

70

平成30年10月5日

〈創刊 70 号記念〉

明珠

＝ 特集『私と参禅会』 ＝





## 『自未得度先度他』

春は花

夏ほとぎす 秋は月

冬雪さえて 冷しかりけり

(道元禅師)

## 『明珠』第七〇号を祝して

### 坐禅は真実の命のあらわれ

龍泉院住職 椎名 宏雄

「当会報『明珠』誌の通巻第七〇号という節目到達を、心よりご慶賀申し上げます。

原則は年二回の刊行であります。昭和三十九年四月八日の創刊からは満三三年で七〇号というわけです。



今号もまた、節目の記念に、大勢の方々からの声を掲載したのは、新旧会員の継続にとり、すばらしいことでもあります。

#### 『正法眼蔵』から採用

いうまでもなく、本会誌『明珠』の眼目は坐禅を根幹とした信仰と実践の発露にあります。

憶えば、「明珠」の名は小柄が『正法眼蔵』一願明珠の巻名から採用したものです。

その意味は創刊号の巻頭言のとおりですが、ややむずかしかつたきらいがあります。今あらためていえば、真剣な坐禅は己のいちばん真実ないのちのありさまなのだということ、ここにこれを再確認しておきましょう。

ところで、大本山總持寺からはまったく同名の『明珠』誌が刊行されています。ただこれは、總持寺や宗門の檀信徒向けに出されている期刊の教化資料なのです。

しかも、私たちの『明珠』より、ずっと後の創刊ですから、私たちはいわば先輩。胸を張ってよいのです。

また、本年八月末の四日間、私たちの坐禅堂で恒例の柏倫理法人会による早朝坐禅会が

実施されました。

延べ人数六四名ですから、けっして大勢とはいえません。でも、五時過ぎには遠近から当山に集まり、ラジオ体操をやってから一炷（三〇分）坐り、さらに三〇分の法話を聴いて七時には山門を後にします。

こうして、各自の仕事に差しつかえなく務めるスケジュールの継続は、これまた増当の信念がなければできないものではありません。昭和六〇年に初めてからなんと三四年、ずっと休みなく継続しておられる古参の方もいるのです。

#### 「学道のボサツ」行を進める

考えてみますと、横着で怠け者の私と今日あるのは、永年の熱心な参禅会の方々や、継続団体の熱意によっていつしか鋭えられ、叱咤されてこそその坐禅でありました。

もうすっかり老体となりましたが、これまで参禅会の歩みを築き上げてきた幾百幾千とも知れぬ会員方や参禅者の労苦を念い、まだまだわが身に鞭打って現役の皆さま方とともに、「学道のボサツ」行を進めてまいりましょう。

至禱々々

# 従容録に学ぶ (六二)

## 第七〇則 進山問性

〔示衆〕

衆に示して云く、香象の河底を渡るに、已に流れに随せて去くと聞く。生は不生だとい性なるを知る底も、生の為に留さるる。更に定前に筭と作るか、箴と作るかなどを論ぜば、劍は去ること久し。爾、まさに舟を刻むがごとし。機輪を踏して作麼生れば別の一路を行ぜん？ 試しに請ぞ、拳を看んなされ。

〔本則〕

拳ぐ、進山主、脩山主に問うて云く、「明らかに生不生の性を知って、甚麼して生の為に留さるる？」「捩鼻木に照故！」脩云く、「筭は畢竟には竹と成去る。如今は箴と作て使うが還た得しや？」（鼻吼は他人の手の裏にあり。）進云く、「汝は向後に自ら去きて悟らん。（大小、良を押し踐と為す。）脩云く、「某甲はただ此くの如し。上座の意志は如何に？」（頭を刺げて人の懷裏に向かう。）進云く、「這箇は監院房、那箇は典座房。」（毬子は打得ちて別処に去く。）脩、便ち礼

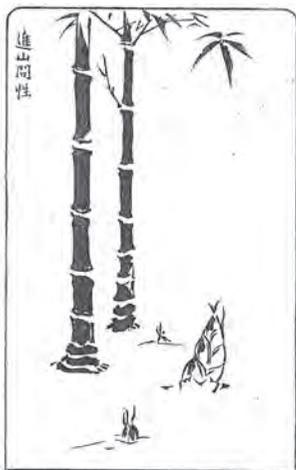
拝す。（且らく好んは相い待つこと作さん。）

本誌の発刊第七〇号にちなんで、まだとりあげていない第七〇則「進山問性」にしました。ところが、これはちよつと難物。この則はたくさんの故事や比喩をふまえて、難解な文章語句がすくなくないからです。宏智さんの「本則」と万松さんの「示衆」とコメントがそうなのです。でもご安心ください。則の中心テーマはむしろ単純ですから、そこさえおさえれば、あとは意味だけの問題なのです。主人公は唐末五代のころの脩山主（龍濟山紹脩）と進山主（清谿山洪進）。両者とも桂琛（八六七〜九二八）の法嗣ですが、伝記はよくわかりません。ただ、脩山主つまり紹脩はのちに龍濟山（江西省吉水県）に道場を開き多くのか偈頌（禪詩）を遺しています。また、洪進は清谿山（湖北省襄州市に住した人で、それぞれ著名です。「山主」とは一寺の住持のことですから、ここでの呼名は多分のちの名称であり、この則はまだ両者が桂琛のもとで修行していた時の問答なのでしょう。その桂琛は、青原…雪峯—玄沙—桂琛と禅法を承け、福建省の地藏院や羅漢院に住して化導をふるったことから、地藏とか羅漢と呼

ばれる禪界の英傑。「従容録」では第一二則や第三〇則に主人公として出ていますね。二人の山主は、おそらく兄弟弟子。

さて、例により「示衆」を意識しましょう。象の渡河は足を水底につけつつ、水流に随う。生イコール不生の道理を知る者も生死を免れぬ。禪定の前後の心境など議論すれば、本モノからは遠くなるばかり。分別をやめた真実一路を歩むには、どうすればよいかな。

これでもわかりにくいですね。そこで語句の意味をみましょう。眼目の「生不生の性」は、モノやコトは本来生じもせず、生じないのでもないということ。仏教の大原則は諸行無常・諸法無我といわれるように、どんなものも個定した実体ではなく、その時々因缘と条件によってあらわれているのです。だからどんな現象でも仮の存在。すべては移ろい変わる



進山問性

ている。だが、現象はいまここにあるように見える。このあたりを「生不生の性」といつているのです。『般若心経』でいう「色即是空、空即是色」がまさにその消息。ここがミゾオチできれば、あとは簡単。

「定前定後」は曹山本寂の語録にみえる語で、ボサツが禪定に入って香象（香気を発する象）が河を渡る音を聞くが、それは定前か定後か、という問答。「剣去つて久し」とは『呂子』という古典の語で、むかし楚の国の人舟から剣を落し、拾うのに舟を鏝んで、穴をあけて探したという愚かな故事から、本モノはほとんどんざさがることの喩え。

つぎにやつと「本則」です。

洪進が紹脩に問う。「生不生の道理はわかって、なぜ生にこだわるんだらう。」

脩「道理は分かっている、実地の修行には順序や筋道が必要では？」進「君は自分で悟れるだらうよ」脩「あなたの見解をお教え下さい。」進「ここが監院寮、あつちが典座寮さ。」脩は謝して礼拝した。

大意はおおよそこんなところ。この「本則」の文章はわかりやすいのですが、その一句一句につけられた万松さんのコメントは、これは万松の博識と禅趣を感じさせます。「振鼻

木」は牛の花に通ず木を振すること、ここではおのれの鼻孔（本分）をそうさせるなどの注意。「篋」は竹の皮のことで、乾燥させると丈夫で用途は豊富。「大小」はたいそう。「刺頭向人懷裏」は、我を折って相手に対し平身低頭するさま。

