

明珠

龍泉院
參禅会会報

従容録に学ぶ (五)

第五二則 曹山法身

〔示衆〕

衆に示して云く、諸の有智のものは譬喩をもつて解することを得。若し比することを得ず、類して齊うし難き処に到らば、いかんが他に説向せん。

〔本則〕

挙す、曹山、徳尚座に問う、仏の真法身はな お虚空のごとし。(官には針をも容れず。) 物に応じて形を現することは、水中の月のご とし。(私には車馬をも通す。) 作麼生か箇 の応ずる底の道理を説く。(叉手近前して云

く、諾。) 徳云く、驢の井を顛るがごとし。
(落花、意ありて流水に随う。) 山云く、道
うことはすなわちはなはだ道う。ただ八成を
道い得たるのみ。(千里の目を窮めんと欲す
れば、) 徳云く、和尚はまたいかん。(更に
一層、楼に上れ。) 山云く、井の驢を顛るが
ごとし。(流水は無心にして落花を送る。)

曹山本寂(八四〇〜九〇一)は、洞山良价の
弟子で、江西省曹山で大いに禅風をかかげまし
た。曹洞宗の名は、後にこの曹山と洞山から一
字つつをとったものです。特長ある五位の思想
を唱え、それが後に曹洞宗の宗風とみられるよ
うになったからです。

曹山法身



曹山といっても、現況は田んぼに囲まれた低い山で、石碑一つと本寂手植えの大銀杏が昔をしのばせるだけです。ここで唐代の禅僧たちは、質素な道場をつくり、田畑を耕作しながら修行にはげんだのです。それは、唐代特有の典型的な自給体制による弁道でした。『従容録』では、曹山に関する則としては、本則のほかに、第七三則の「曹山孝満」があります。

さて、万松の「示衆」は、「智慧のある者には譬喩で説明すればよくわかる。だが、くらべようもなく似て非なるものは、どうすれば説明できるか」と、この則のテーマ「法身」についての問題提起を



曹山の遠望

しています。曹山の「法身」についての公案は、つぎの「本則」とおりです。

曹山が徳和尚に、「仏の法身とは虚空のようで、事物に応じて現われること水に映る月のようなものだが、お前はこの道理をどう思うかな」という質問に対し、「ロバが井戸をみるようなもの」、つまり自然に自分の顔を映し出す、と答えた。曹山「なかなかよろしいが、まだ八分通りで十分ではないぞ。」「先生はどうなのですか。」「曹山「井戸がロバをみるようなものじゃ。」

面白いですね。常識とは反対の井戸がロバをみる、という表現がです。禅門では、「橋が流れて水は流れず」とか、「青山常運歩」のように、一見非常識の表現がよく用いられます。一たん常識や分別をやめて、仏の世界からモノを見直させるためです。

まず、法身とは仏さんの本身として永遠不滅の法、真理をいいます。本身ですから、空の雲、流れる川、輝やく星、朝露の光、このような風光花月すべて、時と処に応じて宇宙に遍満しているわけです。だが、悲しいかな、私ども凡夫は、これが仏さんの法身だとはなかなか気づかない。当り前の物

理的現象だとしか思わない。本物がみえない。なぜか。それは、常識や分別が優先し、無心になれないからです。

「峰の色 谿の響も皆ながら我が釈迦牟尼の 声と姿と」。有名な道元禅師のお歌です。目に見、耳に聞く自然の姿が、わが釈迦牟尼の声と姿、と受けとめられたらどんなにすばらしいことか。ちっぽけな個の存在をこえた、大いなる全体との合一を感得できるからです。そこでは、人と自然、自分と他人との間にある、根源的なつながりに生ざられるからです。

しかし、こうした体験は、コンクリートの家に住み、ビル街へ通勤するような環境の中では、残念ながらなかなか感得できるものではないかもしれません。できる範囲で現代人は大自然に親しまなければなりません。「山水経」の巻も「谿声山色」の巻も、読むだけでは本当のところはわかりません。みずから山に入り谷を歩くと、自然に「松のことは松に聞き、竹のことは竹に聞く」心境になります。

