

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅 グラフ

SÔTÔZEN
Graph

特集

二度の大病に負けず
ここまで生きてきたのは
仏教のおかげです
清水秀男

2026 | 彼岸-秋

178

「日」

本人は無宗教だ」と言われると
そう思えるかもしれません。し
かし、それにしても日本にはお
寺や神社や教会がたくさんあります。家の中にも
仏壇や神棚がありますし、身のまわりにはお
札やお守りが置いてあったりかけてあったりし
ます。そして、日本人は手を合わせることも多
いです。

お墓参りにいったら手を合わせます。これは
目に見えないものを尊ぶ態度を表しています。
食事をいただく前に手を合わせる人も多いです。
いただきます、ごちそうさまと声に出して言う
人も少なくありません。家にご仏壇がある場合、

毎日、そこで手を合わせる人は多くないと思
いますが、その家で一年に一度も誰も手を合わせ
ないという例も多くはないのではないでしょう
か。

では、手を合わせるときにどのようなことを
思い、どのような言葉が浮かんでくるでしょう
か。「南無阿弥陀仏」「南無釈迦牟尼仏」「南無
妙法蓮華経」とか「南無大師遍照金剛」とい
った仏教の唱え言葉もあり、「神ながらたまは
えませ」という神道の祈りの言葉もあります。
キリスト教の「主の祈り」を覚えている人もあ
るかもしれません。願い事があって、どうぞ「お
母さんの病気が早く治りますように」というよ
うに祈ることもあります。しかし、お墓参りの

手を 合わせること・ 祈ること・ 寄り添うこと

文 島蘭進

画 本間希代子



ときなどは唱え言葉や祈りの言葉なしに手を合
わせている人も多いでしょう。

二〇世紀に入って「黙祷」という祈りの形が
広まってきました。特定の宗教の形を皆に押し
付けることはできないが、一同が哀悼の気持ち
を共有し表そうとするとき黙祷が行われるよう
になりました。少し頭を垂れじつとしているこ
とで、祈りの態度を表しているのです。しかし、
頭を垂れたり、手を合わせるような気持ちで苦
しむ人の近くにいるということもあります。

親や子ども、配偶者や兄弟姉妹など、近しい
人が重い病気で苦しんでいるときの気持ちを思
い出して下さい。思い出そうとしてもなかなか
思い出せないものですが、そのとき「祈るよう
な気持ちだった」とは言えるのではないでしょ
うか。苦しむ子どものために「祈るような気持
ちで」何かできることをしようとした、とい
うような覚えはないでしょうか。

詩歌には「祈るような気持ち」を表したもの
が多いです。「亡き母や海見る度に見る度に」、
「露の世は露の世ながらさりながら」、どちらも
小林一茶の俳句ですが、祈るような気持ちがよ
く表れています。「祈るような気持ち」を思い
起こす音楽やイメージがある人もいるでしょう。
心のなかに祈るような気持ちを表すもののス

トックがあると力づけられます。

災害支援や医療・介護などでは、苦しむ人、
痛みを抱えた人に寄り添う支援が求められるこ
とが多くなりました。「寄り添う」ときに必要
なことの一つは「祈るような気持ち」でしょう。
そのような気持ちで「そこにいる」こと、また
さまざまなケア活動を行うことが助けになるの
です。そのように考えると、祈りは私たちの身
の回りに少なくないのではないのでしょうか。た
だ、祈る形が見えにくくなっているのです。目
に見えないものを尊ぶ気持ちを自覚すると、広
い意味での祈りがもっと身近に感じ取れるよう
になるでしょう。



しま かのう

一九四八年生まれ。宗教学者、大正大学客員教授。龍
谷大学客員教授。上智大学グリーンフケア研究所客員所
員。東京大学名誉教授。専門は日本宗教史。

ほんま・きよこ

絵描き。岐阜の山村で田舎暮らしをしながら、古楽
器奏者の夫・渡辺敏晴と「アトリエ玉手箱」を主宰。
二〇二三年に第三回安城市新美南吉絵本大賞を受賞し、
絵本『ひとつの火』を出版。

