



従容録に学ぶ (四五)

第五九則 青林死蛇

〔示衆〕

衆に示して云く、去らんとせば即ち留住め、住まらんとせば即ち遣去す。不去不住、渠れには国土なし、何処にてか渠れに逢わん。在在処処ぞ。且道、是れ甚麼物が恁麼な奇特ことが得るや？

〔本則〕

挙す。僧、青林に問う、「学人が徑ちに往む時は如何ん？」（歩を挙ぐれば即ち迂廻せん。）林、云く、「死蛇、大路に当る、子に勸む、当頭すること莫れ！」（曾て毒に著れて慣るるらん。）僧云く、「当頭せる時は如何ん？」（你が大胆さを許む。）林云く、「子が命根を喪わん。」（果然。）僧云く、「当頭せざる時は如何ん？」（怎ぞ只だ你的みに由らん。）林云く、「亦た廻避の処なし！」（築著

礪著らん。）僧云く、「正恁麼な時は如何ん？」（且、著忙ること莫れ。）林云く、「却つて失せり。」（是れ死蛇なりと雖も、解く弄せば也た活かしむ。）僧云く、「未審、甚麼処にか去く？」（信ぜずんば懷を搜れ。）林云く、「草深うして覓す処なからん。」僧云く、「和尚も也た須らく隄防して始めて得からん。」（廻り来れり。）林、掌を拊つて云く、「二等是箇が毒氣なり。」（將謂うに、侯白には更に侯黒あり。）

今回は、やや長文の公案です。「本則」が長いのですが、中心テーマが「本来の面目」であると把握してさえいれば、問答そのものは平易なのです。

まず、主人公の青林とは、湖北省随州漢東県にある青林山に住した師虔（*九〇四）のこと。かの洞山良价禅師の法嗣で、のちには洞山の第三代として活躍しました。この方には著名な語句三百点を編集した『玄機自誨集』という語録がありました。惜しくも伝存していま



せん。青林が、むかし洞山で修行していた時、何百人もの雲水が良价禅師にそむいてストライキを行ったさま

をくわしく語る『祖堂集』の青林条は、良价の教えのもとに真摯に精進する唐代禅道場のありさまを伝える貴重なエピソードであります。

さて、万松の「示衆」を要約しましょう。

「行かんとすれば留め、留まらんとすれば突き放つ。が、行くも離れもせん者、かれ」には住家とてない。どこでこの「かれ」には出逢えるかな。それは至る所じゃ。さあ、こんなふしぎなことのできる「かれ」とは何ぞや？」

この「かれ」こそは前述の「本来の面目」、つまり、私たち人間に平等に具わり、各人生かしているのちの実体をいいます。万松さんは、その消息を実に簡明で巧妙に説明していますね。つぎは〔本則〕の要約です。

雲水が青林に、「修行はまっしぐらでよいですか？」青林「行く手に死蛇がいるぞ、猛進はいかん。」「猛進しちまったらば？」「命がないぞ。」「よけたらば？」「よけてもだめだ。」「猛進もよけもせなんだら？」「死蛇が消えたぞ。」「どこに行つたんです？」「探しても見つからんぞ。」「では、先生もご用心されているんですね？」青林が手を打って、「君もワシも蛇の毒気に当

てられたな。」

いうまでもなく、両者が問題としているテーマは、「死蛇」の存否とそのはたらきについて。「死蛇」とは、恐ろしい大毒蛇。誤るとその毒気に当てられますが、モノにすれば、まさに大安心の悟境であります。ですから、「死蛇」は仏法の真理、本来の面目のこと。まさに万松さんがいう「かれ」であります。驚くのは、青林に問う雲水の心境の高さ。「進むも避けもしない時」、つまり分別にわ



現在の洞山の天王殿

たらぬマッサラな境地で修行時の本来面目について問い、青林をしてその無心の時こそ本来面目がはたらくという答えを引き出しています。さいごは、両者が修行中に心の用い方の大切さを確認し合い、青林が二人とも毒氣にふれて大死一番の心境だ、と雲水を讃えます。万松もまた、コメントで雲水には一目置いています。さいごの「將謂」以下はどちらも蛇の使い手だ、と両者を称賛ですね。

ところで、こうした本来の面目などという絶対の真理は、また絶対と相対というやっかいな対立概念を生みます。そこで、良价禅師はつねにそこからの脱却や向上を目ざす修行をはかりました。青林たちはその流れを受けていたのです。

たいへん卑近なことですが、私は今年左眼の手術をしました。老人性白内障！術後はよく見えること。でも、家内の顔を見てガツカリし、わが顔を見てなおガツカリ。よく見えるのも良し悪しだと。しかし、これほとんどもない分別であり、人智の及ばぬ億単位の細胞による正常のハタラクダと知り、ありがたきことよと反省しきりです。何事たりとも、真理や真実の前に私たちはひれ伏さなければなりません。

一夜接心報告

六月一三・一四日

今年も六月一三・一四日の二日間にわたって、一夜接心が行われました。午後二時に上



山し、二時二〇分から小畑代表幹事のオリエンテーションを受けた後、本堂に入り、三時に椎名老師の「これより本年度一夜接心開始」とのご発声で、第一炷が開始されました。

第一炷が始まり暫くした後、突然ご老師から「一炷目からうたたねしない！」と一喝が入り、全員ハツと背中を伸ばしました。

第一炷目が終わると禅講に移り、一昨年から続いている『学道用心集』のご提唱に入りました。初日の禅講では、七章と八章についてご提唱をお受けし、その中で第七章の「法我を転ずると、我法を転ずる」というお言葉には、難解さと共に非常な感銘を受けました。前の句の、仏法が私を根本的に変えてくれることは理解できませんが、しかし後の句の、私が仏法を自由に操縦することができるということは、理解しがたいところです。

この「我法を転ずる」の意味について、ご老師からは次のような解説がありました。「仏法の教えは、文字に書かれている文字面だけで判断して、こうだと決め付けては、邪道に陥ってしまう。自分の参禅・学道という実践行を通じて、文字を読まなくてははいけない。そうすれば、同じ文字を読むのも、大分解釈が違ってくる。『あーこうでなくてははいけない』

