

46

平成19年1月26日

参禅会発足
35周年記念号

明珠

坐禅に親しむ
坐禅に取り組む

三五周年の精進を祝して



龍泉院住職 椎 名 宏 雄

平成一八年は、当山で定期的な参禅の会が発足して三五周年に当りました。この節目を記念して、道友諸氏によるいくつかの行事が行われ、道念と精進の結果によりみな無魔円成されましたこと、心から慶賀の念にたえません。これまさに道行を一つにするサンガのよき結団であり、意義深い実践と確信します。

とくに大乘寺様へは大勢で参上し、山主東隆眞老師様よりの確明快なご教示の数々をいただく法俸をえました。ここにその内容を中心とする本会報特集号が編まれ、有縁の方々にお頒ちできますことは、善業回向の利他行と称すべきであります。東老師様には不肖が設問を呈しましたが、これは予め道友各位からの問いを纏めただけであり、根幹は道友にあります。老師様による総括は、坐禅に親しみつつ平生の行住坐臥を正しく努めることの大切さであり、まさにわが意を得た思いに駆られました。

ご承知のとおり、現代はますます便利な時代である半面、国内も国外もますます混沌たる国状世相であります。その中で、人間が人間としての尊厳に則した生き方はどうしたらよいのか。そうした求めに対する大きな精神的支柱は、豊かな実践行を伴った禅であると

確信します。なぜならば、従来多くの知識人たちが欧米的な合理主義の行きづまりに對して、東洋の精神を代表する禅を挙揚しながら、結局は歴史的風土的観点と実践を欠いたため、むしろ思想的に固定化し、壮大なパラダイムが崩壊したことを考えるからです。

私たちは、理念に裏づけられた禅の実践をよりたしかなものとしなければなりません。だからこそ『正法眼蔵』を拝読し、只管打坐を行ずるのであります。いまさらながらではありませんが、坐禅は人が好むと好まざるとさまさま身につけたものをすっかり放下して、裸になりきる行です。年令・性別・職業・性格などの個人差をやめて、裸の人間としての本性（いのち）に直参し徹底を目ざす実践。これが「一顆明珠」の世界にふれる、いや、その世界に生きることでありましょう。ですから、坐の継続はいつしか心中に明珠の柱が立ち、それが日常の生きざまの中で輝いてこなければなりません。

思えば、三五年はまだまだ一里塚。私たちは果てしなき道への精進あるのみであります。久参の謙虚さと新参の情熱が相いまって、まずは全員健康でつぎは四〇周年ならぬ五〇周年を目ざして精進しましょう。 至禱至禱

特集 1

大乗寺 東隆真老師の禅風に見える^{まみ}

平成18年11月2日(木) 金沢 大乗寺に於いて
請問 椎名宏雄老師

椎名老師 本年は龍泉院參禅会の発足三五年という節目の年に当り、記念行事の一つとして、初めは、大乗寺様の山主老師をお招きして、御講演をお願いしようということでした。山主老師はご多忙極まりない方でいらつしやいますので、坐禅会員が直接にお伺いしようということになりました。それも会員の質問したい事項をまとめて、私が代ってご質問をいたし、それにお答えいただく形で、山主様からお話頂ければ有り難く存じます。私は昔から山主様とはお知り合いという有難いご縁を頂いており、ご老師もしょうがない奴だと思われたかと思いますが、御承諾いただき、このような時間を持つことができました。

昭和四六年に、『加賀大乗寺史』というご本が刊行されています。このご本を監修というお役で一字一句全部目を通され訂正されたのが、若き日の山主老師様でした。そういつたご縁もあって、大乗寺様の歴史や特徴や性格については、物知り博士でいらつしやいます。始めに大乗寺様の基本的な性格と、その特徴について、お話を頂ければ幸いです。

東老師 椎名老師は私の先輩であります。最初の出会いはいまもう五〇年も前のことで、東京

の高輪、泉岳寺住職の小坂機融という駒大の先生をずっとなさっていましたが、その小坂先生と椎名老師とは同級生であられました。私にとってどちらも先輩に当たるわけですが、永平寺に修行に出かけられるところへ丁度出くわしまして、私も上野の駅までお送り申し上げたことがございます。それが最初の出会いです。その後、私は駒澤学園という永平寺の創立になる学校のほうにおりましたし、椎名先生は駒澤大学の先生でした。ただの先生ではなく、曹洞宗の僧侶として、本質的なところに着目して、現代はどうあるべきかという深いお考えの中から実際の活動、宗門でも非常に珍しいお方といったら語弊があるかも知



東老師(後列左より2人目)椎名老師(前列左より2人目)小坂老師(前列右より3人目)しれませんが、稀有なお方で私もおかねがねご尊敬申し上げます。椎名先生がわざわざ千葉から

お出でになるといっているので、ビックリし、そして大変有難く思ったわけであります。

私は、現在、修行僧の人数が少ないので、足りないところもあるのですが、一月一日から一二月三十一日まで休まずに日曜参禅会をやっています。人数は様々なんです。日曜参禅会では予てから椎名先生にお話をご都合よろしければ、お時間頂戴しようと考えていた次第です。今日はご遠路はるばるお出で下さいましたことに、心から厚く厚く感謝申し上げます。次第でございます。

いまお手元にありますこの寺のパンフレットに、歴史と意義は書いてございます。あえて口頭で簡単に申しますと、このお寺は、永平寺の道元禅師のお弟子で、第三代目の住職をされました徹通義介という方が開かれたのでございます。正応二年(一一八九)、ですから七一〇数年前のことになるわけです。

御開山の徹通義介のお弟子が、後に總持寺を開く瑩山紹瑾禅師でございます。この大乘寺は永平寺とも、總持寺とも非常に深い関係にあるということでございます。しかし現在は永平寺の末寺となっております。永平寺の末寺には、四つの代表的なお寺がございます。大乘寺と永平寺に近い大野というところに宝

慶寺というお寺がございます。それから、京都に興聖寺、九州熊本に大慈寺というのがございます。この四つを四門首と呼んでいます。

その中で特に永平寺と関係の深いお寺は大野の宝慶寺でございます。この大乘寺は、元々は永平寺の末寺ではなく、江戸時代に永平寺に吸収、合併されたと申しますか、永平寺の末寺になりました。元々は曹洞第二の本山ということ、永平寺とは本寺と末寺という関係ではなかったようでございます。永平寺のほうは、江戸時代までは、宝慶寺を開いた寂円禅師という中国の坊さんで、その系統を寂円派と呼んでいます。永平寺を一〇〇%ではありませんが、九〇%ぐらいの比率で永平寺を守ってこられました。それから、總持寺の方は、瑩山禅師のお弟子の峨山禅師という方の系統のかたがずつと、明治まで主として守ってきたんですね。それから、大乘寺のほうは徹通禅師—瑩山禅師、その次は峨山禅師と兄弟弟子になります。明峰素哲という人の系統によって、守ってきたのでございます。ですから、いわば、ここは明峰派の拠点といつてよいかと思います。總持寺は峨山派の拠点ですが、しかし今は違いました、いろんな系統の方が禅師さんになられたり、お寺の監

院さんになられたりしております。ただし、瑩山禅師はここを出て永光寺を羽咋市に開きますが、この永光寺と大乘寺はだいたい明峰派の流れの人が住職をしております。これがほかのお寺と比較して、一つの特徴だろうと思います。

それから、この寺は典型的な七堂伽藍でございます。山門、仏殿、法堂が一直線です。これは永平寺と似て、永平寺の七堂伽藍をモデルにしたと私は考えております。永平寺の場合は山間にあり段差がありますので、ちょっと分かりにくいかもしれませんが、ここは平面でございますので、一直線であることがはっきりしております。山門からご説明しま



すと、下には仁王さんがおります。上はお釈迦様と十六羅漢様が祀つてあります。十六羅漢はお釈迦様のもともとはお弟子ですが、こういふとこ

るにお祀りされますと、仏教の守護人としての性格に変わってまいります。仏殿はご覧のとおり、お釈迦様が本尊として祀られております。ちなみに曹洞宗の本尊もお釈迦様でございます。お釈迦様は歴史上の人物です。お釈迦様のほかに仏教ではいろんな仏様がいらっしゃいます。阿弥陀様であるとか、観音様であるとか、そういう方は歴史的に実在しているのではありません。お釈迦様の宗教的な人格の功德、価値、働きを、人々の苦しみ悩みを救うためにいろんな姿、形を現わしまして、三世十方雲のごとくいろんな仏様がいらっしゃるということですよ。

それから法堂には楊柳観音という観音様がお祀りしてございます。普通のお寺は、この仏殿と法堂が一緒のような形になっておりまして、いわゆる本堂といっています。法堂の後ろに開山堂がございまして、聯芳堂と呼んでおります。曹洞宗の場合、他の宗派のお寺のようにご開山お一人だけ祀つてあるというのはありませんで、聯芳堂には複数の祖師がお祀りしてあります。その最初が、この大乘寺だと思えます。瑩山禪師がそうされた。總持寺も大祖堂に、道元禪師様はじめ、そのほかの祖師方を全部お祀りしてございます。

瑩山禪師は太祖常済大師といえます。道元禪師は承陽大師といえます。

永平寺は、承陽殿に道元禪師が祀ってございますね。最初は、天童如浄禪師をお祀りする場所であったようです。それが道元禪師だけをお祀りする場所になり、江戸時代になって、ほかのいろんな方をお祀りするようになった。それは、たぶん總持寺や大乘寺の様子を見て、変えたものだと、わたしは考えております。そういうわけで、曹洞宗の開山堂は複数の方々がお祀りしてある。その最初がここ大乘寺だと見えています。ここには道元禪師、懷奘禪師と徹通禪師がおりますね。永平三天尊ご霊骨と呼んでいますが、それがお祀りしてあるんです。これは瑩山禪師がなさったことと思えます。三祖霊骨、永平三祖、三代のご影骨ということになっています。

椎名老師 有難うございました。ただ今お話のように、三天尊のご霊骨とか、聯芳堂は曹洞宗の発祥ではないかということ、私も初めて存じあげたような次第でございます。新しい知見を得て、有難く感謝申し上げます。ありがとうございます。

永平寺を開かれた道元禪師、總持寺を開か

れた瑩山禪師を宗門では両祖様と申しあげております。昔から道元禪師の研究者はいっぱいいたが、瑩山禪師の研究というところはほとんど一人か二人しかおられなかった。それを山主様はそれではいけないと、「瑩山禪師の研究」、『瑩山清規』、あるいは「太祖常済大師」といった大著を次々刊行されてきました。もちろんそれまでの長年にわたるご研鑽、ご研究の成果でございます。そういう宗門で始めて以来の重要なご研究をされ、学位も取得されました。そこでこの両祖様の宗風といえますか、特徴を、一言でズバリとお示しいただければ有難い事に存じます。

東老師 ズバリとお答えできるかわかりませんが、私はそもそも瑩山禪師初開の道場といわれています徳島県阿波の城万寺で出家得度致しました。ところが、私の師匠は道元禪師のことはよく知っていました。瑩山禪師のことはよく知らない、教えてくれない。ですから、私はこの寺を開いた瑩山禪師という名前も初めて聞きました。

