



知っていますか? 食べ残しを持ち帰るドギーバッグ  
ドギーバッグ普及委員会の取り組み

やわらぎ法話  
ひたむきな彼女の愛

サンガをたずねて  
—参禅会探訪—  
体験取材 三松寺

禅の彩食—精進料理レシピ  
蒸しなすびの甘酢和え

寺mono  
解説! お寺の道具 卒塔婆

やさしい仏教のヒント  
毎日ハッピー?

特集

いのちのルーツに手をあわす  
**お墓参りってキモチいい**

ほとけのことば  
B\*phrase



尊敬と謙遜と満足と感謝と  
時に教えをきくこと—  
これがこよなき幸せである

ブッダ

出典「スッタニパータ」

# そうだ! お墓参りに行こう

お墓参りをすると  
やさしい気持ちになります  
心が安らぎます  
素直になれます  
元気になります  
ほとけさまが笑顔になります――

お墓参りは、ご先祖さまや亡き人との出合いの場です。  
「あなたのおかげで、今わたしがここにいます」ただひたすらに、感謝の心で手をあわす。それは、いのちのルーツに手をあわすことです。その不思議なめぐり合わせに思いをはせる時、あたりまえでない「私」のいのちを感じることでしよう。

今度の休日は、お墓参りに出かけませんか？



## 心も体もイキイキ! 笑顔で明るいお墓参り



皆さんはいつお参りしますか？  
お墓参りはどんなタイミングでおこなってもかまいません。お参りしたいと感じた時が、お墓参りにふさわしい日です。  
「いい天気だから」  
「心を落ち着けたいな」  
法事するときだけでなく、日常の一コマに、ぜひお墓参りを。一生懸命にお墓をきれいにすると、自分の心もスッキリ晴れやかに。心静かに手をあわせると、すがすがしく、やさしい気持ちになります。家族そろってのお墓参りもおススメです。



思いついた時  
いつでも  
お参りにいきませんか。

### アンケート調査

#### Q あなたは、どんなときにお墓参りに行きますか？

- 第1位 「お盆」
- 第2位 「春秋の彼岸」
- 第3位 「帰省したとき」
- 第4位 「故人の命日」
- 第5位 「特別などきではなく、思いついたとき」
- その他 「正月」「年末」「人生の節目」など

#### こんな声! もありました。

- 故人が夢に出てきたとき (30代女性)
- 親に声をかけてもらったとき (20代女性)
- 故人の誕生日や父の日、母の日 (30代女性)

#### メモ 「お彼岸って何？」

日本古来の仏教行事です。彼岸は春と秋の2回あり、春分(秋分)の日を含め、前後3日を合わせた7日間です。ご先祖さまを供養するとともに、修行する期間という意味もあります。墓前に、ばたもち(おはぎ)などをお供えします。

◎彼岸入り…初日 ◎中日…春分(秋分)の日 ◎彼岸明け…最終日

#### メモ 「命日とは…」

故人の亡くなられた日を命日といい、同じ月日を祥月命日といいます。(例)5月1日に亡くなられた場合 毎月1日……(月)命日  
毎年5月1日…祥月命日



「おじいちゃん 元気ですか？」  
亡くなった人におかしいですよ(笑)  
でもお墓にくるとそんな気持ちになるんです。  
あのやさしい声が  
聞こえるような気がします。



お酒、お供えましたよ。  
今日もおまいりできました。



## ご先祖さまとの語らいのひと時 亡き人のぬくもりを感じる

お参りする時に最も大切なことは「感謝の心」です。自分のお願いばかりでなく、まずは「ありがとう」のまごころを届けましょう。  
まっすぐに故人を想い、亡き人やご先祖の冥福めいふくを願って手をあわせる時、あなたは目に見えない何かを感じるかもしれません。伝えられなかった気持ち。自分が今、頑張っていること。悩んでいること…。  
お墓の前で亡き人と「対話」することで心が軽やかになります。亡き人の声に耳をすませることは、ほとけさまとの絆きずなを深め、自分自身を見つめることでもあるのです。  
そうすることで、また新たな一歩を踏み出す力が湧いてきます。



### これだけは守りたい「お墓参りのマナー」

- 線香やろうそく、お花やお供えを用意しましょう。
- 墓石以外も掃除しましょう。特に、草が生えたままにしないように。
- お供えは、持ち帰りましょう。そのままにして帰るとカラスなどに荒らされます。
- ゴミは持ち帰ることが基本。ゴミ箱がある場合は分別などルールを守りましょう。
- 墓参できる時間帯など霊園や墓地の規則に従いましょう。
- 寺院境内の墓地であれば、お寺のご本尊ほんぞんさまにもお参りしましょう。

