

明珠

龍泉院
参禅会会報

従容録に学ぶ (五五)

第七十五則

瑞巖常理

〔示衆〕

衆に示して云く、喚んで如如と作さば、早是に變ぜり。智不到の処は、道著のは禁忌だ。這裏は還た参究する分ありや。

〔本則〕

挙ぐ、瑞巖、巖頭に問う、「如何なるか是れ、本常の理？」（理あれば高声ならざれ。）頭云く、「動れり。」（理を知るべし。）巖云く、「動る時は如何ん？」（再犯を容さず。）頭云く、「本常の理を見ず。」（物を相びて価を作せり。）巖、佇思す。（却つて慙愧を識るや？）

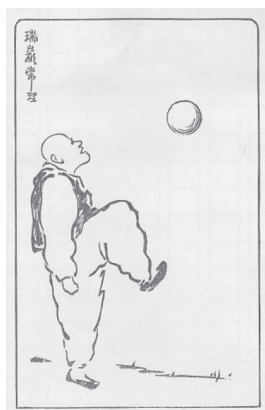
頭云く、「肯わば即ち未だ根塵を脱せず。（箇中には肯路なし）。肯わざれば永く生死に沈まん。」（当そも、堂に正坐せず、那ぞ両頭の機に赴かん！）。

禅ほど固定した概念を嫌う世界はありません。それはなぜかという、常に、そのものの本性や本体に直参肉迫し、ホンモノをつかもうとするからです。たとえば、「いかなるかこれ仏」という問いに対しては、それこそ無数の答えがなされ、けっして模範などはありません。仏を「○○だ」といったとき、もう仏は逃げていつてしまふからです。こんな世界の風光を、まのあたりに示し教えてくれるのが、この「瑞巖常理」の一則であります。

本則の主役は、唐末の巖頭とその法嗣の瑞巖。かれらの法系譜は青原―石頭の系統に属し、徳山宣鑑―巖頭全巖―瑞巖師彦―羅山道閑と次第しますが、この四名は徳山四家と称されるほどの英傑ぞろいなのです。ここでの主人公、巖頭全巖（八二二―八八七）は、中国最大の湖である洞庭湖の畔にある臥竜山（巖頭）で禅風を掲げたので、巖頭の名で呼ばれています。『従容録』では、この人に関する本則が五つも収められているのです。また、その法嗣の瑞巖は、浙江省臨海市の瑞巖寺開山のため、瑞巖と呼ばれる人。この寺には、のちに道元禅師の本師

であります如浄禅師も住しています。

まず、万松さんによる「示衆」をやさしく意識します。



真理を「あるがままの真実だ」なんて規定したとたん、それはもう別物に変わってしまう。かといって、それは分別的な理解ではわからない悟りの世界だ、といいきるのも禁物だ。ここところは、いったいだれが参究する資格があるかな？」

ほほ、こんな意味です。原文の「喚んで……切忌だ」の語句は、もとは南泉普願の言葉であり、『碧巖集』の第六九則にも引かれています。また、「智不到の処」とは悟りの境地のこと。では、次に「本則」をみましょう。

瑞巖「もともとある真理とは、いったい何ですか？」巖頭「おや、かくれたぞ」「かくれた時はどうなのですか？」「もう見えんわ」そこで瑞巖は思案にくれた。

巖頭「これだなど会得したら、それは分別の迷いにすぎないんだ。そうかといって、会得できなけりや、それこそ永遠の迷いとなるぞ！」

こんなところでしょうか。テーマは「本常の理」ですね。これは、言葉どおりですと「本来常住の真理」。真理というものは、もともとたれが作ったものでもなく、時間や空間をこえています。四季それぞれのありかたとし

竜の住む洞庭湖畔に巖頭の臥竜山あり



て現われている。春は花、夏はほととぎす、秋は月のように。ところが、それをことあらためて「何か？」と聞く時は、かならず「○だ」という答えを期待しています。そこで、「もうかくれてしまった」と。つまり、本常

の理は「○○」などと措定できないんだ、というのです。ね。それも瑞巖は分からず、

「では、かくれた時の真理とは？」と再問。これを万松さんは再犯という言葉でとがめています。でも、師の巖頭さんは親切ですね。この再問には「もう見えないワイ」と答え、思案にくれた弟子を見て、真理を会得してもしなくても所詮そ

れは迷いだとの懇切な教えです。

「動」とは現象世界のこと。山でも海でも木でも花でも、人も家も車もみな「動」で名前がついています。この個々別々の「動」は、みな本常の理が形を変えて現れている。いわゆる因縁所生であります。これを頭で理解するのが迷いであり、真実・真理のありさまは、この生身のからだ全体でズシンと感得すべきことを、巖頭は教えているのですね。

万松さんが最後のコメントで、「聖僧は禅堂でただ安閑と坐っているのではなく、肯不肯の二見に関わらんとくに自在の働きがあるんだ」というのは、云い得て妙。これは、実は洞山さまの道場で、弟子の休静がのべた活句からの引用であります。

私は昔、学生さんに「君達が正しいと思っていることはみな誤りだ」と口をすべらしたところ、I君が夏休みに四国一周歩きをし、「先生の云われたことが正しいと分かりました」には参りました。

罪なことを言った思いと、常識打破の一句の必要性和を感じ、複雑な念に駆られました。体験は真実であり、真理の顕在です。まさに「行を迷中に立て、証を覚前にうる」(学道用心集)のとおりであります。

「禅文化洞上墨蹟研究会」

会員が来山

昨年十一月六日午前九時前、「禅文化洞上墨蹟研究会」会員三二名の方が来山した。

「禅文化洞上墨蹟研究会」とは曹洞宗の文化的な組織で、平成一五年発足した。「禅文化の観賞や研修を行う」ことを目的とし、毎年、春秋の二回、禅宗の伽藍や庭、書画を訪ねている。会長は吉岡博道老師（静岡県藤枝市・正泉寺住職）。