駒澤大学へ行きましてから、大学の先生に、瑩山禪師の研究はする必要がないといわれました。道元禪師と瑩山禪師は両祖といってい

ますが、両祖をたてるのは曹洞宗だけだと思います。創業者とそれを興した二代目。宗門にかぎらず、普通の家でも、会社組織でも、創業者だけでは成り立ちません。創業者を抜くほどの実力を持った方が出てきて、盛んにするということがあるわけですが、曹洞宗の場合でも、似たような状況があると思います。

道元禪師は非常に清らかで高くて立派だと、評価が決まっています。瑩山禪師は、どうも大衆に迎合して、仏法を不純なものにしればるを低くしたと、道元禪師と瑩山禪師を対照的にみる傾向がずつとあったように私は感じております。私は最初、瑩山禪師の研究から入ったんですが、瑩山禪師の研究を致しますと、どうしても道元禪師を研究せざるを得ない。結論から言いますと、両祖一体という考えになつていくわけですが、道元禪師のお考え、習ったこと、お示しになったことを瑩山禪師はより一層具体化されたといえるのではないかと、思います。

一、三申し上げますと、一つは、道元禪師はいわゆる禪宗あるいは曹洞宗を日本に伝えたとこの言われ方をしますが、道元禪師ご自身はそうではなくて、我々のやっている坐禅は仏祖正伝の法だと、私たちの生活は朝から仏



明解にお答えされる東老師

生迦毘羅、成道摩揭陀、說法波羅奈、入滅拘絺羅とお釈迦様の一生涯をまず唱えあげて、お釈迦様をお偲びして、お釈迦様のお徳の中でお食事を取

思います。中国の天童如浄禪師にお会いになつて、もうこれでよしとお帰りになつたわけです。

仏祖正伝の法をどのように広められたかと言つと、まず、坐禅ですね。それから決して曹洞宗などと言つてはならないと言つています。瑩山禪師もそれと同じです。瑩山禪師の著述のなかで曹洞宗などと言つているところは一箇所ありません。これは見事なものです。それから坐禅も道元禪師の教えのとおり、実際に坐禅をして眠くなるとか、煩惱妄想を起すとか、いろんなことがでてきますが、その時はどうしたらいいかを具体的に述べられておられます。根幹は道元禪師の『普勸坐禅儀』で、これを敷衍されたのが『坐禅用心記』でございます。

くことを、毎日三度三度やっていると。しかし、道元禪師はお釈迦様、お釈迦様ですよ。こんなにお釈迦様オンリーという宗派はちよつと他所にないと思います。それは当たり前のことだと思ひます。お釈迦様を除いて仏教はありえないわけですから。そのお釈迦様のなさつたことを道元禪師は、天童如浄禪師の下で修行されました、日本へ伝えられた。道元禪師が中国へおいでになつた理由は何かといひますと、本當の仏教とは何か、それを現在行つてゐる人は誰か、その二点だつたと思ひます。そのほかのことは余計なことですね。私はなぜインドへ行かれないかたのか疑問です。インドへ行く必要がなかつたんだと

三番目に申し上げたいのは、道元禪師は今の言葉で言ひますと男女平等ということを非常に強く言つておられます。ところが、道元禪師はそれを具体的に実践化されなかつた。それをバトンタッチされたのが瑩山禪師だと思ひます。瑩山禪師は道元禪師のお気持ちを受けられまして、女性をお坊さんにして住職にしたり、自分の嗣法の弟子にまでしておら

れます。そういうことは道元禪師はありませんでした。瑩山禪師に至って初めてそれが具体化されたということです。

しかし、瑩山禪師のあと、また日本の曹洞宗というのは、おそらく従来の日本の男尊女卑の傾向のなかへ埋没していく。それは明治の頃までずっと続いてきた。実に残念なことだと私は感じているんです。この大乘寺は瑩山禪師と関係の深いお寺ですから、私は大乘寺に女人会というのを作り更に活用していきたいなと思っています。まだ会則も会費も何もありませんでください。是非参加してくださいといったら、一〇数名の方が参加して三年も四年もたちます。

もう一つ、瑩山禪師は非常に檀信徒の人を大事にされた方です。檀那ですね。お寺が栄えるのは檀信徒の方を仏様のように大事にして、檀信徒のお力を得なければお寺は栄えないということを書いて、そのようにされた方です。それを瑩山禪師、禅僧とあろう者が俗人の檀信徒に媚び諂うようなことを言うのなんかけしからんなんていわれ、これなんかとんでもないことです。お釈迦様が信徒の方を大事にしなさいという『阿含経』の言葉を道元禪師は引いておられるんですね。それをも

っと更に具体的に唱えられたのは、瑩山禪師だと思います。道元禪師の精神を更に具体化していかれたということだと思います。

椎名老師 一つ一つのテーマを山主様から伺いますと、一時間あつても二時間あつても足りないぐらいの内容でございます。それを幾つも欲張って端的にお願いしようという虫のよさで申し訳ございません。

次に、山主様は皆様もご承知のとおり、永らく教育畑に携わっておられます。駒澤女子大学の学長までお務めになられた方でございます。この学園では若い女性の教育、これは文部省の教育規定に沿いながら、宗教教育を施していくという現場でありまして、またこの専門僧堂では、曹洞宗の宗意に沿った人材を打ち出していくというそれぞれ宗門教育の重要な分野を担っておられるわけでございます。現在、教育基本法の改訂やら、いじめの問題、履修科目をやらない高校などのさまざまな教育の問題は、全国的に大変な事柄でございます。これを禪あるいは仏教の立場からこうすべきだ、このところが一番大事なんだというところを山主様に是非ご指摘いただけたらと思います。

東老師 いま椎名老師がお話になった点についてでございますが、わたくしは家庭の教育が一番大事だと思います。今の子供たちの親御さんというのは、大体四〇代、五〇代で皆戦後生まれ、戦後育ちの方ばかりでありまして、戦後教育を受けておられるということですから。

戦後の教育は大雑把に言いますと、いわゆる情操教育とか、精神教育、宗教教育などが全く欠けていると思います。まあ、おそらく国公立では全くないと思います。一方、私学と私立学校では、大体、宗教とか何らかの道徳・倫理に関わる精神的なものが建学の理念になって、そこからカリキュラムが作られていますから、何らかの形で私立学校では精神的な教育がなされてきていると思います。

羨がない、道徳観念がない、倫理観がないというのは、全て家庭がそうだからと私は思っています。家庭の中でそういう親御さんの子供に対するそれぞれの羨がなされないことが一番問題で、これからどうしていくか大きな問題です。

私は長い間、中学、高等学校、短期大学、大学と関わってきました。高等学校の生活指導はずいぶん長い間やりました。その経験か

ら言いますと、いわゆる生活問題を起こす子供の環境は、八〇％は家庭にあります。どんな家庭かと言いますと、まず、夫婦仲が悪い、離婚している、夫婦共働き、それから子供に對する教育の意見がはなはだしく食い違っていると、だいたいそれが原因です。高校生の低学年くらいまでの子供は抛り所を失って、ふらふら外へ出て行く。家に帰っても誰もいないですから、外へ行くしかない。外で遊んだり、よからぬ友達と仲良くなって学校とか家庭とか全然省みなくなっていくという状況になりますので、私は家庭、親が一番問題だと思いますね。親がけんかしたり、別れてはいけませんね。離婚するなら子供が二〇歳過ぎてからがいいですね。(笑)中学生、高校生の時はだめですよ。子供は全く行き場がなくなっちゃいますね。

これも戦後の傾向だと思いますが、私も戦後教育のはしりを受けた人間でございしますが、戦後教育が個人の尊厳とか独立とかさかんに言われ、子供は子供、親は親という考えになつてしまった。親よりも人間としての生きかたがあるとか、幸せがあるとかと言うお母さんがいました。その通りだけど、しかし、あなたはここの子供の親御さんですから、親とし

ての責任を考えると、子供をほったらかしておいて私には私の生きかたがあるというのは困る、と申し上げました。

そして、親が子供を殺したり、子供が親を殺したりというのは私学の生徒からはあまり出てこないと思います。まったくないとは言いませんが、殆どが国公立に多いのではないのでしょうか。国公立の教員と私学の教員との根本的な差は、国公立の教員というのは国家公務員なり地方公務員なんです。私立学校のほうは民間人なんです。そこがまるつきり違う。私学の方は簡単に言いますと、教育の内容をおとしたり私学の評判を悪くしますと、生徒が来なくなってしまう。そんな学校へ行かせられないと、はつきりしているんです。生徒が来なくなっちゃうとその学校の収入が少なくなりますから、生活に直結する。ですから私学の先生というのは、学校の運営についても頭のどこかにあるんですね。私学というのは生徒を集めてきて育て、外へ出す作業をやっているわけです。国公立の先生はそんなこと全然しませんね。生徒が来ようと来まいと関係ない。いい学校へ送りさえすればいいんですから。そうすればその先生は評価されるわけですね。

中学あたりになりますと、今度教頭試験を受けると、学閥や縄張りがありまして、今度お前が受けると杯を受けましてね。(笑)そういうのが教頭から校長になっていくわけですね。それ以外なれないですね。昔は師範学校、教育大学、学芸大学、みな派閥があった。それから私学でも何々大学出身者が徒党を組んでいるわけですね。出世することが非常に大きな先生の要素ですから。そのためには、生徒をいい学校へやる、いい学校が何かということ余り考えない。いい学校へやったことが勲章になり、評価になって出世につながる。私学の教員はそんなことがあります。

これまで私学というのは理事長、校長なんてのは全部一族でやっちゃうわけです。幸い駒澤学園はそういうことはありませんでした。出世なんてあきらめて教育に打ち込む、子供が好きだからやっている教員が私学では多いですね。そこが国公立と全然違うところですよ。

椎名老師 僧堂教育について、雲水さんたちもおられますのでお話にくいところがあるかと思いますが、ひとことお願いいたします。

東老師 僧堂教育の基本方針でいつも言っていることが三つあります。一つは坊さんらしい坊さんになってほしいと。坊さんらしい坊さんとは何か、それは高祖道元禪師、太祖瑩山禪師のお示しに従ったものの考え方、生活の仕方をする事。もつと具体的に言うと、朝起きたら坐禅をすること、お勤めをすることか庭掃除をすることか昔なら誰でもやってきた坊さんの勤めをきちつとやる、それが大事なんだ。七時八時まで寝てるんじゃないと。一〇時一時まで起きてくだらないテレビを見てるんじゃないというんです。

実際にここにいた人で、二、三日前にきました。この人は出家した人です。新潟の五泉市に行きまして、この大乘寺でやってたことをずつとやっていたんです。四時過ぎに起きて坐禅する。檀家は少ないですが、周りの人はよく見ているんですよ。今度、住職の晋山式をやりますが、全面的に協力してくれたいと思っていました。それはちゃんとやっているのを見て知っていますよ。それを七時八時に起きて、庭にはペンペン草が生え、お経の声は聞こえてこない、そんなだったら周りの人達も顔を出さないでしょっていったんです。いやいやと頭をかき、照れていまし