ちなみに、万松さんの本名は行秀（一一六六～一二四六）で、万松は号。河南省の出身で、



北京に現存する万松さんの元代墓塔  
(1979年3月)

出家して曹洞宗の法を嗣ぎます。のちその名声に金国の皇帝が大きな帰依を寄せ、都の順天府（北京市）報恩洪濟寺に住持し活躍、国の宰相総理大臣（やりつそざい）耶律楚材湛然居士は何年間も万松に師事をし、『従容録』六巻を作ってもらったといわれます。万松にはほかにたくさん著述がある大学者でした。また、金や元の時代に中国北地で大いに隆昌した、北地曹洞宗はみな万松

さんの門から出たものです。

さて、「本則」のさいごに洪進が紹脩にいつた「ここは監院寮、あつちは典座寮」はこの寺にも大切な所がそちこちにあるよ、という言葉。これは、紹脩さんが「生不生の性」という真理を会得してはいたものの、まだおのれが生きるためのさまざま煩惱や現実世界のしがらみが吹つ切れていないのを見てとつての老婆親切でした。

要するに、具体的な現象世界がそのまま真理の表現であり、現実の事物や生活を離れて仏法があるわけではないことの教示でした。「事存すれば函蓋合し、理応すれば箭鋒拄う」（参同契）の世界なのです。愚直な紹脩は、みごとにこれで了得し、感激の礼拝をしたのでした。道友とはありがたいものですね。

思えば、これまで半世紀ちかく当寺参禅会が続けられたのも、会員の皆さんによる熱意と精進によるからこそでした。わたくしのよくな怠け者が、やらざるをえず重い腰を上げ、何とか実践してきたのは、会の道友の方々による熱意や慇懃や督促があつてのこと。ありがたいことでもあります。そろそろくたびれてはきましたが、どうか叱咤を続けてくださるようお願いいたします。

## 創刊七〇号に寄せて

## 坐禅は本来の居場所

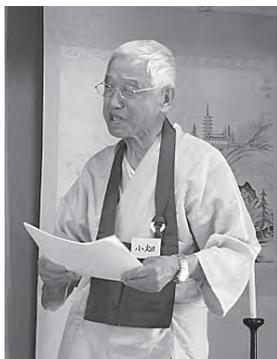
参禅会代表幹事 松戸市 小畑 節朗

参禅会発足以来四七年、『明珠』は創刊以来七〇号として、ご覧の通り素晴らしい記念号となりました。

年二回発行ですが臨時増刊を含め、本号で早や三三年。七〇号は編集委員の格段のご努力で大勢の方々の投稿があり、またとない見事な記念号となりました。

投稿頂いた文章は新旧会員の区別なく、ご自身の参禅記録として、貴重な一文であります。

参禅会が四七年、会報『明珠』が七〇号と



小畑節朗代表幹事

結実し、継続できたのは何故でしょうか。  
第一に堂頭椎名老師の確かな指針があったことが挙げられます。

龍泉院参禅会が「坐禅会」と言わず「参禅会」としているのは「坐禅」の実践は無論のこと、依って立つ「禅」の流れを、日本のみならず、中国唐代の禅の源流まで遡り、また、現代における「禅」の宗教的実践を広い視野に立って具現すべく、「参禅会」と言う名称に為されたとお聴きしております。加えて、寛容な態度で「参禅会」を育てて頂いたことです。

第二に参禅会は緩やかな紐帯で結ばれ、会則と言えるものはなく、「入会自由、退会自由」の二つのみだったことです。

縁あって、一度でも坐禅を行った方は全て参禅会員、即ち道友として尊重し、古参の方々からは、澤木興道老師のいわれる「何んにもならない坐禅」を何十年と続けられて醸成された和合力、いや、坐禅力によって、参禅会に多大のご支援を頂いていることも挙げられます。

これは、『明珠』の発行ばかりでなく、参禅会が四七年の長きに涉り継続し育った大きな要因だと思います。

そして、老師の言われる「公界くがいの道場」たる坐禅堂での坐禅に一般社会のいわゆる「しがらみ」を持ち込まなかつたこともその一つです。

参禅会簡介に「年齢・性別など一切不問、初心者には懇切に指導」とあります。

そこで行じられる坐禅は、道元禪師の仰せられる「坐の限界と余の限界とは、はるかにことなり」（余の限界は坐禅以外の世界）の坐禅であります。

一般競争社会の価値観で修行するのではなく、どんな社会的地位なのか、貧乏か金持ちかに関わらず「ただ坐る」世界であります。

坐禅堂は競争社会のストレス回避の避難所ではありません。私が私になる、自分が自分を大切にする、外的規制のない「本来の居場所」であります。

世に言う

「安心安全を越えた安心」あんじん

が現成して来る場所だと信じております。

本来の居場所を本来の居場所ならしむべく皆様と共に歩みたいと念じております。

合掌

特集『私と参禅会』（名簿順）

合 掌

流山市 中島 宏誠

出会い 袋井市可睡斎後堂東禅老師の著書で当山を知り、昭和五八年十一月に上山、翌一二月に第一回成道会に参加

中国の旅 「中国禅門五山巡礼」（平成六年四月）

①登封市嵩山少林寺で椎名老師が般若心経を読経中「頭から肩と爪先にかけてジーンと痺れが」異常な体験を、②弟隆興が昭和二〇年八月終戦の翌日に北京で亡くなり、遺骨は中国の地にあり、この巡礼で供養を

「仏蹟を巡る旅」（平成一〇年四月）

①開封市大相国寺で求めた木彫り釈迦像に毎朝焼香礼拝、②その際に求めた布袋弥勒菩薩像と禅師揮毫墨蹟・仏像彫刻画を通り側の出窓に掲示

口宣 坐禅の始めの椎名老師策励の言葉を冊子にまとめ、平成一〇年（二号）から一九年（一〇号）まで道友石田さんの毛筆と仏画・達磨画も織り込み、写真を挿入、毎年、表紙の色を変え、自費自作で装幀

極めて身近な人、妻の自然な言動、「慈悲・同事・愛語」、「菩薩・観音」に気づく  
参禅のご縁に感謝！

WEB担当者のぼやき

柏市 五十嵐 嗣郎

参禅会のHPは斉藤正明さんと一緒に、平成二〇年四月四日にスタート致しました。基本的に毎月月の定例参禅会と一夜接心などの年中行事についての活動報告、御老師の口宣の音声と、『明珠』や『口宣』などの定期刊行物を掲載しています。



坐禅にいそむ会員

月例参禅会の報告では、御老師の『正法眼蔵』のご提唱についての所感を掲載しています。御老師から頂いたテキストと、そこにご提唱時にメモしたものをとに、御老師は今月のご提唱で何を一番お伝えしたかったのかを思い出しながら、拙い所感を書いています。  
自宅に帰りテキストを読み返すと、全く分からない箇所が幾つも出てきます。ご提唱を拝聴している時は、御老師の巧みなお話しぶりで分かったような気持ちになるのですが、再度読み返すとチンプンカンプンなのです。これではNHKのチョコちゃんに「ボーツと聞いてんじゃねーよ！」と叱られそうです。

「大慈宏濟」と生きる

柏市 杉浦 上太郎

私は昭和六〇年に、弱い精神構造を鍛えたい！と願って入門した一〇〇%「タメ坐禅」の大凡夫でありました。

今般、出来上がった奈良康明先生の講演録『私ってなんでしょう』は、まさに奈良先生のお人柄が滲み出た普段着の禅講。改めて感銘を受け、くり返し味わっております。

三三年間、椎名老師に導かれて参りました

が、果たして自分はどうか変わったのか、奈良先生に因み、「今の自分は何なんだ？」と自問してみました。

しかし、いくら考えても、湧いてくる思いは、道心が薄く、あまり仏教の勉強や坐禅をしない、気まぐれで好き嫌いが激しい性格など、いやな点ばかりの自分自身であります。そんな私が三三年も続けてこられたのは、ひとえに椎名老師への崇敬の念だけです。

