三猿

古来から伝わる三猿は自分の都合の悪い事や、人の欠点をむやみに見たり、話したり、聞いたりしないように戒める

慶祝新春

わきみず

正月号

発行所　普門山　林泉寺
三戸町斗内字寺牛25
〇一七九
二五―二八五〇
啓誠

※　ご祈祷を申し込みの方は、お札を取りに来て下さい。

謹んで新春のお慶びを申し上げますとともに、皆さまのご多幸とご繁栄を心より祈念申し上げます。

昨年も政治や経済などでさまざまなことが起こり、社会の混迷が浮き彫りになったように思えます。多くの方々が、先行きに不安を感じたのではないでしょうか？

人は誰しも、先のことを考えると不安になります。未来のことはわからないのが当たり前だからです。古い仏教のことばに「過ぎ去れるを追うことなかれ　いまだ来たらざるを念う事なかれ」（一夜賢者の偈）というものがあります。過ぎてしまったこと、まだ来ていないことについてあれこれと思うのは、悩み、苦しみのもとなのです。

禅には、「日日是好日」ということばがあります。あれこれ思い悩むことなく、一日一日の出来事をかけがえのないものとしてとらえ、一生懸命に暮らす。すると、日々がかけがえのない「好き日」となるのです。

毎日がかけがえのないものになれば、毎月が、毎年がかけがえのないものになり、生きることがかけがえのないものとなります。新年を迎え、この一年をより良く生きるためにも「日日是好日」の気持ちで暮らしてみてはいかがでしょうか。

平成二十八年　元旦

普門山　林泉寺住職　飯原啓誠

仏さまのお膳の並べ方

ご法事などの時、仏さまのお膳の配置がよくわからないと若い女の方から聞かれることがよくあります。

今は御霊膳だけではなく、日常の食事の際、食器の位置にあまり気をつけないからでしょう。

わたしが子供のころ、飯台の上には、銘々のご飯ちゃわん、汁わん、はしなどが人数分、きちんと用意してあっておかずなど準備ができ次第ご飯、みそ汁等をよそっていただいたものでした。

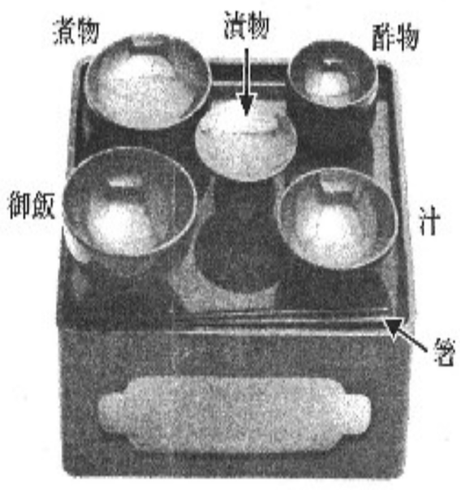
そして、順番に右回りとか、左回りとかバランスの良い食べ方をしたものでした。

次の説明のごはんと汁は、各地方の慣習、その時の仏事の内容によって違いがあります。あしからず・・・。

主菜・副菜
小鉢
ごはん・汁もの

日常の家庭の食事では、おかずが洋風や中華風でも、ごはんやみそ汁を組み合わせることが多い。ごはんにみそ汁、それに主菜一品と副菜二品という献立を一汁三菜という。無理なく作れ、いろいろな食品をバランス良くとるにはてきした形式です。食卓の整え方を知っておくと献立も考えやすい。

一、ごはんが左側　二、汁ものが右側　三、おかずの主菜がごはんの奥に　四、副菜のうちボリュームのある方がみそ汁の奥になる。もう一品の小鉢ものや五、漬物などの副菜は、この四つの中心、つまりごはん、みそ汁の中間より少し奥に置く。



この形が原則だが、主菜が刺し身のようなときは、主菜と副菜の位置が替わってみそ汁の奥に並べるのが決まり、刺し身にしょうゆなどのつけ汁をつけるのに、この方が食べやすいからだろう。

ごはんやみそ汁の置き方もわからない人が増えているが、この位置を覚えてしまうと主菜には肉や魚などを、副菜には豆や海藻をというように、献立をかんがえられる。

また、健康を考えた食べ方をするのにもよい形式です。おかずとごはんやみそ汁を交互に食べて、淡白なごはんで口直しをするとおかずの味もわかるし、ごはんの満腹感でおかずの取り過ぎ、ひいては脂肪の取り過ぎも避けることができるでしょう。

ご馳走とは何だろう
食の源に感謝して
いただきます。

仏典童話

としよりをすてるおきて

さあー、さいごの、なんもんを、こたえることができるのでしょうか？

4

王さまは、まえの二つの、むつかしいもんだいを　といて、国のなんぎを　すくってくれた大臣をよんで、たのみました。「こんどの　神さまのもんだいに、こたえられるのは、おまえしかないのだ。この国と、わしをたすけるとおもって、よくかんがえてくれないか。」大臣にも、てんで、わけがわかりませんでしたが、「はい、かんがえてみることにします。」とこたえました。そして大臣は、家へかえりますと、いつものように、父親に、そのはなしをしました。すると、父親は、「なんでもないことだよ、その丸太を、水にうかべてみるがよい、すこししずむ方が、根の方で、すこしうく方が、末の方だよ。」大臣は、よろこんで、そのことを　王さまにつたえました。王さまからこたえをきいた、天の神さまは、「この国には、なかなかちえのある、りっぱな人たちがいる、やくそくどおり、これからのち、こまったことが、おこらないように、よくまもってあげるから、あんしんするがよい。」といいました。