たが。坊さんらしい生活が第一だということですね。

二番目は、自分は坊さんとして世の中にもうい風に貢献することが出来るか、働くことが出来るか、それをしよつちゅう考えていた。趣味とか技術とか知識、経験をいろいろ持っているでしょ、そういうものを生かしてどうい風にも坊さんとして現代に生



東老師に請問される椎名老師

きていくか、お役に立てるか、考えて考えて考えていけば、必ず具体的にそれがでてるから、しよつちゅう考えてみてくれと。三つ目は、今申し上げた二つのことを実現するにはどうしても誓願、仏教で言いますと誓願が必要だ、と。こうなるという誓願をひとつ決めてもらいたい。そうすれば、必ずできるんだと、申ししております。この三点をしよつちゅう言っております。

椎名老師 皆様方もご承知のように、宗門の修行は不退転といいますが、発心、修行、菩提、涅槃の繰り返しだと、道元禪師はおっしゃる。瑩山禪師もそれを敷衍されておられます。いままさに常に誓願を起すと、そういった原点をふまえられたことで、なお分かりやすくお示しいただいたかと存じます。

次に仏教の国際的役割という大風呂敷をひろげたと質問であります。核実験とかイラクの戦争とか血なまぐさいことが常に世界中で起こっています。仏教は非常に寛容と慈悲の精神が強いために、歴史的にはむしろマイナステとなつて強い宗教に蹂躪されてきた。これはインドやその他の国の歴史にもあることは、ご存知の通りであります。いまこれから

仏教が国際社会に向かってどういうことを発信できるのかどうかということ。実は山主老師は国際マンでもいらっしやいまして、大学を代表する学長として世界中で講演をされたり、あるいは横浜に善光寺という外国から日本に来て仏教を学ぶ留学生や日本から外国へ行って修行したり仏教を学ぶ人たちに育英資金を出し続けてきた稀有なお寺があります。老師は、その育英会の顧問をなさっておられた関係で留学生のいた先々の国とか、東南アジア、スリランカまで、世界中の国に行かれ、講演されたり、あるいはイスラムなどにも非常に造詣が深く、御本もお書きになっている。ご老師は、そういう面でも仏教界では稀有なかたでいらっしやいます。是非、仏教の国際的な役割はこれから重要な仏教界のテーマであろうと思いますので、ご提案なり、こうあるべきだということのご教示をお願いできればと思います。

東老師 私は二〇世紀、二一世紀というのを大雑把に言いますと、世界は国際化の時代であり、情報化、多様化の時代であると思っております。そういう中で仏教という宗教が世界の中でいかなる地位を占めているのか、ま

たどういいう特色を持っているのかについて申し上げますと、仏教というのは、寛容性に富んだ宗教だと思えます。これは仏教の特長で、これが今一番求められている大事なことだと思います。

どうしてもユダヤ教とかキリスト教とかイスラム教には寛容性が欠けていますね。これがためにどうしても最後は自己絶対化して排他的になりますから、互いによつかり合って、一歩も引かない。そうすると相手を否定し、殺すしかない。これはどうしても改めなくてはいけない。それはみんな分かっています。ここへイスラムの人が来て、そういう話をしますと、頷いています。私はお互い相手の違いを認めながら、宗教、民族、政治体制の違いやらを認めながら、その違いを乗り越えて、お互いに力を合わせたり、補ったり助け合ったりしながら人類共通の目標である世界平和ということに努めていくのが一番大事なことじゃないかと、申しております。

その場合に一番大事なことは仏教的な寛容性、相手の違いを認め合うということではなからうかと思っております。それをいえるのは仏教しかない。

しかし、仏教の場合は歴史を紐解いてみま

すと、やさしいというか柔らかさがあるといえますか、あまり自己主張しない。強い力にやられればなしですね。特にイスラムとかヒンズーとかに徹底的にやられていますね。今日の仏教で抵抗していかうとしているのが、スリランカの仏教ですね。スリランカの仏教はほかの仏教国と違って、血を流すような争いをしていくことがあります。それはある種、仏教の自己主張ではないかと思いますが、それにしても、相対的に弱い。なんとかしてお互いの違いを認め合おうと、違いを乗り越えて世界共通の人類の平和にお互い努力していくにはどうしたらいいか、簡単に答えが出さうにありません。仕方ないですから、何度も何度も話して、相手に分かっていたかどうかのように努力するしかないと思います。

それから椎名老師から、イスラムの話がでたんで申しますが、私の知っているイスラムの人は非常に穏やかで謙虚な方が多いですね。原理主義とか、過激派といったような人と出会ったことはありません。わたしの出会った人はごくごくわずかでですけど、非常に仏教に対して理解もありますし、穏やかに話もしてくれます。非常に穏やかな人が多いと思えました。

ついでに申しますと、この大乘寺には、毎月のように外国人が参禅にきます。たとえば永平寺にいきましたが、大乘寺にいつてくれといわれたと、そういう人が何人もおります。わたしは英語でもできませんが、安居僧のなかには、多少語学のできる人もいますし、そういう人の助けも得ながら気心を通じ合っています。私の感じでは、あと二〇年、三〇年しますと、禅とか仏教の中心地がヨーロッパとかアメリカへ移るんじゃないか、そんな感じがします。我々、日本の坊さんとしては、しつかりしなくちゃいけないと感じております。彼らは非常に熱心で真剣ですよ。

椎名老師 有難うございました。私の主観的なことを申しあげては恐縮でございますが、海外から禅を求めてくる人は、これから一層増えてくると思います。日本の修行道場では、なかなかいろいろな隘路がございますので、将来早い時期に国際修行道場のようなものができるなければいけないじゃないか、とかねがね思っているわけでございます。かれらは資格を取りに来るんじゃないですよ。修行に入るんです。生涯修行したいという人を受け入れられる道場がないというのは日本の曹洞

宗、臨済宗にも残念なことだと思っております。機会あるごとにわたしは発言しております。今老師のお話を承りまして、わが意を得たりという気が致しました。

さて、五年前、参禅会三〇周年のときは祖蹟巡拝ということで、大乘寺様にお世話になったわけでございます。一炷坐らせていただきました。そのときフランス人の方にお世話になりました。

ご覧のとおり本日絡子をかけている方がかなりおられます。実は二回ほど参禅会の方々が中心になって在家得度式を行い、四〇数名の方に居士大姉を不肖わたしが授けいたしました。そういう方々と、絡子を掛けていなくとも坐禅を中心にして信心をお持ちになり



り普段生活をしていくいわば在家信者という方々です。普段は在家でお仕事をしながら、日常において仏教を日常に活かしたいという人々の基本的な姿勢、

それをどこにおき、どうしたら一番よろしいのか、お示しいただきたいと存じます。これは瑩山禪師様の生きかた、まさに在家救済、女人済度といった世間に門戸を広く開かれ、そうしたご研究も極められた老師様は、大乘寺のお歌を作られたり、靈園を広げられたり、日曜坐禅会をされたり、女人会をつくられたり、在家の方々に対する行動を実際にとられております。こういう在家信者の方に普段の生活の基本姿勢をひとことお示しいただければありがたいのですが。

東老師 これまた、むずかしい問題ですね。どういう面でむずかしいかといいますと、世の中には椎名老師のようなお方は非常に少ないのですよ。一般の方はどこへ行って学んだらいいか分からないという人が多いと思いますよ。だから椎名老師のような稀有なお方がいらつしゃって椎名老師という正師に出会われて学ばれている皆様は幸い中の幸いですね。大乘寺なんか門はいつも開きっぱなし。朝から晩まで開いているんですよ。危ないなど思っているんですね、この頃。ですから少しづつ閉じているんです。熊が出没しましてね。(笑) いやほんとなんです。熊に襲われ死ん

だ人もでていきますから。それから仏像を持っていく人がいますから、仏殿に鍵を掛けているんです。このごろは、こういうご時勢ですから危険なこともありますけれど、私の見る限り、たとえば東京のお寺なんかは、なるたけ人が来ないように門を閉めたり、竹の棒を渡してこないような意思表示をしていますね、あのようなのは、よくないですね。いつでもおいでくださいということでないといかんとお思いますね。そういう風になっちゃつてお寺さんの社会的信用というか信頼というのが全く失われたとおもいますね。

一般的には仏教の本を読んだり、あるいは仏教の話を聞いたりというところから入っていくのだと思います。いつでも坐禅会をやったりして、もっとお寺さんが門戸を開いて、人々をお迎えするのがよいと思います。この金沢のお寺で坐禅会をやっているとところは本当に少ないですよ。大乘寺はお陰様でずいぶん来ますけれど、そういう現状から考えますと、どういう風に学んだらいいかといわれますと難しいですね。

椎名老師 難しいテーマばかりを選び出したわけでは決していないんですが、老師が難しい



熱心に聴き入る会員諸氏

とおっしゃることは本当に難しいと思うんです。はつきりおっしゃって頂いて、たいへん有難く存じます。

最後に。この身は仏である、誰でも仏であるというのが禅の教えの中核でございます。たしかに私どもの宗旨、宗義も即心是仏が公にうたわれている訳ですが、おのれが仏であるというのを自覚できるかできないか、これに関わってきていると思うんですね。理屈で

納得しても駄目。本当におのれが仏であるか、仏であると自覚できたら、この仏の生き方ができるんじゃないか、と思うのでございますが、いったい仏としての自覚をどうしたら得られるものか、その辺について、老師、是非、ご教示いただきたいと思ひます。

東老師 これは道元禪師のお示しにはつきりあると思います。「仏道を習うは自己を習うなり。」現成公案の巻の中にございますね。それから「随聞記」の中に、「坐はこれ自己の正体なり」というのがございます。坐禅が自己の正体であるということでありますから、要するに坐禅に親しむ、坐禅に取り組むというのが、私どもの道元禪師の教えに従った生き方であろうと思ひます。

そして、『修証義』というよくお唱えするお経がございますが、一番後ろのほうに、みんな釈迦牟尼仏になるんだと、それが即心是仏なんだとしめくくつてあるかと思ひます。われわれ皆、お釈迦様と同じ共通の仏性を持っているんだと。仏性というのは仏の可能性ですね。ただし、それは観念的に仏の可能性と云って頭の中で理解しても、それは可能性でもなんでもない。仏性というのは道元禪師や

瑩山禪師のお示しになつてゐることを実際に行動していく行動の原理だと私は思つていませんね。観念の原理ではないと。

仏性のことでいろいろ議論がありますけれど、それは全て観念の論議ですね。無意味な無駄な論議です。そうじゃなくて、**仏性**というのは、**行動の原理**だとわたしは思います。わたし、こういう経験があります。私の先生は小川弘貫という先生ですが、駒澤学園にいます。私に毎日のように聞かれます。「おい、東、おまえ何を今勉強してゐるんだ」、「はいこれこれ、しかじかです」と。すると、あくる日も聞かれます。「おい、東、ちよつと来い。今何を讀んでゐるんだ」何を讀んでゐるかというのは何を勉強してゐるかということですね。毎日聞かれます。毎日、同じ答えというわけにいかなくなります。毎日、違つた答えをするには、勉強しなくちゃいけませんね。毎日毎日、死に物狂いで勉強です。それで、いいというときは、ニコツと笑うわけです。駄目な時は首を傾げ、黙つてすたすた歩いていくんです。そういうことを長い間繰り返してましたね。先生は私みたいなものにならなかつた。先生は私みたくてゐるなあと思いました。先生は必ず言うんです。

