令和9年1月1日発行（毎年1,3,6,9月発行）第179号

美しい人生を生きる

曹洞禅グラフ

SŌTŌZEN Graph



特集

夫婦で「禅さんぽ」を楽しんでいます

ボーダ・ユルーン／ボーダ・薫

2027｜正月－冬
179

一枝梅花



曹洞宗管長 大本山總持寺貫首
石附周行（いしづきしゅうこう）

【一枝梅花（いっしのばいか）】

新年おめでとうございます。

年頭に当り、皆さまのご多幸と平穏を祈念申し上げます。

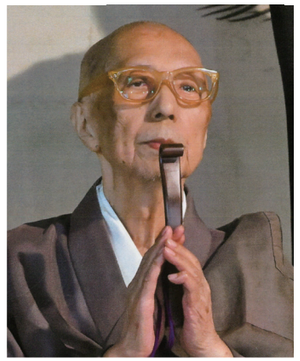
大本山總持寺におきましては、倒年にも増して多くの方々のご参詣をいただき、良き新年を迎えることができました。境内では、一枝の梅花がほころび始めております。春の近いことを告げているようです。見方によっては、この可憐な花は周囲の冬景色に凛とした緊張を与えている、ということも言えるように思います。

「一枝の梅花」は控えめのようではありますが、きりっとした存在感もまた示しているのです。その姿は新春の第一歩にふさわしいものでありましょう。そして、やがて梅の実が熟するころ、老梅の樹から青々とした新芽の枝が出て参ります。天を突くような勢いで、堂々と伸びる雄姿は見事なものです。

まことに美しい情景を新年の一枝に託して、良き年を迎えたいと思います。

令和九年 迎春

萬里春



大本山永平寺貫首
羽仁素道（はにそどう）

【萬里春（ばんりのはる）】

新年あけましておめでとうございます。

皆様には清々しく新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

本年の題に掲げました「萬里春」という言葉は、天地万物、遠く広がる世界のすべてに春が訪れることを表しております。

春は、厳しい冬を、越えた大地に、草木が芽吹き、花が開く季節です。しかし、その春の訪れは、ある日突然現れるものではありません。目に見えない大地の中で、命が静かに力を蓄え、時節が至って、初めてその姿を現します。私たちの歩みもまた、思うようにならない時期や耐え忍ぶ時を経ながら、一歩一歩、育まれていくものではないでしょうか。坐禅は、何か特別なものを得るためではなく、ただ今この身この心を調え、あるがままの命に目を向ける行であります。その一日一日の積み重ねが、やがて私たちの心に新たな芽吹きをもたらしてくれます。

世の中には、なお不安や困難が尽きません。だからこそ、互いに思いやりの心を持ち身近な人とのご縁を大切にしながら、明るく穏やかな歩みを続けてまいりたいものであります。願わくは本年が皆様にとりまして、希望に満ちた一年となりますように、心よりお祈り申し上げます。

夫婦で「禅さんぽ」を楽しんでいます

Zen Sampo

ボーダ・ユルーン／ボーダ・薫

オランダ出身、茨城県水戸市在住の英語・翻訳研究者であるボーダ・ユルーンさんは奥様の薫さんと、県内の曹洞宗のお寺を巡る「禅さんぽ」に参加されています。それぞれのお寺、違った環境での新たな出会いを毎回楽しまれているようです。



日常の喧騒を離れて、厳かな空気の中で呼吸を整える



Zen Sampo

フェンシング・合気道・そして坐禅（ユルーン）

私と禅との出会いをお話しします。私は中学生からフェンシングを始めましたが、十八歳のときに怪我をして続けることができませんでした。スピードが出せないわけです。代わりに何ができるか探していましたら、たまたま合気道のポスターを見つけ、始めることにしました。合気道の先生の一人は日本人でした。

その菅野誠一先生はいろいろな場所で合気道を教えていました。先生は合気道を生み出した植芝盛平先生に師事し、その後指導者となりオーストラリア、ベルギー、ニューヨークの道場で教えていました。私はイギリスやベルギーで行われた合宿に参加しました。合宿の中で坐禅の時間もありました。教えてくれたのは菅野先生でした。今考えれば、曹洞宗の坐禅方法だったと思います。なぜなら、臨済宗の公案というようなものは全くなかったからです。こうしてフェンシングから合気道、合気道から坐禅へとつながっていきました。



