

道環

2026

Spring

第171号



菩提心とは無常を觀ずるなり

道元
禪師

菩提心とは、修行に向かう心のことをいいます。私たちは毎日を通すうちに、今日と同じように明日が来ると思いこみますが、そのようなことは決してないのです。状況は一瞬もまたず、私と世界とがつながりながら、その両方がうねりながらつぎつぎと変わってゆきます。その渦のさなかで、私はどうやって安心を生きるのか。それを求めることが仏教の修行です。

今年に入って鳥取は60センチの豪雪に見舞われました。膝上までの大雪は久しぶりなことで、数日間境内の除雪に追われました。各地でも大雪とのことで、心配しておりました。さいわいお寺には雪による被害がなく、無事春を迎えられております。ありがたいことです。

さて、3月4月と、卒業入学の時期を迎えます。これまでのことを清算しつつ、つぎへ向かうこの時期は、希望を持つとともに不安定な時期となります。こころもからだも調えながら、毎日を過ごしていきたいと思います。おかげさまで今年も大般若会をお勤めすることができました。新学期にむけ、新たなスタートを切りましょう。

住職 宮川敬之

ご連絡

・本年より8月10日の法要は、夕方5時半よりお勤めします。

・夏のお棚経へのご希望は、同封のお葉書にてお寺まで返送してください。

皆さんおなじみの『般若心経』、元々はインドのお経であり、唐の時代、玄奘三蔵（げんじょうさんぞう）という僧侶が唐へと持ってきて、漢語（中国語）に翻訳したものです。玄奘はインドへ行き、膨大な量の経典を中国に持ち帰ります。それを漢語に翻訳して、東アジア世界の仏教の礎を作りました。この玄奘の艱難辛苦の旅の様子は『大唐西域記』に記され、それをもとに後世には、三蔵法師とそれのお供の孫悟空や沙悟浄、猪八戒が活躍する有名な物語、『西遊記』として描かれました。『般若心経』はこのような旅をして帰って帰ってきた膨大なお経のほんの一卷です。同じ『般若経』に属する経典群は、600巻におよぶ『大般若経』にまとめられました。この『大般若経』を多くの僧侶が大声をあげてアコーディオンのように風を起こしながら読み、御祈祷をして、その御功德をこめたお札が、今回のお札です。魔事なく、無事に、出発の春を迎えられるよう、今年も大般若をお勤めし、そのお札をお手元にお届けします。



感謝録

天徳寺の伽藍維持・修繕のため、ご寄附をお募りしています。ご葬儀やご法事の折に納めていただいた特別寄附は、当道環誌にてお名前を掲載させていただいております。

山本英樹様 一金、伍萬圓也
為壽眞操美大姉供養

濱岡浩之様 一金、老拾萬圓也
為義純院芳岳富典居士供養

富岡純子様 一金、老拾萬圓也
為法華経全巻写経納経

奥田露子様 一金、老拾萬圓也
為天光義順信士供養

禅宗では「摂心」または「接心」（曹洞宗では「摂心」臨済宗では「接心」を使います）とよばれる、修行のため一日中坐禅を続ける日々を設けます。大本山永平寺様では年に2回、12月1日〜8日早朝までと、2月1日〜7日までが設けられます。このあいだは朝は3時あるいは4時から夜は9時まで、小休憩をはさみつつ一回40分の坐禅を13回以上続け、食事も坐禅のまま坐禅堂でいただきます。睡眠も坐禅堂で行い（一部は自分の部屋で寝ます）、文字通り24時間坐禅漬けの日々を送ります。

天徳寺でも、この修行期間にならない、毎年2月に摂心を行っていただきます。今回は2月18日から19日までの1泊2日の日程で天徳寺本堂地下にある坐禅堂で行いました。全国から15名以上の和尚さん方が集まられ、また坐禅会からも参加して、永平寺とおなじ時間割と作法によって摂心が勤められました。この様子は、天月草木舎インスタ（裏面参照）にてご覧いただけます。

曹洞宗の開祖、道元禪師は『赴粥飯法（ふしゆくはんぼう）』という書物で、坐禅堂でご飯をたべるお作法を詳細に記されました。このお作法に従って、坐禅堂で食事をとります。祈りと感謝をもっていただくご飯は、普段の食事には感じられない、深い味わいをたたく、それは「法味（ほうみ）」とよばれます。



教えて方丈さん！

「安定」か「冒険」か

(30代男性)

