

# 明珠

龍泉院  
参禅会会報

30

平成11年10月5日

発刊十五周年記念号





# 「従容録に学ぶ」味読のお勧め

小畑節朗

会報『明珠』は昭和六〇年四月第一号を発行する時、『正法眼蔵』一類明珠の巻より頂いて椎名老師が名付けられたものです。第二号より始まった老師の「従容録に学ぶ」の連載も前号で二六則になりました。

年二回の発行ですから一五年で三〇号、体裁はほとんど変わりませんが、内容は時と共に変化があつて、書いておられる方も古い号を繰って見ると逝去された方々もあり、今昔の念に耐えないと共に故人を憶うことしきりです。編集して頂く方も二代目が杉浦さん

三代目が武田さんと牧野さんで、この御三方は編集が本職のような方で、初めに手掛けた私や高野さんとは異なる視点で全体を把握して、その時々々のテーマを上手に割付されて、内容も年々充実してきて、ここに有難いことで三〇号を数えることが出来ました。

『明珠』は龍泉院参禅会が続いている証みたいなもので、ブームに湧くようなものではない自己究明の坐禅の会報ですから、不断の坐禅の継続の上に地味に存在して、地味ながらキラリとした輝きをもっている、会員の一人として内心自負している処でもあります。

此頃、老師は口宣や提唱で、「坐禅を楽しんで行ぜよ」と言われることがあります、楽しむって何なのか、我々の感覚的な楽し

みでないことは無論であります。

以前にご提唱いただいた「発無上心の巻にもあつた「親曾」という言葉が思い出されます。「親曾」の本来の意味は「親密で水も漏らさない」とのことですが、自己流に「曾てより親し」と読んで「坐禅を楽しむ」とは親曾の坐禅の時に自ら道現成していることではないかとフツと思つたのです。

身体より入る坐禅。調身・調息は無論のこと、調心が行じられている事実が私自身というのか。この私の日常底に本当に親しい時、「楽しい坐禅」ではなからうかと。

親しいというのは幼子が特に親しい顔も見せない母親と切つても切れない処で繋つていて、いつでもどこでも身について親しい。といった関係が私と坐禅の間にあるかという、随分と距離があります。

身についているのですから、サーッと坐蒲を取つて、スーッと坐つてというのが日常底で。私などはヨーシ坐禅をやるぞと身構えてやるのですから、本当に親曾だなんて言えません。

『明珠』第二三号（平成八年四月）の「従容録に学ぶ」（二一）で老師は「洞山常切」を挙げておられます。

「常切」は、僧「ほんとうの活きた仏というものをみせて下さい。」洞山「わしはな、いつも今ここが切実なのじゃよ」と。これだけの問答です。



「常切」。仏なんていうものは、自分が常にこの場で切なるときに、まのあたりに現われるのだ。——と本則を教示されておられます。また泰慧玉禪師が「切」を「切つても切れない」こと、との引用もされております。唐突なことを言うようですが「楽しんで行ずる坐禅」「常切」も「親曾」も同じことを異った表現でなされているのだと思ふのです。

「従容録に学ぶ」は『明珠』の眼晴ですから、どうぞもう一度繰返し繰り返しお読み下さるよう、お勧めいたします。

端的で、生涯大切にされる「言葉」は平易で、しかも体験から導き出されるような気がいたします。 妄言多謝。

「明珠」の記事から見る  
龍泉院参禅会のあゆみ

「明珠」編集委員会

昭33 椎名老師龍泉院住職就任、坐禅指導開始

昭46 龍泉院参禅会発足

昭60 参禅会会報「明珠」創刊

平6 「明珠」発刊十周年記念号

平7 1〜20号までの参禅会の歩みは、20号の特集頁に記録掲載  
阪神大震災特集号

● 阪神大震災義援金を被災地へ

● 平6・12月5日「第12回成道会」

● 平6・12月25日「龍泉院年末大掃除」作務



- 2月12日「新年会」
- 年番幹事に五十嵐嗣郎氏と井之輪進氏が就任

平8

23

● 8月16日「龍泉院施食会」当番

● 平7・12月3日「第13回成道会」

● 平7・12月24日「龍泉院年末大掃除」作務

● 2月12日「新年会」

● 年番幹事に沢村国勝氏と小沼亮氏が就任

● 参禅会誕生二十五周年記念行事決定

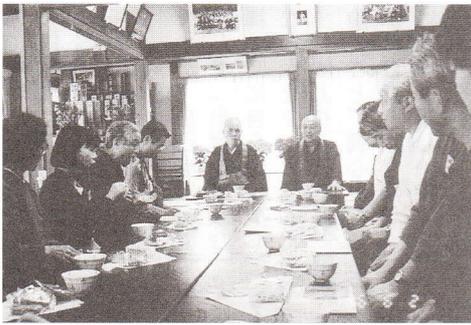
① 「中国仏教史跡参拝ツアー」

② 「公開講演・禅をきく会」

参禅会発足二十五周年記念号

● 4月27日〜5月4日「中国仏教史跡参拝ツアー」举行

● 6月1・2日「福泉寺一泊参禅会」



22

● 6月17・18日「可睡齋一泊参禅会」

● 8月16日「龍泉院施食会」当番

● 平7・12月3日「第13回成道会」

● 平7・12月24日「龍泉院年末大掃除」作務

● 2月12日「新年会」

● 年番幹事に沢村国勝氏と小沼亮氏が就任

● 参禅会誕生二十五周年記念行事決定

① 「中国仏教史跡参拝ツアー」

② 「公開講演・禅をきく会」

参禅会発足二十五周年記念号

● 4月27日〜5月4日「中国仏教史跡参拝ツアー」举行

● 6月1・2日「福泉寺一泊参禅会」

平9

25

● 8月16日「龍泉院施食会」当番

● 「禅を聞く会」着々と準備活動

● 「禅を聞く会」特集号

● 平8・11月4日「公開講演・禅をきく会」開催

● 講師(一)板橋興宗老師

(現総持寺貫首)



講師(二)奈良康明先生  
(前駒沢大学学長)



