大本山永平寺

師走

「師走」の語源は多くの説があります。文字だけを見ると慌ただしく、忙しい感じがしますが皆さまは如何でしょうか？

心が荒れるから「慌」ただしい、心を亡くすから「忙」しい。身と心を落ち着けて善き年末、年始をお迎えください。

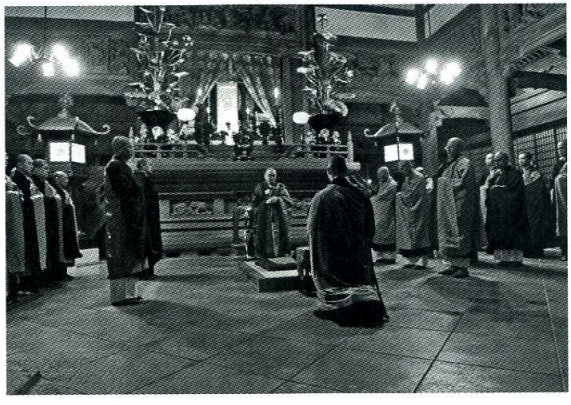
さて、修行はこの身と心を仏祖がお示しになった「標準」に重ね合わせることです。

心が「荒」れていたり、「亡」くなっていたのでは重ねることはできません。「標準」とは坐禅です。

今月は「臘八摂心（ろうはつせっしん）」を皆共々に勤めます。坐禅三昧の日々が一週間続くので体調に留意して臨みます。「臘」とは臘月の意。十二月の古称であり、「八」は一日から八日までを表します。「摂心」とは意識を拡散させず、集中させることで「普勧坐禅儀」の指南通りに身と呼吸と心を整え只管（ひたすら）坐ります。

嘗（かつ）てお釈迦さまがされたことを追体験させていただくのですから真剣でなければなりません。

初雪に包まれながら静寂の中で坐禅に徹します。



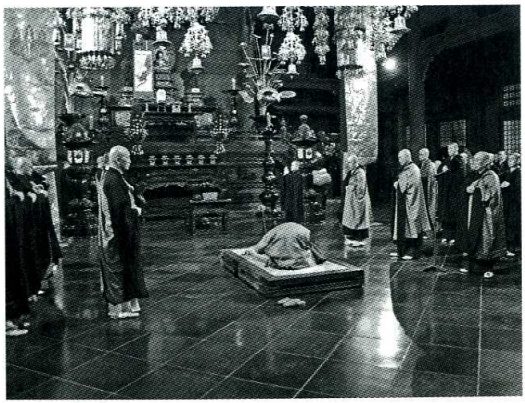
大本山總持寺

十二月一日より八日未明にかけて、臘八摂心が行われます。摂心とは、坐禅三昧の日課を続ける修行のことです。また、臘八摂心とは、お釈迦さまが成道なさる前に、七日間、不眠不休の坐禅をされたことにちなむものです。

この間、總持寺では、日常の諸行持を休止します。午前三時から午後九時まで、僧堂での坐禅と飯台、講堂での提唱（禅の講義）が主な日課となります。特に、七日目は、深夜まで坐禅を続けます。坐禅中、もし疑問が生じたら、老師の部屋に赴き、これを問うこともできます。

臘八摂心は坐禅になれたはずの修行僧にとっても、大変な難行です。終盤になってくると、足腰や背筋はすでに痛みを通り越して、感覚がなくなってきます。支えになっているのは、お釈迦さまに少しでも近づきたいという、ひたむきな願いだけです。

摂心が終わる八日未明には、お釈迦さまのお悟りを追慕する、成道会献粥諷経が行われます。皆、やっと立っているぐらい疲れ切っているはずですが、それぞれの日には、煌々と輝く明けの明星が、希望の光として、映っているに違いありません。



