



大本山永平寺



摂心せつしん

冬の太行持「臘八摂心」が今月一日より一週間行われます。「臘」とは十二月の古称で、「八」は一日から八日未明までを表す意です。

午前三時に覚眠かくみん（起床）、午後九時に開枕かいちん（就寝）するまで僧堂に集まり清掃と東司とうす（便所）の時間以外は坐禅三昧です。三回の食事も坐禅の姿勢を保ち道元禅師の示された作法に倣いいただくのです。食事休憩もありません。

朝、昼、夕方の諷経ふうきん（勤行）も堂内にて勤めます。「坐つてるだけか」と思われるかもしれませんが、一週間続くと体力、気力ともに消耗してきます。

坐禅が四十分、後に経行きんぎんという歩行禅を十分間行います。後に十分の抽解せつかい（東司に用いる時間）を繰り返すことおよそ十四回。この日程が一週間続くのです。

激しい足腰の痛み、睡魔に挫けないよう共に励まし合い勤めます。

摂心とは意識を外に向けず、内に集中させてその状態を持続させることです。

本山の外から参加される僧侶の皆さまと参禅者の皆さまと共に初雪の降るなか、静寂な一週間を勤めます。



大本山總持寺



年窮歳尽

「臘月や 誰もいたなく 星ながら」

十二月はとても重要な月です。八日に釈尊成道会が、それに因んで一日より八日未明まで臘月撰心が修されます。また歳末から元旦にかけての諸行持も盛り沢山です。

宗門では元来、臘月撰心は行われませんでした。しかし、總持寺開祖・瑩山禪師の著された『瑩山清規』では、十二月七日と九日の夜に「長坐」（現在の撰心に相当する）を修することが定められております。禪師は同書の中で「私は仏門に入ってから四十一年間、十二月七日（成道会）と九日（慧可断臂会）の両夜に於いては必ず長時間の坐禅を修し、決して睡眠することはなかった」と述べられております。

この「臘月の長坐」が、やがて江戸時代中期に至り、一週間の撰心を修行する要因となったのでしよう。

現在の總持寺では、臘月撰心のほかに二月の「涅槃会撰心」、六月の「伝光会撰心」、毎月「一日撰心」が行じられております。

一年の締めくくりに撰心を修するのは真に意義深いことであり、修行僧たちは新年に向けて発心を新たにします。

桃分かつ不老てふ語を諾^{うべな}ひて

愛媛県 井上 征郎

評 桃は中国神仙思想で邪気を祓い不老長寿を得られるとされている。桃は種も葉も薬効でもよく知られることで、作者は桃よりの不老長寿を快として友と楽し気に、分かち合い頂く様子が見える。

浮沈む鷺の散策稲は穂に

愛知県 田中 澤子

評 稲穂の実るころ、白鷺たちは田に入り何かを漁って居る。散策でもしているように見えるが、食べ物が見つかれば獲るとき頭が隠れる。その優雅さを伴う浮き沈みを詠った。

- ◆ 白萩やいつか薄るるうからの血 三重県 米野てるみ
- ◆ 母の歌聴くこともなく曼珠沙華 宮城県 小西 力子
- ◆ おきつねの阿吽ここより蟬時雨 愛知県 松井 暁美
- ◆ 許されて椅子の坐禪や道元忌 神奈川県 大竹のり子
- ◆ 熊避けの鈴かたまりて登校児 秋田県 小田篤恭葉
- ◆ 妻の黙墓前に長し秋の蟬 神奈川県 小野沢邦彦
- ◆ 結納の使者も交へて月見酒 山形県 清野佐和子
- ◆ 濁酒貧乏神は去る気なし 静岡県 漣 徳潭
- ◆ はたた神国来の海を袈裟切りに 鳥根県 藤江 堯
- ◆ ひこ星や母の遺せし藍浴衣 静岡県 村松 保子

*選者吟

コップ酒よりの力の餅を搗く

五灰子

*作句小見

お爺さんが元気なころでした。小学生の私は、早朝庭から匂ってくる餅米を蒸す香りに飛び起きました。蒸籠^{せいろう}から真っ白な湯気が上がります。それを食べるのが大好きでした。二口三口しか貰えませんでした、それでも嬉しかったものです。

曹洞歌壇

選・長澤 ちづ

失いし声を聞きとる術も得て夫との会話
日々に増えゆく

福島県 松浦登美子

評 病で声を失った御夫君と会話するために、作者はさまざま努力をなされた。その甲斐あって会話が日々に増えてゆくよるこびが率直に詠われている。声を失うという悲しみを乗り越えて御夫婦の絆はさらに深まったことだろう。

入院の夫をのこして帰り来て月の明りに門
扉を開ける

宮城県 木村とみ子

評 夜になるまで病室に付き添っていた作者であろう。月明りに労られるように門を開ける様子には、ほっとした雰囲気もただよう。一日も早い御快復を祈る。

- ◆ 借るまいと決めて訪ふ図書室に秋の図鑑の背文字あたらし
三重県 野呂 志
- ◆ 月出でて月見草咲く野の道を少年ひとり山羊曳き戻る
福島県 大槻 弘
- ◆ 鉢植えに水をやらんと腰かがむ小さき蛙と目が合いにけり
兵庫県 河本佐知代

◆ 無防備な湯船に聞けばことさらに夜の獣の声の鋭し
岐阜県 杉山 洋子

◆ 仮の世の現はきびし杖とよぶ棒切れ頼りに草刈りに出す
兵庫県 前田あつ子

◆ 朝明けの道に餌食む子鳥は歩みある吾を流し目に見つ
福井県 三浦 豊子

◆ 墓参道蟬の亡骸拾うとき羽に伝わる時雨の響き
愛知県 小久保左門

◆ 寒がりの母のためにと仏壇に太き蠟燭ともし命日
秋田県 小田篤恭葉

◆ 貧しかりし少年時代の悲しみを心のバネに歩みて来たり
北海道 池田 雨郷

◆ 処暑に入り幽かに聞こゆる虫の声九十の耳もて家族に知らす
岩手県 関合 新一

*選者詠

忘れしと気付かぬうちに届けられ母の香扇
子の白檀かおる
ちづ

*作歌小見

秋はどの季節より大気が澄んでいる。月も清かに見え、虫の音もひびく。皆さまの歌からもそれが感じられた。肌寒くなるころ、蠟燭の灯で暖が取れるとは思えないが、それは生者のこと、亡き母上は小田篤さんの優しさを喜ばれたと思う。