というベストの答えがわかってくる時がある。それは坐らないとわからない世界である。経文に金縛りにならないで、経文を自分の方に引き寄せて、『ああ、こうなんだ』と、ストーンと体得する世界に達する。こういうことが『我法を転ずる』ことだと思えます」と。

このように、難解な語句を、非常に明快にしかもわかりやすく解説していただき、大変有難く思いました。

禅講の後、午後五時より薬石をいただきます。メニューは筍と油揚げと人參の入った加菜ご飯、療養中で参加できない清水さんがご手配してくださった上州うどん、手造りの護摩豆腐やアスパラを湯葉で巻いて油で揚げたもの、椎茸の煮物にトマトなどを大皿に盛った三点が出されました。どれも美味しくて、つついとお替りをお願いしてしまいました。

典座役は今年も松井さんが引き受けてくださり、調味料や調理器具一式をご自宅から持参され、我々のために腕をふるってくださいました。また、最近料理教室に通い始めた小山さんが、典座の助手を志願され、松井さんの後継者として名乗りを上げられました。

薬石が済み、第二炷目からは夜坐に入り、三炷目の途中から『普勧坐禅儀』の前半を全

員で読誦しました。『普勸坐禅儀』に集中していると雑念が消え、坐禅もあつという間に終わってしまいます。第一日目は三炷で終わり、午後九時には開枕となりました。

二日目、昨日の坐禅の疲れで、夜中に一度目覚めることもなく、午前四時の振鈴にハツとして飛び起きました。二〇分で洗面などを済ませて、暁天の坐禅に向かいます。暁天の坐禅の最後に絡子を頭にいただき、搭袈裟の偈を三度お唱えして絡子を着用しました。

暁天の坐禅の後行茶となり、お茶とお菓子をいただき、二炷目の坐禅に向かいます。二炷目の坐禅が済んだ後、朝課に移り、会員が維那や侍者などの配役に付き、朝のお勤めとして『般若心経』一卷をお唱えしました。

午前六時半から作務となり、本堂・観音堂・境内の三ヶ所にわかれてお掃除にかかりました。普段雑巾がけなどを全くしたことがないため、観音堂の廊下を一往復するだけで、息があがり、足腰がガクガクしてきます。足腰の衰えを十分実感できるのも、一夜接心の功德かもしれません。三〇分ほどの掃除作務でお腹がすいて来たところで、朝食の準備が出来たことを報せる雲版が打たれました。

おいしいお粥をいただいた後、全員で食器



ぎこちなく行茶の作法を嚙締めながら

用心集』の第九章と一〇章のご提唱をいただきました。

禅講の後、この日二回目の行茶でしたが、皆さんが行茶の意義を十分理解していないよいうなので、ご老師から行茶の作法についてのご指導がありました。それに続けて、ご老師から「行茶の作法は型にはまって窮屈に感じるかもしれないが、型にはめるのは文化である。行茶も禅文化のひとつであるから、疎かにしてはいけない。堅苦しいと思わずに、無形文化であるから、行茶の一挙手一投足も疎かにせず、守っていかねばならない」とのお示しがありました。

を片付け、三炷目の坐禅に向かいました。

三炷目の坐禅の後、禅講に移り、『学道

二日目最後の坐禅を何とかやりとげ、ご老師による「これにて一夜接心円成！」のご発声を聞き、ほっとした次第です。全員で記念写真を撮った後、典座さんの心のこもった中食をいただき、茶話会に移り、今年の一夜接心も無事お開きとなりました。〔五十嵐記〕

印象に残る典座のお話し

千葉市 寺田 哲朗

来年、いや来月も来れると思うなかれ、というのが椎名老師の折に触れてのお言葉ですが、今年も一夜接心に参加することができまして、誠に有り難いことに思います。

「坐禅が初めての方も長い者もハンディは一切なし。」厳しいお言葉です。

日常ではあれも、これも、と気になって優先順序を取り違え、あたふたするのですが、この間は時間を一切気にせず、時計も見ず、只スケジュールに従うだけ。こんな楽なことは他にありません。いろいろと次の準備をされる幹事様には大変申し訳ないことです。

特に典座様には毎回他では絶対に味わえない食事をお作りいただき、これが一連の行事の中で一番の楽しみなのです。

最後の茶話会のように老師がお話されたこ

とが特に印象に残っています。

典座に「ご苦労さま」と声をかけようとしたが、支度三昧で食事づくりをしている後ろ姿に沈黙された、ということでした。その折に次のような逸話を話されました。私は肝心のところが思い出せず、インターネットという百科事典を「典座・文殊」で検索しましたら、即、次の文章が出てきました。

「無著（文喜）尊者（八二二—九〇〇）、五台山にあって典座と作る。文殊粥鍋上に現ず。無著ついに打って云く、直饒い釈迦老子来るも、我れまた打たんと。」（道元禪師『知事清規』「典座」項）

これを掲載されたのは宮城県曹洞宗寺院の副住職とのことでした。私は無著典座は本当に文殊菩薩を見たのだと思いました。

（投稿記事は以上）

（参考）検索でH I TしたURL

<http://blog.goo.ne.jp/tenjin95/e/d4f062a074c3441534ef46cf59526cfe>

初心・無心

鎌ヶ谷市 小山 斉

ある坐禅会の朝、松井さんから「仕事をしているか、完全にリタイヤしているの」との

問い合わせを受け、作務をしませんかと相談を受けた。金曜日の午前、龍泉院に上山して作務をしないかとの提案であった。声をかけられたのも何かのご縁と、引受けることにした。

金曜日の朝、龍泉院に向かう。なんだか気が滑らかな感じだ。お寺に着くと、松井さんが参道のツツジを刈り込み剪定している。私も刈り込みバサミを持って作業を始める。しかし、なんとなくぎこちない。

この一年、千葉県生涯大学校園芸科に席を置き、座学で刈り込み剪定の授業を受けたが、



椎名老師を沈黙させた後ろ姿

どのくらい刈り込みでいいのかわからない。当がつかわれつていると、そこに

老師が見えられて、「もっと大胆に刈りなさい。枝が見えるほど刈れば、新芽、花芽が沢山出ますよ」と、剪定の基本と共に、木々の自然の摂理を教えていただいた。後半には電動鋏で大胆に刈っている自分がいた。

