

■とびっく

暮らしの中にとけこむ「坐禅」スタイル
京の老舗 座蒲団店から
彩り豊かな坐蒲の提案

サンガをたずねて
—参禅会探訪—
体験取材 **地福寺**

禅の彩食—精進料理レシピ
やわらか豆腐の茶碗蒸し

寺mono
解説! お寺の道具 **袈裟**

やさしい仏教のヒント
代々と伝わるもの

特集

「きずな」って何だろう??
ほっとする、力になる心のふれあい

ほとけのことはば
B*phrase



他人の過失を 見るなかれ
他人のしたことと
しなかったことを 見るな
ただ 自分のしたことと
しなかったことだけを見よ

ブッダ

出典「ダンマパダ」

今、考える「きずな」の意味



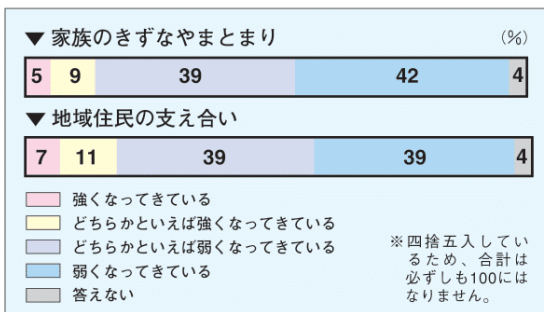
今、私たちの絆が弱まっているといえます。かつての日本には、もっとゆたかな絆があったはず…。昨今の暗いニュースを耳にして、そんな思いを抱く人が多いのかもしれませんが、絆が大切だといわれていますが、いったい絆って何でしょう？ 親子・家族・仲間・地域の絆… どうすれば絆が生まれるのでしょうか？ 絆について考えてみませんか？

絆が弱くなっている!?

あなたはどう思いますか？

ある調査※によると、家族の絆やまとまりが「弱くなってきている」と思う人が81%に達しているとのこと。同じように、地域住民の支え合っている人が78%という数字がでています。絆の強弱は客観的に比較できませんが、みなさんはどう感じますか？ 家族の生活スタイルが変化し、単身世帯の割合が増加するなど価値観の多様化により、社会における人間関係に変化が生じています。

絆についてあらためて考えることで、現代の私たちが、幸せに生きていくためのヒントが見つかるかもしれません。



※調査/平成22年「地域社会や家族に関する全国世論調査」読売新聞社

「きずな」って何だろう？

ほっとする、力になる 心のふれあい

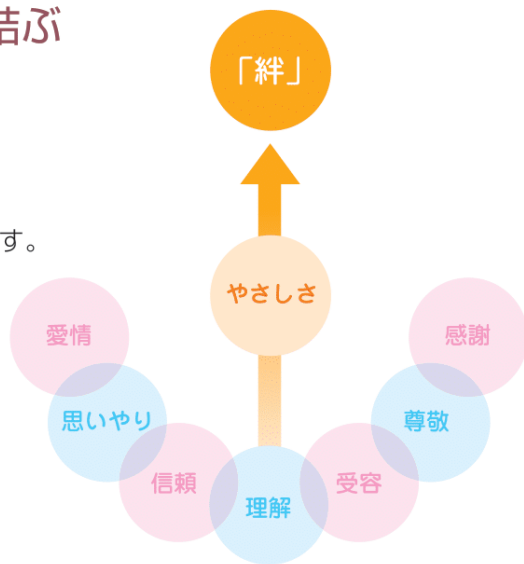
絆は目にはみえません。色も、形も、香りもない…。心でしか感じる事ができないもの。絆を感じる時、やすらぎをおぼえます。力が湧いてきます。心があたたかくなります。絆は、あなたを守ってくれる。あなたの背中を押してくれる。あなたに勇気をくれる…。あなたにとって絆はどういうものですか？