私は椎名老師の中に、お釈迦様、道元禪師を觀ているのかも知れません。平成一三年に行われた第二回得度式で、私は椎名老師より「大慈宏済」という安名を賜りました。

「広く世の中の役に立つ人間になりなさい」とのお示しであります。以来、これが私の自灯明・法灯明であります。「ダメなりに一つだけ筋を通して生きる」と念じております。

合掌

## 『明珠』と共に

柏市 武田 博志

初坐禅は昭和六〇年の五月。玄関わきの机に『明珠』創刊号が積んでありました。私の人生に並行して号を重ね、もう七〇号。

私が編集を担当したのは二五号から四二号。企画や構成を考え、会員に原稿依頼する。ゲラが上がれば椎名老師に見てもらい、校正を済ませる。この役目を引き受けて、どんなに多くのことを学んだか計り知れません。

『明珠』は年二回の発行ですから、初めて龍泉院の門をくぐってから、約三三年が経過したことになります。その間、少しは世間のことが分かり、仏教の知識も増えましたが、宇宙の広大さを思えば、知り得たことはほんのわずか。塵のように小さな存在の私たちが、坐禅堂で同じ時間を過ごす不思議さを時に感じます。思い付きのような形で禅と出会いましたが、ここまで関心を失わず長く続けられ



経行する参禅会員

るとは思いませんでした。椎名老師・道友の存在と会報『明珠』のおかげだと思っと思っています。 感謝

## 「四弘誓願」

我孫子市 清水 秀男

「衆生無辺誓願度 煩惱無尽誓願断 法門無量誓願学 仏道無上誓願成」。

私が朝晩唱える経の一つである。簡潔な願文ながら意味していることは深遠である。

ポイントは、最初に「衆生無辺誓願度」を掲げ、自分より先にまず無辺の一切の衆生を救いたいとする慈悲心から溢れ出る誓願を掲げていることである。まさに「自未得度先度他」である。

それを実現するべく第二句、煩惱熾盛の自己を見つめ、過度な煩惱を静め、精進修行し、第三句、真の智慧と勇気を得るべく限らない仏法の教えを学び続ける。そして以上の三つの誓願を実践することによって、人々と共に平和・安寧な社会、無上の仏国土建設を完遂したいとする誓願が、第四句「仏道無上誓願成」である。

椎名老師の暖かいご法愛によるお導きと、

菩提心熱き法友の皆様のご縁を得て三三年。「四弘誓願」の原点に立ち返り、仏道に精進したいと思いを新たにしている。

「草の庵に起きてもねても祈ること 我より先に人をわたさむ」(道元禪師)

## 私の一泊参禅会

柏市 今泉 房子

何の変哲もない国道一六号。しかし、龍泉院と私の住む柏呼塚を結ぶ区間は、私にとりましては禅の道。昭和の御代より通い始め、月例参禅会、年間行事等々、便々通った年もございました。

しかし、ここ数年、私の環境に変化もあり、なかなか伺えず、今や一泊参禅会を何より心待ちに致しております。泊まることは不可能でも、早朝は誰に配慮することもなく、今年も午前三時五〇分に自宅を出発。(六月のこの時期、まだ暗い中、電動自転車にて) 眼前の夜明け、道端の草の匂ひを楽しみながら、自転車を漕ぐこと三五分、龍泉院着。坐禅堂に坐りますと、鶯の一声、空気の振動を感じる響き、共に息していることの嬉しさが体の中にしみ込んで参りました。

## 心に残る方たち

柏市 牧野 洋子

原稿を依頼される度に『明珠』のバックナンバーを繙く。合冊①②の通し読みを始めたから、原稿どころではなくなった。その内容の変遷と充実ぶりに読み耽ってしまった。

感謝

二柱しか坐ることが出来ませんでした。長さではない、質の豊かさを感じた一瞬、来られないという心を解き放ち、日々一瞬の大切さを忘れず暮らすこと、これこそ肝要。一年間この思いを大切に、来年も六月早朝、龍泉院へ自転車を漕ぎたいと思っております。



龍泉院の仏事にも積極的に参加

椎名老師は、毎号の『従容録』の原稿だけでも大変でしょうに、次々と組まれる記念号や特集号に玉文を寄せられている。八号の余語翠巖老師、一二号の皆川廣義先生、四六号の東老師、五〇号の佐々木宏幹先生の記事など、何と有難い貴重な記録であることか。

新参者の私が、編集のお手伝いをしたのは、「禅を聞く会」特集号の二五号から三六号迄。その紙面に寄稿して下さった安本さん、大坂さん、森岡さん、寺田さん、高野さんは、もう彼岸の人となった…。

『明珠』への初寄稿は、一二三号、可睡齋で一泊参禅会のこと。椎名老師ご提唱の良寛の詩『仙桂和尚者眞道者』は深く心に刻まれた。

この七月、永青文庫で良寛の直筆の書に久しぶりに対面。今迄になく心を揺さぶられた。いつも心の中に良寛さんと仙桂さんを想い、何事にも執着せず、日常の生活を坐禅と思いつながら過ごしていきたい。

## 坐禅と私

さいたま市 美川 武弘

今日まで椎名老師の御指導の下、二〇年間

の坐禅を通して道元禅師の曹洞禅の神髄を色々と学ばせて頂いている。

「黙々と坐禅することこそ、悟りに至る修行の正道」を指し、ただ、坐禅することによって内面の自由な境地を体得しうる「只管打坐」を御教授賜ったことが、大きな原動力といえよう。

道元禅師は、唐の時代の厳しい禅を理想とし、理論にとらわれず、ただ坐禅をして悟りに至る道を説く言葉には表し得ない「不立文字・教外別伝」の正法（禅）の神髄を、『正法眼蔵』によって描ききろうとした。ここに、一宗教家にとどまり得ない道元禅師の偉大な思想家としての資質を見定めることができる。私にとって、参禅会での坐禅は、現実の日常生活では味わえぬ、禅の神髄を見据えた偉大な宗教家、道元禅師と出会える大切な時間であり、貴重な時間ともいえる。 合掌

## 毎回、心にグサーツ

柏市 松井 隆

龍泉院参禅会に参加して二二年になりました。きっかけは「中国仏教伝来を辿る旅」に参加できたことでした。この旅では、椎名老

師から道元さんが宋に渡り、如浄禅師より法を受けた当時の様子など詳しくお話頂きました。

私にはこの旅が仏教を辿る旅として、パキスタンではガンダーラの遺跡群、インドではお釈迦様の仏跡を見て歩く旅に繋がり、「龍泉院の参禅会を通じての仏道に励まなければならぬ」と、強く考えるようになったと思っています。

参禅会では椎名老師から正法眼蔵を分かり



典座に励む

やすく解説して頂き、道元さんの正法が如何に仏道修行に大事であるか、『毎回、心にグサーツ』と来るほどに伝わってきています。

また、お釈迦様の三仏忌（降誕会、成道会、涅槃会）などの行事に参加し、お釈迦様から

の仏道修行実践に繋がっているように思います。一夜接心と成道会では、典座にトライさせて頂き、併せて、広い境内の作務を体験させて頂き、檀家の皆さんには「綺麗になりましたね、ご苦労様」といつも声をかけて頂いて、真に嬉しい限りです。

椎名老師には、坐禅会でのご指導に合わせ、作務の道場を提供頂き、真に感謝申し上げます。そして、多く会員有志にご参加頂き、サングの園への志「坐禅の力」が彷彿してきているように思います。末長い参禅会の発展を祈念いたします。 合掌