曹洞俳壇

選・村松五灰子

籐椅子におもかげの夫揺らしをく

三重県　米野てるみ

評　おもに夏に用いる籐の椅子、それもロッキングチェア。在りし日の夫の俤を揺らすのである。それが夫の一番ふさわしい姿の映像として心に残っている。今日も籐椅子を揺らしてお茶でも煎れるのだろう。昔のように。

蕎麦の花青空が好き風が好き

岩手県　関合　新一

評　蕎麦の白い花が広い高原に広がり空は高く、我が身を包む風は心まで洗う。こんな光景のイメージに立てばなおのこと風もますます好きになる。蕎麦の花が天空の広がりに。

カザルスの鳥の歌聴き秋立ちぬ　福岡県　安部　正和

虫の声半身浴の目を閉ぢて　愛媛県　井上　征郎

霧深き瓦礫の街の昼灯　岩手県　鈴木　道昭

乱れ萩風棲みつけばこぼれ初む　宮城県　鎌田登喜子

抜襟はまぼろしなるか酔芙蓉　東京都　伊奈　三郎

六分の一の西瓜をもて余す　北海道　福島　眞也

八月や飛べない鶴を又折りて　大阪府　柏原　才子

生き過ぎず死に急ぎせず曼珠沙華　宮城県　伊藤　敬吾

農終ふることの迷ひや稲の花　山口県　糸山　栄子

生き抜いて行くうれしさや秋の虹　広島県　山田美智子

＊選者吟

水鳥を舞はせ大漁船戻る

五灰子

＊作句小見

「学ばずして一家をなすものでは無い。学んで学んで工夫をして、そして死に近き老境に至って漸く僅かに自由を得るのが心であり芸である様に思われた」柏翠師の私の好きな言葉。

曹洞宗宗務庁発行『花鳥禅』「良寛遺墨」より

曹洞歌壇

選・長澤　ちづ

法要が終り力をゆるめたる母のひざより赤子逃げ出す

大阪府　西口　節子

評　法要が終わりほっとした母親の膝から逃げ出す赤ん坊、ありそうな微笑ましい光景である。法要は死者の供養のため行われるもの。生命がこうして引き継がれてゆく様が、母子の何気ない描写の中に、力強く伝わってくる。

太陽に背(そむ)きて咲ける向日葵は少年の日のわれにも似たり

福島県　大槻　弘

評　太陽に向いて咲くからこそ「向日葵」と命名された花だが、沢山の中にはへそ曲りもいる。自分の少年時代になぞらえて懐かしんでいる作者。近い思いは誰にでもある。

初夢に君を見しとふ目の見えぬ友より電話ありて嬉しも
秋田県　小田嶌恭葉

放したるかぶと虫はも姿見えず庭の草々雨に潤う
静岡県　高尾　善五

炎天下に伊吹嶺描く学生の直向きな眼に近づきゆかず
三重県　野呂　と志

お盆には間に合わざりしと持ちくれし夕顔供へ不覚の涙
山形県　多田　さよ

穂すすきのかげにまします磨崖仏やさしきいろに夕日がつつむ
山口県　中井　清子

鍬の柄にとまれる蜻蛉も一会にて芋掘るわれと秋日に憩ふ
島根県　奈良　正義

がまずみの汁に漬けたる大根の彩(いろ)を褒め合いし友の偲ばる
福島県　大波シュク

水撒きて今日も暮れたり夕あかね濡れて重たきモンペを脱ぎぬ
愛知県　深谷ハネ子

日系の人のくらしはつつましく夕日に集うホノルルの寺
福井県　清水　博行

静かなる夕べの丘のわがホーム遠くに聞こゆる「愛の鐘」の音(ね)
岐阜県　後藤　滋子

＊選者詠

次々と海を翔けくる日矢受けてわれ一本の茜の柱

ち　づ

＊作歌小見

海に向かって深呼吸すると、心身がニュートラルな状態になるような気がします。人も自然の一部だからでしょうか。家から海岸まで二キロあり近くはないですが、時々、海に逢いたくなって出かけます。日の出は何時見ても神秘的です。