

特集 「いのち」をいただく
— 食事のころ —

やわらぎ法話
食—人を良くする—

とびっく

日本からロウソクを届ける活動

使わなくなったロウソクはありませんか？

～妊産婦・女性支援活動を展開するNGOジョイセフの取り組み～

サンガをたすねて
—参禅会探訪—
体験取材 **岩屋寺**

禅の彩食—精進料理レシピ
「あっさり おでん」

寺mono にようほち
解説! お寺の道具 **鑊鉞**

やさしい仏教のヒント
「どちらなら満足できますか？」

ほとけのことば
B*phrase



うら
怨みに報いるに
もつ
怨みを以てしたならば
ついに怨みのやむことがない
怨みをすててこそやむ
これは永遠の真理である

ブッダ

出典「法句経」(ダンマパダ)



食べ残しをしないために ちょうどいい分量を

私たちは多くの食べ物を捨てています。
 外食をしても食べ残しをする人が多く見受けられます。
 バイキングは「食べ放題」という意識からか、食べきれない量の食事を皿にもりつける。店側の過剰サービスとも思える多すぎる料理…。
 お腹いっぱい食べられる満足感は、豊かさの象徴といえますが、食べ物の価値の低下につながっているように思います。

ある調査によると、多くの人が食べ残しに対して罪の意識を感じています。
 しかし、お腹に入らないものは食べきれません。日本においては豊富な食材があり、どうしても多く作りがちです。食べる人、作る人が互いの「適量」をコントロールすることが必要です。存分に食べられる幸せはとても素晴らしい事です、食事にも、足ることを知る「知足」のころを。
 たとえ、ひと粒のご飯であっても残さないこと、そしてちょうどいい量の調理こそが、最上の美しい食事作法ではないでしょうか。

※「典座教訓」では、食事をする人数と分量を詳細に確認することが典座（食事をつかさどる役職）の役割であると説かれている。多いと無駄がでる、少なくとも困る。適量を調理することが典座に求められる。

Q あなたは、「食べ残し」をしたときにどう感じますか？

- 1位 料理を作ってくれた人に対して申し訳ない気持ちになる⇒ 51.9%
- 2位 食べ残した自分に罪悪感を抱く⇒ 38.4%
- 3位 もったいないが、理由があれば仕方ないと思う⇒ 35.3%
- 4位 食材の生産者に対して申し訳ない気持ちになる⇒ 31.6%
- 5位 食べ残しは絶対にしない(したことがない)⇒ 10.5%
- 6位 特に何も感じない⇒ 1.2%

(回答者数=55,443人)※複数回答 「TEPORE」調べ

特集 「いのち」をいただく —食事のころ—

食べることは生きるちからの源
 そのいただき方が生きる姿につながる

生きていく上で欠かせない食事。
 私たちは食事をせずに生命を維持することはできません。
 そんな大切な食事を、日々の繰り返しのなかで粗末にしていることが多くあります。
 食べ物があふれる「飽食」日本では、ひもじさからはほど遠く、そのありがたさが薄れるのも無理のないことかもしれません。

しかし、私たちの生命の源は、食べ物他にあります。
 「食べること」はすなわち「生きること」——
 食事に対する姿勢が、生き方にもあらわれてきます。

毎日の食事を見つめ直してみませんか？





食事が仏道修行の土台をつくる 食の大切さを説かれた道元禅師

食事をするには時間と労力がかかります。
現代人は日常の忙しさや、お金があればいつでも手に入れられる「豊かさ」のせいで、食事をすこしでも簡単にすまそうとすることが多いように思います。

鎌倉時代、道元禅師は宋から帰国し、自身の体験をもとに食の尊さを説かれ、調理する者の心得を『典座教訓』に、食べる者の心得を『赴粥飯法』にまとめられています。
それまで、修行道場でさえ食事を雑事としてとらえていましたが、食こそが仏道の土台であるとして、尊い修行とされました。
大切なことほど、煩わしく手間がかかることが多いものです。面倒だと感じれば、その大切さが忘れられてしまいます。
道元禅師は、日々欠かすことのできない食事だからこそ重きをおき、ただひたすらに食事にのぞむことを示されました。

