# フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジン

仏教の未来に挑戦する情報誌

2011/2・3
Vol.10
Japan
since 2009.8

**Webサイトもチェック!!**

- メールマガジンの配信などWeb独自のコンテンツが満載です!!
- 誌面の都合で泣く泣く掲載できなかったコラムや最新のイベント情報も随時アップ!!

フリースタイル 僧侶 検索
http://freemonk.net

**イベントetcクローズアップ!!**

- 2/13(sun) 阿字観瞑想教室
  (岸和田・真言宗薬師院)
- 2/14(mon) お寺で宇宙学
  (名古屋・浄土宗西山禅林寺派想念寺)
- 2/20(sun). 朝一坐禅
  (京都・mocomococafe)
- 2/23(wed) 法話会
  (京都・浄土宗西山禅林寺派光明院)
- 2/24(thu) 親鸞聖人の足跡をたどる
  (京都・六角堂/比叡山)
- 2/25(fri) カレーと仏教を味わう会
  (京都・レストラン佛沙羅館)

## 凍てつく空の下、今、ゆらめく炎の熱を感じる
~薬師院(真言宗)副住職 小野剛賢さんの不断護摩行の結願の日に~

## お寺で宇宙学

## 京都の町屋カフェで朝坐禅

## ヘルシー精進レシピ・リッボリニタ

# 凍てつく空の下
# 今、ゆらめく炎の熱を感じる

## ～薬師院(真言宗) 副住職
## 小野剛賢さんの不断護摩行の結願の日に～

我々は、自分の煩悩、この世に渦巻く煩悩に日々右往左往する。
不動明王の怒りはその内なる心に向けられた慈悲だ。
人々の煩悩を引き寄せ、その煩悩を焼き尽くし浄化しようと燃える。

年末年始、この煩悩あふれる季節に、護摩堂に籠もりきり、
目の前の炎と一体となって「今」を生きようとする背中を眺めた。

生きることが困難な時代、不動明王の慈悲の怒りに真実を求めて。

さて、もっと皆が皆、便器に向かって一点集中（笑）元気よく飛ばしてくれたらこんなに力いれて磨かなくてもいいんだ。ゴム手袋をする人もいるみたいだが私は素手で挑むぜ。

白い便器の手前にあえなく途中落下した黒い点々、本当はうまく着地するはずだった残念な点々たち。そんな汚れも洗剤をつけデッキブラシでごしごしごし。腰をかがめ、肩と腰に力をいれて勢いよくシャカシャカシャカシャカ。よーく泡立った白い泡をホースでじゃぶじゃぶじゃぶ。白い泡が真ん中にある排水溝にうずを巻いて飲み込まれていく。男性トイレなんてそもそも仕事以外では足を踏み入れたこともない。だから初めは、前を通るたびに上から睨み付けるような直立便器にジャージャーと吠え立てられ、いちいちビクッと驚いてしまう。

トイレの神さますら便器を洗う仕事の際には感じない。むしろ自分を忘れて手も足も糞まみれになる。洗うべき汚れと仕事がただ自分の目の前にあるだけだ。

まずはじめに、私は宗教のなんたるかを、人間を哲学を思想のなんたるかをわかっていない。なのでここでちっぽけな私がどんなに飾って大きく見せようとしても仕方ないと諦めた上で、ここは正直に。

「護摩行はかっこいいぜ、まったく！」それがまず最初の感想だ。密教の、しかも一般の人は伝授さえしてもらえない、その道のプロフェッショナルな仕事ぶり。

どこかのアイドルのファンみたく「きゃー○○くん、こっち向いてぇ～」と黄色い声をあげるかっこよさじゃない。むしろこっちを向いていないからかっこいい。いや、広義では向いているんだが、こっちを向いてくれなんてちっちゃな自我をふりかざすには相手がでかすぎる。

今回取材にあたり、手ぶらじゃなあと過去に読んだ古典や文学作品、思想家の言葉やら何やらかんやら引っ張り出して自分なりに情けないトンチンカン武装で乗り込んだんだが、なんだか大仕事をやっと終えた感のある小野剛賢さん（34）のゆったりした表情を見た瞬間、「ああ、もうすみませんでした」と、すべて投げ捨ててしまった（笑）降参だ。参りました、かっこいい、それに尽きる。

こちらの時間とは隔たりがある。小野さんは自分の時間・瞬間を炎と生きていたのだ。

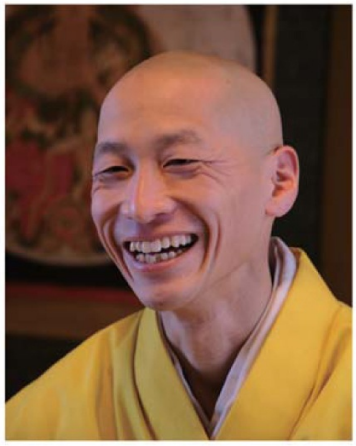
学ぶは真似るからくるという。行を通し、先人たちと同じ炎とその香りを嗅ぎながら動作を追い、全身全霊で集中し祈り続ける。それは自身を含め一切衆生、生きとし生けるもののためであり一切精霊のためである。小野さんはそれを自己の修行、いわば自分の仕事とされているとのことだ。

炎は一瞬一瞬で形が変わる。くべる、燃えあがる。始めはちびちびと小さかった炎がみるみる大きく育ちのびていく。目の前にはゆらめく炎があり、その奥に不動明王さんの背中の炎の赤と混ざりあう。