## 「只管……」

柏市 加藤 孝

坐禅では「只管打坐」は最重要の修行であると認識している。

無念無想の境地になれなくとも、坐禅中に沸き出てくる想いに囚われることもなく、それを流し、只坐ることに没入する。これまで御老師から幾度となく教えられたが、容易には出来ない。

いま、私は坐禅中ではなく仕事を通じ、「只管」の境地を楽しんでいる。

毎日三五度を超える極暑の中、建築中の閉鎖空間に身を置き、梯子を登り降りして検査をする。あるいは基礎の時は太陽に照らされた灼熱の鉄筋の上で配筋検査をする。これらの行為は無心で没入しなければ仕事にはならない。

暑いのは寒いとは言ってられない。ただ一点、適正な検査を行い、将来の建築主に安心、安全を届けることのために仕事をしているのである。

最近の私は参禅会への出席は極端に悪い。これでは皆さんに置いていかれることは重々承知しながらも、現状では満足している。生活の場そのものが禅道場であると確信しつつ…。

## 『般若心経』と『観音経』

流山市 久光 守之

般若心経と観音経の写経を始めてから三二年。約四三〇〇枚を浅草寺、秩父霊場、四国八十八カ所、坂東三十三カ所観音霊場、天徳山龍泉院に納めさせて頂く。

二三年前、この因縁により、人生最大の坐禅と同時に、『正法眼蔵涅槃妙心』にお会



坐禅普及委員会での真剣な討議

いすることが出来ました。私にとつては、この写経と坐禅が生きた證しであり、父母未生以前の面目に会わせて頂く、一日一日の欠かせない行事です。また、参禅二〇年の記念に頂いた『摩尼珠』の額の如く濁水を去り、浄く日々を生きたいと念じて居ります。

B型肝炎と耳鳴りが中学生の時から持病ながら、八二歳の今、毎日二時間のウォーキングが出来るのも、『正法眼蔵』と『観音経』と『般若心経』、そして、坐禅の御布施と感謝し、生老病死も四枚の般若と深く自覚するこの頃です。

今朝のウォーキングのとき、森が谷が如来の説法をしぬいていました。「正修行のとき、

谿声谿色、山色山声、ともに、八万四千偈をしまざるなり」(『正法眼蔵』谿声山色)と。

## 心の拠り所

船橋市 阿部 史子

龍泉院参禅会に初めて参禅させて頂いたのは、平成一二年一月の定例会でした。それから平成二七年までの一五年間、椎名老師のもと、先達・会友の皆様にご指導頂きながら、大変貴重且つ楽しみな時を過ごすことが出来ました。顧みますと、この間、家族の介護や介助の連続で、出席出来ないこともありましたが。それでも、坐禅から離れようと思ったことはありません。

椎名老師から「一月に参禅会があります。一度参加してみませんか。心の荷物をお寺に置いてお帰りなさい」とお声を掛けて下さいました。そうして始まった参禅によって、椎名老師に導かれ「仏法僧の三宝」、この真の人生、心の拠り所に出会えたのです。

この仏道のお陰で、父母や最愛の息子との永訣の苦しみ、悲嘆、喪失感や長期間にわたる義母の介護、そして昨年の秋、四九年間人

生を共に歩んだ夫（行年八〇歳）の看取りにも向合うことができました。亡き夫も私も平成一三年の龍泉院受戒会で、椎名老師により、在家得度をさせて頂きました。

得度によって仏弟子となったことは日常生活の中、心の拠り所、芯となって何か覚悟のような心境が生まれました。改めて仏・法・僧との出会いに感謝致します。

最後に、龍泉院参禅により頂いた仏縁に感謝し、我が内なる明珠がくもらぬよう精進し、しなやかに生きたいと思っております。

合掌



御老師の講義に聴き入る会員

## 「作務と私」

鎌ヶ谷市 相澤 善彦

私が作務と初めて出会ったのは、平成一三年の二月ではなかっただろうか？以前より、父母方のルーツである宮城での曹洞宗に興味、関心を持っており、サイクリングの帰宅途中、本院（龍泉院）へ立ち寄った。その際、門前で作務衣姿で作業をされている初老の男性に、「こちらでは坐禅が出来ますか」とお尋ねしたところ、「出来ませよ。今月は済みませんでしたので、来月以降の第四日曜日においてになってはいかがですか」と、案内を受けました。

後日、意を決して初めて坐禅に参加しましたが、その男性は御老師でありました。以降、「作務と私」が始まり、今日に至っております。私の作務は、竹山や立木の整備が主であり、大きい・重い・高い。道具は大型の刃物も含まれるもので、その作業環境は危険と緊張が伴います。いわゆる荒作務（作業）です。慎重な準備と集中した動作も必要であり、大事です。そこに身をゆだね、一心に取り組んでいることに、心地良さすら感じてきます。

発心計画は自己により、動作制御は自己に

より、結果評価は自己及び他己による。まさに「動の坐禅」といえるのではないでしょうか。共同作業では他己をも思いやり、気合を合わせ、そして、その成果を共有することも喜びの一つです。

門前を掃き清めることは、結果「己の心を掃き清める」ことになるのではないのでしょうか？流れる汗に感謝です。ご一緒に作務に励みませんか。

「仏道をならうというは、自己をならうなり。自己をならうというは、作務をならうなり」積善

## 坐禅と詩吟

閑林獨坐草堂暁

鎌ヶ谷市 小山 齋心

一鳥有聲人有心

三寶之聲聞一鳥

これは空海の詩です。高野山の静かな山中の草堂に独り坐していると、何処からともなくブッポーソーと鳴く鳥の声が聞こえる。この鳴き声から仏法僧の三宝を悟ったのである。鳥の声と人の心とが更に山中の雲と川の流れてまったく一つに融けあって、ここに仏の教えをはっきりと悟ることが出来たと詠って

います。

私も朝、雲堂に一人坐していると、清閑の中に鳥の声が聞こえてくる。そんな周囲の自然に包まれて一人坐っている。調身・調息・調心。この雰囲気感謝、感謝。

## 「自利・利他」に関連して

我孫子市 小畑 二郎

四月の参禅会の椎名老師のご提唱、「正法眼蔵・後心不可得の巻」の最終回の「大乘仏教の自利・利他の教え」に鼓舞されました。

この「自利・利他」の境地は、アダム・スミスの『道徳感情論』における利他心の賞揚と、『国富論』の利己心の弁護との間の矛盾、いわゆる「スミス問題」に対して、すでに解答を与えているように思われました。

御老師のお話では、地震があったときに母親が子供の身をとっさにかばうのは、自分を犠牲にして子供の命を救うというような特別な行為ではなく、生命の発露として自然に出てくる行為なのです。そこでは、自利と利他とは一体のもので、利己的な感情と、利他的な行為との間の矛盾に悩まされている近代人の道徳をはるかに超えています。



ポーランド人も参禅

大乘仏教の「自利即利他」の教えは、経済学の父の境地をすでに乗り越えていたことが、御老師の教えによってよく分かりました。これからも仏教のありがたい教えからたくさんさんのことを学んでいきたいと思えます。

## 龍泉院で学んだこと

市川市 逢坂 國一

平成一七年の入会以来、一三年に渡る『明珠』、『口宣』その他の膨大な数の資料を並べると、学んだこと、依然として納得できないこと、もう一度読みたいことなど、次々に浮

かんで、ついつい時間を忘れ、長時間使ってしまうました。

ITの発達した現在では、何でも検索すれば情報を得られるでしょうが、我々の世代では、ハードコピーが貴重であり、ありがたいです。編集に当たられた皆様に感謝申し上げます。

