

宗務総長 長 横 宗務本所一 田 田 正 南 和 同

臨済宗円覚寺派

円覚336号 目次 管長のお話 「すべては変化する中、心を正しく調えよう」 …… 2 管長侍者日記 ………… 8 信心ことはじめ35 …………10 鈴木大拙の言葉と生涯 (五) / 蓮沼 直應 …… 12 島流し/桜井 竜生 ……………16 円覚寺の至宝① ………20 精進料理レシピ/藤川譲治 …… 22

表紙‧裏表紙写真/円覚寺派宗務本所



管長



横田管長のお話

心を正しく調えようすべては変化する中、

吹いてほしいと願います。や和四年を迎えます。新春にあたって「恵風」と認めました。「恵風」は、「恵みの風。万風」と認めました。「恵風」は、「恵みの風。万風」と認めました。「恵風」は、「恵みの風。万

コロナ禍やまぬ 令和三年 揺れてをり

こんな和歌を昨秋の新聞で目にしました。 こんな和歌を昨秋の新聞で、長谷川櫂先生 昨年九月一日の読売新聞に、長谷川櫂先生 でいたものです。 高野公彦さんの和歌であれていたものです。 高野公彦さんの和歌であ

誰もつり革に触れなくなっていたのです。コと新型コロナウイルスがうつると言われて、たものでした。それが、人の手から人の手へ揺れる電車の中で、人はつり革につかまっ

た光景であります。ロナ禍と言われる前までは、思いもしなかっ

「諸行無常」というように、すべての物事は変化するのが世の習いであります。しかし、このたびのコロナ禍のように急に暮らしが大きく変わると、戸惑いを感じるものです。修行道場で、毎月二回行っている「布薩」という行事では、仏教徒として守るべき戒を皆で読み合わせています。その中に、「不邪皆で読み合わせています。その中に、「不邪り、心を正しく調えん」という内容なのです。すべて変化するのはやむを得ないことです。すべて変化するのはやむを得ないことですが、そのことを知って正しく心を調えることこそが大切なのであります。

状になる人が増えたと聞きます。今までのよコロナ禍と言われる状況にあって、鬱の症

様々な影響が大きいのであります。じるのでありましょう。若い人の自死が増えたという報道を目にしますと、考えさせられます。ウイルスによる病が深刻なことは言うまでもありませんが、それによる人の心への様々な影響が大きいのであります。

を調えたらよいのでしょうか。では、変化する状況の中で、どのように心

一つには、変化する状況から、しかも激動ーつには、変化する状況から、しかも激動ーのには、変化する状況から、しかも激動

するという方法もございます。または、その移り変わる様子を静かに観察

す。特に心が疲弊してしまっている時には、もちろん、それらには一定の効果がありま

観察することも意義のあることです れることも大切でありましょうし、静かに

は言えないと説かれています。 ただ、禅の教えでは、それだけでは十分と

ばかりいた」と述懐されています み、いつも人のいない所をさがしては坐って 心が静かに落ち着いたところが仏道だと思 「私も若いときは修行の方法を誤ってい 白隠禅師は『遠羅天釜』という書物の中で、 日常の活動を嫌って静かな所を好 て、

も汗をかき、眼にはいつも涙を浮かべ、修行 多く、心も身体も常に怯弱で、両腋にはいつ 日常生活の中での工夫は少しもできず、 にも胸がふさがり心火が燃え上がる始末で、 によって力を得るなどということは、まった していても驚いたり悲しんだりすることが しかし、その結果、「日常のちょっとした事 何を

> した。 くなかった」ということになってい ったので

ば、 のです。 ちょうど瓢箪のようにふくらみ、皮をやわら どんな時も、常にたゆまずこれを続けるなら 事の合間、客人と応対する時も、日常生活の るにしても、常に心気を下腹部(臍輪気海丹 かくする前の蹴鞠のように堅くなる」という そういう反省を経て白隠禅師 一身の元気は自ずと丹田に充実して、 に充実させること」を説かれました。「什 は、「何をす