揺れる炎を眺めていると、それは普段私たちが料理で使うような炎とは明らかにちがう。それは生きている。それは水の流れのようにも見える。ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にない水が流れるように、「今」目の前の炎は目の前にしかなく、次の瞬間消えてしまうんだな、と確かに思う。

こちら側の世界を感じつつ、その向こう側の世界に一心不乱に祈り、炎と向き合う小野さんの手さばきや揺れる衣の袖や振舞いを見ていると、やっぱりこれはかっこいいと思う。むしろ羨ましいとさえ思う。

5日間、食事は一切とらず、睡眠も極力ひかえ、ひび割れた黒い指先でひたすら護摩を焚き煩悩を燃やし、自分の内に潜むものも世の中も浄化しようと、冬の風と水の冷たさを感じ、ときに「ピーポーピーポー」と通り過ぎていく救急車の音を聞き、世の中や街中とのつながりを感じつつ、ひたすらに炎とゴホゴホむせそうな煙と共にある。それでも我を忘れることにのみ集中しどこかに辿り着きたいという情熱。ご飯を消化する作業も惜しむほどの熱心さだ。これは一見とてつもなく大変な行に見える。でももしかしたら、はたから見るよりずっと本人はある種の浪漫や広がりを感じられる楽しい仕事じゃないか、「やった！」感の



ある仕事なんじゃないか…。不謹慎な私はそんなある種のやり終えた感の喜びの瞬間に立ち会えたことに、そのまま感動し素直に嬉しくなってしまった。

ロックンローラーでもお坊さんでも自身の背景や何かを背負いつつ、それでも時代や何かのせいにすることなく受け入れて、なんとか自分の殻を打破しようとする気概を感じる人がいる。誰に何を言われようと夢中でその仕事をやってのけるその姿や向き合う姿勢を見るとかっこいいな、と思う。だが、なかなか「誰かに魅せる」ことに意味をもたない、自分と向き合い集中するべき仕事の方がむしろ多い。

料理人が目の前の皿のことを考えず、自分の子供の塾をどうしようかなんて考えてたらなんだか料理は不味そうだ。ブランコ乗りが、向かってくるブランコを見つめずにただ落ちないように祈っていたら落っこちてしまう。点検を怠って線路から電車が脱線すればそれは大惨事だ。

むしろそれしかない。なんでこんなことを自分がせにゃならんのだ？と思ってもやっているうちに時を忘れ夢中になる…その大切さに気付きにくいのは、なんだか目の前のことに取り組まず時間短縮をしたほうが得だろうという都市伝説（？）と、人の仕事に難癖つけるクレーム上手が得してるような空気もあるからだ。確かにそんな仕事を生業にしてる人もいるだろう。

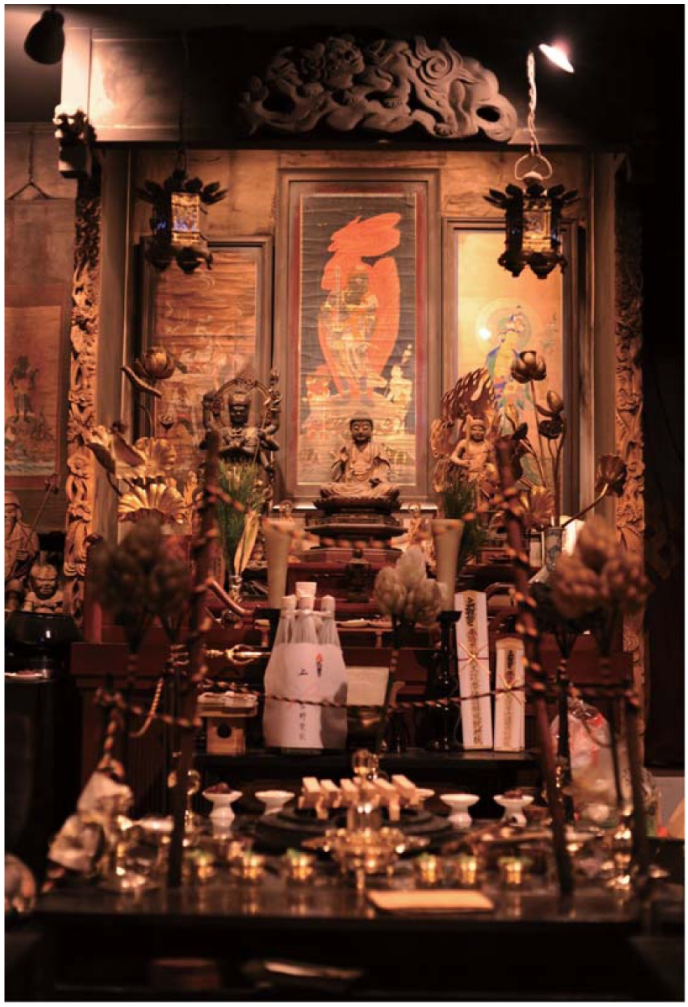
だがちがう。目を見開いて見渡せば、夜中、黙々と線路をカンカン点検しているおじさんがいる。飛行機を朝飛び立たせるために小さなプロペラの欠けを見つけ交換する整備士さんがいる。五百円渡せば自転車のパンクを真っ黒の分厚い手であっという間に直してくれる自転車屋さんがいる。りんごのことばかり始終考えているりんご農家のおじさんがいる。ネジや細かい部品を見つめながらお客の時計を修理する時計屋さんがいる。飴をねじる人がいれば、酒樽をかき回す杜氏がいる。毎朝中央卸市場では、濡れた長靴でつやつやの鰤を中央に、鉢巻のおじさんが声をはりあげる。全身全霊、先人が書いた楽譜を正確に辿ってピアノの鍵盤に向かう汗がある。