途中で出されたお茶の美味しかったのは、作業に夢中になり時間を忘れていたからだろうか。この時を過ごせたことに感謝。

数日後、参禅会で何人かの人にはめられ有頂天になっている自分がいた。そして、回数を重ねると、電動鋏が使い慣れて、作務と言うより作業になっている自分がそこにいることに気が付き、大いに反省する。たった三回なのに。

今年の一夜接心で、初めて典座役の助手を務めた。坐禅も修行なら、典座も修行。道元さんが中国に渡られた時の、典座さんとの話は良く聞く。坐禅の足の痛さに比べれば、多少得意とする料理で修行をと志願した。典座教訓に「古より道心の師僧、発心の高士、充て来るの職なり。蓋し一色の弁道の猶き歎」とあり、私の至るところではないが申し出た。松井さんのご指導を得ての作務である。

大根、人参のカット。しかし、ここで違った。皮を剥かない。無駄を出さない。五観の

偈にあるように、この大根、人参がどれだけ
の人の手、労力、自然の恵みを受けて、ここ
にあるのかを感じながら、作らせて頂く。余
すところなく食す。この実践も確かな修行で
ある。私の一品は、ほうれん草とこんにゃく
の白和えを作らせてもらった。胡麻をすつて
いて、無心になっている自分がそこにいた。
次の機会にも、典座の助手を務めさせて頂
きたいと思う。雑にならない自分を探すた
めにも。

最近では声をかけられたり、自分から志願し
て、何か新しいことを行うことが苦にならな
くなってきた。良寛さんの詩を思い出す。

無心

良寛

花無心招蝶

蝶無心尋花

花開時蝶来

蝶来時花開

吾亦不知人

人亦不知吾

不知從帝則

心の故郷はとよくなった

取手市 三町 勲

昔々の話である。もう七〇年も前になる。
四月八日の花まつりは子供にとって楽しい一
日であった。いつもはひっそりとしている田
圃の中の小さな祠が、その日の舞台である。

祠の前の祭壇の中央の器の中に、小さなお釈
迦さまがおかれている。

天上天下唯我独尊という言葉も知らないは
なたれ小僧も神妙な顔をして、いっちょようま
いに手を合わせたものである。目的は、お参
りすると紅白のねじり飴の付いたおやつの串
を戴けるからである。しかし、こんな素朴な
行事を通して何も知らない子供に、いとも簡
単に仏心を育ませていたのである。

近年、人の道に余りある事件が頻発してい
る。しかし、私の経験ではそんなにこ難しい
特別な教育をうけた覚えはないのである。た
だ、教育勅語を旨とする「親に孝、兄弟相和
し、朋友相信じ云々」の精神は頭に深く刻み
込まれた。もうひとつ、村では村意識が強く、
今でいう子供たちの集団登校は自発的なもの
であった。現在のように学校なり父兄が指導
するものではなかった。

村の花まつりの行事は、村の講を中心とす
る篤志家が、主催していたように思う。それ
を村のお母さん方が手伝っていた。子供たち
はお姉さんに連れられてお参りした。今でも
この村の風景が、ありありと畷の奥に焼き付
いている。祠の前を流れる小さな水路には、
キラキラと光りながら、奇麗な水が流れてい

る。周囲の畑には、麦が青々とかなかな音を
たてている。全くなんでもない風景であるが、
今想い出すと、いつまでも座っていたい気が
する。そのうち心身共に、宇宙のかなたに銀
河鉄道で吸い込まれていくような錯覚を、覚
えてしまうほどである。

昔のこんな風景を想い出しながら今の社会
を思い比べてみると、心が淋しくなるのであ
る。子供のことに、家庭不在、学校と
父兄の確執、更に教育委員会と学校間の意思
疎通の悪さが、社会問題となっている。肝心
な家族のつながり、思いやりや温かみは何処
にいったのか。社会通念がお金という量りで
計らないと、理解できなくなっている。昔で
も「時は金なり」といって、日々を無駄に過
ごすなという戒めの言葉はあったし、ものを
節約し金銭的にこまかい厳しさはあった。

この社会では心だとか、温かみといった物
差はないから理解もしないし、すっかり脳裏
から忘れ去られている。「朋友相信し」は、競
争相手に切り替わっている。近隣の人は生活
形態の優劣の比較対象でしかない。心ひそか
に他人の不幸を見て、自己の幸福を確認して
いる目でしかない。

村意識は封建的な「他人を縛る」という悪

い面が誇張され、戦後は農地改革とともに地下に埋没された。心の面も一緒に投げ捨てたのは残念である。減反制度は村をすっかり変えてしまった。田圃は半年働いているだけ。その貴重な田圃を、一反も満たなく小さく区切った土地にして、農耕車が窮屈そうに動いている。これが世界一の機械産業を誇る国の姿か。数年前にオーストラリアで広大な畑を大型農耕車が走っている情景を見て、日本は農村から農業産業に切り替える必要があると、痛感したものである。

ちぐはぐな社会を今一度見つめ直して、自己研鑽の参禅を、発願利生の発露にしたいものです。龍泉院の積尊涅槃会に出席して、ふと子供の頃の花まつりを想い出し、「龍泉院の庭で村の子供たちと花まつりをしている」夢をみてしまった。

良寛禅師に学ぶ

我孫子市 清水 秀男

今年一〇月、参禅会会員の皆様が研修・親睦旅行で、新潟県の良寛のゆかりの里を訪問されると、龍泉院HPで拝見しました。私は病が癒えず参加出来ませんが、私の今までの良寛像を整理し、良寛禅師に学ぶ好機と思

定め、紙上参加だけでもしようと思ひ、拙い筆をとりました。

良寛禅師 生涯の素描

①一七五八年、新潟県出雲崎の名主の家の長男として生まれた。一一歳の時、儒学者大森子陽のもとで論語、中庸、大学など漢学を学ぶ。

②元服後、一六歳の時、名主見習いの役を務めることになったが、世事に疎く、代官と漁民との間に生じた紛争も治められず、自信喪失し、自己嫌悪に陥る。一八歳の時、隣村の曹洞宗光照寺、玄乗破了和尚のもとに投じ、参禅。

③二二歳の時、出雲崎に巡錫中の備中玉島（岡山県倉敷市玉島）円通寺の大忍国仙和尚の風格に打たれ、正式に剃髪得度を受け、国仙和尚に従い円通寺に赴き、修行に励み、三三歳の時、国仙和尚の印可の偈を受ける。