平成二六年秋は「下総五力寺」を訪ねるとして、その一環として龍泉院の寺宝を鑑賞するとともに、ご老師の講演を聴聞するために来山した。一行は、ご老師の説明を聴きながら、四二点の寺宝を鑑賞した。

そうそうたる作品群

「田舎の寺などであまりお見せするようなものはありませんが」という言葉を皮切りに御老師は澤木興道老師の七言絶句の墨蹟をはじめ、寺宝について説明された（写真）。

御老師の謙遜した辞とは裏腹に、龍泉院の寺宝はなかなかのもの。墨蹟には隠元禪師の本師費隱通容禪師の「釈迦老師……」をはじめ、鈴木正三の「天神名号」、修証義起草した大内青巒の「五言絶句」など、そうそうたる

先達・禪師の作品が顔を並べる。



絵画としては三百年以上も古い「洞山過水悟道図・賛」、谷文晁の「出山釈迦図」、酒井抱一の「騎牛帰家図」、狩野

探幽の「弁天図・賛」など貴重な品がそろった。中でも市郎兵衛の「仏涅槃図」は二九九年前の大作。「平成二七年には製作三〇〇年、翌二八年は参禅会発足四五五年にあたるので、記念の寺宝展を開く予定だが、その時の目玉にしたい」とのご老師の抱負も聴かれた。

終了後、坐禅堂を見学

参観の後、席を大悲殿に移し、ご老師の講演「宗門文化財調査三六年」があった。

「宗門文化財調査」は昭和五三年五月一日に始まり、当初は宗門の宗宝調査といていたが、平成七年に現在の名称に変更された。「曹洞宗の文化財を保存し、その活用を図り、もって本宗の文化的向上に資するとともに、我が国の文化の進歩に貢献することを目的とする」（曹洞宗文化財保存規程第一条）ことを目指し、宗門寺院・関係機関の所蔵する建物以外の典籍・文書・絵画・墨蹟・絵図・聯額・仏像・金石資料などの撮影と目録化及び一般公開を行っている。

専門委員は四人で、ご老師は調査員の一人として三六年に亘って調査に従事、平成二六年、病を機に辞退された。

会終了後、団長の吉岡博道会長からお礼のごあいさつがあり、「坐禅堂をみたい」との希望者が多く、坐禅堂を見学して、下山された。

十一月五日には四名の参禅会員が事前の準備を行い、日暮れまで坐禅堂周辺などの草むしりの作務に従事した。当日は九名の会員が案内・接待、後片付けなどを行った。

天徳山龍泉院・展示品一覧

【絵 画】

	名 称	成 立	作 者	備 考
1	制吒迦・矜羯羅図	南北朝	龍湫妙沢 (1306 ~ 1389)	対幅、彩色
2	達磨図・木庵賛	清代初期	木庵性瑫 (1611 ~ 1684)	木庵は隠元の法嗣、明暦元年 (1655) の来朝僧
3	洞山過水悟道図・賛	正徳 2 (1712)	賛は徳隠宜謙 (* ~ 1721)	木版彩色、元代の絵に賛、徳隠は宇治興聖寺 11 世
4	仏涅槃図	正徳 5 (1715)	市郎兵衛	大幅
5	出山釈迦図	近世後期	谷文晁 (1737 ~ 1814)	無賛
6	騎牛帰家図	近世後期	酒井抱一 (1761 ~ 1828)	絹本、抱一は姫路城主の子
7	弁天図・賛	近世初期	狩野探幽 (1602 ~ 1674) 筆	無学愚禅 (1733 ~ 1829) 賛
8	大遠虎雲自賛 頂相	~ 安政 1 (1854)	大遠虎雲 (* ~ 1854) 賛	大遠は余板徳昌寺 28 世
9	高祖大師行跡図	嘉永 5 (1852)		対幅、木板彩色
10	三国伝燈歴代祖師図	幕末		26 世隠山 (* ~ 1868) の墨書あり
11	百観音図	幕末	雪洞林昌信	大幅
12	羅漢現瑞図	明治 25 年 (1892)		木版彩色、上部に道元『羅漢現瑞記』を刻記

【墨 蹟】

	作 者	生 没	内 容	備 考
13	費隠 通容	1593 ~ 1661	「釈迦老子…」、横物	径山、育王寺等の住持、隠元の本師
14	鈴木 正三	1579 ~ 1655	天神名号	三河恩真寺開山
15	月舟 宗胡	1618 ~ 1696	高祖小参語	貞享 4 (1687) 筆、大乘寺 20 世
16	寂室 堅光	1753 ~ 1830	「壺中歲月長」5 字 1 行	豪徳寺 17 世、清涼寺 17 世
17	如蓮 大寅	1785 ~ 1858	火伏せの竜、大幅	土浦神龍寺 20 世
18	諸嶽 奕堂	1805 ~ 1879	7 字 1 行「一朵梅花和雪香」	總持寺独住 1 世
19	岸沢 惟安	1865 ~ 1955	風外廻遊偈、3 行書	焼津旭伝院開山
20	渡辺 玄宗	1869 ~ 1963	7 言 2 行	總持寺 17 世
21	原田 祖岳	1871 ~ 1961	5 字 2 行、対幅	小浜発心寺 27 世
22	秋野 孝道	1858 ~ 1934	7 言 2 行	總持寺 7 世
23	大内 青巒	1845 ~ 1917	5 絶 2 行	修証義の原作者
24	澤木 興道	1880 ~ 1965	7 絶 2 行、高祖偶頌	總持寺後堂

【文 書】

	書 名	年 代	備 考
25	権現公拾五箇条之定	慶長 18 (1613)	1 冊
26	当山建立奉加記録	宝暦 2 (1752)	1 冊、15 世象山記
27	関三利通達	宝暦 9 (1759)	1 通
28	新抄作	文明 16 (1484)	写 17 通、密教の切紙
29	総門建立勸化帳	寛政 6 (1794)	写、横 1 冊
30	永平寺瑞世請状	万治 2 (1659)	1 通、永平寺 28 世門渚→宝泉寺重察