KIZNA 04 「きずな」を結ぶ

絆はひとりでは結べません。
 思いやる気持ちから生まれます。
 「やさしさ」が絆を結びます。
 心と心のふれあいによって深まります。

相手のことを思い、気にかける。
 そんな互いの心が集まって
 絆は大きくなっていくのです。



KIZNA 03 命の「きずな」 生まれる前からの芽生え

最近、自分のおへそを見たことがありますか？
 お腹にある「へそ」。医学的には、今は何の役にもたないもの。
 何もしていないというよりは、もう立派に役目を終えたのです。
 腹の中で、お母さんとあなたを繋いでいた、たいせつな「きずな」の痕跡。
 お腹の中にいる時から、親子は文字どおり結ばれています。
 ひとりの力で生まれてきた人はいません。お母さんはもちろん、お父さんや家族、たくさんの支えにより生まれてきました。おへそはそんな命のシンボルです。
 命の「きずな」は、誰もがもっています。きつと今もつながっているはず…。

絆ってなに!?



家族のみんなへ
 「きずなって、なに？」で、パパに聞いたら、

キズ、なあ？
 そういえば
 小さいころ、
 よくキズいっぱい
 作って、



バーバに
 なめときなさい！
 って、言われたなあ。



最後には、
 バンソウコウはって
 くれたんだなあ。



って、パパが言った。
 ママは、「それも、きずなだね」って、言ってたよ。
 きずなって、なんだか難しいけど、心がポカポカあたたかくなるみたい。
 ふしぎだね。わたしも、ニコニコしている家族の顔を見ていたら、
 思わず「ありがとう」って、言いたくなったよ。



【内閣府 家族や地域の大切さに関する作品コンクール】長谷川 綾乃さん(小5) 受賞作品より



感じますか？

06 KIZNA あなたとつながる存在を 気がつくことで深めることができる

絆が結ばれていていのに、その存在に気がつかないこともあります。あなたが知らない間に結ばれた絆。空気のようにあたりまえになっているのです。

あなたが持っている「ほとけさまの心」で感じてみてください。

家族の絆、親子の絆、ご先祖さまとの絆…

「時間を超えた絆」

「過去からつながる絆」

「未来へとつながる絆」

それは、命をうけつぎ、心をうけついでいくということかもしれません。

そんなつながりを感じ、もっと深めていきたい。

「ありがとう」の心が、また新たな絆を育んでくれます。

05 KIZNA 絆の種を育てる 人と人とのかわりあいの中で



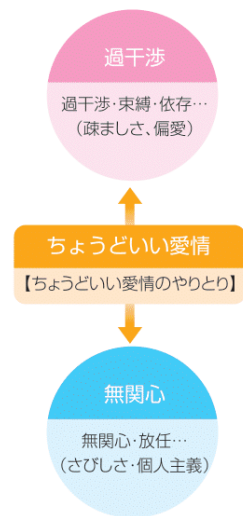
「生きる」ことを素直にみつめたとき、「ひとりでは生きていけない」「ひとりでは生きていけない」と気づきます。共に支えあって生きていることに気がついたとき、そこに絆の種が生まれます。相手を思い、相手を気づかい、相手を一人にしない。花を育てるように絆の種に慈愛をそそぎましょう。

それは、時には少々「お節介だ」と感じるようなことかもしれませんが、そんな積み重ねが絆を芽生えさせてくれます。

うわべだけのコミュニケーションではなく、ともに喜び、ともに笑い、ともに泣く…。

そして時には互いの思いをぶつけあう。そんな一緒に過ごす時間の積み重ねが、絆を大きく育てます。

時には、ちょっと窮屈に感じることもあるでしょう。近くにいると少し煩わしい。でも離れているとなんだか寂しい…そんな関係。自分の思い通りにいかないけれど、それも絆なのかもしれません。