④三四歳の時、国仙和尚の遷化とともに円通寺を後に諸国行脚、聖胎長養の旅に出る。

⑤三八歳頃から故郷越後に帰郷。寺を持たず、托鉢しながら越後各地の空庵を転々。

⑥四七歳になって国上山五合庵に定住。孤独と清貧の生活の中で、坐禅、托鉢、読書、書、作詩作歌に明け暮れる。

⑦五九歳の時、五合庵での生活に体力的な限界を感じ、国上山麓の乙子神社境内にあった空庵に移住。里に近いこの庵で、子供たちとの触れ合いが始まる。

⑧その後、体が不自由になり、六九歳の時、豪農木村元右衛門が良寛を引きとる。翌年、貞心尼（二九歳）と出会い、以後、深い親交が続く。

⑨七三歳の夏以降、腹痛と下痢を繰り返す（直腸がん？）。七四歳（一八三二年）の正月逝去。

騰々任運（トウトウニンウン）の生きざま

良寛は当時の仏教界の腐敗と墮落、偽善と破戒に満ちた僧侶の姿に義憤を感じ絶縁し、生涯、寺・妻子・弟子を持たず、権力におもねず、位階もなく、清貧に甘んじ、自然を愛で、風雅を友とし、無一物の求道生活。一方庶民（特に子供）と気軽に交わり、正直・無邪気・純粹で、特に人に説教したりすることをおぼえず、求められ気が向けば、人に歌と詩と書を与えたという。天真爛漫、無碍自在、まさに騰々任運の生涯であったと言える。

師の国仙和尚が、良寛に与えた印可の偈そのままの人生を、生き抜いたと言える。そしてこの印可の偈（左記参照）を、良寛は肌身

離さず所持していたという。

「良や 愚の如く道転(ウタ)た寛(ヒロ)し 騰々任運 誰か看るを得ん 為に附す 山形爛藤(サンギョウラントウ)の杖 到る 処壁間(ヘキカン)午睡の閑あり」

(大意：良寛よ、そなたは愚かの如く見えるが、そなたが持っている道心は誠に広大である。のびのびと自然に任せ切った素晴らしい心境は一体誰が伺い知ることが出来るようか。悟ったことを認め、その印しに、山から伐り出したばかりの古い藤の木の杖を与える。さあ、この杖を手に何処へでも行くがよい。そしてこの杖を壁に立て掛けて、ゆつたりと昼寝をするがよい)

座右の銘・・・「一生成香」

曹洞宗の僧として厳しい修行をし、仏法の奥義を究めた上に、絶学無為の真の乞食僧として、自分に忠実にしかも純粹に生きた良寛の座右の銘は、「一生成香(一生、香を成す)」だった。

生涯、良き香りを発しながら生きることについて徹した良寛の、これ象徴する逸話がある。外護者の解良(ケラ)家に、良寛は托鉢のついでよく立ち寄り、時には泊まったことがある。良寛が泊まっていると、一家中が和気あ

いあいとしてなごやかな気分になった。帰り去った後でも、数日の内、家族の人の心がなごんでいた。又良寛と話をするだけで、ことさら法を説いた訳でもないのに胸の中が清らかに洗われ、爽やかな気分になったという。これはまさに良寛の飄々として洒脱の中にも、厳しい修行を経て練りに練り、自得した暖かい包容力ある仏徳(香)力の発露が、人を自然と感化させるのではないだろうか。これら消息の一部を、仏教詩人の相田みつをさんの詩を拝借すれば、次の様になるでしょうか。

あなたがそこに ただいるだけで
その場の空気が あかるくなる
あなたがそこに ただいるだけで
みんなのところが やすらぐ
そんなあなたに わたしもなりたい

「良寛禪師戒語」

表だった説教など決してしなかった良寛に、珍しく戒語集があります。岩波書店発行の『良寛全集』を紐解いてみると、重複しているものを除くと、約百有余の戒語がありました。戒語には、日常の言葉の使い方、挨拶語におけるたしなみ、生活の心得といったものが

詳しく述べられており、良寛自身が持戒の意味でしたためると共に、人から求められれば書き与えたのではないかと思われまふ。内容的には一見常識的で当り前の言葉ばかりですが、まさに三歳の子供でも分るが、八〇歳の老人でも実行することは難しい事ばかりです。その中から、私が身にしみ、深く反省をこめて選んだ二〇の言葉を書いています。(良寛さんの言葉遣い通り列挙。括弧内は私の注釈)

- 1：すべて言葉をしみじみいふべし
- 2：ことばの多き
- 3：人の物いひきらぬ中に 物いふ
- 4：能く心得ぬ事を 人に教ふる
- 5：悪しきと知りながら いひ通す
- 6：人のかくす事を あからさまにいふ
- 7：推し量りの事を 眞事になしていふ(眞事||眞実の事)
- 8：さしたることもなきを こまごまといふ
- 9：好んで から言葉をつかふ(から言葉||唐言葉)
- 10：おれが かうした かうした
- 11：腹立ちから 人にことわりいふ(ことわり||道理)
- 12：酒にゑひて ことわりをいふ(ゑひて||酔いて)

13：たやすく約束する、たがふもとなり（たがふ＝違う）

14：客の前に人をしかる

15：にくき心もちて 人をしかる

16：しめやかなる座にて 心なくものいふ

17：しもべをつかふに 言ばのあらけなき

（しもべ＝下僕、あらけなき＝荒いこと）

18：老人のくどき（くどき＝くどいこと）

19：さもなくてもあるべきことを まつくい

ふ

20：上をうやまひ下をあはれみしやうあるもの

とりけだものにいたるまで なさけをかくべきこと（かく＝掛ける）

この中で、一番私の心の琴線に触れる言葉は、「すべて言葉をしみみいふべし」です。良寛は、道元禅師の『正法眼蔵』「愛語」を味読し、言葉とは何か、愛語とは何かを真剣に求めたと言われています。自らの愚の徹底から発せられる慈・悲心が、「すべて言葉をしみみいふべし」に結実したのだと思います。翻って自分自身を省みる時、人に接し、まづ言葉を発する以前に、慈愛、慈悲の心で接しているだろうか。相手の人がどういう状態に置かれているかも分らず、自己本位の勝手な傲慢な思いで、一時的感情のもつれをひき