わたくしは、若いころからよく山に登りました。ただ、むかしはガムシヤラに歩いただけで、精神的には幼稚なものでした。それが最近はめったに行かれないのに、

心身の洗われること筆舌に尽したいほどです。それは、年令的なものに加えて、社会の激動がそうさせるのでしょう。

ところで、この則の著語には、古来有名な語句を万松が用いています。「官には針をも容れず」は「私には車馬をも通す」と対句であって、仏法のギリギリを示すのはむづかしいから、方便として自在な言葉を使う、という意味です。また、「落花、意ありて流水に随う」と「流水は無心にして落花を送る」も対句で、落花流水ともに無心の妙用を示しています。

ただし、曹山はこの無心の境地に安住することさえも誡めました。「井戸がロバをみる」というのがそれで、ロバが井戸をのぞくという無心の心境を絶対とする者へはいましめとみられます。無心というすばらしい心境さえも、それにこだわってはダメで、有心も無心もこえて活動するのちが禅のところでなくてはならないのです。これが、寒山の遺風を慕いつつもこれを批判したという曹山の厳しさでした。

この曹山の厳しさは、そのままわたくしたちの坐禅への警鐘です。時代をこえて、今になお曹山の法身が語りかけているのです。



迦葉山一泊参禅参加者一同 (S.62.7.5)

迦葉山での一泊参禅

七月四日、午前九時三〇分、龍泉院を出発したバスは、椎名老師ほか二三名を乗せて、一路迦葉山龍華院へ向いました。幸い天候にも恵まれ、昨年引きつづき二回目の一泊参禅となりました。

群馬県沼田市の山中にある龍華院は、下界とは少しばかり季節のずれもあって、お山の新緑は、ひとしお美しく、自然の息吹に心を洗われました。車中廻されましたマイクの前で、参加者はそれぞれ、参禅への思いを語られましたが、その一言の中に、「先週の日曜日初めて坐禅をはじめたばかりなのに、今日のご縁をいただいた」と語る方、「求めることばかり多い自分に突きあたって」「老人性のうつ病のはしりを感じて」「すべてを失って、大変楽になれたことを、生活の失敗から学んだ」等を、心に残るお話もありました。

龍華院では、次の差定により、参禅の日課がはじまりました。

第一日 七月四日(土)

一、入浴 午後四時三〇分

一、楽石 午後六時

一、夜坐 午後七時三〇分

一、開枕 午後九時
第二日 七月五日(日)

一、起床洗面 午前四時三〇分

一、晓天坐禅 午前四時四五分

一、朝課 午前五時三〇分

一、作務 午前六時三〇分

一、小食 午前七時

一、坐禅 午前八時三〇分

一、禅講 午前一〇時

一、下山 午前一一時三〇分

こうして、無事一泊二日の参禅団参を終りました。昨年に引き続き、山主様はじめ、お寺の皆様が温いお心くばりをいただきましたことに、深く感謝いたします。

深夜、山中に鳴く佛法僧の声は、降りしきる雨音の中に響いて、いつまでも心に残りました。

ここに、参加者の中から寄せられました参禅記を、順に綴らせていただきます。なお、一泊参禅の企画に際し、ご多忙の中、椎名老師、高間先達、小畑・三町両幹事ならびに写真担当の徳山様の陰のご苦労に対しまして、参加者一同心より感謝申し上げます。

(参加者)

五十嵐嗣郎、奥村やす子、小畑節

朗、加藤健之、川上寿美子、久保田あや、栗田章、沢村国勝、四宮清二、下村忠男、清水利一、添田昌弘、染谷はる、高間利介、高野千代子、徳山浩、原力三郎、三町勲、森岡俊雄、森正、安本小太郎、山浦秀雄、宮原惇。

(以上五十音順)



「五観の偈」を唱えて

佛法僧を聞いて

沼南町 高間 利介

市役所出発が約二〇分遅れた。一人の方が見付からない。二、三の方が捜しもとめた。電話によれば已に時余も前に家を出られたらしい。車内の雑談に「気の毒に、場所を具体的にどこと示せばよかった。」「迷惑をかけてはと、当人の気もそろだろう。」やがて見えたその方に異口同音「よかった」と拍手で迎え入れた。誰一人咎める気配もない。こちらの反省だけである。