関わり方に正解はありません。何より関わり続けることが大切です。

なぜだろう しかられるのに
大すきなお父さん、お母さん
なぜだろう けんかするのに
大すきなお兄ちゃん、妹、弟
うちの母 文句の数だけ
愛がある

『親子で話そう! 家族の絆、我が家のルール』
(文部科学省主催) 優秀作品より



絆は「あたりまえにある」のではなく、
「生み出し」「育て」「深める」もの。
お互いの心の交わりが必要です。

ただひたすらに相手のことを思うこと。

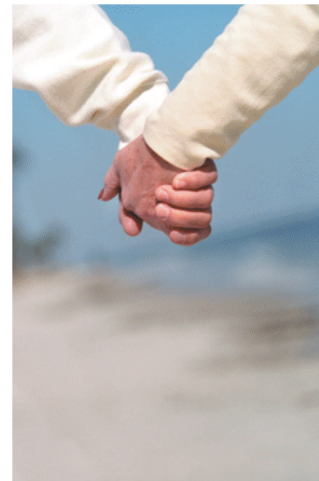
そこには自分のわがままや、欲望はありません。
相手を大切にしたい気持ちや願いが届いたとき、
そこに絆が生まれます。

あなたなはどんな「きずな」を結びますか？



絆を結ぶ・育てる・感じるために

毎日つづける「きずな力」向上の4つのおしえ



私たちの絆は、相手を思いやることによ
って結ばれていきます。
結んだ絆、結ばれた絆も、時にはほどけ
そうになることもあるでしょう。もろく、
不安定な面もあります。でも忘れないで
ください。絆がゆるくなったとしても、
また、ギュッと結び直せるということも。
私たちの生き方により、絆を保ち、強め
ていくことが大切です。心をつなぐ
姿勢を忘れてはいけません。
道元禅師の説かれた4つの実践行「四摂
法」は、まさに「相手を思いやる心」を
形にする行いです。

絆が生まれる 絆が深まる
道元さまの4つのおしえ「四摂法」

一、「布施」

幸せをひとり占めにせず、
物でも心でも惜しみなく相手に与える。

二、「愛語」

やさしい言葉であれ、叱咤であれ、
心から相手のことを思って言葉をかける。

三、「利行」

見返りを求めず、
無条件で相手のためになることをする。

四、「同事」

自分と相手とを同じ立場として考え、
どんな命も平等であるという生き方をする。

とびっく

暮らしの中にとけこむ「坐禅」スタイル 京の老舗 座蒲団店から 彩り豊かな坐蒲の提案

坐禅をする時に使う丸い座蒲団を坐蒲ざぶといいます。一般的には黒色のものがほとんどですが、お寺だけでなく家庭においても坐禅をする人たちに向けて、京都の座蒲団専門店「いちびきや」が新たなスタイルの坐蒲を提案しています。店主の永井勝己さんに、その反応と思いを聞きました。



4代目店主 永井勝己さん

「ツムギ座禅座蒲団」
ツムギのやさしい風合いと日本古来の色合いが、心を落ち着かせてくれる。

誕生のきっかけは？

坐蒲を作る職人は日本でも限られていますが、その中の1人がうちの職人です。坐禅会に参加すると、お寺だけでなく自宅でも坐禅する人や、自宅でもしてみたいという人が結構いらっしやいましたので、日常の暮らしになじむ坐蒲が望まれていたのではないかと感じました。

カラフルな坐蒲をはじめてみました。

おそらく、他では扱っていないと思います。一般的な坐蒲は黒色ですから、最初は「このような色にして良いんだろうか」という不安がありました。お寺さんに相談すると「色や形よりも、1人でも多く坐ってもらうことが大切」と背中を押してもらいました。

反応はどうですか？

多くの方に喜んでいただいています。インターネットを通して日本全国、さらには海外からの問い合わせがあり、予想以上の反響です。こんなに個人の方が関心を持ち、探しておられたということに、驚いています。