学んだことの中で、「生死の中に仏あれば生死なし」の言葉は、死の恐怖を和らげ、我々高齢者に勇気を与えますが、あまりに霊を強調すると、お墓や宗教行事の否定に連なり、お墓の将来、就中、自分の行き先に心配でもあります。八月の施食会には、教育を兼ねて、家族連れで参加し、お塔婆をお墓に供えたいと考えています。

## 坐禅と聞法（正法眼蔵）

我孫子市 刑部 一郎

曹洞宗では坐禅と聞法が車の両輪と言われている。私は参禅会に一二年前に入会し、毎月一回、一時間一〇分の坐禅と、聞法として一時間の椎名老師による『正法眼蔵』のご提唱に出席している。

坐禅は御老師、先輩の指導、並びに本を読

んでの研究、そして実践により一応できるようになったが、本当にこれだけで良いのかとの一抹の不安がいつもあった。

聞法の正法眼蔵は非常に難解で、語句も難しく、読むのさえ苦勞する。ましてや、奥の深い意味などはとても分からなかった。酒井得元老師は著作で「提唱は分からなくとも、眠くなっても坐って聞いている。そのうち毛穴から体に浸み込んでくる」と言われているが、一〇年間は分からず、聞いていて、眠くなる毎度であった。

ところが、不思議なことに、一〇年経つと突然、少し理解出来るようになった。正法眼蔵の理解が進み、奥の深い意味も少しずつ把握できると、自信を持って坐れるようになってきたかな、と感じられる今日この頃である。

## 求められていることを為す

柏市 登森 秀志

私が龍泉院参禅会に入会させて頂いて丁度一〇年になります。とはいえ、本堂でまた坐禅堂で参禅したのは一体どれほどであったでしょう。入会当初こそ折々は作務にも参加させて頂き、小山様、松井様のご指導を頂きな

が竹林の間伐などを行いました。途中の休憩では御老師のお話と美味しいお茶を楽しませて頂き、参禅当日とともにその日の朝が来るのが楽しみなことでありました。

しかし、程なく再度の就労や地域での関係の拡がりのため、色々なスケジュールが重なり、参禅日が近づく度にどうするか選択を迫られるようになりました。

「在家得度までさせて頂きながら、参禅しないで何の参禅会員か」と自問しつつも、今ここの自分の在りよう、自分に求められてい



一夜接心の昼食に舌鼓

ることを先ず為そう、そして参禅会会員としての心の在りようを常に自覚して、日常の身を処すことを心がけようと思ひ定めています。

いずれの日か竹林を抜ける風の音や鳥たちの声の中で、心静かに坐す自分の姿を思い描いている。それが今の私です。 合掌

## 縁を大切に

柏市 岡本 匡房

参禅会にお世話になったのは五、六年前のことである。先達たちの輪になかなか入れず、「やめよう」と思ったが、入会二年後の新年会で、アマダで一番になり、高価な香壺を頂き、やめるにやめられなくなった。

その後、『明珠』の編集に携わり、寺宝展、坐禅普及委員会に関係、縁が深くなった。まさに、「仏縁」といえる。これこそ、最も大きな収穫かもしれない。

だが、歳をとるに従い、煩惱は増すばかり。道元禪師は「坐禅は修禅にあらず、大安楽の法門なり」とおっしゃっていらつしやるが、さて、いつその境地にたどり着くのだろうか。

## 自分を見失なわない心を培う

松戸市 山桐 照夫

色々な面で自分自身の事を後々まで残した

くないと思っておりますが、昨年、年番幹事をやり、会員の協力が大事だと思い、乱文ですがペンを取りました。

「煩惱（欲望）のコントロール」として坐禅しておりますが、煩惱はなかなか思うようにいきません。最近、生活上で欲しい物があっても「ちょっと待てよ」と、本当に必要なのか考えることが出来るようになりました。新しい物が出ればすぐ飛びつく私でしたが、商業ベースに流されなくなってきました。

しかし、時代に乗り遅れる不安もあり、心の葛藤が常にあります。自分を見失わない心を坐禅で培っていきたいと思っております。また、家にある今までの物を整理（捨てる）しようと思っておりますが、使わない思い出の品等は物欲（煩惱）が邪魔して出来ないしております。いつか物にこだわらなくなることを期待しつつ、坐禅に励んで行きたいと思っております。

## 私にとっての坐禅とは

柏市 原 司

参禅会に入会したのは平成二四年二月六日（日）だった。平成二八年五月一五日に「在

家得度式」が行われ、私も申し込みを許可された。

ある日、代表幹事の小畑さんから「原さん、得度式の『誓いの言葉』を皆さんを代表してやってください」との電話があった。

早速、中嶋さん（得度式主管）から「在家得度式」の司会・役員用の分厚い印刷物が送付されてきた。内容は趣旨、得度式次第、差定、配役など、実に完璧な計画書だった。その配役の中に「誓いの言葉 原 司」とあった。「私の誓いの言葉」は次の通りである。

「有り難い御縁に恵まれ、私たちは仏弟子として、生涯を仏道の実践に進む儀式を受けることができました。より深い出家に準備する者になるため、日々精進努力することを誓います。法弟代表 原 司」



緑に包まれた坐禅堂

私は「只管打坐」、「生死事大無常迅速」を座右の銘とし、毎朝、床の間に置いた机上で線香をたき、「祈る」ことを習慣としている。

食事の時は必ず「五観の偈」を唱える。昨年一二月、御老師にお願ひして購入した坐蒲は家庭での坐禅に役立っている。私にとって坐禅は卒寿を「生きる」指針であり、希望の源泉であり、日々の活力の根元となっている。

## 坐禅堂

柏市 坂牧 郁子

東北を襲った大震災の年の七月、隣の家から出火しましたが、幸い類焼は免れました。焼け跡の後始末を手伝った折り、労をいとわない松井さんの姿に「自未得度先度他」を感じて私の参禅会参加が始まりました。作法も禅語も分からないまま、積極的な学びもせず、四年が過ぎました。

五年目に入った年の成道会での坐禅の時でした。自然光を取り入れる高窓の雲堂は季節とともに射し入る光の量や角度が変わってきます。晴れの日、雨の日、曇りの日もあり、また、坐る単の位置の違いもあり、今まで自身の影がしっかり映ることはありませんでし

た。ところが、成道会のその日、くつきりと面壁に影が出来ました。自分の背中を見たような思いで、心が震えました。「今の自分ではないのか!」。

以来、御老師の書庫から本をお借りしていただきます。道元禪師のおさとしが理解できますように。少しでも、自身のものに出来まますように。

## きっかけは倫理法人会

柏市 榎戸 重記

私は、若いころ一度、社員教育の講座で、坐禅を体験しました。そして、坐禅に興味を持ち、参禅会にしばらく参加させていただきました。

柏市倫理法人会に入会后、毎年八月に龍泉院での坐禅会があり、ここに年一回参加しているうち、月一回坐禅ができる参禅会を知ったのがきっかけでした。

倫理法人会の坐禅会は、柏市倫理法人会設立後すぐの昭和六三年から三〇年間続いている会です。毎年、受け入れて頂いている御老師に感謝しております。「継続する」ことにパワーを感じます。「明珠」は、さらに長く

三三年、七〇号続いているということで、敬意をこめて、おめでとうございます。

## 私と参禅

松戸市 河本 健治

病後、里山散策を余暇としていた頃、坐禅体験の好機に出会いました。

心の準備もないまま、静閑な本堂での坐禅に、終始緊張づくしでした。張りつめた堂内では、周囲を取り巻く坐相に圧倒され、「この先、坐禅を続けるのは無理」との思いで家路に着いたものです。

あれから七年の歳月を観ています。今も素知らぬ振りして、足しげく山門を出入りして



作務の間のティータイム

いることに自身が驚いています。これとした目的とか思索もなく、その時々のお会いや、多くの得難い体験が交差して、そのことを紙面に出来ないもどかしさを感じています。私の参禅として、唯一確信の一つに、龍泉院と、その取り巻く自然環境や、参禅会の会則、気風などが、自身の拠り所になっていたことがあります。「計らいごとのない行為」をする所として、これからも参禅をと思っています。