その教えは、800年を経た現在も受け継がれています。

姿勢を正していただく 修行道場の食事



修行道場では、おうりようき 応量器という器を使って食事をします。
応量器とは「量に応じた器」という意味。
食べすぎず、修行に必要なだけの食事をいただくということを形にしたものです。
坐禅をしながら背筋を伸ばし、沈黙の中で食事をします。
静かに心をおちつけ、目の前の食事、そして多くのおかげに感謝をしながらいただきます。
ただ栄養を補給するための食事ではなく、まさに「命をいただく」という食事そのものです。
朝はお粥とごま塩、漬物と質素ではありますが、食べられることが「あたりまえ」ではなく、
仏道を歩む者として食べることのできるありがたみを噛みしめることで、身も心も満たされていきます。

数年前、「給食費を払っているから、いただきますと言わせるのは失礼だ」と学校に意見した保護者がいるという話が話題になりました。

「いただきます」とはどういう意味なのか、その真意が理解されていなかったようです。

食事とはまさに、自らの生命のために、他のいのちをいただくということに他なりません。「いただきます」と感謝の念を形にしてあらわすことが、手を合わせて「いただきます」ということの本意です。

『赴粥飯法』には食前にさまざまなお経を唱えることが定められています。中でも『五観の偈』には、私たちが食事に向き合う5つの心構えが説かれており、「いただきます」にはこの意味合いがつまっています。

豊かさの中において、食事の大切さを忘れてしまいがちな私たちも、手を合わせ「いただきます」「ごちそうさま」と言葉にし、食べ物に向う姿勢を正すことを習慣にしたいものです。

自らの生命の源である食べ物を通し、自らの生き方にまで思いをめぐらせる。

真っすぐに、そして丁寧に食事に向き合うことが、心のゆとりや幸せにつながるのではないのでしょうか。

感謝の心をかたちにする

「いただきます」

「ごちそうさま」

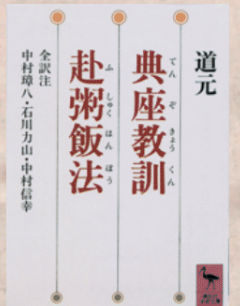
五観之偈
一 計功多少量彼来処
二 付己徳行全欠忘供



三 五観之偈(食事訓) 誰過貪等為宗
四 正心防過為藥 形枯為宗
五 成道の為の故に、今此の食を受く。

(意識)

1. 多くの人と物のおかげによってこの食事があることを忘れません。
2. この食事をいただくのにふさわしい正しい生活ができているか自らを省みます。
3. 貪り、怒り、愚かさの迷いの心から離れ、残さずいただきます。
4. 食事はすこやかな心と体をつくる最良の薬です。
5. この食事をいただき、仏の道を歩みつづけます。



詳しく学びたい人は…
『典座教訓・赴粥飯法』
(講談社学術文庫)

食——人を良くする——

キューピー三分間クッキング初代講師の中川紀子先生は、一九九八年に七十四才で他界されましたが、その生涯を通じ、人々に食の楽しみや大切さを教えられました。

子供たちの教育にも『食』の観点から取り組まれ、食生活が身体を形成し、家庭生活が性格を育成する。食生活こそが、身体のみならず、精神もいやそれ以上に、人生さえも左右する。このように、『食育』が人格を形成すると提唱されました。

特に三歳までの味覚経験がその後に大きな影響を及ぼすと話され、幼少期からの食事の大切くする」の教えを生徒に伝えています。

この冬、福井県の永平寺の参禅研修に親子で参加し、雲水の食事を坐禅堂で頂きました。

古くから変わらない精進料理は、質素ではありますが、修行を続けるのに必要なカロリーが確保されています。また、道元禅師が定められた食事作法も、無駄がなく合理的に考えられています。娘は食の専門家ですが、修行僧の食事を体験し、感謝の心と共に様々なことを学んだようです。

『もったいない』は国際共通語になりました。「物にも命が宿る」これが日本の文化です。「いただきます」「ごちそうさま」の根底には「もったいない」という言葉を生んだ日本人の精神的な豊かさが凝縮されているように思います。日々感謝の心を忘れることなく食事をいただきますでしょう。

さを訴えられました。それは後に科学的に証明されています。

食とは「人を良くする」と書く。人を良く育てるのが食である。これが中川紀子先生の信念でした。

私の三人の子供たちは、食事に関して、先生の教えに従い育てたつもりです。

かつて「ごめんね。ピーマン」と嫌いな食べ物をおまじないのように言えば許される流行もありましたが、我が家では許されません。

その影響からか、長女は管理栄養士と栄養教諭の資格を取って教職員となり、「食は人を良

●子ども向け五観の偈ごかん（食事の前にとなえよう）

- 一、おいしさを 作ってくれて ありがとう
- 二、ふり返ろう 私の行い その心
- 三、言わない やめよう 好き嫌い
- 四、身をつくり 心をつくる 良き薬
- 五、いただきます 今を大事に 生きるため