日常の生活空間に違和感なくとけこみますね。ふだん使うのにもいいですね。

はい、坐禅以外でも、床や畳でリラックスする時にも使っていただけです。住環境が変わったといえ、靴を脱ぐ生活は変わりますが、腰を落として座るの



中綿のパンヤを詰める作業。熟練の職人の技で丁寧に手作りされる。

が日本の文化です。土足の文化圏ではこうはいきません。

老舗として新しいことに挑戦することへの思いは？

伝統を受け継ぎ、変えてはいけないことは確実にあります。そういう意味では、お寺には黒色の坐蒲がしつくりきますね。

ですが、生活様式の変化の中で、時代に応じたものを提供していくことも商人の役割です。坐禅に興味のある方に対して、私たちにできる方法で入口を広げることは、お客様へのサービスのひとつだと思います。

ひとりでも多くの方に禅の心になれていただき、お寺や坐禅をつなぐ一つのきっかけとして貢献できれば光栄です。

暮らしの中にごく自然に坐禅がとけこめば素晴らしいですね。ありがとうございます。

注) 曹洞宗では「坐禅」「坐蒲」と表記しますが、一足屋では常用漢字の「座禅」「座布」を使用しています。

いちびきや 一足屋 〒600-8306 京都市下京区新町通正下面下平野町792-2 ホームページ
TEL 075-371-1559 FAX 075-371-0844 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/muromachi/>

じぶくじ

じかくだいし
ご本尊は、慈覚大師が人々を救うことを願ってつくられた地蔵菩薩(木像)である。「三國伝記」によると、この地蔵菩薩は洛陽白川で広く信仰を集めていたが、応仁の乱の戦火を避けて近江の地に移されたとされる。

戦国時代、天正の乱により諸堂がことごとく焼失するも、ご本尊は火難を逃れた。

万治3年(1660)に曹洞宗の僧・義亭和尚がその再興を决意し、開山恵丹和尚と2代目瑞光和尚らの数十年にわたる托鉢によって再建された。



1 自然とけあうお地蔵さまの姿は素朴で、なんともかわいらしい。真新しい前かけの赤色が鮮やかだ。地域の人々にとっても大切なお地蔵さまである。

2 住職の安田賢悟老師。かつては「私1人の坐禅会もあった」と話す。それでも継続しつづけることで少しずつ定着してきたという。今ではネットで調べて、遠くから足を運ぶ人も多い。

お地蔵さまのぬくもりを感じるお寺

地福寺

滋賀県東近江市



じぶくじ

坐禅の後は、安田老師の法話です。みなさん真つすべに向き合っ、お話に聞き入ります。まるでお地蔵さまの声を聞くかのように、その言葉を自らの心でかみしめていくようです。

静けさと自然にこころを癒されて

坐禅は約30分。いつもとは明らかに違う深い呼吸によって、爽やかな空気が身体の隅々までいきわたり、ゆっくりと心が静まってきます。時おり耳に入る鳥のさえずりや葉擦れの音。薄暗い本堂を吹き抜ける朝の風を感じ、大自然に包まれているような心地よい時間です。放物音の音で合掌低頭し、坐をときました。心も身体もすがすがしい。

鮮やかな緑が目に入ります。「うわーきれいっ。同じ坐禅をするなら、あっちがいいな」と曹洞宗の坐禅は壁に向かう「面壁」が基本。目は、仏像と同じような半眼状態ですから、決して風景を鑑賞するわけではないのですが、窓越しでも自然のイオンを浴びたい。なんて邪道な考えが頭に浮かんでくるのでした。(「メンナサイ」)

もう一方の壁には、金色に輝くお地蔵さまの大きな絵がかけてあります。その柔和な顔は美男子そのもの。神秘的なエナジーを感じます。

サンガをたずねて

参禅会探訪

6

体験取材

「まるごと石仏に包まれる」

八日市インターを下車し、約20分。「目的地周辺です」とカーナビがお寺に近づいたことを知らせてくれます。寝ぼけた頭もようやくスッキリし、真つ暗だった空も、ほんやりと白んできました。