● 平8・12月8日「第14回成道会」

● 平8・12月22日「龍泉院年末大掃除」作務

● 2月9日「新年会」

● 年番幹事に宮内守氏と加藤孝氏が就任

● 「明珠」編集委員に杉浦上太郎氏から、武田博志氏と牧野洋子氏へバトンタッチ。初編集号

26

- 6月7・8日「最乗寺一泊参禅会」
- 8月16日「龍泉院施食会」当番
- 平9・10月19日物故会員追悼法要



28

- 平9・12月7日「第15回成道会」
- 平9・12月28日「龍泉院年末大掃除」作務
- 2月8日「新年会」
- 年番幹事に寺田健二氏と加藤誠一氏が就任
- 「第二次訪中」特集号
- 4月28日～5月4日「第二次・中国仏教史跡参拝ツアー」挙行

29

- 6月6・7日「龍泉院一泊参禅会」
- 8月16日「龍泉院施食会」当番
- 平10・12月6日「第16回成道会」
- 平10・12月27日「龍泉院年末大掃除」当番
- 2月11日「新年会」
- 年番幹事に中寫宏誠氏と佐藤友則氏が就任
- 「明珠」発刊一五周年記念号
- 6月5・6日「龍泉院一泊参禅会」
- 8月16日「龍泉院施食会」当番



### 「明珠」の原点

龍泉院参禅会の基礎は、昭和三三年に龍泉院の住職を継承された椎名老師が、すぐ坐禅指導を開始されたときからスタートします。昭和四六年七月より現在の参禅会の形が発足しました。

椎名老師の龍泉院のご住職としての歴史は、

多忙な大学や宗門・地域自治体などの公務をお努めされながら、ありがたくも当参禅会における坐禅指導と『正法眼蔵』を中心とした講義と、まさに在家教導に大きな力を注がれる歴史でもあるかと存じます。

参禅会会報『明珠』は昭和六〇年四月に創刊されました。「明珠」という名称は、椎名老師によって命名賜りました。

本誌創刊号の巻頭言において、椎名老師より「明珠」命名の由来が告示されています。以下その一説。

「正法眼蔵」には、唐代の禅匠、玄沙師備の言葉「尽十方世界一顆明珠」を拈提した「一顆明珠」の巻があり、尽十方世界が仏性一元の世界であり、自己本来の真実のすがたであることを示されている。尽十方世界、すなわち、あらゆる世界は絶対真実のすがたであり、われわれにとっては、この与えられた現実を、徹底して強く正しく生きぬくことが、仏法の修行である。そして坐禅こそは、この尽十方世界の行そのものであり、十方世界を坐断した無心の姿にほかならない。ここに、わが龍泉院参禅会の会誌を発刊するに当り、いみじくも「明珠」と名づけるゆえんがある。ねがわくは、その名を汚すことなく、自己本来の真実相に直参直入して、宝珠をしますますす明光あらしめんことを。」

「明珠」創刊一五周年・三〇号の発刊を契機に、再度、椎名老師が「明珠」命名の由来にお示しくださったご垂示を、平素自己の心を映す鏡とさせていただきますものと思いません。

## 想いのまゝに

柏市 高野千代子

発刊一五年という歳月を想いながら、所持している「明珠」を開かせていただきました。その厚さは二センチ弱となりました。

椎名老師が、発刊巻頭言に「明珠とは、真如、仏性、法性、本来面目などは、この世界における真実の姿であり、常に円満で無欠無余、表も裏もなく、不二平等、内外玲瓏、キラリと光っている当体そのものである。ここにわが龍泉院参禅会の会誌を発刊するに当り、いみじくも『明珠』と名づけるゆえんがある」と記されております。また、初代代表であられ、今は亡き高間利介さんも「薄紙のような一年ではありますが、それでもそれを積み重ねていくことがお互いの心を繋ぐよすがにもと、このよくな会誌が創刊されることになりました。ただ一隅を照らす心で参禅を続けてまいりたいと思うばかりであります」と書かれております。

私もその一人であります。

多くの方々が、坐禅に訪れ、そして去っていった方々の中には、物故者となられた方々もおられ、改めて世の無常を感じる次第です。月一回の坐禅に参加させていただけ続けながら、

「今日、学ばずして、来日ありというなかれ」という一日一訓の言葉に励まされ、どうにもならない愚かな自分との戦いを続けている私でございます。



施食会の飾りつけ

## 急所

船橋市 森岡 俊雄

二年ほど前、御住職が御宗門としてオウム対策を話された事がありました。私も感心して聴いておりました。

しかし、オウムが人を殺したのは一〇〇人もいないのではないか。

それなのに去年、今年と三万人も会社を首にされて自殺している。これが参禅会に話題として出てこないのが不思議です。

そう考えるのは、私が馬鹿なのか。多分そうでしょう。それならどうしたら防げるか。私は思う。会社が本質を生かした物を安く作る努力をする事です。沢庵和尚と柳生但馬守の剣禅一如で良いと思う。禅と職業の一致です。

お釈迦様は二人の仙人に誘いが、そこでは悟られず、六年苦行一坐成覚する。物を作るには坐禅に相当する急所があると思う。

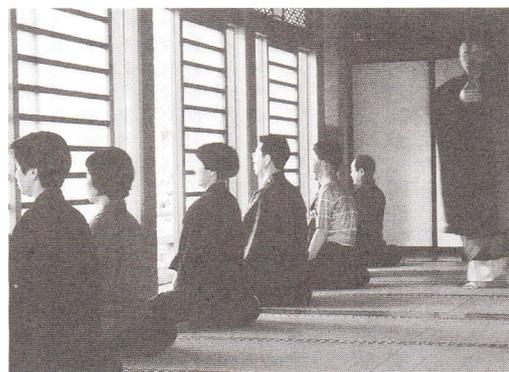
では実際問題としてどうするか。刀工の場合は、刀の研磨を習う事です。研ぎ師の五パーセントの腕があれば、自分で出来るのですから金は掛かりません。

会社でそんな事が出来るか。当然の質問です。が、私は一日も会社員になつた事がありませんので答えられません。会社員ひとりひとりの考える事です。以上拙文を書きました。失礼致しました。

## 良寛詩集を戴いて

千葉市 寺田 哲朗

昭和六三年、足柄の大雄山で一泊参禅会のご提唱は「良寛詩抄」



でした。それと、平成五年、龍泉院での一泊参禅会で戴いた『良寛詩集』（ワイド版岩波文庫）は今までの私の良寛さんへのイメージをすっかり変えてしまいました。

良寛さんといえは村の子供達とまりつきやかくれんぼをして遊んだという暢気なお坊さん位に思っていたからです。

この詩集の中に「花無心にして蝶を招き 蝶無心にして花を尋ぬ（下略）」というのがあります。何かの折りに小畑先輩がこの一節を引用されたことがあり、その時はまだ誰の作か知らないまま何か心を引かれました。

