができるのです。

一人ではなかなか続かないこともありますので、ぜひ近くの参禅会に参加してみてください。

- 「ただひたすらに」は日常のすべてにありはまっています。

サイレンス silence 2

積極的に静寂な環境をととのえる

暮らしの中に 「静かな時間」をつくる

静

を楽しむ

お釈迦さまの 「楽寂静」という教え

お釈迦さまの最後の説法に「八大人覺」（偉大な人が守るべき8つの徳目）という教えがあります。その一つが「楽寂静」です。楽とは願うということ。「寂静を願い、寂静を喜びとする」という意味で、真実の安らぎを求める仏道を歩むうえで大切なことです。道元禅師さまもこの教えを大切にされ、『正法眼蔵』八大人覺にまとめられました。



お寺に 行ってみる

お寺の静けさが好きだ、という人が増えていきます。非日常の空間が心地よく、お寺の温かく静かな雰囲気心が癒してくれます。また、仏像の静かなお顔を目にすると心が洗われます。

ご先祖さまの眠る菩提寺に足を運び、お参りをする。近所のお寺の門をくぐってみる。

お寺は生きている私たちに静寂をもたらすオアシスです。

- 身近な安らげるお寺を探してみる
- お寺での静かな時間をゆつくと味わう

自然に つつまれる



街は人工的な音がいっぱいですが、都会においては、ともすると小鳥のさえずりにさえ気がつかないこともあります。自然から離れて暮らす人間は、かき消されてしまった自然の音を本能的に求めているように思います。

すこし足を伸ばして自然がある場所へ出かけて見ましょう。木々のざわめきや、鳥の鳴き声、川のせせらぎなど都市とは違う音に出会うはず。自然が与えてくれるやさしい静けさを感じると思えます。

休日にはそんな「贅沢」な旅をしてみてもいい。

- 身近にもきつと自然を感じられるスポットがあります

- 自然の音は心の静けさをもたらします

合掌する 時間を つくる



静かに手をあわせる時間をもつていますか。お仏壇の前で仏さまに合掌する。お地藏さんがいらつしやればそこで手をあわせる。

あわただしい日々の中で足を止め、手をあわせることで、喧騒の中にあつてもそこは静寂の空間になります。手をあわす姿は仏さまの姿。それは静寂になりきる姿でもあります。

手をあわせ、いつかの感謝の気持ちと、すこしの願い事。30秒もあればできる心のクールダウンです。

静けさに身をおくことで、きつと心が楽になると思います。

私たちの住む社会が「静かでない」と気がつくだけでも、「雑音」と接するヒントになります。大切なのは、心に静けさをとりもどすこと。

すこしの「静」なる時間が、毎日の生活を生き生きとさせてくれることではないでしょうか。

坐禅の方法はこちらを参考に → <http://www.soto-kinki.net>

やわらぎ法話

美音びおんを聴く

滋賀県大津市 宗清寺住職
上田了禅 老師

静かな環境とはどんなことをいうのでしょうか？

物音がしない状態、少なくとも不快な音のない静かな環境ですね。自然の音の中に囲まれていると言ったほうがいいかも知れません。

静かな環境にいと、どんな気持ちになりますか？ 一言でいえば「安らぎ」や「くつろぎ」ではないでしょうか？

では、なぜ静かだと安らぐのどんな音が耳に入ったかメモを取ってみましょう。

「洗濯機の廻る音・自動車の通り過ぎる音・バイクのエンジン音」、もつと耳を澄ましていまずと、「道を歩く人の話し声・壁掛け時計の音・遠くから聞こえる道路工事の音」など様々な音が聴こえてきます。

「美音を聴く」とは、微音を聴いて心地よい、ことによっては美しいと感じる静かな環境を連想させる、期待を込めた私の造語です。ただ音のない環境が「静けさ」ではありません。ゆつくり吹く風の音を聞いたり、雨だれの音を聞いたり、自然と耳に入ってくる「美音」が聞こえれば静けさの中に居るわけ

でしょうか？ それは自分だけの静かな世界にあつて考える時間を与えてくれるからです。

己をゆつくり見詰め直せるから、心やすらぐのであります。自分の存在を感じ、心ざわつかず、散漫にならずに自分が主役になつている状態だからです。

世俗の塵埃じんがいを離れることを「離塵りじん」といいます。

この「離塵」は静かな環境に消えていく 鐘の響きに

聴き入れれば

いつか澄み来る わが心かな

(報恩供養御詠歌より)