朝のやわらかい光の中、竹林にまつまれた山の斜面には、たくさんのお地蔵さまがお祀りしてあります。風雨によって丸みをおび、お顔の表情はわかりませんが、石からじみ出る雲雨気は、それぞれに温もりいっぱいです。私たちと同じように、背丈も体型もいろいろ。個性豊かなお地蔵さまのお出迎えに、到着早々に心が和みます。

「おだやかな空間にマイナスイオン!？」

「いつものように朝のお勤めからはじめましょう」という住職の安田賢悟老師の声とともに、本日参禅会がスタートします。丁寧に線香をお供えし、読経がはじまりました。小気味よいテンポで木魚のリズムが堂内に響きます。

読経に引き続き坐禅です。本堂の正面から入堂して坐蒲のある所へ移動します。本堂には大きな窓があり、ロールスクリーン越しにも木々の





住所 滋賀県東近江市佐野町894
交通 JR「能登川駅」から徒歩15分(約1Km)

「地福寺坐禅会」DATA

日時 毎月 第2日曜日
 時間 午前7時～午前8時30分
 内容 坐禅・法話・お茶(朝粥)
 会費 無料
 TEL 0748-42-3160
 ブログ <http://jifukuji.shiga-saku.net/>

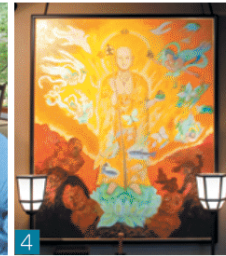
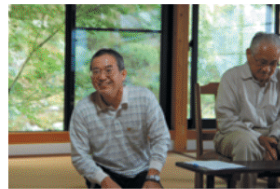
■その他
 ・写経会 毎月 第1日曜日 午後1時～
 ・お茶とお菓子と写経の会(女性限定)
 毎月 第2木曜日
 事前にお問い合わせのうえ、ご参加ください。



写経会・坐禅会の
 情報はこちらへ

参禅会探訪

- 3 坐禅堂(本堂)から見える紅葉の木。四季折々の表情を見せ、人々の心をなごませてくれる。
- 4 「地藏菩薩顕現」洋画家の鈴木ゆきお氏によって描かれたもの。私たちと同じところにいてくださるお地藏さまの姿と力を表現している。
- 5 食事やお茶の準備は奥様の担当。随所におもてなしの心が感じられる。



参禅会
 地福寺 スケジュール

- 7:00 ● 朝のおつとめ(般若心経)
- 7:05 ● 坐禅(約30分間)
- 7:40 ● 法話
- 7:50 ● 朝粥もしくは、お茶
- 8:30 ● 散会

坐禅の後も、お地藏さまに見守られながら、時の過ぎるのを忘れてリラックス。つい、ゆっくりとくろいになってしまう、心がホッとやすらぶ坐禅会でした。

「無住だった地福寺に来て30年。地道にまじめに続けられてきた、その言葉の重みを感じます。坐禅の後も、お地藏さまに見守られながら、時の過ぎるのを忘れてリラックス。つい、ゆっくりとくろいになってしまう、心がホッとやすらぶ坐禅会でした。」

「最初はなかなか集中できなくて」と話す岡野久美子さんは、安田老師に「時には鳥の声も耳に入るでしょう。それでいいんですよ」と言われて肩の力が抜けたといいます。「今は、坐っている時間がとても心地よい」とのこと。

「厳しすぎず、ほどよい緊張感が大切。気軽に来てもらえるお寺でない」と話す安田老師。無住だった地福寺に来て30年。地道にまじめに続けられてきた、その言葉の重みを感じます。

竹田佳正さんは「坐禅会をとおして、四季の移ろいを感じる。仕事ばかりではシンドイが、坐ることでもリフレッシュになる」と、静かに坐ることで新鮮な気持ちが生まれるそうです。