この花と蝶のように親子、師弟、

上司部下が接するようになりたいたい  
と思いついては、ふと、  
そうありたいと願うこと自体がこ  
の詩と全く矛盾することに思い到  
り茫然となりました。

これでまた良寛禅師の境涯はは  
かり知れない所に去ってしまった  
感じです。

## 大雄寺の羅漢像

我孫子市 三町 勲

想いおこすと、平成元年の一泊  
参禅会は、栃木県那須郡黒羽町の  
黒羽山大雄寺（たけすけ）でした。杉木立に包  
み込まれた素朴な石段を登りき  
ると総門の左右の廻廊につながるカ  
ヤ草葺き屋根の庫裡、本堂、禅堂等  
がある。石段の途中に山門がある。  
この山門の左側に石仏十六羅漢が  
十数体安置されたラカンの丘があ  
る。この羅漢像は、平成七年に開  
創六百年を記念して奉安されたも  
のだそうです。

羅漢像の写真は、今年六月に撮  
影したものです。木立の繁みの中  
から、むっくりと顔を出して、私  
達に何か語りかけている、いや訴  
えているように思われました。そ  
の瞬間をリリースしました。写真  
を撮る時は、被写体に話しかける  
ことが大切だと写真仲間の先輩は

言います。被写体と心が通じ合う  
瞬間がシャッターチャンスなので  
す。花を撮る時にも話しかけてや  
るのです。こんな時に仏性を感じ  
るのです。

「俺の心を撮ってくれ」、「未熟  
な腕で俺を写し出せるか」、「修行  
が未だ足りないぞ」、等々と羅漢さ  
んが語りかけていると思われまし  
た。プリントしてみても、羅漢さん  
の顔が幾分赤味を帯びているのに、  
またびっくりしました。一泊参禅  
の時に倉澤老師が講話をされ、一  
期一会を大事にすることを教え  
下さったことを想起しますが、写  
真はフラインダーを通しての一期  
一会です。



## 禅語と安全訓話

流山市 中島 宏誠

「明珠三〇号」発刊おめでとう  
ございます。これまでご苦労され  
た方々に、お礼申し上げます。

節目の三〇号に私事を書かせて  
いただきます。私は土建屋ですが、  
建設業は労働災害の一番多い業種  
です。昭和六三年から建設現場を  
担当することになり、成田空港二  
期工事、恵比寿ガーデンプレイス、  
霞ヶ関の新中央合同庁舎第二号館  
の建設に携わって参りました。  
事故防止のため朝礼や安全大会  
で安全について話す機会がありま  
すが、禅語を通して「無事故・無  
災害」を呼びかけて参りました。

一  
「磯までは海女も蓑着る時雨か  
な」これから海に入ろうとしてい  
る海女さんが海に入る瞬間まで身  
体が冷えないように蓑で身をかは  
っております。

これから作業をする私達は、海  
女さんのように「一瞬、瞬間」ま  
で、わが身を守って、安全に作業  
しなければなりません。

二

「裏を見せ表を見せて散る紅葉」  
私達の立場で考えると、「仕事を  
する時は、その仕事に集中し」、仕

事を離れ「趣味に興じる時は、そ  
れに没頭する」、「遊ぶ時は、全て  
を忘れて遊ぶ」。要するに「その  
時、その時に徹する」（全てに徹す  
る）作業をしている時は、その作  
業に徹し、「その一瞬、瞬間」を安  
全に作業しよう。

三

「人は水の中で喉の渴きを求め  
る」私達は恵まれ過ぎたり、その  
場に長くいると慢性になり、周り  
が見えない時があります。これか  
ら作業をする人たちは、作業が慢  
性にならないよう「原点に立ち返  
って」冷静に作業しなければなり  
ません。そうすれば周りが良く見  
え、事故を起こすことがなくなり  
ます。家族のためにも事故のない  
よう、安全に作業して下さい。等々、  
呼びかけております。 合掌

## 坐禅のある生活

柏市 安本小太郎

昭和五十一年、永平寺東京別院で  
参禅するようになり、以来坐禅と  
の付き合いが続いています。龍泉  
院は昭和五八年からです。

始めて三年目から坐布を買って  
自宅でも毎日坐るようになりまし  
た。旅行等の時は、枕、毛布、布  
団と手当り次第坐布とします。



坐禅をおえて

一日一炷、一時間を目処とし、短いと一五分、長いと九〇分位のこともあります。坐るのは大体朝です。

自宅で坐るようになって、三ヶ月位の時、禅定らしい体験をしました。最近、三〇分位で呼吸が楽になり、身体が上方に伸び、横にも広がって、自分が大きくなるようです。息は、だんだんと微細に、周囲の物音等が気にならなくなり、障子、壁等との区別が少なくなるようです。一時間以上してもここから進まないのが放禅にすると、東司が近くなっております。退職して三年目となり、これといったこともなく過ぎていく日常ですが、一日一炷の坐禅はいつか生活の心であり、一番好い時間になりました。

坐禅のある生活から、坐禅の中の生活へと入っていきたいと思っております。

## 禅との出会い

柏市 八木下真司

私の禅は今から四〇年余り前、鎌倉円覚寺（朝日奈宗源老師）に三日間参禅を二回程したあと、三〇年のブランク後、龍泉院様に御縁を頂きました。毎月一度の参禅と椎名老師の法話を拝聴致しますと、今なおあくせく働く自分に、少なからぬ休養が感じられるのは驚くほどであります。「一回でも参禅した者は永久会員なり」のお言葉に甘えて数年の空白期間がありながら、再びお仲間に入れさせて頂いた事に、心からの感謝と喜びを感じて居ります。

ところで、感受性の強い年頃の中学一年の時に敗戦を迎えた私には、戦没者の霊をお慰めする考えがずっとありました。沖繩、フィリピン、サイパン等の戦場跡におもむき合掌して参りました。時に遺骨収集団に参加し御遺骨のそばにあった石を持ち帰り、しばらくは自宅にあったのを龍泉院様に安置して頂きました。これは多くの英霊にとって故国の立派なお寺に眠られる事になったのですから私にとつてはこの上ない感動です。椎名御老師に快くお受けして頂いた時には、本当に嬉しさがこみあ