夜半、佛法僧の啼声、やがて篠つく雨の音に、数人が起き上り、戸外を見やる。正に豪雨。ひそひそ聞える声は「よかった、これでダムも水量が増えるね。」明日の予定がどうなるか、そんな心配の声は全くない。「でも、我われが下山するときだけ、車が返れるように」とわたしは祈った。豪雨の中の打坐、山主の法話に身が緊る。出立にあたり、本堂前で写真がとれるほどの雨上り。そんな雨を知らぬ気に参詣の人々が賑やかさを増す。救他の菩提心こそ我が身を濟うものである。いい菩薩行に加えて頂いたことを感謝する。

一泊参禅会に

参加して

柏市 栗田 章

今回の参禅会は、沼田市の迦葉山龍華院の専門道場で行われた。その環境は実にすばらしく、全山老令の森林に覆われた深厳な雰囲気と、堅固なる岩盤に支えられた厳肅な禅道場と相まって、非常に落ち着いて只管打坐に徹することができ、その深淵さにおいては、言語に表し難く、一期一会の貴重な体験をさせていただき、ありがたく感銘深かったです。

さらに最終日は龍泉院の方丈さんによる寒山詩についての名講話を拝聴できましたことは、最後の締めくくりとしてまことにふさわしく、感謝に堪えませんでした。最後に、小畑・三町両幹事さん始め皆様には大変お世話になり、無事帰宅でき厚くお礼申しあげます。

合掌

小さな一日の修行

柏市 五十嵐 嗣郎

迦葉山の一泊参禅会では、三度の坐禅に朝のお勤めと禅講、この

他に入浴や食事の準備・後かたづけと、お堂の掃き作務など修行僧の一日ミニ体験ができました。

迦葉山の老師はこの体験をお籠りと呼ばれたが、お籠中一番の修行(苦行)となったのは食後の洗鉢です。一杯のお湯で全ての食器を洗った後、このお湯を飲み干す時の複雑な思いに感謝の念が湧くのは、坐禅中妄想が湧かなくなるのと同じ修行を必要とするのかもかもしれません。

爾来、我家では食前に、迦葉山の箸袋の五観の偈を子供達と一緒に唱えるようにしています。

お粥

船橋市 加藤 健之

「ああ、さっきたのんだ五目焼きそば、大盛にしてよ。」(月曜)「うな井、大盛一丁。」(火曜)さすがに水曜日には普通の注文になりましたが、異常とでも言うべき食欲でした。一泊参禅会の朝食でただ一度お粥を頂いた上で、こんなにもお腹がすくものなのでしょう。二日酔いの朝など味噌汁一ぱいがよく、でも次の日こんな食欲が出ることはありません。もちろんお粥に不満はありません。

んし、おいしく食べました。帰途の昼食は質も量も、それに道友の皆様とご一緒という雰囲気も素晴らしいものでした。「飽食と飢餓の併存を凝視」などというテーマあってのお粥とも思えません。ひたすらに食べればよいのでしようが、あの異常食欲を思うと、本当にあのお粥を頂けたのか、頂けなかったのか、少しこだわっている毎日です。来年も是非参加させて頂きたいと思えます。

坐禅堂で坐つて

船橋市 森 岡 俊 雄

七月四日・五日の参禅会は御師家様、幹事諸公の大変なお骨折りでした。

拙工は何一つせずたゞ感謝しております。

今『正法眼藏、山水経』を習っている時ですので、バスより降りて深山を歩いてみたかったです。

なお、永平寺では本職の坐禅堂と素人の坐禅堂は違っています。つまり拙工の如き、なっていない坐禅ではあの立派な坐禅堂では気が引けます。

感想はたゞこの一点。



雨天のため
もっぱら掃き作務でした

因脈会へ十名の参加

来る一月一四日(土)、千葉市海蔵寺で行われる因脈会(一日授戒会)に、当参禅会から一〇名の会員が参加されます。この因脈会は、私たちが持っている仏性に目ざめ、仏心の花を開かせていただくための尊い縁の行事です。すばらしい一日となるよう、お念じいたしました。う。

郷里を思う

印西町 富田 文子

郷里は、遠きにありて思うもの、幾山河越え行かば果てしなん……誰れかのこの詩が大好きでした。江戸は榎舞台ですから友人に誘われるまゝに、父母の悲しみを思うこともなく、二〇歳で上京し、就職しました。