（第十二期全国曹洞宗青年会制作）

●食後の言葉（普回向ふかいこう）

今美味しく頂いた、感謝の気持ちを忘れずに、みんなと一緒に仏様の教えを守って生きられますように。
ごちそうさまでした。

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。



妊産婦・女性支援活動を展開する
NGOジョイセフの取り組み

とびっく

日本から
ロウソクを届ける活動
使わなくなったロウソクは
ありませんか？

途上国の未来を照らす
としびに

夜に電気をつけることや、学校で学ぶことは日本ではごくあたりまえのことだが、そうでない地域も世界中に多く存在する。

途上国の妊産婦と女性を守るために活動する国際協力NGOジョイセフは、それらの国や地域へ日本で使わなくなったロウソクを届ける活動を行っている。

◆毎日約1000人の女性が
妊娠、出産で命を落とす

世界では、毎年35万8000人の女性が、妊娠・出産を原因として命を落としている。その99%が開発途上国の女性で、非常に高い割合で母子の生命に危険が及ぶ。栄養不足や、電気、清潔な水が無い環境、病院、医師、助産師の不足のみならず、宗教的な理由や古い因習により女性の社会的地位が低く、健康や妊娠に対する教育

を受けていないこともその大きな要因である。

◆女性の地位向上のために
就学を

ジョイセフでは2003年から、アフガニスタンに、日本で使わなくなったランドセルを贈る活動をスタートした。2001年に内戦が終結したが、今なお不安定な社会情勢で、多くの子どもが未就学である。特にタリバン政権下で教育を受けることが禁じられていた女性の多くは、読み書きができない。(※)

為にも女性が学校に通い、正しい知識を身につけ、自らの命を守ることを求められる。
日本のランドセルが、子どもたちが学校へ通うきっかけとなり、結果として女性の地位向上につながる事を目指している。
※15歳以上の女性の87%が非識字者だとする調査もある

◆子どもたちの未来を照らす
ロウソク

また、アフガニスタンでは電力網の未整備などにより、夜の明りの確保が難しい。燃料価格の高騰により、貧しい家庭においてはランプの使用も制限される。そこで、ジョイセフでは「日本か

ら灯りを届けよう」と日本の企業に呼び掛け、ロウソクを寄贈する活動を始めた。全国の寺院や仏具店、葬儀社の賛同により多くのロウソクが集まり、ランドセルとともに現地に届けられる。ロウソクの光で、夜も読書や勉強をできるように、教育環境の改善に役立っている。

日本から届くロウソクが、闇を打ち消し、子どもたちの笑顔を照らし出す。子どもや女性の未来につながるこの活動。私たちもできることから始めてみてはどうだろうか。



■その他、ジョイセフの行なっている寄贈事業

想い出のランドセルギフト

6年間使い終わったランドセルが就学支援に役立ちます。春・秋の年2回の回収期間にお送りください。

学用品寄贈

★寄贈できるもの(未使用のものに限る)

- ・ノート・筆記用具(鉛筆、ペン等)・クレヨン
- ・体重計・巻尺(電池や電源が必要ないもの)

詳しくはホームページをご覧ください。

■お問合わせ・海外輸送費の送付先

公益財団法人ジョイセフ(JOICFP)
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館 8階
TEL : 03-3268-5875 (代表)
「支援事業グループ 収集ボランティア係」宛
ホームページ <http://www.joicfp.or.jp/>

■ロウソクの送付方法

●寺院や団体でまとめて段ボール箱単位でお送りください。
(少量の受付はしていません)
ロウソク(和・洋ロウソク、新品でなくても可)をまとめて袋に入れて段ボール箱に梱包し、お送りください。

●ロウソク送付先

〒224-0053 神奈川県横浜市都筑区池辺町4261-13
横浜貿易倉庫内 有限会社サンライト JP事業部
海外輸送費として段ボール1箱(縦・横・高さの3辺の合計110cm以内)につき3,000円、もしくは書き損じハガキ67枚の寄付をお願いします。ダンボール箱と一緒に送付は不可。
※ホームページにロウソク寄贈については掲載されていません。