げて参りました。

合掌

## 明珠がいつぱい

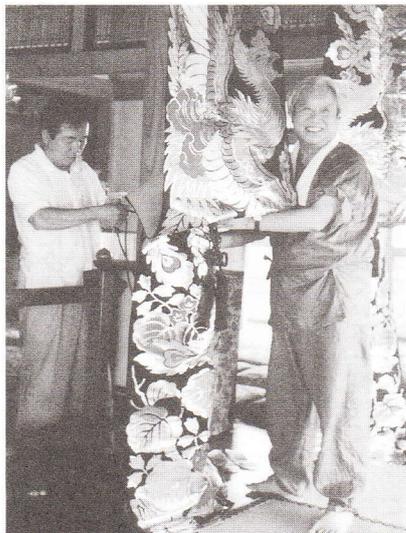
柏市 五十嵐嗣郎

『明珠』三〇号への寄稿にあたって、改めて創刊号から二・三号へと目を通してみました。今は故人となられた高間さんや富田さん、神戸さんや沢村さんのお名前を拝見すると、懐かしく生前の坐禅のお姿が思い出されます。さらに、文面を追っていくと、お声までも聞こえて来るみたいに感じられます。

他界された方も身近に感じさせてくれる『明珠』は、なんと素晴らしい文集でしょう。改めて『明珠』編集にご尽力された方々に、感謝申し上げます。

『明珠』には、先輩方の坐禅に対する熱い思いが多く語られています。なかでも、創刊号から第五号まで連載された森岡先輩の「作刀と坐禅」は、実に読み応えのある力作です。

ところで、この連載を読んでいて



こうだったかな 五十嵐氏と美川氏

ハッと気づかされた事が一つありました。

森岡さんは座談の席上、大きな声で「私は馬鹿であります。だから坐禅は全くなっていないせん」と、よくおっしゃられます。しかし、この口上は御自身の事ではなく、我々が月一回の坐禅で得々とした気持ち、森岡さんの鋭い刃で断ち切られているのではないかと気付いたのです。

ご本人は否定されるでしょうが、私にとっては、その一言は鍛錬の一喝であり、慢心に焼を入れる冷水でもあります。

三〇号発行を機会に、創刊号から全て読み直されては如何でしょうか。きっと明珠をいくつも見出されると思います。

## 原点を懐かしむ旅

柏市 杉浦上太郎

昭和六〇年二月上旬、雪の中、静寂裡にたたずむ永平寺に一泊参籠したのが、坐禅の初体験。優しい中にも凛とした作法指導。威厳と美声でのご提唱。疾走する振鈴の足音。法堂での肅然とした朝課。大木魚の音。青年修行僧の痛々しいあかぎれの足、しかし爽やかな顔。今でも昨日のこのようによく覚えていてます。

それから数日後、幸運にも、椎名老師にお目に掛かるご縁に恵まれ、今日に至ります。龍泉院参禅会は、小生にとっては欠くことのできない修行の場、また常の生き様の軌道修正をする場となっております。



竹林の禅問答

去る八月七・八日、永平寺での

感動を再びと、妻を誘って、小旅行をいたしました。朝一時、愛車で一路越前へスタート。最短距離で約五〇〇キロ、時間は一〇時間。往路は、ぜひ寶慶寺を参拝したいものと思ひ、越前大野市から南下。山深い中に忽然と佇む寶慶寺を訪ねました。

一通り拝観した後、受け付けの僧に朱印帳に記帳をお願いしたところ、その僧・真源様から思いがけず折角遠路参拝に來られたのだから、薦宝館をご案内いたしました。しようとお言葉。開祖寂円禪師画像・如浄禪師画像・雲居和尚画像、そして庄巻は、道元禪師の「觀月の像」。禪師自らの賛が書かれています。その他素晴らしい寺宝を懇切丁寧に説明しながらのご案内。これも本当に仏縁ならではのありがたいことと思ひ、夫婦二人で大変感激いたしました。案内してくださった真源様に当誌面を拝借し、改めて九拝。

当日、午後三時。永平寺上山。夏休み中ということで、觀光客で大変な混雑振り。当日は、午後八時から夜坐一炷。翌日は三時起床・洗顔。三時半から暁天坐禅一炷・朝課・伽藍拝観・朝食・八時半下山。一泊参籠の内容は少し変化し、坐禅は普通の畳敷きの部屋で

二〇分程度。厳肅さも縮小。しかし、厳肅に進行される朝課の迫力は、さすが大本山永平寺ならではのものです。

帰路、妻と語ったことは、私の仏道の原点は、やはり龍泉院の参禅会であることを。まさに「脚下照顧」を改めて悟った小旅行でありました。

## 初心忘るべからず

沼南町 宮田 哲男

四〇年近いサラリーマン生活を続けて、やっと六〇歳のゴールが目前に迫った頃から、私の心は言ひようのない虚脱感に襲われるようになりました。人生すべて終つたような感じで、あつと言う間に辞表を提出し、悶々として第二の人生をスタートさせることになったのです。

その頃のことです、歴史探訪の気持もあつて永平寺へ一泊参籠をしたのが、この道に触れるきっかけでした。帰宅して早速在家のままで禅の実践に触れることの出来るグループが同志会のようなものはないかと、あれこれ探し迷ったあげく駒沢大学に問い合わせを致しました。その結果やつとこの参禅会にご縁をいただくことが出来ま

した。まったく「灯台もと暗し」とはこのことでした。

あれから早くも一二年が経過しました。入会当時のうぶで真摯な姿が昨日のことのように蘇ってまいります。そして、とすればマンネリになった自分にあらためて「初心忘るべからず」と言い聞かせている昨今です。

それにしても病んでいた私の心は何時の間にか健康を取りもどしたようで、今は充実した明るい日々を送らせてもらっています。これも椎名老師とその参禅会にご縁をいただいたおかげと、一二年前を振り返りながら、あらためて感謝の気持で一杯です。

## 忘れても

名古屋市 北岡やす江

厳しいお暑さでございますがいかがお過ごしでございますか。去る日、椎名宏雄老師様の口宣の小冊子をお送り下さいました折病氣中ですが早速拝見させていただきました。後で繰り返し五回拝見させて戴きました。よく解りませんが少しでも一時でもああそうだったと思ひ出させて戴き反省させて頂いていきます。有難うございます。有難いお