鳴り響いている鐘の音がだんだん小さく遠のいていく。その音にじつと聴き入っていますと、遠のく鐘の音と共に心が自分自身に戻ってくるというのがこの歌の意味です。

このように音に心を集中させて心静かにジツクリとき聴いてみますと、自分の存在を感じさせ、自分の心が主役になってまいります。耳を澄ませばいろいろな音が聞こえて来ます。先ほどまで同じ自分自身の耳、同じ音

出かけて行くことで実現できるとは、そのような環境にいつも居られるわけではありません。日常の空間で己をゆつくり見つめる時間を持ってないものでしょうか？

ここで発想を変えた試みをしてみましょう。

では、一分間で構いません、静かにジツクリと音を聴きながら、の世界なのに、静かにジツクリと聴くだけでそれまでとは違う世界が広がります。感じ方が違ってくるのです。

「音」に心を合わせ、それが「美音」に聴こえれば日常空間に居ながら「離塵」のまっただ中に居ることが出来ます。

※塵埃：ちりやほこり。

2週間ごとに
お話がわかります。

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)

「静」の時間を学校生活に 無言清掃の取り組みを続ける永平寺中学校 —あたりまえをひたむきに—



福井県吉田郡にある町立永平寺中学校は、大本山永平寺の膝元という地縁によって育まれた校風が息づく。玄関に一步足を踏み入るとピカピカに磨かれた廊下。笑顔で挨拶をしてくれる生徒たち。はたして、永平寺中学校で脈々と受け継がれるその伝統とは――。



中島校長も赴任した当時、同校の伝統に驚かされたという。

◎ルーツは永平寺での参禅研修
「実は、これから紹介する全てのルーツは大本山での参禅研修にあります」そう語るのは同校の中島文男校長。
昭和25年に創立された永平寺中学校では、東京オリンピックが開催された昭和39年から、教育活動の一環として大本山永平寺への二泊二日の参禅研修が始まった。以来47年間、一度も途切れることなく続けられている。
「禅の心を日常の学校生活に生かせないか」研修が始まった頃から永



◎「静」の時間とその実践
同校において大切にされているのが「静」という時間である。その基本となるのが「黙想」だ。休み時間は元氣一杯に騒ぐ生徒達だが、始業のチャイムが鳴る前には全員が着席する。チャイムが鳴り始めた瞬間、それまでのざわつきが嘘のように、

平寺の修行に倣った無言清掃が始まり、禅の教え、行動様式を取り入れた教育活動が伝統となり、今日まで半世紀近く受け継がれている。



授業前に全クラスで行われる「黙想」の様子。

全教室が一瞬にして静まり返る。生徒も先生も静かに目を閉じ、心を落ち着かせる。チャイムが鳴り終わると「お願いします」の挨拶で授業が始まる。



◎自分を創る「創自」教育

「静」の時間は授業前だけではなく、一言も私語をせず掃除に打ち込む「無言清掃」も毎日欠かさず行われている。

生徒は清掃の時間になると、まず雑巾をたたみ、膝の前に置いて正座をし、音楽が流れる間、黙想する。音楽が終わると、自分の持ち場を黙々と、ひたすら雑巾で拭き清める。決まったところを決まった型で拭く。どの生徒の表情も真剣そのものである。10分程すると再び音楽が鳴



福井県永平寺町立永平寺中学校



隅々まで磨き上げられた廊下。決して新しい校舎ではないが光輝いている。



まっすぐに並び姿勢を正し、心を落ち着けて黙想をする。



とびっく・



広い体育館は掃除が大変だが、一直線に拭き進む。額に汗をにじませる生徒の姿も。



玄関のタイルも雑巾掛けをする。すべて水拭きが基本である。



女子生徒はスカートを体操着に着がえて掃除に専念する。

り始める。「気づきの時間」と呼ばれ、汚れていると思った所を自らの心に問い掛けて掃除をする。掃除は自らを創り上げる「創自」の時間でもある。

◎「真似」が身につけてくる

「静」の取り組みについて生徒の教人に話を聞いてみた。

「心が落ち着く気がします」とA君。「木のザワザワとかが聞こえてきました」というB君のように、雨や風の音、鳥のさえずりや木々のざわめきなど普段は気がつかない音を感じる生徒も多い。

同校の卒業生で教育実習生の坂下達さんは卒業後も黙想を大切にしていたといい、「動と静の使い分けで、隣発的な集中力が出る」とその側面を話す。「最初は戸惑ったけれど、今では当然のことになっています」