目の前の仕事に地道に一心に立ち向かう姿勢は、ただただ美しい。それは炎を燃やし続けるお坊さまの美しさに引けをとらない美しさだと思う。自分の力ではない「力」に畏敬の念をもち、そこにのみ集中し、自分のサイズをはるかに飛び超えて学ぶ姿勢は美しい。人はそこに感動する。共感し、繋がりを感じる。ひたすら我を忘れ自分の目の前に与えられた仕事に向かうことこそ、それはやっぱり結果的に世のためになり、人からみれば「かっこいい」姿なのだ。すげえなあと拍手したくなるくらいの。世の中は多種多様な仕事模様と「かっこいい」夢中になる姿で成り立っている。草の種よりも多い多種多様な形の仕事をする「誰か」の日常や内心はわからなくても、繋がっているのは確かなことだ。

護摩を焚き、行を成し遂げたお坊さまの奥さんの「今よろしいですか」という声が聞こえる。ご主人の仕事に対する気遣いを感じる。仕事をしやすいように奥さんがそれとなくサポートしているんだろう。なんて素敵な女性なんだ、とやっぱり思う。押し付けがましくなく、かといって冷たい感じもなく、小野さんの「時間」と「仕事」を気遣っている。うーむ、なかなかいない。こちらもかっこいいぜ、まったく。ゆったりわが子を見守る母親みたいとでもいおうか。

最近、保育園のお迎えの風景に、見守り下手な母親が何かにせかされたように子供をせかし、いらいらしているのを見た。「早くしなさいっ！なんでいつもいつもあんたは…！」罵声や怒声が聞こえる。泣き叫ぶ声が聞こえる。子供の時間は母親の手の中だ。「よかれ」と母親自身の「我」を押し付けられた子供は、何かに集中することもできずひたすら怯えている。子供自身の仕事が手につかなくなる。母親の時間は加速するこの社会の手の中だ。

自分ではどうしようにもコントロールの効かないスピードの渦中だ。自分



も我慢した状態だから、子供のスピードに合わせることができない。焦りや不安から逃れるために、「自分の時間」を生きている感覚もなくただ追い立てられ続け、その人自身が仕事や目の前のやるべきことに価値が見出せない。誰かに助けを求める心の余裕もないくらい身を削って急いでいる。

働けど働けど暮らしは楽にならずとも、じっと手を見つめる暇と余裕がある時代はまだよかった。何かに追い立てられるように仕事をしている人間。その仕事はもう仕事ではない、ただの苦痛になっている。義務になっている。先のない我慢でしかない。どんどん自分が閉じていく。自己に執着し「我」であふれる。自分を追い詰める「何か」が何なのかすらわからないまま、ビルのど真ん中で立ち尽くしてしまうような人や架空社会で右往左往する人のほうが、「今」を生きつつ仕事ができる人より現実ははるかに多いと思う。

朝、仕事に行く。駅の手前あたりで「人」としてのスイッチを切る。人のままでは乗り込めない泥の中に潜るためだ。駅の地下には延々続く箱男たちの家。キャベツの箱、いちごの箱、白菜の箱、色とりどりの銘柄のダンボール。そのダンボールの穴から見えるのはただの影なんだろう。が、こちら側からすればダンボールの住人も影でしかない。スイッチはとっくに切っている。

自分を人とみなさない、その代わりに人を人としてみなさないようスイッチをオフにしている。街中を生き抜くためだ。関わりも接点もない、共感しえないと互いに思い込みで感じつつ。延々続く靴の影、遠のいて駆け抜ける靴音、カツカツとヒールの音。

ダンボールの列を置き去りにして、朝の歩く行列はホームへと続いていく。泥の中のこちら側の世界はそれと感じることができないくらいに加速している。一歩一歩ホームに向かう階段を登る。そして決まってホームでは「○○駅で人身事故があり…」とアナウンスが流れ、前進あるのみの影の列はそれすら邪魔だな、またかよ、とどこかで思っている。神経が麻痺してるとか残酷な時代とかそういうんじゃない。定刻通りに会社のドアを開けないと客が困る。仕事に絡みとられ時間に誠実であれと望まれている。

たった今、空から降ってくる大根を必死に掴みに行かないといけない。

ダンボール側も、それを急ぎ蹴散らして歩く人間も誰も悪くない。こぼれ落ちる人間もまた悪くない。とりあえず仕事だ。飯の種なのだ。線路からこぼれ落ちた方と白線の後ろに下がった方、一二歩の差。どちらも必死に我慢している状態なので、お互いどうでもいい。ただ、こぼれ落ちたほうは誰かに舌打ちされ、またこぼれ落ちなかったほうは、その朝、完全に遅刻する。携帯で謝る。自分のせいではないが、遅れれば誰かを困らせてしまう社会になっているからだ。

ぎゅうぎゅうの満員電車。どこを触られようが、遅刻を怖れるためだけに、後ろの人の形の化け物に殺意を抱かぬように私の電源はオフのままだ。今は女ですらない。人ですらない。尊厳なんて求められるのは「人」だけだ…。我慢、我慢、早く、早く。なんとか目的地に着きさえすれば…。

寺に足を運べる人はまだいい。病気になったからと病院に行ける人もまだいい。ちゃんと「人」を自覚できている。

自分の我慢＝「我」が慢心し大きくなりすぎて、同じサイレンの音が聞こえているはずの街中のお坊さまを思い出せなくなっている。

でも、そんなぐるぐる巻きの状況からちょっと意識を遠ざけてイメージしてほしい。時代や会社、納期や人のせいにしていてはこの超高速の無限ループから抜け出せない。自分から気づかなければ。