「しつかりやるんだぞ。宗門の将来はお前たちにかかつてゐるだ」と言われるんです。そんなことをしよつちゅう言われますとね、その気になつちやいますね。じゃあ、一生懸命やらなくちゃいけないなあと。

ですから、わたしも椎名先生もそうだと思いますが、私も五〇過ぎまで一二時前に寝たことがないです。大酒をくらつていましたけれど、ぜつたい帰つてそのままひっくり返つて寝るなんてことありませんね。必ず、本を開き勉強して寝ます。時には朝、吉祥寺の駅の改札口で転げ落ちたこともありましたが、そんな時小川先生の言葉に励まされるんです。俺みたいなものもやれるんかなと、これが仏性の働きだと思つてますよ。

実際の動きの中で、皆様ですと、椎名先生の教えを実際の生活の中に生かしていくと、一番なんでもない足元のことが一番大事なことでなからうかと。足元のこととは皆無視してそんなことはどうでもいいと思つて、なにかもつと遠いところに立派なことがあるんじゃないか、尊いことがあるんじゃないかと思われるかもしれませんが、お茶飲んだりご飯食べたり、おしつこしたり鼻くそほじつたり、そういうところがそのまま自分の生き方一つ一

つになつていくんであらうと思つてます。それが難しくいえば、即心是仏ということになるうかなと私は思つています。

椎名老師 ありがとうございます。普段の喫茶喫飯、行住坐臥に仏がちゃんと具わつてゐるんだと、それを発見できるか否かにかかつてくるというお示し、と受け止めさせていただきました。

なお、いま小川弘貫先生のお話を私をはじめで承り、大変すばらしいことだと思つてます。小川弘貫先生は駒澤女子大学の学長をお務めになられた方でございます。わたくしは駒大で唯識、つまり仏教心理学で『撰大乘論』という難しい書物の講義をさっぱり分からずに聴いたんですが、あの先生はまず最初に『撰大乘論』を頭上に載いてから一句一句講義された。学生に対しては、ものすごい影響力があつた。鎌田茂雄先生は小川先生のお宅に行くと、三拝九拝されたそうです。そのくらい鎌田先生にも影響を及ぼした。ただ今はその小川先生のお話でございました。さて、予定しました事項はお尋ねいたしましたが、なおこの際に、老師様に是非このことをご教示いただきたいという方がございま

したら、遠慮なく皆さん言っていたらいいと思います。いかがでしょう、どなたでも。

松井 中国から日本に伝わって来た宗派がいろいろあります。また我々のまわりでも仏教の話をすると、親鸞さん、日蓮さんなどの教えを語る人がいます。そこで、ここが道元さまは違うのだという点について、お聞きしたいと思います。

東老師 お釈迦様は念仏を唱えたり、題目を唱えたりということは無いと思います。お釈迦様はやはり坐禅をされたのではないかと思います。坐禅をされてその境地をお示しになり、人々がいろんな問題をもっているようになればそれについて指導なさるといふことは、最初の姿であったと思いますし、また道元禪師もそのまま踏襲されていると思っております。道元禪師と親鸞さんとか日蓮さんとか法然さんとか日本では並んで扱っているわけですけども、しかし、道元禪師の教えは一番オーソドックスじゃないかと、仏教の本流を行っているんじゃないかと思えます。私は仏教と云うと日本の場合は道元禪師が一番抜きん出ているんじゃないか。道元禪師もお釈迦様の

仏教を一所懸命求められたんじゃないかと思えます。決して坐禅一辺じやないと思えます。

椎名老師 まだ沢山ご質問もあろうかと存じますが、残念ながら予定の時間となりました。山主老師様にはご多用極まりない中を、私達のためにこのような貴重なお時間を割いて内容の濃いご教示をいただきました事を、会員一同と共に厚く御礼申し上げます。なお、本



大乗寺大雄殿前にて

日ご教示の内容はまとめて活字にし、有縁の方々には差し上げることをお許しただきたいと存じます。大変有難うございました。(拍手)
(記録・添田昌弘)

〈付記〉

後日、椎名老師より東隆眞老師様にお礼状を差し上げたところ、東隆眞老師様からご丁寧なお手紙を頂きましたのでご紹介いたします。

龍泉院主 椎名宏雄老宗師 玉案下

大乗寺 東隆眞 九拜

欽啓上 早速乍ら

過般御貴寺参禅会の皆様方大勢様御遠路はるばる拙山へ御尊来賜わり 親しく拝眉を得たことは近來まれに味わう法幸でありました 衷心より感謝申し上げます

加うるに貴老師御提唱録 明珠等御恵与頂き 恐縮深謝申し上げます

更にまた過分の御温情を頂戴いたしました ありがとうございます

貴参禅会の皆様方とはもう少しお時間を頂いてお話しをうけたまわりたいと念じておりましたが、時間の予定で残念でありました

次の機会にはゆっくりおはなしを賜りたいと願っております

どうか皆様によりしくよろしくお伝えさせていただきます

おわりになりましたが 貴老宗師並びに参禅会の皆様様の御尊躰ご加餐をお祈りいたし御礼のことはに代えさせて頂きます
まことにありがとうございます

一月七日

合掌

記録

大乘寺、道元禅師祖蹟巡礼の旅

一月二日(木)曇りのち晴れ

七時三〇分、上野駅上越新幹線一九番ホーム乗り合い口前に集合。老師は上のロビーにいて、発車三分前においでになる。一同気をも



む。七時五四分MAX
とき三〇七号に乗車。

定刻発車。八時一〇分
大宮駅から美川さん夫妻乗車。二二名全員そろ

ろ。九時五分越後湯沢駅
着。ほくほく線に乗り

換え。すでに特急は入線していて、乗り換え時間はわずか。全員すばやく乗り込む。秋の陽がさし、風もない穏やかな日和。一三分、特急はくたか四号出発。

一〇時一〇分直江津駅で、手配していたお弁当とお茶を受け取る。仕事でほくほく線をよく使う鈴木民雄さんが予約しておいてくれたのだ。お昼にまだ早いがお弁当をすぐに開いて食べた人多し。かにずし弁当美味なり。右に日本海の青い海原を、左に小高い山里を見ながら、特急は秋景色の中を進む。

一二時、金沢駅到着。空気がひんやりと気持ちがいい。風はほとんどない。西口のバス停車場のそばに大和タクシーのマイクロバスが待っていた。

一二時一〇分。金沢の市内を回り道しながら、大乘寺へ向かうことを運転手さんに頼む。運転手の加毛さんは、車で混雑している金沢市街をすべるように運転する。さすがプロ。五年前北陸の旅でも参拝した前田家の菩提寺、天徳院に寄り道。五分の休憩。通称、珠姫の寺は人影もまばらで、駐車場のそばには十月桜が咲いていた。

一二時五〇分、橋を渡り坂を登ると、市街地を見下ろす山の中腹にある大乘寺に到着。

この旅の第一の目的地は、背後を山に抱かれ、苔むした石畳が続いていた。入口には、山主さんの書かれた「無心常に白雲を伴って坐す」の文字。金獅峯の山門をくぐり、ゆるい傾斜の石段を登って東香山の仁王門を抜け、大きな建物の大雄殿(仏殿)にたどりつく。出迎えてくれた修行僧の案内で、庫院にある。権名老師の質問に答える形で東老師のお話を、伺う。そのあと、本堂を案内される。本堂を回り込み、聯芳堂へ。道元禅師、懷奘禅師、義介禅師の三大尊が奉安されている。

一四時四〇分。坐禅堂(僧堂)拝観。五年前、雨の中で坐った方も多く、懐かしく思い出されていた。単が高く、後ろ向きから飛び跳ねるように上がらないといけないと聞きました。帰り際、東老師が修行僧の方々と見送りに出てくださいました。雑誌「彩都」と開山・義介禅師の伝記を頂戴する。

一五時二五分、金沢駅に到着。特急乗り継ぎ時間まで二五分の休憩、買い物。お寿司やおつまみを小畑さんや幹事さんが手配。

一六時二分、サンダーバード三六号、京都に向けて発車。ならば寿司や蒲鉾といったつまみにビールまで回ってくる。昼前に早々と弁当で昼食を済ませたせいか、おなかはずこ

写真で見る京都祖蹟巡礼の旅



道元禅師茶毘塔



茶毘塔前にて



道元禅師得度靈跡前にて



比叡山延暦寺根本中堂



比叡山横川



明全和尚の墓塔での法要供養



建仁寺開山堂での法要供養



建仁寺法堂の双龍図



建仁寺の法堂前にて



道元禅師像(老梅庵)



宇治興聖寺の龍宮門



宇治興聖寺老梅庵

ぺこ。有難い差し入れである。秋の弱い光が西に傾くと、すぐに夕闇が訪れ、住宅の明かりや街灯だけが車窓を流れていく。京都まで二時間、車内には赤い顔が増えていき、聞こえる声が大きくなる。

一八時九分、京都駅着。京都駅でしばしば待ち。市バスで粟田口に向かう。渋滞の中、少し予定オーバーで「順正」に到着。京都出身の美川さん夫妻のおすすめの料理店。

椎名老師のごあいさつがあり、東老師から「熱心な会と言われた事、来られなかった方にも文字にして伝えたいこと、最後に幹事の骨折りをねぎらわれた。ビールで乾杯。湯豆腐のおいしいお店でした。」

二〇時四〇分に店を出て、美川さんの先導で、徒歩で宿へ。京都の小路を右に左に折れ、八坂神社の前を通り、今宵の宿、「遊行庵」に二一時着く。二、四階の五つの部屋に分かれて、ほっと息をつく。長い一日、充実した一日でした。

すぐ眠りにつくかと思いきや、幹事さんのいる「紫陽花」の部屋で反省会をします、お集まりを、と五十嵐さんのお言葉。ビールやおつまみが用意されたところへ、小山さんを始めとして次々と旅の参加者が集まる。東老

師のお話、坐禅の話から話題はあちらこちらへと目まぐるしく変わる。お酒もどんどん減っていくが、さすが坐禅会の反省会である。お酒も入り湯豆腐で温まった体も、歩いて酔いも醒めかかったが、また再び顔が赤く染まる。こうして、反省会は二三時過ぎまで続いた。いやはやタフな皆さんである。

一月三日（金）文化の日 晴れ

わが部屋「紫陽花」では、誰かが目覚ましをセット。六時にアラームが鳴る。みな飛び起き、すぐに朝の支度。

六時二〇分。宿を出て、道元禪師が茶毘に付された跡を尋ねる。爽やかな秋の朝である。しばらく坂を登り、板塀の細い小路を回り、少し下って辿り着く。地元の人が来て、土地の者もめつたに來ないところへ、ようおいでやした、と感嘆しきり。カメラのシャッターまで押してもらおう。芭蕉庵、西行法師祭華園院の裏手にあり、とても分かりにくい所にある。帰り道で老師をはじめ四名が坂を登ってくるのに出会う。案内してくれた美川さんの奥様が、この第二陣一行を案内するため、きびすを返す。七五三の案内が流れる平安神宮を通り朱塗りの鳥居をくぐれば、宿はすぐ