禅の教えが世界に広がってほしい、
そのために残る人生を
私なりに務めていきたいと思っています

仏教との出会い、 禅との出会い

私と仏教との出会いということを考えてみますと、実は私が入った中学校は、奈良の東大寺が運営している学園がありましてね、今は中高一貫の東大寺学園ですが、そのころは菁菁^{せいせい}中学というておりました。そこでは毎日でも、大仏殿に入ることができました。ですから、一般の中学生よりは仏教的な環境の中で育ったということは言えると思います。

禅となりますと、やはり大学生になってからでしょう、人生とは何かというような大問

題に悩みました。私は神戸大学の学生でしたが、そこに般若団という禅のクラブがあったんです。般若というのは智慧ですね、般若団に入ること、その悩みの一つの解決にもなるかと思いました。大学の近くの臨済宗の寺を本拠として、京都東福寺の林恵鏡老師の指導を受けました。したがって、禅との触れ合いということを顧みますと、やはり般若団というのが第一歩だったなと思います。

大学を出て企業に勤めるようになりますと、あちこち転勤というようなことになって、北九州に始まり、名古屋、大阪、そして東京に移ってもう四十数年になります。その間、あちこちの禅寺をめぐる歩き、いろんなところで教えを請いました。昭和五十八年、

仏教のおかげで

清水秀男



ここまで

生きてきました

東京に転勤してまいりまして龍泉院の参禅会を知り、椎名宏雄老師のご指導を受けて今日に至ったということになります。

二度の癌手術を体験して

ところが、わが人生、平穩無事というわけにいかず、二〇〇七年だから平成十九年ですか、前立腺に癌が見つかり全摘の手術を受けました。この手術によって、直腸を傷付けてしまった。そうすると、あまりきれいな話じゃないですけど、大も小も一緒に出ちゃう。ということ、まず傷を癒さないといかんと、また手術をして、都合、大小合わせて八回の手術を受けました。これが第一回目の癌手術です。このときは本当に、何で自分はこんな不幸な人間なのかと、絶望感と不安と挫折感でいっぱいでした。

実はこのとき、私は駒澤大学仏教学部の三年生だったんです。定年退職後、それまでいろいろ禅は学んできたけど、仏教全般を勉強したいという思いから、そのころ駒澤大学の夜間の短大がありましてね、そこで二年間学

龍泉院坐禅堂内



というんですけど、一部を残してほとんど取ってしまう。それで、胃を持ち上げるんですね。この手術でまた合併症が生まれて、今度は都合四回の腸閉塞です。この治療には絶



仏教のおかげで
ここまで
生きてきました

び、それから駒澤大学に編入したわけでした。その三年生の年の最後に手術をうけました。だからしばらく休学です。四年後になんとか復学して卒業ということになりますが、それから聴講生として、また仏教経済研究所の研究員みたいなことをやらせていただいて、駒澤大学にはずっとお世話になりました。

二度目の癌手術は二〇二二年、ちょうどコロナの最中です。私は七十九歳になっておりました。今度は食道癌で、その部分だけ取るのかと思ったら、やはり全摘に近い、亜全摘

食状態を一週間か十日ぐらい続ける、どうも私は合併症に好かれてしまったようです。

二度目の手術を受けようとするときに悩んだことですが、このまま手術を受けて、かえって死を早めることになりはしないか。それだったら、自然体で死を迎えたほうが、まだ長生きできるのではないか。食道癌の手術は八時間くらいかかります。手術前の抗癌剤治療でものごく体力を消耗し、そのあとの長時間の手術ですから、果たしてそれに耐えられるか、さてどうしたらよいか、最後まで悩みました。

二度の大病を体験して気づいたことは、今当たり前と傲慢に思っていることが、実は当たり前じゃないんだということ。これが一番重要でありまして、それに対する感謝の思いというのが、私にとって一番大きいものだった。自分で生きているのではなく、生かされているということ。それが、癌になって初めて分かったということです。もうそれに尽きますね。

病気になるって初めて、真の命に目覚めたという思いと、仏教の教えの理解が身をもって深まった思いを強くいたします。私の人生にとって、病気は大きな贈り物だったというこ

今回は奈良康明=著『説戒 —— 永平寺西堂老師が語る仏教徒の心得』（大法輪閣）を5名の方にプレゼントいたします。
仏教企画（下記宛先）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。