合掌

## 「作務を通して」と励むが

白井市 佐藤 修平

二〇一三年四月、前月に開単式を終えたばかりの真新しい坐禅堂で初坐禅。私の参禅会活動は六年目に入った。龍泉院に初めて上がったのは二〇〇七年。札幌から移送した佐藤家の仏壇の開眼供養を自宅で御老師にお願いし、爾来、三度の年忌法要も営ませて頂いた。

月例参禅、自由参禅、そして時折の自宅での坐禅と数をこなすが、「身心脱落」どころか「邪念をはらう」ことも難しく、「坐即不為」が遠い私である。せめて「作務を通して」と励むが、境内の庭木に親しんで終わる。唯一

自慢できるのは、御老師に触れ、また、多くの先輩諸兄姉と交友ができたことである。

## 坐禅の効用

柏市 富沢 日出夫

「坐禅はじめたんだよ」っていうと、たいの友人は驚きます。そして、決まって次の一言。「坐禅やっているように見えないぞ!」。理由を問うと、「お前すぐ文句言うよね。達観した修行者には見えない」、なんて言うのです。

たしかに、私は仕事において、周囲に文句を言うし、怒りもします。そんな自分が嫌で仕方ありませんでした。しかし、残念ながら、私はこれだけ長く坐禅させて頂いても、相変わらず「怒りっぽい」のです。なんとも情けない限りです。

でも、最近では、そんな「怒っている自分」や「文句を言っている自分」も許せてしまうのです。大きな心境の変化です。不思議と気持ちも素早く切り替わるようになりました。以前は妻と喧嘩すると、数日は口をきかないこともありましたが、最近では「あつという間」に仲直りできます。

人間なので、文句も愚痴もでる。完璧な人間などどこにもいません。坐ることで、そんな自分が見えてきたような気がします。

## 生年月日に坐禅開始

柏市 石澤 健

坐禅に興味を持ち、調べてみて、様々な処で開催されているのが分かりました。

幾つか体験もしましたが、都内だと続けて通うことが難しく、「近隣でないか調べたら龍泉院参禅会にたどり着いた」というような話を伺うことがよくあります。

小生も全く同じであります。もう一つ、偶然なのか、龍泉院参禅会の沿革欄に「昭和三三年一〇月二日、椎名宏雄老師が龍泉院住職になられ、坐禅指導を開始」とあり、小生の生年月日と同じ日で、強く惹かれるものを感じたことがあります。

独立した檜の香りのする真新しい坐禅堂で、様々な野鳥の声を聞きながら坐禅でき、非常に有り難く思う次第です。

御老師のご提唱も唐代の禅匠の生没年がすらすら板書されるなど、大学の講義のようで、分かり易く説明される姿勢に感服しております。

す。これからも出来る限り参加させて頂こうと思う次第です。

## 初めての一夜接心

取手市 近江 礼子

二年半の間、いろいろな行事に参加させて頂きましたが、六月二日の一夜接心は初めての体験でした。

二日午後一時四〇分に上山し、御本尊様に手を合わせて決意を述べ、大悲殿に入ると、一夜接心の準備は完了してしまいました。

小畑代表幹事の差定などオリエンテーションの後、午後二時五〇分、一炷を開始。爽やかな風が吹き抜ける雲堂で、坐禅できる感謝と喜びで、いつものように坐禅しました。

ホトトギスのさえずりが心地よく、坐禅三昧に入る我身を応援してくれるようでした。初めて体験した四〇分の坐禅でしたが、足に強烈な痺れを感じました。

午後七時から二炷が始まり、三〇分の坐禅後に一〇分の経行、そして三炷となりました。三〇分の坐禅に続き、『普勧坐禅儀』の前半を皆で読誦し、また、坐禅となりました。

御老師の警策を待っていると、終わりの鐘

が鳴りました。御老師の「愛のムチ」を期待していただけに残念に思いましたが、それは甘えであることにすぐ気が付きました。

これからは「自分を律すべきは自分」を肝に銘じ、日々を大切に過ごしたいと思います。今年は一日だけの参加でしたが、いつか二日間に挑戦したいと思います。

## 毎日坐禅

柏市 山川 進

四月から日曜、祝日に孫の面倒を見はじめ、早くも四カ月が過ぎた。

どうにかこの頃は面倒を見る側とみられる側両方のリズムが合ってきたようだ。

毎月出席していた坐禅会には顔を出せなくなったが、それと引き換えに新しい生活習慣が加わった。

先日、自宅でも坐るために坐蒲を購入した。いつでも坐れると思うと坐るきっかけが見いだせなかったが、参禅会に出席できなくなることにより、それを機会に時間は短いが毎日坐る習慣が身についてきた。

今では、毎日朝起きてすぐに坐禅を行っている。今までの朝一番の習慣は犬の散歩と決

まっていたが、彼は坐禅が終わるのを静かに待つてくれている。

## 日常に負けない

柏市 霜崎 美穂

最近、坐禅堂で坐禅ができていません！七月の定例会も、この異常な暑さで体がやられてしまい、参加を断念してしまいました。

ですが、坐禅が心の支えになっていると感じるこの頃です。坐らずに何を言っているのかと思うかもしれませんが、雑多な日常の中でも、ほそほそとでも、坐り続ける自分であってほしいと思っています。煩わしいことの多い毎日ですが、抛り所として頑張ります。

## 一夜接心はイイヨーツ

柏市 門脇 弘

「これを経験すると、その後の参禅が楽になりますよ」。四月の参禅会で一夜接心の案内があった折の御老師のお言葉。いつも足の痺れとの闘いで、無心の境地など望むべくもない私は、そのお言葉に思わず飛びついてしまったのでした。

しかし、一泊二日で七柱の坐禅三昧ということの重大さが徐々に重くのしかかり、当日、山門を潜る時には、不安と緊張で既に潰れかかっておりました。

一日目の三柱をいつも通りの苦行状態で何とか終え、翌日は四時半から四柱目。朝の冷気の中、鶯が「ホ〜法華経」、不如帰は「テッペンカケタカ」、小綬鶏も「チヨットコイ」と、まるで祖師方が私を導いて下さっているような声に包まれての素晴らしい坐禅。ところが、その後の二柱・作務等々を経て、最後の七柱を終える頃には、案の定、疲労困憊の体。

登山時、蒸し暑い樹林帯の登りで「なんで来てしまったのか」と思いながらも何とか頂



一夜接心の間のまどろみ

## 山内動静

上に至り、下界に降る。そして、あの辛さは何処へやら、直ぐまた、次の山行を思う。

今、私の参禅もこんな感じで続いていきそうなのがしています。その先にいつか何かが見えてきそうなの…。

合掌

### 親切な指導に感謝

我孫子市 吉澤 誠

いつも参禅会の皆様には大変御世話になっております。素晴らしい環境で坐禅をさせて頂き、大変感謝しております。

初めて参加させていただいたのは平成二八年の春頃だったと思います。きっかけは、不安感などから気持ち落ち込んでいるとき、仏教に関する本を読んだことでした。

その中で、つらくて苦しいものという印象を持つていた坐禅が、本来は心を安定させ、整えるものであるものと知り、龍泉院参禅会に参加させて頂いた次第です。

初心者の私にも坐禅の作法などを親切にご指導頂き、また、参加しやすい雰囲気のおかげでここまで続けられることができました。お許し頂けるなら、今後もこのすばらしい環境で坐禅を続けさせて頂けたらと思います。