その当時、郷里からの汽車賃が、八円三、四〇銭だったと覚えています。五〇余年前のことでした。父は、私に、東京を見て来るのも良いが、一〜二年で帰ってきてくれと申し、一〇円は、いつでも持っているようにと送り返して

くれました。就職はしたものの、勤務の都合で帰郷も意のまゝにならず、三年程してはじめて郷里へ帰りました。それ以後は、父母の死、妹の病氣、兄の召集等、電報を受け取る度など一年に二回程帰郷しました。当時は、郷里の家まで一八時間もかかる長旅でした。郷里の近い方を羨ましく思ったものでした。

三月、義姉の父上が亡くなられ帰ってきて欲しいとの電話がありました。雪深い里へ帰る一人旅は今では心細く、すまないと思

ながらも断りました。後日、妹からの便りで、私への温い心づかいを知らされ、感謝いたしました。その文の末尾に、「郷里が遠いといわれることは、年をとると共に淋しく思われます。思い切つて帰ってきて下さい、積る話に花を咲かせましょう。人間、はき出す所がなくてはいけませんよ」と書かれており、一〇歳も年下の妹の心に涙が出ました。

妹は最近、川柳をやっており、次の三首が書いてありました。

懐かしさ、声に溢れる長電話
帰りたい、声耳底へ電話切る
久々の電話へ、姿、画き聞く
里を恋ふる心は、一人、一人違

うとは思いますが、私は、参禅会に参らせていただいて、ある程度制止できるようになりました。坐禅の始めに、御住職様の、「佛法をならうというは、自己をならうなり」のお言葉は有難く、身体の続かなかぎり、参禅に参らせていただくと思っております。

春雨に、こぶしの花のうるむ朝
ふきのとう、ほろにがきみそ
祖母の味

インド旅行記 (二)

— ルンビニーのミニバス —

柏市 武田博志

インド旅行の洗礼ともいえる下痢に悩まされ、四日間バナラシに滞在した。やせて軽くなった身を外人観光専用バスの深ぶかした席に埋めながら、北に向かつて疾走する安堵感にひたっていた。終日揺られて、夕刻ネパール国に入る。翌朝、カトマンドゥに向かう旅行者に別れて、積尊誕生の地・ルンビニーに向かう。

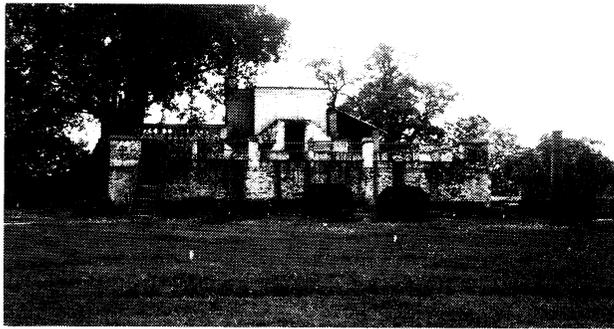
北へのゆるやかな坂道をローカルバスに乗ってバイラワへ、そこからミニバスに乗り換えて二二キロの平原を走りゆく。ガイドブックの所要二時間は印刷ミスではなかった。町はずれの充電器屋で液を補充後、近くの小さなロータリーで客を待つこと三〇分。見通しのいい場所に、どこからともなく人がひとり、ふたりと集まってきて、後の扉から乗ってくる。克蘭ク棒を持ってバスの前で運転手が汗を流している。エンジンはなかなか始動しない。代わりのバスは来

るのと不安になった頃、エンジンが音をたてた。杖をついた老人、乳飲児をかかえたサリー姿の若妻、子供たちと立ち客まででる始末。民衆の乗物はいつもすし詰だ。席を譲っても遠慮するのでそのまま腰かけていく。定員をはるかに超えて三〇人以上詰め込んである。

車掌が後のバンパーに足をかけて、バンパンと車体をたたくと発車、一回たたくと停車する。部落をいくつか過ぎ小さな橋を渡ってバスは草原の真只中に停った。ルンビニー地方は沼地である。しばらく雨も降らないのに所々で濁った水たまりがあって、粘度質の地面は常に湿っている。

