

円覺

令和3年 正月号

332号



急らず
行けば千里り

外も見ん

牛の歩み

よし遅くとも

南嶺



管長 南嶺老大師筆

謹賀新年

令和三年元旦

臨済宗円覚寺派

管長 横田 南嶺

宗務総長 永田 正和

宗務本所一同

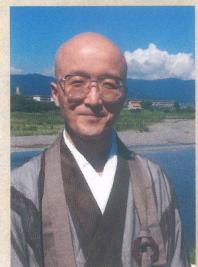
円覚332号目次

管長猊下 色紙	表紙II
目次	1
牛の歩み／横田 南嶺	2
信心ことはじめ ⑬	10
みとりのこころ(一)／鈴木 秀子	12
鈴木大拙の言葉と生涯(一)／蓮沼 直應	20
比較／桜井 竜生	24

表紙・裏表紙写真／円覚寺派宗務本所

牛の歩み

管長 横田南嶺



令和三年、丑年を迎えた。牛というと、次の道歌を思い起こします。

怠らず行けば千里の外も見ん
牛の歩みのよし遅くとも

という歌です。

馬のように千里を駆けるのではなく、牛はゆつたりとどっしりと大地に足をつけて、
悠々と歩んでいます。

一步一歩上がれば何でもないぞ

一步一歩努力すれば、いつの間にか高いところでも上がっている

(『致知』二〇一七年六月号 上田閑照・岡村美穂子対談)

という言葉を収録しています。

大拙先生は、九十五歳でお亡くなりになりました。松ヶ岡文庫に居して著述に励まれていり、そこへ行くには百三十段もの石段を上らなければなりません。「九十を越えて、階段を上るのは大変でしょう」という人に、大拙先生が答えられた言葉です。一步一歩、確かな歩みを進めてゆくことの大切さを思います。

詩人の坂村真民先生もまた、そのように一步一歩歩み続けられたご生涯がありました。個人詩誌『詩国』を毎月発行されて、五百号まで続けられました。毎月詩を作るだけでも大変だと思いますが、その詩誌を毎月千二百名の方に郵送されていたのでした。封書の宛名はすべて手書きでありました。



蓮沼直應先生

ゲストは横田南嶺先生です！

『鈴木大拙一日一言』発売記念Youtube Live (10月14日 致知出版社企画)

私も高校時代と大学時代に、『詩国』を送つていただきいて、その千二百名の中の一人に加えてもらっていたのでした。

そんな真民先生の歩みを端的に表現した詩がございます。

牛は禅の語録によく登場する動物です。唐代の禅僧南泉普願禅師には、次のような言葉が残されています。

南泉禅師がいよいよお亡くなりになる時に、修行僧が、和尚は亡くなつてどこに行かれますかと問いました。南泉禅師は、山の麓で一頭の水牛になつて生まれると答えました。僧が、私もお伴してよろしいでしようかと聞くと、私について来るのなら、自分の食べる藁をくわえて来いと答えています。

同時代の鴻山禅師もまた、死んだ後には、麓の檀家の家に一頭の水牛となつて生まれ変わつて来ようと言っています。

この話はもともと、出家して修行し施しを受けたとしても、それに十分報いるだけの修行ができるいないと、牛や馬に生まれ変わつて、受けた施しの分を償うのだという考え方から、歩いてゆこう

らきています。

それから更に、大乗仏教の願いとして、単に輪廻からの解脱だけを求めるのではなく、牛に生まれて、農家の方と共に働きながら生きてゆくというのです。

こんな話などからも、如何に牛が当時の方にとって親しい存在であつたかがうかがわれます。

禅の語録には『十牛図』というものがござります。十枚の絵に漢詩が付けられているものです。

その十枚とは、

- 一、尋牛…牛を探しに旅に出る
- 二、見跡…牛の足跡を見つける
- 三、見牛…ようやく牛を見つける
- 四、得牛…野生の牛はすぐ暴れ出す

お釈迦様が鹿野苑で最初のお説法をなさつてから、なおしばらくそこにとどまつておられました。その間にお釈迦様の教えを聞いて弟子となつたものは、六十人にも及びました。弟子たちを四方に遣わして、この新しい教えを弘めさせ、お釈迦様もまた伝道の旅に