ユルーン、薫ご夫妻

合気道とは、もう三十年以上の付き合いで、坐禅よりも長いです。この流派では合宿稽古はありますが、試合はありません。その代わりに演武をします。毎年、日本武道館で世界中から集まった合気道の仲間たちが、日頃の練習の成果を発表し合っています。私も何度も参加してきました。

稽古についてですが、先生によって考えは違いますが、稽古だけではなく、道場の掃除をすることがあります。箒で掃いたり畳を片づけたりします。まるで坐禅会で行われる作務のようです。ちなみに、フェンシングの時は自分の用具を片づけるだけで、Salle d'escrime（フランス語でフェンシング場）を掃除したりすることはありませんでしたので、始めは文化の違いを感じ驚きました。

仏教との出会いですが、大学では日本語学科に入りました。日本語学科には三つの専攻分野があって、日本文化、日本経済、日本の法律・憲法です。私は日本文化を選びましたが、そこで宗教と文学

と美術も学びました。ライデン大学に入った年に、偶然、仏教を研究している（仏教関係の辞書）教授が来蘭し、話を聞くことができました。ここで、初めて仏教に出会いました。その後も仏教に興味をもち、禅画の本も買い求めました。

書道との出会いは、大学ではなく、日本人の先生が教えている書道教室でした。二、三年学びましたが、その後しばらく筆をもっていませんでした。日本で暮らすようになり、英語の研修会の講師としてお呼びいただいたとき、偶然出会った方が書道の先生で「教えてあげるから家に来なさい」となかば強引に誘われ、始めることになりました。それから二十年ずっと習い続けています。

妻（薫）との出会いですが、一九九六年に彼女が夏季研修としてアムステルダム大学に来ていたときに、大学で日本語を学んだ私たちは彼女らのサポーターとして参加し、その時に出逢うことになりました。結婚後、一九九八年に日本に来まして、もうすぐ三十年になります。



Zen Sampo

「禅さんぽ」の後は鐘つき堂で（ユルーン）

日本に来てからは、大学で英語を教えたり、翻訳の仕事をしたりしています。割合としては翻訳の仕事をすることの方が多かったです。大学で授業をした後、健康のために散歩をしていたとき、祇園寺（水戸市）の掲示板で月二回の坐禅会のお知らせを見つけました。これまでずっと、坐禅を再スタートしたいと思っていましたので、すぐに申し込み去年（二〇二五）の春から始めることになりました。

夏ごろからは妻も一緒に坐禅をするようになりました。そして祇園寺の副住職のご紹介で「いばらき禅さんぽ」を知りました。これは月に一回ですが、茨城県内の曹洞宗の青年会が企画している坐禅会です。県内のお寺を巡って坐禅をしています。お寺によって違う作法があることに驚きました。作務のことですが、祇園寺の坐禅会では作務があります。





左：重い鐘木を引いて鐘を突く ／ 右：鳳台院での「朝のお勤め」の様子

私としては、境内の掃き掃除や堂内の掃除とかを、坐禅でお世話になった感謝を込めてやらせていただけたらと思っています。

私は、夕方の五時に、わが家に近い天徳寺の鐘を突かせていただいております。禅さんぽで出会った天徳寺の副住職から、天徳寺では毎日鐘を突いていることを知りました。副住職が不在のときは、誰かが鐘をつかなければならないということを伺ったので、お手伝いさせていただければと思い、お願いして鐘を突かせていただくことになりました。鐘を突き始めると、鐘突き堂の柱に何か書いてあることに気がつきました。

「聞声悟道」とありました。もしかしたら、鐘をつく人の心構えを説いているではないかと思いました。

「聞声悟道」とは私の考えによれば、鐘が音を響かせる時、それは自分自

夫婦で「禅さんぽ」を楽しんでいます

身や他者を啓発（悟り）し、解き放つ機会となります。なぜなら、その音は寺院の敷地を越えて、その周辺の隅々や、目に見える世界の隅々まで届くからです。

妻の考えによれば、一人鐘をつくとき、心を静め集中するようにしていますが、悟りを開くためには、自分以外の人から伺うお話や出会う出来事は仏様から私へのメッセージであり、それは今の自分から新しい自分へ変わるための機会であるから、しっかりと話を聞き、大切に出会いなさいという意味なのかと解釈し、それを心に置き自分と向き合いながら鐘を突かせていただいております。