並木に沿って白いお堂に向かう。空は青く、小道の傍の垣根が鮮やかな赤い花をつけていて目を引く。前に降りた二人の老人は、すたすたとゲストハウスに入っていた。日本人の寄附によって整備され建てられたと、立派なプレートに書

かれている。近くにいた草刈りの少年たちが駆け寄ってきて、写真をとって欲しいとポーズをとる。マヤ夫人が歩いてきたカピラ城の方向を背景にカメラを向ける。マヤ堂には堂守がいて、サンダルを脱ぐように言われた。暗く狭い堂の中には、生まれてすぐに七歩歩き天を指さし天上天下唯我独尊と唱えたという、新旧二つのレリーフが並べてあった。信仰のため後代の作り話だと思いが、それがマヤ堂の中に大事に守られて



アショーク樹とマヤ堂

いる。サルナートにしても、ルンビニーにしても巡礼者や観光客あって整備され今に残っているわけで、歴史の悠久の流れの中で大勢の人間によって継承されてきた確かな一筋の流れを想った。うぶ湯をつかった池のそばで、カピラ城のあった方向をアショーク樹の巨木の下から眺めるとき、二千五百年前にあった出来事はきのうの事のような気がした。

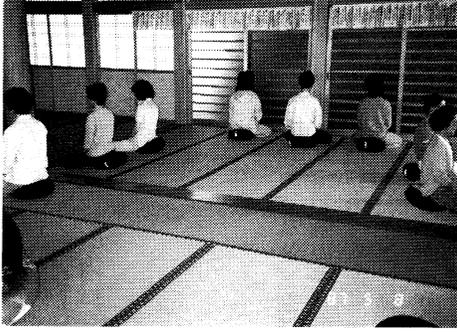
雲はゆっくり流れ、青い空からはじりじりと眩しい光線が降り注ぐ。持っていた寒暖計は四二度を示している。木立の中でも汗が流れ、軽い日射病の症状。ベンチに腰かけていると、サフラン色の衣をまとった僧が礼拝堂の中で休めと声をかけてくれた。ゴザを借りて村の老人のそばに横になる。血色のよい精悍な顔立ちの僧に比べて、なんともきゃしゃな旅人であった。

お礼をいって出たのは三時を過ぎていた。外へ出ると小学生ふたりと目が合って、ウインクすると恥ずかしそうに傍らにきてクッキーを差し出す。形が不揃いで、どうも母親が焼いてくれたものらしい。新聞紙にくるんで上をひねってある。貴重な食物に口を動かしていると、少年たちの教師がやってき

た。ふたりは先生に連れられ、手を振って帰っていく。

静まりかえった平原は火災の中のように暑い。道ばたにある一本の低木の下に腰を下ろしていると、白い道が陽炎でゆらゆら揺らぎ、緑の葎や草に今にも火がつきそうに見える。やがて、遠くから車体を軋ませて、ミニバスがゆっくり近づいてくる。

ただわが身をも心をも、はなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなはれて、これにしたがいもてゆくとき、ちからをもらえず、ころもをついやさずして、生死をはなれ仏となる。
(正法眼蔵生死)



我孫子市婦人大学二期生の参禅(5月8日)

成道会を平素の励みとして

柏市 杉浦 上太郎

脇がグツと熱くなる。心がグラグラと激しく揺れ動く……。今でもその時の気持ちの高まりを、昨日のこのように、実感を伴いつつはつきりと思い出すことができます。

それは、昨年一二月七日に開催された「第四回成道会」に、私も二度目の参加をさせていただいた時のことです。最初の時は、ただ厳肅な雰囲気には圧倒されていたけれど、前回には全く違いました。先ずお釈迦さまに捧げる報恩の坐禅の時、いつもの様に淡々とした中に迫力を秘められた椎名ご老師さまのご垂示で「真の報恩とは、正しい坐禅に徹しきること」との趣旨のお言葉を拝聴して、突然脇が熱くなりました。そしてまた、ご法話の中で「本日の成道会が、一人ひとりにとっての成道会となつて欲しい」とのお言葉を頂戴した時、私は感極まったのです。それは、その時のお言葉を起爆

