

光明

こうみょう

秋
—
第224号

特集1

香りでこころ
穏やかに

特集2

お位牌とお仏壇の
あれ？これ？

ますだあけみの知好楽

『般若心経』やわらか手引き
まかはんにゃ～

しん こんしゅう ぶ ざん は
真言宗豊山派

光明

目次 秋
第224号

- 03 | 特集1
香りでこころ穏やかに
- 13 | 最終回
ますだあけみの 知好楽
- 15 | 『般若心経』やわらか手引き
まかはんにゃ～④
- 17 | 宗派トピックス
弘法大師御生誕千二百五十年記念慶讃
総登嶺開白法要
- 19 | 特集2
お位牌とお仏壇のあれ? これ?
- 23 | 仏教はじめてヒストリー⑨
- 25 | 仏教童話⁽¹³⁵⁾
切りたくもなし
- 29 | 作品募集 仏さまを描いてみよう!
- 31 | 初瀬便り⑤
- 33 | ヘルシーうれしい 精進料理⁽²⁵⁾
- 35 | なるほど仏事のQ&A③
- 37 | 読者のたより
- 38 | こうみょうパズル



表紙写真 印香



令和5年は弘法大師御生誕1250年です

ますだあけみの

知好楽



増田明美(ますだ・あけみ)

スポーツジャーナリスト
大阪芸術大学教授

1964年、千葉県いすみ市生まれ。成田高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立する。現役引退後、永六輔さんと出会い、現場に足を運ぶ“取材”の大切さを教えられ大きな影響を受ける。現在はコラム執筆の他、新聞紙上での人生相談やテレビ番組のナレーションなどでも活躍中。2017年4月～9月にはNHK朝の連続テレビ小説「ひよっこ」の語りも務めた。日本パラ陸上競技連盟会長、全国高等学校体育連盟理事、日本障がい者スポーツ協会理事。

「枝の折れて なほ向日葵の陽にむかい」

夏の終わりになると、故・坂東三津五郎さんが私のことを詠んでくれた、この俳句を思い出します。黛まどかさんが主宰する俳句の会で一緒にしていました。三津五郎さんはとても優しい方で、ロサンゼルス五輪で失敗した私

に「元気ががんばっている姿に励まされますよ」と言ってくれたのです。そして今は、この句に私自身が励まされています。

まだコロナ禍ではありませんが、行動制限が徐々に緩和されて日常を取り戻しつつありますね。感染予防対策をしたうえで旅行も楽しめるようになりました。

皆さん、秋の行楽シーズンのご予

定はいかがですか？今年春に、欧米豪など12地域で「コロナ後にどこの国に行きたいか？」を調査したところ、堂々の第1位に輝いたのが日本でした。「食事の美味しさ」「清潔さ」「治安の良さ」が高く評価されているようで、とても嬉しかったです。それに加えて、四

季折々の自然の美しさや伝統文化も魅力なのだと思います。

世界各地に日本の文化をこよなく愛する人がいます。私は今、「世界！ニッポン行きたい人応援団」というテレビ番組のナレーターをしています。そこで紹介した方々の中には、錦鯉が大好きなポーランドの女の子や、折り紙を子ども達に教えるグアテマラの数学の先生、金継ぎの技法を学びたいイタリア女性等々、日本人よりも日本の文化に詳しい人がいっぱいなのです。特に金継ぎには大きな反響がありました。

恥ずかしながら私は、「金継ぎ」という日本古来の修復技法をこ

の番組で知ったのです。金継ぎが大好きなイタリア人女性を招待して、職人さんの元で基本から学ぶ様子を紹介。割れた陶磁器に漆を塗って接着し、その上から金粉や銀粉(銀継ぎ)をふりかけると、割れる前よりも美しくなって蘇りました。それは感動的で、日本人の物をそまっにしらない優しい心の象徴だと感じたのです。

