

明珠

龍泉院
参禅会会報

従容録に学ぶ (五四)

第八九則 洞山無草

〔示衆〕

衆に示して云く、動ずる則は身を千丈に埋め、動ぜざる則は当処に苗を生ぜん。直須らく両頭を撒開い中間をも放下、更に草鞋を買めて行脚して始めて得し。

〔本則〕

挙ぐ、洞山、衆に示して云く、「秋初夏末なり。兄弟よ、或は東にゆき或いは西にゆかん。直須らく万里無寸草の処に向いて去くべし。」(猫を唆して枯井に入れる。)また云く、「只で、万里無寸草の処とは、作麼生にか去かん?」(一言既に発すれば、駟馬ですら追い難し。)石霜云く、「門を出づれば便是草だらけだ。」(自ら脚下を看よ。)大陽云く、「直り道うと、門を出でずとも亦是草漫漫地だらう。」(側が廻避る処とて没し。)

今回は久しぶりに洞山良价(八〇七〜八六九)さまの本則です。本則名は「洞山無草」ですが、テーマは「万里無寸草の処」。「万里の果てまで草一本ないところ」とは、大海原か砂漠のまっただ中ですが、そこにはただ水や太陽や砂だけで、すべては平等一色の世界!そこでこれは人間の心にとえられて、まだ分別も起らないマッサラなこころの状態、という意味に用いられます。洞山さまは、こうしたこころのあり方をトコトン追求された稀有の禅匠でした。

まず、万松さんによるこの一則の大意をのべる〔示衆〕を、ごくくだいてのべてみましょう。

僧は分別を起すと、生死の苦海であるナラクの底に落ちるが、逆にお悟りの境地に安住したら、真の自由はきかぬ。だからといって、その中間でもダメ。行脚修行に出てこそ、はじめて真の仏法者といえるのだ。

こんなところですが、適確な指摘ですね。修行の要諦は、迷と悟、動と不動、大小、長短、有無などの相對にわたつてはダメだし、その中間にとどまってもならぬ、もっぱら行脚実践の辛苦によつてこそ、本モノが得られるのだ、という主旨です。文中、「更に」は強の副詞ですから、万松さんは草履ばきの行脚を大いに買つて



脚を大いに買つて

いるのです。では、それを洞山さんはどう表現していたのでしょうか。これも「本則」を意識します。

「時は秋初夏末、君たちは東や西へと行脚の時期だが、荒草の茂っておらん所に行くがよいぞ。それはどんな所かわかるかな？」

これを聞いた石霜のコメント、「門を出たとなん、もう草だらけだ。」のちに大陽がさらにコメント、「門を出んでも草だらけだ。」

おもしろいですね。このようにすぐれた宗師家の言動は修行者たちの公案とされて、つぎつぎに参究の対象となるのです。石霜は湖南省石霜山で坐禅を重視した慶諾（八八八寂）で洞山とは同年。互いに尊敬し合った間柄です。大陽は洞山から第六代目に当る曹洞宗の英傑で、湖北省大陽山で道誉（みちう）をあげた人。

つまりこの則は、洞山が夏安居（げあんこ）三か月が円成して、東西へ行脚にのぼる雲水たちに対して、常に悟りの世界を求めてゆけよ、という策励の言葉をのべた。これを聞いた石霜は、「万里無寸草」なんていう一句を口に出したとたん、もう妄念の迷いの世界に落ちてしまいうぞ、との戒め。ところが後世の大陽はそれ

を口に出さずに守っているのもまた妄念だ、と石霜をとがめた。このあたりのやりとりを万松はコメントして、「結局、荒草という迷いの世界は避けられないんだ、そこを果敢に歩め」と、仏法は頭の中であれこれとこねま



現在の洞山良价禅師墓塔

わすものでなく、実践たる道理をのべます。

ここにいたって、前の「示衆」の意味がよくわかりますね。そのとおりです。洞山の「さとり」は行脚する実践でした。洞山しん江南を中心三〇年ちかい行脚の体験者であ

り、その間に多くのマスターたちに出会い、さまざまな道友と切磋琢磨し、一切経を読破し、未曾有の廃仏にも遭いました。これらすべての体験が、貴重でありがたい修行であり「さとり」であつたという自信と反省があつたからこそ、後進に行脚の大切さを老婆心から示したのでした。

わたくしなど、雲水当時を顧みても、こうした行脚の実践からはまったく遠く、忸怩たる思いに駆られます。ただ、若いころは多少登山に親しんだことが、若干は行脚の風光に通じるのでは、と勝手な自慰をこらす昨今です。登山は単なる肉体上の苦行ではなく、日程・天候・気象はもとより、宿泊・炊事・排泄・治療・観察・撮影・記録など、知識と智慧の総動員による生きざまであり、つまるところは人格の陶冶だからです。それは、あくまで大自然に従順であらうとする仏教や禅のありかたと気脈を通じていると疑いません。

わたくしは、もう高山への登攀こそ遠ざかりましたが、日常の農耕や園芸、また年中行事の托鉢や棚経などの実践はみな大好き。行脚には到底およばぬまでも、こんな雑行を坐禅とともにいつそう大切にしてゆきたいと念願しています。

坐禅普及委員会活動を開始

新しいサンガを目指して

―共に生き共に育つために―

委員長 小畑節朗

「雲堂は公界くがいの道場にして修道者には常に開放を惜おししまず」

雲堂（坐禅堂）の外単廊下に掲げられた堂頭老師の「常規」の第一番のお示しであります。

一昨年十月に参禅会の長年の悲願であった坐禅堂が完成して早や二年、更に坐禅がお釈迦以来の正伝の仏法であることを確信して坐禅に打ち込めることとなりました。



ご老師を囲んでの委員会の打ち合わせ

しかし、自分だけが仏祖の歩まれた行である坐禅を行じて満足しているだけで良いのでしょうか。今、東洋が生んだ精

神文化の粹である坐禅は仏教だけでなく宗派を越えてキリスト教でも行われるようになり、我が国に於いても仏教には関心がないが坐禅には惹かれると言う人が多く見られるようになりました。

