

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2021お正月冬号 No.155



特集

祈りの力を

信じて

生きましよう

インタビュー

千葉県龍泉院前住職

椎名宏雄 老師

令和三年



澄心

ちようしん

大本山總持寺貫首
江川辰三

えがわしんざん

澄心

總持辰三



謹んで令和三年(二〇二二)の新春をお祝い申し上げ、あわせて皆さまのご多祥をお祈りいたします。

おかげさまで、本山貫首として十回目の元朝を穏やかな心持ちで迎えることができました。

旧年中いただいたお力添えに衷心より感謝を申し上げます。

さらに、本年も引き続き「御両尊大遠忌法会」という報恩の特別の行持期間に相当しております。変わらぬご芳情、ご支援を心よりお願い申し上げます。

「澄心」とは、文字通り「澄んだ心」のことです。

私たちは、元々はこの大切な心を持っています。我執や我欲によって曇っていて、なかなかそれを実現することができない状態にあります。

利己的な考えの壁を乗り越え、あらゆる人と人が互いに助け合い、支え合う様な慈悲、和合の社会に向かって共に歩んで参りたいと願っています。

皆さまにとって、本年がすばらしい一年であることを重ねて祈念申し上げます。

合掌

迎春



発真帰源

ほっしんきげん

曹洞宗管長 大本山永平寺貫首
南澤道人

みなみさわどうにん

発真帰源

永平道人納



令和三年の年頭に当り皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

福山諦法禅師が昨年九月御退董になり不肖永平寺八十世を務めることになり、数え九十五歳の老残の身であります。がよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症拡大のため、自粛生活を続け、毎日不如意の思いを深くされたことと思いますが、反面生きることの大切さや多くの人々と共に支え合って生きること学んだこともありません。

御開山道元禅師のお言葉に「一人真を発して源に帰すれば、十方虚空真を発して源に帰す。」と毎年新年を迎える時、私は何時もこのお言葉を思い出しております。

言葉を変えれば人は誰れでも真心を発して真の道に生きること示されたものと思います。

仏法僧の三宝を信じる我々は真心をもって天地自然と世界の人々が共に協調して生きること念じて、今年も元気を出してまいりたいものであります。

合掌

時を超えて受け継がれてきた
二つのお経

—二〇一八年に上梓された『やさしく読む参
同契・宝鏡三昧』は、曹洞宗で毎日読むお
経である参同契と宝鏡三昧を解説された書

籍ですが、出版にいたる思いと、ご住職に
とって参同契と宝鏡三昧がどのような意味
をもたれているか、お聞かせください。

平成二十八年、私たち龍泉院の参禅会(坐禅
会)が四十五周年を迎えるため、その記念を考
えていた頃、参禅会にいらしている方々から参

祈りの力を 信じて 生きましよう

聞き手 柳澤 円
撮影 羽柴和也

千葉県柏市に建つ龍泉院は、
緑豊かで四季の花々が咲く静かな空気に包まれた
鎌倉時代創建の古刹です。
曹洞宗では毎日唱える二つのお経と、
現代の生活様式と仏教との結びつきを伺うため、
龍泉院に椎名宏雄老師を訪ねました。

椎名宏雄(しいな こうゆう)
龍泉院(千葉県柏市)前住職。駒澤大学大学院博士課程満期退学後、曹洞宗宗学研究所研究員、曹洞宗文化財調査委員、柏市文化財保護委員会会長、駒澤大学大学院非常勤講師等を兼務しながら一九五八年より龍泉院住職。『宋元版禅籍の研究』(大東出版社)、『沼南町の宗教文化誌』(たけしま出版)など著書・共著ともに多数。

同契と宝鏡三昧に関する質問が出ました。
実は十数年前に、同じ出版社の『大法輪』と
いう雑誌で、このふたつについて連載を寄稿し
ていたこともあり、以前の連載内容に修正をし
て、少し加筆したものを本にできたら記念にな
るだろう、ということになったのです。少し時
間がかかりましたが、形にできてよかったです。
参同契と宝鏡三昧は、いずれも中国は唐の時

代の偈頌(禪詩)です。仏門にいたるものだけに限
らず、一般の方にもお読みいただければと思います。
漢詩の解説を含めています。曹洞宗の僧侶は毎
朝どちらかを日替わりで誦経していますから、
皆暗記しています。日常のことなので、お経
の内容に思いを馳せたり、それがお祖師様の供
養だと考えながら唱えるというよりも、すでに
習慣にしている僧侶がほとんどでしょう。特に

修行の頃は尚更、大衆一如といつて、自我は抑えて他の修行僧に自らを溶け込ませることを学びますので、お経の内容まで考えている余裕はないと思うのです。

参同契は、中国は唐の時代の禅僧である石頭希遷（七〇〇―七九〇）、宝鏡三昧は、同じく洞山良价（八〇七―八六九）という方が書いたものです。作者である彼らの素晴らしさ、影響力が強く、それが長く引き継がれている理由の一つかもしれないですね。