◎2026年11月末必着



176号（春号）読者プレゼント当選者

安田登=著『日本人の身体』は次の5名の方々が当選されました。

- ▶三重県 山本浩子 様 ▶山形県 関東朋之 様
- ▶東京都 庄原明美 様 ▶神奈川県 上松千恵子 様
- ▶神奈川県 保坂健次 様

プレゼント・お便り 宛先

〒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

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。



仏教のおかげで
ここまで
生きてきました



先ほど申しましたように、学生時代から禅を学んできて、めぐりめぐって椎名老師とお会いできたということ、ありがたいことです。道元禪師もおっしゃっているように、「正師を得ざれば学ばざるに如かず」、まさにそのとおりで、老師は正しい師匠でした。

老師から学んだことは非常に多いんですが、師がいつも強調されたのは「自未得度先度他」という言葉です。『正法眼蔵』にでてまいります、自分はまだ悟りを得ていないけれど、目の前で苦しんでいる人をまず救おうと、慈悲心といいますが、これが一番大事なことです。大乘仏教の極致でしょう。私は仏教を学んで本当に良かったと思います。

ます。これがなかったら、私の人生はなかった。仏教のおかげでここまで来た、老師のおかげでここまで来た、そう思っています。

最後に、私が駒澤大学の学生だったときに総長を務めておられた奈良康明先生の言葉を引いて、このつたない話を終えたいと思います。「仏教の智慧は『わかった』などというものではない。その智慧を生活に実践していくうちに、すこしずつ身体に浸み込み、熟していくものであろう。仏の教えは自分の生活のなかで実践してこそ、信仰も深まり、それと相呼応するように智慧もはたらきだす。人生の智慧も最初は自分に言い聞かせ、その通りに生きる努力をしているうちに、身につけてくる」

願わくは、分断の激しい現代、仏教・禅の教えが世界に広がってほしいという意味で、僧侶の方も、在家の方も一緒になって努力していく、広めていくということに、何とか残る人生を私なりに努めていきたいなと思っています。ところどころです。

曹



龍泉院本堂

とです。スイスの哲学者カール・ヒルティはこんなことを言っております。「川の氾濫が土を掘って田畑を耕すように、病氣はすべての人の心を掘って耕してくれる。病氣を正しく理解してこれに堪える人は、より深く、より強く、より大きくなる」

「自未得度先度他」は
大乘仏教の極致

先ほど申しましたように、学生時代から禅

「ただただ坐って自分を見つめると、普段は捉えにくいものが聞こえる余地ができる。その時、直感が花開くんだ。肝が穏やかに据わり、今まで見えなかったとてつもない広がりが見えなかった」と『スティープ・ジョブズ』ウォルター・アイザックソン著、柳田〓訳）
iPhoneやMacで知られるアップルの創業者、スティーブ・ジョブズ（1955～2011）が坐禅について述べた言葉である。彼が、禅に傾倒していたことはつとに知られている。

ジョブズの愛読書は『禅マインド ビギナーズマインド』だったが、同書は北米に曹洞禅の種を撒いた鈴木俊隆（1905～71）の法話集で、70年の刊行から半世紀を経た今日もアメリカで版を重ねる。それに、シリコンバレーでは禅研修を行なう企業も珍しくないし、「ZEN」という単語もすっかり英語として定着した。

北米に最初に禅が紹介されたのは1893年、シカゴ万国博覧会の時。同博では万国宗教会議が開催されたが、そこに禅僧、釈宗演しやくそうえんが出席し禅を広めた。以来一世紀余——禅は、かの国でいかに受容されてきたのか？ 北米別院禅宗寺の曹洞宗国際布教主任、小島秀明師しゅうめい（58）に「アメリカ禅の今」を訊いた。

