

フリースタイルな

平成21年8月
創刊号

僧侶たちの フリーマガジン

次の時代の仏教のために
チベット人元僧侶に聞く
宗教リテラシーの必要性

夏だ！お寺だ！カラダの智慧を学ぼう！

ヘルシー精進レシピ「ラトウイコ」

Webにもアクセス！

Webサイト「フリースタイルな僧侶たち」には、紙面の都合のために泣く泣くカットしたコンテンツや次号発行の案内が掲載されています。フリーマガジンの記事への評価とコメントもお待ちしています。

<http://freemonk.net>

フリースタイル 僧侶

検索



次の時代の 仏教のために

混迷の現代には宗教が求められる。
若い仏教の担い手たちはそれをどう受け止めるべきだろう。
本誌は、その解決のための一つのアプローチとして発刊した。

立ち向かうべき困難は多い

仏教は世の中を幸せにするためにあると、私は僧侶の一人として信念を持って信じている。死者の儀礼を扱うだけが仏教の全てではない。友達との他愛ない衝突も、恋愛上の様々なトラブルも、国際間の悲慘な紛争も、活力のある僧侶たちが集まれば、仏教の懐の深さでなんとか解決に導けると考えている。

しかし、夢を語るのは簡単でも足下を取り巻く状況は厳しいと言わざるを得ない。秋葉原の事件のように訳もなく殺人を犯したり、長年育ててもらった親を殺害するというニュースが毎日のように飛び込み、目を背けたくなる。かつて世界一安全な国とされた日本だが、そんな安全神話ももはや地に堕ちたのではないだろうか。飢えに飢えてやむなく盗みをはたらくなら理解もできるが、今の日本は「ムシヤクシヤしたから人を殺した」というマインドの悪意ある人間が、いつ背後から刺してくるかわからない——そういう危険におびえながら暮らさなければいけないのが、悲しいかな現実である。

経済的な不安定さも暗い影を添えている。昨秋のリーマン・ショックの影響は大きく、百年に一度といわれる大不況の中で、日本経済の先行きは厳しい。派遣社員はモノをあつかうごとくに首を切られるのではないかと日々おびえる。正社員でも給料カットを余儀なくされる。少して

も貧しくなると絶望感にうちひしがれるのは日本経済がバブル時代まで右肩上がり伸びてきた後遺症だろうが、モノやカネ以外の価値観が乏しいことのある国でもある。もともともっと貧しくても明るく生きている国はざらにあるのに、この国ではすぐに人々は意気を失う。

モラルハザードを象徴することのような窮状を救うことも難しいが、加えて、もっと厳密に教義（宗教の教えやルール）を考え直さねばならぬ状況も訪れている。

テクノロジーの進歩は喜ばしいことであるが、それがときには教義の見直しを迫ることもある。国会では臓器移植法改正案が成立し、15才未満の子供にも「脳死＝人の死」という理解が適用されることとなった。難病に苦しむ、臓器提供者があらわれるのを待つ人やその家族の切なる気持ちをはわかる。しかし、医学が発達して不治の病を彼方に追いやるほど、死を身近に感じて諸行無常のはかなさを知る機会が消えていく。死後に安らかに眠れることよりも、現世の快楽に泥みがちになる。教義の説き方も相応の変化を受け入れざるをえない。

さらに、憲法改正をどう考えるか、チベットやウイグルの紛争をどう理解するかなど、仏教界として意見を求められる局面は数知れない。さまざまな問題が山積みになり、「仏教によって幸福を」という僧侶としての私の想いは、挫けそうになる。

ターニングポイントだから

もつとも、ややこしい問題をかかえるのは今に限ったことではない。いつの時代であれ人々の心が変化すれば、仏教のあり方にも影響を及ぼす。ただ、他の時代と違うのは、私たちが今大きなターニングポイントを迎えていることであり、しかも仏教にとって追い風に変わりつつあることである。

近年、21世紀は「心の時代」と呼ばれている。確かに、これまでの教育はひどかったと私は感じている。学校では受験に役立つ公式ばかり覚え、地域の共同体は崩壊して横のつながりがなく、家庭でもともすれば両親ともに仕事に追われて親子の会話がほとんどない——こんな環境で育った子供たちが、キレたり犯罪に走るの、当たり前話ではないだろうか。倫理的、宗教的情操教育が求められる時代が来ている。