石頭希遷は、まだ曹洞宗も臨済宗もできていない時代の人で、六祖慧能（六三八―七一三）という方の系統でした。この六祖慧能の門下生には、青原行思（生年不詳―七四〇）と南岳懷讓（六七七―七四四）という素晴らしい人たちが出てきて、青原さんから後世につながったのが曹洞宗の系統、南岳さんから臨済宗の系統へと繋がっています。

宝鏡三昧を書いた洞山さんは、石頭希遷よりも一〇〇年ほど後の人でした。わたしは以前に『洞山』（臨川書店刊）という本も出しているのですが、洞山さんの系統は少々衰退した時代があるんです。その間に曹山本寂（八四〇―九〇二）というお弟子さん門下のほうが先に発展してしまい、洞山は少し遅れる形で栄えました。そのため弟子の名前の一字である「曹」の字が頭につき、続いて洞山の「洞」の字で「曹洞宗」となったのです。西暦一〇〇〇年頃、宋の時代のこ

―参同契や宝鏡三昧から、仏門にいない者でも参考にできる教えはなんでしょうか。

参同契の「参」は不揃いで個性があること、「同」は集合すること、「契」はそれらが相即円融する素晴らしさを表しています。だから「人間はそれぞれが創造的で、将来に希望をもって生きるべき存在である」と語られており、それは仏教の根本原理とも言えます。宝鏡三昧の方は、神を意味する「鏡」と、雑念を捨てた心を表す「三昧」、これは坐禅などの修行によって到達した大安心の状態を意味します。三昧とは、集中しないと得ることができないものですから、どちらも現代社会に活かす学びが含まれていると思います。特に参同契の方では、特にあらゆる差別を止めて平等であることに触れられています。人間はなぜか、無意識のうちに誰かと誰かを区別するもので、あの人の方が自分よりも何かを持っているとか、なにかと比べがちです。しかし、区別は差別につながっていくものです。

禅の世界では、区別以前にある命そのものを重んじており、それは仏教として根底にある宗教観であり人生観でもあります。比べることをやめるのは難しいことだと思います。今も昔も人は自分と他者を比較して、自ら苦しんできたのです。でも自然界を見てください。窓の外を眺めたら、木や葉や花はみんな違う姿形をしているでしょう。参同契や宝鏡三昧を唱えている

仏教とは元来、誰にとっても平等に開かれたもので、それは時の権力者や国のイデオロギーなど関係ないものでした

とです。曹洞宗の起源ですから、いずれも重要な御祖師様にあたります。

しかしながら、お経というのはその時代時代における産物です。参同契や宝鏡三昧以外にもたくさん素晴らしいお経があり、時代によって多く読まれるものが違ったりしていました。また面白いことに、参同契や宝鏡三昧は中国の古書や文献にはあまり残っておらず、解説書も残されていません。当時の人々が勉強したという記録も少なく、むしろ中国よりも日本で重んじられてきたお経だと言えます。それも、日本が江戸時代になってからの書物の中に多く残されているんです。おそらくその頃、今からほんの数百年前ですが、誰かが参同契と宝鏡三昧を発掘して、内容の素晴らしさを実感したのでしよう。

中国と日本の違いと言えば、日本の仏教は宗派意識が強く、江戸時代にはすでに宗派の違いを示す傾向が強かったとされています。そのため、自分たちの宗派ではどのようなお経を重んじるかと示すためにも、参同契と宝鏡三昧を大事なお経だと扱ってきたのだと思います。いずれにしても今日まで読み続けられているということは、内容の素晴らしさ、宗教的な生命力を感じる、ということなのでしょう。

現代社会の生きづらさにも問いかけるもの

と、現実にある様々な違いも渾然一体として、一つひとつが力強く生きているんだと分かってきます。

お釈迦様が説いた仏教とは元来、誰にとっても平等に開かれたもので、それは時の権力者や国のイデオロギーなどと関係ないものでした。教えというものは、そのようなドロドロしたものを超えて、現代の生きづらさや分断なども凌駕していくものなのです。

ここに来てくださる方のお話の中にも、うつ病になったとか、自分に自信がもてないという方が少なくありません。私は精神的な方面の専門家ではないですが、助言を求められる時には、早起きして散歩することや、百姓仕事で体を動かすことを勧めています。そして、毎月の坐禅会に来て、先輩たちと話したらいいんじゃないかとお誘いしています。うつ病というものは人



によって様々でしょうけれども、人間の私の強さが影響してるんじゃないかと感じるんです。禅の言葉で放下著ぼけしやくといいますが、プライドや余計な心配事は放り捨てなさい、とお伝えしているんです。自分に対する欲や、我れかわいさを抱え込まずに捨ててしまつて、少しは気持ち自分の外側へ向けるといい。だから、誰かに片思いすることを勧めてもいます。相手を困らせたりすることや本当の恋愛関係じゃなくていいから、誰かに憧れる心をもつて生きるのを楽しめることです。自分のことばかりを背追い込まずに、解放された方がいいです。