しかし、坐禅を行じる機会に恵まれずに終わってしまう人達も沢山おられます。これまでに坐禅は出家者在家を問わず「個」の問題として自己（本来の自己）究明と言うような視座での追究でありました。しかし道元禅師の『普勧坐禅儀』で申される如く「上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ」と誰でも出来る「行」としての坐禅でなければならぬのではないのでしょうか。

現代的視座に立つて見れば、坐禅は社会とのつながりの認識が希薄ではなかったかと反省いたします。「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」と道元禅師が仰せになつておられることは誠に大切です。

では「初心の坐禅」を「行」ずる機会「縁」をどの様にしてこの無縁社会と言われる現代の人々に提供出来るかと言うことが今回「坐禅普及委員会」を立ち上げた所以であります。坐禅は身体を通して行う「行」であります。

そして、共に一同に会し共に一行を行じることですから「公界の道場」たる坐禅堂が一番適していることは言うを待ちません。

今、坐禅を一度体験してみたいと言う人々（グループ）に坐禅の場を用意することは我々参禅会としては正に大乘仏教の言う菩薩行ではないのでしょうか。

我々はどうしても自己中心的な思いや行動をしがちです。その自己中心的思いや行動を共に克服反省（懺悔）し、共に生き共に育ち歩む（誓願）を持つて行かねばならないとおもいます。

その実践の基本には 布施・愛語・利行・同事の四摂法を基本理念として活動致したいと思ひます。

堂頭老師の掲げる「公界の道場」を真の「公界の道場」にならしむべく「共に生き共に育つ新しいサンガの創生」を目指したいと念じております。

会員の皆様には何卒この意を嘉しとされてご随喜ご支援をお願いする次第でございます。合掌

広報班

リーダー 杉浦上太郎

一般の方の中で、「坐禅」に興味をもつ方

はどれほどかは分かりませんが、実際やってみようと思っても、厳しそう、作法が面倒くさそう、非日常的過ぎるなどの理由で、なかなか足を運ぶ気にならないという方が相当数いらっしゃるのが実情ではないでしょうか。

広報の役割は、多くの方々に、坐禅の魅力を感じ、実際に坐ってみようという動機づけをすることです。

龍泉院坐禅堂の存在を知っていただき、本物の坐禅堂で坐れるという好奇心と、坐禅への興味をもっていただき、一度トライしてみようという気持ちになって行動していただくことです。

マス・ローカルメディア、インターネット等の活用、諸イベントとの協賛、青少年の教育機関・文化サークル等への勧誘活動を進め、多くの方々に来山いただけるよう、広報班全員、努力邁進したいと思います。

坐禅班

リーダー 中島宏誠

第一回坐禅班を六月二二日定例参禅会後に椎名老師、小畑委員長とメンバー全員で行い、七月定例坐禅会の後の委員会に至りました。

坐禅班の役目は次のとおりです。

①坐禅堂開錠、清掃、準備（洒水器にお水、



熱心な会議が続く

ロウソク
点火、前
門に坐禅
牌を掛け
る、窓の
開閉、エ
アコン操
作等）を
行う
②大悲殿
で庶務班
が受付け

た参禅者の作法の説明と指導（「坐禅清規」に基づく）をする

③堂頭入堂時線香を持ち前門左わきで待ち、入堂時堂頭に線香を渡す。止静鐘・経行鐘・抽解鐘を打つ

④坐禅中、姿勢や足の組み方等の点検（絡子着用し警策を持ち巡回）を行う

⑤坐禅後、座談の補佐（僧堂内又は大悲殿）をする

⑥坐禅終了後の片付け、清掃（「運営管理心得」による）、施錠をする

当日の坐禅班要員は二名程度とし、坐禅に来られた方々に「自分に出会う」坐禅をして

もらえるような心がける。「今まで出会ったことの無い」「静かで清らかで落ちついた安定した世界」を！ 合掌

庶務班

リーダー 刑部一郎

庶務班の活動は次の通りです。

①活動の開始…広報班から坐禅体験申込書を受け取って、活動を開始する。

メンバーの召集はリーダーが行う。また当日の責任者も決める

②坐禅会当日の仕事…大悲殿での仕事のみ。受付を準備し、受付係をおく。坐禅参加者の所持品の管理。法話をきくための机の配置、座談会がある場合の準備（机の配置、お茶の準備、司会の依頼、アンケート用紙準備）大悲殿の後片付け、戸締りをする

③報告書の作成、報告…老師、代表幹事に報告するとともに、参禅会で報告する

④費用管理…入出金があれば会計処理をする
庶務班リーダーとしての抱負は、坐禅体験会で参加された人の中で、参禅会に入りたいと思う人がでてくるようにできるだけ暖かくおもてなしいたいと思っています

また、庶務班の委員は現在六名ですが、参禅会の比較的新しい人にも声を掛け、参禅会

だけでは親しく交わることが少なく、コミュニケーション不足とされている人にもメンバーになってもらい、活動することによって、参禅会そのものの活性化につながればと思っています。

《委員の方々のお名前（敬称略）》

委員長 小畑節朗

副委員長 五十嵐嗣郎

広報班 ◎杉浦上太郎、添田昌弘、松井隆、榎戸重記

坐禅班 ◎中畠宏誠、清水秀男、永野昭治、小畑二郎、鈴木民雄

庶務班 ◎刑部一郎、牧野洋子、加藤孝、河本健治、坂牧郁子、佐藤修平

*◎印…リーダー

坐禅体験会を開催！

「^{くがい}公界の道場」としての第一歩

平成二六年八月二七日、普及委員会の活動第一回目として、午前九時から千葉県生涯大
学福祉科卒業生三四期会OB会で結成された
「知りたがりの会」のメンバー八名が来山さ
れ、坐禅体験会が催されました。参禅会会員