20世紀後半は「物質的なものが重視されてきた」と言われる。ある意味ではそれはやむをえなかった。第二次世界大戦での総力戦の末に日本は敗北した。戦争末期から昭和20年代にかけて、日本人がどれほど貧しい生活を送ったかは、体験した世代から、誰しも聞いたことがあるのではないだろうか。

ひたむきに経済的繁栄を追い求める姿勢について、海外から「エコノミック・アニマル」と非難されもしたが、戦争からの復興は

成功した。その功績は認められるべきだ。しかし、凶悪な犯罪が増加し、妄信的に日本製資本主義に走っていた国民たちが、この不景気で経済成長に急ブレーキがかかり、ようやく「ハツとわれに帰った」とはなんと歯がゆい限りだ。

戦争が仏教界を疲弊させた事実も指摘しておきたい。戦時下において人々は大日本帝国を愛し、天皇陛下に忠誠を尽くした。何もかもがお国のために捧げられ、仏教諸宗派も例外ではなかった。時には教義を修正しさえして、「神ながらの道」を賞賛し、国家に協力した。もし、僧侶をはじめとした仏教徒が、共産党のごとく戦時下の抵抗勢力であったなら、戦後、人々が呪縛から解き放たれたときには、人々の傷ついた心を癒す大きなエネルギーとなっただろう。が、あいにく事実はそのようではなかった。明治時代以降にたどるべきであった道筋を認



識し、過去を清算していくことも、今後、仏教界の復興していくために重要な作業である。

「心の時代」に仏教が果たせる役割は大きい。少し経典を広げただけで、心があたたまるフレーズはいくらも見つけられる。全国いたるところに存在するお寺は、コミュニティスペースとしての機能をすでに備えている。ポテンシャルは素晴らしい。あとは計画とやる気である。ターニングポイントだからこそ、先の見通しを誤らず、向こう何十年かの計画をきっちりと立て、実践していきたい。

フリースタイルの理由

辛いなことに、私の周囲には僧侶として、仏教研究者として、あるいは仏教愛好家として、様々な活動する若者がいる。価値観がまさに転換しつつある中を生きる世代が、一つの空間で意見を交換できたらきつと面白い。「フリースタイル」でわくわくするような議論をしていきたい。

先に触れたようなテーマを徹底的に議論し解決していくスタイルでもよかったのだが、性急に答えを出すのは避けたかった。あのお釈迦様だって、29才で出家し、35才で悟りを開くまでに6年の歳月を要したのだ。見識を深めるには、相応の時間と努力が必要だ。だから、「フリースタイル」で闊達な議論を繰り広げ、読者も交えて新しい仏教のあり方を模索していければそれでいい。いつ

かきつと仏教によって幸せになる日が訪れる。

それともう一つ、「フリースタイル」にこだわった理由は、社会がIT化し、入手できる情報が膨大になったからである。インターネットが普及したこの10年の間に、消費者側は価格ドットコムなどのウェブサイトで価値の高い情報を集める術を知り、ともすれば価格交渉で店員よりも優位に立つようになった。また、ソーシャルネットワークサービスのミクシィなどでは、地域や世代を越えて同じ趣味を持つ仲間とつながれるようになった。以前なら、あまりに愛好者が少なく、コミュニティが形成されにくかった趣味でも、仲間を募って楽しく続けていける。価値観を同じくする人と出会う一つの手段である。

お寺の社会ではIT化はまだまだだが、インターネットで僧侶一人一人の情報が交換され、それぞれの個性が評価される時代は遠くない。すでにその息吹は見受けられる。その時は、人々は「自分の価値観に合う僧侶」を選ぶだろう。それならば、手垢のついた表現を駆使するよりも、「フリースタイル」で自分の個性をアピールするほうが、時代のニーズに合っていると思うのだ。

なおも仏教を想う

人々に感謝を

若い世代はもう仏教に期待していないなどと、ネガティブな意見をいう人も多いと思う。アンチ

仏教を主張する人が書いた本も数多く出版されている。それらには「神や仏なんていないんだから、後の世界なんてないんだから、今を幸せに生きよう」といった類の言葉が出てくる。科学が発達して合理的なものを考えるようになった時代には、あの世の幸福にすぎない目先の幸せが大事でも当然かもしれない。

