

# 明珠

龍泉院  
參禅会会報

## 従容録に学ぶ (三七)

### 第八四則 俱胝一指

〔示 衆〕 衆に示して云く、一間に千悟、一解に千従。上士は一決せば、一切を了せん。中下は多聞なるも、多く信ぜず。剋的簡当の処、試みに拈出し看よ。

〔本 則〕

挙す、俱胝和尚、凡そ所問あらば、只だ一指を豎つるのみ（許多の氣力を費して作麼するや）。

〔頌〕

頌に云く、俱胝老子、指頭の禪（驢蹄を縮却よ）。三十年來、用不殘（今に至るまで蹠手乱下）。信に道人、方外の術あり（這裏では使い著れず）。了に俗物は眼前に看ることなし（猶お少なきを嫌うこと在り）。所得甚だ簡に（乾坤に畛塞す）、施設弥いよ寛し（一捏も消いず）。大千刹界、毛端に飲む（涓滴をも留めず）。鱗龍は限りなくも誰が手にか落つ（天童は猶お在り）。珍重す任公の釣竿を把るを（不妨の人を驚かす手段なり）。師、復た一指を豎起て云く、看よ（人を慚惶殺せり）。

この則は、禪門で広く知られている有名な一則であり、『無門関』の第三則では題名が「俱胝豎指」となっています。この『無門関』という公案集は、本則―評唱―頌、という比較的単純な構成なのですが、「俱胝豎指」の本則部分は「俱胝一指」のそれにくらべて、はるかにくわしいのが特徴です。本『従容録』は逆にあまりにも短かすぎるので、今回は宏智による「頌」の全文をも掲げました。

さて、主人公の俱胝和尚については、具体的な僧名が不明な唐代の禪者です。系統は南岳下であり、南岳―馬祖―大梅―天龍和尚―俱胝と次第します。大梅は有名な大梅山法常で、道元禪師がたいへん慕古した禪匠の一人ですが、俱胝はその孫弟子。俱胝仏母ダラニ経というお経を愛読していたところから、人呼んで俱胝和尚とされたという個性派のマスターです。

はじめ、いまの浙江省金華市で庵を結んでいたとき、訪れてきた實際尼という尼僧さんの質問に答えられず、ついに庵をすてて行脚に出ます。そこで天龍和尚に出逢い、このことをのべると、天龍はただ一指を豎てた。俱胝は、それを見たときに大悟し、その後は何を問われても一指を豎てて答えました。入滅するとき「吾れ天龍より一指の禪を得て、一生受用尽きず」といったと伝えられます。



まず、万松さんの「示衆」です。

「一を聞けば千を悟り、一度会得すれば千もわかる。そんなスゴイ人なら、一度決断すればすべて解決だ。それにひきかえ、大半の者はいくら聞いても信じられん。そういった実例をとりあげてみな」。

こんなところでしようか。原文の「上士」は仏教的に聡明な者、「中下」はそうでない者をいい、社会的な差別観念ではありません。「実例をとりあげてみな」は、万松さんが実例をみせるといふこと。

「本則」は意識の必要もないです。ただ、万松のコメント「一指頭の禪などと、そんな氣力を費やしてどうするんだ」には要注意。文字づらは批判的な語気だからです。ほんとうにそうなのかどうか、まずは宏智の「頌」を見ましょう。

うぞ、看よ！と」

なお、原文で「珍重す任公の……」とは、『莊子』の中に、任公子が大きな釣針に大きなエサをつけても一年間何も釣れなかったあげく、ついに大魚を釣り上げたという故事から、俱胝の豎指の妙に対比しているのです。

この「頌」の各句に対する万松のコメントが問題。つまり、宏智が俱胝を讃えている句には、はじめこそ「馬蹄をひっこめろ」や「今に至るもヤタラと落ちつかず」などと非難の連続なのに、さいごのほうの俱胝の妙術に対しては、

はじめて「なかなかの人を驚かす手段だ」とほめ言葉に変わっています。さきの「本則」も俱胝への讃辞でした。してみると、さきにもた一連の非難語は禪門独特の反語であって、むしろ強い讃辞とみるべきであります。むつかしいかな。では、なぜ宏智も万松もそれほどまでに俱胝をほめるのでしょうか。そうです。『景德伝燈録』（一〇〇四年）の俱胝条には、こんな話が載っているのです。