以外のために外に向かつて開かれた記念すべき坐禅体験会です。

お世話をする坐禅普及委員会からも小畑委員長を始め八名の方が参加されました。委員の方々は朝八時に集合し、坐禅堂の準備や大悲殿での法話と座談会のセッティングなどにあたりました。

「知りたがりの会」のみなさんは一炷の坐禅の後、坐禅堂の清掃作務、ご老師による法話、座談会という差定で坐禅体験をされました。座談会では「あつという間に坐禅が終わってしまった。」との声が多く聞かれ、みなさん充実した体験をされたようです。

今回参加されたみなさんにはアンケートをお願いしました。その結果は普及委員会によって今後の活動に生かされていきます。



ご老師の法話に聞き入る
「知りたがりの会」のみなさん

《広報のパフレット（案）》

とにかく
皆さんに

本物の
坐禅堂で

坐って、感じていただきましょう。

坐布（丸い坐蒲団様のもの）一つ分が自分に与えられた世界。
足を組む。坐って静かに坐る。両手を足の上で重ねる。眼は閉じず
半眼、舌を歯のつけねにそえる。背筋を伸ばし、あごを引く。深い呼吸を
する。頭の中はからっぽ。坐禅のコツはこれだけ。
坐禅の単位は「柱」。1柱は30分間。最初の坐禅を初心者の坐禅といえます。

坐禅堂正面の顔
文殊菩薩像
【壁紙】（堂内における基本ルール）

龍泉院坐禅堂の特長

1. 県内では唯一の独立棟の本格的な坐禅堂。
2. 宗門公認の参禅道場です。
3. 足の組めない方は椅子坐禅ができます。
4. 冷暖房完備で快適に坐れます。
5. 男女別-トイレも付属しています。
6. 竹林の中の坐禅堂で環境抜群です。

内 部
外 部

堂頭坐禪指導

「參禪作法」のおさらい

四月の參禪会はいつもより三〇分早く、八時三〇分から始まり、ご老師による坐禪作法の説明が行われました。

改めて聞く坐禪作法の説明は、会員にとって自身の參禪を見直す良い機会になりました。

ご老師はまず、外単にかかっている「常規」の解説から始められました。

一、雲堂は公界の道場にして、修道者には常に開放を惜しまず

二、古教照心して、仏祖の威儀作法を重んずべし

三、古參は範を示し、初心はこれに倣い、乳水の如く和合すべし

四、一切の語笑を許さず、所作低声たるべし

五、鳴らし物は、徒らに手を触れるべからず

六、清潔を宗とし、清掃を重んずべし

七、身命は無常なり、常に光陰を惜しむべし

最後の結びの七条目をご老師は、「人は何時いかなる事で死んでしまうかわからない。人間に生まれたことのありがたさと、『無常』は他ならぬ自分自身に今まさに襲いかかってくるものと自覚しなければいけません」と特



重ねて聞いて決定すべし、
ご老師の説明を聞く会員諸氏

に熱をもって解説されました。

続けて、ご老師は幾つか気づいたことを挙げられました。

・「法界定印」の形が潰れてしまっている人がいます。親指を軽く突き合わせてきれいな卵型になるようにしてください。

・単に上る時は、坐蒲を浄縁の縁ギリギリまで引き寄せておくと楽にできます。下るときも同じように、坐蒲を一度浄縁の近くまでずらしスリッパに足を落として、一度腰かけるような姿勢になってから単を下りるようにするとよいでしょう。

・経行が終わった後、堂内一巡のときは普通

に歩く速さで歩いてください。特に先頭になる人が速やかに歩き出していただかないと交通渋滞のようになってしまいます。

・二炷目の坐禅に入る前にトイレに行く人は素早く行ってください。トイレが混んでいたりすると二炷目の止静鐘が鳴ってしまうかもしれません。内単の人がトイレに行った場合は全員が戻ってくるまで帳(簾)を開けたままにするよう改めました。どうぞ内単に戻って坐ってください。

その後、質疑応答がありました。

Q. 外単に坐する場合も聖僧様(坐禅堂内単中央におまつりしてある僧形の文殊菩薩像)に問訊(叉手低頭)をするのですか？

A. 外単に坐する場合もします。前門の外から聖僧様に問訊してください。入り口から前門の手前(主に椅子坐禅の席)に坐する場合も一度聖僧様に問訊してから自分の坐につくようにしてください。

Q. 退堂する場合は聖僧様へのご挨拶はいらないのですか？

A. 退堂の場合はありません。速やかに退堂するようにしてください。

Q. 二炷目の前にトイレに行ったとき、混んでいたりして戻るのがすごく遅くなってしまう

い、内単に戻るの具合が悪い場合は外単で坐ってもいいのですか？

A. もちろん、そのような場合は外単で空いているところがあれば、お坐りいただいてもけっこうです。

Q. 経行の時、手はどのようにするのですか？

A. 叉手（左手は親指を内側に軽く握り、みぞおちに置く。そして右手で左手を覆う）を組みます。経行の時だけは手首を九〇度返し、手の甲が上に向くようにします。

Q. 坐禅の時、目をつぶるほうが落ち着くので、眠るわけではないですがつい目を閉じてしまいます。これはダメでしょうか？

A. 坐禅の時は、目は閉じない事になっています。道元禅師は五〇年以上参禅を続けられ、まず眠る事はないだろうから、目を閉じて坐っても良いとおっしゃっています。しかし、普通は目を閉じるとどうしても眠くなってしまふものです。目は見開くのではなく、約四五度下に自然に視線を落とすようにします。