ずったままで、相手の立場と同じ次元迄立ち帰らず、理解もしないで接していることが多いのではないか。従って、それらの心のベースから発する言葉は、人の心に棘を刺し、傷つけ、苦しませ、悩ませているのではないだろうか。又云っていることが同じでも、言い方次第で相手の心にはそのまましみこんで行かないことも多い。

言葉は心の足音。言葉を発する時は、自分の心を鎮め、相手のことを思いやり、おだやかに、しみじみ話すことが肝要で、それが相手の心にしみじみしみこんでゆくことを、あらためて良寛の戒語に学んでいます。

最後に

グローバル化の名のもとに、私利私欲の人間中心主義の生活によって、人間の心がすざび、乾き、人間・社会・自然環境が破壊されている現代、自分を厳しく見つめなおし、「自然法爾（ジネンホウニ）」「和光同塵（ワコウドウジン）」の生き方を、身をもって示した良寛禅師に学び、考え直し、各人一人ひとり実践することを、求められているのではないのでしょうか。

最後に、人の一生は夢のようにはかなく、喜んでいることが出来るのもごく短いものだ。

従って、命を大切に、今を十全に生き、意義ある生活を送ろうではないかと、良寛が取上げている左記の詩を味わいながら、会員の皆様の良いゆかりの里への旅が、椎名老師のお導きのもと、無事に円成され、所得多からんことを祈って筆を擱きます。

「浮生夢の如し歛を為すこと幾何ぞ」

以上

（注）

自然法爾：自分のほからいを捨て、あらがままに身をまかせ

和光同塵：自分の学徳・才能を包み隠して、塵に汚れた俗世間に

交わり救済する

浮生・・・浮世

タコの話

柏市 武田 博志

迷いや悩みで辛くなると、話を聞いてもらえそうな相手を捜し始める。抱えきれない悩みは、膨らみすぎた風船に似ている。

人間がストレスで膨らみ過ぎれば、破裂する前に空気を抜く必要がある。気分転換もいいが、やはり人に話を聞いてもらうのが最良の方策である。しかし、相手は誰でも良いわけ

ではない。

今から六年前、ぼくは知的障害者の手助けに関するようになった。やる事が山ほどあるのに人は集まらず、会の活動は停滞気味だった。仕事の合間のボランティアだから、時間の制約がある。大勢で支えれば、それだけ個人の負担は軽くなるのにと、やるせない思いが募った。二時間の坐禅より二時間のボランティアを、という思いが次第に膨らんでいった。そんな時、ぼくは恰好の相談相手を見つけた。ある会合の帰り道、電車の中だった。お酒が入ってほろ酔い気分だった。

「じつと坐って時間を過ごすより、その時間を他人の役に立つことをした方がずっと意義があるのでは？」

すると、彼はにこりとして、こう言った。

「タはコならず、だからな」

それは、どういうことかと思っただが、乗り換えの駅に着き、彼は電車を降りていった。なにか重要なことを言われたらと思っただが、酔った頭は、タコ、タコとしか記憶していない。アドバイスをくれた人は、小畑さん。参禅会の頼りになる大先輩だ。

数日して、ぼくはハタと気がついた。タは他、コは己、自分はお前さんじゃないよ、っ

てことか。でも、どこかで何度も聞いた言葉。何だったか。

思い出したのは、更に日が経ってからだ。

道元禪師が宋の港で出会った典座和尚との逸話だった。干し椎茸を買いに来た阿育王山の老典座に、あなたのような立派な方が来なくともいいのに、というと、「台所は私の道場。この職は大事な修行で他人には任せられない」といわれる。数ヶ月後、天童山で陽の盛りに汗を流して椎茸を干す老典座に、道元禪師は若い僧にさせたらという。典座は、「他は是れ吾にあらず」と答えるのだ。

この一節をみつけ、これだこれだと、ぼくは膝を叩いて喜んだ。この逸話は、仏道修行は雑事を捨て特定の場所ですることではない、いつでもどんな場所でも、真理をありのまま見せているという話が後に続く。

前半の「他は是れ吾にあらず」は、他人がすることは私がしたことにはならない。私がすることは、他人がしたことにならない。他人に答えをもらっても、自分が答えを出したことにはならない。言われたことをそんな風にとらえた。今のぼくには、これで充分役に立つ考え方になっている。

前述のボランティアは組織替えによって、

ぼくは関わりから外れた。入れ替わるように、親の介護という問題が前面に踊り出た。その時、ぼくには頼りになる言葉があった。「他は己ならず」を「タコの原理」と呼んで、問題に直面すれば、この視点に立ち返る。

ぼくの母は、脊柱間狭窄症の手術後、言動がおかしくなった。四年前の事だ。入院先の病院から、母が興奮しているので至急きてくれという深夜の電話。それが始まりだった。

「白い虫がシーツやカーテンにうようよいる」と騒いでいた。ぼくは初めて見る母の姿にショックを受けた。退院して、心療内科を受診した。アルツハイマー型認知症という診断だった。薬を処方してもらったが、物忘れや妄想は確実に増えていき、再び背骨の痛みも訴えるようになった。

夕方になると、母は米櫃から四合五合の米を出して研ぐ。二合もあれば十分なのに、家族の多いときの量を研ぎ、すぐにスイッチを入れる。炊き上がると冷蔵庫に入れて、また米を研ぎだす。何度かそんなことがあって、ぼくは米櫃から米を抜き出し、自分で管理するようになった。

すると、家で仕事中的のぼくに、母は「お米を頂戴」と鍋を持ってきた。夕方近くならま



張り紙の効果は一時的

デイ
サービ
ス、シ
ョート
ステイ
とプロ
の世話
になる
事が増
えてき
た。介
護のプ

だしも、昼前から、「おこめ、ちょうだい」が始まる。日に十数回繰り返され、あまりのうるささに最初は怒鳴ってばかりの日々が続いた。病気なのに母を怒鳴った自分に嫌気がさし、深夜、寝息を立てている母の枕元で「ごめん」と謝る。忘れていく病気を、なかなか認められなかった。

母の背骨の痛さを、ぼくは感じ取れない。痛くてもリハビリしないと動けなくなるよ、と言って手足を伸ばしたりさすったりするが、自発的な運動はしない。当然、筋肉をつけるどころか、どんどん痩せ細って、人体の骨格標本のようになった。