剤として、過去一連の時の流れににおいて、私たちにずっとお掛けくださっていたご老師さまの深いご愛情を、その時、今更のように気づかさせていただいたからなのです。

また、そんなご老師さまのお姿を通して、私ははつきりと道元禪師やお釈迦さまの存在を感じ取らせていただくことができました。これは正に感動でした。この感動は必ず心のヒダとなって永遠のものとなる筈です。時にふれ、折りにふれ、その時の感動は私を励まし、力となつてくれるであります。今後、至らぬだけ私の私であるからこそ、龍泉院参禅会を唯一無二の修行道場とさせていただき、多くの素晴らしい先輩諸兄の末席に連なつて、共に精進の道を歩んで行きたいものと願っています。ご老師さまのもとに仏縁を賜つたことを、ひたすら感謝しつつ。

第五回成道会のご案内

わたくしたちの龍泉院参禅会では、月例の坐禅会のほかに、例年一二月に釈尊の成道を讃えて、成道会坐禅を行っております。本年はすでに第五回目を迎えることになりました。

ご承知のように、成道とは、今から遠く二千五百年ものむかし、釈尊が六年間のご修行の末に、菩提樹の下で静かに坐していただき、あたかも夜明けの空に明星のキラリと輝くのを見て大自覚を得、世人からの尊崇・供養を受けるべき正覚者、「仏陀世尊」となられたことでもあります。この記念すべき日が、一二月八日であります。

本年の成道会は、来る一二月六日(日)午前九時より、報恩の坐禅・法要・法話・点心(昼食)の順序により、午後一時ごろ解散の予定です。どうか共に成道を讃え法味を一如下されたく、ふるってご参会のほどをお願いいたします。

一〇月吉日

参禅会有志代表 高間 利介
第五回成道会幹事 中嶺南洲男

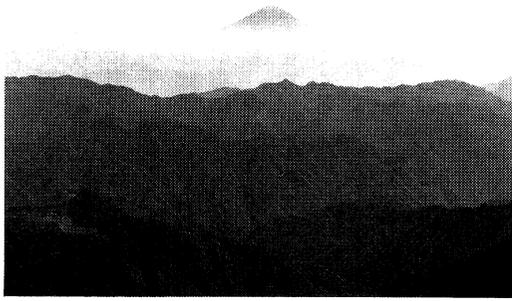
五十嵐嗣郎

合掌

いま、山水経に想う

柏市 高野 千代子

終戦一カ月前に、私達家族は、疎開先であった山梨県の甲府市において被災した。当時の東京は、敵機B二九により、夜ともなる空のあちこちに火の手が上り、ヒステリックに鳴りひびく空襲警報は、私達を地獄の底に突き落した。商売上、東京にねばっていた父



白峰山脈からの富士

は、やっと重い腰をあげ、家族一同を引き連れて甲府市の友人を頼って疎開した。当時の甲府は、モンペをはいている人も少なく、食料品も東京とはくらべものにならないくらい豊かで、これが戦争をしている内地かと、不思議にさえ思えたものであった。

しかし、その甲府も、七月六日に、B二九の空襲を受けて、丸焼けとなった。周りを、山々に囲まれて盆地である甲府市は、反復爆撃を繰り返されて、あますところなく破壊された。

ぼう然と焼け跡に立ちつくした私達であったが、行き先もないままに、焼け跡にバラックを建てて被災者生活がはじまった。夜明けを待ってトタン小屋から出ると、目の前に富士山があった。こんなに身近かに、富士のお山を見るこゝとが出来ようとは、焼け出されるまで気づかないことであった。家という家が焼きつくされて、

周りを見渡したとき、そこにあるものは、遠くに連なる甲斐の山々と、富士のお山であった。「国敗れて、山河あり」という言葉を、これ程までに、実感として感じたことはなかった。毎日、毎日顔を合わせる富士のお山は、頂上にかかる雲の形で、お天気がわかるようになつた。山頂には、さまざまな形の雲がむらがつた。その度にお山の顔は表情を変えた。さながら生命がそこにある如く、ある時はすかっとさわやかに、またある時は、はすかしげに、雲の手で顔を覆い、雨の日は、遠くに霞んで立っていた。