### 降誕会（花まつり）

平成三〇年四月八日（日）午後二時からお釈迦様の誕生をお祝いする降誕会（花まつり）が行われました。

暖かさが続いてあらゆる花が咲き急ぎ、龍泉院の境内は若葉の季節。例年なら、まだ見られない大輪のボタンと丸刈り込み姿のつじの花が歓迎してくれました。

参加者は御老師、檀家二名、梅花講員五名、参禅会員一二名の合計二〇名。形の整った法要が滞りなく行われました。御老師は香語で



梅花講の方も参加

「世界の和平、安寧と参加者の法身堅固を祈ります」と唱えられました。

法話では次のように述べられました。

「マーヤ夫人はルンビニの野でお釈迦様をお生みになられ、七日後に亡くなられました。産後の肥立ちが悪かったのでしょうか。昭和初期の龍泉院の過去帳を見ると、乳幼児の死亡率はとても高く、五体満足で一人前に成人できたことは、どんなに幸せだったことでしょうか。自分がいま、ここにおり、仏教行事が務められることはありがたいことです。

先頃のニュースでは常磐線の電車の中で産気づき、居合わせた女性の機転で無事出産。また、相撲の地方巡業の土俵上で、市長が倒れた時、救助に上がって心臓マッサージを行った看護師の女性に対し「土俵を降りるよう」アナウンスがありました。論外です。

まだまだ、世の中は女性を見くびっています。男尊女卑の考え方は武士の力が強くなった鎌倉時代に始まりましたが、鎌倉時代にあっても道元禪師は『法華転法華の巻』で女性をたたえています。女性の立場を考え直すことも、仏教的意義があります」

先導小畑節朗、副堂五十嵐嗣郎、殿鐘山本聡、維那杉浦上太郎、侍者小畑二郎、侍香松

井隆の各氏が務めました。法要後、一炷の坐禪と龍泉院と小畑代表幹事からの振る舞いで、楽しい茶話会になりました。

その後、御老師からの許可があり、筍掘りも行いました。

## 坐禪作法

平成三〇年四月二三日（日）、坐禪が始まる前の午前八時半、恒例の「坐禪作法」の御教示が行われました。今回は坐禪堂ではなく大悲殿での御教示でした。御老師は次のように述べられました。

「坐禪の大原則は「細かいことにこだわらな」ということです。左右揺振はリラックスするためのものなので、回数、時間などは自分なりに行えばよいのです。リラックスしていればなくてもよい。要は融通をきかすことです。

私は澤木興道師から坐禪を教わりましたが、澤木老師は、なんのために坐禪をやるかという、「ため坐禪はやめろ」、「自分が自分を自分するのが坐禪だ」と教えられました。坐禪は「人様のためにする」のではないからです。警策の時、急に姿勢を伸ばす人がい

ますが、これは人様のために坐禪をしているのであって、最も悪い行為です。

居眠りする人も「居眠りの環境」を自分でつくっています。

坐禪をするなら、前夜から体調を整えて置くべきです。「坐禪は前の日から始まっている」のです。自分で環境をコントロールしなければいけません。

結跏趺坐は出来る人もできない人もいます。体調、体のやわらかさ、年齢などで差があるので、自分なりにして結構ですが、できるだけ努力すべきでしょう。

椅子坐禪は背もたれに体をあずけるのではなく、上半身は腰と九〇度を保つべきです。



坐禪作法を教授される御老師（前年）

かつて、椅子坐禪という言葉はなかったのが、高齢者が増え、認められるようになりました。「やめろ」というのは禪の精神から外れています。

経行の時は手は横ではなく甲を上にした形にすべきです。そうすればメリハリがきき、緊張感が出ます。

## 一夜接心

六月二、三の両日、恒例の「一夜接心」が行われました。参加者は御老師を含め二日が一九名、三日が一三名、延べ二一名で宿泊したのは九名でした。

いつもの通り、二時に集合、小畑代表幹事によるオリエンテーションの後、坐禪に入り、初日に三回の坐禪と一回の御老師の禪講、二日目に四回の坐禪と一回の禪講が行われました。一炷は三〇分の予定が多かったのですが、一日目の三炷の後「普勧坐禪儀」を斉誦、時間が長くなり、後で悲鳴をあげる人が結構、多いことが分かりました。

三日の一時五〇分、「これにて一夜接心円成」という御老師の声で、無事終了しました。

その後、典座の心のこもった昼食に舌鼓を打ちました。昼食後、すぐ茶話会に入り、各自、感想を述べ、一時過ぎ参会しました。

御老師の禅講は一回目は「碓米事」という六祖慧能禅師の逸話について語られ、御老師はこう述べ、独自の見解を披露されました。

「慧能禅師は中国では玄奘三蔵、鳩摩羅什、鑑真和上、達磨大師に次ぐくらい有名な方です。五祖大満禅師が『よい偈を造った僧に傳衣を伝えよう』と言ったところ、神秀が偈をつくりました。それを聞いた慧能がその横に（字が書けないと言われるので）人に頼んでまた偈を書きました。一般には神秀の偈が慧能のより劣っているので、慧能を六祖にしたと言われていますが、どちらも優れており、どちらが良いとはいえないと思います」

また、三日の禅講では道元禅師が書かれた『法語』を基にこのように話されました。

「この『法語』は在家の方を対象に、やさしく書かれたものようです。『仏道は教えを聞くだけではダメで修行せよ』、『修行は自分のためではなく仏法のためにせよ』と書いてあります。これは『正法眼蔵随問記』によく出てくる言葉で、これをみる限り開祖（＝道元禅師）が書かれたものといえます」

## 施食会

八月一六日。施食会が行われました。

午後一時、東京・永伝寺住職川上宗勇老師の法話の後、二時から施食会が莊嚴に挙行されました。

御老師が新盆の方々の名前を唱えられた後、参加された各寺の住職一二人の方々を含めて読経が唱えられました。その後、亡くなった檀家の方々の名前を御老師が唱えられ、最後に僧侶の方々が修証義を唱える中、参加者の方々の焼香が行われ、施食会は無事円成しました。

御老師は施食会終了後の茶話会で「今回の施食会は龍泉院としては七六五回目で、私が



莊嚴に行われた施食会

住職になってからは六一回目です。この間、風邪も引かず、無事続けることが出来ました。

このように続けられたのは、檀家の方々やお手伝い頂いた方々の力に依ります。ありがとうございました。

「ごさいます」と謝辞を述べられました。施食会には参禅会員一五名が参加。朝八時半から会場の設営やお茶の接待、駐車場での誘導、終了後の後かたづけなど午後四時過ぎまで「縁の下の力持ち」として作務に勤めました。茶話会では護持会代表から参禅会に「皆様がいなかったら施食会はこのように出来なかつた」とのお礼の言葉がありました。

## 坐禅普及委員会

三月二〇日（火）と二二日（木）の両日、午前九時より二時間にわたって海上自衛隊下総システム通信分遣隊の隊員による坐禅体験会が行われました。二〇日は一七名（女性一名）、二二日は一七名（女性二名）の方が参加されました。

両日とも小畑代表から坐禅についての概説があり、次いで河本さんがモデルとなり、五十嵐さんから坐禅の基本となる調身・調息・調心に関する説明がありました。その後、坐

禅堂に移動し、昨年の坐禅体験会に参加した人と初めて参加した人のグループに分け、坐禅指導係の方が付いて、坐り方を指導しました。

初めて参加された方の中にも、きちんと結跏趺坐を組まれる方もいて驚かされました。また、昨年参加された方も、「坐禅の作法を忘れていたが坐禅堂に入ると思い出した」とか、「昨年は足のしびれでまともに坐れなかったが、今年は大丈夫だった」との感想がありました。来年も自衛隊の方の坐禅体験会をお待ちしています。