しかし一方では、なおも大勢がお寺に参拝しているという事実がある。その中には若い世代も含まれている。そして、本堂では手を合わせて祈る。信心から参拝するのではなく、観光目的で参拝する人が増えたかもしれないが、それでもこのような光景が続く限り、希望を捨てる必要はない。死者に対する儀礼ばかりに携わるゆえに「葬式仏教」などという揶揄もあるが、これは「生きていく人を教化して欲しい」という救済の気持ちの裏返しだと、僧侶の立場から私は常々考えている。

樂觀の過ぎるかもしれないが、なおも仏教を想ってくれている多くの人々にささやかな感謝を捧げ、アンチ仏教な人々もいつかこちらを向いてくれる日があると信じ、私は本誌を届けていく。

最後に、本誌創刊のために惜しみなく力を貸してくれた方々にお礼を申し上げる。



池口龍法・プロフィール

昭和55年生、兵庫県在住。浄土宗僧侶。浄土宗西明寺に育ち、幼い頃から仏教に親しむ。長じては京都大学文学部・同大学院文学研究科において仏教学を専修。大学院中退後は、現在にいたるまで京都市内の寺院に奉職している。趣味はクラシック音楽で、休日にはターンテーブルをまわして古き佳き時代の演奏に浸っている。

僧侶や研究者、ライター、カメラマンなど、第一線で活躍する人がよくもこれだけ集まったものと思う。彼らの助けなくして本誌が誕生することはなかった。私のいたるなさゆえに改善すべき点が多々あるだろうが、それは今後の課題である。今はただ、多くの協力者のおかげで一つのカタチに仕上げられたことを喜びたい。

中国の中の少数民族として

チベット人、元僧侶の Aさん(仮名)に聞く

チベットはその位置関係などから、イギリスや中国などの大国の思惑に揺さぶられ続けた複雑な歴史背景を持つ。現在は中国政府の意向により「チベット自治区」として、建前上は「民族自決」を謳われているが、実際はどうかだろうか。

チベット人が中国に対してデモを行い、それを弾圧しているシーンがニュースに流れ、中国当局が圧力を強めている様子が浮き彫りになった。今回はチベット仏教を研究しているチベット人で元僧侶の研究者Aさん(仮名)に、匿名を条件に本当の「チベット」のリアルに迫った。Aさんは現在は日本に住んでいる。



「ダライラマ」と言えば、即拘束

「中国国内のチベット人に、自由はまったくといていいほど無い」とAさん。「教育や文化も奪われ、例えば『ダライラマ』という言葉を使うだけで逮捕、拘束され、非人道的な処罰が行われる」という。その他、様々な理由を付けてはチベット人が集まることを許さないという強硬な姿勢を貫いている。

Aさん自身は、難民としてインド領内にある、亡命政府の管轄内で生まれ育った。その為、直接被害を受けたことは無いが、第一次亡命者である父や母、そしてその他のネットワーカーなどから、惨状を知ることが

できるといえる。「中国政府は、亡命を絶対に許しません。国境線には銃を持った兵隊がおり、無抵抗な人々を撃ち殺したと聞いています。また、亡命するためにはヒマラヤ山脈を越えなければならぬので、力の無い者は、命を落とすこともありました」。命がけの多大な犠牲を払ってまで、中国から脱出する道を選ぶ人々の心境の中には「これ以上は耐えられない」という思いが強かったことが伺える。通常

では考えられない苦境を乗り越えた中で、亡命チベット人たちは暮らしているのだ。中国国内のチベット人たちは、今でも圧政に苦しんでいる。

現在、中国新疆ウイグル自治区で起こっている暴動に対しても「あれは、暴動ではない。圧政によって溜り込んでいたストレスが爆発した結果だ。武器も持たない民衆に対する、中国政府の一方的な暴力だ」と分析する。

現状を見て見ぬ振りの 各国の対応

強力な情報ネットワークを持つ欧米諸国や、日本も中国によるチベット自治区への圧政について「見て見ぬ振り」というのが実情。アメリカは、チベット自治区のデモに対する発砲などに対して遺憾の意を表明したが、現実的な対応はしていない。その背景には「大国の思惑」が見え隠れする。