Zen Sampo
書道も夫婦で楽しんでおります

（薫）

私どもは二人で書道を習っております。ご縁がありまして、お世話になることになったのですが、まず夫が先に習い始めましてもう二十年になります。夫のほうが本当に真面目に学んでいます。夫は熱心で、毎週毎週、課題をきちんと提出しています。そんな夫の姿を見て、私もやろうかなと思ったものの、私のほうはなんとも不真面目で、とても夫には及びません。これも祇園寺でのことですが、たまたま手に取った『曹洞禅グラフ』の中に「毎日書道」を見つけ応募するようになりました。今回、このような機会を設けていただけました

具一切功徳
慈眼視衆生
福聚海無量
是故応頂礼
坊田友人

ユルーンさんによる書。「観世音菩薩普門品第二十五」より

のも、そのご縁からで、有難いことと思っております。

そして「禅さんぽ」については、こちらも夫の方がまじめに参加しているのですが、県内の曹洞宗のお寺を巡って、坐禅を体験させていただいております。それぞれのお寺、違った環境で新しい方々との出会いが楽しく、お坊様の熱心なお話に何度も心打たれ、参加することを楽しみにしています。なにより、若いお坊様たちが、坐禅のすばらしさを広く世の中に知らしめたい、悩める多くの人々をお釈迦様の教えによって救いたいという思いが伝わってきます。私たち参加者に対する徹底した和顔愛語にいつも癒され励まされ救われております。



写経の一幕。筆先から伝わる、心地よい緊張感

夫婦で「禅さんぽ」を楽しんでいます

読者プレゼント



今回は丸山劫外＝著『「遺教経」解説 —— 釈尊に学ぶ覚醒の道』（佼成出版社）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。
◎2027年2月末必着

177号（夏号）読者プレゼント当選者

福島県長秀院住職・渡辺祥文師 直筆の色紙は、次の5名の方々が当選されました。

- 静岡県 小林克彦 様
- 東京都 鈴木義高 様
- 宮城県 二上久芳 様
- 愛知県 竹内勉 様
- 愛知県 重野宏美 様

読者からのお便り

■『曹洞禅グラフ』いつも読ませていただいています。枡野俊明先生の大ファンです。先生の書物は日々の生活の中で生きる糧になっています。“ 今こそ『禅』にふれるとき ” の曹洞禅グラフは全部すぐ見える所に貼ってあります。久々に俊明先生の特集で胸がワクワクしています。美しい人を作る所作の基本を毎日読み、残りの人生を考える日々です。禅の庭を参考にしながら、実家の庭も少しずつ変えていこうと思っています。

山梨県 石原貴子 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。

プレゼント・お便り 宛先

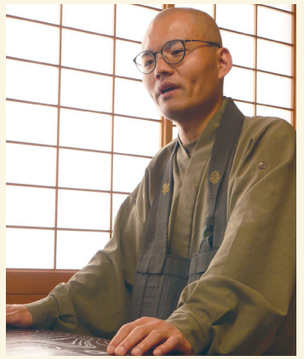
〒 252-0116　神奈川県相模原市緑区城山 4-2-5
仏教企画編集部
E メールアドレス：fujiki@water.ocn.ne.jp

茨城県曹洞宗青年会副会長

笠島秀隆

「いばらき禅さんぽ」はこうして始まりました

週末の小旅行のような魅力ある会になるようすすめております



お話をうかがった茨城県曹洞宗青年会副会長の笠島さん

「いばらき禅さんぽ」という企画は昨年（二〇二五）十月に始まりました。きっかけとしてはいくつかありますが、まず大きな目標として、令和九年に茨城県曹洞宗青年会が創立七十周年を迎えます。その記念事業の中心に法脈会（ほうみゃくえ）というものを据えておりますが、これには戒弟（かいてい）という、戒を授かる参加者の方が必要です。戒弟さんをより多く集めようと、考えついたのが「禅さんぽ」でした。いきなり、「法脈会を青年会でやります、参加してください」では人は集まりませんね。まずきっかけとして、月一回の坐禅会を定期的に行うことで、法脈会につなげていこうというアイディアです。