雲水が来て、小僧に俱胝の禪風を聞いたところ、小僧は得意になつて指を豎てた。これを師に話したとたん、師はいきなり刀で小僧の指先を切る。痛いッ」と叫んで走り出した時、師が大声で呼び止める。振り向いたときに、師が逆に一指を豎てる。小僧は見るやカラリと体得した、と。



天龍和尚が修行した大梅山

こんなドラマチックなエピソードが古くから禪門に伝えられていたのです。さきに紹介した『無門関』の本則には、この話が採録されています。いうまでもなく、俱胝の一指には宇宙すべてののはたらきのいのちが象徴され、小僧のそれは単なるマネだったのです。そこで宏智も万松も、こんな俱胝の接化の妙をすぐれた禪機として

讃えているというわけです。もっとも、近代の学者の中には、俱胝の豎指もマネにすぎず、華嚴学に造詣の深かった天龍の豎指だけが「一即多」の哲理を示すものだ、という説もあります。でも、はたしてマネだけで生涯通せるものでしょうか。唐代禪の個性を、もっとよく理解すべきでありましょう。

ちなみに、道元禪師は俱胝和尚について、『正法眼蔵』徧參の巻で「一指頭を得るは徧參なり」とのべ、俱胝の行脚徧參の修行を高く評価しています。間接ながら豎指禪も肯定しているわけです。

ともあれ、私たちがこの古則から教えられることは少なくありません。禪の行動はマネではなく一期一会の真剣勝負だ！でも本モノと親交して良き言動へのマネは、ついには本モノになりうる、など。

私は最初の著書を約百名に謹呈し、老大家ほど丁重な祝意を表されたのに感銘し、最近の後輩から贈呈されるごとに丁重な祝辞と祝賀金をお送りしていますが、これなどはただのマネなのでしょう。マネといえ、坐禪も初めは痛くてもできるだけ結跏を。結跏は姿勢を良くし、眠気が起らない。やがてそれは本モノになります。

## 一夜接心 六月四日・五日

今年で二〇回目となる一夜接心は、二三名が参加して、平成一七年六月四日(土)～五日(日)の両日にわたって、天徳山龍泉院で行われました。

禅講は椎名老師ご提唱による



「正法眼蔵全機の巻」です。一夜接心の禅講で正法眼蔵が取り上げられるのは今回三度目です。全機の巻はとても短いにもかかわらず、内容は非常に濃く、仏道の本質をピシッと説かれており、一夜接心での短い禅講には、ぴったりのテキストです。

椎名老師は「参禅会も一期一会だから、正法眼蔵の良いものを、早い時期に読んでみたい。全機は短い、素晴らしい珠玉の一篇です」と、この巻を取り上げられた理由を仰られました。

食事役の典座は今年も松井さんが引き受けてくださいました。昨年の中国江西・湖北省佛蹟を巡る旅の際、廬山の売店で仕入れられた花椎茸、四月の筍掘りで頂いた筍などが、煮物や混ぜご飯として出されました。昨年の九月から、この日のために松井典座は食材を用意されており、その心掛けには頭が下がる思いです。なお、参考までに一夜接心でのレシピを一頁に載せておきましたので、ご覧ください。

この外、会員の方々やお寺さん

から添菜やお菓子を頂きました。感謝申し上げます。

雷鳴轟く中で坐禅でしたが、どこか緊張感が足りないのか、今回の一夜接心では、ご老師より二回も喝が入りました。普段慣れ親しんだ龍泉院での接心のためか、特にベテランの方々に、気の緩みが見られたのではないのでしょうか。初心の坐禅に帰って坐りたいものです。

龍泉院参禅会は来年三五周年の記念の年を迎えます。一夜接心も喝を入れるため、新しい企画が求められているように思われます。

### 「一夜接心」に参加して

船橋市 山本 哲弘

当日は初めての一夜接心というので、少々緊張しておりました。いつもより早めに坐蒲を持ち、決められた作法に従い、気を配りながら入室しました。姿勢を整え心を静めて、接心の始まるのを待ちましたが、気のせいか月例坐禅会よりも、張りつめた空気が本堂の中に満ちている感じられました。