そして、終戦の日を迎えた。暮れなずむ遠い山裾に、点々と宝石をちりばめた如く、あの懐しい電灯の明かりを見たのである。焼け跡には、石油ランプが配給になつた。電気の明かりに、忘れていた郷愁をかきたてられた。敗戦の悲しさとは別に、戦いの終った安堵感が心の中に広がっていた。いつの間にか、焼け跡の瓦礫の下から、カボチャの蔓が延び、うら若い実をつけた。誰れが種子をまいたわけでもないのに、カボチャの生命は、ちゃんと息づいていたのである。「天、何をか言わんや、四時行なわれ、百物生ず」ただ、

過ぎに過ぐるもの帆かけたる舟、人の齡、春、夏、秋、冬、——自室にかけてある一日、一訓の言葉どおり、自然の生命は、一刻も休むことはない。

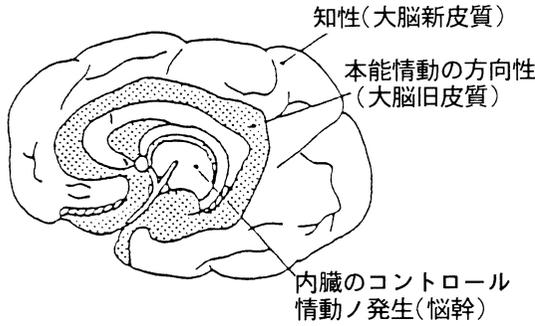
すべてを失った父は、上京して再起を図る気力もなく、郷里の富里村（現、下部町）に帰った。山間での生活は、疎開家族にとつては更に苦しい毎日であった。そんななかで、目の前に立つ山は、四季それぞれに山の幸を与えてくれた。小指程の柔かなワラビ、山の沢でとれる野ブキ、赤紫に口を開けたアケビ等々、また田のふちでは、野ビル、セリ、等をつんでは、食卓を賑わした。家の前を流れる常葉川では、清冽な流の中、河石の間をくね、くねと泳ぐ、ハヤ、カジカ、アユ等の沢山の川魚がとれた。私は一九歳、青春のまっ盛りの頃であった。

このように、私達親子は、自然の生命を沢山いただいた、苦しい時代を生かさせていただいたように思う。いま、山水経を学ばせていただきながら、若き日にめぐりあった山、そして川が、私の脳裏に浮かび、思い出がよみがえってきてならない。

心と体の相関

我孫子市 中川俊二

「断腸の思い」「手に汗を握る」「赤面の至り」など、情動と体の生理現象を結びつける言葉は数多くあります。このような心と体の関係を「心身相関」といいます。禅の言葉で表現すると「心身一如」ですが、古来洋の東西を問わず、このように人間は「心身一体」



で反応すること、心は体に、体は心に即影響を与えていることは知られているようです。

但し、従来の医学では、病気は身体面から細部にわたって研究されていきますが、心の面についてはあまり考慮されていませんでした。今や、現代医学では、心と体の両面を考え、全人的医療を行うべき時がきたのであります。

こゝで心身相関のメカニズムについて述べると、図にあるように、外部から色々なストレスがくると大脳新皮質(知性の座)に刺激を与えるが、こゝでうまくコントロールできればよいのだが、もし出来ない場合は大脳辺縁系(四皮質・動物に多い情動、本能の座)へときます。

こゝでは感情的になり(怒り、焦躁感、不安感、悲嘆など)これが感情をコントロールしている脳幹部へきて、自律神経系やホルモン系を刺激して、イライラなど情

動障害がおこって体に色々な症状を起こす元になります。

このため、どんがことがあっても、イライラせず、物事を深刻に考えず、時の流れにまかせて善処して行く事が大切なのです。

特に人間は感情動物だから止むを得ないとしても、早く処理をして、感情不安定な状態を長時間、持続させないことです。

人を恨んだり、憎んだりする気持は結局、自分自身の体に戻ってくることを忘れてはなりません。

年をとると老化現象が起こり、諸機能の変化が起こります。運動機能の最高は二〇才前後から三〇才まで。生殖機能は三五才前後になると衰えるが、精神機能だけは五〇才、六〇才まではよくて、七〇才過ぎてから序々に落ると考えられます。