■輸送費お振込先

●郵便振替口座
口座番号 00190-2-78370
加入者名 公益財団法人ジョイセフ
※郵便振替用紙の通信欄に「ろうそく」と明記してください。

いわやじ

山号を神遊山(しんゆうざん)、寺号を岩屋寺(いわやじ)と称し、かつて天台宗に属したが現在は曹洞宗天寧寺の末寺である。

創建当時は隣接する山科神社の神宮寺であったといわれ、本堂に祀られている本尊の不動明王は智証大師円珍作で、大石良雄(内蔵助)の念持仏であったと伝わる。

赤穂城明け渡し後、良雄は岩屋寺付近に隠棲し仇討ち成った後、邸宅等を岩屋寺に寄進した。

後に荒廃したが、嘉永年間(1848~1854)に堅譲尼が京都町奉行浅野長祚の寄進を受けて再興した。



1 四十七士の一人、寺坂吉右衛門が持ち帰った遺髪を祀った遺髪塚。



2 邸宅の廃材で建てられた茶室と大石良雄(内蔵助)が手ずから植えたといわれる梅の老木。



3 赤穂四十七士の木造。



赤穂義士の息吹を今に伝える

いわやじ

岩屋寺

京都市山科区

いざ、坐禅！

いよいよ、坐禅を組みます。

まず、庫裡にて坐禅の手ほどきを受けます。

「坐るといふ時間を大切にしたい」と言われたご住職の大須賀珠心さん。形式張らない柔らかい教え方で、緊張と不安がガチガチな私も、坐禅が軽くなりました。

そしていざ坐禅！坐禅を組むために案内されたのは、なんと先ほどの茶室です。こんな貴重な



サンガをたずねて

参禅会探訪

8 体験取材

坐禅なんて…

「堅苦しくて難しい」「足は痛い大変そう」正直、坐禅というものがどうもそうだったイメージが頭をよぎる私。しかし、そんな不屈き者が、今回体験取材ということで、坐禅に初挑戦。「体どんな体験だろう」「そんな期待と共に、「坐禅をきちんと組めるだろうか」という不安で胸がいっぱいです。そんな私を、温かく出迎えて下さったのが、京都市山科区にある岩屋寺さんです。果たして、私は無事坐禅を組むことができるのでしょうか。

大石内蔵助ゆかりの寺

岩屋寺は、西野山の山麓に位置するお寺です。山裾に向かつて立ち並ぶ住宅街を抜けると、お寺に通じる石段が現れ、一気に静寂な雰囲気を取りを包みます。境内を取り囲むのは雄大な自然で、大きな桜、銀杏、紅葉といった木々が茂り、四季の移ろいを感じさせてくれます。またこの岩屋寺は、赤穂義士の大石内蔵助ゆかりの寺としても有名です。大石内蔵助は、隠棲地としてこの地に住み、吉良邸討ち入りの謀を密かに巡らしたと言われています。事成った後には、邸宅、田畑等一切を岩屋寺に寄進し、現在でもお寺には貴重な遺品が数多く残されています。

そんな歴史と自然に彩られたお寺は荘厳な佇まいで、遠くから目にするだけでも背筋が伸びるような感じがします。

緊張の面持ちで、ゆっくりと石段を登り山門をくぐる。まず目に入ってくるのは、ご本尊の不動明王が祀られた本堂。そしてその本堂の前脇にある毘沙門堂内には、赤穂義士四七人の木像が納められています。

ご本尊に手を合わせ、石畳に沿って境内の奥へと足を進めていくと、今度は趣深い茶室が現れます。

この茶室は、大石邸が取り壊された後、その廃材を一部利用して建てられたもので、かつてこの地で計略を巡らせた義士達の息遣いが聞こえてくるような、そんな歴史を感じさせてくれます。



住所 京都市山科区西野山桜馬場96

交通 [お車] 阪神高速8号京線

「山科」出口から右折すぐ

[徒歩] JR山科駅より京阪バス、
西野山団地経由、大石神社前
下車山手へ徒歩約8分

「岩屋寺坐禅会」DATA

開催日 毎週第4日曜日
時間 午後2時~3時30分
参加料 無料
拝観料 400円
TEL 075-581-4052
URL <http://www.iwayajiri.jp/>
※事前にお問合せのうえ、ご参加ください。