れ、利便性を重視する現代社会において、このような「静」の時間を持つことを無意味に感じる人もいるだろう。中島校長も「色々な受け取り方があつて当然」と押しつける姿勢は微塵も無い。

◎「何も言わなくても子ども達も答えを出してくれる」

同校は既に6000名以上の卒

というC君の言葉からも伺えるように、すべては上級生を「真似」することから始まり、教師の指示はない。その「真似」がいつの間にか身についていくのだという。

「子ども達は悪いことも真似しますが(笑)、良いことも真似するんです。本人達には特別なことをしている感覚はない」と中島校長。まさに「学ぶ」とは「真似る」ことに他ならない。

◎やることそのもの、続けることが大事

「これをやればどれ程の効果があるだろう：」。目的を持つと結果を求めてしまうのは、ごく自然な人間の心理だろう。成績向上や生活態度の改善など、教育の現場では尚更である。しかし、同校ではこの伝統に関して、生徒に何か特別

業生を送り出しており、卒業生を親に持つ生徒も多い。「静」の時間の大切さを知る親は、わが子にもその経験をさせたいと願う。

「朝夕に真似はできませんよ」という校長の言葉どおり、この校風は永平寺との地縁と地元の人々の理解によって育まれ根づいたものであり、まさに地域全体で守られているといつても過言ではない。永平寺中学校は、生徒だけではなく町民にとつても誇りであり、その伝統は欠くことのできないものとなっ

な目的を持つような指導をしていない。当然、結果も求めていない。「やること、続ける事が大事で、結果が問題ではない。結果とは生徒一人ひとりの心の中に残るものだと思うんです」と話す中島校長。

ある生徒の二言が、永平寺中学校の伝統をよく表すフレーズとして用いられている。

「あたりまえをひたむきに――」。

この言葉は、道元禅師の説かれた「只管しかん」に通じるものがある。「余念をまじえず、ただひたすらに――」

この実践が尊い仏の姿であり、日常生活すべてが修行である。特に、禅門には三黙道場(*)があり、坐禅はもとより、食事、睡眠、入浴、用便に到るまで私語を慎み、作法に従つて厳格に行じる。そこには目的も打算もなく、結果も求めない。目に見える結果や利益が求めら

ている。最後に生徒達に質問してみた。

「もし無言清掃をやめようとして提案が出たら?」。全員がはつきり「反対します」と答えた。「静」の大切さを誰よりも実感している子ども達自身が出した答えである。

「静」によって自分と向き合い、「あたりまえ」をただひたすらに続ける。彼らが同じ「答え」を出し続ける限り、永平寺中学校の伝統は途切れることはないだろう。

取材・文 ■ 大谷 教 学

(*) 三黙道場 坐禅堂(坐禅・食事・睡眠の場所)、浴司(お風呂)、東司(お手洗)は三黙道場と呼ばれ、日常おろそかにしがちな生活を大切な修行として勤める。

しょうざんじ

宝永4年(1707)に雲山道白居士により開基された。もとは三田(兵庫県有馬郡三輪町)の地にあり、三田藩主九鬼家の家臣の菩提寺として護持されていたといわれるが、水害により甚大な被害をうけ、現在の地に移転した。もともとの地には普門庵があったが昭和4年(1929)9月に松山寺と改称された。

本尊は十一面観世音菩薩。寺に古くから伝わる西国三十三所の札所本尊と同様の観音像33体も祀られている。



1 朝日に照らされながら本堂で静かに坐る参禅者。

2 本堂の柱に使われる松。巨木のもつ風格に圧倒される。



しょうざんじ

尼僧の細やかな心づかいにふれる

松山寺

兵庫県川辺郡猪名川町

「朝はいいです。でも来ると、何か得るごことがある」「忙しい日常では、1つ1つ時間が大切だと思っ」「せめて月に一度は静かな時間を持ちたい。お寺の静けさが好きです」と参加者の声です。「最初は脚を組むのが辛かった」という方も「今は集中でき、とても澄みわたる」と、続けるの大切さを感じられている方もいます。

が研ぎ澄まされていきます。静かであることが、これほどまでに心地良いとは……。
なんとも豊かな時間です。

じじゅうり坐ることの大切さ

坐禅の時間は1時間。経行まきひな(歩く坐禅)はなく、じじゅうりと坐り続けます。

「私たちは、吸う息と吐く息とをくり返しながら生きている。生かされている。ただひたすらに坐ること、そのことを確かめていただきたい」という老師の言葉で坐禅は締めくくられました。坐りきったという爽やかな達成感と、ジーンワリとくる足の痺れ。「修行が足らん！」と叱られそうですが、初心者の方は「自分をほめてやりたい」「気分になってしまっのでした(ガッツポーズ!)」。