—歴史が違つても、私たちの苦悩は本質的に変わらない、もしくは悪くなっているのでしょうか。

私は大学で仏教を専攻した頃から、教理学とというのがどうにも好きになれませんでした。人々が仏教を求める姿勢とは、それが華嚴経けこんきやうとか法華経ほふけきやうだとかといった、何か難しい学問体系を学ぶようなことではないからです。日本ではかつて、法然ほつねんや親鸞しんらんといった僧侶たちが古い考えを壊すようにして新しい仏教を作つたのです。どんな人も悟りを開くことができる、と解いた鎌倉時代の新仏教はシンプルであり、また仏教に求められるものが優しくかつたとも言えます。人々が求めたのは、神仏を信仰することで現世での利を得る、いわば現世利益げんせいりやくでした。この寺には、関東で唯一と言われる、一〇〇〇年

うのはすごいものです。祈るとは人間にとって最も基本的で、一番の宗教的行為です。

私はこの数十年來、法事するときなど、最初と最後に「手を合わせてください」とお願いしています。偈文は私が唱えますが、「どうかここにいる私たちの祈りが広まりますように、この功德によって救われますように」と皆さんにも手を合わせてもらうのです。お経が終わり手を解いてもらつた後で少しお話をしますが、難しい話は一切しません。私がお話するのは自分が体験したことだけです。祈りや信仰の力には、教養の有無も社会的な立場も関係ありません。常に平等で、必死に祈り、実践してらうちにそれが本物になつていくんです。

もう六十数年前のことですが、永平寺で雲水（修行僧）として一年間だけ修行させてもらいました。その間、元旦にお経を読んで僧堂に帰り、みんなと礼拝をし合つたあと、ひとりで道元禪師の御真廟ごしんびやう（墓所）である承



礼拝し終えて戻る時には止めどなく涙が出ました

も前に流行つた天然痘てんねんとうの護符ごふの版木はんぎが保存されています。京都に近い福井の孫嫡子神社まごちやくしのものだと書いてあり、当時の人々の祈りが込められているかのようです。

これまでの歴史上、日本は何度か天然痘に苦しんできましたから、必死に、特に子を持つ親などはもう必死になつて祈つた証あかしなのだと思います。奈良の大仏も、当時の天然痘を収めるために祀まつられたものですし、幕末から明治の初め頃にも恐ろしい数の犠牲者が出ました。私は以前、三十六年間にわたつて文化財調査の仕事をしてきましたが、あるところで見つた過去帳には毎日のように天然痘で亡くなった小さなお子さんの葬儀をしていた記録が残っていました。薬も医療もない中で、人々は祈るしかなかった。そうやって人々が神仏に祈つて命を守ろうと必死の時に、日本の仏教の学者たちは、さあどのお経がいいとか「唯識ゆいしき」だのと言つていたわけで、これでいいのかと私は切実に考えました。現在のコロナもそうですが、事實は歴史の中にあるのですから、歴史を知ること、文献を読むことは大変重要です。また禅の文献はたくさんありますが、あまり整理されてないものも多いので、私もできるだけ書籍にまとめることなどをしてきました。

—今またコロナによって多くの人が祈つていますね。

道元禪師の坐禅もそうですが、祈りの力といふ陽殿やうでんに上り礼拝しました。そして元旦を期して、ここにいる三月まで毎朝必ず礼拝しようと決めたんです。一日も欠かさず、毎日毎日ひとりで承陽殿まで駆け上がつて行つて礼拝しました。

それを毎日続けていくうちにどうなつたと思いますか？ ひと月経つたら、自分自身の身体が尊いものに感じ始めたのです。自分の身でありながら、日増しに尊く感じて、ふた月目もど

んどん向上していく。そして、三月の最後の日、礼拝し終えて戻る時には止めどなく涙が出ました。ありがたくてありがたくて涙が止まらない、滂沱ぼうたとして続く涙でしたよ。信仰の薄い雲水でも、毎日の祈りで人はいくつも変わるものか、と自分で実践して実証できたわけです。これはその後自分にとつてもとても大きな財産となりました。こうした実体験のほうが、偉そうな説法よりも聞いてくださる方に届くと私は思っています。

—龍泉院では参禅会に参加される方もたくさんいますね。



それまでも私の坐禅に同席される方はいましたが、会という形にしたのが四十九年前です。禅宗のお寺なのだから自ら坐禅をしよう、やるからには休まずやろうと決めました。以来、一人も参加者がなく私だけで坐禅した日が一回だけありますが、今では多いと四〇名ほど毎回つしやるようになりました。毎月一回、現在は第四日曜日に開催しています。それと、第一日曜と第二土曜は自由参禅といって、足を解いて

出されて、そこでみんなでお茶を飲んだりするんです。人間というものは飲食を共にするところは心が開けるものですから、そういうときに学歴や仕事の話などではなく、もつと様々な大切にして話を話して懇親を深めていくんです。コロナには気をつけながら。

お経を唱えること、手を合わせて礼拝すること、坐禅をすること、全て自分と自分の祈りになっていくんですね。自分にできることは何かと見極める眼力や、自分で自分を変えられると知る耳をもち、五感をはたらかせることです。自分が恵まれていることを知って、この世のごさを感じて感激すること。その意欲をもって日々を生きたことが大切でしょう。