岩屋寺 参禅スケジュール

- 14:00 ▶ 坐禅
- 14:30 ▶ 普勸坐禅儀読誦
- 15:00 ▶ 茶話会
- 15:30 ▶ 散会



- 4 王石明氏による襖絵「雙龍戯珠」。蓮を描いたものもある。
- 5 坐禅の後、全員で普勸坐禅儀を唱える。
- 6 参禅者と語らう、住職の大須賀珠心さん。
- 7 赤穂義士の遺品などが展示されている。



所で坐禅を組ませていただけたらと思うと、改めて身が引き締まる思いです。

深く息を吸って呼吸を調え、茶室に足を踏み入れます。そしてゆっくりと奥へと進み、坐蒲の前で「礼。おぼつかないながらも足を組んで、左右に体を揺らしながら姿勢を正します。静まりかえる部屋の中で、聞こえてくるのは木々のざわめきと鳥のさえずり。それは、慌ただしい日常から解放してくれる空間です。程なくして、坐禅開始の鐘の音が鳴り響きます。

視線をおとし、背筋を伸ばし、腹式呼吸。最初はその坐禅の形ばかり気になって、なかなか坐ることには集中できません。おまけに、後で警策を持つて歩かれるのですから、次は自分が叩かれるのではないかと緊張が走り、体が強張りまわす。

しかしそれも束の間のこと。時間が経つにつれ、すっかり体も慣れて、静かに自分の呼吸を聞くことで、すうと坐禅の世界に引き込まれていく感じがしました。

そして30分坐った後に「普勸坐禅儀」をお唱えします。お腹から声を出してお唱えするのですが、これが、なかなか難しい。こうして四苦八苦しながらも、鐘の合図とともに1時間あまりの坐禅は終了しました。

最初は「1時間もしんどいな〜」なんて思っていたのですが、実際に体験してみるとあ〜という

間で、最後は心地よい足の痺れとともに、体がスツと軽くなったような、そんな感覚を味わうことができました。

坐禅がちなぐ地域の輪

坐禅をした後は、お茶がふるまわれ、和気藹々とした雰囲気でお茶話が開かれます。地域の方々が参加されていることもあり、話は大いに盛り上がり、あちこちで笑顔の花が咲きます。

坐禅に来られる理由をお伺いしたところ、「元気を頂ける」、「自分を見つめ直すことで生き方を考えさせられる」など様々でしたが、気楽に、ゆったりとした雰囲気です。坐禅は、坐禅を惹きつける理由だと感じました。岩屋寺は、坐禅を通して自己を顧みる修行道場としてだけでなく、地域の親睦を深める交友の場としても活気づいており、とても素敵なお寺でした。

こうして、私の体験取材は、無事終了しました。最後に、坐禅に対する偏屈なイメージを持っていたことを反省せねばなりません。「坐禅」難解なものではなく、それはとても身近で、一番シンプルに己と向き合える方法。この頂いたご縁に感謝しながら、今後はより坐禅に親しみ、精進していきたいと思っております。

取材文 E.N

材料の下処理をする

- 1 大根を分厚く円柱状に切り、面取りをしておく。
- 2 人参の皮をむいて、乱切りにする。
- 3 蓮根は、乱切りにして、酢水につけておく。



- 4 大根・人参・蓮根は軽く塩茹でする。
- 5 こんにゃくは三角に切り、片面に亀甲型に切れ目を入れる。
- 6 厚揚げを食べやすい大きさに切る。



Point!

・面取りは皮むき器を使うと手軽にできます。
・芯までよく煮るために、隠し包丁を入れておくとGood。

MEMO

こんにゃくと白滝は軽く茹でて臭みを取ると味がよくなります。



2 だしを取る

- 1 昆布を浸した鍋に、水で戻した干椎茸と戻し汁、舞茸、乾燥わかめを加え火にかける。
- 2 みりんをひと回し入れて沸騰させる。
- 3 昆布を沸騰寸前に鍋から引く。



- 4 沸騰したらアクを取り除く。
- 5 沸騰させて酒が飛んだら砂糖、薄口醤油で味をつける。(やや甘めに)
- 6 引いた昆布を縦に細く切って結び昆布にする。



Point!

・昆布は少し早めに水に浸しておくこと、だしがよく出ますが、後で使うのであまり長くつけないこと。(約1時間)

・干しわかめを入れることでだしに海産物の味と香りが加えられます。

・早い段階で塩や醤油を入れることで、野菜の余分な水分が蒸発し、水っぽさが出ません。

3 具材を煮込む

- 1 鍋に具材を敷き、上記2で取っただしを濾して注ぎ入れ、火にかける。



- 2 沸騰したら大根に火が通るまで中弱火にして、熱を加える。



4 できあがり



アレンジ!