◇ ◇ ◇

初めて参禅した、おっかなびっくりで単に上り、足を組んだ時のひたむきな気持ちは決して忘れてはならないものでしょう。四月の例会はそれを思い出させていただけました。

雨安居の一夜接心

ご提唱『坐禅用心記』四年越し完結

「さあ、お前たち修行僧よ。ヴェーサリーのあたりで、友人を頼り、知人を頼り、親友を頼って雨季の定住（雨安居）に入れ。わたしもまたこのベールヴァ村で雨季の定住に入ろう」（中村元訳『ブッダ最後の旅』、岩波文庫）。

これは、インドにおいて雨季に遊行を中止して定住修行（雨安居）に入るよう弟子達に命じる釈尊のお言葉です。そんな古の釈尊のお言葉が聞こえてきそうな、インドの雨季もかくやと思われる雨の中、六月六、七日の二日に亘って一夜接心が行われました。

午後二時に参加者来山。その後オリエンテーションが行われ、小畑代表幹事より差定（スケジュール）の説明がありました。流れを確認した後、傘をさして坐禅堂へ。

「これより一夜接心！」。ご老師の声が厳かに坐禅堂に響き、止静の鐘が三声、応じるように力強く鳴り、一夜接心が始まりました。続けてご老師の口宣があり、参加者一同思いを新たに一炷目の坐禅となりました。その後、大悲殿に移動し、禅講が行われました。今年

は四年越しの『坐禅用心記』のご提唱もいよいよ完結に向ってきました。

「今年の最後のところは例えば坐禅中に眠くなってしまうかどうか、といった具体的事が懇切に述べられています」。このように前置きしてからご老師は読み解いていかれました。

「呼吸を大切にし、大自然と一緒になるの



です。それが本当の坐禅です」。

作法は坐禅に入っていくための大切な準備なのだと改めて思いました。

その後は薬石となりました。典座の松井さん、小山さんによる彩も鮮やかな精進料理を皆でいただきました。禅門では食事は沈黙のうちに、なるべく音もたてないようにいただきます。世間の人はウワツと思うかもしれませんが、実際にやってみると本当に食事を味わうという事について認識が変わります。

後片付けをしたら再び坐禅堂で二炷目の坐禅。夕暮れから夜の帳が降りていく様子がただ壁を見つめて坐っているとよくわかりました。その後、その日最後の三炷目。『普勸坐禅儀』の前半を皆で誦して終わりました。

大悲殿に戻って消灯・就寝。翌日は午前四時に起床。布団をたたみ、身支度を整えるとすぐに坐禅堂へ。雨音も激しい晴天の一炷から始まり、行茶、二炷目と続き、朝課では、坐禅堂内に『祇園正儀』が敬虔な音楽のよ

うに響きました。

朝課の後、坐禅堂、本堂、大悲殿に分かれて作務。ご老師も頭に手ぬぐい、作務衣姿。人手があるので、拭くべきところはあつという間に拭き終わってしまいました。



作務の後
は小食（朝食）、三炷目を坐り、いよいよ『坐禅用心記』の最後の部分の禅講となりました。

「業習已に厚し…」の段を読み解く中で次のように話をされました。「たとえば、足元に蟻がたくさんいるときに、避けようと思えば踏み潰す事なく避ける事ができるようになります。これが不殺生戒を保つという事であり、それは習慣なのです。習慣がその人の人格を決定していくのです」。

こうして『坐禅用心記』のご提唱は四年越しで無事完結しました。そして、行茶の後、坐禅堂で最後の四炷目。『普勸坐禅儀』の後半を皆で誦し、しばらく坐定していると、ご老師が厳かに宣言されました。「これにて一夜接心、円成！」。

大悲殿で、中食（昼食）をいただき茶話会

では皆思い思いのこの二日間の感想を述べ合いました。最後にご老師から、「この接心にあたって、参加された皆様、本当にご苦勞様でした。ひとりひとりができる事をし、みんなで作り上げた一夜接心であつたと思います」との評をいただきました。

「只管打坐」を一步進める

柏市 原 司

二年前に入会した私は、超後期高齢者であることと昨年十一月に腰部脊柱管狭窄症に罹り、初心者参加をしてみなさんに迷惑をかけることを、たいへん苦慮した。

一週間前から坐禅の予備練習をしていたが、一炷の時間を確かめたい、また、連続の坐禅では耐えられないと思い、二日前に杉浦さんに電話をした。さらに、「差定」の内容についてお聞きした。

「気持ちを楽しんで、ご参加下さい」

丁寧な杉浦さんの言葉に、何か安堵を覚えました。

第一炷から第六炷まで、私は必ず途中で足が「痛い」が気になり、なかなか、落ち着いた坐禅ができなかった。

第二日午前。禅講、行茶の後、大悲殿で小

休止をしていた。

「五十嵐さん、長いご経験をお持ちですが、足の痛みはどうですか」

「いや、いや、痛いですよ。雑念もおこります」

私は五十嵐さんの返事にホッと安心し、そうして、初心者への激励の言葉のように聞き取った。

私が半跏趺坐をするとき、背筋を伸ばした腰を、どっしり坐蒲の中央に置くか、どの程度前方に置くか、自分なりに坐り方を試していた。「痛い」を脱するために、目を張ったり、腹式呼吸も試みた。

最後の第七炷は平穩な坐禅の中で抽解鐘を聞いた。

第二日午後。中食、茶話会で、五十嵐さんが私の「足が痛い」を話題にして、「痛い痛い」に徹して坐ることも「私の雑念よりはましです」と、話された言葉は深く印象に残っている。