サンガをたずねて

参禅会探訪

4

体験取材

心地よい静けさが溢れる

お寺の近くの畑から、うっすらと立ちのぼる朝霧。青空の下に満たされた澄んだ空気を胸いっぱい吸い込むと、それだけで「早起きしてよかった」という気持ちになります。

朝7時。

参禅者はおもむろに立ち上がると、回廊に列に並びます。

「パンツ—— パンツ—— パンツ——」

東堂の平尾玄秀老師が力強く打ち鳴らす木版もくばん。その乾いた音が境内に響き渡ります。

薄暗い堂内に入ると、目に飛び込んでくる太く大きな柱。大自然が持つ迫力に満ちあふれるで深山幽谷にいるかのよう。あとから「松」と教えてもらいましたが、これほど大きな松の木には、それはお目にかかれません。

全員が脚を組み姿勢を調え終わると、静けさがいつと深くなります。「じじゅうり」と唾を飲み込むこともためらわれるような静寂です。耳に入るのは、一定のリズムで響く庭のシシオドシと鳥のさえずりのみ。

やわらかな朝の光に包まれて坐るうちに、心



住所 兵庫県川辺郡猪名川町島字西山6

交通 能勢電鉄日生中央駅バス停1番乗場から26分/530円
 杉生線-41後川行・61柏原行 大島小学校前 下車すぐ
 お車で/阪神高速11号池田線木部第2出入口より
 R173から12篠山方面へ/23キロ約40分

「松山寺坐禅会」DATA

開催日 毎月第3日曜日
 時間 午前7時～9時
 内容 坐禅・精進料理
 参加料 無料
 TEL 072-769-0030

※食事の用意などがありますので必ず
 事前にお問い合わせのうえご参加ください。

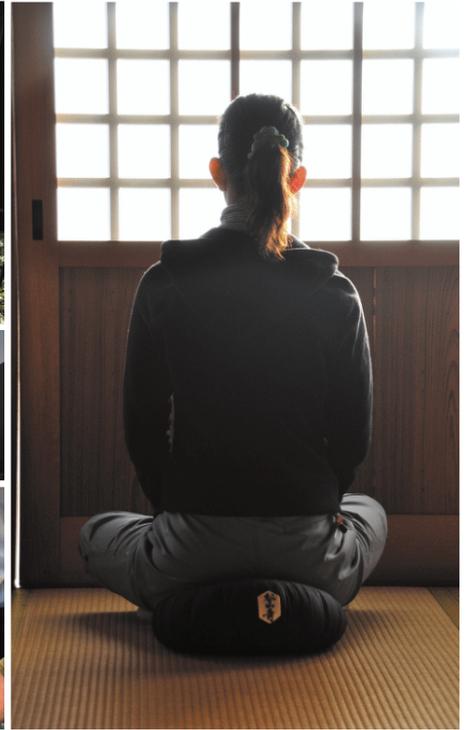
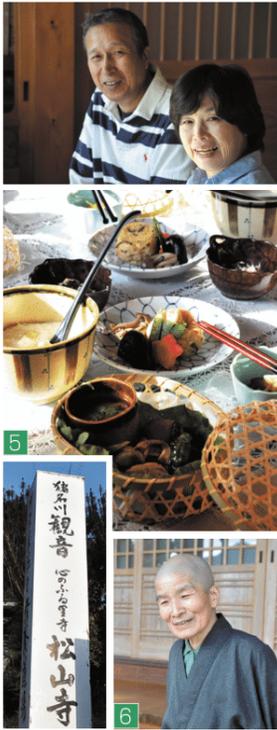


写経会・坐禅会の
 情報はこちらへ

松山寺
 参禅会
 スケジュール

- 7:00 ● 坐 禅
- 8:10 ● 精進料理
- 8:40 ● 法話・茶話会
- 9:00 ● 散 会

- 3 まっすぐに食事に向かい合うことで、食に対する新しい発見があるという。日常とはちがう静かな食事をもたらす安らぎのひと時。
- 4 住職を退かれた後も東堂(前住職)として精力的に活動する玄秀老師。参禅の指導にもあたる。
- 5 食材のこと、そして食べる人のことを想い、丁寧に作られた精進料理。「何でも手に入る時代だからこそ、できるだけ旬を味わってみたい」という願いが込められている。
- 6 住職の平尾玄峰老師。当日は典座として食事の準備に専念する。女性らしい心配りがうれしい。