【典 籍】

	典 籍 名	年 代	備 考
31	仏遺教経	近世	写折本 1、広月欽筆
32	観音懺摩文	貞享 3 (1686)	跋刊、木版 1 帖、帙入、伯英跋
33	戒壇道場指南	(近世中期)	写、1 冊、良明筆、明峰派
34	大乘寺維那記	(近世中期)	写、1 冊、法勇義伝 (茨城、東光寺 9 世) 旧蔵
35	如淨禪師語録	写 (原、延宝 8 刊)	独光旧蔵、1 冊
36	金城余詠	(近世後期)	写、1 冊、雲洞庵 40 世東海百川の詩偈集、雲洞庵旧蔵
37	疎山禪師根脚語訣	正徳 4 (1714)	南英評、写、1 冊、密峰静雲序、雲洞庵旧蔵
38	少室六門集管窺	(近世)	切一雲撰、写、1 冊、帙入
39	理趣分修法	(近世初)	写、頂山主筆、1 冊
40	天桂禪師船歌	嘉永 5 (1852)	写、間宮村鈴木勘五郎時則筆カ、付御高札弁
41	豊洲文庫	(近代)	筆写本、数 10 冊、豊洲大由は 29 世

【その他】

	品 名	年 代	備 考
42	古代刀	6 世紀	直刀
43	托鉢免許証	明治 16 (1883)	宗門管長→大由和尚

20141106

第三二回成道会

ご老師渾身の問答

平成二六年一二月七日、第三二回成道会が開催されました。出席者は二十六名。梅花講員も八名が参加しました。昨年 of 四大不調からご老師はすっかり健康を取り戻されており、今年はご老師の気迫に引張られるかのような充実した会になりました。



梅花講員も一緒に、仲良く

差定は昨年同様、坐禪堂にて二炷の坐禪から始まりました。お寺の庭には霜柱が立ち、身が引き締まる臘月の朝の坐禪でした。

そして、本堂に移り成道会の法要が行われました。梅花講員による詠讃歌の奉詠の響く中、刑部さん、小畑二郎さんの侍者、侍香とともにご老師は入堂されました。

ご老師の拈香香語の後普同三拝をし、『般若心経』を一巻諷誦しました。それからご老師による法話へと移りました。

法話は「澤木老師の思い出」

今回は今年五〇回忌にあたる、澤木興道老師についてお話されました。澤木老師は明治（昭和期）の人で、お寺を持たず禪の普及に努め、その清貧な生き方は今なお尊崇する人の絶えない偉大な禅僧です。

ご老師は澤木老師の生涯から丁寧に解説され、駒澤大学の学生だった頃、必修科目の坐禪の授業で澤木興道老師から薫陶を受けたときのことをお話になりました。

「単に坐っていると恐ろしい方が後ろに坐っていました。なんと澤木興道老師です。私は澤木老師に背中をずっと見られながら坐禅をすることになりました。一度、雷を落と

されたこともあります。『動くなーッ』と。それは凄い声でした。澤木老師が本当に大きな声を出すと、障子がビリビリ震えていたそうです」。

「澤木老師は怖かったですけど、一方でユーモアもあり慈父のような優しさがありました。私は若い時は自分の好き勝手にやってきましたが、坐禅だけは自分なりに続けてくることができました。私が本格的に坐禅を教わったのは澤木老師からなのです。私が今ここにこうしていられるのも、澤木老師に坐禅を教わればこそです。なんとありがたい御縁だったことでしょう」。ご老師は法話をこのように締め括られました。

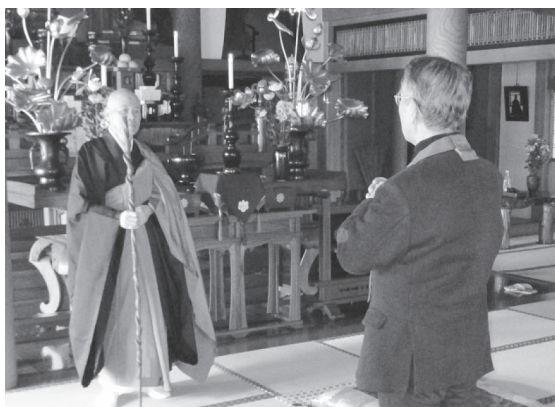
問答に鋭いお答え

法話に引き続き、問答が行われました。杉浦さんから作法の説明があり、参加者は思い思いにご老師に質問を投げかけました。これまでの成道会の問答では、質問者に対してご老師のお答えは、懇切丁寧に言葉を選び分かりやすいように心を砕いておられるような感じでした。しかし、今年はこの質問に対して、も短く鋭い言葉のお答えがきました。

Q・物理学の発展によって宇宙の成り立ちが

解明されつつあります。あの世という世界はあるのでしょうか？

A…あの世はあります。仏壇やお墓で亡き人



ご老師と会員の「いのち」が激しく飛び交う問答

に語りかけるとき、必ず答えが返ってくるでしょう。だからあの世はあるのです。

Q…現代の社会の中で、禅を生かしていくにはどうしたらよいでしょうか？

A…今ここで生かしているじゃありませんか！

問答の後は記念撮影をし、点心をいただきました。参禅会の方からの添菜を食材とし、

松井さん、小山さんが今回も典座として腕をふるった料理は、代表幹事の小畑さんが寄進された、松花堂弁当の器に美しく盛り付けられていました。

最後に茶話会となりました。余興として、恒例のあみだくじが行われました。三町さんから添菜いただいた、美しい石佛の写真が四名の方に当たりました。他にも甘酒や蜜柑、お茶菓子などたくさんの添菜がありました。ご老師からも東北の寺院の写真が美しいカレンダーをいただきました。