目の前。戻ってすぐに朝食。お粥にじゃこをかけて、京都風の朝ごはん。

八時にマイクロスバスに乗り込み、比叡山横川にある道元禪師得度靈跡に向かう。運転手は帝産タクシーの松山さん。一路北をめざす。次第に標高が高くなり、京都の郊外が見え隠れする。

八時四〇分、気温一四度。横川でバスを降り、無風の本立の中をしばらく歩く。比叡の空気が爽やか。四季講堂の右手にある石段を下る。杉木立の中を五分下った谷に立派な碑が立っていた。承陽大師の塔前で焼香、礼拝、般若心経を誦誦。昔ここは般若谷と呼ばれ、千光坊があつた場所。道元禪師、一四歳の時、建保元年四月九日、座主公園僧正に就いて得度した場所である、と得度靈跡由来に刻してあるのを椎名老師に読み説いていただく。楓の葉が落ちる中、石段を戻る。元三大師堂（四季講堂）を拝観し、横川中堂へ。廊下に朱の小さな堂が付いている。これは水棚といって、茶道という水屋の原型だそうで、庇の反りが美しい。駐車場に戻ると、大勢の観光客が押し寄せていた。テントが張られ、抽選でお茶やお菓子があたるにあつて、挑戦した人もいた。

移動して一〇時一二分、根本中堂から延暦

寺大講堂へ。釈迦牟尼如来から龍樹菩薩、聖徳太子、道元禪師、伝教大師のお姿が大きな額に入って飾られている。二〇分ばかりの時間を有効に使って自由行動。一〇時三十分、比叡山を出発。天気晴朗。車も人も多い。

一一時一五分、臨済宗建仁寺到着。ここで道元禪師は修行され、明全和尚について八ヶ月師事した（建保五年・一二一七年）所。

一一時半。開山堂（榮西禪師墓所）で舍利礼文を唱える。堂を巡って竹や杉、松の木々に囲まれた明全和尚の墓前で舍利礼文を諷誦。堂のまわりはお茶の木が多く植えられ、生垣に花が咲いていた。記念撮影後、法堂を拝観。天井の小泉淳作筆の双龍図は圧巻でした。説明書きには龍は仏法を守護する存在とある。白砂の庭や方丈の庭は、苔と苔の趣きもよろしく、時を忘れて佇んでいたいところ。次の予定があり急いでバスに乗り込む。観光客がそこここで連なっている。車は何度も信号待ちで、お昼を待ちかねて、お腹が鳴る。

一三時。宇治川に近い喜撰茶屋で昼食。出てきたちょうちん形の器は三段重ねで、応量器を思わせた。茶の葉弁当をおいしく頂く。

一三時四〇分に茶屋を出て、徒歩で一路興聖寺を目指す。気温は二〇度を越えて暑い。

中州を通り、橋を渡り、琴坂の石門をくぐる。と、なだらかな一直線の上り坂。参道の両側は岩が組まれ、周りの山を切り開いて道を成したような風情で、両端から水が流れている。せせらぎの音を聞きながら、坂を登る。

一四時、曹洞宗初開道場の白い山門をくぐる。二人の若い僧の導きで、靴を脱ぎ、驚張りの廊下を一行になつて本堂へ。老梅庵には三〇歳ごろの道元さんの姿を写した像が祀つてある。お顔の眉毛が白いのは、修行僧がみがきあげたためという。心を込めて磨いた僧の思いがしれる。入門を許されてまだ一ヶ月という雲水さんの案内で、僧堂へ。ここでは朝四時の起床で一日が始まり、午後九時就寝という日々。五人の方が日々精進されている。

一四時四〇分、興聖寺をでる。僧おふたりが門までお見送りくださる。

一五時、来た道を戻り、平等院へ。人の出が多く、本堂拝観には二〇分待ち。あきらめてコンクリート打ちの鳳翔館を拝観。暗い照明の中に、飛天が浮かび上がるように陳列され、ひとつひとつを見ているうちに、仏の世界とはこのようなものかと錯覚する。修復中のため、屋根から降ろされた鳳凰をまじかに見られたのも幸い。

一五時五〇分、平等院南口門ちかくの駐車場から出発。道路は相変わらず混雑していた。

一六時一五分、萬福寺到着。拝観は一六時半までと聞いて皆急ぐ。西へ下つて右に折れ、大きな総門をくぐる。中国明朝様式の伽藍は大きく立派である。広々した参道を進み、三門で拝観料を払う。天王殿では金色の大きな布袋さんに（弥勒菩薩の化身）迎えられる。中国色の濃い、黄檗宗の大本山である。広い境内をさらに進むと、太鼓と鐘、読経の声がする。ちようど夕刻のお勤めが始まったばかり。木魚や鐘、銅鑼に合わせ、総勢一一名の僧による声明は、中国語で経が読まれ、リズムカルで心地よい。ここ大本山の雄寶殿で、声明を聞いたことは幸いであった。

一七時、萬福寺出発。京都駅へ向かう。駅で、別行動の五十嵐夫妻と山本さんに別れ、それぞれがお土産を買い、新幹線に乗り込む。

一八時三三分、のぞみ一四八号に乗車。比較的すいていた車内で、充実した今度の旅の思い出話で大いに盛り上がる。

二〇時五三分東京駅着。解散。それぞれ帰途に着く。

念願の旅に参加できたのは家族のお陰。深

謝

（記録・武田博志）

東老師のお話しから

千葉市 寺田哲朗

加賀大乘寺の東老師のお話しは一つずつ質問にお答えいただく形で、大変わかりやすい内容でした。その中で、「二人ひとりが皆、仏だど伺いますが、どうしてそれが分かるのでしょうか？」という質問に対して、「これは説明を聞いて理解するものではありません。日々の生活でそう実感するものです。」というお答えでした。そのように実感できる生活とは？ 実感できるときがくると信じてやってみるしかないのだろうか、と自分なりに納得しました。

宿の「遊行庵」では椎名老師、小畑先輩、中寫さんと同室させていただき、老師が修行に立される際の記念の写真を拝見させていただきました。私共も半世紀前の同じくらいの時期に就職という出立の時期がありました。忘れていた当時の初心を思い起こしました。この二つが私にとって何よりのおみやげの旅になりました。幹事の五十嵐さんに感謝。

大乘寺から萬福寺まで

ふじみ野市 石田七重

今回の旅では椎名御老師、小畑さんはじめ

皆々様に大変お世話になり、有難うございました。

この旅の中で一番心に残りましたことは、東隆眞老師のお話の終わりの頃の、東老師と小川先生とのエピソードです。毎日先生よりお声をかけて頂きひたすら勉強された、これこそ「仏性」であると、胸中にスッーと入りました。日常坐臥の中にこの「仏性」を発見できるかどうかにかかっている。足下を見よ。観念、言葉の原理でなく、行動の原理であること。私自身、とほとほと歩いてます書の道の師のお示しとピッタリ合致しました。

「性、相近し。習、相遠し。」と孔子は曰います。「性」人間に生まれついた天性・本性は大体似たり寄ったりで大差はないが、「習」その後の習慣、学習の積み重ねで隔たりが次第に大きくなる、と。

日常坐臥の中に「仏性」を発見出来るよう足下に注意しつつ、とほとほと歩いて行こうと、ここに改めて思いました。

以下即詠の拙い紀行詠を並べさせて頂きます。

合掌

北陸の奥山に建つ大乘寺参禅会道友とふたび尋ね来

大乘寺の雲水振舞ふ一服のお茶甘露なり身心に染む

尋ね来し大乘寺の東老師の慈願に接し長旅忘るる

大らかにお話される東老師の教育観宗教観の信に触るる

宿までの夜の散策京の街円山公園知恩院ゆ

く 早朝に円山公園内ゆくに禅師茶毘塔密と静しも

比叡山の山深きひとところ光満ち禅師得度の碑に燦々たり

道元禅師得度ゆかりの叡山の石碑に秋の天つ日そそぐ

道元師と共に入宋しわかくして彼の地に果てしとふ明全禅師

琴坂の木立の木漏れ日浴みてゆく道元禅師ご開創の山

伸びやかに左右に翼広げたる鳳凰堂の阿字池に浮く

鷺一羽秋陽浴し宇治川の光の中に只管打坐萬福寺ゆふべに響く聲明は黄檗唐音今に伝

ふる 静寂な禅寺の庭を灯すがに黄蝶の如き石踏

の花

特集 2

初心の坐禅

初心の坐禅は最初の坐禅なり、最初の坐禅は最初の坐仏なり
〔『正法眼蔵』坐禅歳〕

椎名老師はご提唱の時、常々「最初の坐禅が一番大切である」と仰られています。しかし緊張と不安と思惑などが入れ交じった最初の坐禅も、年と共に緊張感が薄れて行きます。そこで会員の皆様に初心のフレッシュな気持ちを回想し、寄稿していただきました。

ご縁を頂いて

松戸市 小畑節朗

初めての坐禅は、昭和三八年二八才の時、北海道札幌市の中央寺でした。転勤族でしたので、同じ職場の人から中央寺さんのご縁を頂き、初めて坐禅をいたしました。

毎週日曜九時から一柱の坐禅後、書院で心経一卷を諷誦して『従容録』の一則を聴聞。

ご提唱は当山々主の福井天章老師で、第四六則「徳山学畢」から四〇則ぐらいお聴きしたところで福井老師が遷化され、次いで永平寺の後堂職より住持になられた秦慧玉老師から、『隋聞記』と『正法眼蔵』をお聴きしました。

昭和四二年秋に転勤により中断いたしました。昭和三八年に朝日新聞のお知らせ欄に「坐禅会あり龍泉院」のご縁で、爾来三三年椎名老師の御法愛を賜り、毎月第四日曜ごと、怠惰な私の身心を励まして頂きました。

何とか道を踏み外さないで七〇歳の今日まで辿り着けましたのは、遇い難い仏法に値い本当に遇い難い正師に逢うことの一語に尽きます。

今後は、初めて坐禅の門を叩く人が長く坐

禅を継続できる環境づくりに、及ばずながら努力いたしたく念じております。

安楽の法門

流山市 中島宏誠

昭和五八年、丸善書店で中野東禅老師の本で龍泉院を知り、早速真新しい本堂の龍泉院を訪ねました。

椎名老師は快く、毎月第四日曜日に参禅会を行っているので、八時半までに来るようにとの言葉を頂戴し、一月に上山させていただきました。

坐禅をはじめ暫くして心しずかで落ち着いた安定した広い世界、今までに体験したことのない世界に出会うことが出来ました。ヤット道元禅師がおっしゃる参禅は安楽の法門なりの入口にたどり着いたような気がします。参禅との出会いに感謝しております。

他は我にあらざる我は我なり 合掌

坐禅を始めた頃の思い出

柏市 五十嵐嗣郎

私が龍泉院参禅会の門を叩いたのは、昭和五九年の九月頃かと思えます。最初に小畑代表幹事から坐り方の手順を教えてください

したが、杉浦年番幹事のように丁寧な教え方ではなく、要は「周りの人のやつていることを真似てください」と、至極あっさりしたものでした。

あまりキョロキョロするのもみつともないので、隣の人の動作を横目でチラッと見ながら憶えていったものです。見よう見真似で一連の動作を憶えてきましたが、その当時どのような気持ちで坐っていたのかは、『明珠』の創刊号に残っています。