無理はよくない。道も真理も引っ込んで出てこなくなってしまう。お釈迦さまも苦行ではたどり着けないぞ、とおっしゃっている。私達が無理したところで一体どこにたどり着けるというのだろう。

今ある苦しみや疑問を解き明かすに

■真言宗薬師院

「梅の元薬師」ともいわれ、昔から岸和田で親しまれている薬師如来を本尊とする高野山真言宗の寺院。

同院では小野剛賢さんにより定例で瞑想教室が開催されている。今年からは大阪・梅田でも教室を行う。

アクセス　　：南海本線「岸和田」駅より徒歩10分。
ホームページ：http://www.eonet.ne.jp/~yakushi/
お問い合わせ：yakushi@nike.eonet.ne.jp

は、受けて立ってこそ真理が見える。
我慢し続ける＝問題解決から逃げ回っているうちは何も見えてこない。
自分をありのまま見つめなおすため、自分たちがくるりと回れ右をして目を開けば、改札手前でちょっと振り返ってみれば、一切衆生、生きとし生けるもののために炎が燃えている。知らなかったどこかの誰かが燃やしてくれている炎だ。

いくらこちら側が閉じていても自分が気づけなかっただけで、宗教やお寺のほうはいつの時代もこっちに対して開いた存在だったのだ。自分から目を向け足を運べば、いつでもそこにあったはずなのだ。私なぞも、お寺なぞに初詣や願い事もなしに行く人はむしろ「救ってもらえる価値ある自分」として自分を見れていいなあ、と羨ましいくらいに思っていた。自分なぞは泥の中にうっちゃられて当然、くらいに自分の「生」に対してですら盲目であり残酷な「我」の塊だった。

不動明王の怒りの目はいつもこちらを見据えている。怒ってくださっているらしい。いつも見てくれているのだ。不動明王さんだけじゃない。身近にあるお寺や宗教はロックや映画や文学と同じように気軽に頼っていいらしい。
仏教はこの地に生きる全てのための智慧なのだから。自分以外の一部の誰かさんのためじゃない。みんなのものなのだ。そのことに、そろそろようやくみんな気づきはじめている。まったくもって自分だけは宗教と無縁と思い込み、ひたすら潜るように泥の中で生きていた私ですら漠然と思う。「貴方だけを助けてあげますよ」なんてにこにこ近づいてくる輩のほうが、よっぽどおっかない。こっちは安心だ。いつの時代もあって、今もここにあるのだから。
それに気づかせてくれるきっかけをくださった本誌編集長の池口さんの目もいつもこちらに向かって開いている。
大きな大きな目だ。盲目過ぎて、超高速ループに目がくるくる回って振り返りもしなかった私たちを迎えに、改札のすぐ側まで勇気をもって腰をあげてわざわざ来てくれたのだ。その姿勢もやはりかっこいいと私は思う。いつでも行っておいでと朝の改札前で万歳してくれてるような感覚だ。さて、自分の仕事に取り組まねば、となる。
お寺や宗教に対し、何か困ったときにだけこちらが向くというよりは、向こうがいつもこちらを見てくれているという感覚。誰かが見てくれている…そんな安心があって、初めて私たちは集中して目前の仕事に取り組める。

世の中が生きづらいんじゃなく、世界が灰色でつまらないんじゃなく、そうしているのは自分なんだ、世界は自分の想像をはるかに超えて広く深いのに、狭めてるのは自分自身なんだ、と気づけたら。
ゆらめく炎の奥にある、こちらを向くその怒りの目に何かヒントを感じることができたなら。
「行ってきます！今日も一日がんばってくるんでよろしくお願いします！」と改札手前で背中で感じつつ、今日も働けてありがたい、自分にとってたとえ不都合なことでも全部ありがたいことなんだから、まぁひとまず受けて立ってやろうじゃないか、と。目の前の便器の汚れも、しっかり磨いてやろうじゃないか、と思える。入り口はべっぴんになりたい！が先でもいいが、それによって「仕事」を見失ってはいけない。
我慢もいけない。結果はいつも後だ。糞にまみれて無心に与えられた仕事をやってこそ、その可能性が見えてくる。

お坊さまにしかできない仕事も、我々にそれぞれ与えられた仕事と何も変わらないのかもしれない。どこかで誰かの仕事や命と繋がっている。そこにある蝶を、蟻の列が巣に運んでいる。夢中になって巣に運んでいる。
寺なんておっかないし、坊主はなんだか袈裟まで憎いって聞いたし（!?）、なんだか宗教ってややこしくて胡散臭そうだし…コーヒー片手に自分とは関係ないと思っているそこの方！そんな方にこそ気づいて欲しい。もう、無縁なはずないじゃないか。こんな拙い原稿をここまで読んでくださった時点で。

無縁なことなんてひとつもなく、やっぱりみんな繋がっている。普段感じているしがらみや、思い込みに潰されそうな自分から、一歩距離をおいて目を開けば見えてくる。昔からの縦の繋がりも今ある繋がりも、大きな大きな宇宙の中で。ありのままのそこにある命とみんな縁ある世界の中で。たとえ自分の目に見えなくてもここですら、ほら繋がっていると感じないか。私は感じている。