「皆様の手作りによる成道会でした」とのご老師の評をいただき、成道会は無事に円成しました。

禅の問答とは教学のロジックに対する質疑応答ではなく、参禅する一人一人が生きざまを何かの言葉に託してご老師に投げかけ、ご老師はご自身の「いのち」を言葉に託して質問者に返されている場だと思いました。

新年会

新春の和氣藹々

平成二七年二月八日、今年も恒例の龍泉院

参禅会の新年会がうどん市柏あけぼの店にて催されました。出席者は二二名でした。

ご老師から、来年参禅会四五周年を迎えるにあたり記念行事として、地域の歴史文化の資料となる「寺宝展」の開催を計画しておられる事、坐禅普及委員会で、「柏文化村」というウェブサ



みんなで愉しむのもまた修行

イトを立ち上げる企画がある事などが発表されました。いずれも、参禅会が地域社会の中で「禅」や「仏教」の枠にとらわれずに活動していくことを

目指す、先が楽しみなトピックです。

恒例のあみだくじによるご老師からのお年玉プレゼントがあり、小畑代表幹事から参加者全員に『禅の言葉』の書籍がお年玉として配られました。

今年も、終始笑顔の絶えない楽しい新年会でした。

第9回涅槃会

ご老師が意義を優しく解説

二月十五日、春風が吹き荒れる中、涅槃会が荘厳な雰囲気の中、行われました。

午後二時、梅花講の御詠歌の中、鈴木さんの先導で小畑二郎さんを侍者に、佐藤さんを侍香にご老師が入堂、定刻通り始まりました。普同三拝の後、ご老師が拈香香語を唱え、小畑節朗さんの挙経により『般若心経』、『舍利礼文』を参加者全員で誦しました。

その後、ご老師から恒例の御法話があり、退堂、無事、涅槃会は円成しました。

今回はご老師と参禅会の会員一七名が出席、前年の九名より大幅に増えました。梅花講も大黒様以下九名が参加、例年にもまして盛会でした。涅槃会の終了後、大黒様の心づくしの茶菓が振る舞われ、散会しました。

煩惱の数は無限

ご老師の御法話は大概、次の通りです。涅槃会は本来、二月十五日ですが、雪深い東北では三月一日に行われ、関東以南では二月一日に行われています。



穏やかな冬の日差しの中の法要

神的に吹き消す」という意味です。煩惱は百八あると言われていますが、実際は無限にあります。これはなくすることはできません。涅槃とは「煩惱をコントロールする」ことなのです。

仏教の根本「八大人覺」

お釈迦様は亡くなる直前、遺教（＝遺言）として「八大人覺」を示されました。これは「大人物の悟り」という意味で、仏教の根本原理です。

八大人覺とは「小欲」、「知足」、「遠離」、「精

涅槃とい
うのは
「吹き消
す」とい
う意味
で、これ
は亡くな
ること
はなく
「煩惱の
火を消
す」、そ
れも「精

進」「不妄念」「禪定」「智慧」「不戲論」で、「これを心して生きなさい」と言われています。もつとも、「小欲」、「知足」などこれらの人覺は精神的な意味で、「仏道の妨げにならないよう」求めています。「不戲論」は「我を離れる」ということで、「智慧」までの七つを行うことによって、その境地に達することができるとされました。

あますところなく伝える

道元禪師もお釈迦様の教えとまったく同じで、亡くなる直前に「八大人覺」について書かれています。道元禪師はお釈迦様の一七〇〇年後の方ですが、その教えの中で、お釈迦様の説法をあますところなく伝えていらっしゃるのです。

今年には仏涅槃図の製作三〇〇年に当たります。そこで、寺宝展を開催しようと思いましたが、来年、参禅会が四五周年を迎えるので、それを併せて行いたいと思っています。

寺宝は「柏近辺の信仰のシンボル」として残されているもので、「地元の方にも是非、知っていただきたい」と思います。皆様のご協力をお願いします。

想う事

成道会

白井市 佐藤 修平

二〇一四年一月七日（日）第三回「成道会」に参加した。初めての経験である。

当日は八時に上山し諸準備。九時から参禅堂で二炷の坐禅。一〇時から梅花講員による和賛奉詠をもって「成道会」が始まった。般若心経の唱和などを経て法要が営まれた。ご老師による法話は沢木興道老師の生涯についてであった。当日の圧巻は「問答」である。拄杖（しゅじょう）を手にしたご老師はいつにも増した力強い声で数多くの問いに答えておられた。一答は「己の足元を見よ 煙が立っている！」であったと記憶している。

本堂で厳肅に執り行われた各行事は私にとって新鮮で且つ極めて興味深いものであった。その後、点心（昼食）へと移った。そこでも行鉢念誦・受食（じゅじき）と行事が進んだ。用意された食事は「質・量」とともに素晴らしいものであった。釈尊が大自然を得られ「仏陀世尊」に成られたことに由来した曹洞宗の一大行事である「成道会」に、さした

る自覚もなく興味心で参加した浅はかさを反省している。

私は二〇一三年四月に参禅会に初参加、一年八カ月間を経たところである。但し、龍泉院との関わりは八年前（二〇〇七年）に遡る。札幌の実家を守っていた母が二〇〇六年三月に亡くなり、一周忌を終えた翌年四月に、実家にあった仏壇を白井市の自宅へ移送・設置した。

二〇一四年は区切りの年

インターネットで龍泉院を見つけ、自宅での仏壇の開眼供養を椎名ご老師にお願いし、その後、三回忌、七回忌の法要も本堂にて営ませて頂いた。

初めて龍泉院を訪れた時、境内・お宅には誰もおられず、遠くに作業着姿で庭木を整備されている御仁に声をかけたところ、その方がご老師ご本人であった。拙宅での仏壇開眼供養も快諾して頂けた。

二〇一四年は私にとって区切りの年である。五月から完全自由人となる中、四月から始めた体験農園では一三種類の夏野菜を植え、忙しく収穫した。秋冬野菜も作業に追われ、加えて自然薯の栽培にも挑戦した。一方、春、