中国全体のマーケット規模は巨大で、その経済力は今後伸びる一方だ。その為、資本主義各国は弱腰にならざるを得ない。世界を牽引するアメリカのネット検索大手企業のサイトでも、中国国内で「ダライラマ」を検索することはできない。強力なフィルタリング機能が働いているからだ。もちろん、その他の「反国家的なキーワード」も検索できないようになっており、そのようなサイトに対して当局は目を光らせている。

「各国が中国に対して強い態

度に出ることができないのは理解できる。日本も現実には中国に対して、アクションをとれば中国との関係が崩れ、経済もさらに厳しくなるだろう」と。あくまで自らの手によって平和的な解決をという、強い願いを込めて語ってくれた。

12歳から、チベット仏教を学ぶ

Aさんは12歳でチベット仏教を学び始めた。誰かに強制されるわけでもなく、生活の中にチベット仏教があり「自然と興味を持つようになった。今思えば、勉強している時が一番楽しかったように思う」と振り返る。

「中国政府は、宗教を許さない。しかし、私たちチベット人にとってチベット仏教は、命がけで守るべき信仰。寺院が潰され、僧侶たちも迫害された。現在は、観光寺院を復興させているが、あれは見せかけだ」と、厳しい口調で語る。「自分たちが代々受け継いできたチベット仏教には、様々なすばらしい教えが詰まっている。それを、一方的に潰すことは許されないことだ。教育や文化を押さえつけるのは、民族を否定することにつながる。それには耐えられない」と。

日本は、素晴らしい文化が 花開いている

数年前に来日し、一番驚いたのは日本人の「正確性」だった。電車は定刻に来るし、人との約束の時



間もすっかりと守る
：一般の日本人に
とっては、至極当然
のことだが、目新し
く感じたという。

「あとは、人間の優しさですね。何かあったら、親切に教えてもらえらる」と笑顔を見せる。チベット、ヒンディー、英語、日本語の4ヶ国語を使用するAさんだが、日本

語は「難しい」と。現在は、日本国内の研究者らと共に、チベット仏教の研究に心血を注いでいる。

夏だ！お寺だ！

カラダの智慧を学ぼう！



この夏、「お寺だ！カラダ」という催しが、兵庫県や広島県など3ヶ所で開催される。軽妙な語感をもつイベントタイトルに、興味をそそられた取材班は「何か秘められた意図があるに違いない」と思い立ち、主催者の一人である僧侶の熊谷誠慈さん（29歳）に、イベントに対する想いなどを聞いた。

きっかけはカラダへの興味から

学生時代に格闘技のジムに通っていた経験があり、カラダを正しく使う技術について興味がありました。身体論について詳しい弘田陽介先生（徳島大学助教）と話をしている時にお互いの興味を生かして「お寺で何かワークショップ（講習会）でもできないか」と話題が盛り上がったのが、「お寺だ！カラダ」のそもそものきっかけです。

が、世界のいろんな文化圏に、カラダの巧い使い方のノウハウが蓄積されています。それは非常に興味深く、自分自身のためにもなります。高齢化した社会の中で、身近に介護を迫られるシチュエーションは増えています。しかし、若くて体力のある人が面倒を見る場合でも、辛くてカラダを痛めるケースが見受けられるのです。無駄な力を使わず、正しくカラダを使えば楽になり、怪我などの予防にもなるんですよ。僧侶の立場としては、本堂や仏壇の前で手を合わせるときの姿勢や、お焼香までの立ち方や歩き方が合理的であること、を、論理的に伝えていきたいと考えています。

お寺を学ぶの場

3日間のイベント会場は全てお寺。カラダの専門家の先生方が集まる素晴らしい機会なので、静かなお寺の本堂で心の

を空っぽにして自分のカラダと対話し、自分なりのカラダの動き方を身につけてもらうのが、狙いです。

「お寺だ！カラダ」は、子供か

熊谷誠慈・プロフィール

日本学術振興会特別研究員（京都大学人文科学研究所）。文学博士。専門は、インド・チベット仏教、及びボン教の哲学。広島・教順寺の僧侶。



「あとは、人間の優しさですね。何かあったら、親切に教えてもらえらる」と笑顔を見せる。チベット、ヒンディー、英語、日本語の4ヶ国語を使用するAさんだが、日本

ヨーロッパ進出の夢

今回のイベントがうまくいけば、来年は神社でできれば面白いと考えています。将来的にはヨーロッパでも行いたい。パリに留学していた経験を生かすことができないかも、計画しています。ヨーロッパの日常の文化や生活や流行——今はヨーガが流行っています——を踏まえた上で、日本の良いものを伝えていきたい。ナンバ歩きなど日本古来のカラダの動かし方をヨーロッパの人が体験したらどんな反応をするか……想像するだけで楽しみなんです。