厚揚げのほか、飛竜頭や薄揚げ、生麩、ちくわぶなどを加えればさらに豪華に!

*濾したあとのだしがらはわかめスープなどに!



精進だしが絶妙! あっさりおでん
海の風味があふれだす

冬の定番メニュー。心も体もホッと温まる「おでん」はいかかですか。練り物も玉子も入らないあっさりとした精進おでんは、隠し味の干しわかめが味を支えて食べごたえがあります。季節を問わず美味しくいただける一品です。

DATA (1人分)

調理時間	60分
難易度	★
エネルギー	157kcal
タンパク質	6.8g
脂質	4.6g
食塩相当量	2.3g
食物繊維	8.4g

*アレルギー原因食品：大豆

材料(4人分)

大根	1/2本
にんじん(中)	2本
蓮根(中)	1/2本
こんにゃく	1枚
結び白滝	8本
厚揚げ	1枚
乾燥わかめ	10g
昆布	適量
みりん	少々
薄口醤油	少々



指導：宏明さん



「どちらなら満足できますか?」

あなたはどちらがよろしいですか?
健康で過ごせたが短命な人生と、
長生きだが病気から離れられない人生と。

なるほど、どちらもイヤですか。
それでは、健康で長生きだけれど悔いだらけの人生と、
病気で短命だったけれど悔いのない人生とでは、いかがでしょう。

なるほど、どちらもイヤですか。
それでは、どんな人生なら満足できるのでしょうか?

…なるほど。年をとりたくない、死にたくない…のですね。
そのお気持ちわかります。

ただ、満足とはすぐ消えてしまうもの。
きっとこんなはずじゃなかった、と思われそうですよ。

いつまでも咲いたままの花を見ていたら、
いつか美しいと感じなくなってしまうのと同じです。

じゃあ、あらためておうかがいしますが。
どんな人生だったら…? どんな生き方だったら…?

編集後記

臓器移植手術を行なうとき、提供者のことをドナーといいます。
皆さんは「ドナー」と「だんな」が同じ語源だということをご存じだったでしょうか。どちらも、語源はパーリ語の「ダーナ」。つまり「布施をする」という意味です。仏教では、三輪清浄(三輪空寂)といって、贈る人、贈られる人、贈られる物の三つが、清らかでなければならない。
布施は恵み施す無償の行為であり、相手を思いやる心であり、そこに見返りや、何かの良い結果を求める気持ちがあるとはならないと教えています。三輪清浄の布施を通してこそ、施しの喜びを味わうことができ、執着や物欲から解放されることができるのです。
受け取ってくださる相手があるということは、なんと幸せなことでしょうか。(鈴)



仏を讃えるお寺のシンバル



鑊は、西洋楽器のシンバルに似ているが、音はそれよりも素朴で太い。紐を指の間に挟んで持ち、上下に擦り合わせるようにして音を出す。力まかせに打ち鳴らしても美しい音は出ない。特に音の余韻を生じさせるために、双方を微妙に触れ合うようにするが、ある程度熟練しないとうまく奏でることができない。

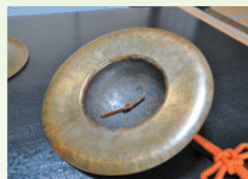
また、上部の端をカチカチと軽く触れ合わせる鳴らし方もある。

曹洞宗では、^{せじきえ}施食会などの特別な法要や、葬儀で使用するが、単独で使うことはほとんどない。^{しゅげい}手鑿(引鑿)・^{くはつ}太鼓とセットで鳴らし、これを「鼓鑊(鉢)」という。俗に「チン・ボン・ジャラン」などと表現される。

仏さまの徳を讃えたり、諸仏諸菩薩をお迎えするため、また、亡き人の成仏のために鳴らされる。



① 親指と人差し指の間に挟んで持つ。大型の物はずっしりと重く鳴らすのが難しい。



② 裏面。帽子のように中央がくぼんでいる。



③ 表面。美しい膨らみ。

鑊 にょう

鉢 はち

NYOU HACHI



〔にょうはち〕
中央がドーム状に突起した円盤型の法楽器。主に銅製。両手に持って打ち合わせて音を出す。妙鉢(みょうはち)・鉢(はつ)ということもある。