10年間同じ会社で仕事をしてきましたが、30代半ばに近づき、自分自身の今後を考えることが増えました。今の職場は勤務体系や会社の雰囲気も悪くはなく働きやすい環境で、給与面でも安定しています。ただ、以前から興味があることがあり、それが仕事としてうまくいくかはわかりませんが、会社員を辞めてそれを仕事にしてみたいという思いがあります。もともと自分に自信がある方でもなく、これまでの人生でどちらかといえば自分の意見で物事を選択してきたことも少ないので、自分の中に浮かんできた思いに対して、自信が持てません。このような自分にはやはりそのような「冒険」は難しいのかもしれないが、その挑戦の先にある「将来こうなったらいいな」という思いがどうしても頭に浮かびます。一歩が踏み出せない自分に、アドバイスを頂ければ幸いです。

ご質問ありがとうございます。なるほど、「安定」か「冒険」かですか・・・。ちょっと乱暴なことを言いますが、一つの参考として聞いてください。

身もふたもない言い方になってしまいますが、「安定」か「冒険」かと迷っていらつしやる以上、「冒険」はおやめになるほうがよいと思います。「安定」を捨てるのはリスクが大きすぎます。そもそも、このように理性的に迷っていられるというのは、「安定」を土台にして、そのうえでいろいろと想像しているということだと思います。そのような場合、「安定」は生活の土台をなすきわめて重要なもので、投げ捨てるべきではありません。「冒険」は趣味や想像の範囲でたのしまれるべきだと思います。

しかし、人生にはそのような理性的な計算、判断がつかなくなる時があります。どうしてもやってみたい、だれが反対しようが、どうなるかが、これまでのすべてを捨てきってもこつちをやる、という熱狂的な思いが膨れ上がったとき、どうするか。こうしたときには、もはや理性的な判断はきき

ません。またたぶん、だれにどれほど止められようと、おそらくはやめられもしません。自分でもよくわからないまま、新たな道にとびこんでしまうことになるのです。そのように、新たな道へ行く場合には、理性的な判断とはべつのありさまが働いてしまうことが多いのです。

おもしろいことに道元禅師も似たようなことを言われていて、僧侶としての修行とは「道に礙(き)えらるる」ことだと言われています。「礙えらるる」とは文字通りには障害物となる、ということですが、それはその道が自分の目の前に立ちふさがり、他の生き方へと逸れさせないことをいいます。つまり僧侶としての修行とは、理性的に判断して入るものではなく、やむにやまれぬどうしようもないかたちで、それ以外にはないかたちで、入ってしまうのだということだと思います。これは新しい道に入るとき、わけのわからないありさまをよく表しているように思います。もし、質問者さんがこのようなわけのわからない熱狂に襲

われた場合、もはやその道を進むしかありません。だれのアドバイスも聞かないでしょうし、必要ともしないでしょう。先も見えない、イバラの道であろうと、進むしかないのです。当然「安定」などありません。困難ばかりでしょう。けれども、「幸せ」ではあるかもしれない。苦勞もよろこびもひつくるめた、だれとも比較できないあなたの人生を、良くも悪くもあなたは生きることになるからです。よくよく、ご自身の思いに向き合っていただければと思います。

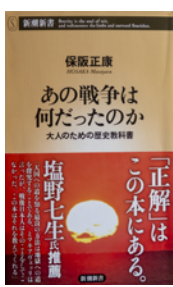
「安定」？「冒険」？
それとも「熱狂」？
あなたのお心は？





第二次世界大戦、太平洋戦争のことは、もう忘れない。三百万の日本国籍の人間が死に、数百万以上の日本国籍外の人間を殺した経験は、日本はもう、覚えていたくもない。戦後の日本人の多くは、無意識下に、そう思っただけで生活していたと思う。そうしたいが、あつたからこそ戦争を学ぶことを、私たちは無意識に拒絶してきた。実際、「失敗」とされる戦争の経緯や構造の概略について、学ぶべきだと思いつつも、私は心の底では知りたくなかった。とはいえず、事実として、この戦争を経験し、生き長らえた人々によつて、戦後社会は構築されたのだし、さらに戦争で死んだ人々を弔うことが、近代からのこの国の弔いの意味だった。つまりは戦争にまつわる生と死とが、私たちの社会の基幹にあることは、忘れるとれないとは別に、事実としてあることなのだ。だから最近になつてようやく、賛否の念はひとまず置いて、日本の戦争を学びなおさなければならぬ。私は思うようになった。保阪正康の本は、こうした学び直しに