茨城県の曹洞宗寺院は約二百カ寺あります。坐禅会というと、どうしても交通の便がいいとか、人が集まりやすいとか、あるいは水戸市・土浦市といった、主要な都市の寺院に限定されがちでしたが、そうではなく、県内全十一教区を回る会にしようと考えました。週末土日に午後から集まって、われわれと一緒にお出掛けし県内を巡りましょうと、「さんぽ」命名の由来です。県内在住の方でも、まだ知らない茨城があると思いました。歩くことそのものを修行として味わう、また四季折々の風景や周辺スポットを紹介し、地元のお茶菓子を振る舞うなど、週末の小旅行のような魅力ある会になるようすすめております。日常の忙しさから開放され、静かな境内の中で呼吸を整え、自分自身と向き合う時間が大切です。坐禅に限らず、法話や写経などを通して禅の教えを体験できるのも魅力と思います。会場となる寺院や地域の歴史にも触れながら、参加者の方々が穏やかなひと時を過ごせるよう心がけております。

そして、この企画を始めた最初の十月、十一月、十二月の三回は、坐禅会をすでに定期的に開催しているお寺で、と考えました。参加者の固定数をまず確保しようということですね。その申し込み方法として、郵便・電話の申し込みは基本的に無くし、スマホでQRコードを読み取って申し込むという形を選びました。これはわれわれ青年会員が運営する以上、会員がやりやすい方法として考えたものですが、ただ最初はうまくいきませんでした。参加者の中にはご高齢の方もいらっしゃいます。若年層の方々はよいとして、その上の方には無理なところがある。結局、電話申し込みも可能ということで今はやっておりますが、徐々に皆様スマホを学んでいただきネット申し込みも増え、青年会が力を入れ取り組んでいるインスタグラムなどのSNSもご覧いただけるようになってきました。このように、青年会活動がきっかけでスマホの使い方を学ぶように、参加者の生活の中に少しずつでも「禅の教え」という生活習慣を取り入れてもらうことで、仏弟子となる法脈会の参加につながると考えております。

私ども青年会のメンバーは二十歳から四十歳で構成され総勢四十二名、これから住職になる上での自己研鑽といいますか、青年会での経験が今後に生かせるようにとの思いで活動しております。さらには県内曹洞宗寺院様や各檀信徒の皆さまに何かお力になれることはないか、教化布教にかかわれることはないかという思いも持っています。この「いばらき禅さんぽ」という企画についても、禅という教えが少しでも檀信徒の皆さまへ、そして枠をこえて、禅にご興味のある方々に届くよう日々活動していければと思います。



静寂に包まれた堂内で坐禅を組み、内省を深める



目の前の食と向き合う。これもまた大切な坐禅の時間



茨城県曹洞宗青年会のみなさん

Zen Sampo

教えて！『修証義』道元禅師の道標

修証義〈第七節〉〈第八節〉〈第九節〉〈第十節〉

失敗や罪悪感を引きずりながら生きる現代人に、禅の教えを――
道標を求める筆者に対し、枡野俊明老師は
『修証義』の説く懺悔と戒めの意味を見つめ直すよう勧めた。

文＝やなぎさわまどか　写真＝羽柴和也



地球温暖化はどこへ行ってしまったのだろう。二〇一五年、世界各国のリーダーたちはパリ協定を締結した。産業革命前と比べて、世界の平均気温の上昇を1.5度に抑えるための努力をすること。これが私たち人類の当面の目標として掲げられた。にもかかわらず、二〇二四年単年ですでに、気温上昇は1.5度を超えてしまった。

近年は自然災害の多さも顕著だ。二〇二六年六月頃から熱波が停滞した欧州では、平年よりも気温が10度前後上回る日々が続き、エアコンを設置していない市井の人々を苦しめた。内陸部に高気圧が停滞し、熱気の中に閉じ込められるようなヒートドームと呼ばれる現象が起きたアメリカでも、中部から東部にかけて連日40度を超える気温が記録された。そしてアジアでも、ネパールと中国チベット自治区の国境地帯で起きた大規模な土石流は、気温上昇による氷河と岩盤の崩落が起因と言われている。



建功寺を訪れるたび、季節のうつろいに出会える

つまり地球温暖化は今も進行中であり、むしろ加速度的である。前述のパリ協定で設定された気温上昇1.5度とは、あくまでも努力目標。本来の目標は、2度を下回ることとされている。しかし現状を踏まえると、2度目標も達成は難しいと語る専門家は少なくない。すでに、大きな影響が連鎖的に起こるティッピングポイント（転換点）に達してしまったという声もある。原因は無数にあるだろうが、いずれにしても人類はたったひとつしかない住まいである地球を温めすぎてしまった。さらにこの議論すらしなくなったのが現状ではないか。私たちはこの先一体どうすればいいのか。大きな絶望を感じた時こそ、禅に学ぼう。

