

***** 佛事の常識・非常識 *****

Q:写経する時に雑念がわいて来て困ります。どうしたものですか？A:気にせず続けましょ

雑念を静めるために写経しているのに、集中しようとすればするほど、雑念がわいてくる
ことがありますね。これって学生時代にも、似たような経験ありませんでしたか？勉強しな
くちやと思えば思うほど、部屋の中が散らかっていることが気になって集中できなかったと
か。勉強のみならず、仕事をする場合でも同じようなことが起こります。雑念とは、気持ち
が対象に集中し切れていないのに、しびしび向き合う時に生じる場合が多いのではないでし
ょうか。写経を勉強に置き換えると、本心では勉強したくないけど、しないといけないので
しびしび机に向かう時に、本心と勉強が一致せずに雑念が生じるのだと思います。しかし雑
念が生じるからと言って、集中できるようになるまで待っていたのでは、いつまでたっても
勉強できません。なので雑念がわいて来ようが、何しようが取り組み続けることが大事です。
雑念がわいて来るのは、雑念がわくような習慣が身についているからです。逆も真なりで、
とにもかくにも集中できるように習慣づけると、いつのまにか集中できるようになるのです。
習慣になるまで、ひたすら勤めて写経に励みましょう。

***** ハッピープレゼントクイズ *****

クイズに答えて景品をゲットしよう！！

正解者の中から抽選で5名様にお花の苗ポッドをプレゼント。

問:ことわざとして正しいのは、次の3つのうち、どれでしょうか？



- ①焼きナスは嫁に食わすな ②秋ナスは夫に食わすな ③秋ナスは嫁に食わすな

答えの番号と感想と、住所・氏名をハガキか fax で徳成寺まで送って下さい。

〒760-0017 高松市番町 2-13-25 宛て 徳成寺ハッピープレゼントクイズの係まで
ふるってご応募下さい。毎月22日締切 当選者の発表は景品の発送に代えさせていただきます。

先月の答え、①の暑さ寒さも彼岸まででした。お彼岸には、ちゃんと涼しくなりましたね。

***** 坊守の月イチフログ *****

ひじきごはん

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、今年はお彼岸が終わってもしつこい暑
さが続きましたね。こんな時期には白いご飯も食べるのがしんどいだろうと思い、ひじき
ご飯を作りました。



お米を研いで普段通りの水加減をしたら、炊く前に、乾燥した芽ひじきを米一合につき
一つまみ入れて仕掛けます。普通に炊飯ボタンを押して、炊き上がりを待ちます。

炊き上がったご飯に種を取った梅干しを米一合につき一個の割合で入れ、ちりめんじゃこ
をお好みの分量入れてサクサクと切り混ぜますと出来上がり。

おじゃこの塩味と梅の酸味が程よくきいて、さっぱりとした味なので食欲も出てきま
す。暑い日には具を混ぜる時に少しお塩を足しても美味しいです。

炊き込みご飯にはちょっと早いかな、という季節にお勧めです。健康は食べることから
始まります、皆さんお元気でお過ごし下さいね。

@:かわら版不要の方は恐れ入りますが087-821-6348へご連絡下さい。