牛を探してゆくのですが、牛とは眞の自己を表しています。本当の自分とは何かを探し求めてゆくのです。

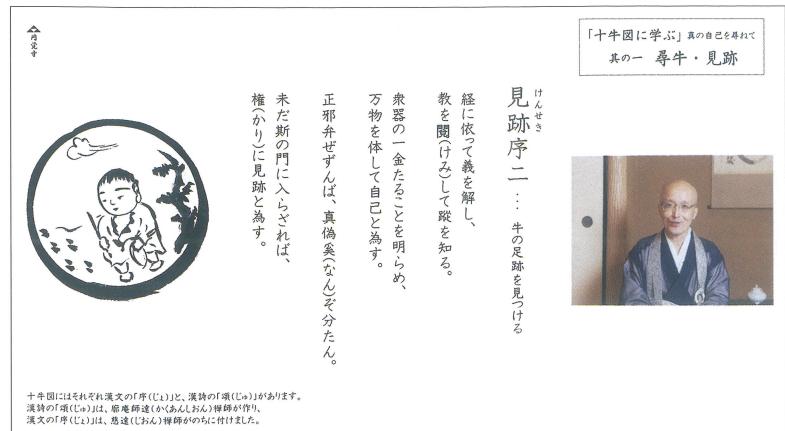
宋代の禅僧五祖法演は、暗闇の中を一つの明かりを頼りに歩いていて、その明かりが消えたらどうするのかと修行僧たちに問いました。色々な答えがありましたたが、五祖は「脚下を看よ」と答えた僧を認めました。

暗闇の中、どう進んだらいいのか分からな

探し出すことの方がはるかに大切です」と答えました。

お釈迦様の威厳あるお姿が、彼らをしてそのように言わしめたのでしよう。そこでお釈迦様は、「若者たちよ、ではそこに坐るがよい、私がいま自身を探し出すことを教えてあげよう」といつて、八つの正しい道を説かれたのでした。自己を探すとは大事なことがあります。このような時に自己を見失つて右往左往してはどうにもなりません。

十牛図では、まず自己を探すところから始まります。それには、まずすぐれた先人の教えを学ぶことから始めることがあります。私たちがよすがとするべき自己というのは、野生の牛のように、好きな餌ばかりを追いかけ



円覚寺YouTubeチャンネル 【十牛図に学ぶ】真の自己を尋ねて

出られたのでした。その旅の途中で、お釈迦様はひとり森に入つて、一樹のもとで瞑想しておられました。

そこに若者たちが来て、あわてふためいて森の中を右往左往していました。お釈迦様がそこに坐つておられるのを見て「こっちは女性が逃げてこなかつたでしようか」と聞きました。一緒に遊んでいた女性に、財物を盗られてしまつて、その女性を探しているというでした。そんなきさつを聞いたお釈迦様は、彼らに言いました。「若者たちよ、君たちはこれをどう思うか、逃げた女性を探し求めることと、自己自身を探し求めることが大事だらう」と。

我を忘れて遊び、我を忘れて女性を探していいた彼らは、そのお釈迦様の問いかけにハツと我に返りました。「それは、もちろん自分を

一つになる教えでした。身を正して、口に真言を唱えて、心に仏様を念じて一つになるのです。

身体と言葉と心を調えることこそが、自己を調えることにほかなりません。

そして、鈴木大拙先生が「それぞれの個人の存在は、その事実を意識すると否とにかかわらず、無限にひろがり一切を包む愛の関係網に、何らかのおかげをこうむっているということである。」(『鈴木大拙一日一言』十二月十一日章)と説かれているように、お互いが関わり合い、思い合うつながりの中に生かされていることを自覚して、自分もまた周りの人に対しても温かい心で接してゆくことを心がけたいものであります。

そうしていれば「夜は必ず明け光は必ず射してくる(坂村真民「必然」)」と信じています。



年頭にあたり、牛の歩みのように、一步一歩しつかり大地を踏みしめて参りたいと思っています。

よく調えていって、「好きだ嫌いだ」「いい悪い」と好き勝手なことばかり言っていた自分が忘れるのです。十牛図では八番目に一円相という○が出て来ます。これは決して單なるカラッポではありません。私は、これを充実した無であると表現しています。一つのことに打ち込んで、我も人も無くなり、時間も

て、感情や欲望ばかりに振り回されているものであってはいけません。

まず自分の心を見つめて、自分の今の心が感情のままに、「好きだ嫌いだ」、「いい悪い」という自分中心の思いや欲望に振り回されていると気がつくことを十牛図は説きます。

気がついたならば、感情を制御して調えることを学びます。よく調えることの具体的な行為が坐禅でありましょう。身体と呼吸と心を調えるのです。

よく調えていって、「好きだ嫌いだ」「いい

悪い」と好き勝手なことばかり言っていた自分が忘れるのです。十牛図では八番目に一円相という○が出て来ます。これは決して単なるカラッポではありません。私は、これを充実した無であると表現しています。一つのこ

の言葉で、身体と言葉と心を調えて仏様とお釈迦様は、自己こそが自己のより所であると説かれました。しかし、その自己というものは、「よく調べられた自己」とあると示されています。

コロナ禍にあつては、「三密」を避けよと注意されてきていますが、「三密」は元来仏教

どこにいるのかも忘れ去った心境であります。そうすると大きいなる自己に目覚めるのであります。自分と外の世界とを隔てていた枠が外れるのです。

そうなつてこそ、はじめてこの現実の世界をありのままに観ることができます。そして最後に慈しみや思いやりの心にあふれて、周りの人の為に尽くしてゆきましょうという姿になつて現れます。それが本来の自己であると説いてくれているのが十牛図です。