取材　青豆田（じょうとうだ）
イラスト　悟東あすか

小野剛賢さん
「世間と交わりながらも、日々修行を続けていたい。
　ちょうど蓮が泥の中に生まれて美しい花を咲かせるように。」

## 2つの世界観のクロスポイントは？

# 「お寺で宇宙学」に寄せて

「お寺で宇宙の話をしたら面白かろう」という京都大学宇宙総合学研究ユニットの磯部洋明さんの提案から始まった「お寺で宇宙学」。第一線で活躍される宇宙学の研究者をお寺に迎え、ホスト役の僧侶も一緒になって、お互いの宇宙観、世界観を語り合う試みは、「異種格闘技」にも似た面白さがある。これまで3回を京都や滋賀の寺院で実施し、真剣な議論はときに日が変わっても続くことも。

本来、経典に説かれる空想的な世界観と、科学的に解明された世界観のあいだには、埋めがたい溝が横たわる。だから、歴史を紐解いてみれば同じ空間で円満に語り合える場合のほうが少なく、西洋から科学的知識が伝来して以来、論争が繰り返されてきた。そのことを少し振り返ってみたい。

仏典によれば、世界の中心には海抜56万キロメートルの高さの須弥山（しゅみせん）があって、太陽や月はこの須弥山の周囲を回る。須弥山の四方には大陸があって、そのうちの一つ、南方の閻浮提（えんぶだい）と言われる地に、私たちは住む。地球が丸いなどという認識も当然ない。いま考えれば滑稽に思えるが、昔はそう信じられていた。

この世界観は、16世紀中頃、キリスト教の宣教師たちが船に乗って戦国時代の日本にやってきたときに揺さぶられ始める。彼らは地球が丸いことを身をもって知っていたから、「地球が平たくないことは明らかだ」「極楽浄土は西方十万億土にあるというがどこの国を指しているのか」などと揶揄したことが、当時の書物に遺されている。思うに、「お寺で宇宙学」のルーツはここにあるのではないか。

もっとも、キリスト教はしばらくして禁制が出されたから、この時点では僧侶たちに与えた影響は限定的であり、大きな反発を招いたわけではないらしい。しかしその後も、江戸時代に西洋伝来の書物が科学的な世界観を伝えるにつれ、世界の中心が須弥山かどうかが、次第に論争されるようになる。18世紀末から19世紀初め頃にかけて、コペルニクスの地動説が翻訳されて伝わり始めると、天台宗の僧円通（1754～1834）は対抗して「仏教天文学」とも呼ぶべき精緻な体系をつくりあげ、その弟子のなかには「地球儀」ならぬ「須弥山儀」の創作を技師に依頼した者まで現れた。

いまの時代に、「太陽が地球の周りを回っている」「大地は平らである」などと信じている人はいない。では、須弥山中心の仏教的世界観は、もはや過去のものなのだろうか。いや、「お寺で宇宙学」で繰り広げられる熱っぽいひとときを思い出すに、仏教的な世界観――あるいは他の宗教の世界観もきっと――科学者が語り尽くせぬ価値をこれからも伝えてくれるように思われてならないのである。

（文　池口龍法）

### 第4回お寺で宇宙学

平成23年2月14日（月）　19時30分～21時30分終了予定

話題提供：草野完也（名古屋大学太陽地球環境研究所教授）

「テラで考えるミクロとマクロ～階層的宇宙は錯覚か？～」

池口龍法（フリースタイルな僧侶たち 代表）

「須弥山説・再考」

※終了後、会場を移動してさらに議論します。

参加費：千円

会場　：浄土宗西山禅林寺派 想念寺

愛知県名古屋市熱田区旗屋町５０９

（名古屋市営地下鉄名城線「神宮西」駅下車1番出口より徒歩2分）

定員　：30名

主催　：お寺で宇宙学実行委員会

共催　：京都大学宇宙総合学研究ユニット

■お申し込み・お問い合わせ

磯部洋明（otera@kwasan.kyoto-u.ac.jp）

※当日フラッとお越しいただいてもかまいませんが、定員を越えた場合はその時点で申し込みを締め切りますので、参加を希望される方はできるだけお申し込みください。

※会場を提供してくださるお寺を探しています。可能であれば、仏教者のお立場から参加者にお話いただいたり、議論に加わってくださる僧侶の方がいらっしゃるとなお嬉しいです。興味を持ってくださった方は、まずはメールでご連絡ください。

# 初心者歓迎!!
# 京都の町屋カフェで
# 朝坐禅を体験しませんか？

興味はあるけど、礼儀作法が厳しいそうだし、結構しんどいんじゃないの…、というのが坐禅に対する一般的なイメージではないでしょうか。

今回私がお伺いしたのは、去る12月19日になんとカフェで、しかも朝一番に坐禅を開催したｍｏｃｏｍｏｃｏｃａｆｅ。さっそく笑顔がステキなカフェオーナー、黒野さん（写真左）に話を聞いてみました。

「実はドイツ人である義理の兄に教わったのがきっかけなんです。」

何とドイツから逆輸入ですか!?

「それですごく気持ちがリフレッシュしたので、是非このカフェでもやってみたいと思い、いろいろな人に協力をお願いして、『朝一坐禅』を開催させることができました。」

当日は早朝８時開始にも関わらず、20代を中心に13名の方が参加。もちろん坐禅ビギナーばかりで、遠くは奈良からいらっしゃった方も!!