人が本気で悔い改めるとき

「七節や八節に書かれていることは、私たちが無意識なうちにいろいろな罪を犯していることを受け止めて、懺悔すること。そうすれば、身も心も清らかな状態になれる、と説いています。もちろん法を犯すような過ちはしないことが大前提ですが、万が一、何か過ってしまった場合でも、本当に悔い改めて申し述べるような心を持てるなら、仏様は救ってくれるんです。ただ、懺悔によって軽減するのは罪であり、業ではありません。悪業の報



第七節

仏祖憐みの余り広大の慈門を開き置けり、是れ一切衆生を証入せしめんが為なり、人天誰か入らざらん、彼かの三時の悪業報必ず感ずべしと雖も、懺悔するが如きは重きを転じて軽受せしむ、又滅罪清浄ならしむるなり。

第八節

然あれば、誠心を専らにして前仏に懺悔すべし、恁麼するとき前仏懺悔の功徳力我を拯いて清浄ならしむ、此功徳能く無礙の浄信精進を生長せしむるなり。浄信一現するとき、自他同じく転ぜられるるなり、其利益普ねく情非情に蒙ぶらしむ。

いが消滅するわけではなく、反省が深まるほどに、自身のなかで気持ちが前向きになれるということです。『しっかりしよう』と自らを鼓舞する気持ちが湧いてくる。身近な人たちだけでなく、動物や草花、道端の石に対してすら愛情が持てるほど、心が豊かになれるとされています」

禅における懺悔では、罪の大小を問わない。唯一の条件は、きちんと本気で悔い改めていること。その意味で言えば、森林伐採や乱伐など環境基本法に反する行為や、過剰な二酸化炭素の排出そのものが罰せられることはなく、故にそうした経済活動を推進する人々は悔い改めるに至らない。結果、地球は熱くなってしまったのだ。人々が悔い改めるとは、どういった態度のことなのだろう。

「**本気で悔い改める人の本気度を測るのもまた、人間なんです**」

と前置きをした枡野さんは、九節の内容を説いた。



静かな境内にて、修証義の教えが心に染みわたる

清らかな真心を保つため避けたい3つの〝毒〟

九節では、仏様の前で己の悪業を打ち明け、素直な心で祈り努める大切さを説く。先人たちに倣うこと、また、お釈迦様も初めは普通の人だったのだから、私たちも一生懸命に尽力すること。枡野さんはふと、ある受刑者からのお手紙について教えてくれた。

第九節

其大旨は、願わくは我れ設い過去の悪業多く重なりて障道の因縁ありとも、仏道に因りて得道せりし諸仏諸祖我を愍みて、業累を解脱せしめ、学道障り無からしめ、其功徳法門普ねく無尽法界に充満弥綸せらん、哀みを我に分布すべし、仏祖の往昔は吾等なり、吾等が当来は仏祖ならん。

「詳しくお伝えすることはできませんが、その方は重罪を犯して服役中であり、刑務所で私の本を読んでくださったそうです。自分が殺めてしまった人の供養をしてほしい、とお手紙にありました。手持ちのお金がわずかしかないことを心配されていたので、お金の代わりに、ご自分の気が済むまで写経することを勧めたんです。以来もう何年になるでしょう。毎年必ず、ものすごくきれいな、丁寧に丁寧に心を込めて書いたことがわかる、素晴らしい写経を送ってくださいます」



悔い改めの心とともに、己に向き合う

取り返しがつかないことをした事実は消えないが、事実を受け止めた自分はどう在るべきかを考え、納得できるように生きること。まさに「誠心を専らにして前仏に懺悔すべし」ということか。

続く十節では、人間を迷わせる「貪り」「怒り」「愚かさ」こそが、過ちにつながる根だと説く。

「この3つは貪瞋痴と呼ばれて、心にまとわりつく3つの毒とされています。自分で貪瞋痴の存在に気づき、適切に距離を取ることが必要です。気持ちを切り替えて仏様に自分の真の心、真心をさらけ出す。これをすればどんな得が手に入るのかといったリターンを求める姿勢ではなく、過去の罪をリセットできるように懺悔し、これからの自分の生き方を極めていこうとする。いわば生き方のスタート台に立つ準備です。この実践のために『十重禁戒』という10のお約束が存在しています。無駄な殺生をしないことや、人のものを盗まないといった、人としてのふるまい方です。これについてはまた後の節で出てきますが、生き方に迷う時には、この十条を心に留めてみるのはいかがでしょうか」