数回の月例参禅会の後に第二回目の成道会が行われ、式の厳肅さにひどく感動したものです。成道会後の茶話会で恒例に従って参加者が一言ずつ感想を述べますが、私は坐禅中仕事の整理をしていますと、得々と述べたことを鮮明に憶えています。今から思えば顔から火が出るほど恥ずかしい事を言ったものですが、当時は全くそうとは思っていませんでした。

この事実は『明珠』創刊号の編集長である高野さんが、成道会の茶話会でのお話を記録し、創刊号に掲載されたので、創刊号を読む度に記憶を新たにします。

今、その『明珠』の編集に係ることになったのも何かの縁だと思ひ、ありがたく務めさ

せていただきます。

私の初心の坐禅

柏市 杉浦宏浩

そこは夕暮れ前の雪の永平寺。こわばらせた面持ちで、ひたすら歩を進め、吉祥閣の玄関で到着したことを告げる。

若い雲水の案内で大広間に通される。五〇畳ほどはあるだろうか。広い部屋の片隅で、ひとり、参籠上の注意事項、布団や寝間着の扱い方等の説明を聞く。

場違いなところへ来てしまったのだろうか。雲囲気に圧倒され少しの後悔が脳裏をよぎる。しかし、素足をあかぎれで染めたその雲水の快活でさわやかな言動に、いくばくかの救いを感じとった。

一柱目の坐禅に向かうためおすおすと廊下に出る。他の部屋から出てきた七、八名のひと々と共に雲水に導かれて書院（在家用の坐禅堂）に赴く。暗い書院に蠟燭の明かりが幻想的にゆらめいている。坐禅の手ほどきを受けやつとの思いで坐った。

やがて、老師の提唱が始まる。静寂の闇の中に朗々と響く力のある声だった。それは、おびえている私のこころを激しくゆさぶった。

足の痛みはやがてマヒして感じなくなった。

捻挫をしそうになった経行の第一歩目。恐怖心一杯で受けた警策。無我夢中のうちで一泊参籠を終えた。しかし、七〇〇余年の間、連続と数限りない雲水たちを育んできた崇高な修行道場の力は偉大だった。下山する頃には、こんがらかった私の心はいつのまにかスツとほぐれていた。

前述の内容は、昭和六〇年二月に私が生涯初の坐禅を体験した時の模様です。

それから五年ほどして、わが国のバブル経済の崩壊が始まりますが、それまでの私の生き方もまさに典型的なバブル型でありました。私がサラリーマンになったころ、世はまさにバブル経済最高潮のとき、企業の業績は饅登り、給料もまたたく間に五倍、一〇倍となりました。当時の私のモットーは「大いに学び、大いに稼ぎ、大いに遊ぶ」でした。その考え方の果てに脱サラをし、企画会社を経営しますが、それも大怪我をしたことを契機として挫折することとなりました。私の人生目標は、バブル経済の破綻より先に崩壊してしまつたのです。それ以後の苦難の経験が永平寺参籠の動機となりました。

永平寺参籠は、ありがたくも私の仏道修行

の大きな序章となりました。その一週間後に、偶然にも椎名老師とお会いできる機会に恵まれました。椎名老師に初見参した利那に「この方こそわが師だ」と直感しました。私はこの思いを頼りとして、その二週間後に龍泉院での初坐禅に臨みました。この師について自己変革をしようと思ひ……。今思えば、してはならない「タメ坐禅」が私の初心の坐禅でありました。

爾來、紆余曲折の二二年。私のような愚鈍な者に対して、いつも変わらない椎名老師の慈愛に満ち満ちたお導きがあったればこそ、むなししいものを追わない軌道修正をしつつ今日まで来ることができたと思っております。私の仏道修行はまだまだ浅いものですが、椎名老師より賜った「大慈宏濟」という法名にふさわしい境地に至りたいものと念じています。参禅会発足三五周年に当り、心新たに精進することを誓います。(三拝九拜)

初心

柏市 武田 博志

初めて龍泉院の山門をくぐったのは、もう二〇年も前のことになる。表具屋を開業したものの仕事はほとんどなく、漫然と時を過

していた。当時の情況、私の性格、心のありようといった因子が絡み合い、ふいに湧き上がったの行動だった気がする。

坐禅はテレビの映像でしか見たことがなく、道元禪師がどんな人物かも知らなかった。ただ坐禅道場の看板に導かれ、頭の中は空っぽのまま、老師の前にいた。

初めての坐禅は、直接、椎名老師から指導をいただいた。指示された場所に坐り、背筋を伸ばし、顎を引き、そして、おなかを突き出した。猫背の私には辛い姿勢だった。足の痛みも忘れ、おなかだけをぺこぺこさせて、最初の坐禅は終わった。

いま振り返っても、なぜ坐禅だったのか答えられない。ただ、いのちというものに任せて、この身を投げ入れた。その心境を忘れてはならないと心に決めている。

初心の坐禅

柏市 添田 昌弘

『明珠』の編集長は、道元禪師の「最初の坐禅は最初の坐仏なり」とか「初心の弁道すなわち本証の全体なり」という言葉から各人の初心について書くと云っているのだと思う。しかし、発心をして坐禅を始めたわけではなく、

ましてや修行なんてことは夢にも考えていなかった私は何を書いていいか。何かに頼りたくてお寺に通うという行動が坐禅になった。

五〇歳を前にしているんなことがあった。長男と二人きりになり、途方に暮れていた。長男は大学受験を控えていた。長男が居なければ何処かに逃げ出していたと思う。心の拠り所が欲しかった。しかし、仏教の知識の乏しい者にとつて、我が家の宗旨が曹洞宗だと云われてもどう向き合っているかわからなかった。次男の葬儀の後、お坊さんが置いておくれたお経の本は何が書いてあるのか見当もつかなかった。学生時代通っていたカソリック教会に行くつもりはなかった。曹洞宗は坐禅だと云われ、兎に角坐禅をすることにした。お寺に通うことが供養に繋がると思ったからだ。私の坐禅は亡き人の供養のための坐禅である。椎名老師が繰り返し繰り返し「ため坐禅」はダメだと言われても、どうしていいかわからないでいる。私にはそれ以外の坐禅は考えられない。私の求めている拠り所と修行ということにズレがあるようだ。

今、初心というと、世阿弥の言葉が浮ぶ。それは「初心者がその初心の当時、いかに醜かったかを忘れるな」ということである。初め

ての物事に当って期待に満ちたはつらつきではなく、おどおどしている醜さをいう。」その言葉のほうに私はピッタリしている。

お釈迦様の言葉「良い仲間を持つということとは、人生の幸せの全てである」参禅会の素晴らしい仲間がいるから私は坐禅が続いているのである。

私は落ちこぼれである。しかし私は外に行き場所がないのである。 合掌

「一発菩提心を百千万発するなり」

我孫子市 清水秀男

私が禅の教えに触れたのは約四十年前大学一年の時。人生とは何か？何の為に生きるのか？自己とは何か？死とは何か？等悩み、大学近くの臨済宗の禅寺に藁をもすがる思いで飛込んだのが最初である。慈悲溢れた暖かいご住職の笑顔と「馬鹿になれ」の教えは正に干天の慈雨であった。昭和五八年の東京転動後は椎名老師の鉗鎚を頂くという素晴らしい法縁に恵まれ、只有難いの一言に尽きます。

道元禅師は「一発菩提心を百千万発するなり」「菩提心を発して後かたく守護し退転なかるべし」とお示しになっています。発心は一度すればいいのではない。常に初発心の時の

純粹なひたむきな心に戻り、怠惰になりがちな自分を奮い立たせ軌道修正をしながら、不退転の心で百千万発の発心を継続していく。

三五周年を迎えあらためてこの事を心に誓い歩み続けて行きたいと思っています。

初心の坐禅

柏市 宮本 茂

私が龍泉院の門をくぐったのは、四〇代のビジネスマンとして多忙な日々を送っていた反面、当時の行き方になにか迷い・空しさを感じて「これからも今の生き方を続けていってそれでいいのか？」と心に迷いを感じていた時でした。

私の坐禅は所詮「為坐禅」からスタートしました。それ故に当時の気持ちとしては、「今の多忙からどうしたら逃れるか」という事こそ有りましたが、緊張感や不安というものはあまり有りませんでした。それから一〇数年の年月が経ちましたが、私にとつて坐禅を続けてきた結果として、「足の痺れはあまり感じられなくなった」、「人間的にはあまり成長していない」、「人間の性質はなかなか直らない」、「自然体の姿で黙々と坐ったか否かは自分で判断すればよい」、「坐禅前の心身状態が、ベ

ストの坐禅をつくる」、「少し人に優しい気持ちで接することが出来るようになった」等であります。今後は、道元禅師の教える坐禅ではないのですが、はしご段を一段ずつ上がる坐禅、凡夫が仏になる坐禅を目指していく所存です。

月日は流れ

柏市 牧野 洋子

若かりし頃、一人旅をして禅寺に泊ったり、昭和五年の禅特集の『太陽』が本棚に並んでいるところを見ると、やっぱり禅は気に入っていたのかもしれない。

いろいろな迷いの中で、ポーツとしている間に月日は流れ、確固たる初心の志があったわけではなく、龍泉院の門をくぐったのは縁というしかない。

一九九三年十二月二十六日、その年最後の参禅会。初めての坐禅は、言われたとおり「何も考えず只坐った」ととても心地よく、あつという間に終わりの鐘が鳴った。

二日後、その日頂いた『禅の風』をめくっていると、良寛の里美術館の記事が目にとまった。美術館に電話すると「今日まで」とのこと。すぐ旅支度をして長岡に向かった。聞

館間際に飛び込み、良寛と向き合った。

翌二九日は、ちらほら雪の舞う五合庵で、しみじみ時を過ごした。

翌年、可睡斎での一泊参禅会。こ提唱で、良寛詩の中の仙桂和尚を知った。その後、椎名老師の良寛詩の講座を受講して、ますます良寛好きになった。が、到底、良寛様のようにはなれっこない。

敬しい修行と行脚の果てに、宗門に属さず、名誉や権威を遠ざけ、自在の人となった良寛を想いながら、また月日は流れ……

道元をはじめ多くの祖師様の話も聴いた。いろんなことを明らかに、いろんなものを捨てていく。それでも、あれこれ迷い、ゆらぎ、疑問符をいっぱい抱えながらも、日々是好日といきたい。

初めての「一夜接心」の思い出

さいたま市 美川恒子

龍泉院参禅会の二五周年記念行事である中国佛教祖蹟参拝訪中団「中国五山を巡る旅」に、一団員として参加させて頂きまして、早や一〇年という歳月が夢のように過ぎました。道元禪師が如浄禪師のもとで修行に励まれた寧波郊外の天童寺での貴重な宿泊体験、若