伊勢・熊野・高野山を訪れ、初夏の一日には奈良・西の京を散策し、秋には京都で四日間を過ごした。晩秋の上野・東京国立博物館での「日本国宝展」も感動モノであった。

このように神仏古刹に触れる機会を多く得た年であった。残念なことは、会社人生活での畏友・戦友であった人を五月に喪い、また一月には学生時代からの友を喪ったことである。そのような二〇一四年の締め括りとなった「成道会」への初参加であった。

「只管打坐」を続ける

坐禅を二年近くすることで己に変化があったのか？を自己検証する。何物も得ていないという答えにつながる。

「修行と悟りはひとつではないと思うのは、外道の見解である。仏法では、修行と悟りはひとつである（修証これ一なり）。今も悟った上での修行（証上の修）であるから、初心の修行がそのまま本来の悟りの全体である」、「坐禅修行している事、それが悟りであり、そこに仏の世界が全開する」。ありがたい、またわかりやすい言葉である。「只管打座」「ただ坐る坐禅」を繰り返し続けるしかない。

初心

我孫子市 清水秀男

「馴れるな／馴れるな／一生馴れるな／
馴れると／感動がなくなってしまう
感動がなくなったら／人生はおしまいだ
／馴れほどこわいものはない／いつも初
めて／いつも初心……」

（書家・歌人の相田みつをさんの「馴れ」
の詩の一節）

昨年十一月、東京国際フォーラム内の「相
田みつを美術館」に行った時拝読し、現状の
自分を鋭くえぐり出された感を受け、しばら
くその前にたたずみ自らを振り返り、反芻を
繰り返していました。

今年私は、大いなるもののご加護と多くの
方々や家族のお蔭で、幸いにも七巡目に入る
年男を迎えることができました。

胸打つ榎本栄一師の言葉

しかし、馬歳は重ねたが、平々凡々と緊張
感ない馴れ合い・惰性の日々の繰り返しにな
っていいのだろうか。いつのまにか、自惚
れや驕りという慢心が、心のコレステロール

となってへばりついていないだろうか。仏教
詩人の榎本栄一師の次の言葉は、私の胸をつ
きます。

「うぬぼれば 木の上からボタンと落ちた
落ちたうぬぼれば いつのまにか また
木の上に登っている」

そして、心のコレステロールが、心の柔軟
性を失わせ、物事をありのままに、いつも新
鮮に感じ・聴き・見ることができると感受性の
アンテナを錆びつかせ、心の眼を曇らしてい
ないだろうか。そして、その結果、感動のな
い人生になっていないだろうか。

もう一度、初心に立ち返って、再出発し、
かつその初心者の心を常に持ち続け、まっさ
らな心で、前後裁断、過去も未来も断ち切っ
て、今日只今に集中して立ち向わねばと思っ
ています。

道元禪師は、初心の大切さを次の様に説き
示しています。

「初心の辨道すなはち本証の全体なり」

（『弁道話』）

（自己を忘れて、まっさらな心で一途に打
ち込む初心の修行は、そのまま悟りそのも
のである）

話は変わりますが、残念ながら昨年旅

立った、日本映画を代表するスター高倉健さ
んの座右の銘について、少しく述べたいと思
います。彼は礼儀正しく、義理がたく、人情
が厚く、そして筋を通す芯の強い人物として
多くの人々から慕われ、尊敬されています。

生き切った高倉健

彼の座右の銘は、「行く道は精進にして、
忍びて終わり悔いなし」です。この言葉は、
千日回峰行を二度満行された天台宗比叡山延
暦寺の酒井雄哉大阿闍梨と対談した時、大阿
闍梨から贈られた言葉と言われています。出
典を調べてみますと『無量寿経』『讃仏偈』
からの一節です。

座右の銘から読み取れますことは、高倉健
さんは、たとえどんな厳しい状況に身を置
かれようとも、自分の進むべき道に精進し、
耐え忍んで成し遂げ、悔いのない人生を送
ることを信条とし、その通り自ら実践し
て、立派に生き切った人生だったと言えるの
ではないでしょうか。

年男を迎えた新玉の年に当たり、初心に立
ち戻り、我が道に精進し、臨終定年の精神で、
少しでも社会にお返しをし、悔いのない人生
を送りたいと思います。

坐辺師友の「おかげさま」

松戸市 河本健治

最近、「おかげさま」の言葉を多く使っているのに気づく。

若い頃より、なにかにつけ、思いの糸が絡み合い、時勢の流れに寄り添えず、寄り道、逃げ道を繰り返すばかりでした。

「この道」は、ないものかと、右往左往しつつ、幸い美術が好きでな事もあり、その近辺でなんとか年をかさねていました。

還暦の年（六年前）に、癌の病名を宣告され、病状の様相も悪くて急を要する事態にびっくりしました。健康だけが取り柄の身に、驚きも隠せず、その後、四回の手術を経験しまして、その都度、家族や多くの隣人に迷惑をかけていました。再発にびくびくしながら、幸運により、その後、順調な快復をみまして、今は少なからずも仕事の復帰も成り、こうして元気にて、多くの「おかげさま」を実感しています。

龍泉院参禅の御縁も、偶然にして、寄り道の延長に導かれました。何の仏道の心構えも無いのに、坐禅が続けられるだろうか、禅の教えを知りたいとの思いが当初の初心となっ



龍泉院の筍（河本さんの写生）

ていました。

年間の参禅会行事は、出来る限り出席しようと、回を重ねて、いつしか三年が過ぎようとしています。

一期一会、本当に多くの教えと出会いを頂き、身の引き締まる緊張、自己反省の繰り返しになっています。未だ、教義による所は難解にて、お恥ずかしいかぎりです。それでも、禅に寄り添い、坐禅を続けていると、何とはなしに坐禅がよいな、次も続けようと思いを新たにします。