そんな初心者に親切丁寧に坐禅の作法を指導してくださったのは、一般の人にわかりやすく仏教を説くことを身上とする日蓮宗法華寺住職、杉若さん。参加者はまず、カフェの2階へ集合し、杉若さんによるわかりやすく、おもしろい仏教についての話を聴講します。

そのあとついに線香1本分に相当する、30分間の坐禅がスタート!! 30分というと長い気もしますが、疲れちゃったりしないんですかね？

「調身、調息、調心の呼吸と、心を無にすることを意識して続けるとすぐに過ぎますよ。予定の時間が終わってもまだ続けたいと言われる人もおられましたから。」

体が柔らかい黒野さんも快適に無の世界を楽しまれたようです。坐禅で心を空っぽにさせたあとは、１階のカフェに場所を移して、参加者みんなであったかいご飯とお味噌汁、たくわんで、ほっこり朝食を食べつつ、交流会で締めくくり。楽しいおしゃべりはお昼頃まで続いたそうです。

ところで次回に向けて何か企画していることはありますか？

「せっかく来ていただくのですから、次は記念として形に残るものをお渡ししたいと思っています。」

何がもらえるかは、参加してからのお楽しみ。やってみることで発見がある。朝一番の坐禅で無の世界を体感し、すがすがしい一日を始めませんか？

（取材　小森悦示）

【朝一坐禅】

日時：2011.2.20.sun.8：00スタート
場所：mocomococafe
京都市中京区間之町通丸太町下ル大津町665
（烏丸丸太町を東へ進み1つ目の信号を「間之町通り」沿いに南へ下がって2軒目）

料金：1,000円(朝食代込)
定員：16名(先着順)

【お申し込み】
mocomococafe@hotmail.co.jp（担当：黒野）
(075)634-6796（月曜除く、11：30〜18：00受付）

スケジュール
8:00　お話と説明
8:30　坐禅　(線香1本分)
9:00　お話
9:30　坐禅終了(お茶で一服)

9:30　朝食、交流
　　お粥、たくあん、お味噌汁
10:00 解散予定

※足の組みやすい服装でお越しください。
※食後の食器のしまい方についての作法も体験いたしますので、マイ茶碗、マイ味噌汁碗、マイ箸、マイ布巾をご持参ください。
※マイ座布団ご用意できる方はご用意ください。

イタリア・トスカーナ地方に伝わる具だくさんのスープ。
貧しい農民料理として知られていますが、
色々な野菜が体を芯から温めてくれる贅沢な味わい。
スープの味をまとめるパネ・トスカーノもぜひ手作りで！

# リッボリータ

**材料**

キャベツ　1/4個
にんじん　5cm
セロリ　10cm
じゃがいも　中2個
ズッキーニ　1本
しろ菜（なければほうれん草）1株
エシャロット　2~3個
プチトマト　10個
白いんげん豆（水煮）　1カップ
パネ・トスカーノ

エクストラヴァージンオリーブオイル　適宜
塩、こしょう　適宜

＜パネ・トスカーノ＞
強力粉　300g
ドライイースト　小1
エクストラヴァージンオリーブオイル　大1
ぬるま湯　200cc
砂糖　小1/2

パネ・トスカーノ

1　ドライイーストに強力粉大2を加え、砂糖を溶かしたぬるま湯大2（分量外）を加えて予備発酵を行う。ふつふつと発酵し始めるまでおよそ10分ほど暖かい場所に置いておく。

2　1と強力粉の残りを入れたボウルに、少しずつぬるま湯を加え混ぜる。生地がまとまりだしたら、オリーブオイルも加えて、よくこねる。

3　生地の表面にオリーブオイル（分量外）を塗り、乾燥しないように2倍のかさになるまで一次発酵させる。

4　打ち粉をたっぷりして、コッペパン型に成形する。オーブンシートなどの上で1時間ほど二次発酵させる。

5　230度に予熱したオーブンで10分、次に200度に下げて20分程度焼く。焼き上がったら網の上で冷ます。

リッボリータ

1　にんじんとじゃがいもの皮をむき、セロリは筋を取って、全ての野菜を一口大に切る。

2　鍋にオリーブオイルとエシャロットを加え、炒める。香りが立ってきたら、にんじんとセロリを加えて、よく炒める。さらにプチトマト以外の残りの野菜と白いんげん豆を加え、炒める。オイルが足りないようなら適宜足す。しんなりとなじんだら、ひたひたに水を加え、軽く塩こしょうして、柔らかくなるまで弱火で煮込む。（できればここで一晩おく。）

3　プチトマトと一口大に切ったパネ・トスカーノを加え、さらに全体がくたくたになるまで煮込む。

4　好みの水分量まで煮詰めたら、塩こしょうで調味し、あつあつをサーブする。香りのよいエクストラヴァージンオリーブオイルがあれば、まわしかけていただく。

written by
Ayaka Ikeguchi
（料理愛好家）

# 仏教体感

## 2/13 sun 大阪・岸和田
## 阿字観瞑想教室 *featuring* PHD協会
### ～日本に留学して学んだ「食」のこと～

*produced by* アーユス仏教国際協力ネットワーク

本誌巻頭でクローズアップした真言宗薬師院の小野剛賢さんが定期的に開催されている瞑想教室に、NPO法人アーユス仏教国際協力ネットワーク主催のもと、財団法人PHD協会を招いてのコラボレーション・イベントが実現することになりました。

PHD協会は日本とアジア・南太平洋地域の草の根の人々との交流を通して国際交流・協力の活動をし、共に生きる社会を目指す団体。同協会の事業で、ウルミラさん（ネパール）、インドラさん（インドネシア）、ミンクマリさん（ネパール）が、いま日本で研修を積まれています。

当日は、留学生の方々から有機栽培と衛生面について日本で学んだことを報告していただきます。皆様にも貴重な学びがえられるはずです。

食事は、ベジタリアンカレーを予定しています。インターナショナルで楽しい交流会になると思います。なかなか体験できないネパールのヨガも是非。多数のご参加をお待ちしています。