話をお聴かせ下さいましたも忘れて  
いる時が多く悲しいことですが  
思い出すようにしています。

感謝することを忘れて申し訳な  
く反省させて頂きます。

「浮雲おおうとも久しからず」

いくら長く曇天が続いてもそれは  
何時か分散して青空が戻ってくる  
という意味です。天候はそうであ  
るかもしれない。しかしわれわれ  
の心の中の浮雲は、また黒雲はな  
かなかそうはいかない。一旦追い  
払ってもまたすぐに曇り、何時ま  
でももやもやしている。人によっ  
て多少違うのでありましようが、  
心の中で一つのことにおだかまっ  
て、もやもやしていてもつまらな  
いことです。

有難うございました。 合掌

## 只管打坐

我孫子市 清水 秀男

龍泉院参禅会員にとって仏教修  
学および会員各位の心の交流誌と  
して、欠く事の出来ない「明珠」  
が創刊されてから一五周年、この  
たび三〇号の発刊を迎えられた事  
は、誠に慶賀にたえない次第です。

ここまでに至る椎名老師の法愛  
溢れるご指導と小畑代表を中心と  
した会員各位の直向きな求道心の



龍泉院の筍はおいしいよ

偉大なる産物、真の「明珠」だと  
存じます。「啐啄同時」という禅語  
があります。まさに老師と会員  
各位の真の人間性、魂、命の触れ  
合いの場の傑作だと存じます。

私は昭和五八年、関西から我孫  
子に移り住んで以来、間欠的なが  
らも参禅会に参加させて頂き、老  
師から、会員の方々から多くのこ  
とを学ばせて頂いております。そ  
の中から毎年正月に、只今現在、  
私が心に念じていることを、その  
年の清水家の三つのキーワードと  
いう形で家族のメンバーに発表し、  
心の杖にしております。ちなみに  
平成一一年のキーワードとコメン  
トは次の内容です。

### 一、謙虚

謙虚な心を持つ。謙虚な心は  
自分自身を深く観つめることから

始まる。そのためにはまず自分が  
勝手に作り出している他に対する  
心の垣根を取り払い、徹底素直に  
なり、ものをありのままに観るこ  
とが必要です。

### 二、感動

感動する心を持つ。自分の心  
のアンテナの錆(妄想)を取り去  
り、真実に触れた時、驚きと共に  
感動が生まれます。

### 三、耕す

自分自身を高め深めていくのは  
頭だけでは駄目です。実際に自ら  
の体を動かし、自分の足で歩き、  
得た知識・実践を通じて、何度も  
深く自分自身を耕し、体全体で分  
かることが大切です。

「桃栗三年、柿八年、柚の大馬鹿  
一八年、俺は一生」

精進／精進！

学生時代に禅を学ぶ機縁に恵ま  
れ、それ以来多くの人々のお蔭を  
受け、今日の私がある有難さを年  
と共に身に染みて感じる今日この  
頃です。今まで受けたご恩の万分  
の一でも有縁の方々にお返しする  
様、修行して参りたいと存じます。  
椎名老師はじめ参禅会の皆様の  
更なるご教導、ご鞭撻を伏してお  
願い申し上げます。

最後に平成一〇年度月例参禅会  
での椎名老師ご口宣の中から、次  
の言葉をしっかりと味わいながら筆  
を擱きたいと思えます。

「普段、自分が俺が私という  
我の虜になって生きている。その  
我を、自我をやめて天地宇宙の中  
に没入する、帰ってくる。だから  
自我の計らいの考えをこらすこと  
がない。「天地宇宙の息吹と一つに  
なる」これが「念想観の測量をや  
め、心意識の運転をやめる」とい  
うことであります。…人間以前の  
天地宇宙の息吹の一つとしての生  
命、生命体に帰る。これが「只管  
打坐」の坐禅であります。頭に次  
から次へと物事が浮かんできます。  
そんなものを追いかけない。只淡淡  
と坐ればいいのです。これだけで  
いいのです。」

合掌

## 我が生き方と坐禅

柏市 今泉 章利

諸縁の導きにより、龍泉院椎名老師に出会って十年。

日々の仕事雑事は、間断なく我に襲いかかり、自ら省みること殆ど無きに等しと雖も、あるがままの自分を三昧にして即今を只管生きんと欲す。未だ善悪は判らず、明暗は見えず、驕慢と不安が交錯し安心は遠し。老師の説く知恵の言葉は、閃光の如く怠惰なる我を叱咤奮励するといえども、我が内なる敵は手強し。

達磨大師の「諸佛の無上の妙道は脇劫に精勤し、行じ難きをよく行じ、忍に非ざるも忍ぶ。豈、小徳小智、軽心慢心を以て、真乗を冀はんと欲するや」の言葉に、我、如何にか答えん。我に断臂の気概なきといえども、一心に修証義を諷誦す。一心に坐らんとす。

老師より賜りし「応無所住而生其心」は、我が座右の銘なり。他は己に非ざれば、自ら行うことが全てであり、真更なる心で坐り、自然と一体となりて、あるがままの自分に、発菩提心の火を灯し続ける。

我が生き方、誠に忸怩たるものなれど、龍泉院に集える諸先輩に負

けず、精進を重ね、我が「有」により、我が「時」を作らん。老師ならびに諸先輩に対する満腔の敬意と謝意を持ちて、擲筆す。

### 「星」

四街道市 大坂 昌宏

私は

幼いころから 星が好きだった

喜びは さらに大きく

怒りは やがて静まり

悲しみは 癒されて

いつも 心和むのだった

四年前の

桜散るある日

一つの星を知った

大きく眩しい 星だった

慈しみ深く 手をさしのべ

語りかけてくれる 星だった

星の名は 龍泉院参禅会

過去の どんな星よりも

心和ませてくれる 星だった

彼岸まで この星と共に

右往左往しながらも

私は歩む

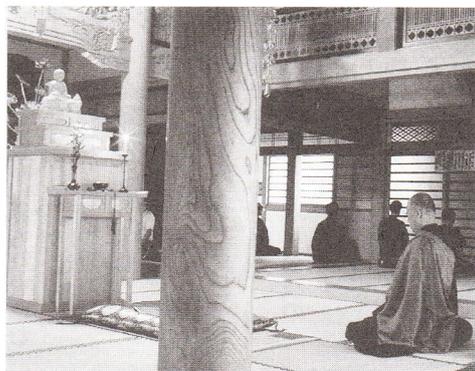
合掌

## 禅は心の原点

横浜市 里深 徳一

初めて禅と出会ったのは、大学二年生の時で、英会話を大学に教えに来ていたアメリカ人から鈴木大拙の名前を聞いたことがきっかけであった。

彼をして日本に來さしめたものは、当時ベトナム戦争で人生の価値を見失っていたアメリカの若者の精神的空白のようなものであったと想像する。西洋的な価値観、倫理観に疑問を抱き、それに代わる何かを探索し、世界を流浪し、到着したのが日本であり、禅の世界であった。禅は日本人の心の原点であるだけでなく、遍く人類の



