

禅の友

Zen no Tomo

10

October 2026





ご本山だより

大本山永平寺

【そのものの命を生かす】

サツマイモの天ぶら、柿のおろし和え、きのこごはん……。十月を迎え、永平寺の食事にも、旬の野菜がふんだんに使われます。素材の良さをそのまま活かした料理からは滋味を感じ、稔りの秋に感謝せずにはられません。

道元禪師は『典座教訓』の中で「飯を蒸すには鍋頭もて自頭と為し、米を淘ぐには、水は是れ身命なりと知る」という先人の御言葉を引きかております。

鍋の蓋を自分の頭と思い、研ぐ水一滴も自らの命として丁寧に扱いなさい、という意味です。道具や食材、水を単なる「モノ」として扱うのではなく、自他の隔たりをなくした命として受け取る、典座（食事を司る役職）の精神を象徴する言葉です。

典座寮に配役されると、まずは「仏菜

当番」として他の修行僧より二時間早く起き、仏さまへのお供えを作ることから学びます。切り方や味付けまで伝統通りに作るには、包丁の研ぎ方と食材ごとの味付けの習得が不可欠です。

当日の朝わざわざ手間をかけるのは、食材の良さを最大限に引き出すため、仏さまにお供えする御食事に精魂を傾けること、それが「そのものの命を生かす生き方」となるのです。

調味料が発達し、手軽に自分好みの味に変えることができる便利な時代。私たちはそのような食生活を通して、すべてを自分の思い通りにできると勘違いしがちです。そのものの命を生かす典座の心構えは、相手の持ち味を見つけ、多様性を受け入れて、共に生きていく豊かな視点を教えてくれるように思います。

大本山永平寺

福井県吉田郡

☎ 〇七七六―六三―三一〇二



ご本山だより

大本山總持寺

【御両尊御征忌会】

大本山總持寺

神奈川県横浜市

☎ 〇四五—五八一—六〇二二



自耕自作閑田地
じこうじさくかんでんち

（人の寄り付かないやせた土地に、自ら分け入って耕す）
『洞谷記』

瑩山禪師遺偈の最初の七文字です。

遺偈とは一般に「辞世の句」と呼ばれます。禅僧の世界では自身の境涯、弟子に対しての教えや誠めを示すものです。

十月より冬安居制中に入り、首座和尚を中心に来初春までの間、集中修行期間が始まります。

そして、十二日から十五日までは御開山瑩山禪師・二祖峨山禪師（お二方あわせて御両尊と申します）をお慕いする「御両尊御征忌会」が営まれます。

全国から選ばれた焼香師さまが、禪師さまの御代理として法要の導師を勤めら

れ、随喜の御寺院・檀信徒の方がたも大勢参集して報恩の誠が捧げられます。

御征忌会は、江戸時代は「開山・二代忌」、明治時代に入り「御忌」「御忌会」と呼ばれました。また御移転当初は春・秋に行われていましたが、昭和四年より十月十二日から十五日の四日間となり現在に到っております。

十二日と十三日が二祖峨山禪師の、十四日と十五日が御開山瑩山禪師の法要となり、まさしく御両尊のための御征忌であると言えるのです。

本年は独住第二十一世梅田信隆禪師の二十七回忌と第二十三世板橋興宗禪師の七回忌に当たります。十三日逮夜、十四日御正當の法要が両禪師さまの為に営まれます。

選・坊城俊樹

車窓から水の匂ひの薄暑かな

東京都 須見祥子

評

もうすぐ到着地に着く頃、車窓から水の匂いが入ってきた。薄暑というすがすがしい季節にそれはぴったり。この水とは水田からなのか、あるいは川や滝からなのか。いづれにせよそろそろ到着地に近づいてきた高揚感が見えてくる。

梅雨の部屋にほひ残して逝きし猫

愛知県 渡辺秀子

評

これはつらく切ない風景である。最愛だった猫が主人を残して逝ってしまった。ましてや薄暗い梅雨のころの部屋にその体の匂いを残して。もうその猫を抱き寄せて匂いを嗅ぐ事も出来ない。膝に猫を抱いていた感触が残されているのも切ない。

◆豆腐屋の喇叭に目覚む夏至の朝

長崎県 崎田定雄

◆ハンカチの折り目の失せて夫婦宅

岐阜県 大下雅子

◆鉢植の茄子とつてけと裁ち鉢

静岡県 末光愛正

◆盆がくる思ひ出ともに連れてくる

栃木県 山本澄子

◆雲低し早苗田わたる風の波

千葉県 甲斐 勇

◆意志つよき人の眼差し夏木立

熊本県 島田佳可

◆冷奴みすゞの詩歌読み終へて

愛媛県 井上征郎

◆二た夜越し書きし便りや明易し

鳥取県 徳本義則

◆柿ひとつ両手でうける修行僧

東京都 鈴木英治

◆争ひはなかつた事にソーダ水

千葉県 野末トヨ

選者吟

雑踏を流されて行く日傘かな

俊樹

作句小見

これは大都会の風景である。具体的には新橋の朝の風景。多くのサラリーマンの群衆の中でたった一人の女性の日傘が濡れて流されるようにして移動して行く。おそらくは妙齢の女性だろう。だからこそその光景にむしろ哀れのような感情が芽生えた。

選・長澤 ちづ

鉢の蓮浮き葉が立ち葉に変わる頃地蔵
盆の前垂れを縫う

秋田県 小松 紀子

評

子どもたちの健やかな成長や地域の安全を願って
お地藏さまを供養する八月の地藏盆。その準備をはじめる切っ掛けを、鉢の蓮の生長の様子を目安としている処に味わいがある。蓮の葉の緑、花の薄紅、前垂れの赤など色彩感も豊かな一首。

祖母の名はこつると言います字にすれ
ば鳥はいなくて小雀と書きます

兵庫県 萩野 展男

評

祖母の名のことが丁寧に詠われ、この丁寧さは
祖母への愛の深さに他ならない。口語体がやさしく四句目の「鳥はいなくて」の把握に詩心がただよ。

◆ 障子戸がわが家の小さな気象台皺の模様で雨の有無知る

福島県 中村 英治

◆ 冷蔵庫開くと桃のお客様山の畑の姫君である

岐阜県 後藤 進

◆ 生きるとは死とは愛とは老いるとは旧友の通夜の帰りのブランコ

青森県 菊池さとよし

◆ 自転車で行けば新世界朝の風切り燕がよぎる

島根県 宮廻 恒雄

◆ 梅雨空に無惨に落ちし夏椿みな拾ひあげ南無釈迦牟尼仏

宮城県 阿部 澄江

◆ 手植えした棚田に映える苗たちの不揃いながら活気にあふれ

埼玉県 新井 巳喜雄

◆ i P S 細胞のiは小文字なり可愛いからと山中教授

静岡県 杉原 民子

◆ 節くれた土の匂ひのする手だが恩師に盃ためらはず注ぐ

長崎県 崎田 定雄

◆ 朝焼けの空を飛び交ふ燕らの下に稲穂のひろびろとして

三重県 藤川 幸子

◆ 五十年ともに過ぎしし夫逝けり子の無き吾を一人残して

北海道 照井 君子

選者詠

鳥博士魚博士の子ら多き世界おもしろ

どくだみの花

ちづ

作歌小見

この度の熊本地震で被災された皆さまに心からお見舞い
申し上げます。十年前の被災からやっと立ち直られた方もいたこと
でしょう。中村さんの「小さな気象台」や後藤さんの「山の畑の姫君」
の譬えにはホッとしました。