※事情でお参りできない場合やお墓のことでお悩みの場合は、菩提寺(寺院)に相談しアドバイスをもらいましょう。家族や親族と協力して今あるお墓を守り伝えていくことがベストです。



お参り中にお邪魔をして、  
ご先祖さまや故人に対するメッセージを聞きました。  
皆さんはどんな気持ちでお墓に手をあわせますか？



家族みんなで  
仲良く元気に  
頑張ります！



お墓参りの方にインタビュー！  
ご先祖さまに一言メッセージ



やわらぎ法話

ひたむきな彼女の愛

京都府 苗秀寺 住職

大谷俊定 老師

昨年のお彼岸、結城さんご一家が揃ってお祖父さんのお墓参りに来られました。墓前を頼まれていましたのでお伺いしますと、六人のお参りでした。結城家は確か五人家族だったと記憶していたので、「勘違いだったのかな」と考えていますと、長男の俊哉君の彼女、亜紀ちゃんが一緒だと分かりまし

た。俊哉君は、服装も乱れ、茶髪、左耳には三個もピアスをぶら下げている、以前の姿からの変わりように、一見して何かありそうだなという感じがしました。私はあえて俊哉君に「いらっしやい。瞳の可愛い彼女だね」と声をかけると、俊哉君は、何も言わずに、にっこり笑っていました。その笑顔が、とてもよかつ

たのです。回向が終わって、家族全員がひとり一人墓前に掌を合わせたのですが、亜紀ちゃんは一番最後にお墓の前に跪いて、一番長く掌を合わせていました。そればかりか、しばらくして亜紀ちゃんは泣き始めたのです。俊哉君は亜紀ちゃんのそばに行つて、肩をそっと抱きしめました。やつ

と立ち上がった亜紀ちゃんは俊哉君の胸の中に顔を埋めていました。

翌日、薄暗くなった頃、結城さんの墓前に蠟燭の明りが灯り、誰かがお参りをしていました。近づいてみると亜紀ちゃんでした。

ました。俊哉君はそんなお祖父さんが大好きでした。だから、お祖父さんが亡くなって指針を失っていました。亜紀ちゃんはお墓の中のお祖父さんに「俊哉君を助けてあげて。お願い」と一生懸命、涙ながらにお願いをしていたのだそうです。

「ごんばんは。独りなの？ 亜紀ちゃん」と声をかけると、お墓参りに来た訳を話してくれました。亜紀ちゃんは、優しくても愛していることも分かりました。

俊哉君のお祖父さんは一級建築士で心の大きな人でもあり

「ピアスどうしたの？」と声をかけると「高校三年生ですから」と、はにかみながら亜紀ちゃんを見つめるその眼は「亜紀、ありがとう。じいちゃん、あり

今夕も蠟燭が灯っていました―



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

携帯電話からご利用いただけます。

※近畿以外の方は…  
075-351-4443へ (通話料金ががかかります)



# ドギーバッグ普及委員会の取り組み



## 知っていますか？ 食べ残しを持ち帰るドギーバッグ



レストランなどで食べきれなかった料理を「もったいない」と感じたことはないでしょうか？

日本の食料自給率は約40%と低く、多くの食料を輸入していますが、その一方で大量の食品を廃棄しています。

ドギーバッグ普及委員会は、食べ残しを持ち帰り容器「ドギーバッグ」を通じて、食べ物の大切さや食料問題について考えようと、活動を行っています。

その取り組みについて事務局の平井麻子さんにお話を聞きました。



ドギーバッグ普及委員会事務局／平井麻子さん

「そもそも「ドギーバッグ」とは何ですか？

ドギーバッグとは、食べ残しを持ち帰る容器のことです。「犬に食べさせるから」と言って持ち帰っていたのが、その由来だそうです。特にアメリカでは提供される料理の量が多いこともあり、持ち帰るのが習慣になっています。かつて日本も折り詰<sup>おづめ</sup>を持ち帰ることがあたりまえたった時代もありましたが、「飽

食」の時代になり、その習慣も薄れてきたように思います。

「食料に関する問題は世界的にも深刻ですね。」

世界中には食料不足で飢えている人がたくさんいるにも関わらず、日本人は食べられる食料を捨てています。「もったいなMOTTAINAI」という言葉が日本のすばらしい文化の象徴として海外に発信されていますが、「食」に関していうと、現状は日本が一番「もったいない」事をしている国だと言えます。