日時：　平成23年2月13日（日）14時～18時30分
日程：　第1部　14時～　　チベット体操＋ストレッチ in ヨガ
　　第2部　15時～　　阿字観瞑想教室
　　第3部　16時30分～　スライドを見ながら報告会
　　17時30分～　食事をしながら交流会
　　18時15分～　ネパールのヨガ
会場：　真言宗薬師院
　　〒596-0054 大阪府岸和田市宮本町28-22
　　（南海本線「岸和田」駅より徒歩10分）
参加費：第1部　500円～　/　第2部　1,000円～
　　第3部　500円（食事代）
定員：　20名
※お納めいただいた参加費はNPO法人アーユス仏教国際協力ネットワークに寄付いたします。
※お着替えをお持ちいただくか、座りやすいゆったりした格好でお越しください。ジーンズは座りにくいかと思います。

■お申し込み・お問い合わせ（Web・メールのみ）
真言宗薬師院　小野剛賢
yakushi@nike.eonet.ne.jp
http://www.eonet.ne.jp/~yakushi/
※「フリースタイルな僧侶たち」ホームページからも申し込みできます。

## 2/23 wed 京都・中京区
## 浄土宗西山禅林寺派光明院 法話会

「年をとってボケないようにして、皆様にご迷惑をおかけしないようにしたい」と悩んでいる方も多いと思います。

今回は、誰でもやがては出てくるボケの対策につきお話します。

日時：　平成23年2月23日（水）
　　14時　　勤行　本堂
　　14時10分　法話　書院
法話：　光明院住職・田中医院院長
　　僧医　田中善紹
　　「上手にボケる方法を教えます」
　　午後3時30分　茶話会
会場：　光明院
　　〒604-8336京都市中京区六角通大宮西入る
参加費：1,000円

■お申し込み・お問い合わせ
参加希望者は下記メールまでお申し込みください。
zensyou@mbox.kyoto-inet.or.jp
http://web.kyoto-inet.or.jp/people/tanakazk/

## 2/25 fri 京都・下京区
## 京都の町屋で カレーと仏教を味わう会
### ～自死問題に取り組むお坊さんの話～

「お坊さんと気軽に話す時間があれば、きっと社会も明るくなるはず」「この町屋がそのための空間になれば」――――仏教にそんな期待を寄せる、タイ料理レストラン「佛沙羅館」オーナーの宇野克子さんのご好意により、「カレーと仏教を味わう会」を平成22年11月より実施しています。

タイ国商務省によって、「本場のタイ料理を味わえるレストラン」と認定される本格派のお店でカレーを食べながら、気軽に仏教を語ってみませんか？

第4回となる次回は、平成22年5月に発足した京都自死・自殺相談センターの代表をつとめる僧侶　竹本了悟さん（浄土真宗本願寺派）にお越しいただきます。同センターでは、「死にたい」と悩む人たちの相談窓口として、毎週金・土曜の19時から翌朝5時30分まで電話を受け付けています。

「ひとりでいるとついつい思い詰めてしまう。誰かに話せば、まずは今日1日だけでも生きようと思えることがある」と真摯に自死問題に取り組む竹本さんを囲み、仏教と社会との関わりを見つめ直しましょう。

日時：　平成23年2月25日（金）19時開始～21時30分終了予定
会場：　タイ料理 佛沙羅館
　　〒600-8015 京都市下京区木屋町通松原上ル美濃屋町173-1
　　TEL (075)361-4535
　　http://www.bussaracan.com
　　(阪急電鉄京都線「河原町」駅より徒歩7分
　　京阪電鉄「四条」駅より徒歩10分
　　タクシーにて木屋町高辻東入ル)
参加費：2,000円（フリスタ会員は1,500円）ワンプレート付
定員　：20名（事前にお申し込みください。）
※参加費の一部は京都自死・自殺相談センターに寄付します。

■お申し込み・お問い合わせ
フリースタイルな僧侶たち 代表 池口龍法
TEL (090)5896-6478 / senrenja@gmail.com
※「フリースタイルな僧侶たち」ホームページからも申し込みできます。
※レストランに直接お申し込みいただいても構いません。

## 2/24 thu 六角堂～比叡山～六角堂
## 親鸞聖人の足跡をたどる

親鸞聖人は、養和元年(1181)9歳の時に出家して比叡山に登り、20年間にわたって厳しい修行を積まれました。しかし、ついに悟りに至る道を見いだすことはできず、建仁元年（1201年）29歳の時、毎夜比叡山大乗院から六角堂（京都市中京区）に100日間参籠したと言われています。

ところで、比叡山から六角堂までを往復するとおよそ30キロメートルの険しい山道。「毎夜毎夜通いつめるなんて現実には無理だ」といぶかしむ人がいるのも頷ける話です。

史実は、本当はどうだったのでしょうか？

「親鸞聖人の足跡を実際に歩いてみれば、きっと手がかりは見つかるはず」――――そう考えた浄慶寺　中島浩彰住職（真宗大谷派）は、昨年3月に往復30キロメートルの行程にトライして踏破。初めてのことで筋肉痛にもなりましたが、「慣れれば100日間続けるのも不可能ではない」といいます。「先達たちが通ったであろう道を、比叡山へと歩んでいくのは感慨深いひとときだった」とか。

街中のせわしなさを忘れ、静かに歴史を感じる旅をしてみませんか？

日時：　平成23年2月24日（木）
日程：　8時 六角堂 ～ 13時 比叡山大乗院 ～18時 六角堂
集合：　六角堂「へそ石前」朝８時集合
　　〒604-8134京都市中京区六角町東洞院西入堂之前248
　　（京都市営地下鉄「烏丸御池」駅・阪急京都線「烏丸」駅徒歩5分）
参加費：実費（入山料等を各自負担）

■お申し込み・お問い合わせ
真宗大谷派浄慶寺　中島浩彰
TEL(070)5663-9569 / jkg@maia.eonet.ne.jp
※「フリースタイルな僧侶たち」ホームページからも申し込みできます。

## フリスタ・クラブ会員募集中!!

私たちの活動に共感し、応援していただける方を大募集中!!