* * *

「曹洞宗のアメリカ布教に関しては、鈴木俊隆師に見られるようによい時期によい僧侶が赴任した、この事実が大きかったと思います」

ロサンゼルス日本人街、リトル東京の禅宗寺に小島師を訪ねると、師は穏やかな口調でこう解説した。佐賀県の寺に生まれた師は、95年以来、同寺で布教活動が続けている。

百年の歴史を持つ移民の寺

禅宗寺は、曹洞宗が米本土で第一歩を踏み出した記念すべき寺院だ。1922年に磯部峰仙みさべ ほうせんがリトル東京に仮教会を開き、4年後、禅宗寺



1926年、建立時の禅宗寺。周囲に馴染む洋風建築を採用
photo © 禅宗寺

聞き手 / 写真
柳田由紀子

曹洞宗両大本山北米別院禅宗寺 国際布教主任

小島秀明師

アメリカ禅の今

ZEN in America Today

Rev. KOJIMA Shumyo

Interview



を創建した。今秋は建立からちょうど百年目にあたる。

「アメリカでも無論、禅が盛んな時代もあればそうでない時代もありました。米国開教史上ひとつのピークを迎えたのが、1950年代後半から70年代にかけてのビートニク、ヒッピー時代。ジョブズもヒッピー世代でしたよね。戦後の物質主義と、キリスト教一辺倒の文化に疑問を抱いた若者たちの心に禅が響いたのでしょうか、西海岸を中心に一気に広がりを見せました」

—— 現在、全米に曹洞宗関連のお寺や施設はどのくらいあるのですか？

「48カ寺です。僧侶が300名ほど。2022年には350名いましたから、この数年でぐっと減りました。

日米の禅には大きな違いがあります。それは、アメリカには2つのタイプの禅施設が存在するということ。ひとつは、日系米国人が主な信者の寺で、日本と同じく檀家形式を用い葬儀や法事といった行事が中心です。もうひとつは、一般のアメリカ人が通う禅センターですね。こちらは、坐禅会やワークショップ主体の一種の修行道場。実は、数字面だけからいうと、双方ともに緩やかな下降傾向にあるんですよ」

—— 減少とは意外です。禅宗寺は、どちらのタイプに属するのでしょうか？

「両者の要素を内包しています。しかし、それを語る前に、そもそも当寺が開創された背景を少しお話ししましょう。

1922年当時、ロサンゼルス市では日本人移民が急増していました。1900年の国勢調査によれば204名だった日本人人口が、20年後には1万1618名にまで膨んだ。そのため、日本食材や日本語新聞、日本人医師や子どもたちのための日本語学校など、何もかもが不足していたのです。不足は、物質面だけでなく精神面にも及びました。

海外移住という過酷な環境、死と隣り合わせの重労働、貧困、さらに年々高まる排日機運……日本人移民には、精神的支柱となる拠点がどうしても必要でした。そこで、曹洞宗では布教師を派遣し禅宗寺を開いたのです。派遣された磯部師は、豪胆で開拓期向きのお坊さんだったようです。そもそも僧侶は、学問も道徳もあるのでコミュニティのリーダー的存在になりました。当寺だけでなく、戦前アメリカに創建された日系寺院はどれもこんな歴史を背負っているんです」

僧侶に育つアメリカ人も

——寺の成り立ちが日本とは違うのですね。

「はい。ですから、私ども僧侶の活動内容も日本とは異なります。なんといっても、檀家と共

を迎えます。そして、三世、四世以降になると、一世時代にあった本国の宗教や文化に対する渴望や熱情がなだらかに落ち着いていく。当寺は今、この段階にあるといえます。ただね、これは健康的な推移でもあるんですよ。宗教は苦しい時ほど必要なもの。日系米国人が辛い移民期を乗り越え、アメリカに同化し幸福な時代を迎えている証左です」

——北米禅施設のもうひとつのタイプ、禅センターも縮小しているのはなぜですか？

「やはり世代交代が起きているから。この数年、従来、禅センターを主導してきたビートニク、ヒッピー世代の僧侶やメンバーの引退や逝去が続いています。ですが、次世代への継承がなかなかむずかしい」