第一日の開枕のとき、典座役の松井さんと小山さんに、薬石の精進料理が美味しかったと感想を伝えた。ご両人が一、二週間前から献立について連絡を取り合い、二、三日前に準備にかかられたことを知った。



食事も大切な修行なのです

さらに、薬石、小食のとき、永野さんと鈴木さんの給仕を受け、代表幹事の小畑さんをはじめ経験のある多くの勝友の支えを受け、私の一夜接心は満足に終わりました。

また、「自未得度先度他」の心を学び、日常生活の節度について、あらためて、反省する契機になりました。

一夜接心

松戸市 千葉 理絵

福井県の片田舎に生まれ育った私は、祖母と共に西国三十三所の御詠歌を唱えるのが好きな子どもだった。曹洞宗の寺を中心とした村では、宗教行事や宗教的な教えが日々の営みの中に溶け込んでいた。

都会での生活が長くなり、この数年、暮らしを整え直している。自分自身を見つめ直す中で、子どもの

頃の豊かな時間を取り戻し、薄紙を一枚一枚重ねていくように暮らしていきたいと思うようになった。そして、暮らしの中に坐禅を取り入れたいと考え、今年の二月に龍泉院の門前に立った。

子どもの頃以来の坐禅は新鮮だった。ありがたいことに、苦しいとか、痛いといったことに悩まされることなく、鳥や風、木々に包まれた中で心の波が風いっていくことに喜びを感じていた。

「一夜接心」について知ったときも、子どもの頃に行った寺での合宿を思い出し、すぐに参加したいと思った。しかし、何故だか踏ん切りがつかないまま、締切り当日まで申し込みを先延ばしにしてしまった。

締切り当日は、五月の定例参禅会だった。坐禅を終えて、申し込むタイミングを逸しながら、「一夜接心」の案内を読み返し思案していると、隣に座られた方から声をかけて頂いた。その方は、「一夜接心」はとても良いものであること、ご自分が出たくても出られないのだということを、私にお話して下さいました。私は、この方の思いに背中を押していただき、初めて参加することとなった。

申し込んだ後は、坐禅が七回もできること

を心待ちにしていた。初めてであったが、何も氣負うことなくその日を迎えることができた。

当日、二炷目までは、定例参禅会の時のように氣持ちよく坐ることができた。しかし、その日最後の三炷目から、何かいつもと違う感覚になった。氣持ちが定まらず、そわそわとして落ち着かなかった。坐禅に対する新鮮味が薄れてしまったのではないかと、もやもやしたものを抱えながら一日目を終えた。

二日目の四炷目から七炷目までは、徐々に氣持が落ち着いてはいったものの、不完全燃焼のまま終わった。もう一炷坐れば、心地よさを取り戻せるのではないかと、後ろ髪を引かれながら帰途についた。

二日間で七炷坐するという「一夜接心」を通して、坐禅を続けていくことの難しさと奥深さを実感した。これからも、少しずつではあっても、暮らしの中に坐禅を取り入れていきたい。

施食会大法要

亡き人、祖先を想う日

八月一六日、龍泉院の施食会大法要が厳修されました。今年も参禅会から一四名が「作



写真を注意深く見ながら準備を進める

務」として法要のお手伝いをさせていただきました。参禅会では、主に会場設営、駐車場の誘

導、法要に來山される檀家さんの案内、護寺会役員の接待を行いました。

会場設営は年に一度の事で、私たちが在家の者は普段あまり目にしないような仏具を並べたり飾り付けたりするので、完成写真と首っ引きで進めていきます。女性会員は台所の切り盛りです。

お昼ごろになると黒いスーツを着た檀家さん達が見えはじめるので、駐車場の誘導や本堂でのご案内を始めました。本堂で新盆のご家族にご案内をしていると、この方々はこの一年以内に身内を亡くされたのだとふと思い当りました。

一年の内に何と多くの人が生まれ、一年の



準備が一段落、ご老師を囲んで一寸休憩

内に何と多くの人が死んでいくのでしょうか。一段落したところで、手伝いの参禅会員も

檀家さんと一緒に参列しました。

椎名老師はいきなり、諸譚をこめた自己紹介をなさいました。「本日はお忙しい中、当山の施食会大法要に足をお運びいただき、誠にありがとうございます。もしかしたら初めて見た、という方もおられるのではないのでしょうか。私がお寺の住職です。見ての通り古住職です。古狸ではありませんよ」。檀家さん達は思わず笑ってしまい、場が和みました。

「施食会は二部に分かれていて、法話と法要があります。法話で良い話を聞き、法要に参列するというのは、これは一つの仏教の修行です。修行をすることで皆様は、功德を積



ご老師とご隨喜の僧侶の方々



宇野老師による法話

む事ができます。そして、それは素晴らしい先祖供養になるのです。今日はそのようなつもりで、一緒に修行をしてまいりましょう」ご老師はこのように開会の辞を述べられました。続けて法話をご担当される、曹洞宗総合研究センター専任研究員宇野全智老師の紹介をされました。

宇野老師はまだ若い方で、澁刺とした声で『開経偈』『三帰礼文』を誦した後、法話を始められました。ご自身の永平寺での修行時代の体験を踏まえて、わかりやすく坐禪を生活の中に取り入れるヒントになるようなお話をされました。

法話の締め括りは、ある心理学の先生が開発したという、「幸せになる呪文」を紹介されました。それは、一日最低二〇回「ありがたい」と言う事。これを実行しようとする、いかに周りの人に「ありがとう」と言っていないかがよくわかるというもので、筆者も赤面の至りです。