口のように、動作の工夫、声掛けの仕方を真似てみる。習ったわけではないが、次第に着替えのコツを覚え、手早い料理の仕方、入れ歯のはめ方、果ては泣き出した時の対処方法まで身につけてしまった。慣れとは有難いものである。

最初は、世話をすることで自分の時間を盗られる感覚に陥った。納期の迫った仕事に遅くまで追われていると、どうして邪魔するのかと親をうらめしく思った。この状況はぼくの選択でない、などと言っても始まらない。そこから逃れようもなく、目の前に認知症の親がいる。家族だが他者。ぼくの思い通りにならない現実だけがあつた。自らの言動を反省する時、タコの原理が働いた。

母親の「おこめ、ちょうだい」は二年経って、ぴたりと止んだ。そのかわり、スリッパをやたらと履き違えるようになった。家族のスリッパが母の部屋の入口に並ぶようになった。トイレ用も台所用も混ぜ混ぜになって、列に加わった。「トイレにスリッパがない」と、父のこぼし声も頻繁に耳にする。

食事の時、母は箸の上下が分からない。匙にすれば柄で掬うので、ぼくがついていなければご飯も食べられない。父に母のサポート

は無理だった。

介護経験のある同世代の友人や医師が、だいぶ前から施設入居をすすめるが、家から出るのを嫌がり病院に行くのさえ拒む母が、どんな思いをするかと考えると、決断できない。病院通いが月三回。診察の予約をしても、三、四時間はかかる。兄弟は週に一回きてくれるが、仕事があるのでこれ以上の無理はいえない。介護はぼくの役目、などと言っていられなくなった。病気の母を他人に任せなければならぬ時期だろうか。

父は、一年前までは、ゴミ出し、洗濯物を干し、取り込んでくれた。朝の散歩は欠かさず、健康には気をつけていたが、平成二一年に入ると、ウォーキングの会をやめ、家にもるようになった。買い物も行かなくなり、日中は横になっている。夕方になるとテレビの前に座り、夕食を待つという無気力な生活を送るようになった。電話には出るがメモをとらず、そのうち忘れてしまう。だんだんと仕事にも影響がでてきた。

公園の緑がきれいだよ、ジムが近くにあるから行ってみようかと外出を促すが、とんと乗ってこない。長い昼寝をしたあとで起きると、真っ先に雨戸を閉め始める。まだ二時で、外

はかんかん照り。そうかと思うと、朝の四時に電気もつけずに、じっと坐っている事もあり、びっくりする。ガラス戸、雨戸の開け閉めを忘れるから、無用心この上ない。

介護はボクシングのボディブローのように、じわじわと効いてくる。慣れた頃に、また新たな苦悩が心に膨張してくる。介護の辛さを聞いてもらいたいと思うようになる。不満のはけ口というよりも、発想の転換への一歩、解決への糸口を得たいという思いが強い。関心がない人は表情に出るから、すぐに話を切り上げる。経験者でなければ分からないことが多く、介護経験がなければ、愚痴の一言で片付けられてしまう。

知り合いの若い住職が、ぼくに尋ねた。「ご両親の世話が大変でしょう」と。ぼくはうれしくなって、この時とばかりに日頃の鬱憤を晴らしてしまった。長い間、話を黙って聞いてくれた末、住職はぼくが見えなくなるまで見送ってくれた。その姿から、他人の愚痴でさえじっと丁寧聞くこと、それこそ仏行だと思った。ぼくの三悪（貪瞋痴）を、まるで吸い取り紙で吸い取って頂いたかのよう、心のわだかまりがすっかり消えていたからだ。

『正法眼蔵』『現成公案』の巻に「仏道をならふというは自己をならふなり、自己をならふというは、自己をわするるなり」とある。幾度も椎名老師がとりあげる一節である。この最初の段階の「自己をならふ」ということに、タコの原理は応用できると思う。

自分と他者は違う。親子、兄弟、配偶者だつて他者である。関係性はあるが、他と己の視点からすると、ひとりひとりの姿は独立した存在。まず己にスポットを当て、はっきりした己の姿を見て、ようやく捨てる自己が分かるのではないか。

ぼくも我を捨て、己をなくして、他人の話を聴ける様になりたい。タコの原理を引っさげて、自己を忘れる段階に進むために。

脳卒中の最中に「涅槃」を見たという

『奇跡の脳』からの教え

柏市 杉浦上太郎

『奇跡の脳』を執筆したアメリカ、インディアナ医科大学の神経解剖学者であるジル・ポルト・テイラー博士は、脳の生理・病理研究などの活躍で、タイム誌の「二〇〇八年世界で最も影響力のある一〇〇人」に選ばれるほどの才媛です。

彼女が新進気鋭の学者として活躍をはじめ数年がたった三七歳（一九九六年）のとき、突然、脳卒中に襲われ左脳に相当のダメージを受けることとなりました。その発症によって、彼女は、歩く、話す、読む、書く、記憶などの認識能力の全てを失ってしまいました。しかし、その後、八年という歳月はかかりましたが、手術やりハビリ、母親の献身的な看病が功を奏し、奇跡的に回復することができました。

その間、テイラー博士は、自分の破壊された脳の状態・変化を冷静に観察していました。さすが若い専門学者らしく、今まで誰もしえなかった、いわば「病気の内側から病気の状態を見る」ことに成功したのです。

彼女は、それらの体験は、多くの人々や医療関係者に役立つものと確信し、『My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey』（日本版名：『奇跡の脳』／竹内薫 訳）（新潮社）という題名の本を著しました。アメリカでは、すでに五〇万部を販売するベストセラーになっています。日本では二〇〇九年二月に最初の翻訳本が出版されました。

本書の内容は、一つめはテイラー博士が、脳卒中を発症した直後の最悪期から、治療、

リハビリの経過、回復状態、自己の変化などのステップを「旅」と捉えた観察記録です。二つめは、医学関係者への誤った医学知識の修正提案（例・脳卒中は、発症後六カ月間経過しても改善兆候がなければ、回復は絶望的とする現在の医学指針は間違いである）や、患者への的確な対応提案（病態、心理、欲求等）がなされています。今までに全く存在しなかった「患者の視点による臨床学」となっています。