小島秀明師 行う執要鬼餓施盆盂蘭

Interview 小島秀明師

今禅のアメリカ

——それでも、禅の門を叩くアメリカ人は存在し続けているのですよね？

「もちろんです。禅の世界に入るアメリカ人の理由は千差万別ですが、共通しているのは現代社会に違和感を抱いていてコンフォーターブルでないという感覚でしょうか。当寺では、毎週の坐禅会や年数回の摂心を実施し、彼らに修行の場を用意しています。僧侶に育っていくアメリカ人も少なくないですよ」

小島師は、「禅が盛んかどうかは、個人的にはあまり気にしていない」という。

「それよりも、アメリカ文化と調整しながら曹洞禅本来の教えを伝えていくのが私の務め。寺にとって究極的に大事なものは、その寺がなんのためにあるのかを明瞭にすること、そして、それを集まる人々が共有することでしょう。逆に、これらが脆弱な寺は存続が難しくなるという現実があります。私自身は、禅宗寺を『人々の心の拠り所』と『修行の場』——2つのミッションを持つ寺として護持し、育んでいきたい、そう強く思っています」

曹



和太鼓や茶道、華道、少林寺拳法他の教室も



今夏も盂蘭盆会大施餓鬼法要には、大勢の人々が参列した

有する時間がひじょうに長い。開創事情からもわかるように、日系寺院にはコミュニティの核という役割が求められました。そのため、今でも多くの寺が葬儀や法要に加えて、日本語や茶道、華道の教室、お盆フェスなど多様な機能を兼ね備えています。我々僧侶はすべてに関わるので、必然的に檀家とのつきあいも深く長くなる。とても魅力的な関係だと思っています」

——そんな禅宗寺でも檀家は減少傾向にある、と？

「ええ。一般に、移民宗教は移住した一世に始まり、子世代の二世が大人になった時に最盛期

やなぎだ・ゆきこ

1963年東京生まれ。早稲田大学第一文学部卒業後、新潮社入社。2001年渡米。著書に『宿無し弘文——ステイプ・ジョブズの禅僧』（集英社文庫）、翻訳書に『ゼン・オブ・ステイプ・ジョブズ』（集英社インターナショナル）ほか。在ロサンゼルス。

生きにくさを感じながら日常を過ごす

現代人にこそ、禅の教えを――

善く生きるための道標みちしるべを求める筆者に対し、

枅野俊明老師は

『修証義』の教えを活かすようにと説く。



教えて！『修証義』

道元禅師の道標



修証義〈第五節〉〈第六節〉

報

道を見るたびに気が滅入る。わが国はもとより各国のリーダーたちにも、禅の考え方を学んでほしいと思ってしまう。そんな愚痴をこぼすと、枡野老師は淡々と、個々人の在り方と政治の違いを言葉にした。

「私も庭園デザイナーとして海外に行くことが少なくありません。社会主義国家にも行きますが、私が交流する方々は良い人たちで付き合いですぐ、嫌な人なんて全然いないんです。それだけ政治と個人は別物ということですね。その反面、自我の塊のようなリーダーがたなくさんいるでしょう。世界が悪い方に転がらないようにするためには、もう少し彼らの自我を解きほぐすことが必要ですね」

因果応報について説かれた四節に続き、今回は善行や悪行の影響である報いについて、五節・六節を掘り下げる。どうやら自我の扱い方にも通じる実践知があるようだ。

因果が巡る3つの時間



「善行でも悪行でも、影響である業の受け方には3種類の時間がある、と五節の1行目に書かれています」

ち、長い間苦しむことになってしまうと最後の行でまで迫る。枡野老師は雪だるまに例えた。

「良い方向に転がればどんどん良い縁が結ばれていき、良い影響ばかりが大きくなるでしょう。一方で悪い方に転がってしまったら、



建功寺の敷地では、年間を通して季節の木々が調和を見せている

第五節

善悪の報に三時あり、一者順現報受、二者順次生受、三者順後次受、これを三時という、仏祖の道を修習するには、其最初より斯三時の業報の理を効い驗らむるなり、爾あられれば多く錯りて邪見に墮つるなり、胆邪見に墮つるのみに非ず、惡道に墮おちて長時の苦を受く。