王さまはじめみんなは、おおよろこびをいたしました。そして、こんなことになったのも、三つのむつかしいもんだいを、といてくれた、大臣のすぐれたちえのおかげだといって、くちぐちに大臣をほめたたえました。

5

みんなのこえをきいて、王さまも、大臣にいいました。「その通りだ。みんな、おまえの　ちからによるものだ。おまえの、のぞみどおりのほうびを　とらせるから、なんなりと、もうすがよい。」大臣は、いいました。「わたしは、なにも、ほしくはありません。ただ、たったひとつだけ、おねがいがあります。」「どんなことか、いってみるがよい。」「はい、それは、七十になった　としよりは、とおいところへ　すてるというこの国のおきてを、きょうかぎりやめていただきたいと、いうことです。」「それはまた、どうしたわけなのか。」と王さまは、ふしぎそうにききました。「はい、なにもかも、もうしあげます。じつは、わたしの父親は、七十になりましたが、子として、とてもすてるきになれず、家の下の地面をほって、部屋をつくり、そこに、かくまっておりました。ところで、こんどの神さまの、むつかしいもんだいを　といたのは、わたしのちえではなく、みんな、父親から、おしえてもらったのです。としよりというものは、いろいろなことを、よくしっているもので、こんどのことも、父親のちえをかりなかったら、たいへんなことになるところでした。おきてを、やぶっていた、わたしのつみを、おゆるしいただきたいとともに、このおきてを、きょうかぎり、やめにしていただき、みんなで、としよりを、だいじにしたいとおもいます。」大臣のいうことをじっときいていた王さまは、うれしそうにうなずいて、「よくいってくれた、そのとおりだ。」といいますと、そのばで、「きょうかぎり、わるい　おきてはとりけしにする。いや、そればかりではない、親や　としよりを　うやまい　たいせつにしないものがおれば　おもいばつをくわえることにする。」と、とりきめました。それをききますと、大臣は、「さっそくに　ききとどけていただき、ありがとうございました。ちょっと、いそぐようじができましたので、これで、おいとまいたします。」と、いうなり、あっけにとられている、みんなのなかを、すりぬけるようにして、でていきました。どうしたというのでしょうか。それは、いうまでもないことです。としよりをすてる、国のおきてが、なくなったので、家の下の部屋で、きゅうくつにくらしている父親を、いっときもはやく、そとへだしてやりたくて、ならなかったに、ちがいありません。　大臣は、いきせききって、家の方へ、とんでかえりました。とさ、

どっとはらい。

よく聞く「姥捨て山」という民話です。これには大きく「枝折り型」と「難題型」の二つに分けられ、この話は、「難題型」で、口減らしなどの為に高齢の親を山に捨てることとなった息子と親の物語である。

この物語はインドに起源が有りアジアやヨーロッパにも古くから見られるもので、日本では枕草子に「蟻通明神の縁起」として記述があり、かなり古い時代に成立した物語であることがうかがえます。

しゅぎょうは　きびしいなーッ！

ー 林泉寺　ざぜん会 ー

おはようございまーす！
よろしくおねがいしまーす！

緊張と静けさのなかで・・・
ー斗川児童館のみなさんー

シーンと静まりかえったざぜん堂。さっきまでの、おしゃべりしたり、走り回ったりしていたのが一変して、坐蒲（坐禅の時に使う、まんじゅうの様な坐蒲団）に足を組んできちんと座っています。

平成27年10月27日　当寺に於いて、斗川児童館の児童19名、引率館長さんと2人の先生による坐禅会が行われました。

朝の元気の良い挨拶とともに本堂に入り、般若心経を唱え、「ざぜんがうまくできますように・・・。」と焼香して、おしゃか様にお願いを致しました。

坐蒲にまっすぐ座っています。
姿勢が良いです。

せいざして般若心経を唱え
一心におねがいをしています。

ちょこっと　いい話

厳しい指導？拓郎副住職が
姿勢を直しているところです。

本来は、一炷（いっちゅう）といって短寸の線香が一本なくなる約40分間座るのですが、子供なので、10分間を2回にしました。さすがに2回目は上手になりました。帰りには、「たのしかったネ、またやりたいネ。」という声が聞こえました。

昔、ある老師が「禅とはどういうものですか」という質問にこのように答えた。「あなたと私が真剣を構えて向き合っているとします。あなたが全力で打ち込んでくる刀を、私が全力で受け止める。その瞬間です」と。言い換えてみれば「今、この時」を真剣で立ち合うような心構えでいきていく、ということでしょう。それを実践していく禅の修行とは、現実とかけ離れたものなのでしょうか？。決してそうではありません。

大本山總持寺（そうじじ）の瑩山紹瑾（けいざんじょうきん）さまは、とらわれや、かたよりのない日常を生きることこそが禅の大道であり（平常心是道）、お茶を飲む時は一生懸命にお茶を飲み、ご飯を食べる時はひたすらにご飯を食べる（茶に逢うては茶を喫す）飯に逢うては飯を喫す）とお示しになり、日常生活をおいて他に禅の修行はあり得ない、と説かれました。

それは日常の暮らしの中の一つ一つの事柄をひたすらに丁寧に生きていく、という事に他なりません。

あたりまえの事を見過ごしてしまいがちな事をよく見つめて、二度と来ない「今、この時」を真剣勝負で生きていきましょう。

今、目の前に何が見えますか？何がありますか？

さあ、まずは一服。

平常心是道！