「只管打坐」。（思いを手放し、ただ坐る）。なかなか出来ないのですが、シンプルで明快な、この言葉が大好きです。

いつの世も諸行無常です。先を競う姿が、いつも表に現れ、殺伐とした現代において、（ただ坐る）時間を共有し、許され、それで良い。この仏法を、勝手解釈ながら、安堵も

し「この道」なるものを、垣間見る思いです。参禅会へ後押ししてくれる、もう一つの要因として、龍泉院を取り巻く環境があります。いつも変わらぬ里山の風景、静かで愛情の籠った境内に、四季織りなす自然の美が所狭しとして見受けられます。

春には、龍泉院恒例の筍掘りがあります。和気藹々と童心に帰り、楽しくも嬉しい行です。年末の募金托鉢行は、いささか気合いが入ります。寒空の下、未だお経を唱えられる訳でもなく、行き交う人、声をかける事も出来ず、只、立っているだけの能無しです。それでも、（歳末助け合い）の旗の下で、足を止めて下さり、少額（訳ありの一〇円）なれど喜捨していただいた時は、本当に胸熱くなりました。これが禅の教えによる事と、感謝です。この様に、近場で、手の届く範囲にても足元に坐辺師友より、多くの「おかげさま」を実感しております。

しかし、何故にか、日々の生活から、新たな迷いの糸が、ふつふつと沸き立つ不思議さで、困ったものです。

「思いは幻影」

「行為は現実」

「結果は化けて出る」

合掌

中国祖庭巡拝の旅(Ⅱ) 上

―湖南省の曹洞祖庭を中心に―

柏市 五十嵐嗣郎

昨年の九月六日―一五日にかけて、石井修道先生を団長とする駒澤大学中国曹洞祖庭巡拝団の一員として、主に石頭希遷、薬山惟儼、雲巖曇晟の祖庭を中心に湖南省と一部江西省にある道吾山、石霜崇勝禪寺、楊岐山普通寺、仰山栖隱寺、雲巖寺、南台寺、大瀉山密印寺、徳山古徳禪院、太陽山普光寺、薬山寺、欽山寺、夾山寺などを巡拝してきました。

なお今回の旅は三〇年前に椎名老師が団長を務められた第五回駒澤大学中国仏教史蹟參觀団のコースをほぼ踏襲するような形で行われましたが、旅の途中で三〇年前の訪中団がよく覚えている人に出逢ったり、椎名老師が三〇年前に揮毫された書を発見するなど、色々とサプライズに満ちた旅でした。

初日は湖南省の省都長沙にある華天大酒店に一泊し、二日目は初めに瀏陽(りゅうよう)市の道吾山に向いました。午前一〇時半から炎天下の登山道を一時間ほど登ったところでダム湖を望む見晴らし台に到着、道吾山はダ

ム湖に沈んでいると聞いていましたが、湖はさんだ対岸に道吾山華禪寺が再興されていました。まるでダム湖から道吾山が湧きあがって来たかのようにです。これが最初のサプライズです。

三〇年前の訪中団を記憶

見晴らし台の茶屋で冷たいミネラルウォーターのペットボトルを売っていたお爺さんに、「三〇年前に駒澤大学訪中団がここに来たのですがご存知ですか」と尋ねたところ、「よく憶えています」との返事が返ってきました。これが第二のサプライズです。何故よく憶えていたのかとお聞きしたところ、三〇年前の駒澤大学訪中団以来、ここを訪れた日本人は我々が初めてだったからです。

道吾山の次は石霜崇勝禪寺に向いました。三〇年前には「石荘学校」として利用されており、『中国佛蹟見聞記』第五集の冒頭には、石荘学校前で撮られた集合写真が掲載されています。

『中国佛蹟見聞記』第五集によれば、訪中団は小学生から熱烈歓迎を受けたそうです。今は石荘学校だった校舎は改修され、立派な大雄宝殿となっていました。

石霜寺は道吾円智の弟子の石霜慶諸が住持したところですが、師の道吾が示寂した後、慶諸は先ほどの道吾山に、毎月一日と一五日の二回、師の墓参のために通いました。我々はバスで道吾山から石霜寺まで来ましたが、それでも結構時間が掛りました。その道を慶諸は毎月二回通ったのですから、いかに師への追悼の念が大きかったかが窺える所です。慶諸が毎月二回の師の墓参を欠かさず行っていたある日、突然の雷と共に道吾の墓塔が飛び出して、石霜山まで飛んできました。このことから石霜山にある道吾の墓を「雷遷塔」と呼ばれています。

石霜慶諸は二〇年間この石霜寺で修行者と共にひたすら坐禅し、横にならず、そのさまが丁度木の切り株のようであったので、枯木衆と呼ばれました。洞山良价禪師も一時この石霜山に身を寄せたことがあると伝えられています。

見事に再建された雲巖寺

三日目は江西省宜春(きしゅん)市にある仰山栖隱寺(せいいんじ)を訪れた後、湖南省にある雲巖寺に向いました。三〇年前に駒澤大学訪中団が訪れた時には、水口山林場の

横に無残な姿をさらけ出した雲巖寺があり、訪れた団員は「雲巖寺の荒廃ここにきわまる。むしろ無きに帰した方が、なまじ遺存して無残すがたをさらすよりは……」という思いを抱いたそうです。



立派に再建された雲巖寺の大雄宝殿前で

従ってその後の駒澤大学訪中団では、一度も雲巖寺拝登の計画は立てられませんでした。今回も雲巖寺を訪れても何もないものと思われていましたが、実際訪れてみると見事に再建された雲巖寺がそこにはあったのです。これが第三番目のサプライズでした。さらに雲巖曇晟の墓塔も再建されており、墓前で舍利礼文をお唱え致しました。

四日目は一日かけて南嶽の拝登です。南嶽

内はマイカー規制で一般車の乗入れ禁止となっており、シャトルバスで山内を移動します。最初に南嶽懷讓と馬祖道一との磨顚作鏡にまつわる「磨鏡台」で下車、近くには南嶽懷讓のお墓があり、舍利礼文をお唱えしました。