一見すると10の禁止条項的でありながらも、人として望ましい戒めであることがわかる。地球に暮らす人類として、実践できる一人でありたい。



【十重禁戒】

第一条	不殺生戒	無駄な殺生はしません
第二条	不偸盗戒	清い心をもち、人のものを盗みません
第三条	不邪婬戒	邪なことはしません
第四条	不妄語戒	うそ、偽りを言いません
第五条	不酤酒戒	酒に溺れるようなことはしません
第六条	不説過戒	人の過ちを責め立てません
第七条	不自讃毀佗戒	自らを誇り、他人をけなすことはしません
第八条	不慳法財戒	ものでも、人でも、施すことを惜しみません
第九条	不瞋恚戒	怒りに燃えて、みずからを失いません
第十条	不謗三宝戒	「仏」「法」「僧」の三宝を誹謗中傷しません

※ 詳しくは枡野さんの著書『定命を生きる：よく死ぬための禅作法』（小学館）または「人生は瞬間の積み重ね」（PHP 文庫・小学館の上記本を文庫化したもの）参照

第十節

我昔所造諸悪業、皆由無始貪瞋癡、従身口意之所生、一切我今皆懺悔、是の如く懺悔すれば必ず仏祖の冥助あるなり、心念身儀発露白仏すべし、発露の力罪根をして銷殞せしむるなり。

枡野俊明（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凛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。

毎日書道

書＝松山妍流

聞音自普神当功
是菩薩門在之示現業品世
観薩品世
是観世音菩薩普門品　第二十五より

聞是観音菩薩
音菩薩品世
自在之業
普門示現
神通力者
当知是人
功徳不少

是の観世音菩薩品の
自在の業や
普くどこにでも現れる
神通力について聞く者は
当に知るべし是の人の
功徳は多大であることを
〈訳　丸山劫外〉



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

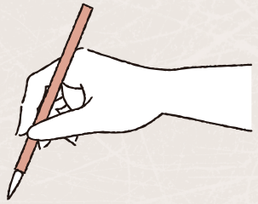
お手本を参考にして、作品を半紙（横向、お名前は左側）に書いてご応募ください（無料）。
ご応募の中から優秀な作品を選び、年に一度誌上で発表し、記念品を贈呈します。
住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。
173（夏号）～176号（春号）の審査発表は179号（今号）にて行います。
次回、177号（夏号）～180号（春号）の審査発表は183号（冬号）にて行います。

宛先　〒二五二－〇二一六　神奈川県相模原市緑区城山四－二－五　仏教企画『曹洞禅グラフ』毎日書道募集係宛
締切　2027年2月末日（当日消印有効）

仏教企画

毎日書道 作品審査評

今号では『曹洞禅グラフ』173～176号の写経手本による多数の応募作品から、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した。



妙音観世音
梵音海潮音
勝彼世間音
是故須常念
青木文子

青木文子（175号）

▶伸び伸びとした筆使い、字形、力強く素晴らしい作品です。

悲体戒雷震
慈意妙大雲
澍甘露法雨
滅除煩悩燄
東安夫

東安夫（173号）

▶一文字一文字細部に迄、筆使い、力強く素晴らしい作品です。

安田緋奈子（175号）▼伸びのある線質、字形も美しく優秀作品です。
黒澤喜久江（173号）▼字形がしっかり丁寧に書されて気持ちの良い好作品です。
関戸倫与（174号）▼力みなく、素直な線質が大変美しい作品です。
小田楫久子（176号）▼正確な筆使い、整った字形、素晴らしい作品です。
海老岡道子（175号）▼楷書を丁寧に書し、立派な好作品です。
河内礼子（173号）▼整った字形、筆が立ち大変きれいな線質の好作品です。
齋藤愛子（173号）▼一文字一文字丁寧に書されて、力みのない好作品です。
市川國是（174号）▼筆尖がしっかり立って、力強い線質の好作品です。