みわたる参禅会でありました。

静寂の時間と心づくしの食事。心と身体にしまわたる参禅会でありました。

「お寺は人間づくりの場」と考え、できることをコツコツと精一杯に積み重ねてきた松山寺。

玄秀老師は「計算をしない、計算をしたらお坊さんも商売人。いつでもいらつしやい」と笑顔で話されます。打算なく続けられるからこそ、人々の心に届くものがあるのだと感じました。

「今日は松山寺の秋を味わってもらいます。お粥」と玄秀老師。湯気の立つお粥の中には、淡い黄緑色をした銀杏が浮かんでいます。「朝粥」とは聞いていましたが、ただのお粥ではないようです。「秋を味わう」といつテーマのもと机の上に並ぶ数々の料理は、「坐禅会の食事」という範疇を超えています。

美味しくそんな料理に目を奪われていると、盛り付けの籠の中になにやらキノコのようなものを発見! (もしやマツタケ?!)

「この精進料理が三番」「薄味すぎず美味」「あたたかい味がする」と皆さんが口を揃えるのも納得です。

もちろん調理はすべてお寺でされています。この日は住職の平尾玄峰老師が典座として料理と給仕に専念されていましたが、数日前から玄秀老師と準備をするのだとか。昨今の食の乱れを憂い、手間を惜しまずに心を込めて作る。食材を活かす料理を心がけ「家庭でも思い出していただけばつれしい」とおっしゃいます。

さてさて、いよいよ先ほどの籠の中身へ。まずは大きな栗をパクリ。そして例のキノコをゆつくりと口の中へ——シャキシャキのあの歯ざわり。「やっほり松茸だ」と感動…すると「エリンギを炭火で焼いてみました」と二言。「松茸は不作だね」とニヤリと笑う老師に「だまされた」と言っわけにもいかず、ただその美味しさと工夫に感服するばかりでした。

🍃お寺は人間づくりの場



🍃丁寧に旬をいただくへの幸せ

坐禅の後は、精進料理をいただきます。

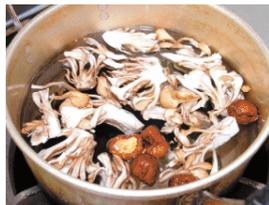
「今日は松山寺の秋を味わってもらいます。お粥」と玄秀老師。湯気の立つお粥の中には、淡い黄緑色をした銀杏が浮かんでいます。「朝粥」とは聞いていましたが、ただのお粥ではないようです。「秋を味わう」といつテーマのもと机の上に並ぶ数々の料理は、「坐禅会の食事」という範疇を超えています。

美味しくそんな料理に目を奪われていると、盛り付けの籠の中になにやらキノコのようなものを発見! (もしやマツタケ?!)

「この精進料理が三番」「薄味すぎず美味」「あたたかい味がする」と皆さんが口を揃えるのも納得です。

1 「中華だし」を作る

- 1 昆布、戻した干し椎茸と戻し汁、舞茸を水に入れて火にかける。
- 2 沸騰したら昆布を取り出し、干しワカメを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。ザルでだしをこす。



2 「お粥」を作る

- 1 1の「中華だし」8合と、研いだお米(1合)を強火にかける。(フタは吹きこぼれるので温まってきたら開けておく)
※だしの分量はお好みで7~10倍の範囲に。
レシピは八倍粥です。



メモ

炊いたご飯からでも作れます。その場合は、だしの量は少なめに。

- 2 沸騰したら中火にして塩をひとつまみ入れる。
- 3 米粒が軽く上下するぐらいにして、米が柔らかくなるまで煮る。



point

柔らかさの目安は、お米が透明になって表面が軽く崩れたようになるぐらいがベスト。火を止めて軽く一回かき混ぜ、すこしおくと、味が均一になり、おいしくなります。

3 「トッピング」を作る

A. 豆腐そぼろ

- 1 手でつぶした豆腐を中火で炒り、そぼろ状にする。
- 2 水分がなくならないうちに、醤油を大さじ1~2ほど混ぜる。
- 3 水分がなくなったら火を止めて冷まし、ごま油を混ぜる。



B. パリパリ湯葉

- 1 平湯葉を油(180度)で揚げる。
- 2 食べやすい大きさに砕く。



メモ

鍋やフライパンに1cmぐらい油を敷いて揚げる方法もあります。春巻きの皮やワンタンの皮を使ってもかまいません。



C. 炒め高菜ゴマ風味

- 1 こま切れにした高菜をごま油でさっと炒め、白ゴマとからめる。



4 できあがり!