磨顚作鏡の舞台となった大きな岩には、赤字で「祖源」と刻まれており、その岩の上で若い団員二人が南嶽と馬祖に扮して磨顚問答を演じ、皆からの笑いを誘いました。ただ南嶽には大勢の観光客が来山していますが、この磨鏡台を訪れたのは我々日本人だけで、中国人は全く見当たりません。

中国の観光客は南嶽大廟等の道教の寺観には訪れますが、禪宗関連の寺院には参拝する人は非常に少なく、中国における道教と仏教のおかれた状況を象徴しているようでもありました。

石頭希遷の墓塔を参拝

我々は次に石頭希遷が開山した南台寺を拝登しました。南台寺では懷輝方丈と面談し、石井団長から先生の著書である『石頭』が懷輝方丈に贈られました。面談の後、石頭希遷の墓塔である見相塔参拝の許可をお願いした

ところ、未解放地域にも拘らず、特別な計らいをしていただき、さらに案内係に知客さんである徳初師を付けてくださいました。

南台寺から急勾配の山道を五〇分ほど下ったところに見相塔がありました。見相塔の参拝を石井団長は長年希望していたのですが、軍事的事情により未解放地域に指定されていたため叶えられませんでした。ところが今回は先生の長年の夢が見事実現されたのです。これが第四番目のサプライズです。

常盤大定氏是一九二一年～二二年の中国仏蹟調査時に見相塔も訪れ、その時の報告には見相塔の写真も収められています。今回我々が見た見相塔は、常盤大定氏の写真と同じ状態でした。文化大革命などの混乱期にも破壊を免れて無事保存されていたのです。

五番目のサプライズが最も驚きに満ちたものですが、次回にご報告させていただきます。

合掌

「体験坐禅」——坐禅堂で坐る——

流山市 中嘉宏誠

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忘るるなり

入堂前

坐禅堂には時計、携帯電話、アクセサリは待ち込まない、裸足になる

坐禅堂入口で

●スリッパを履く

一、堂内では三つの手の組み方「合掌」「叉手」「法界定印」をします

「合掌」両手の掌を合わせ臂を横に張り、十指を各々密着させて、中指の先が鼻端に位置し、両手の拇指（親指）が離れないようにする

「叉手」左手の拇指を四指で拳をつくりみぞおちの前におき、その上を左手の掌で覆い両臂を張る

「法界定印」（手の処置で説明）

東司（便所）の作法

「鳥糞沙摩明王像」^{うすさ まみょうおうぞう}に向かって合掌問訊

（合掌低頭）してから入る、終わったなら、「明王像に向かって合掌問訊する

入堂の仕方

●坐禅堂外単に入るときから叉手する

●前門から入堂するとき左足で敷居をまたぎ数歩進み一旦停止し両足を揃え佇立し、聖僧さまに合掌問訊する

●聖僧さまの前を横切つてはいけない

●堂内は叉手し爪先より足をつけるように

し静かに歩く

単へのつき方

●叉手し自分の単の位置に来たら佇立し、

合掌問訊（隣位問訊）し、合掌したまま右廻りに身を転じ、合掌問訊（対位問訊）する。

●「隣位問訊」「対位問訊」が終わったら浄縁に手足・お尻を触れずに坐蒲に坐りスリッパを脱ぎ、両手をついて上体を支えながらずり上がるように上牀して、スリッパを地覆に揃える

坐蒲の敷き方

着坐は坐布の中心に右や左によらず、あまり深くかけず、あまり浅すぎるのもよくない

足の組み方

「結跏趺坐」右の足を左の腿の上にのせ、左の脚を右の腿の上にのせる

「半跏趺坐」左の脚を右の腿の上にのせるだけ（降魔坐Ⅱ右をもつて左を圧す、吉祥

坐Ⅱ左をもつて右を圧す）次に、右に一八〇度身を転じ壁の方向を向く

姿勢の仕方 『調身』身を調える

上体の処置

耳と肩、鼻と臍を対せしめる、顎をぐんとひく、頭は左右にかたむけない

手の処置

「法界定印」を正しく保持する

●右の手を左の足の上に、左の掌を右の掌の上におき、両手の親指は尖端をかすかに接する、押しあげてはいけない

●接した両手の拇指の全体が常に直線・水平を保つ、三角にならないようにする、法界定印は身に接した位置におく

●脇の下に臂を密着させない、握りこぶし一つくらいあける、臂はやや外側に張る

口の処置

舌の先を上歯のつけ根につけ、歯と歯、歯と唇を強く噛まず一文字にむすぶ

目の処置

●視線を約九〇センチメートル前方におとす、みつめるのではなく視線をおとす

●前に障壁があっても視角を四五度にするればよい

全体の処置

●目はつむらず、目玉は決して動かさない
●坐蒲の上に正確に尻をのせ、足を組み、背筋をのばす、顎をひき、口を引きしめ、

目をおとす。手は法界定印を結ぶ。その坐相の全体は迫力に充ちたものでなければいけません。猛烈勇壮な気魄が充実した坐禅でなければならぬ

●体に力を入れたり力んだりしない、どこにも力を入れない、無意識のうちに力が入りやすいから時おり力を抜く

●身相がととのつたら、両手を両脚の膝小僧の方に伸ばし掌を上に向けて安定させ、上体を大より小に、やわらかく、ゆるやかに左右にゆする（左右揺振）五、六回、ちょうど時計の振り子のように止まるようにする。手は元に戻し、「法界定印」を結びつつ、深々と息を吸い込み、次いで、除々に息を吐き出す（欠気一息）

呼吸の仕方 『調息』 息を調える

●呼吸は自分のペースでする、不自然や無理があつてはいけない

●鼻息の荒い呼吸はよくない、ただ呼吸をすればよい

●息をゆつくりながく吐く、吐いた息をズツと追う、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、ただ呼吸をするだけ