「最初はなかなか集中できなくて」と話す岡野久美子さんは、安田老師に「時には鳥の声も耳に入るでしょう。それでいいんですよ」と言われて肩の力が抜けたといいます。

坐禅とお寺がもたらすやすらび

「毎日ザワザワした生活なので、この時間が大切」と、川島俊雄さん。「こんな贅沢な時間とご縁をいただけてうれしい」とほほ笑み顔です。

岡部さんは、はじめは「自らを極めるために坐る」と考えていたのだとか。しかし、いざ坐ってみるといろんなことが頭に浮かび、「坐ることの難しさ、常に考え事ばかりしている自分に気がつけた」といいます。

「お寺がこげちゃったんです」とほほ笑む慎ましやかな奥様。ほんとうに美味しゅうございまして。」

「お話について、朝粥をいただきます。あつあつのお粥を器にそそぎ、静かに朝食タイムです。修行道場では毎朝の食事は「お粥」と「マ塩」と決まっていますが、現代人にはお粥は病人食という思い込みがあるかもしれません。しかし、坐禅で身心を調えた後に、お寺のゆったりとした空間の中でいただくお粥は、なんともいえないおいしさ。グルメ大国の日本においてこの味は、ノーマークだった」と、まさに目からウロコの感動的な味です。

おしゃべりすることなく静かに食事に向き合うことで、五感のすべてが「味わい」をキャッチするのもかもしれません。手間をおします丁寧につくられたその心のぬくもりまでもが、料理とともに伝わってきます。

素朴な味に真つすべに向き合う

1 豆乳とにがりをよく混ぜる

- 1 ポウルに豆乳（無調整豆乳。調整豆乳では固まらないので注意）を入れ、にがりを入れてよくかき混ぜる。
※にがりによって入れる量が違うので、確認してください。



point

泡を立てると固まるときに気泡ができてしまうので、そっとかきまぜること。

2 具を用意する

- 1 椎茸は包丁を斜めにし、半分に切ったあと、もう一度同じように半分に切る。



- 2 人参は皮をむいて半月切りで1mmほどの薄さにして、さっと塩茹でする。



- 3 塩茹でした人参は、水でよく冷まし、水につけておく。（濡らしたキッチンペーパーにのせておいてもOK）



- 4 もみじ麴（桜麴）は切る30分ほど前に自然解凍しておき、5mmほどに切る。（まな板と包丁を水で濡らしておく）切ったら水を入れたボウルにつけておく。



- 5 舞茸を小さく裂く。



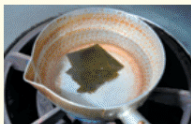
3 豆乳を蒸す

- 1 器の底に椎茸を2枚敷き、1（豆乳とにがり）を6～8分目まで注ぎ入れる。（あとで具材とあんを入れるので少なめに）
- 2 器にフタをし、蒸し器で蒸す。鍋を閉じて強火で10分間。その後、中火で5分間加熱する。



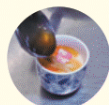
4 あんを作る

- 1 鍋に水カップ2（400cc弱）、昆布を入れて火にかける。
- 2 沸騰したら昆布を取り除く。舞茸と、みりん（大さじ3杯程度）を入れて軽く煮立たせて酒を飛ばし、しょうゆ、塩でやや濃い目に味をつける。
- 3 水溶き片栗粉でとじ、火を止める。



5 具を盛りつけ、あんをかける

- 1 3が蒸しあがったら人参、舞茸、もみじ麴（桜麴）を豆腐の上に盛りつける。



- 2 おろし生姜を山にのせて、生姜を崩さないようにあんをかけて完成。



おもてなしの一品におすすめします

やわらか豆腐の茶碗蒸し

豆乳とにがりで作った豆腐を茶碗蒸しにし、あんをかけていただく贅沢な一品です。蒸したてのアツアツでも、ひんやり冷やしてもおいしく食べられ、季節を選びません。いつも食べている豆腐とはまた違ったやわらかな食感と、精進だしのやさしいあんが身体にしみわたります。

心に身体に
優しい
美味しさ

DATA アレルゲン/小麦、(大豆)

調理時間……30分
難易度……★★
エネルギー……79kcal（1人分）
タンパク質……4.9g
脂質……2.2g
食物繊維……1.6g
塩分……0.5g

■ 材料と調味料（4人分）

豆乳……400cc
にがり……24cc
昆布……1片
椎茸……1個
舞茸……半房
人参……1/3本
もみじ麴（桜麴）1/3本
しょうが 一かけ
みりん……大さじ3
薄口醤油……適量
塩……適量
片栗粉……適量



指導：
宏明さん

やさしい仏教の
ヒント

What is Buddhism?