き日の道元禪師と阿耨王寺の老典座との出会い、こんこんと諭されたという有名な「干し椎茸問答」の場面などのお話を伺い、佛教について何ら予備知識のない私にとっては、見るもの聞くもの全てが始めての事ばかりで、正直なところとんでもない世界に足を踏み入れたのではないかと、内心不安を抱いたのも事実です。

その年の六月、参禅会恒例の一泊参禅会が成田の福泉寺で行われるとのこと案内を頂き、初めてながら恐る恐る参加させて頂きました。

この福泉寺には「山びこ学校」など、かつて教育界の最前線で活躍されておられた無着成恭先生がご住職としてお務めなさっておられるお寺と聞き及び、無着ご老師より直接、大変ご貴重な法話を拝聴させて頂いただけのことに楽しみにして、参加させて頂いた次次第です。

無着ご老師様からは「宗教教育はどこまで可能か」についてのご法話を、また、多方面に活躍されていらつしやる大黒様（方丈の奥様）からは、カンボジアの難民救済事業に精力的に取り組まれているとお話を拝聴し、こ

いで深い感銘と感動を受けました。つくづく一泊参禅会に参加させて頂いたとき、心から感謝したことなどが懐かしく思い出されます。

それ以降、他寺での一泊参禅、龍泉院での「一夜接心」と、回を重ねて参りました。ある時、「明珠」を拝読させて頂いた折り、椎名ご老師様の「平素と同じ修行の場での一夜接心ゆえ、その気安さから安逸にならぬように、時期、場所、一切関係なく自分自身の問題であることをしっかりと認識し、気持ちを引き締めるように」とのお言葉を拝読し、大いに反省させられました。この言葉こそ、何事も慣れるに従って心ならずも惰性になりがちな気の緩みに対する強力な警策と受け止め、坐禅の際の心得とし、しかと肝に銘じておきたいと思えます。

龍泉院での「一夜接心」の際は、今後とも微力ではございますが、典座のお手伝いをさせて頂きたく心積もりでおります。「典座教訓」の心に習い、調理する際の基本と心構えを習得させて頂いたとき、さらに、炊事、掃除は「行」の修行と心得て、精進に励んでまいりたいと存じます。

ご老師様はじめ皆様様の末永きご指導の程、宜しくお願い申し上げます。

会社人間からの脱皮

柏市 松井 隆

昭和六〇年四月に沼南町に越してきた。それまでの単身赴任を解消し、家族を大阪から呼び寄せての生活がスタートした。当時、会社は全くバブル状態で、大変忙しい状況にあった。仕事を断つても入ってくる中で、粗雑になるとともに、忙しさから健康を阻害する人続出、何か会社に危惧の念を抱くようになる。このまま会社人間に埋没していいのか、自分に問い掛けるが何も見えてこない。

そのとき近所に住む添田さんと出会うことになる。お互い新住民で自治会を立ち上げようとした仲で、世間話の中に坐禅の話の聞いて、誘われるがまま坐禅を体験する。

その時の心境は、会社の若者を人間らしく、技術屋として成長してもらうには、自分をどう強くしたらいいのかと坐禅に何かを求めたようである。正しく「為坐禅」である。坐禅の「調息・調身・調心」は、一年ぐらい後に身体が覚えてくれるようになってきた。

坐禅の功德なのか、会社での動きが明快に「技術屋として後世に残る仕事をしよう」と言い切る程自信がついた。会社人間を脱出し

たようである。

会社を辞めて六年、「坐禅の継続」が、「山登り」や「典座」に繋がって、生活に潤いを頂戴している。真に感謝である。 合掌

初めての参禅

ふじみ野市 石田 七重

私の初坐禅はおよそ三〇年前、上野寛永寺の両大師で、臨済宗の老師のご指導でした。坐禅と提唱があり、提唱は「碧巖録」でままれたようでしたが、とにかく面白く、参禅が大変楽しみになりました。

その後、この参禅会が散会となったため、臨済宗建長寺の末寺である菩提寺で参禅を継続いたしました。しかしここでは提唱はありませんでした。たまたま仕事の関係から、武田さんにご提唱がある龍泉院のことを伺い、遠方ながら試みに伺ってみました。

龍泉院での初坐禅は、坐る向きが今までと反対で、坐蒲の違いなどにも戸惑いながら慣れてしまいました。しかし、椎名老師の清らかな様子と、「正法眼蔵」のご提唱、会員の方々の熱心な様子に、事情が許す限り参禅したい、という思いで、二〇年が経ちました。

参禅し始めてすぐ「二五周年記念行事」、続いて大雄山最乗寺での「一泊参禅会」に参加しました。少しずつ慣れ、坐蒲にも、坐る向きにも戸惑わなくなりました。時折の自宅での坐禅の時は、あたりの風景は龍泉院の本堂で、ご老師、皆様の坐られているお姿が瞳の裡に見えるような昨今です。 合掌

私にとつての禅

柏市 加藤 孝

初心の坐禅と改めて問われると、答えに窮する。実行可能か否かは横にして、一言でいえば、「只管打坐」。私の坐禅暦は徒に年を重ねただけで約二〇年になる。しかし、未だかつて只管打坐を実感していない。坐禅中は妄想にとらわれ続けている。

唯を老師からは「為坐禅」の非を常に戒められるが、その呪縛からも逃れることが出来る。それから解放される為には、ただ坐る、坐って坐って坐り抜く。そうすれば天地宇宙と一体になった己れを実感出来るに相違無いが、未熟な自分には出来ないでいる。

そのため最近の私は、開き直って、老師のお諫めを自分流に解釈する事としている。坐禅中は只坐る。文句無しに坐る。坐る事に社

会的効用は一切無い。宇宙の一存在に過ぎない自分でしかない事に気づかされる。とすれば、人間社会の諸問題など瑣末の事、如何様な難題にも自由自在に対応出来る（社会的効用）ようになるに相違ないであろう。

人間は宇宙的「存在」ではあるが、汚濁に満ちた人間社会から逃れられない事も厳然たる事実。そうであるならば、「只管打坐」の結果としての社会的効用を頂く事は赦されるだろう。これからの私の坐禅はそのような姿勢で臨みたいと考えている。

只、坐る。直向きに坐る、愚直に坐る。ただそれだけ……。

私の初日

鎌ヶ谷市 相澤喜彦

私が初めて龍泉院を訪れたのは、七年ほど前の二月ごろと記憶しております。愛用の自転車です。最初です。

旧駐車場際に降り立ち、「ハテ」とうかがっていたところ、竹林の申より鋸を手にした作業衣姿の方が出てこられました。

その方に「こちらでは、坐禅の道場が開かれています。それが？」と声をかけたところ、「はい毎月第四日曜日の九時からですよ」

どのお返事でした。私がお老師と出会った最初のころ、その時は、内心「寺男さんかな？」と思っていました。それもご縁なのでしよう、私も作業衣ですから。

初日の坐禅のご指導は、小畑さんからしていただき、今日に至っております。初日以来、私心がけ、気に留めていたことは、坐禅に向かう心構えとして、先ずは体調を整えること、そして香りのするものは身につけないこと、そして最後まで動かずに坐り通すとの意思をもちつづけ坐ることです。

これからも他人のためにも自分のためにも、大事にしていきたいと考えております。

参禅会入門の思い出

東京都 富澤 勇

私の手元に龍泉院参禅会から贈られた参禅要典がある。それによると、私が龍泉院参禅会に入門した日は平成一五年七月二十七日である。早やという感じ方と、まだと言う感じの三年間である。当時を思い起こすと、約ひと月前、母の一周忌法要にご出席いただいた杉浦様から、熱心に坐禅について勧められた。

私の禅の知識といえば、小学生の頃父親から手足の組み方と坐り方を教わり、父に見習

って坐りひどく足が痛かった記憶と、父の残した蔵書中に何冊か禅に関する本があり、一冊拾い読みした程度である。そして、禅には関心と親しみを感じていたことである。

杉浦様から坐禅の効用を聞き、年来自分に欠けている心の底からの信念と言うか、自信を持った生活ができるのではとの思いから、参禅会に参加する気持ちを起こしかけた。しかし、夏目漱石先生の小説「門」によると、坐禅は公案という課題があり、自分の考えを禅師に披瀝する場面がある。とても自分は満足を受け答えることなどできない。敷居が高すぎると思えた。

杉浦様へその旨話したところ、道元禅師様の説く只管打坐は、ただ坐禅するだけだから心配要らないとお話。それで杉浦様に伴われ龍泉院の山門を入りました。

坐禅について

鎌ヶ谷市 小山 斉

天徳山龍泉院に向かう。初めての参禅会だ。受付を済ませると、たぐさんの人に挨拶をされた。手をあわせ、お早ようと会釈される。真似をして会釈。何ともぎこちない。すると、一人の人が優しく話しかけてくれ、坐

禅のしかたを指導してくれた。

結跏趺坐、半跏趺坐はできないが、とりあえず坐禅が始まった。老師のお話が始まる。坐禅に対して「信心・信仰」が無ければ駄目。為坐禅は「信心・信仰」ではない。坐禅が自分を生かしてくれる、自分が生かされている、これが信心・信仰だ。坐禅に対してそういう根本的な心構えがなくては本当の坐禅とは言えない。

なにか坐禅に頼ろうとしていた頭を「ガン」と殴られた思いがした。

そのうち、畳に押し付けられた足が痛い。膝が痛い。腰が疲れる。動いてはいけないと、意識は働くが痛い。頭の中は時計の針が動いている。呼吸を数えるが痛い。冷や汗が出てくる。坐禅とは苦痛に耐えることか。先の老師のお話は体全体から抜け出て、ただ痛い、早く終わらないかの邪念のみ。鐘が鳴り、坐禅が終わるが立ち上がれない。経行。足はしびれてぎこちない歩きだが、坐るよりは楽だ。そして、坐禅。すぐに足が痛くなる。

終わった。何とかできた。できた。満足感が心の隅からわいてくる。また参加するぞと決心した。

いまでも、足の痛みはなくならないし、妄想がはしるが、心の安らぎを感じ取れる。参禅会が待ち遠しい。

石の上にも三年

我孫子市 小畑二郎

四年前の三月、まだ寒い頃に愚息と共に初めて龍泉院に参禅。同姓の小畑代表幹事の指導の下、本堂正面の壁に向かつて坐った。

当時の私は半跏さえできず、足を崩して坐るだけだった。やがて老師の若々しく張りのある口宣が響き、緊張のうちに第一炷が終了した。静かな環境の中で鳥の声や風の気配などを聞きながら、落ち着いた一時を過ごせた満足感だけが鮮やかに記憶に残っている。

この時は、仕事上の悩みなどを抱え、禅を少し体験すれば転機になるかというような、やや安易な気持ちにとらわれていた。このような考えはその後見事に打ち砕かれたのだが、ご老師の人柄や禅講の楽しさ、諸先輩との交流などに魅了されて石の上にも三年、ようやく浅いながらも結跏趺坐し、今では坐ることを朝食前の日課とするまでになった。そしてなによりもこのような確信とライフワークを、参禅を通じて獲得できたこと。