〈集中できれば「組んだ足が無くなる」身

体が無くなる」「頭（頸から上）が宙にポカンと浮いている」ただ吐く息だけ！

心の処置 『調心』 心を調える

雑念や妄想に一切とらわれず、生ずるにまかせ、滅するにまかせる、追わない

坐の解き方

●放禅鐘が鳴る、鐘を聞いたら両手を両膝の上に仰向けに置き、上体を五・六回、小より大に揺すり体をほぐし合掌する

●次に、右に一八〇度身を転じ、対坐の状態になってから足を解く

法話（坐禅堂で行うことのある）

●坐禅堂内では対坐し法話を聞く
法話が終わったら、浄縁に手足・お尻が触れないように単を降りる

退堂の仕方

単にむかい坐布を整え、ついで「隣位問訊」
「対位問訊」をし、又手し僧堂を右足から出る、又手のまま出口にむかう

坐禅後の清掃

参禅者全員で坐禅堂の浄縁と単を乾拭きする、玄関を出るときはスリッパを内側に重ね納める

一炷以上坐禅をするとき

経行

一炷以上坐禅をするとき、一炷目ごとに寂黙緩歩、経行する

●経行緩歩は又手し、一呼吸（息をはいて吸う間）に足のうらの長さの半分だけ歩を進め、つぎの一呼吸で反対の足の裏の半分だけ進める

●初歩はかならず右足からでる、足の裏は踵からつくのではなく、水平に接地するように、足を床にこすってはいけない

●呼吸の仕方、上体の姿勢、眼および口は、まったく坐禅の場合と同じ

自分に出会う

坐禅堂では、世間的な地位や職業や、それらにともなう雑多な人間関係等は一切持ち込まない、坐禅人の一人ひとりが、純浄・正真の自己によみがえる唯一の世界であり、無我でなければなりません

禅は、複雑な社会や微妙な人間関係のなかにあつて、絶えず競争し、死闘をつづけるをえない人間を正気にもどすためのものです

「他は我にあらず我はわれなり」

坐禅普及委員会から

第三回坐禅普及委員会報告

坐禅普及委員 五十嵐嗣郎

第三回坐禅普及委員会が一月二二日に開催され、広報分科会の榎戸さんから提案された「柏文化村」とご老師が作成された「体験坐禅のすすめ」について討議しました。

このたび新しく「坐禅のすすめ」のパンフレットができましたので、参禅会の皆様方はこちらからパンフレットとご老師が作成された挨拶状をもって、色々な団体やサークルなどに坐禅体験を勧めていただきたいと思います。その際坐禅体験をすすめたい相手先の団体やサークル等の活動を我々も支援することができれば、お互いにメリットが生ずることになります。そのような観点から坐禅体験をすすめたい団体やサークルのイベント情報などを紹介するサイトとして「柏文化村」を立ち上げることにしました。

また「柏文化村」で柏地域の各種団体・サークルと龍泉院参禅会がコラボレーションして、地域の文化活動の促進に寄与すると思います。なお「柏文化村」の運営は榎戸さんの

会社へボランティアとしてお願いすることに致しました。

ただ坐禅体験をすすめるだけではなく、相手の方々の活動を支援することにより、坐禅普及活動がよりスムーズに促進されるのではないかと思います。

次にご老師からパンフレット「坐禅のすすめ」を送る際の挨拶状の原案が示されました。文面は四つのフリーズから構成されており、最初は龍泉院に坐禅のしたい方をお待ちしている旨が記され、二番目には何故坐禅が現代社会において必要とされているかが記され



完成したパンフレット

ています。三番目は坐禅とは何か、坐禅の功德等について書かれています。本来坐禅は「無所得無所悟」でありますが、何もならないものが坐禅ですと最初から書いたのでは、「何故このようなものを持って来たのですか？」となりますので、坐禅の功德について触れています。最後は龍泉院の坐禅堂は自然豊かで静かな環境のもとにあることが記されています。ご老師が作成された挨拶状と「坐禅のすすめ」のパンフレットをもって、各種団体・サークル等に皆さまから積極的に働きかけて下さることを期待しています。

坐禅のすすめのパンフ完成

「坐ればわかる」「ただ坐る」。こんなキャッチフレーズで、「坐禅のすすめ」のパンフレットが完成しました。

A4版、三つ折り、カラーで、やさしい坐禅の解説や坐禅堂の特徴、龍泉院に来るまでの道筋などが描かれています。

別紙で「坐禅体験コース」の詳細と柏駅から龍泉院に来るまでのバスの時刻表も折り込まれています。構成は杉浦さんが中心になり、印刷は榎戸さんに御世話して頂きました。

沼南雑誌

【定例参禅会・年間行事】

(一) 内は座談の司会者

平成二六年

- 九月二八日 三四名
(坂牧 郁子氏)
- 一〇月二六日 三五名
(石原 良浩氏)
- 十一月二三日 二九名

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
(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

一、自由参禅

・日時 毎月第一日曜、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 本年は六月六・七日、一泊し七炷の坐禅と提唱等

一、成道会 本年は二月六日、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.nyusenin.org/> 『明珠』『口宣』

のバックナンバーがご覧になれます

(清水 秀男氏)

● 一月 六日 九名

● 二月 七日 二六名

● 二月 七日 二六名

成道会

幹事 小畑 節朗氏

小山 齋氏

石原 良浩氏

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

● 二月二八日 二八名

一七日(二名)、二二日(三名)、

二六日(三名)

一月 三日(一名)、五日(六名)、

八日(五名)、九日(二名)、

二二日(三名)

二月 五日(三名)、一三日(三名)、

一九日(二名)、二二日(一名)、

三一日(一名)

一月一〇日(六名)、一六日(二名)、

一三日(二名)

二月 六日(二名)、一四日(三名)、

二〇日(二名)

五月二五日(二四名)

七月二六日(二七名)

一月二五日(二四名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

二月二二日(二一名)

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。

景がお寺の中に詰まっています。