ひとつめは順現報受、これは現世のことで行いによる影響が自分自身に返ってくることを意味している。ふたつめの順次生受とは次の世のことで、自分の来世、あるいは子の世代が報いを受けるということ。自分の因果が次世代に影響すると思うと、自然と良い行いをしたいと思うのが人の常ではないだろうか。また、みつめの順後自受とはさらに後の人生に影響することを説いている。百年後か千年後か、いずれにしても因果応報の報いは巡り巡って必ず現れる。そう意識していることが重要であり、自らの行動を引き締めてくれるという。その戒めがないと邪の道に落ちる。

取り返しがつかないほど大きくなる可能性もあります。だからこそ、初めに良い縁を結べるよう心がけることが非常に大切です」

世界情勢の雪だるまが悪い方向へと転がってしまふと、最悪の報いは戦争ということになるが、上の世代の行いによって次世代が戦地へ行くような状況は絶対に避けなければならぬ。

「そのためには私たちが考え、気づくこと、そして思いを声にすることが重要です。生きるとはどういうことなのか、後悔しない生き方をするにはどうしたらいいのか。自我を解きほぐし、自分だけ豊かならいいという考えを捨て、みんなで一緒に豊かになるにはどうしたらいいのか、一人ひとりが考えなくてはいけないでしょう」

禅では、白か黒かという考え方をしない。白と黒の間には、濃淡の異なるさまざまなグレーが存在するからだ。「自分たち」と「それ以外」の間に線を引き、ファイティングポーズをして見せる為政者の思考は、やはり禅と真逆だと言える。

教えて！『修証義』
道元禅師の道標

修証義（第五節（第六節）



人生は一度きり まっさらな心で向き合うこと

六節では、因果応報を信じていないでいると大変なことになるぞ、と説いている。

第六節

当に知るべし今生の我身二つ無し、三つ無し、徒らに邪見に堕ちて虚しく悪業を感得せん惜からざらめや、悪を造りながら惡に非ずと思ひ、惡の報あるべからずと邪思惟するに依りて惡の報を感得せざるには非ず。

「1行目で、人生は2つも3つもあるわけではなく一度きりだ、という現実の厳しさに触れています。悪しき行いに悪しき報いなどあるわけがないと思ってしまうことは危ないこと。人は、魔が差すということもありますね。特に順調に進んでいる時こそ、いくら惡魔の囁きが聞こえたとしても、悪い方向へ転がることがないよう因果応報に立ち返ってほしいです」

教えて！『修証義』
道元禪師の道標

修証義（第五節（第六節）



四節でも出てきたように、物事が生じる「因」と、それを助ける条件の「縁」が合わさった「因縁」は、物事の道理であり、そこには計り知れない力があるという。日々の暮らしで心がけることが「縁」を強め、結果的に良縁を導く力になるそうだ。

「心がけたいことは、囚われないこと。色眼鏡を外し、まっさらな心で人と対峙することです。先入観に囚われてしまったら、相手の本来の人間性を感じ取ることもできませんから」

では、どうがんばっても相容れない人にはどう接するのがいいのだろう。声の大きな為政者に限らず市井の関係性であっても、解せない相手の一人くらい思い浮かぶのが人間ではないだろうか。

「わがろうと努力すること、歩み寄る努力を一度はしてみることです。正面からだけではなく、右や左、斜めなど違う角度から相手を見つめてみましょう。それでもどうしても心の溝が埋まらない場合は、必要な距離を取り、必要最低限以上に関わらなければいいだけです」

枅野俊明（ますの・しゅんみょう）

曹洞宗徳雄山建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学名誉教授。著書に『あらゆる悩みが消えていく凜と生きるための禅メンタル』（飛鳥新社）他多数。

やなぎさわ・まどか

ライター／自分史活用アドバイザー。食と農をテーマに、社会課題と生活者の接点を取材。（株）Two Doors代表。

曹

心理学では、ストレスを感じた時の対処方をコーピングと呼ぶ。自分がどんな時にストレスを感じるのかを自覚し、自分にとってのコーピングをいくつも持っていることが自身を助ける術となる。こうして修証義の教えを教わる度、私のコーピングは確実に増えている。