人々がこれは残そう、続けていこうと思って努力したものが後世に続いていきますよね

もいいし外を歩いたりしてもいいという会です。参加者の中には遠方から通ってくださる方も長いこと通ってくださる方、しばらくお休みしてからまたいらつしやる方、それと作務から参加される方もいらつしやいます。作務は、草刈りや木の剪定など様々で、この境内は参禅会のみなさんのおかげで維持されてるようなものです。どれも龍泉院になくはならない存在ばかりです。参加者同士のつながりも強く、皆さんの強い希望もあって坐禅堂まで造ることが実現しました。

代表幹事さんはいませんが、会則や会費もないんですよ。運営費は参禅会の日に置く募金箱の浄財でできることをしてください。それと、歳末の駅前で行なう托鉢も、警察に許可を取りに行くことからしてくださいますし、市内にある大学の学園祭に出張坐禅に行くことなども、自発的に動いてくださっているほか、会の創立五十周年に向けた予定もいろいろあると聞いています。

参同契と宝鏡三昧が長く続いたことと同じように、人々がこれは残そう、続けていこうと思って努力したものが後世に続いていきますよね。参禅会の皆さんは、他の誰かの学歴や立場を話したりするような雰囲気もないですし、どなたでも受け入れていきます。作務をしてくださる方々が、冬なら少し日の当たる暖かいところ、夏なら風が通るところにテーブルと椅子を

防衛反応として、まずは衣食住を整え安全地帯に逃げ込むことに血眼になるのではないのでしょうか。それに対し仏教はなにが準備できるのでしょうか。この間に真剣に答えてくれなければ、仏教の信者は増えません。そして僧侶が今やらねばならない役割は人々を少しでも心の平安に導くように物心両面から支えるいろいろな方法を実践していくことにあります。政府でもない、営利企業でもないが、数多くの信者に支えられた仏教寺院ができることを1つでも着実に実践していくことこそ求められているのです。仏心を持ちつつ世界の平和安寧を祈念しております。

神奈川県 大道英隆様

今回の特集にご登場頂いた椎名宏雄老師の著書『やさしく読む参同契・宝鏡三昧』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下記「お便り募集」送り先)まで、お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。



2021年2月末必着

曹洞禅グラフ153号(夏号)プレゼント、篠原鋭一老師の著書『いのち輝かす仏教』は次の方々が当選されました。

- 北海道/矢部真紀様
- 長野県/千野里い様
- 宮城県/和泉多加子様
- 宮崎県/兒玉喜代乃様
- 静岡県/吉野和子様

身近な人との心温まるふれあいや本誌への感想、仏教についての質問などを600字以内でお寄せください。Eメールでも受け付けております。

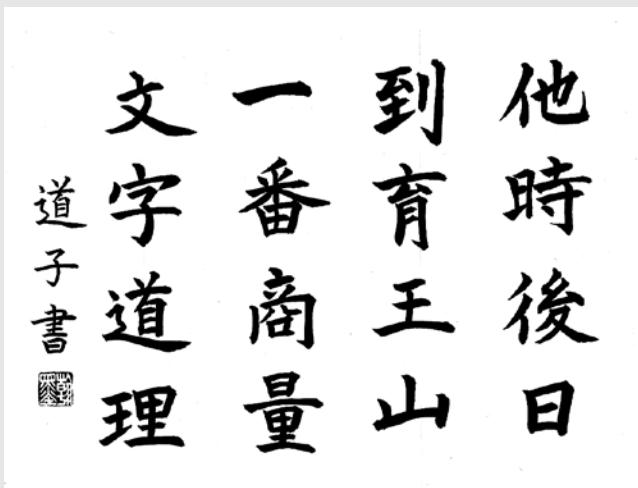
送り先……………
〒252-0116
神奈川県相模原市緑区
城山4-2-5
仏教企画編集部
Eメールアドレス:
fujiki@water.ocn.ne.jp

全世界に一気に広がったコロナウイルス感染症の拡大に人々の生活が脅かされ、生死にかかわる辛い思いをされている人々が急増し悲しい思いをされています。その現状を見聞するにつけ誰もが憤懣やるかたない状況にあります。ビジネスの世界では雇止めなどの雇用不安、失業や賃金大幅カット、飲食店やサービス業を中心に数多くの企業倒産が発生し極めて異常な社会不安が続いています(2020年9月現在)。

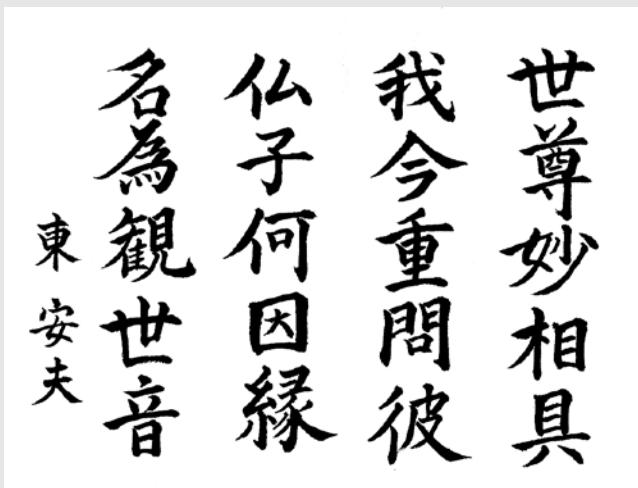
このような極めて厳しく辛い状況の中で、仏教の真の役割が今まさに問われていると言っていいでしょう。仏教は「人々の心の平安を保ち支える」の言葉だけでは説得力が足りません。それだけでは曖昧模糊としており具体性が見えないと感じるからです。人間である以上生きる自己