もちろん、日本の仏教も伝えていきたい。ミスターな角度からでも接点を見つけていくことが大事ですし、そういうプロセ

スが異文化交流の糸口になると思っていますね。

「お寺だ！カラダ」

会場住所・連絡先

8月23日（日）15時 普門寺

兵庫県赤穂市尾崎825-2
TEL (079) 42-33669

8月24日（月）13時30分 教順寺

広島県広島市中区寺町1-30
TEL (082) 232-4804

8月25日（火）13時 西光禅寺

広島県三次市吉舎利町敷地610
TEL (0824) 43-3029

※ 全日程とも、講座受講料は無料です。

※ 講座内容のお問い合わせは、代表者の弘田陽介先生（徳島大学助教）まで。

hirota@as.tokushima-u.ac.jp
それ以外の方は、直接お寺にお問い合わせください。



宗教リテラシーの必要性

宗教ってなんですか？

「宗教」と聞くと、多くの日本人は「あやしいもの」と身構える傾向がある。宗教の先生方が「外国人は宗教があるが、日本人には無いからいけない」という論調で批判をぶつことが見受けられるが、目に見えないものを信じろというのは土台無理があるし、警戒するのは当然のこと。

とはいうものの、諸外国ではあれだけ受け入れられている「宗教」というものが、日本ではこれだけ一般化しないのはなぜか？これは、単に国民性の問題だけでは無い。実際、日本人は江戸時代までは、かなり深い信仰心を持っていた。ビジネスの世界でも、ある程度名を成し遂げた人たちが「宗教」に没頭するように、人智を超えた何か：いわゆる「サムシンググレート」については、普遍的な魅力があるのだ。

ではなぜ日本人は宗教を毛嫌いするようになったのだろうか。これは、第二次世界大戦に敗戦後にやってきた進駐軍「GHQ」の影響がたぶん多い。

日本人を、宗教妄信者と捉えたGHQ

と捉えたGHQ

マッカーサーをはじめとするGHQは、戦前の狂気的な日本国民に対し「日本は天皇を神として、戦争につこんでいった」「宗教を妄信したゆえの暴走」と結論付けた。このあたりは、日本人特有の「集団主義」というものをうまく見抜いていたと思う。

同じ敗戦国のドイツやイタリアであれば、ヒットラーやムッソリーニなど、派手なパフォーマンス

ことでGHQは徹底的に、既存の価値観を一変させ、その他の政策によって日本人から宗教を切り離した。教育面でも徹底して宗教を排除。「宗教」あやしげなもの」という風土を醸成することに成功した。

宗教の功罪は挙げていけばキリがないほど、世界中にころがっている。宗教の名の下で死んだ人間は数知れない。「人の幸せを願う」が本質のはずの宗教が、人を不幸にしていたら世話はない。だから「無宗教」は、決して悪いことではない。

宗教に無頓着すぎる日本人

しかし、日本人があまりに宗教に対しての教育（宗教リテラシー）を受けすぎていないために、新興宗教などにはまるまるの、大きな課題。免疫がないと、心の隙間につこんでやってくるのが、新興宗教などの怖さ。しかも、加害者も「善意」であつたりするから、タチが悪い。

悪い宗教の特徴は、現世利益を確約してモノを売りつけようとしたり、先祖がどうとかつていう脅しをかけてくる。パタリロという漫画で「神や仏に頼る前に、自分の力でなんとかしろ」という言葉があるが、その通りだと思ふ。

はつきりいうが、神や仏は「物理的」には助けてはくれない。ただし「心の救済」はしてくれる。それが信仰であつて、憲法にも定められた絶対的な権利なのだ。

他人事ではない、危うい宗教

精神的に参ってしまうと人間は脆く、宗教に対する警戒心などがとつばらわれて、一気に傾倒することがよく見受けられる。新興宗教の中には、この警戒心を解く方法をパッケージ化してノウハウとして実践している所もある。そうなるにつれてただの「詐欺」だが、本人もその宗教に心酔していて他人にそれを勧めるケースの方が多い。