私たちは、ドギーバッグの普及が、社会全体で日本の食料事情について考えるきっかけになり、食料廃棄の減少につながると考えています。



「具体的にはどんな活動をされていますか？」

飲食店や企業に持ち帰りサービスの導入を働きかけたり、ドギーバッグをPRするイベントを企画したりしています。また、メディアに向けての情報発信も積極的に行っています。昨年は商店街など、地域を巻き込んだ活動も展開しました。

「その手ごたえはいかがですか？」

予想以上に社会のエコ活動に対する関心は高く、各方面から多くの反響があり、多数のマスクミにも取り上げていただきました。2008年末に実施した独自調査で、「ドギーバッグ」を知っている人は1%程度でしたが、2009年末ではその割合が30%に増えています。特にエコ意識

の高い30〜40代の女性の関心が高いように感じています。

「これがそのドギーバッグですね。」

そうですね、私たち普及委員会では、洗って繰り返し使用でき、コンパクトに携帯できるものを推奨しています。食料問題は環境問題につながることでですから、使い捨てでないエコなものが良いですね。



お問い合わせ

ドギーバッグ普及委員会

電話 03-5484-6049  
東京都港区南青山4-17-33 n-OM1ビル2F

ホームページ

<http://www.doggybag-committee.com/>

「ここ数年でエコバッグが一般的になったように、ドギーバッグも広まるでしょうか？」

エコバッグの場合は、「かわいい」「カッコイイ」というファッション性の高さが普及を後押ししました。人々の心をつかむのに大切な要素だと思うので、デザインにも力を入れて、オシャレなドギーバッグを提案しています。また、ホームパーティーで使ったりランチボックスにするなど、いろいろと活用できますよ。

「先日、食べ残しを持ち帰ろうとした時、お店の人に困惑されたのですが、飲食店側の協力も欠かせませんね。」

やはり、飲食店側には衛生上の問題から、持ち帰った後に何かあってはいけないという意識が強くあります。

「持ち帰る」というアクションが大きな変化を生み出すのですね。食べ物を大切にすることは、この豊かさを取り戻すことにもつながっていると思います。私たちもできることから、楽しみながら始めたいと思います。

本日は、ありがとうございました。

### 食中毒予防のための心得

(以下、ガイドラインよりまとめる)

#### ○細菌をつけない

- ・手を清潔にする
- ・ドギーバッグを清潔に保つ
- 細菌を増やさない
- ・水分をできるだけ取り除く
- ・冷ましてから詰める
- ・持ち歩く時間を短くする
- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ

#### ○細菌を殺す

- ・食べるときに再加熱する

ります。しかし、実際は大手チェーン店を含め、持ち帰りに対応してくれるお店は多いのですが、大々的にアピールするケースは少ないです。飲食店にとっても廃棄物削減などのメリットもあるのですが…。

### 「どうすれば飲食店側の協力が得られるでしょうか？」

まずは、「自己責任で持ち帰る」という意識の徹底だと考えています。そうすることで結果的に飲食店も協力しやすくなります。そういう視点から、「お持ち帰りガイドライン」を作成して、管理方法や衛生上の注意事項をまとめ、持ち帰る側の啓蒙活動



ドギーバッグ普及委員会カード

も行っています。消費者と事業者がともに、無理なく継続できることが大切です。

### 「今後の展開についてお聞かせください。」

引き続きPR活動に力を入れて、「知っている」から「使っている」という人を増やしていきたいですね。今後は、社員食堂で食べ残しを減らすキャンペーンを展開するなど、さまざまな形で企業にも働きかけていく予定です。

ドギーバッグをきっかけに、食や環境問題への意識を高めてもらい、「自分も貢献できるんだ」という実感をもってもらえると、さらにその輪が広がっていくはずですよ。ドギーバッグを食べ物の大切さを共有するツールとして、今後も広めていきたいと思っています。



### 食料自給率 (農林水産省 試算による)

オーストラリア…237 (%)	フランス…122 (%)	イタリア…62 (%)
カナダ…145 (%)	ドイツ…84 (%)	日本…40 (%)
アメリカ…128 (%)	イギリス…70 (%)	(2003年)