曹洞禅グラフ 募集俳句選

選＝尾崎竹詩

満月のどこも正面手を合わす

静岡県◎亀澤淑子

満月はどこから見ても満月、とはまるで御仏の人間に対する愛情のようなものだと言っているのでしょう。それほど近寄りがたい美しさ、神々しさに感動されたのでしょう。思わず両手を合わせてしまったのです。そこには利害や損得を超越した感動が伝わってきました。こんなに崇高で素直な信仰心に衝撃を受けました。人間は何と下らないことであくせく生きているのだろう。もっと御仏に任せて生きていけばいいのかも知れませんね。

墓洗う夫の背中を流すよう

埼玉県◎江森京子

私にも同様な句を作った覚えがあるので分かり過ぎるほど分かります。墓石には苔や水垢などが付きやすいものですが丁寧に愛情込めて墓石を洗っている様子がしみじみと伝わってきました。そこには夫婦二人で歩んできた人生があるのです。語り掛けるよう、詫びるような時間が読み取れます。

薄墨の老桜雨に蹲る（うずくま）

福岡県◎長門智子

岐阜県の根尾に日本三大桜で有名な薄墨桜があります。この句は必ずしも根尾の桜でなくてもその美しさを表現していると思います。雨の中の桜はそのピンク色も薄れて薄墨色に見えたともとれます。そして雨に打たれている老桜は蹲っているようだというのです。これは作者の大発見です。

緑雨写経分の墨磨りて

山口県◎村上洋

緑雨は「みどりあめ」と読ませたいのでしょうが「りょくう」と読むのが自然でしょう。「墨」は原句「黒」となっていましたが選者の独断で墨に置き換えました。色彩が鮮やかで写経に対する厳かな気持ちが伝わってきました。

【訂正】一七号（夏号）に「明り窓土間に影置く冬の月」の句を作者不明と掲載させていただきましたが、作者は三重県の中村成子さんです。

選者詠

軽すぎる父の骨壺昼の月



おざき・たけし

一九四七年 徳島県阿南市生まれ。
二〇一六年 現代俳句協会理事。
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

2027年2月末日（当日消印有効）

- ご応募の中から優秀な作品を選び、誌上にて発表する予定です。
- 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。

年間大賞

『曹洞禅グラフ』の俳句募集欄の選句に関わってきて深く感じていることがあります。それは他の俳句会になかなか見られない心の深さが俳句に表出されていることです。やはり仏教に深く帰依されているからでしょうか。味わいが深い句が多いです。今年は173号から176号の中から年間大賞を決めることになりました。



年間大賞

月代や刈終へ急ぐコンバイン

福岡県◎長門智子

農家の仕事は季節や天候に左右される厳しいお仕事です。そのほかにも農機具の調子やご自分の体調も影響します。また作物にはそれぞれ適切な時期がありそれを逃すと収穫に大きく影響されることに繊細な心配りが必要なものなのです。日が暮れて月が出始めても途中でやめられない切迫した農家の人の心情を美しくかつリアリティ溢れる表現で表してくれました。誰もいなくなった夕暮れの中でコンバインに乗った農夫のシルエットが浮かんできます。まるで一幅の抒情絵画を見ている気持ちにさせられました。

年間優秀賞

「お帰り」と迎へてみたき春の宵

岩手県◎菅原節子

「お帰り」と迎えてみたいということは現在それが叶わないのでしょう。もう亡くなった両親の事なのか、はたまた夫婦の相方なのか。それとも兄弟姉妹やお子さんかも知れません。いずれにせよほど近しい愛する人ではないでしょうか。春の宵にはそうした気持ちにさせる不思議な魔力のようなものがあるのです。心の奥底にある思いがふっと表に現れて来るのです。きっと迷宮の窓が開いているのかも知れませんね。

年間優秀賞

今鳴くなへびが耳をすましてる

埼玉県◎西岡備中一

蛇が狙っているとなるとまず蛙が思い浮かびます。蛙はとくに夜になるとうるさいぐらい鳴き交わします。そんな蛙に対して優しい思いやりを詠った一句となっています。私は小林一茶の「やれ打つな蝿が手を摺る足を摺る」や「痩せ蛙負けるな一茶これにあり」などを髣髴とさせてくれました。小動物に対しても人に対するのと同じような優しさが持てるのは素晴らしいですね。