休憩を挟んで法要に移りました。ご老師とご隨喜の僧侶の方々により差定は肅肅と進みました。お経は『般若心経』『大悲心陀羅尼』『甘露門』『修証義』を誦しました。

「喝——ッ！」法要の最後にご老師渾身のご

発声がありました。法要の際の「喝」の発声は「喝の臨濟」と言われるように、もともと臨濟宗に独特のもので、ご老師は機会があつて臨濟宗の法要に参列された際、臨濟僧の「喝」の発声に感銘を受け、曹洞宗である自坊での法要にも取り入れるようにされたとの事です。

法要が終わった後、檀家さん達は塔婆を手にお墓に向い、参禅会員は飾り付けた会場の後片付けにかかりました。今度は出てきたものをしまっただけなのでさくさくと進み、あつという間に本堂は元通りに戻っていきました。

最後にご老師から慰労の食事をふるまわれ、梨などをお土産にいただき、施食会大法の作務は終わりました。

亡き人、祖先への慕古の心は日本人に限らず、人類に共通のものでありましょう。西洋の基督教徒もお墓のある人は折に触れてお墓に詣でているようです。

日本では、亡き人、祖先への想いが「お盆」「施食会」という形で中国からさらに東漸してきた仏教文化的に結実しているのだと思います。

坐禅へ自分に出会う

流山市 中島宏誠

坐禅は今まで出会ったことの無い世界「自分に出会う」

『静かで清らかで落ちついた安定した世界』が！

坐禅にはいろいろ作法があり見聞して修得すればいいのですが自分にしか行えない作法が三つあります。

それは坐禅の要、「調身」・「調息」・「調心」、身を調える・息を調える・心を調えることです。

「調身」身を調える

●身を正す（背骨をキチツと伸す、お臍を前に突き出す、腰を引く、頭の天辺が天井から引つ張られている感じ、顎を引く、手は法界定印を結ぶ）

●奥歯をキチツと噛む、舌を上顎に付けて離さない

●目は両眼で鼻の頭を見る（視線を四十五度の角度に落とす、自然に一メートル先に視線が落ちる）

「調息」息を調える

●鼻から息をユックリながしく吐く、吐い

た息をズーッと追う

●すると吸う息は意識することなく自然にお腹の底にストンと入る 一瞬（数秒）息が止まる（自然に腹式呼吸になる）

「調心」心を調える

●呼吸のリズムを続ける

●アレコレ頭に浮かばなくなり妄想が消える 浮かんだら追わない 背中が丸くならない 身を正す 呼吸のリズムを続ける！

●組んだ足が痛くない 感じない

●集中できれば「組んだ足が無くなる」「身体が無くなる」

「頭（頭から上）が宙にポカンと浮いている」

ただ吐く息だけ！

坐禅は坐禅堂に坐っているときに坐禅でなく、坐禅を終えた、その瞬間から坐禅がはじまっています！

日々坐禅をしていると「我ありて我あり」俺が俺が私が私がで周りの人が見えない↓「我ありて人あり」自分が私がいて人がいる俺が私が主↓「人ありて我があり」人がいてそこに自分が私がいる↓「人ありて人あり」人がいて自分がの拘りがない 人に生かされ

ている！

「岩もあり 木の根もあれど さらさらた ださらさらと 水は流れる」

総てを受入れ 淡々と生きる！

「他は我にあらず 我はわれなり」

ぶれない びびらない

これから坐禅をする方は、毎朝五分でも坐って身を調え・息を調え・心を調え行動しては如何ですか。

「自分に出会い」活力ある有意義な一日を過ごすことが出来るでしょう。

「うらを見せ おもてを見せて 散るもみぢ」
このような生き方をしたいですね！

合掌



「転ぶこと」と「起き上ること」

我孫子市 清水秀男

七月の龍泉院の栞の葉は、「挫けない人はえらい。挫けても立ち上がる人はなおえらい」であった。この栞の葉を深くかみしめながら、懐かしく思い出した次の言葉がある。

「人間にとつて、転んだことは恥ずかしいことじゃない。起き上がれないことが恥ずかしいことなのだ」

この言葉は、今から十数年も前になるであろうか、北海道旭川の三浦綾子記念文学館を訪ねた時、展示してあった三浦綾子さんの小説『帰こぬ風』の一節である。この言葉の前に吸いこまれる様にして釘づけとなり、暫くその場を離れることが出来なかったことを覚えていいる。

私はその時、五〇歳半ばを過ぎていた。四住期で言えば家住期の終わり頃である。その時この言葉に出会って、今まで過ごしてきた五〇数年の人生の来し方が走馬灯の様に、全身を駆け巡った。何度も何度も失敗を重ねて来た人生。失敗の大きさに押しつぶされ、失意のどん底から起き上がれなかった時もあった。

た。

又、失敗によって卑屈になったり、自暴自棄になったり、挫けそうになったり、失敗を恐れる余り消極的になってしまいう時も多々あった。それらを回想しながら、この言葉に出会いあらためて思った。

人間には失敗がつきものだ、しかし失敗を恐れてはならない。同じ失敗を繰り返してはならないが、むしろ失敗を如何に受け止め対処していくかが問われている。

失敗から生きる糧を得て成長し、起き上って次なる目標に如何に挑戦していくか、その生きざまが問われているのであり、それは一生の課題であることをあらためて認識し味わう旅となった。その意味でこの言葉は、私にとって思い出深い人生の杖言葉になっている箴言である。

その後、道元禅師の『正法眼蔵』「行持」



の巻を拝読していて次の言葉に接し、起き上る重要性を更に心に深く刻みこむこととなった。

「寒苦をおづることなかれ。寒苦いまだ人をやぶらず、寒苦いまだ道をやぶらず。ただ不修をおづべし。不修それ人をやぶり、道をやぶる。暑熱をおづることなかれ。暑熱いまだ人をやぶらず、暑熱いまだ道をやぶらず。不修よく人をやぶり、道をやぶる」