即ち、初老期以後になると、運動能力と生殖能力は衰えるが、頭の働きはさほど衰えないばかりか、総合的な判断力は永年の訓練によって上昇させることができるものです。

感情にとらわれない淡淡とした心境、そして大事なことは、「生きる意欲」を持ち続けることです。芸術家の横山大観などの人々は、一つのことに対しての「集中力」

があり、生き甲斐をもっているもので、長生きすることができたのです。

人生は、金や物では無い。いかに生きるか、過去に生きたことを清算し、生き甲斐を発見しなければなりません。ガンなどの難病を克服した人、死に直面して乗り越えた人は、人生の再発見と共に、生き甲斐と感謝をおのおの持っているのです。

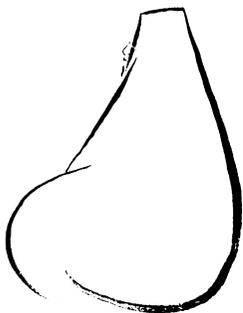
人間は死ぬ前にどういう精神的過程を辿るかというところ、

ショック―否認―怒り―取引―抑うつ―受容―終えん。

これが一般的な道程です。

こゝで大切なことは、希望のある人は、怒り、抑うつなどの時期を乗り越えて、上手に人生を全うした人々です。

自分に与えられた生命を思い、おのおのの個性を尊重し、反省して悔いのない、素晴らしい生き方をしたいものです。



龍泉院参禅会簡介

- 一、日時 毎月第四日曜午前九時より（初参加の方は八時半までに来山のこと。）
- 一、坐禅 止静 鐘 三声 坐禅
經行 鐘 二声 經行
放禅 鐘 一声 放禅
- 一、講義 木版三通 開經偈を唱えて『正法眼蔵』の提唱を聴く
講師 龍泉院住職椎名宏雄老師
昭和六二年二月より「山水経」の巻を提唱中
- 一、座談 自己紹介の後、茶を喫し座談
正午解散
- 一、参加資格 年令、性別を問わず、どなたでも参加できます。
- 一、会費 無料
- 一、成道会坐禅 月例参禅会の他に毎年一二月の第一あるいは第二日曜（本年は一二月六日）。
积尊成道を讃え坐禅、成道会法要の後、法話を聴聞、点心（昼食）を共にする。

沼南雑記

〔参禅会記録〕（ ）内は座談の司会者

- 六二年 三七名
四月二六日 (寺田哲朗)
 - 終了後裏山にて「筍掘り」
五月二四日 三〇名 (下村忠男)
 - 六月二八日 四二名 (佐藤征志)
 - 一泊参禅 於迦葉山龍華院
七月四・五日 二三名
幹事 三町勲・小畑節朗
写真 徳山浩
 - 七月二六日 二九名 (加藤健之)
 - 八月二三日 三三名 (添田昌弘)
 - 九月二七日 二九名 (金崎 史)
- ▼こゝろとからだ、この永遠の課題であるテーマのもとに、中川先生は九州大学医学部で、池見西次郎名誉教授と共に「心身医学」の創立に努められました。当参禅会委員というご縁で、玉稿をいたゞいた次第であります。
- ▼こゝろとからだ、『正法眼蔵』
弁道話の巻で心常相滅の邪見を破
- し、「普観すべし、身心一如のむねは、佛法のつねの談ずるところなり」。現成公案の巻、さては、『普勧坐禅儀』の中でも「こゝろとからだ」を表現するときは「身心」といつておられます。心も身も同じく「シン」と発音するのであるから「心身」でも「身心」でも、どちらでも良いような気がしますが、身という言葉の意味の多様性から幾分ニュアンスが違うように感じられます。多少興味を持って『仮名法語集』の用例を見ると、『一遍上人語録』、『妻鏡』、『萬民徳用』などは「身心」です。又明恵上人の『阿留辺幾夜宇和』では「焼香礼拝の一度をもせずとも、心身正しくして」と「心身」の用例。知道の『佛法夢物語』では「心身」と「身心」を一段の中間で使い分けをしています。とにかく「身と心」となれば生死の巻の有名な一節「たゞわが身をも心をもはなちわすれて、佛のいえになげいれて」という表現であります。又、身心学道の巻では道元禪師は「心学道」の方から筆を進めておられます。このように二語の用例は複雑です。只、坐禅を行じるときなどは「身心」の方がふさわしく思いますが、いかゞなものでしょうか。
- (節光記)