### 世界の飢餓状況

世界にはすべての人々が食べるのに十分な食料があるとされていますが、すべての人に届いておらず、飢えはいまだに世界第1位の死亡原因です。2009年、世界の飢餓人口は10億人を突破し、6秒に1人の子ども(5歳未満)が飢えにより亡くなっています。先進国を中心とした豊かな国との格差が広がっています。

## さんしょうじ

行基に帰依していた法親王真恵宗寂大師の創建で平安時代には南都十五寺に数えられたと伝えられる。

時代の変遷に伴い衰微した時期もあったが、延宝7年(1679年)に大和郡山城主・本多政勝一族の土族寺として建立され、その後、松平、柳沢家など武家の菩提寺として栄える。

境内には、茶の湯に造詣が深く、陶業を奨励した大和郡山藩主 柳沢堯山の創建した茶室「送月舎」が現存する。



1 禅宗の祖である達磨(ダルマ)様に見守られるように坐禅をする参禅者。

2 鉄筋3階建ての坐禅堂は、大和青少年文化研修道場として広く活用されている。



さんしょうじ

東洋一の達磨画が印象的な道場

# 三松寺

奈良市七条

この絵は、旧一万円札の聖徳太子を描いた肖像画の第一人者、馬堀喜孝画伯によるもの。先代住職の托鉢姿に感動し、その人柄に惚れ込んだ画伯は、全身全霊を込めて筆をとりました。その生涯で最も大きい作品とされ、渾身の一枚です。ダルマさんの表情にその気迫が表れています。



## 巨大なダルマさん

道場に入って驚かされるのが、東洋一大きいと言われるダルマさんの絵です。正面の壁一面に描かれたダルマさんのギョロツとした眼の迫りに圧倒されます。

この絵は、旧一万円札の聖徳太子を描いた肖像画の第一人者、馬堀喜孝画伯によるもの。先代住職の托鉢姿に感動し、その人柄に惚れ込んだ画伯は、全身全霊を込めて筆をとりました。その生涯で最も大きい作品とされ、渾身の一枚です。ダルマさんの表情にその気迫が表れています。



# サンガをたずねて

参禅会探訪

5  
体験取材

## 境内に響くナツの声

大和郡山市にほど近いこの地には、かつては金魚を育てる池が点在していました。現在は宅地開発が進みずいぶん様子が変わったそうです。山門をくぐり、なだらかな参道を進むと、お寺の静けさの中に響く、気合いに満ちた声が聞こえてきました。何だろう?と思いつきながら歩き続けると、境内の南側に鉄筋コンクリート造りの建物を発見!実はこの建物、時には空手、剣道、合気道の道場に。さらには社員研修から書道教室に至るまで、ありとあらゆる「修行」に対応したマルチユース坐禅堂なのだとか。ちょうど、剣道の稽古が行われていました。「メーンツ——」。



## ひらかれた坐禅堂

江戸時代に荒廃してしまった坐禅堂でしたが、先代の皆川英眞老師が約40年前にその復興を決意し、教師を辞め托鉢をして資金を集めました。

「地域にひらかれ道場にしたい」という信念のもと、多くの方々の協力によりこの革新的な坐禅堂が建築されました。当時は高度成



住所 奈良市七条1-26-10  
交通 近鉄 九条駅より徒歩15分

「三松寺坐禅会」DATA

開催日 毎週土曜日  
時間 午後6時30分～9時  
内容 坐禅・作務  
参加料 志納  
TEL 0742-44-3333  
※初心者の方は早めにお越しください。  
※徹夜坐禅会(年越し坐禅)  
12月31日午後10時～1月1日午前4時頃



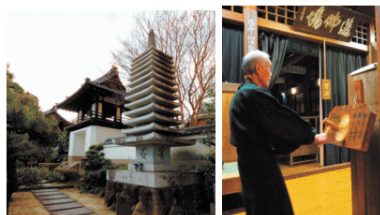
写経会・坐禅会の  
情報はこちらへ

参禅会  
三松寺スケジュール

- 18:30 ● 受付開始
- 19:00 ● 坐禅1
- 19:40 ● 経行(歩く坐禅)
- 19:45 ● 坐禅2
- 20:30 ● お茶・片づけ
- 21:00 ● 散会