六月二四日の定例参禅会の後に第二三回坐禅普及委員会が開催され、今後の一夜接心の在り方について検討いたしました。

一夜接心の参加者が年々減少していることに鑑み、来年からは宿泊をやめ、一日だけの坐禅会にする方向で新しいプログラムを作成することになりました。

また、名前も「一夜接心」から新しい名前に変更します。新しい一日坐禅会のプログラム作成にあたっては、皆様からのご意見、ご要望をお聞きいたしますので、ご協力のほどお願い致します。

四五周年記念事業の一環である記念出版

『やさしく読む参同契・宝鏡三昧』が九月一日(月)に発行されます。

椎名老師が渾身を振り絞り、大変難しい参同契・宝鏡三昧を分かりやすく説かれた一冊です。ぜひ一読下さい。

### 『奈良康明先生講演録』を発行

「参禅会二五周年記」に、柏の長全寺で奈良康明先生と板橋興宗禅師の講演会が行われた。

このうち奈良先生の『私って何でしょう』が生きる上で、示唆するところが多く、このほど、参禅会で三五〇部印刷した。B5版二四ページです。是非、御一読頂きたい。

なお、御老師はこう述べられている。

「この時のテープが残っていることが分かり、五十嵐さんが大変な苦勞で活字化されました。奈良先生は昨年八九歳で亡くなられたが、この講演では『自分』をテーマに分かりやすく話されている。

人は自分についてはよく分からないが、『誠実な行き方が自分を築く』とおっしゃっていらっしゃる。是非、読んで欲しい。五十嵐さんにはお礼を申し上げたい」

## 想うこと

### 作務の意義(下)

柏市 五十嵐 嗣郎

「え」 作務する人は、「えがお」

心の底に悩みを抱え込んでいたり、不満がたまっていたりすると、「えがお」になることはできません。しかし、作務の日に訪れると、本当に「えがお」のすばらしい人に出会うことができます。

仕事や家庭のことで悩んでいたたり、病氣や親の介護などで悩んでいる人もいます。でも、無心に皆と一緒に作務をしていると、自然と「えがお」になるのです。

掃除作務をしていると心と身体は何のわだかまりもなく、きれいにしようという方向に働くものです。時のたつもの忘れ、何の負担も感じないようになります。人間はひたすらになれば無心になれます。心が落着いてきます。

さまざまな問題で頭を悩ましていても、作務をすることによって一切忘れ、気分転換することが出来ます。すると新しい発想も元氣も湧いてくるのです。

「お」作務する人は、「おかげさまの毎日」五觀之偈に「一つには功の多少を計り彼の来処を量る」とありますが、ご飯を食べるには幾人ものお世話になって初めて可能となるのです。

この世の中、自分一人で何でもできると思っている人だら大間違いです。他人と力を合わせることなしには、何もできないのです。今、自分が元気で快適に暮らすことができるのは、みんなの「おかげ」です。

作務をしている人たちも、このような功德のある作務の場所を提供してくださった龍泉院様や、作務に使う道具を作ってくれた人、作務の仕方を教えてくれた人、作務に快く送り出してくれる家族へ、「おかげさま」の心を忘れていません。また、非常に謙虚で、作務をしていることを鼻にかける人はいません。

禅宗における作務の重要性は百丈禪師の言葉である「一日不作、一日不食」として、つとに知られているところですが、あの良寛さんでも、玉島の円通寺での修行時代には、作務の重要性を体得していなかったのです。良寛さんが最後に帰郷した後に、作務の重要性を体得していなかったことを後悔し、あの有名な詩を作っているのです。

### 仙桂和尚

仙桂和尚は真の道者  
黙して言わず朴ぼくにして容かたちらざ

三十年国仙の会えにありて

参禅せず、読経せず

宗文の一句も道いはず

園菜えんさいを作つて大衆ききょうに供す

当時我れ之れを見て見ず、之れに遇ひて

遇はず、

呼吁あ今之れに效ならはんとするも得可うからず

仙桂和尚は真の道者

〔良寛詩集〕岩波文庫

良寛さんがただ野菜を作っていた仙桂和尚を、真の修行者と認識できたのは故郷に帰り、村人からの帰依を受け、相談相手となり、子供たちの遊び相手などになることを通じて、「おかげさま」、「おたがいさま」の心が、身に染みて体得されたからではないでしょうか。

作務は坐禅と同じく無心になれ、感謝の心が育まれる行です。皆様も一つ参加してみませんか。

合掌

### 遠藤さんを偲んで

鎌ヶ谷市 相澤 善彦

一月の参禅会において御老師より、参禅会坐禅堂建設委員の遠藤さんが御逝去されたとお知らせがありました。

建設委員のおひとりとして、まさに、「自未得度先度他」のようなお方でしたとの話でした。

私もこの建設委員の一人として、打ち合わせや議事の間ではよく隣席となり、お話をさせて頂きました。優しくフランクな話声が今も耳元に残ります。

上棟式以来、お顔がみえないな？と気にしておりましたが、このようなお知らせとなるとは…。

早いもので、上棟式から五年以上の歳月が流れました。御冥福をお祈りするとともに、いま一度「遠藤さんに代わり自分が併せて一生懸命に坐る」ことをお誓いいたしました。

光陰は矢よりも速やかなり

身命は露よりも脆し

合掌

# 沼南雜記

【定例参禅会・年間行事】

(一)内は座談の司会者

平成三〇年

- 三月二十五日 三一名 (河本 健治氏)
- 四月 八日 二二名 降誕会
- 四月二十二日

# 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 毎月第一日曜と第二土曜九時から

・坐禅 八時五〇分までに入堂 入退堂自由

・作務 一時から正午まで

※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 本年は六月二〜三日、一泊し七炷の坐禅と提唱等

一、成道会 本年は二月二日、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、歳末煉払い(二月例会後)

一、作務 毎月第一と第三金曜、及び第二土曜に境内の掃除等

## 【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

七月 六日、十四日

二〇日

- 五月二十七日 二七名 (山川 進氏)
- 六月二・三日 二二名 (富沢 日出夫氏)

一夜接心

幹事 小畑 節郎氏

小山 齊氏

佐藤 修平氏

● 六月二十四日 三二名 (吉澤 誠氏)

● 七月二日 三七名 (河本 健治氏)

● 八月一六日 一五名 (河本 健治氏)

● 八月二六日 二五名 (河本 健治氏)

● 施食会大法要作務

● 自由参禅】

三月 四日(八名)二〇日(七名)

四月 一日(七名)二四日(八名)

五月 六日(二〇名)二二日(八名)

六月 九日(七名)

七月 一日(九名)二四日(六名)

八月 五日(八名)二一日(十六名)

● 奉仕作務】

三月 二日、一〇日

四月 六日、一四日

五月 四日、二二日

六月 一日、九日

● 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

● 03(5724)7302

● 04(7191)1609

● 03(5724)7302

● 04(7191)1609

● 03(5724)7302

## 【坐禅普及委員会】

四月二二日(二一名)

六月二二日(二〇名)

八月二六日(七名)

▼七月末に子宮全摘手術を受けました。自覚症状から手術するまで眠れない一夜がありました。が「諸法実相」の教えに支えられ、心乱れずに過ごすことが出来ました。

▼『明珠』七〇号から、編集を担当させて頂くことになりました。多くの方々の原稿を拝読させて頂き、その博識ぶりに驚くと共に、大変勉強になりました。感謝

(坂牧)

▼突如『明珠創刊七〇号記念』を

発刊することになりました。多くの方に原稿を依頼しましたが、大半の方が寄稿されて、ホッとしました。

ただ、メールアドレスが分からず、連絡出来なかった方も多く、ご迷惑をおかけしました。

座談会も高名な方の寄稿もなく、記念号だった五〇号、六〇号に比べ、単調な編集になりました。申し訳ありません。にもかかわらず多大なご協力に、ただただ、感謝、感謝です。

(岡本)