毎日書道 | 作品審査評

今回はグラフ149～152号(151号は募集お休み)の写経手本による68件の応募作品の中から書きぶりの素敵な作品10点を選び寸評を添えました。甲乙つけがたい作品揃いでしたが、優秀作品の図版掲載はお二人とさせていただきます。



海老岡道子さん
端正な筆運びの中に躍動感がある素敵な作品です。

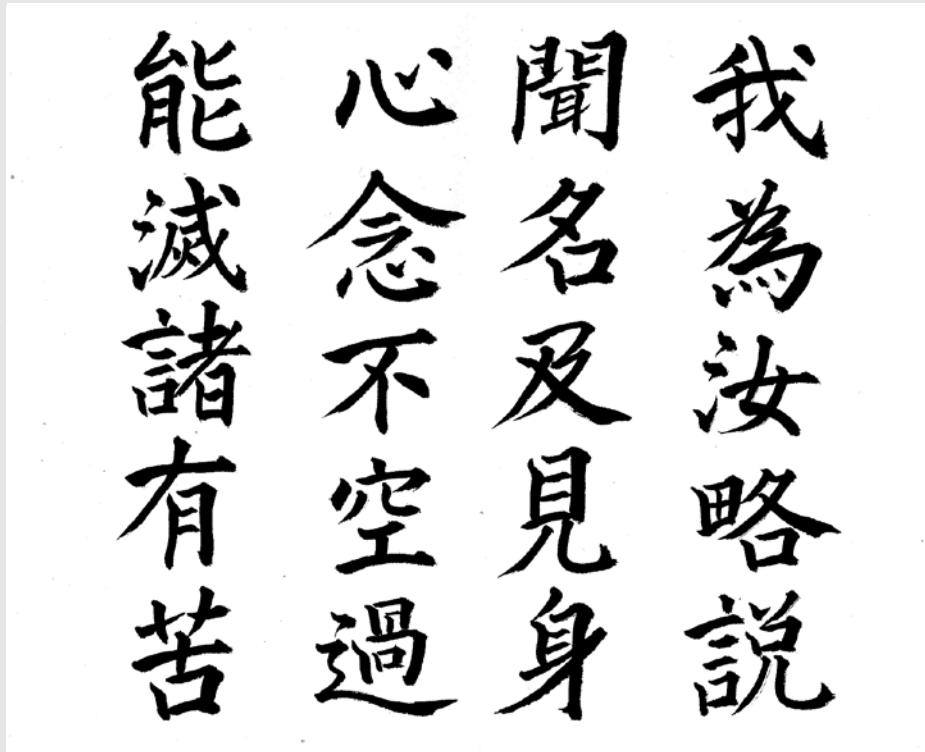


東安夫さん
起・収筆がしっかりしていて細部まで丁寧書かれている、力強い作品です。

- ✦ 安田緋奈子さん 技巧をこらさぬ、落ち着いた筆づかいの作品です。
- ✦ 斎藤寛さん 心のこもった丁寧で、温かな作品です。
- ✦ 斉藤愛子さん 線がのびのびしている素敵な作品です。
- ✦ 大箸恵美子さん 手本に則した調和のとれた安定感のある作品です。
- ✦ 望月朱美さん 撥ね、止め、押さえがしっかりしている作品です。
- ✦ 麻生寛子さん 筆運びが揺らぎなく、きりっとした魅力的な作品です。
- ✦ 青木文字さん 一点・一画を丁寧に運筆して字形もよく穏やかな作品です。
- ✦ 阿部嘉子さん のびのある線條で、字形も整い美しい作品です。

毎日書道

松山妍流



作品集 公募

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

お手本を参考にして、作品を半紙(横向、お名前は左側)に書いてご応募ください。(無料)ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。153号(夏号)～156号(春号)の作品をご応募の方の審査発表は、159号(冬号)にて行います。

送り先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画 電話042-703-8641

締切 2021年2月末

我(が)為(に)汝(に)略(りやく)説(せつ)
聞(もん)名(みょう)及(ぎやう)見(けん)身(しん)
心(しん)念(ねん)不(ふ)空(くう)過(か)
能(のう)滅(めつ)諸(しよ)有(う)苦(く)

解説
我(世尊)は汝(無
尽意菩薩)の為に
要点を説こう
(観世音の)名を聞
き、さらに身を見
心に念ずることは
無駄に過(す)ること
ではない
よく多くの苦を滅
するだろう

松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家(佐藤柯流に師事)です。

松山妍流先生インタビュー



書道を通じて お子さんたちの成長を 実感したことが 一番の思い出です

—先生が書道を始められたきっかけを教えてくださいか。

今から六十年位も前になります。私は東京の日野市にある明星大学めいせいの図書館に勤め始めました。当時開学して三年目の新しい大学で、図書館の蔵書がどんどん増えていた時期でした。現代とは全く違って当時はすべてが手書きの時代でした、たとえ本一冊でも、三冊ぐらいの帳簿に記入したりと、何せ手書きの作業が多かったのです。また、仕事の中で筆字を書くことを求められる機会も多くありました。しかも保管できませんでした。