そのイタリアの彼女が帰国後に金継ぎをイタリア国内で広めました。東京オリンピック、パ

ラリンピックの少し前のことです。するとイタリアの広告会社が「金継ぎを使って動画を作りたい」と彼女に出演依頼をしたそう。動画の内容は、割れた器を日本調の背景の中、金継ぎで見事に美しく再生させ、その後にイタリアのパラリンピック代表選手がドーンと登場。一度は壊れてしまった器が蘇り、更に美しく輝く様子を、選手と重ね合わせたものでした。

日本には素晴らしい伝統文化がたくさんありますね。秋の行楽シーズンはそれらに触れる時間を増やしたいと思います。

「墓石」

— 良源 —

「恐怖」から「愛情」へ。

お彼岸やお盆のお墓まいり。花を供え、香をたむけ、墓石に向かつて手を合わせます。よく目にする光景ですが、亡くなった人のために墓石を建てることは、いつから始まったのでしょうか。

遠いむかし、埋葬した所には石が置かれました。野獣に遺体を掘り起こされないようにする用心ですが、死者の霊を恐れたことにも由来します。

親しい人が亡くなると、残された者は、相反する二つの感情をもちます。一つは、故人に寄せる追慕の気持ちであり、もう一つは、変わり果てた死者に抱く恐怖心です。

時代が古いほど、後者が前者

をしのぎ、死者の霊は生きてい

る者に災いをもたらすと信じら

れていました。そこで、石・火・

水・草木・穀物・果実・灰・塩など

を用いて、死霊の危害を除く儀

礼が、盛んに行われたのです。

石は、埋葬地の上に置かれた

ほか、死者に石を抱かせて葬る

抱石葬にも使われました。どち

らも、石がもつ霊的な力を期待

した儀礼です。

文明が発達すると、死霊の恐

怖よりも、亡き人への愛情が大き

くなりました。すると、かつては

死者への恐れから用いた石や水

や草木などが、親愛を表す意味

で使われるようになったのです。

墓所の石塔もそうした歴史のな

かで生まれたもの、といえるで

しょう。

わが国で、墓所に石塔を建て

た最古の記録は、平安時代の「慈

恵大師自筆遺告」です。延暦寺

の慈恵大師良源は、天禄三年

(九七二)に、遺言(遺告)を残し

ました。そこには、「埋葬した所

へ石の塔婆を建てる」とありま

す。それは、弟子が墓所で礼拝す

るために設けたものでした。

近世になると、庶民も墓石を

建てるようになります。当初は、

一つの墓石に一人の戒名を刻み

ましたが、江戸時代の中期には、

夫婦の戒名を一つの石に彫るこ

とが流行します。明治時代を迎

えると、「○○家之墓」と刻む墓

石が主流になりました。

今日では、お墓の形式が多様

化して、個性的なものも増えてい

ます。形はどう変わろうとも、そ

こが亡き人を偲ぶ大切な場所

であることは、むかしもいまも変わ

りません。お墓は、死者と生者を

つなぐ大事な空間です。

ごぼうとクルミの 甘辛味噌炒め

冬に向かって旬を迎えるごぼう。

ごま油で炒めるといい香りが部屋中に漂います。

そこに加えるのは、

近年健康にいいと注目されているクルミ。

悪玉コレステロール値を下げたり、

腸内の善玉菌を増やしたり、

老化を予防する成分も豊富です。

ごぼうは、栄養と風味を保つため、

笹がきにした後は水にさらさず、

さっと洗うだけにしましょう。

佃煮のような甘辛味噌炒め。

新米が、とまらないことまちがいなし。

材料・作り方

2人分 所要時間20分

ごぼう……………100g
クルミ……………30g
ゴマ……………少々
ごま油……………少々

(調味料)

A 味噌……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………少々



- 1 ごぼうはよく洗い、皮付きのまま笹がきにして水で2～3回洗う。
- 2 クルミはラップで包み、食べやすい大きさに砕いておく。
- 3 Aをすべて混ぜ合わせておく。好みの味に調整する。
- 4 フライパンにごま油をひき、ごぼうを炒め火が通ったらクルミを加え炒める。
- 5 3を加え、炒め合わせて、お皿に盛り付け、仕上げにゴマをのせ完成。