年間佳作

音だけを楽しむ母と居る花火

佐賀県◎池内淳子

年間佳作

大根を跨いで大根引きにけり

山口県◎村上洋士

年間佳作

しなる枝採って欲しそう柿たわわ

群馬県◎佐藤三郎

童謡といのちのふるさと

文＝島薗進　画＝本間希代子



童謡というものが作られ、歌われるようになったのは大正時代のことですが、一九四八年生まれの私が小学生だった一九五〇年代頃には、老若男女、いずれもが童謡を歌えるものだと思っていました。その頃は皆が歌える歌というものが多かったのです。子どもながらに歌謡曲でも歌えるものがありました。そういえば、有名な童謡歌手の名前を今でも憶えています。その頃は、国民が感情を共有するのが当たり前で、童謡はそうした共有感情をよく表すものでした。

童謡には夕日を歌ったものが多いです。中村雨紅作詞「夕焼け小焼け」は「夕焼け小焼けで日が暮れて　山のお寺の　鐘が鳴る　お手々つないで　皆帰ろ　烏と一緒に　帰りましょう」という歌詞です。三木露風作詞「赤とんぼ」は「1・夕焼け、小焼けの　あかとんぼ　負われてみたのは　いつの日か　2・山の畑の　桑の実を　小籠に摘んだは　まぼろしか」とあります。夕方は家に帰るときで、安らぎの場所を思うことにもなります。

ところが、童謡には寂しさ、悲しみの音調も少なくないのです。「赤とんぼ」も三番は「十五で姐やは　嫁に行き　お里のたよりも　絶えはてた」と寂しさ、悲しみの感情が漂うものです。童謡作詞家でもっとも人気があるのは野口雨情ですが、雨情の歌詞は悲しみを歌ったものが多いのです。「赤い靴」はもっとも人気のある童謡の一つで、全国各地に碑がありますが、「赤い靴　はいてた　女の子　異人さんに　つれられて　行っちゃった」という歌詞です。

「七つの子」は「からすなぜ啼くの　からすは山に　かわいい七つの　子があるからよ」という歌詞で、意味をよく考えると悲しいわけではないのですが、悲しみを連想させるものがあります。「シャボン玉」は悲しい歌とは思わないで歌っていましたが、「生まれて　すぐに　こわれて　消えた」とあるのは、死んだ子どものことが念頭にあるのだ、と語られています。

夕日は帰る場所を暗示しており、そこには家があり母の懐があります。安らぎの場所であり、大人になってからは懐かしい故郷にもなります。しかし、その安らぎの場所、そして温かい家族の交わりは失われてしまっていることが多い。別れや死によって遠いものになっていることもあります。あるいは遠くから仰ぎ見つつ、寂しさを嘆くことにもなります。

童謡が広がる前、明治時代から唱歌というものがあり、そのなかでもっとも人気のあるのが「故郷」です。「うさぎ追いし　かの山　こぶな釣りし　かの川　夢は今もめぐりて　忘れがたき　ふるさと」が一番。二番では、「いかにいます父母」と、遠い故郷にいる父母や友だちのことが歌われます。そして、三番は「志を果たして　いつの日にか帰らん　山はあおきふるさと　川は清きふるさと」と終ります。

「いつの日にか帰らん」というところが、私には「先祖のところに帰る」、「仏さまのところに帰る」と聞こえるようになったのは、両親を亡くしてからのことです。「志を果たして」という歌詞も意味深く聞こえます。日本人の死生観になじむ歌なのでしょう。



しまぞの・すすむ
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。二〇一三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。

一枝梅花 02
曹洞宗管長 大本山總持寺貫首　石附周行

萬里春 03
大本山永平寺貫首　羽仁素道

特集
夫婦で「禅さんぽ」を楽しんでいます 04
ボーダ・ユルーン／ボーダ・薫

「いばらき禅さんぽ」
はこうして始まりました 10
笠島秀隆

連載
教えて！『修証義』道元禅師の道標
〈第七節／第八節／第九節／第十節〉 12
やなぎさわまどか

毎日書道／作品審査評 18
松山妍流

募集俳句選／年間大賞 20
尾崎竹詩

童謡といのちのふるさと 22
島薗進

表紙画　平川恒太

今回の表紙絵は、12月8日に行われる成道会をテーマに描きました。お釈迦様が悟りを開く前に、村娘のスジャータから乳粥を施された場面を描きました。インドのブッダガヤ（仏陀伽耶）近郊にあるスジャータ村から見た前正覚山を背景に描いています。いつか行きたい憧れの場所の一つです。

季刊 曹洞禅グラフ　2027年 冬号（通巻179号）
令和9年1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