そんなとき、ちょうど大学の目の前に、佐藤柯流先生かろうの書道教室ができたのです。早速職場のお友達とお昼休みに通い始めました。まだ二十代の頃で、お昼ごはんも食わずに通いました。それが書道を始めたいきっかけです。

—書道が続けてこられての思い出をお聞かせください。

一番は、近所のお子さんを対象に習字教室を二十年続けて、お子さんたちや保護者のみなさんと交流が持てたこと、そしてそのお子さんたちの成長を実感できたことです。この近所にこ

由で個性あふれるものを書いてくれました。上手かどうかで見ると決して上手な字ではないかもしれませんが、「こんなに特長のある自由に書ける字があるんだ」と、むしろお子さんから教えられました。

あのころ通ってくれた生徒さんが、ご自身にお子さんが生まれたと見せに来てくださったり、今もたくさんの方と交流が続いています。本当にありがたいことです。

—書道と歩む生きがいはないでしょうか。

時間に追われることなく、ゆつくりと落ち着いて半紙に向き合う時間は代えがたい意味があると思っています。す。「毎日書道」の講師をお引き受けして、私もあらためて楷書の大切さを日々考えています。齢八十を迎えましたが、これからも書の勉強を続けていきたいですね。また、写経にも取り組みたいと思っています。

—ありがとうございました。

今もたくさんの方と
交流が続いています。



んなにお子さんがいらっしゃるのかと思うくらい、本当にたくさん通ってくれました。時間になるとみんなでパーツとかけてきて。墨だらけになりながら一所懸命に取り組んでいました。にぎやかで楽しい時間でしたね。

時には気持ちに乗らないお子さんに、「何でも自由に書いてごらん」と勧めると、本当に自

「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」。これは平家物語の冒頭としてよく知られた文です。冒頭部はその後「盛者必衰」や「奢れる人も久しからず」など儚さや情を表す言葉が続くので、文中の「諸行無常の響き」も同様に感じられがちです。

祇園精舎というのは仏教を開かれたお釈迦様が説法をなされた僧院です。そこには終末期を迎えた僧侶が過すホスピスのような場所もありました。そして僧院に住む者のどなたかが臨終を迎えると鐘を鳴らすきまりがあったそうです。本来「諸行無常の響き」とは、鐘の音が鳴るごとに僧侶達は「生なる者もいつか亡くなりゆくという移ろいを想うことで、世に常なるものはないこと」に気づかされたという事実を表すものであり、情を表すものではないのです。「諸行無常」における「諸行」とは、この世に存在する全ての現象から展開される志向や行為として起こる作用です。全ての現象とは、決して今この瞬間に起こっている物

事だけの様相ではありません。過去・現在・未来の時間軸を超え、全てが関連し続けている様相です。「諸行無常」とは、これら全ての現象や作用は絶えず変化し続け、決して永遠のものは存在しないことを表す言葉です。

その変化の一つが私です。「諸行無常」的に捉えれば、私という存在は、固定化されているものではなく、変化し続けている存在となります。

私が「諸行無常」を発現し生きるということは、決して存在を強大にし他者と対峙する自分を築いていくという事ではありません。流動し続ける仮の私を仮のまま詳細に受容していく事なのです。その果てに、自分と世界との時を超えた通りよき関係と、世界から守られることで深く得られる安らかさが築かれていくのです。

今回は、揺れによる心地よさと、判断なき緊張弛緩への洞察により、時を超え本質の安らかさが沸き上がる「骨盤ゆらぎワーク」をお伝えします。

藤井隆英

ふじい りゆうえい

豊橋市一月院副住職。横浜市徳雄山 建功寺勤務。北海道大学水産学部卒業。同大学院中退。整体師。zafu代表。身心堂 主宰。「zafuざふ」「安楽坐禅法」開発者。禅をベースにしたオリジナルの運動療法、動的瞑想法を伝える活動を展開。

動じない私を築く

「四 法 印」の心得

1



仰 向けに寝ます。手を組み、手のひらを後頭部に当て、手の甲を床に楽に置きます。膝を90度程度立て、脚を肩幅程度に開き足裏を床につけます。その状態で、骨盤から揺れを起こすよう床面に対し水平に身体を揺らしていきます。揺れ幅やリズムにとらわれず、微細な揺れで構いませんので、骨盤辺りが心地よく緩まっていることを味わうようにゆらぎ続けてください。

2



膝 を立て開いている脚を、そのまま右側に、右膝が床に付く位まで優しく倒します。その状態で同様に身体を揺らしていきます。揺れることで骨盤辺りの緩みだけでなく、左腰部が心地よくのびている感覚を味わってください。頃合いで同様に左側へ倒し行ってください。左右の緊張弛緩の差を判断なく洞察し、緊張の強い側を長く行くと脚の左右バランスが調います。