（寒さを恐れてはいけない。寒さが人間をダメにするのではない。寒さが修行を妨げるのではない。寒さにくじけて修行を怠ることが、人間をダメにするのだ。暑さも同じだ。暑さが人間をダメにするのではない。暑さに負けて、怠惰になることによって、墮落してゆくのだ。修行を怠ること、このことを恐れなさい）（この訳文は、角田泰隆著『禅のすすめ』五九頁から引用）。道元禅師が示す「寒苦」「暑熱」を「失敗」「修行」を「起き上ること」と読みかえれば、三浦綾子さんの言葉と相応するのではないだろうか。

即ち、失敗が人間をダメにするのではない。失敗に挫けてしまい、怠惰になり墮落してし

まって、起き上ろうともしないことが人間をダメにするのだ。道元禪師は、如何なる事態においても常に人生は修行(起き上がること)し続けることの重要性を説かれているのである。

起き上ることの大切さは、経営の神様と言われた松下幸之助も、事故や部下の失敗に際し、すんでしまったことは仕方がないとして、次の様に言っていたという。

「かめへん、かめへん、こけたら立たなあかんねん。赤ん坊でも、こけっぱなしではおらん。すぐ立ちあがるやないか。そないしいや」。まさに人生を生きぬく極意は、「こけたら立たなあかん」であることを、身をもって示していると言える。

私は古希を過ぎ、林住期から遊行期に入ろうとしている。しかし、これからも失敗と過ちの繰り返しであろう。しかし、失敗や過ちが人間や人生を決めるのではない。人間や人生を決めるのは失敗や過ちの後にどう対応して如何に起き上るかに掛っていることをあらためて肝に銘じ、道を歩んでいきたい。残りの少ない人生、「生きているうちに、真に生きること」を目指して…

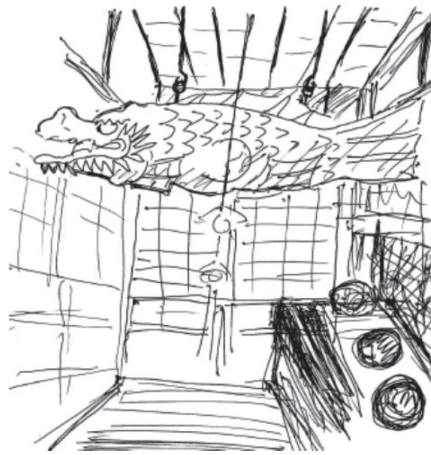
合 掌

永平寺参拝記

柏市 加藤 孝

今年五月二〇日、岐阜県郡上八幡を通り九頭竜川沿いを下り、新緑につつまれた永平寺を訪れた。平成一三年の「北陸祖跡を巡る旅」以来一三年振りの訪問であった。

通用門をくぐると、我が信仰の聖地に来た



との感を抱いた。傘松閣に入る。格天井に描かれた二三〇枚の花鳥画を鑑賞する。そして毎日、絶える事なく磨きあげられた黒光りする廊下を通り、修行僧の根本道場である僧堂横を行く。ここで幾多の雲水が坐禅修行をし、全国津々浦々に飛躍していったであろうかと

思いながら、俗世界で日々翻弄されている我身を深く反省させられた。

更に奥に行き承陽門越しに承陽殿を拝む。ここは道元禪師の御真廟(お霊屋)であり、曹洞宗聖地の中の聖地である。私は不可思議な感に打たれ、しばらく動く事ができなかった。そして、法堂、庫院を巡り、吉祥閣に入った。

ここには志納所、売店があり、二〇代半ばの雲水がいた。彼は佐賀県にある寺院の後継者で、駒澤大学を卒業し、三年前に永平寺に來たとの事であった。入山する前は八〇キログラムあった体重は六五キログラムに落ちたといい、厳しい修行に耐え抜いている精悍な顔立ちをしていた。

私は迂闊にも彼に説教を垂れていた。「修行中の雲水さんは素晴らしい顔をしている。しかし、世間に戻り五年、一〇年経つと、下膨れの下卑た姿となった僧侶に墮してしまった人をよく見る。そのような葬式坊主にだけはならないください。」

今回の永平寺参拝は日常性に囚われている自分を見直す良い機会であり、また全く仏教を信じてない妻も多少関心をもった様だ。再訪を誓いつつ、永平寺を後にした。

お遍路

柏市 岡本 匡房

若いころから「お遍路」にそこはかとないうちがれを持っていた。仏教（＝道元禪師）に傾倒していた父の影響だろうか。病弱で、小学校のころ、毎年一カ月前後は休んでいたからだろうか。いやおうなく「死」を意識させられていた。これが「彼岸」への強い恐怖といくばくかの期待につながり、死をイメージするお遍路に重なっていった。だが、俗事に追われ、ままならない日々が続いた。古希を二年超え、ようやく重い腰を上げた。二〇一三年、三回、三八番金剛福寺まで行って来た。



お大師様以外のいろんな人とも歩く

第一回

四月上旬、春風に誘われ、初のお遍路にこぎつけた。といっても、六日間、十九番までの短い参拝旅行である。

道すがら、いろいろな出会いがあった。札幌でスキーのインストラクターをしている豪州の女性、奄美大島で英語を教えている米国の男性、比叡山の荒法師を思わせる岐阜の男性、茶髪の若い豊橋の若い女性……。「あれ」と驚く人に巡りあう日々だった。

茶髪の女性は二〇日間も回るといふ。何か、悩みがあるのだろうか。それも見せず、語らず、笑顔が可愛い。一二番で写真を撮り、贈った。ラーメン店では米豪の二人と食事した。「奄美大島は素晴らしい」と米国の男性。「あと半年で教師任期が切れる」とか。「在日記念行脚」のようだった。