適切な糸口を与えてくれるものであった。保阪の本では、最初に軍隊の機構の概略が示される。これは、現代のわれわれが知らない機構であり、しかも戦争の駆動の中心となつたものだ。この機構の特性から日本の戦争の概略を教えられる本は貴重である。また、戦艦大和轟沈を生き残り、名編『戦艦大和ノ最期』を著し、戦後は日本銀行で日本の復興を荷つた吉田満の文集も、保阪の本のあと、あらためて読みなおし、現在も深く学びなおしている(吉田の文集の編集も保阪である)。過去からは逃げられない。過去を学び、それを携えて生きるしかない。おなじように、死者からも逃げられない。死者に学びながら、手を携えて、私たちは生きるしかないのだ。



『あの戦争は何だったのか』 保阪 正康／新潮新書



『「戦艦大和」と戦後』 吉田 満／ちくま文庫

体験会のご案内

予定が変更になる場合がございます。事前にご確認ください。

写経

SYAKYO

般若心経や法華経を写経してみませんか？

*法華経全巻が写経できるのは日本で天徳寺だけです！

*奉納されたお写経は写経筒に入れて、鐘楼門二階に納められます。

日程・時間

第1木曜日／15時30分

- 4月2日・5月7日・6月4日
- 7月2日・8月休み・9月3日
- 10月1日・11月5日・12月3日

第4土曜日／16時30分

- 3月28日・4月25日・5月30日
- 6月27日・7月25日・8月休み
- 9月26日・10月24日・12月26日

坐禅会

ZAZEN

初心者歓迎。坐り方、作法をお教えます。

日程・時間

毎月第3土曜日

15時00分～17時00分

- 3月28日・4月18日・5月16日
- 6月20日・7月18日・8月休み
- 9月19日・10月17日・11月21日
- 12月19日 ※3月は第4土曜日

☆坐禅前に、禅の心に触れる「道元禅師研究」も行っております。

・講師／住職 15時～16時
奥村正博著(宮川敬之訳)『現成公按』を現成する』を購読します。テキストはお寺で購入できます(3200円)

御詠歌

GOEIKA

基本からやさしく学べます。

日程・時間

毎月第2・4木曜日
14時00分～15時30分

- 3月19日 ・4月9日と23日
- 5月14日と28日・6月11日と25日
- 7月9日と23日・8月休み
- 9月10日と24日・10月8日と22日
- 11月12日・12月10日と24日

お寺の 台所手帖

典座寮通信



〈撰心会〉

コロナ禍などの後、数年ぶりに全国から和尚さまが集いました。25年目です。数年のブランクを経て、2泊3日を1泊2日にしての再開でした。

お手伝い頂いたのは典座和尚さま福島島の島村宗親老師 岡山の深耕寺さまと河野純清師（昨年のお龍福寺さままで首座をお勤めになられました）です。お寺を手伝ってくださっている天月草木舎のスタッフあきちゃん（私と同じ名前）と春から進学した双子の大学生も戻って手伝ってくれました。

一日目の昼、夜の食事は私（典座婦人と呼ばれています）が献立を組ませていただきました。二日目の朝は深耕寺さまが中心になって、玄米青大豆粥を仕立ててくださいました。とても美味しく滋味深い禅寺の食事、禅堂で頂く食事はまた格別です。みなさまにもご紹介したいし召し上がっていただ

きたいです。

献立の中で、今回はカリフラワーのヴィネガー煮をご紹介します。

①カリフラワーを丸ごと鍋に入れる
②水と白ワインヴィネガー（バルサミコ酢）を50〜70cc入れ、クミンシード、フェンネルシードを小さじ4分の1ずつ、オリーブオイル大さじ2、塩を振って弱めの中火で20分から25分蒸し煮して完成。消化を助ける一品です。

天月草木舎の Instagram では撰心会の様子をご覧いただけます。また、和歌山県の三宝寺様も、わかりやすく解説してくれています。坐禅会のメンバーや地元和尚さま方もいっしょに時間と空間を共有してお寺の仏さまへの行事を行うことができまして幸いでした。

宮川 亜希



天月草木舎



三宝寺様



撰心会の献立

○昼食 中食

ご飯・みそ汁・蓮根ハンバーグ
菊菜ともやしのお浸し・蕪の柿酢和え・蒟の薑天ぷら・いちご

○夕食 薬石

ご飯・白味噌・蕪・法蓮草・カリフラワーのヴィネガー煮・人参と柑橘セロリ・車麩のから揚げ・キウイ・木耳の佃煮・高野とうふ・人参白煮・干椎茸・みぶな・薩摩芋のレモン煮