小高い高台の参道は、その地形から風が気持ちよく通り抜ける



爾時持地菩薩即從座起
前白仏言世尊若有衆生

爾^に時^じ持^じ地^じ菩^ぼ薩^さ即^{そく}從^{じゅう}座^ざ起^き
前^{ぜん}白^{びやく}仏^{ぶつ}言^{ごん}世^せ尊^{そん}若^{にやく}有^う衆^{しゅう}生^{じょう}

觀世音菩薩普門品 第二十五より

その時持地菩薩は
すぐに座より起ちて
前にいき仏に白して言さく

「世尊よ、若し衆生有りて――

〈訳丸山勘外〉



まつやま・けんりゅう
書家（佐藤柯流に師事）。

作品募集

ご家族のみなさまのご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、年に一度誌上で発表し、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。
173（夏号）〜176号（前々号）の審査発表は179号（冬号）にて行います。
次回、177号（前号）〜180号の審査発表は183号（冬号）にて行います。
宛先 〒二五二〇二六 神奈川県相模原市緑区城山四二一五 仏教企画『曹洞禅グラフ』毎日書道募集係
締切 2027年5月末日（当日消印有効）

私の書道

ご紹介するのは二六九号の課題で選者から「力味のない素直な線、起筆、収め、細部迄丁寧に運筆、素晴らしい作品です」という評を受け、一七五号「選評の八名」の中に入った作品です。その筆者黒澤さんにお話をうかがいました。

私が初めて書道の先生について習い始めたのは、五十代になってからでした。まさに五十の手習いですね。私はなにより、お手本通りに書くように、なんとかそれに近づきたいなと思って努めています。もっと上手に書ければいいなと、いつも思っているんです。

このところ、主人が入院しておりまして、自由に動ける時間が

限られておりますが、書道だけは何とか続けたいと思っています。筆を動かすことで、心が落ち着くんですね。だから、これだけはやめる気がしません。

曹



秩父の山々



ご自宅の書斎にて



具足神通力
広修智方便
十方諸国土
無刹不現身

黒澤喜久江



庭仕舞い悩みつつ今バラ美しき

東京都◎青山千代子

最近庭仕舞いする家庭も増えてきているという理由はそれぞれだと思うが、たとえば庭に物置を作ることになったとかが考えられるが私は庭の世話をしきれなくなったのではないかと思う。私も庭で樹木や花を育てているがこれが大変なのです。剪定や肥料やり、果樹なら消毒や収穫、中でも一番大変なのは草取りです。暖かくなれば抜いても抜いても雑草が伸びてきます。薔薇ならこれらの仕事が必要となります。でも花が咲けばこれらの苦勞が全部報われる気がしますね。

春眠やまたも一駅乗り過ぐす

埼玉県◎西岡備中

西岡さんは毎回たくさん句を寄せていただく熱心な方です。俳句の勉強の成果が表れてきてどの句も俳句の作法に適った句を作られています。この句もだれでも経験したような出来事をうまく表現できています。

つつむ葉の好い塩梅の桜餅

佐賀県◎中村成子

「好い塩梅」とは塩加減のことを指すとともに塩に漬かり具合も香りも丁度良いということなのでしょう。もともとは料理の味加減を表していたものが今ではものごとすべての出来具合を表す言葉になっている。お茶も欲しくなる句です。

振袖の孔雀の羽根へ歌留多とぶ

(一六八号掲載)

寒紅を濃く一生の決する日

(一六七号掲載)

私が俳句を作るときは、あまり考え込まないようにしています。何となく浮かんできた言葉を綴っていくような感じですね。まだ六十代の頃には、俳句づくりのために出歩いたり（吟行）もしましたが、今はそう真剣に考えたりしません。うちの近くにあった日赤病院が五年くらい前に移転して跡地が広場になりました。これが夜の十時くらいまで明るい、そこでボーとしていたりして、そういうときに句が浮かんできたりします。

私の父も俳句を作っていました。あの頃は半紙に筆で書いたものですね。若い時には往々あることでしょうが、私も父に反抗したものです。もし反抗が高じて、あのとき俳句をやめていたら、また違った人生を歩んだことでしょうか。でも俳句を続けたおかげで、周囲に友達がたくさんできました。そうした友人たちを見て思うことは、やはり俳句づくりは努力だということ、私は努力が足りなかったなとつくづく思っています。