心の原点にもなり得るものであることが、彼のような例からもうかがえる。

サラリーマンになって三〇年になるが、その中一七年は海外に駐在するという生活をしてきた。

異文化の中で、日本人のアイデンティティをしっかりと持って生きるためには、禅の心が必要である。禅のもつ融通無碍の心、偏りのない純粹な心、人の為役に立とうとする心、そういう心を内因的に持ち、礼節をもって表現すれば、日常生活においても、どの国であれ、どういう人種であれ、恐れることは何もない。それどころか、禅の心を広く外国人にも知らしめたいという願望を禁じえない。

禅的な思惟は、人類をバランスよく存続させる為に、必要不可欠なものであると信じる。

## 参禅の思い

沼南町 松井 隆

『明珠』三〇号発刊、心よりお祝申し上げます。一五年間も続けてこられた編集委員はじめ関係者の皆様の情熱に深く敬意を表します。参禅会には私は添田先輩に誘われるがまま回を重ねてまいりましたが、最近では参禅が欠かせない



典座さん、おいしい食事を有難う

生活のリズムになって、月一回の朝のひと時が待ち遠しい程になりました。結跏趺坐の足の大変な痛みが何とも心の落ち着きを授けてくれます。

龍泉院の参禅にこんなにも没入できるのは、静寂の中の坐禅とともに椎名老師の仏道への深い思いに有ると思われず。ご老師の口宣は私の心に滲みわたり、丁寧に分りやすく説かれる提唱は私の生き方に色々と示唆をいただいています。さて、私が沼南町に住んで一四年になり、緑の多い自然に恵まれた中で畑を少し耕し、また山歩きに加えて更に坐禅、この沼南町は私に素晴らしい趣きの縁を与えてくれました。

沼南町の生活を大切にする中で一層龍泉院の参禅にも精進したい

と考えております。椎名ご老師をはじめ皆様のご健康をお祈り申し上げ、私の参禅の一端に代えさせていただきます。

### 私の宗教は仏教です

埼玉県大井町 石田 七重

私の家の菩提寺は臨済宗です。この菩提寺にて坐するということが続けて居りますが、ご縁を頂き龍泉院の参禅会に出席させて頂くようになりました。このことで私にちよっとした変化が。どなたかに「貴女の宗教は？」と尋ねられた時、ハッキリと、「仏教です。禅宗なんです」と答えるようになったことです。

これは一重に、椎名老師の温情溢れる慈悲と、厳しき、この二つながらのご指導と、先輩道友方と共に坐る心強さ、の一回一回の積み重ねに依るものと思います。

参禅会に参加させて頂くようになって以後の短歌の中から、誠に拙い歌ばかりですが、少し「明珠」に載せて頂くことに致しました。

これからの御老師のご健康と会員皆様のご健康を心よりお祈り致します。

平成八年

禅寺にくゆるお香のたなびける

寂けき中に警策ひびく  
円なる坐蒲をたよりて足を組み  
ひたすら坐る龍泉院

平成九年

暖かき冬日差し入る本堂に  
老師の袈裟の衣づれの音す  
御老師が五体投地を行されて  
成道会の続く龍泉院  
釈迦牟尼の悟りのありて佛教は  
伝わり広まる今日成道会

肅々と散華舞曲が始まりし  
成道会に列し心経唱和す  
御老師の拈香法語に導かれ  
五体投地を行ず成道会

平成一〇年

禅僧の一打を受けて霏かかる  
頭の中の晴れてゆくなり  
禅寺の竹の林に入りゆきて  
敷き積む落葉の温もりを踏む

平成一一年

みほとけの胸の飾りの瓔珞は  
七百年経てくれなる保つ  
中国の高山なる地の甘藷食ぶ  
幼き頃の味の湧きくる  
禅寺の裏山に入りて道友と  
落葉踏みつつ筍を掘る  
禅寺の御堂を包む木々の枝の  
葉末はずでに緑いろ増す  
本堂の文殊菩薩の御前にて  
老師は行ずる五体投地を  
開かれし窓より入り来る薫風に  
微かに触れつつ禅堂に坐す



石田さん描く封書の観音様

道友とひと夜泊りし禅寺に  
開枕を告ぐる涼しき鈴の音  
明け七つ道友の振る鈴の音は  
ピアニシモよりフォルテと近づく  
振鈴の涼やかな音色に目を覚まし  
暁天坐禅に身仕度をなす  
杜鵑、鶯、カラス、鳩も鳴く  
野鳥と共に坐禅はじまる  
禅堂を包む若葉のさやけくに  
心こほしく杜鵑鳴く

### 辿り着いて、禅

柏市 加藤 孝

禅との出会いを語る前に、仏教との出会いに触れると、それは司馬遼太郎の小説「空海の風景」を読んだことである。

私はいわゆる安保世代で、左翼的時代の風に晒され、若干、唯物思想にも染まった。この中の矛盾論の中核は、端的に言えば「止かつ動」が運動の本質であり、歴史

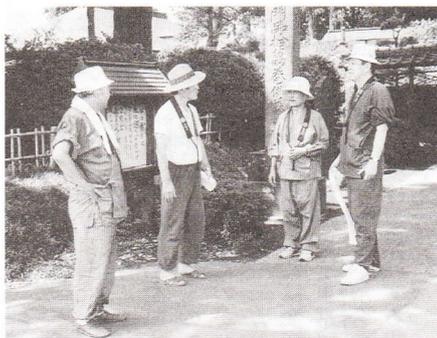
はこの原理に則り動いているとい  
う。

「空海の風景」を読み直感した  
ことは、マルクスやレーニンの力  
を借りずともそれ以上の思想が身  
近な仏教の教えの中にあるではな  
いか、それ則ち「色即是空」。

これをきっかけとして、仏教に  
興味をひかれ、左翼思想と決別し、  
関係する書物を乱読した。

そして辿り着いたところが禅。  
なかなか禅的生活に没頭出来ない  
怠惰と無力感にさいなまれていた  
昨今であるが、私にとって禅、と  
りわけ龍泉院参禅会は何ものにも  
代え難い。