3 住職の皆川大真老師は先代の意思を継ぎ、ひらかれた道場を守る。

4 感謝の気持ちで坐禅の前に自主的に清掃を行う。



仲間とともに坐禅を続ける

夕方5時を過ぎて控え室に向かうと、すでに参禅の方がいらっしやいました。

「40歳の時から坐禅会に参加しています」という福田庄之助さん。

お歳を聞いてびっくり!!すでに74歳だそうです。道場が出来てから、しばらくしてずっと参加されている「一番の古参でした。」「人では出来ないが、みんなとなら出来る」と坐禅を続ける秘訣を教えてくださいました。日々の生活でも坐禅を欠かさないそうです。

これぞ夜の坐禅会

あたりが薄暗くなり、夜の7時が近づくと、木板が打ち鳴らされ、坐禅堂へ移動しました。さきほどまで、剣士たちの激しい声が響いていた道場が、全く違う場所のように静寂の空間になっていました。

正面にはゴフユラと揺れながら、堂内をつつすらと照らす蝋燭の炎。想像以上に暗く、まるで月あかりの下で坐禅をするかのようです。昼夜問わず照明を欠かさない現代人にはこの闇が新鮮に感じられ、神経が研ぎ澄まされていくようでした。

十数名の参加者が静かに坐禅堂に入り、深々と合掌礼拝して単(坐る場所)へと歩いて行きました。蝋燭の灯で照らされたタルマさんの表情も、明るい時と少し違い「さあ、坐禅が始まるぞ」という厳しい表情に感じられました。坐禅が始まるから少しした頃、静けさを破って住職の皆川大真老師の提唱(お話)が始まりました。

「坐禅に点数はない!100点の坐禅や20点の坐禅もない、大草原にるようにゆったり息を吸って坐って欲しい」。広い堂内に響きわたる励ましの言葉でした。

街の喧騒から離れた静かな道場に響く警策の音と、時おり耳に入る風や車の音…。夜坐ならではの雰囲気です。しめくくりには、修行道場と同じように時を告げる太鼓と鐘が鳴り、坐禅が終えられました。

坐禅堂から出ると目下に広がる夜景が、張りつめた空気が解放された心を和ませてくれました。控え室に戻り、お茶を飲む皆さんの表情が、少し明るく軽くなっているのが印象的でした。

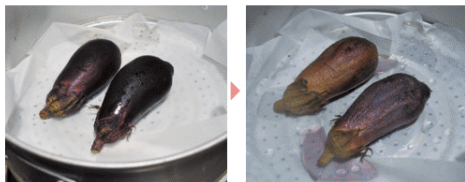
昼は「剣士たちの鍛錬場」、夜は「ほとけの坐禅堂」として、「動」と「静」とをあわせもつ凛としたお寺でした。

取材文 小川大啓



### なすびを蒸す

- 1 なすびを洗い、蒸し器で10分間中火で蒸す。竹グシが軽く刺されればOKです。  
(蒸し器がない場合)皿の上に置いて水を振り、ラップで密閉して電子レンジ(500W)で10分程度加熱してもよい。  
※茹でてよいが、皮の色が若干落ちて悪くなる。また、水溶性ビタミンが失われやすい。



#### アレンジ

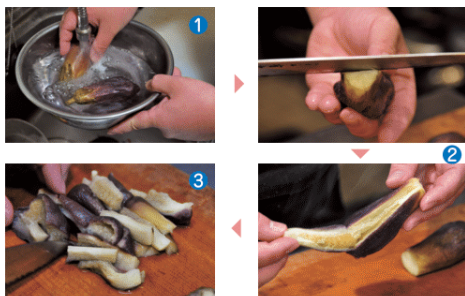
焼きなすびを使うと、香ばしくまたちがった味わいがある。

#### point

蒸し料理は途中でフタを開けないこと。途中でフタを開けると蒸気が逃げて仕上がりが悪くなり、調理時間が微妙に変化してしまう。火が通りにくい材料でない限りは15分~20分で完全に中まで火が通るので、この時間を目安にする。

### 2 なすびを切る

- 1 蒸しあがったら冷水につけて荒熱を取り、ヘタを切り落とす。
- 2 ヘタの切り口に十文字が米印の切れ目を入れ、切れ目に沿って手で裂く。  
※中身は熱いのでやけどに注意
- 3 3~4センチ程度の長さに切る。



### 3 甘酢を作り和える

- 1 米酢に水(大さじ1程度)を加えて酸味を和らげ、砂糖、薄口醤油を加えて甘めに味をつける。
- 2 味が決まったら、なすびとよく和える。



#### メモ

砂糖と酢は塩分を抑えるのに有効な調味料。醤油は色がつく程度のほんの少量で構わない。

### 4 盛りつけできあがり!

- 1 生姜をみじん切りにして、なすびの上のせ、ごま油を少量垂らす。



#### メモ

おろし生姜でもよいが、生姜の食感と香りが抑えられるのでアクセントが弱くなる。



すっきりとした酸味とゴマ油が絶妙

## 蒸しなすびの甘酢和え

夏から秋にかけておいしくなるなすびをさっぱりとした甘酢で和えました。ごま油の香りと刻み生姜の風味が食欲をそそる一品です。冷奴やそうめんのつけあわせなどにもどうぞ。

手軽に作れてしかも美味しい!