### ■フリスタ・サポーターズ・クラブ

対象者　　フリスタを応援していただける方
協賛年会費　５千円（個人）／3万円（法人）
※フリスタ・サポーターズの皆様には、年間６回発行予定の本誌をお届けします。ただし30部以上ご要望の方は別途相談させてください。また、フリスタ主催の各種イベントにおいて、優待いたします。
※法人会員の方々は、誌面にお名前を掲載させていただきます。

### ■フリスタ・リーダーズ・クラブ

対象者　　仏教に関しての資格や知識を持ち、フリスタの指導者として活動していただける方
協賛年会費　１万円
※フリスタ・サポーターズ（個人）同様のサービスも含まれています。

会費振込先：三井住友銀行　園田支店(422)　普通　5092943
フリースタイルな僧侶たち　代表　池口 龍法

※お申し込み、お問い合わせは、フリースタイルな僧侶たち編集部（電話番号などは下記）まで。ホームページからもお申し込みいただけます。
※お振込みいただく際には、あらかじめご連絡ください。

**表紙作品**
**「釈迦・修行時代」**

illustrated by
**釋本有**

**菩提樹のもとで**
**修行するお釈迦さまには**
**虎さえも優しい**

中国香港の僧侶。70年代に香港に生まれ、90年代に日本留学を経て、東京芸術専門学校（TSA）美術専門課程研究科卒業。帰国後は主に中国の寺院にて絵画の発表を行う。

本有は、特別宣紙の皮紙に、修行生活からイメージした仏教世界を描き、その作品は非現実的な世界が現出されるのが特徴的である。

仏と優しい光あふれるその空想画は、「心に安らぎをもたらす絵」として、中国老若男女幅広い層で多くの支持を得ており、デビュー以来、画集・カレンダ作品集等を出版発表。

現在は、中国の福建および大理に活動の拠点を置き、アジア各地を訪問しながら精力的に制作活動を続けている。

## 協賛のご報告

本誌発行にあたり、ご支援いただいた皆様に厚く御礼を申し上げます。以下に、法人サポーターの方々のお名前のみ掲載させていただきます。

安心院（京都府八幡市・浄土宗）
安楽寺（京都府南丹市・浄土宗）
石尾山弘法寺（大阪府和泉市・真言宗）
延命寺（大阪府堺市・浄土宗）
円融寺（東京都目黒区・天台宗）
教伝寺（京都府船井郡・浄土宗）
九品寺（京都府京都市南区・浄土宗）
光照院（東京都台東区・浄土宗）
光徳寺（福岡県みやま市・浄土真宗本願寺派）
光明院・田中医院（京都府京都市中京区・浄土宗西山禅林寺派）
光明寺（滋賀県草津市・真宗興正派）
西明寺（兵庫県尼崎市・浄土宗）
浄栄寺（滋賀県東近江市・浄土宗）
浄観寺（滋賀県甲賀市・浄土宗）
浄元寺（兵庫県尼崎市・浄土真宗本願寺派）
正善寺（兵庫県伊丹市・浄土宗）
勝楽寺（東京都町田市・浄土宗）
信覚寺（福岡県朝倉郡・浄土真宗本願寺派）
瑞聖寺（東京都港区）
崇福寺（滋賀県甲賀市・浄土宗）
大圓寺（東京都目黒区・天台宗）
嘉鏡寺（大阪府枚方市・浄土宗）
檀王法林寺（京都府京都市左京区・浄土宗）
潮音寺（東京都大島町・浄土宗）
長壽院（東京都台東区・浄土宗）
梅窓院（東京都港区・浄土宗）
宝泉寺（愛知県津島市・浄土宗西山禅林寺派）
法善寺（大阪府大阪市・浄土宗）
法然院（京都府京都市左京区）
法華寺（京都府亀岡市・日蓮宗）
万行寺（東京都東村山市・浄土真宗本願寺派）
薬師院（大阪府岸和田市・真言宗）
龍光寺（和歌山県海草郡・日蓮宗）
和田寺タオサンガ道場（京都府京都市東山区・浄土宗）
株式会社　薫寿堂（兵庫県神戸市）
浜屋　株式会社（兵庫県姫路市）

※　五十音順に表示しています。
※　協賛は随時受け付けています。

**フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジン**
平成23年2月1日発行　第10号
発行元　フリースタイルな僧侶たち　編集部
〒661-0982 尼崎市食満6-11-15
℡090-5896-6478(池口) / 070-5658-4922(仲西)
info@freemonk.net
http://freemonk.net
※ 本誌のコンテンツを無断で転載することを固く禁じます。

表紙イラスト　釋本有
題字　しらたきなべお
写真　池口龍法
イラスト　悟東あすか
DTP&デザイン　池口龍法　bdt
ライティング・ディレクション　仲西俊光
企画・制作・編集　池口龍法　仲西俊光
総指揮　池口龍法