ありましたが、とてもお元気で、とにかく歩 くのが速かったことを覚えています。 かけたものでした。当時の老師は、六十代で 0 お伴をさせてもらって、い つて修行時代に、前管長の足立大進老 ろんな処に出

大きなカバンを持って、雲水の衣に下駄履き け上がるようにして上っておられました。 す。階段があれば、必ず一段ずつ飛ばして駆 人混みをすり抜けるように歩いてゆかれま こちらは、老師の法衣や袈裟などが入った 東京駅のような雑踏の中でも、 スッスッと

うことを言ってくださいました。 そんなある時に、足立老師が、私にこうい

で、ついてゆくのに必死でありました。

は、とどまってしまう」と。 で行けるのだ、丹田の気が抜け かり気を落ち着けていれば、スッスッと進ん 「どんな雑踏の中でも、こちらが丹田にしっ てしまって

としているのではありません。雑踏の中を歩 く時にも丹田に気を抜かないようにしてい 丹田に気を満たすという修行は、ただジッ 自然とスッスッと歩けるのだというこ



[円覚寺 選仏場] 現在、一般向け坐禅会の会場にもなっている

修行を動中の工夫と申します をすることが大切なのであります。 とでありました。 うな雑踏の中でも、丹田に気を抜かない工夫 で坐ることも大事でありますが、東京駅のよ 坐禅堂のような静かな環境 こういう

ある者の優れた働きとは言えまい」と。 を護衛させる場合に、部屋を閉じ扉を鎖 夫の大切なことを説いてくださっ て、黄金の傍に坐って、人に取られまい奪わ 「例えば、何百両という黄金があって、これ まいと守ったとしても、これはとても気力 白隠禅師は、 次のような譬え話で動中の工 7 います。

とが重要なのであります。

たった一人で送り届け、少しも恐れる色がな て脛をかかげ、黄金を棒の先に突っかけ、 と命じられた男が、胆力を発揮して刀を差し それに対して「もし、 その黄金を持ってどこそこまで届けよ 多くの盗賊が群れ る

> こで、「気を丹田に落ち着けておく」というこ は、ただやみくもにさわがしい中に入るだけ が、そこにとどまっていてはいけないのです。 の大丈夫というべきであろう」と説かれてい そうかといって、注意しないといけないの ならば、このような男こそあっぱ その中に呑み込まれて 静かに坐るという修行も大切なのです しまいます。 れな働き

ます におさめて、喧噪の中を渡り抜けるのであり なりません。 のを届けるのだとい この盗賊の群れの中を通り抜けて、大事なも う強い意志を持つことです。なんとしてでも は、「必ずこの大事なものを届けるのだ」とい それと、もう一つこの譬え話で大事 この強い思いがあり、 う思い が強く 気を丹田 なくては な

誓願にほかなりません。 私たちの持つ大きな願い とい うの は 四以の

法門無量誓願学 衆生無辺誓願度 仏道無上誓願成ぶつどうむじょうせいがんじょう 煩悩無尽誓願断

 \mathcal{O} 四つの誓願であります。

です。 法門無量誓願学とは、教えは尽きることが無 誓ってこれを断ってゆこうという願いです。 れを救おうという願いです。 上な 悩み苦しみは限りないけ けれども誓って学んでゆこうという願 衆生無辺誓願度とは、生きとし生けるも ようという願いです そして仏道無上誓願成とは、仏道はこ わ いものだけれども誓ってこれを成 がままな煩悩は限 りな 煩悩無尽誓願断 れども誓ってこ いけれども

> さめ ある どのように変わろうとも、常に丹田に気をお やまない 今年がどんな年になるのか、どんな変化が ってい か誰にも分かりません。どうか良い方に て、この 中を乗り越えてまい ってほしいと願います。 四つの大願を抱いて、変化して りましょう。