3



立 てた膝を左右にひらき足裏を合わせた状態で同様に身体を揺らしていきます。脚は自然に心地よく開いている状態で行ってください。①～③どの揺れも骨盤に力を入れて揺れを起こすのではなく、他の部位からの力により結果的に骨盤が緩むよう調整してください。そして日常縛られている時間軸から離れ心地よさ軸に委ね揺らすことで、本質の安らかさが沸き上がってきます。

今

年は新型コロナウイルスの感染拡大による、日常生活や経済など各方面に、さまざまな影響がある年になり、一年の帳尻を合わせるかのようを目まぐるしい時節となりました。「いつも通り」が、いつも通りにならなくなり、各自が、その都度、柔軟な対応を行なってきたのではないのでしょうか。

この、いつも通り、いつもやってきたことという、ある種の「型」をもって、私たちは行動していたように感じます。型という枠に入れてしまえば、あれやこれやと、考える手間が省けるからかも知れません。しかし、その型に当てはまらない事案が発生すると、どうにかして、その型枠に入れ込もうと、藻掻いてしまいます。

こうしたコロナ

禍の中で、相談内容が深刻化したことを実感しております。すぐにでも立ち直れる薬を求めている方もいれば、心に鬱積した想いを聴いて欲しいという方もいて、多種多様でした。

応無所住 而

生其心『金剛般若

経』「応に住する

生活の中の仏教

とらわれない心

久保田永俊

くぼた・えいしゅん
1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀬寺（千葉県いすみ市）住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。

所無くして、而も其の心を生ずべし」と読みくだします。「心というものは、どこかにとどまっているものではありません。それは一瞬一瞬に生じては滅することを繰り返し、滅しては、また生じている」と言うのです。つまり、なにかに執着する心をとりのぞいて、おおらかに生きることを説いています。なにかにとらわれないければ、気持ちも変わるのではないのでしょうか。水を入れ物にいれると、それに合わせて形が変わります。入れ物は円形や三角、四角さまざまでしょうけど、水はその入れ物にあわせて形を変えます。つまり、水のような、何にでも合わせられる心のありかたになり、こだわる心が少しでも和らげば、自分の生き方の指針が柔軟に変わることでもできるでしょう。

人間は生きていると、目で見たり、耳で聞いたもの、鼻で嗅いだもの、舌で味わったもの、身体全体で感じるもの、心に思うことなどに、いろいろ惑わされることは多々あります。反対に、惑わされないように

ざりけり

道元禪師

そこに、あたかも道があるかのように飛び、また優雅に泳いでいる水鳥たちですが、その後には何も残っておりません。余計なことにとらわれずに、ただ正しい道を進んでゆく。

人はそれぞれ型というものが、少なからずあると思います。しかし、その型というものは、もともとないのです。個々の生き方は個々を作るもの。そうしなければ、このコロナ禍の中では、自分の生き方そのものが確立しにくくないのでしょうか。

しよう、何も見ない、聞かないなどでは、人の一生としては大して面白くないかもしれないません。

つまり、人生を豊かにするために大切なのは、自分に入ってきた様々な情報を全て拒むことではなく、しっかりと受けとめ咀嚼したうえで、そのことに執着せず、心が停滞することのないようにすることではないのでしょうか。

心は自由自在に働き、それでいて停滞するところがなく、常に動いているということになります。

水鳥のゆくもかへるも跡たえてされとも道は忘れ



挿絵 長谷川葉月

良い意味での「おせっかい」を大事にしていきたいです

荻田桂子さんインタビュー

神奈川県愛川町にお住まいの荻田桂子さんは、曹洞宗寺院(神奈川県愛川町 勝楽寺様)の檀家で、児童養護施設「手まり学園」の後援会の副会長をされています。これまでたくさんの方に施しをしてこられ、喜寿を迎えた現在もエネルギーに生活されています。

―先日も具合が悪くなつた方を助けられたそうですね。

人助けというほどのものではありませんが、温泉施設に家族で行ったときに、足元がおぼつかない女性がおぼつかないように両脚を上にしてひっくり返るところでした。

その前から「すこし様子が変だな」と思って声をかけようとしたときでしたので、とっさに体が動いて、床に頭を打ち付ける寸前に、後頭部を両手で受け止めることができました。お湯にのぼせ



てふらふらしたようです。しばらく介抱して、正常を取り戻されたので事なきを得ました。

この日は三つのよいことがありました。ひとつは、手まり学園の理事長さんが住職をされているお寺(神奈川県相模原市日庭寺)に初めてお参りして仏さまを拝むことができました。二つめは、その帰り道に女性を介抱

できたのです。その方から「あなたに助けられた」と仰って頂いてとてもありがたかったです。そして三つめは、そのご褒美なのでしょうが、お家に帰ったら、知人から大きな金目鯛を頂きました(笑)。

―荻田さんは、普段から多くの方の面倒をみたり、児童養護施設の子ども達のお世話をされていますね。お子さん時代から面倒見の良いお嬢さんだったのですか。

私の実家は商売をして

いました。両親から教えられたのは、「いつも笑顔で挨拶すること」「お客様はみな平等であること」「独り占めはしないこと」でした。お店での生活を通じて、人とコミュニケーションを取ることで養われたのかもしれませんが。特に善行を積むというような意識ではなく、自然と身に付いたものです。