佐賀県◎池内淳子

田水張る妹すでに七十二

山口県◎村上洋

日本の農業を支えているのは老人と女性かもしれません。掲句の妹のご主人は農業に従事していないのかも知れません。もし七十二歳の女性が一人で米作りをするとなると相当な覚悟がいりますね。そのような女性が身内にいるとなると応援せずにはいられません。田水張るというのはもう引き返せない覚悟が必要なのです。

七日目の蟬が最後の声絞る

選者詠



おさき・たけし

一九四七年 徳島県阿南市生まれ。
二〇一六年 現代俳句協合理事。
二〇一九～二〇二四年まで 神奈川県現代俳句協会会長。

作品募集

みなさまのご応募をお待ちしております
(お一人3作品まで)

お申し込み方法

作品、住所、氏名、電話番号を明記して下記のいずれかにてお寄せください。

- ① はがき、封書で投稿
〒252-0116 相模原市緑区城山 4-2-5
仏教企画『曹洞禅グラフ』俳句募集係宛
② Eメールで投稿
fujiki@water.ocn.ne.jp

締切

2026 年 11 月 末日（当日消印有効）

- ご応募の中から優秀な作品を選び、誌上に発表する予定です。
- 更に年に1回冬号（新年号）にて年間優秀作品を選出し、記念品を贈呈します。

しなる枝採って欲しそう柿たわわ

(一七六号掲載)

私の俳句作りは、基本的に趣味としてやっています。趣味といえど家庭菜園もやっておりまして、それは私にとって人生の支えになっているように思っています。周囲を見ても、そういう打ち込めるものを持っている人は生き生きしているように思いますね。俳句はとくにこの四、五年、自分なりに力を入れてやっています。昔はノートにとって、あれこれ考えたものですが、今はパソコンを使っている俳句作りです。

それにしても、五七五を作るのはそう簡単ではありません。趣味だといっても、私の場合、自己流ですし、意識を高めないと、なかなかできない。だから新聞の投稿俳句を見たり、図書館で俳句関係の本を借りては刺激を受けたりしております。うまいなあと思う句に出会いますが、ただそういうものを読んだからといって、すぐに上達するものではない。それは分かっていますが、でも自分なりによい句ができたと思うときの達成感、満足感というのは何ものにも代えがたいものがあるんですね。



群馬県◎佐藤三郎

手を合わせること・
祈ること・寄り添うこと..... 02
島蘭進

特集
仏教のおかげで
ここまで生きてきました..... 04
清水秀男

インタビュー
アメリカ禅の今 —— 小島秀明師..... 10
柳田由紀子

連載
教えて!『修証義』
道元禅師の道標〈第五節／第六節〉..... 14
やなぎさわまどか

毎日書道..... 20
松山妍流

募集俳句選..... 22
尾崎竹詩

表紙画 平川恒太

『春は花、夏ほととぎす秋は月冬雪さえて冷しかりけり』
この和歌は日本の四季を道元禅師が永平寺の夜空を眺めて詠われた
と言われている。
また、道元禅師の代表作『正法眼蔵』の巻の一つ「現成公案」に
記された、悟りと人間の関係を月に例えた有名な一節にこんなものがある。
『人のさとりをうる、水に月のやどるがごとし。月ぬれず、水やぶれず。
ひろくおほきなるひかりにてあれど、尺寸の水にやどり、全月も弥天も、
くさの露にもやどり、一滴の水にもやどる。』
中秋の名月を見上げる時に、いつも思い出す。

季刊 曹洞禅グラフ 2026年 秋号(通巻178号)
令和8年9月1日 発行

発行人 藤木隆宣
発行所 有限会社 仏教企画
〒252-0116 相模原市緑区城山 4-2-5
電話 042-703-8641 Eメール fujiki@water.ocn.ne.jp

デザイン 土屋光 (Perfect Vacuum)
印刷所 大盛印刷株式会社

定価 本体200円 + 税