そういう時に自分の身を守る感覚を磨いておくために、宗教に対する教育は必要になってくるのだ。

純粋な信仰心というのは、時として化け物を生み出す。オウム真理教による地下鉄サリン事件が騒がれたが、彼らのやったことは「純粋な信仰心」に基づいて行われたもの。社会的常識と、宗教的な教義が食い違った場合に「教義（宗教の教えやルール）を優先する」のは、彼らにとつて当然のロジックだった。オウムの事件の時、「あれは宗教ではなく、テロ組織だ」という論調が流行り、それが今でも流布していたりするが、宗教だから、あそこまでの反社会的なことができたのだ。

「言っていることとやっていることが違えば、結果から考えること」と。どれだけ立派なことを言っているも、その行動が原理原則に反しているものであれば、それは悪いことなのだ。

繰り返しになるが、あやしげな宗教に引つかからないために、宗

教を一度学んでみてはどうだろうか。心理学や歴史その他さまざまな要素の入っている学問なので、どの切り口からでも調査できるのが、宗教の魅力。

特定の宗教を「信仰する」というのではなく、暇な時にでも、客観的に楽しんでもらい、同時に宗教に対する免疫力を付けてもらえば、自分や身近な人が怪しげな宗教に誘い込まれないために、そして自らを磨くために「宗教」を学ぶのはおススメなのです。

仲西俊光・プロフィール

昭和51年生、京都府在住。佛教大学仏教学科で、宗教や宗教文化について学び、宗教専門紙で記者に。その後地方紙記者や、広告代理店でコピーライターやディレクターを経験し、独立。現在はフリーライター及びディレクター。得意分野は宗教・経済・教育・福祉・NPO・人材ビジネスなど。リクナビ、リクナビネクスト、東進ハイスクール、ひょうご経済戦略などで活動している。



もっと仏教を知ろう！

オススメ講座案内

Point!

経典をただ読むだけでなく、実生活に活かすノウハウを教え
てくれる講座。「集中力を高めたいけどどうしたらいい?」
「信頼できる友達がなかなかできなくて……」などの身近な悩
みを解決するためのTipsを学びましょう!

講座内容の中心は大乗仏教

仏教には「大乗」とそれ以前の仏教(上座部など)の大きく2つの考え方があり、日本の仏教のほとんどは「大乗」。「大乗」とは、その名の通り「大きな乗り物」という意味で、自分だけでなく、他の多くの人々と共に幸せになりたいという教えです。

大乗仏教は、お釈迦様がお亡くなりになられて、数百年が経った頃(紀元前後)に興り、アジアを中心に世界に広がりました。修行者は自らを「菩薩」と称し、利他行を積んで善いことを求めたのです。日本仏教に馴染み深い仏典(『般若経』『無量寿経』『華嚴経』『法華経』『涅槃経』など)の多くは早い時期に著されています。ただし、インドでは歴史を記録することが重んじられなかったため、大乗仏教の起

▼毎日文化センター講座

大乗仏教を読むー大般涅槃経ー

日時 毎月第1・3木曜日 10時~11時30分(原則) / 8月は6日と20日

TEL (06) 634618700

URL <http://www.maibun.co.jp/wp/?p=2126>

講師 佐藤 直実

プロフィール 博士(文学)。宗情報センター研究員。

京都大学大学院文学研究科修了。専門はインド・チベット仏教学。大阪大学非常勤講師。

源、発生場所、時期、その担い手等について正確にはわかっていないのが現状です。

お釈迦様の遺言

今年の講座では、大乗仏教の成熟期に成立した『大般涅槃経』を読んでいます。この経典にはお釈迦様最後の日の弟子との問答が記されており、
「一切衆生悉有仏性」
(いっせいしゅじょうしついうぶつぎょう)
(「いどんな人も善いことを得る可能性を秘めている」)

など、日本人に馴染み深い思想が解かれています。サンスクリット原典、漢訳、チベット語訳などの豊富な資料を用いて、知られざる真実にアプローチします。インドやチベット語に興味のある方、仏教の基礎知識を得たい方、仏教をもっと身近に感じたい方、お待ちしております。