御老師には「ため禅」を戒めら  
れるが、少しは禅修行をしていた  
ため、精神的にかなり厳しい状況  
も無難に乗り越えることが出来た。  
いま社会はリストラの嵐が吹き  
荒れ、左遷首切りの悲劇が日常茶  
飯の如く報じられている。このよ  
うな時代こそ、随所に主人公の気  
概をもった自分でありたいと思う。  
降りかかる厳しい事も、天が自  
分に与えてくれた試練であると、  
主体的に受けとめれば、それに立  
ち向う勇氣も湧いてこよう。  
我が修行も道半ば、命ある限り  
続くだろう。沢山の人々に助けら  
れつつ……。



施食会／車の誘導係は打ち合わせ中

## 健康ブームの 行きつく先

八千代市 植村 光伸

戦後、四世代、三世代という大  
家族制が崩壊し、核家族制に移行  
したがゆえに、祖母から母へ、そ  
して子供達と受け継がれていくべ  
き「衣食住」の伝承がすっかりお  
ろそかになってしまいました。

加えて、受験戦争や女性の社会  
進出による共働きの増加などの要  
因によって、共食の場である家庭  
で家族揃って食事を取る機会がめ  
っきり減ってきました。

孤食化は、職場と家庭との距離  
を遠のかせ、また単身赴任の家庭  
が増え、一家団欒のシンボルであ  
る食卓の上では加工食品が六割を

越えています。食生活、生活環境、  
精神的環境などが複雑にからむ病  
気等に対して、医師の処方だけで  
は対応が不十分だと考えている人  
が非常に増えているのではないで  
しょうか。

食環境の悪化は社会現象でなく  
栄養素の価値観まで崩壊させ、一  
年の常識すら通用しなくなってい  
ると言っても過言ではありません。

農薬や添加物などが体に悪いと  
言われ始めてから、消費者の食品  
を見る目はどんどん厳しくなっ

ています。高じて無添加、無農薬と  
いう言葉がついたものであれば、  
何にでも飛びついて安心と思ひ込  
んでいる人の何と多いことか。で  
すから、病気になるって食生活をま

ともにも指導してもらうことは、残  
念ながら難しく、どこでも教えて  
くれないのが現状だと思います。

無農薬の野菜、食品添加物を使  
わない無添加の加工食品などが本  
当に私達の病んだ食環境を改善し  
てくれるのでしょうか。最も問題  
なのは、社会全体が食生活環境そ  
のものを決して見直そうとはしな  
い事なのではないだろうか。

それでは、様々な情報が氾濫し  
混乱している中で、私達はどのう  
いふうに食生活を考えればいいの  
か。私は料理人として今こそ「粗

食」に帰るべきなのではないだろ  
うかと思えます。自然の豊かな風  
土の中から生まれきた素晴らしい  
食生活、「素食」を見直す大切な  
時代になったように思います。

それは『典座教訓』に帰るとい  
う先人の教えでもあり、教訓では  
ないかと、最近、読み返す度に強  
く感じる毎日です。

流山市 久光 守之

生も一時の位、死も一時の位な  
り、それが仏の所願なれば。静閑  
とした参禅会、自受用三昧に浸る  
幸せを感謝する時であります。

仏の導きと仏縁による、この参  
禅会、私にとっては歩く事と坐禅  
することは、自己を空しくする大  
事であります。

一寸坐れば一寸の仏、二寸坐れ  
ば二寸の仏、私には歩くことも同  
様に、一歩が仏、二歩が二歩の仏、  
非思慮の境地です。六十年第一の  
人生で積み重ねた、自己の我を削  
り落し、自佗及び山河草木、森羅  
万象に仏性をみるのです。

いまだ三年の坐、未熟。三回の  
歩いての四国八十八ヶ所巡拝、未  
だなお未熟。百尺竿頭坐底人、牆  
壁瓦礫に古仏の心をみると未熟。

米白也未有節在。

「智恵出ては偽りあり。才能は煩惱の増長せるなり。まことの人は智もなく、徳もなく、功もなく、名もなし。」好きな徒然草の一章です。

歩みつづけ、坐禅を一生の弁道として、晩学の私としては、この仏の道、おそらく今生では果たせなくとも、次にてまた学道するつもりであります。

一日不作一日不食、畑を耕し、経を称え、写経そして身の周囲を清浄にするのに、行住坐臥全て坐禅、来年も四国八十八ヶ所、仏縁あれば、巡拝したいものです。

## 坐禅

八千代市 土田 明彦

私が、どうして坐禅をしなければならぬのか？ですが、昭和六二年末、父親の永眠に際し、たまたま菩提寺が曹洞宗寺院であったため翌年に菩提寺の永平寺参禅旅行に参加して仏道を志しました。

在家時代は全然、坐禅というものを経験せず、いきなり菩提寺で平成二年二月に得度致しました。参禅会の皆様と違い、何も知らないで総持寺祖院に掛塔致しましたもので、地獄を味わったか？については皆様のご想像にお任せ致します。



ます。

修行道場の掛塔は戒律が厳しいと世間様に言われていますが、そんな事はないです。唯、『従容録』に登場致します趙州和尚の放下著の様に自分の持つている全てを捨てる事です。仕事・地位・家族・女・酒・タバコ等。

坐禅で何が一番辛かったか？といいますが、祖院送行後、師僧様と生き別れた事。途方に暮れ、今の自分の状態が非力であるから、発心寺の原田老師を頼り、師僧様えを受諾して貰い、発心寺で新たなスタートを切りましたが、坐禅は祖院よりキツイです。且過寮もキツイ、元々結跏趺坐を組めずに雲水生活を送っていたものですから、膝に痛みを覚えたのが発心寺僧堂新到四カ月目で、二カ月位椅子坐禅で、六カ月目には変形性膝関節症で傷病休暇にて東京警察病院で手術致しました。解合の僅か一カ月間で歩ける様にする訳ですから半端じゃないです。

## 道草くいなながら

柏市 牧野 洋子

遠い日。学校の帰り道。山の麓の小さな村まで、長い一本道がありました。両側が田んぼで、お気に入りの詩や文を口ずさんで歩いたものです。

「雨ニモマケズ／風ニモマケズ

；欲ハナク／決シテ瞋ラズ／イツモシズカニワラツテイル：／ジブシヤカンジヨウニ入レズニ：東ニ病氣ノコドモアレバ／行ツテ看病シテヤリ／西ニツカレタ母アレバ／行ツテソノ稲ノ束ヲ負イ：ホメラレモセズ／クニモサレズ／ソウイウモノニ／ワタシハナリタイ」