巻末の附録として、「回復のためのオススメ」として、一〇項目の病状評価のチェックリスト、および「最も必要だった四〇のこと」として、ベッドサイドにおける医療関係者への要望が示されています。これらの内容だけでも、全医療関係者に読んでいただく価値があります。

わが国では、脳卒中や脳梗塞などの脳血管疾患は、全死因の第三位にランクされ、年間に一二万七千人（平成二〇年度）が亡くなっています。脳卒中は、自分や親兄弟、友人などを含めると、ごく身近な疾病といえます。本書に著された病態の知識は、イザまさかの時の備えに、役立つことでしょう。

最後に三つめの内容です。テイラー博士は、

左脳が機能しなくなった時「宇宙との一体感」を感じ、なんともいえない「やすらぎ」を体感したと記述しています。さらにそのことを「仏教徒なら涅槃（ニルヴァーナ）の境地に入ったというのでしょうか」と表現しています。驚くことに「涅槃」という文字が随所に出てきます。

一般的に左脳は論理分野、右脳は感覚分野と特徴づけられています。彼女は左脳の機能を失ったことよって起こった状態を、次のように表現しています。

- ①自分を囲んでいる三次元の現実感覚を失う（自分と他との境界が認識できない）。
- ②色や言語の形が認識できない。
- ③時間の感覚が無くなる。
- ④過去の記憶が呼び出せない（現在の瞬間だけしか焦点が合わない）。
- ⑤右脳が左脳の支配から解放され、涅槃の境地に入った感覚を得る。
- ⑥左脳の分析的な判断力がなくなったため、穏やかで守られているような幸せな気分になった。
- ⑦この体験を通じ、深い心の平和というものは、いつでも、誰でもつかむことができるという知恵を私は授かりました。涅槃

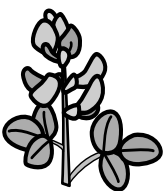
槃の体験は右脳の意識の中に存在し、どんな瞬間でも、脳のその部分の回路になくことができるはずなのです。これは脳障害からの回復途中の人々だけでなく、脳をもっている人なら誰でも。

テイラー博士は素晴らしい方です。通常、人は突然このような重大な疾病に襲われた場合、心身ともにパニック状態となって、何かなんだか分らないまま、不安・悲観の時期を過すこととなりますが、彼女は冷静沈着に自然と一体となった自己をみつめることができました。

これは彼女が脳に関わる学者ということではなく、彼女の根源的な人間性によって「見性」を得たということではないでしょうか。

秋に当参禅会主催の「良寛さんと出逢う旅」が予定されています。良寛様の有名な手紙の一節、「災難に逢ふ時節には災難に逢ふがよく候、死ぬる時節には死ぬがよく候、是はこれ災難をのがるる妙法にて候」と。

この一節、彼女の見性と一脈通じるものがあるように思います。まさにわが師となった珠玉の一冊でした。



尼僧さまの法話 龍泉院施食会にて

柏市 牧野 洋子

そのお方は、涼やかなグレーの法衣をまわって、すつと椅子におかけになりました。

施食会の法話が尼僧さまという事で、ぜひ、拝聴したく馳せ参じました。以下丸山劫外老師の法話の要旨を述べてみます。

テーマは、「自らを耕して生きる」

それは、心を耕すこと。

自分の心にある石ころや毒草を何とかどかして、豊かないい畑にすることです。石ころが出来るのは、殆んど人間関係においてです。私のことを振り返ってみると、仲良しだった友に遺産が入り金持ちになって、私を見下しました。また、頭のいい友人にも見下されました。私の場合、プライドを傷つけられると石ころができたようです。

その後、悔しいとか僻みといった、自分の弱さを自覚した時、石ころが少し砕けました。

宮沢賢治の「雨にも負けず」の詩の中に、「アラユルコトヲ自分ヲカンジョウニ入レズニ、ソシテ見聞キシワカリ・・・」と言う一節があります。この「自分ヲ勘定に入れず」という一節に接し、自分の僻み根性に気づか



心に沁みるご法話をされた丸山劫外老師

されま
した。
また、
この詩
のモデ
ルにな
った人
がいた
ことも
初耳で
した。
その

そして、彼は内村鑑三に招かれて、花巻を去り東京に引越すことになりました。東京へ出る時は、町中の人が身動きがとれないほど駅に集まり、見送ったのです。

腹を立てるのは、自分が正しいと思って自分に執着しているからで、自分を勘定に入れないと安らかになります。

いい畑を作ろうと思ったら、太陽や堆肥のように徳を自分の中に積むことです。徳とは、困っている人に、少しでも施すことです。水害にあった人に、日本赤十字を通して千円でも二千元でも施すとか、重い荷物を持っている人を手助けするとか、寺の下草刈りをするとか、自分に出来ることをすることです。

徳を受ければ、誰でもありがたいと思います。西行は「何事のおはしますをば知らねどもかたじけなさの涙こぼる」と歌っています。ありがたいと手を合わせれば、その気が相手にもいきます。

テレビのような目をさえぎるものでなく、雲、風、月など、はるかなもの、大自然に五感を感じて、手を合わせることによって、体にエネルギーがあふれてきます。

大自然に抱かれて、坐禅をしてみてください。石ころを取り除いてからでなくても、そ

のままで坐禅に身を投げ入れ、道元さまの説かれるように、へ仏の家に投げ入れて心を耕してください。(以上が丸山老師のお話です。詳しい内容は、龍泉院参禅会のホームページをご参照下さい。)

——おだやかな雰囲気の中に、凜とした尊顔の丸山老師さまのいいお話でした。

太陽のような椎名老師のもとで、自分で水をまき、堆肥を施すように、徳を積むことを心がけ、坐禅によって修行を続けていきたいと思いました。

法話のあと、赤と白の美しい法衣に着替えられた、椎名老師の朗々としたお声が堂内に響きわたり、大法要が始まりました。般若心経と一緒に唱和させていただきました。般若心経と一緒に唱和させていただきました。その後、唱和で、あれ？これ修証義かなとわかって、びっくりしました。