豪州の女性はフランスからスペインへ、「聖ヤコブの巡礼路」も歩いたという。プロテストタントというが、「なぜお遍路に」と聞いたが、笑って答えなかった。というより、答えられなかったのだろう。小生のつたない英語が通じなかったのかも……。

「お接待」は六日間で八回受けた。夏みかん、アメ、お茶、コーヒー、イチゴ、五〇〇円玉……。これには感激。五〇〇円玉は一生、使

わないつもりである。道を間違えたとき、訪ねもしないのに教えてくれた女性、雨の中を歩いていたら「乗りませんか」と誘ってくれた車の男性。誰もが親切だ。もつとも、歩くのが目的なので、車だけは丁重にお断りした。

四国の山河、風景も素晴らしい。特に「お遍路転がし」の難路といわれる十二番の山越えは桜が咲き誇り、春爛漫。極楽を想わせた。だが、足の爪ははがれ、血豆がつぶれ、関節は一步步ごとに悲鳴をあげた。足元は地獄の責め苦。地獄、極楽が併存した。これが現世かもしれない。行く前に毎日二時間は歩いたが、なんの足しにもならなかった。

歩き出した当初、会社や人間関係など俗事が頭を占めていた。だが、途中から父母をはじめ亡くなった人々が思い起こされてきた。日ごとに、現世より彼岸への思いがつのつていった。

団体旅行の人々もいたが、同行二人（＝お大師様と二人ずれ）も多い。「全部回る」と言う人も結構いる。八十八ヶ所全部を回るのは四〇日以上かかる。さて、その人々はいま、どのあたりを歩いているのだろうか。

春は四国 四国は遍路 風は冷たくも 人は暖か。

沼南雑記

平成二六年

●二月二三日

二七名

●三月二三日

三三名

●四月二七日

三三名

●五月二五日

三三名

●六月七・八日

一九名

●七月二七日

三八名

●八月一六日

一四名

●九月二四日

二八名

●十月二二日

三三名

●十一月二二日

三三名

●十二月二二日

三三名

【定例参禅会・年間行事】

(一) 内は座談の司会者

龍泉院参禅会簡介

【参禅】

一、定例参禅会

・日時

毎月第四日曜九時(初参加者は八時半) 来山、正午解散

・坐禅

口宣、坐禅、経行、坐禅の順

・講義

(坐禅は一炷三〇分、経行は一〇分)

・座談

木版三通、開経偈、『正法眼蔵』の提唱

・自由参禅

自己紹介・喫茶・座談

・日時

毎月第二土曜九時から正午まで

・坐禅

九時から一時まで(入退堂自由)

・作務

一時から正午まで掃除等

・※会費無料、年齢・性別など一切不問、初心者には懇切に指導

【年間行事】

一、一夜接心

本年は六月七・八日、一泊し七炷の坐禅と提唱等

一、成道会

本年は二月七日、坐禅二炷・法要・問答・法話等

一、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)

一、作務

毎月第一と第三金曜、及び第二土曜に掃除等

【会報誌】

一、『明珠』

(四月八日と一〇月五日発行)

一、『口宣』

(年一回)

【ウェブサイト】

<http://www.ryusenin.org/> 『明珠』『口宣』のバックナンバーがご覧になれます

●四月 八日

八名

●四月二七日

三三名

●五月二五日

三三名

●六月七・八日

一九名

●七月二七日

三八名

●八月一六日

一四名

●九月二四日

二八名

●十月二二日

三三名

●十一月二二日

三三名

●十二月二二日

三三名

●一月二二日

三三名

●二月二二日

三三名

●三月二二日

三三名

●四月二二日

三三名

●五月二二日

三三名

●六月二二日

三三名

●七月二二日

三三名

●八月二二日

三三名

●九月二二日

三三名

●十月二二日

三三名

●十一月二二日

三三名

●十二月二二日

三三名

●一月二二日

三三名

●二月二二日

三三名

●三月二二日

三三名

●四月二二日

三三名

●五月二二日

三三名

●六月二二日

三三名

●七月二二日

三三名

●八月二二日

三三名

●九月二二日

三三名

●十月二二日

三三名

●十一月二二日

三三名

●十二月二二日

三三名

●一月二二日

三三名

●二月二二日

三三名

●三月二二日

三三名

●四月二二日

三三名

●五月二二日

三三名

●六月二二日

三三名

●七月二二日

三三名

●八月二二日

三三名

一〇日(四名)

七月 四日(四名)、二日(七名)、

一八日(三名)

八月 一日(四名)、九日(七名)、

一五日(三名)

【坐禅普及委員会】

五月二五日(二名)

六月二二日(六名)

七月二七日(二五名)

八月二四日(一〇名)

▼会誌はその会の活動のバロメータとも言えると思います。賑やかに活動していそうだと自然と人が集まってくるものです。何かの縁で本誌を手にとった会員以外の方が「やってみようかな?」となっていたらいいものです。それには編集記事よりもやはり皆様の生の坐禅体験に基づく原稿です! 初心の方も、無理に難しい禅語を引用しなくてもいいんです! 茶話会の発言ぐらいの感じでどんどんご寄稿いただければ、と思います。

▼『明珠』の編集に携わってこれで二回目。若干、コッは覚えたものの、まだ「よちよち歩き」の段階です。会社の仕事の合間を縫っての編集でしたが、ご老師をはじめ皆様の原稿が予想以上に早く届いたので、助かりました。ただただ感謝。今後とも、よろしくお願

いします。

(岡本)

発行/天徳山 龍泉院 千葉 県 柏市 泉 81

印刷/東港出版印刷株式会社 目黒区中目黒 1-8-8

03(5724)7302

04(7191)1609

16