協賛のご報告

本誌を創刊するにあたり、以下の皆様よりご協賛をいただきました。厚く御礼を申し上げます。

念佛寺(三重県伊賀市・浄土宗)
西明寺(兵庫県尼崎市・浄土宗)
他、匿名1件

編集後記

「若い僧侶たちが若い人々と語り合う場所を設けたい」との願いから、編集部が本誌発行についての打合せを始めてからおよそ半年、ここによく創刊の運びとなった。

プロジェクトを立ち上げたときには、資金面での心配もさることながら、肝心の「フリースタイルな僧侶がどれだけ協力してくれるかが何よりも不安だった。しかし、このプロジェクトに共感する人たちが日増しに周囲に増え、「あの坊さんオモイで」と紹介してくれたり、ボランティアで協力してくれたり、編集部は大いに助けられた。表紙写真を撮影したときも、僧侶3人でロケに臨むつもりだったが、当日ふたを開けたら口コミで5人に増えていた。すでに次号のコンテンツも一部準備できており、9月中には発行できる予定である。

1年ほど前に、グーグルのあるエンジニアに「優秀な人材を集めるのはいが、人件費がかさんでかえって困ることはないのか」と聞いたことがある。彼はこう答えてくれた。「優秀な

人材が集まれば、新しい仕事が生まれる。自由な風土の企業だからこそなせる技ではあるが、彼の言うことは確かに正しいと思った。

私たちがまたしかり、である。フリースタイルはカオスと隣り合わせであるから、仏教のルールを守ることが必要であるが、自由な発想と懸命な活動の中から、きっと新しい文化が生まれる。ゆえに本誌は、若く多感な僧侶たちの想いをオープンにし、刺激と活力を与えていきたい。そこから次の時代の仏教を担うものが現れてくるだろう。

いずれ遠くない将来に、読者からのフィードバックも踏まえてセミナーや体験講座などを企画し、本誌執筆者と読者が交流するプログラムを設けるつもりである。スタッフが揃ってくれば、社会的な活動にも取り組みたいと考えている。



精進で禁じられているにんにくやタマネギは使わず、すっきりとやさしい味わいに仕上げます。じっくり炒めて野菜の濃厚な旨味を引き出しましょう。

Ayakaのヘルシー精進レシピ

ラタトウイユ

材料(作りやすい量)

- なす 2本
(米なすならば1本)
- ズッキーニ 1本
- にんじん 1/2本
- セロリ 1本
(葉の部分も使用)
- 黄パプリカ 1個
- 万願寺とうがらし 2個
- ホールトマト 1缶
(400g)
- バジル 適量
- イタリアンパセリ 適量
- ローリエ 1枚
- 塩漬けケイパー 適量
- ブラックオリーブ 大きじ1
- オリーブオイル 10個
- 塩、胡椒



① 塩漬けケイパーはぬるま湯で戻し、ブラックオリーブは手で潰しておく。

② 全ての野菜は一口大に切りそろえる。

☆ なすはピーラーなどで皮を剥いておき、塩を振って適当な重しをかけて灰汁をぬいておく。その方が出来上がり色が綺麗で、味も水っぽくならない。セロリの葉は香り付けにゆいで、軸とは分けてざく切りにしておく。

④ 香りが十分にたってきたら、弱火のままにんじん、セロリの軸を加え、軽く塩をして炒める。しんなりしてきたら、なすを加える。オイルがよくなじむように炒める。オイルが足りないようなら加える。

⑤ なすの表面がとろんとしてきたら、残りの野菜を加え、軽く塩、胡椒して炒める。

⑥ ホールトマトを潰しながら加える。バジル、ローリエも加えて、鍋底を焦がさないように15分以上煮る。厚手の鍋なら蓋をして蒸し煮するとおよい。

③ 鍋に多めにオリーブオイルをひき、ケイパーとブラックオリーブを加えてから、ごく弱火にかける。オイルに香りを移すように、ゆっくり炒める。



⑦ 好みの煮具合になったら、塩、胡椒で味をととのえ、イタリアンパセリを添えてサーブする。

written by

Ayaka Ireguchi

(料理愛好家)

フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジン

平成21年8月10日発行 第1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
TEL090-5896-6478(池口) / 080-3780-4855(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。

表紙写真 掛川雅也
題字 しらたまなべお
デザイン 池口龍法
ライティング・ 仲西俊光
ディレクション
企画・制作・編集 池口龍法 仲西俊光
総指揮 池口龍法

Special Thanks 熊谷誠慈 中村法道 木下唯信 ハヤシ君