Text by Shosen Yanagida

私たち仏教を信じる者は、お釈迦さま以来「老いて死にゆく恐怖を克服できる生き方」を受けついできています。それが達成できることは、たくさん和尚さん方が、ときれることなく証明されてきました。今度は弟子である自分が、自分の人生をそう生きることによって証明し、次に伝えていくわけです。

「編集後記」

おめでたい催しがあるときには、門や床の間に松竹梅を飾ります。松の葉はいつも青々としていて、古木になるほどに自ら姿を美しく整えていきます。竹は成長が早く、節目を付けながら真っ直ぐに伸びて、しかも折れません。梅は寒い冬に雷を膨らませ、春一番に花を咲かせます。

どれも、寒さや苦しみに耐えながら、私たちに生きる力と喜びを与えてくれる存在だと思いませんか？

仏さまの教えは、言葉によるものばかりではありません。大自然のなかにも、教えはたくさんあります。道元禅師は、このことを「峰の色 谷の響きも みなながら わが釈迦牟尼の 声と姿と」と詠んでおられます。

松竹梅に限らず、すべてのものから教えを聞き取ってきたいと思います。(鈴)

たとえば企業などで、創業者の理念や理想がきちんと継承され、高い業績と評価を得ている、ということがあてはまっています。また、親や、ほかの大人たちから伝えられたことが、毎日の支えになっている、ということもあるでしょう。そんなとき、どんなにすばらしいものでも、人によって伝わらなければ、そのすばらしさは生きてこないのだと感じさせられます。

「代々と伝わるもの」



解説! お寺の道具
寺
mono

古来インドの僧侶は、使い道のない捨てられた布を縫い合わせて、身にとっていた。糞掃衣、すなわち「糞をめぐう布でつくられた衣」ともいわれていた。衣服に対する執着や、ねたみの心をなくすために、人が捨てるような粗末な布を使ったとされ、草木などを使って黄土色に染めていた。

僧侶は基本的に物を持つことを禁じられており、三衣一鉢(三種の衣と托鉢や食事用の鉢)のみを所有して日々の生活を送っていた。

仏教が北方に伝わるとともに、寒さを防ぐため、下衣を着用するようになり、その様式が変化していった。また、儀式用に刺繍などの装飾をほどこされた袈裟も生まれた。

しかし、方形の布を縫い合わせてつくるといふ袈裟の起源は、お釈迦さまから2500年を経た現在も大切に受けつがれている。

K
E
S
A

袈裟



【けさ】

僧侶が着用する衣服の一種。

左肩から右脇下にかけて衣の上にとまとう。

語源は混濁色を意味するサンスクリット語のカシヤヤ。

「袈裟」と音訳された。

大きさにより五条、七条、九条などがある。



【搭袈裟偈】

大哉解脱服
無相福田衣
披奉如来教
广度諸衆生

この偉大なるお袈裟は、人間のあらゆる執着心、煩惱を除く幸せの法衣である。これを肩にかけ、釈尊の教えを広め、生きとし生けるものを救済しよう。



朝の坐禅の後、袈裟を頭に頂き、搭袈裟偈を唱え袈裟を身につける。



絡子という袈裟の一種。五条衣にあたる。大きな布の袈裟が変化したものである。

道元禅師は正法眼藏「伝衣」
「袈裟功德」巻において、その意義と功德について丁寧
に示されている。