お粥を器に注ぎ、トッピングをお好みで加えて、いただきます。ザーサイや梅干しをつけあわせても美味しいです。



おなかに

精進だしとトッピングで楽しむ やさしい中華粥

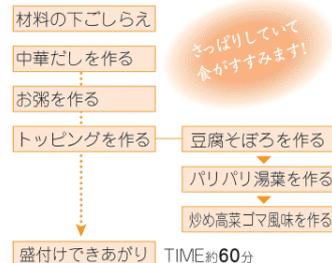
「お粥は風邪をひいたときぐらい」そんな方にもトライしてほしいこのレシピ。精進料理でこんなに美味しい中華粥ができてしまうなんて! アイデア満載のトッピングで、お粥の味が倍増します。

DATA

調理時間 60分
 難易度 ★★★
 エネルギー 276kcal (1人分)
 アレルゲン 小麦、大豆
 ※DATAは目安です。アレルゲンはアレルギーを起こす原因となる抗原。



Step Chart



■ 材料(4人分)

- 米……………1合
- 昆布……………1片
- 干し椎茸……………2~3ケ
- 舞茸……………1パック
- 干しわかめ…小袋1パック
- 水……………8合~10合程度
- 塩……………少々

■ トッピング用

- 木綿豆腐……………1丁
- 平湯葉(乾燥)…数枚
- 高菜漬……………1/2本
- 白ゴマ……………大さじ3
- 揚げ油……………適量
- ごま油……………適量
- 醤油……………少々



指導: 宏明さん

かゆ? しゅく!

修行道場の朝の食事は粥。「かゆ」ではなく「しゅく」と読み、特に「浄粥(じょうしゅく)」といって大切に頂きます。シンプルな味ですが、朝の胃腸をやさしく目覚めさせてくれます。

やさしい仏教の
ヒント
What is Buddhism?
Text by Syosen Ynagida

「愛」は良いものですか？

みなさまも感じたことはありませんか？

「愛」はなかなか一筋縄ではいきません。

愛してもこの手に得ることができず苦しみ、
得られたら今度は失う焦りにさらされる。

または得たとたんに、その輝きがらせて冷えてしまう。

「愛」という言葉、じつは仏教ではあまり良い意味で使われません。
得られても、もっともっと欲しくなる、
かぎりない欲望のことを言うからです。

私たちが目指すのは、かぎりない欲望が鎮められた、
あたたかく安らいだ心持ち。

それを仏教では「寂」と言います。

欲望の炎に焦がされない人生。
それは一見寂しく、つまらないものにも思えます。

しかし、その炎を放っておくと、

最後には大やけどの痛みを味わいます。

きつと、ちょうどいい温度の生き方があるはずですよ。
たとえば、「愛」から「寂」へのように。

もしお悩みなら、いつもとは違った見方をしてみてはいかがでしょうか。

あなたのそばに！ 「SOTO Rin 凜 vol.4」です。

仏教は、真の心の静寂を目指す教えです。外見の静けさだけでなく、いかにして心の静寂を得るかがポイント。道元禅師は「ただひたすらに坐る」ということを示されました。坐禅は、背筋を伸ばしたりリラックスです。坐れば、ゆっくりと心が落ちつきます。ぜひ、生活の中に静かな時間をつくってください。 編集部



ふわりと浮かぶ雲のよう——



雲版

雲の形を模しており、その形から「雲版」と呼ぶ。

高所に吊り下げられ、さながら空中の雲のようである。揺れないように片手を軽く添えて打ち鳴らす、強くたたくとかなりの振動を感じる。

主に食事の合図や、坐禅の終りを告げるために鳴らし、そのシーンによって回数やタイミングが定められている。それぞれ、長版・下鉢版・火版・小開静・大開静などの名称がある。

「雨をもらす雲」と捉え、鎮火・防火の象徴として寺院や修行道場の台所である庫裡・庫院に掛けられることが多い。

「うんぱん」

鉄や青銅で鑄造された梵音具。平面状で空洞部分はなく、雲の形をしている。下部の撞座部を撞木で打ち、食事を報じる等の為に鳴らす。



U
N
P
A
N

解説！お寺の道具
寺
mono