は、他にかえがたい。自分があたたかも静かな自然に抱かれているように感得された初心の禅を、忘れずに今後とも精進したい。

多謝合掌

一生感動

市川市 逢坂 國一

「一生感動、一生青春」は、龍泉院の道場入口に至る回廊の蔵書棚で見つけた相田みつを氏の本のタイトルである。同氏は、曹洞宗の在家得度で自己の人生経験をもとに多くの教訓の言葉、著書などを残して一五年前に他界している。この分野では有名な方で、信奉者も多く、龍泉院の中でも同氏の挿絵ポスターを複数見ることができる。

同氏の教訓の中で「一生感動して生きたい」、「よき出逢いを大事にしたい」が特に私の好きな語句である。

ところで「出逢い」と云えば、弘三老師の出逢いは、高校同期の小畑節朗代表幹事との再会に始まる。二年前に参禅会に入会し、権名老師はじめ先輩諸氏の指導を受けている。

権名老師の法話（口宣および提唱）の中に現れる言葉には、毎週感動の連続であり、世の中はこんな素晴らしい言葉、よい教えがあるも

のだと感心している。只、残念ながら、年のせいかなかなか覚えられず、また、直ぐ忘れて身につかないことである。

坐禅全般についても迷いの連続で初心者の域を出ていない。たとえば、「調息」ひとつとっても、吐く方に重点を置くのか、吸う方に重点を置くのか、数は吐くときに数えるのか、吸うときに数えるのか、吸うときには姿勢が崩れると云う具合で、坐禅のつど、新しいことを発見し、感動し、直ぐ忘れることを繰り返している。

こんな状態なので人並みになるには、しばらくかかりそうだが、坐禅との出逢いを大切に、「一生感動」しながら、「仏道に志深ければ得道せるなり」（口宣、第八号より）の教えを實踐してまいりたいと考えている。

初参禅の時

柏市 浜根勝彦

永平寺をはじめて知ったのは、あれは高校二年の冬、新聞記事であった。さつそく冷たい空気の中、座布団を丸めて坐ってみた。自分が道元になったような、精神的に高揚した気分になったことを覚えている。しかしそれは一度だけで終わってしまったのは、どうい

う訳だったのだろうか。

四年ほど前、引り合いが参禅していることを聞き、ぜひ参加したいと考えた。そして龍光寺に縁が出来た。

最初の坐禅は足のしびれもなく、心の中からさわやかな風が吹いていたような記憶がある。坐禅の終了を意味する鳴り物で、ふとわれに返ったことを思い出す。その合図がなければ、心がはるか彼方に行ってしまった、自分の肉体に帰ってこなかったかもしれない、とそんな風にも思えたさわやかな、不思議な気持ちだった。

そのち龍光寺から龍泉院へ移り、坐禅の回数が増えていくに従い、慣れてきた。そうすると、足が痛んだり、心が乱れたりすることがよくある。初心忘れるべからず、に尽きる。

初めての参禅

我孫子市 服部純雄

私が初めて参禅したのは、昭和四二年二四歳の早春でした。お寺は宝福寺、雪舟がいたずらをして柱にくくりつけられ、涙で鼠を描いたとの言い伝えのある、岡山県総社市のお寺さんです。

学校を卒業し就職も決まっていたが、

刻々このまま世の中に出てやっていけるのかなど、憂鬱とした不安が不信を感じていた時に、母の茶道の関係で御老師に引き合わされ、二週間ほど参禅させられた訳です。参禅といっても今から思えば、私一人の短期居候だった様です。

煙草を部屋の火鉢で吸っていると、御老師が入って来られて「吸わんほうがええよ」と言われて出て行かれました。本堂の外廊下でごろ寝していると、裏山で鶯がいい声で鳴っていました。ああいいなと思ったとたん、「ボオオ、ボオ、ボ」と汽車が汽笛を響かせて去っていきました。伯備線が寺のすぐ近くを通っていたのです。

かくの如く、私の初参禅は何の得ることも無く終わった様でした。ですが、不思議な事に、今でもあの時の御老師の慈悲深い眼差しや、鶯の声や、汽笛の音を鮮明に覚えています。

二四、五年前、中学生の次男を連れて、二度ほど龍泉院さんへ参禅した事がありました。やや落ち着きの無い我が子に禅の雰囲気や味あわせてやろうかなと思った訳です。この子は駒澤大へ行って、今は銀行マンとして

やっていっています。参禅のお陰かなと思っています。

昨年の春から、定年を期に、再度参禅会に参加させていただきました。三回目の「初めての参禅」です。立派な山門や本堂に驚きました。なによりも流れるように進行していく参禅の時間に感心しました。

初心者の中でも、何ら臆することなく溶け込んでゆける雰囲気を感じました。禅の教えが皆さんの立ち居振る舞いに沁みこんでいるように思え、私も真剣になりました。よし、続けてやってみようと思いました。

今では坐っているだけで気持ち良く、これだけでいい気分です。一夜接心にも参加させていただき、足は少々痛かったけれども、食事の美味しかった事に感激。

かくして、私の「初めての参禅」は三日にしてやっと本物らしくなりつつあります。御老師のご親切なお話やご指導に心から感謝しています。また、諸先輩方の行き届いた立ち居振る舞いに感服しています。今後私も日々修行していこうと思っておりますので、末永くご指導の程、お願い申し上げます。

北岳に 雲晴れ上がり 郭公鳴く

(俳句と水彩画が趣味です)

初心

白井市 根本 保

私の初めての坐禅は昨年一月二二日でした。前日の豪雪には慌てましたが、参禅会に誘ってくれた相澤さんがチェーンを探し当て、鈴木さんと三人で早目に出発しました。

お陰で龍泉院には一番乗りでした。一週間前に下見した龍泉院はすっぽりと積雪に包まれ、一段と落ち着いた佇まいを見せていました。

坐禅につきましては、杉浦さんから丁寧な説明をいただき、安心して参加することが出来ました。白雪に包まれ、静まり返った本堂での坐禅はそれだけで心が洗われる思いがして、絶好の環境を作ってくれた降雪に感謝しました。ただ素足には少々厳しかったですが……

それにしても初めて聞いた椎名老師の警策の音には、少なからずビシッタリしました。しなりの良く効いたビシッとした音が本堂の静寂を破ります。この衝撃で皆さん大丈夫なのだろうか？この日私はお願ひしませんでした。坐禅の開始直後に椎名老師から「為坐禅はいけません」とのお言葉をいただきました。何のことかと思いましたが、「何のため」を求めることなく、只ひたすら「無になりきる」こ

とが修行とのこと、何かに付け自分の行動に理屈を付けたがる私にとって、新鮮な言葉に感じられました。「無心」には程遠い私ですが椎名老師、先輩の方々、今後ともよろしくお願ひいたします。

合掌

「初心」

白井市 鈴木民雄

その日は平成一八年一月二二日、前日から雪で一面白だった。その日の日記には「相澤、根本さんと参禅会に出席する。雪のため出席者は少なく、無事終了する」と記載がある。

柏樹に仏性があるか。外道に仏教以外の教え、二乗に声聞・縁覚、初めて聞く言葉に戸惑いそして疲れて、その日は風呂に入り寝てしまふ。いつまで続くか、行ける所まで続けてみよう。それがその日の感想である。

スイス三大名峰を巡る

ハイキングの旅 (下)

さいたま市 美川 武弘

午後はバスで移動。レマン湖のモントルー、首都ベルン、インターラーケンをへてグレンデルワルトへ。

プリーエンツ湖とトウーン湖に挟まれたイン
ターラーケン郊外のグリーンデルワルト（一〇
三四m）は、ユングフラウ地方の重要な登山基
地でもある。そんなグリーンデルワルトには、
大正時代から多くの日本人登山家が訪れてい
る。日本山岳会の重鎮、横濱恒「東山稜からの
初登頂者」、世界で初めて女性でアイガー北壁
を制した今井通子などは、日本人登山家の高
い技術と強靱な精神力を世界に見せつけた。
スイス第一の観光スポット、グリーンデルワ
ルトでは、世界遺産に登録されたユングフラウ
観光からスタート。

登山電車を乗り継いでユングフラウヨッホ
へ。アイガーとメンヒの山腹を貫くトンネル
内の急勾配を這うように登り、途中アイガー
・ヴァント（壁）駅（二八六五m）、アイスメ
ール（氷の海駅（三二五八m）で小停車、停車時
間を利用して、窓越しに厳しいアイガーの北
壁が眺められる。やがて登山電車はメンヒ山
頂のほぼ真下を通って、ヨーロツパで最高地
点の「トツプ・オブ・ヨーロツパ」と呼ばれ
るユングフラウヨッホ終着駅（標高三四五四
m）に到着。さらにエレベーターで展望台へ、
展望台「スフィンクス・テラス」（二五七
一m）からのユングフラウ（四一五八m）とア

ルプス最長の氷河、アレッチ氷河の圧倒的な
景観は抜群。ユングフラウ観光を堪能した後
は、一駅戻ったアイガージェレッツチャー駅（二
三二〇m）がハイキングのスタート地点。

目の前に横たわる巨大な氷河を見ながら、
登山鉄道の線路に沿って歩き出す。高山植物
が咲き乱れる草原と、振り返れば覆い被さる
ように、垂直に聳え立つアイガーの岸壁が対
照的だ。午後はクライネ・シヤイデック（二
〇六一m）からの放牧地、乳牛のカウベルの音
を聞きながら、長い下りの道のりを、のんびり
とアルピグレン駅（二六一五m）まで歩く。

翌日は標高二〇六〇mのシーニゲブラッテ
周辺のハイキング。アイガー、メンヒ、ユン
グフラウの三山をちよつと離れて見るのに絶
好のポイントでもある。

ベルナーアルプスのパノラマを背景に、足
下に咲く小さな花々を楽しみながら頂上テラ
スのような駅の周辺の散策。午後は隣接する
アルペンガーデン・シニゲブラッテ（高山植
物園）の見学。ここには五五〇種類を超える
高山植物が植えられている。七月は高山植物
が最も美しく花を咲かせる時期であり、見学
には絶好のタイミングであった。スイスの人
々が、国の花と呼ぶエーデルワイスは、今や

現地でも野生の姿で見るとは難しいとのこ
と。嬉しいことに心ゆくまで観賞できた。

紙面に限りがあるので、今回は最も印象深
い旅の一部分のみを紹介いたしました。

青い空と白い峰、可憐な花の咲き乱れるス
イスの美しい自然、美しい山並みを眺めなが
らアルプスの素晴らしさを肌で感じられるハ
イキング。アルプスを歩きながら、自然と一
体になる瞬間、これこそ間違いなくハイキン
グの醍醐味だ。

連日二〇〇〇m〜三〇〇〇m級の高所をハ
イキングするので各自の健康を心配したが、
さすがに高山病知らずの山登りのベテラン揃
い、誰一人体調を崩す者も居なかったのは幸
いだった。

また、最後まで楽しく旅が続けられたのも
参加者各位のご厚情の賜と心から感謝し、厚
く御礼申し上げます。
合掌

編集後記

龍泉院参禅会三五周年記念事業として、大
乗寺山主東隆眞老師から、貴重なお話をお伺
いする仏縁に会い、大変嬉しい限りです。
「初心の坐禅」には多数の方に投稿してい
ただき感謝いたします。
（編集部一同）