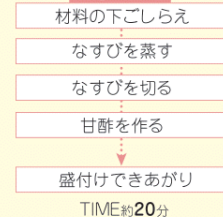
#### DATA

調理時間	20分
難易度	★
エネルギー	61kcal (1人分)
タンパク質	0.6g
食塩相当量	0.1g
脂質	2.1g

#### ■ 材料(4人分)

なすび	2本
生姜	1片
米酢大さじ	3
砂糖	適量
薄口醤油	適量
ごま油	少々

#### Step Chart



TIME約20分



指導：宏明さん

⇒他のレシピは<http://www.soto-kinki.net>へ

# やさしい仏教の ヒント What is Buddhism?

## 毎日ハッピー?!

Uttarakhand

「日々是好日」という禅語があります。

「毎日がハッピー」という意味に思われますか？

そう過ごすことができればステキな人生でしょうね。

ところが、もちろんそうはうまく運びません。

そこから一歩進むには、やはりちょっとした気持ちのコツがいります。

それはたとえば、「毎日がスペシャル」という

竹内まりやさんの歌でも見つけられます。

たとえ雨降りでも、占いがラッキーじゃなくても、

平凡な毎日を送ることが幸せなんだ…という曲です。

どんな気持ちで過ごそうと、今日は今日しかない。

ハッピーじゃなくても、今日は1回しかやっこない。

1回しかないなら、たとえ平凡でもそれが幸せな一日。

1回しかないから、たとえつまらなくてもたいせつな一日。

「日々是好日」とは、「毎日がハッピー」ではなく

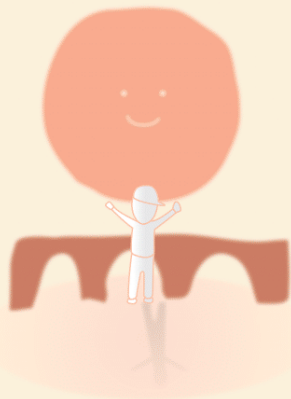
「毎日がスペシャル」という意味だったので。

### 「編集後記」

私たちはひとり生まれ、ひとり死ぬ存在ですが、ひとりでは生きていけません。

そんな私たちをいつも見守ってくださるのは仏さまです。幼い子は母の視線を感じながら、安心して好きな行動をとっています。でも何がいたずらをしようと思ったとき、母の視線が気になります。

私と仏さまの関係もこのようなものではないでしょうか。



天高くそびえる  
塔のごとく—

# 卒塔婆

S  
O  
T  
O  
B  
A



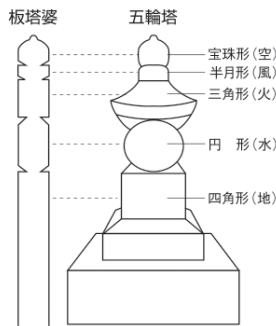
卒塔婆は、サンスクリットの「stūpa ストゥーパ」という言葉を、漢語で音写したもので仏塔のごとくである。塔婆とも略される。

お釈迦さまのご遺骨(仏舍利)は尊崇する部族たちによって八つに分骨・埋骨された。その上に建られた塔が「ストゥーパ」である。もとはドーム形をしていたが、舎利信仰の発展にともない大型化し、五重の塔などが生まれる。さらに変じた石塔が、五輪塔である。

卒塔婆は、この五輪塔が簡略化されたもの。上部に左右四対の切り込みがあり、区切られた部分が、五輪塔と同じく仏教の宇宙観である五大を表している。

古来より、卒塔婆を一度でも建てようと思っただけで、その人には無限の功德があるとされており、その功德を故人に廻らして菩提を弔うのが、卒塔婆(塔婆)供養である。

※卒塔婆に書く文字は宗派等により異なる。



五大とは、あらゆる世界を構成する地、水、火、風、空の5つの要素のこと。五輪ともいう。