―たしか少年指導員などもされてましたね。

はい。少年補導員、少年指導員、青色防犯パトロールに民生委員もしました。お子さんたちをはじめ、人の助けになることをしたいと思ったのです。私は三人の子を育てたのですが、一番下の子がまだ小さいときに父がなくなりまして、私は愛川町の小学校に用務員として勤め始めたのです。まだ小さいわが子を連れてて宿直したこともありまして。同じ小学校に通うわが子にも、他の子と同様に接しました。時には学校で厳しく叱ったこともあります。

小学校でたくさんのお子さんたちと接したことはかけがえのない経験です。そして子どもたちのため、人のためになって、悔いのない人生を送ろうと決めました。今は「人生に悔いなし」の思いです。

―これからも長生きして、周りの皆さんを笑顔にしてください。最後に、荻田さんが大切にしていることをお聞かせください。そうですね、良い意味での「おせっかい」と言いますか、こちらから声をかけていくことは大切にしていきたいです。例えば私の周囲にも新しく他から移ってこられるご家族がいらっしゃいます。知らない土地に来て不安をもって暮らし始めるのですから、周囲の私たちが知らんぷりではいけない。いろいろ知っている私たちの方からきっかけをつくっていくことが大事だと思います。

―地方や都会地に限らず、私たちが暮らしていくうえでとても大切なことを教えて頂いたと思います。今日はありがとうございました。



日本は、第二次世界大戦後の荒廃から、世界が目を見張るような驚異的な復興を遂げました。言葉を変えれば、それは「貧しさ」からの脱却と、いいかもしれない。食糧をはじめ、あらゆるものが乏しかった社会、人びとは、高度成長の風によって、たくさんのもを手に入れることができるようになったのです。大量生産、大量消費の風潮が日本列島を席卷した、といっても過言ではないでしょう。

そのなかで根づいたのがひとつの「価値観」でした。ものが豊かになるほど、人は幸福になれる、というのがそれです。たしかに、ものは生活を便利にしましたし、人びとに「満足感」をもたらしました。そして、社会も、人びとも、その豊かさを謳歌する時代は長くつづいたのです。その結果、何が起きたでしょう。生活のなかにあふれかえったものが安易に捨てられ

ほどものが豊かであっても、それはどこか「いびつ」な幸福にしかつながらないことに気づいた、といういい方ができるかもしれません。

コロナ禍は価値観を見直すうえで好機になる。わたしはそう考えています。生活様式の大きな変化のなかで、誰もが自分と向き合い、それまでの生活、生き方を見つめ直し、考え直すことになったはずだからです。仏教に次の言葉があります。

「少欲知足」 お釈迦様の最後の教えをまとめた『遺教経』にててくるものですが、欲を減じ、足るを知る、という意味です。欲を減じるとは

ることによるゴミ問題の深刻化。食料品を「粗末」にすることによるフードロスの発生。それらにともなう環境の悪化……。 「負の遺産は」けつして小さなものではなかった、

いまこそ 禅 にふれるとき

といつていいと思います。「何かが違う!」。価値観を見直そうという機運はすでに起きています。人びとは、ものに依存する幸せに対する疑問をもち始めています。どれ



ものの豊かさから
こころの豊かさへ

枅野俊明

「欲しい」という想いから離れること、足るを知るとは「いまのままに充分ありがたい」と感じていくことでしょう。そうすることによって「こころは豊かになる」とお釈迦様はおっしゃっています。新たな価値観が見えてきた気がしませんか? こころの豊かさを実現する生活。こころの豊かさを求めつづけていく生き方……。 真の幸福はそこにあるのだ、とわたしは思っています。

コロナ禍という逆境を奇貨



ますの・しゅんみょう

1953年、神奈川県生まれ。建功寺（横浜市鶴見区）住職。多摩美術大学環境デザイン学科教授。住職でありながら庭園デザイナーとしても高い評価を得ている。祇園寺紫雲台庭園『龍門庭』など国内外多数の庭園作品を手がける。『心に美しい庭をつくりなさい。』など著作多数。



「聴雪壺」北海道 個人邸宅

「悠久苑」山口県 防府市斎場庭園

発真帰源	曹洞宗管長 大本山永平寺貫首 南澤道人	2
澄心	大本山總持寺貫首 江川辰三	3
千葉県 龍泉院前住職 椎名宏雄老師インタビュー		4
毎日書道	松山妍流	12
作品審査	高橋秀榮・松山妍流	13
毎日書道講師 松山妍流先生インタビュー		14
動じない私を築く「四法印」の心得②	藤井隆英	16
生活の中の仏教—とらわれない心	久保田永俊	18
良い意味での「おせっかい」を大事にしていきたいです		20
いまこそ「禅」にふれるとき	榎野俊明	22

表紙画／平川恒太

干支の丑(うし)年にあたって新型コロナウイルスの退散を願い、大威徳明王を描いて頂きました

冬草の
見えぬ雪野の
白鷺は
おのが姿に
身をかくしけり



道元禅師の和歌—『傘松道詠』より

さんしょうどうえい