「行く川の流れば絶えずして、しかも元の水にあらず：」

「祇園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり：」などなど。

こうして親しみ語んじた言葉の数々が、禅の言葉と符号して深い意味をもってきたときの不思議な想い。龍泉院に縁を得たとき、ああ、本道に辿り着いたのだと実感しました。

「明珠」を読み返してみても、長い年月、現役で仕事をしながら、月一回の例会と諸行事に参加されている諸先輩の姿に接し、ただ頭の下がる思いです。

未熟者ゆえ、そうそうたるメンバーについていくのに恐れをなしているのですが、それゆえ精進修行あるのみかと。

禅という広大無辺の哲理の前に、学ぶにつれ、難問も出てきました。「只管打坐」。素晴らしい御老師に導かれ、道草を食いながらでも、何度でも菩提心を起こし

ていこうと思つたころです。

## 時は過ぎ

柏市 武田 博志

初めて龍泉院を訪ねた時、「明珠」創刊号が書院脇に置かれてありました。あれから十数年。月日は「明珠」と共に経ちました。

時を遡ると、一つひとつの出会いが自分の今を形づくっている事が分かります。

「この出会いが、これからの人生を大きく変える事になるとは、そ

の時知る由もなかった」

ドラマで使われる文句の通りです。

後戻り不可能な自分の人生を振り返れば、あの日、参禅道場の白い看板を見なかつたら、山門を入

り玄関の呼鈴を押さなかつたら：と、今日までの数々の場面が思い

出されます。じつとして何もしなければ、未来に繋がる諸縁は断ち切れ、味気ないものになっていた

でしょう。紡いできた因果の網目がかくも多様で充実しているのはとても喜ばしい。

椎名老師は、「良い事をし、それ

を習慣にしなさい」またこうも言われる。「学ぶは真似るで、私も真似をしていただけです」と。それを聞き、煩惱多き私でもまだ付いていける、と気を取り直す。

そうして時が経ちました。

椎名老師をはじめ先輩諸氏は我が身を映し出す鏡です。姿見に向き合う心地よい緊張は、大切なことを絶えず教えてくれます。遅々とした歩みですが、「明珠」と共に年を重ねてきた自分がどう生きていくのか。更に五年後、一〇年後から眺めてみたい気がします。

## 龍泉院参禅会簡介

一、日時

毎月第四日曜九時より（初参加の方は八時半まで  
に来山のこと） 四月は八時半より坐禅作法指導

一、坐禅

止静鐘 三声 坐禅  
経行鐘 二声 経行  
放禅鐘 一声 放禅

一、講義

木版三通、開経偈を唱え、椎名宏雄老師より『正  
法眼蔵』の提唱を聞く。一〇月より「唯仏与仏」

一、座談

自己紹介の後、茶を喫し座談。正午解散

一、参加資格

年齢、性別を問わずなたでも参加できます

一、会費

無料

一、成道会坐禅

月例参禅会の外に、毎年一二月の第一あるいは  
第二日曜（本年は一二月五日） 釈尊成道を讀え坐  
禅、成道会法要後、法話を聴聞、点心を共にする

一、一泊参禅会

六月上旬、七炷の坐禅をし、ご提唱を聞く

## 沼南雑記

参禅会記録（）中は座談の司会者

平成一一年

●四月二五日

三三名  
（遠藤 剛氏）

●五月二三日

二九名  
（大坂 昌宏氏）

●六月五日・六日

二四名  
一泊参禅会 於 天徳山龍泉院  
幹事 中嶋宏誠氏、佐藤友則氏

●六月二七日

二五名  
典座 松井 隆氏、加藤 孝氏  
（今泉 章利氏）

●七月二五日

三三名  
（美川 武弘氏）

●八月一六日

「龍泉院施食会」当番奉仕一二名

法話 木村誠治老師

●八月二二日

三二名  
（久光 守之氏）

●九月二六日

三五名  
（安本小太郎氏）

▼改めて『明珠』全巻を読み返してみますと、椎名老師のお心が縦糸となり、会員個々の主張や思いが横糸となつて、一枚の布を織り成して、清々しい模様さえ浮び上がってきます。会の歴史を刻む会報は、会員個々の坐禅修行の記録でもありましょう。節目のときは「脚下照顧」のとき、いざ初心に帰らん。（杉風）

▼記念号の原稿有難うございました。思いを言葉にするという事は難行である。が、自己を見つめるいい機会でありました。（吾亦紅）

▼遠方から一時間以上かけて参禅されている方もいます。しかもご夫婦が三組。素晴らしきことです。

▼仕事や生活態度に活かしていくのが禅、森岡さんの発言にドキッ。道友の真摯な姿がすがすがしく、参禅会に出席して良かったと思う日を私は積み重ねている。（佇泉）

■表紙写真 三町勲氏撮影

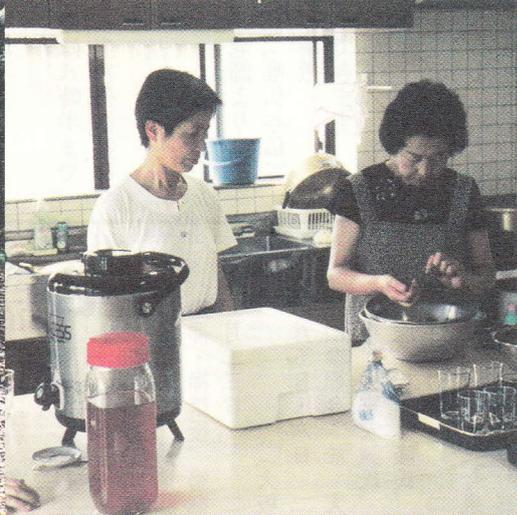
「西方寺のお地藏さん」

最近の会の動き

龍泉院にて一泊参禅会(6・6)



たくさんとれたわね  
(4. 25)



施食会の強力な助っ人(8・16)



茶話会/出来事、感想、疑問、  
情報なんでもトーク(7・25)

●●発行/天徳山龍泉院  
印刷/岡田印刷株式会社

千葉県沼南町泉  
柏市高田1116-4581

☎0471(91)1609  
☎0471(43)3131