——というのは、浅はかな私は、修証義は文章として読んでいたので、こんなに朗々と、お経のように唱和されるものと、思っていなかったからです。

椎名老師はじめ一〇人ももの僧の方々の唱和は、荘厳な世界に誘われて、深い感動を覚えました。

毎朝、修証義をお唱えしている五十嵐さん

は、さすが、お口を動かされて唱和されていきました。杉浦さん云わく「さすがだね。僕も以前は三章くらいまで、電車の中で暗誦したけどねえ。」

——ところで皆さん、卒塔婆の裏をご覧になったことはありますか？(表はもちろん戒名が書いてあります)。

施架棚のうしろに座っていた私の前に、たくさんの卒塔婆が立てかけてあり、その裏側を初めて目のあたりにしました。

種々の禅語が並んでおりました。印刷するお寺が多い昨今、椎名老師は、七月から、坐禅をしながら、一枚一枚揮毫なさったのです。それを五〇数年続けていらつしやるとは！椎名老師の法要に対する熱意と深い配慮に、深く心打たれました。

草書を多用されていて、読めないものもありましたが、解つたものの一部を書き出してみます。

竹影掃階塵不動
月穿潭底水無痕

この対句は、一九九四年の「曹洞禅グラフ」を先日偶然開いたら、一頁目に、永平寺の故宮崎貫首が書かれているものでした。

「無一物中無尺蔵」「本源自性天真佛」「幻

化空身即法身」「二輪明月照禅心」「一夜華開世界香」

——これらを眺めながら、檀家の皆様は、読めるかなあ、意味はわかるかなあと、余計な心配をしていました(かく言う私も、おおよその意味は解つても、深い意味は解らないのですけど)。

禅は、(へ不立文字)とかいわれる一方、様々な出典からとられた多くの禅語があつて、なかなか手に負えません。が、ご老師のご提唱などで拝聴した禅語に、本やお茶席の場で出合つたりすると、しみじみと味得したくなるのです。

参禅会のお手伝いの方の奮闘ぶりには、お寺のホームページとこれまでの「明珠」に何回か書かれています。本当にお疲れ様でした。みなさん、大変な徳を積まれて、輝いていらつしやいました。

——それにしても、こんなにも盛大な法要を営んでもらえる龍泉院の檀家の皆様は、なんて恵まれていることでしょうか。ふと、故郷の小さなお寺の裏山で眠っている我が父のことを想い、手を合わせました。

心にしみる大施食会的一端に参加させていただき、誠に有難うございました。

◆◆会員便り◆◆

一〇月二十九日から二泊三日で「良寛さんと出逢う旅」が行われます。実行委員会では、八月初旬に現地の下見をされたようです。

委員会からの報告によりますと、良寛さんが永く住まわれた五合庵の周りの山々は、一〇月末になると全山紅葉し、錦織なす風景が堪能されるようです。また、良寛さ

んに関する資料館も三つあり、それぞれ良寛さんの見事な書などに触れることができるようです。

また、宿泊の温泉旅館は江戸時代からの庄屋屋敷を活かした木造りの美と粋を今に伝える和の宿で、炉端を囲んで良寛さんについて夜語りなどができるようです。

近くには魚のアメ横と呼ばれる寺泊漁港や、龍泉院と縁の深い徳昌寺があり、NHK大河ドラマの

龍泉院参禅会簡介

〔定例参禅会〕

・日時 毎月第四日曜九時(初参加の方は八時半)

・坐禅 口宣、坐禅、経行、坐禅の順

(坐禅は一炷三〇分、経行は一〇分)

・講義 木版三通、開経偈、『正法眼蔵』の提唱

・座談 自己紹介・喫茶・座談、正午解散

・参加資格 年齢、性別など一切不問、初心者には懇切に指導

・会費 無料

〔年間行事〕

・一夜接心 本年は六月一三〜一四日、七炷の坐禅と提唱等

・成道会 本年は二月六日、坐禅・法要・問答・法話・点心等

・他の行事 涅槃会(二月一五日)、花祭り(四月八日)、施食会

(八月一六日)手伝い、歳末煤払い(一二月例会後)

・作務 毎月第一と第三金曜、及び第二土曜に境内の掃除等

・刊行物 『明珠』(四月八日と一〇月五日発行)、『口宣』(年一回)

〔ウェブサイト <http://www.fyusenin.org/>〕

直江兼続が幼少のころ景勝と修行した雲洞庵等もめぐりますので、ご家族やお友達をお誘いしてご参加されては如何でしょうか。

沼南雑誌

平成二一年活動記録

〔定例参禅会・年間行事〕

() 内は座談の司会者

●三月二日 三二名

●四月八日 (岸本 正夫氏)

●四月八日 降誕会

●四月二六日 三〇名

(相澤 善彦氏)

●五月二四日 二六名

(鈴木 民雄氏)

●六月一三・一四日

一夜接心 一六名

幹事 小畑 節朗氏

松井 隆氏

刑部 一郎氏

●六月二八日 三四名

(根本 保氏)

●七月二六日 四九名

(添田 昌弘氏)

●八月一六日 一二名

「龍泉院施食会」作務奉仕

法話 曹洞宗総合研究センター

1・宗学研究部門研究員

丸山劫外老師

●八月二三日 三〇名 (石田 七重氏)

【奉仕作務】

●五月三日(六名)、一五日(二名)、

六月五日(三名)、一九日(二名)、

七月三日(四名)、一日(六名)、

一七日(二名)

八月七日(六名)、八日(七名)、

九月四日(三名)、二日(六名)

▼八月の衆議院総選挙では、民主党の圧勝に終わった。国民は各党のマニフェストの評価を行い、良い方に投票した結果であろう。従って、民主党はマニフェスト行程表通り、政策が実現できるか国民に監視され、成果が上がらなければ、また下野することになる。その点では、国民の選挙に対する関心が深まり、良い政治家が育つことに繋がると思う。(隆道)

▼八月二日から八日間、駒澤大学の中国仏教史跡廻りに参加した。今回は以前参禅会でご老師に案内された嵩山少林寺や竜門石窟などを訪れたが、全く記憶にない所もあり、折角ガイドしてくださったご老師には、大変申し訳なく思った次第です。また、今回初めて香巖撃竹で有名な香巖寺へ行きました。小石を竹に当ててみましたが、凡人のままでした。(秀嗣)

●発行/天徳山龍泉院 千葉県柏市泉81 04(7191)1609
●印刷/岡田印刷株式会社 柏市高田1116-45 04(7143)3131