「これより一夜接心！」椎名ご老師の鋭く力強い声が森閑とした本堂に響き渡りました。同時に書

院の方から柱時計が、ボーン・ボーン・ボーンと午後三時を報じたのが印象的でした。再び本堂は静寂に戻ります。この静かで厳肅な雰囲気心地よく、自分の心と体が清浄化されて行く様な気分になりました。

やがてご老師の口宣が始まりましたが、初心者の中にはちょっと難解でした。「発し難きを発し、行じ難きを行ずれば、自然に増進するなり」(正法眼蔵随聞記)というお話だったと思います。暫く坐禅をしながら口宣の意味を繰り返して考えておりましたが、充分に理解することが出来ず、坐禅に集中するにしました。

私ももうすぐ「古稀」を迎えることになりました。これまで四十数年、社会人として経済社会の流れから取り残されまいとして、無我夢中で生きて来た様に思います。この間、人生の壁にぶつかる度に、静かな心の安らぎを求めることが幾度かありましたが、すぐに社会生活の渦の中に吸い込まれてしまうことの繰り返しでありました。私達は子供の頃から、色々な仏事に接し、様々な機会に仏教に面しておりながら、仏教とは何か、禅とは何かと、改めて問われると、きちんと答えられる人は少ないの

ではないかと思えます。私なども、自分の仕事の忙しさにかこつけて、自分の生き様について深く考えることもなく、人間の生死を考えることの大切さにも気づかず、過して来たように思います。

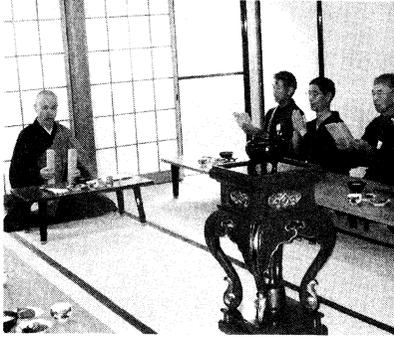
昨年九月の「中国佛蹟参拝の旅」に参加させていただき、それが縁で参禅会にも参加させていただく事になりましたが、この旅行の間、椎名ご老師のお人柄に接して感銘し、また参加者の方々の仏教に関する造詣の深さ、信仰心の強さに驚きました。一つのカルチャーショックでもありました。これを機会に、私もせめて残された人生の間、真剣に仏教に接してみたいと考える様になりました。

それにしても、七炷の坐禅は厳しいことがよく判りました。二日目になると、さすがに結跏趺坐はきつく、半跏趺坐にしてみても、各炷の残り十五分程は足のしびれとの我慢くらべとなりました。ただひたすら、苦しみに耐えながら、ご老師の鐘の音を待ち続ける有様で、まだまだ坐禅の初歩にも達していないことを、文字通り痛感致しました。二日間の接心の間、最後まで心静かに自分を見つめ続けることが出来る様になるには、後どれ程の歳月を要するのだろうか

と考えさせられました。

「発し難きを発し、行じ難きを行ずれば、自然に増進するなり」。ご老師の口宣は、私のような初心者にも、この辺のことを教えておられるのかもしれないと、考えたり致しました。

足の痛みに耐え、作法に間違いがないかと心を配っている中に、「一夜接心」は無事終わりました。皆様と共に接心を終えることが出来たことに対して、さすがに満足感がありました。最後に美味しい食事を頂戴して、満ち足りた気分が龍泉院を後にしました。



山本さんによる五観の偈を唱える様子

この様なすばらしい「一夜接心」に参加させていただき、改めて、椎名ご老師をはじめ、参禅会の役員の方々に深く感謝申し上げます。

合掌

## 私の一夜接心

柏市 添田 昌弘

今年の私の一夜接心は晴天の霹靂であった。茶話会の皆の話しを聞いてみると、皆なんて素晴らしいのだろうと思う。何時も反省はしている事ですが、長い間参禅会に参加して、慣れてしまったのか、すっかりとした心構えもなく、今回も参加しているような気がします。



添田・今泉・大坂さん

翌日の朝課で維那をやりませんがと小畑代表から申し渡された。大分前に役目を引き受けたことがあるが、全くとちつてしまい、汗をかいた記憶がある。その後会員の徳山氏が役目を引き受けているので、うまくこなしているのを見てればよかった。徳山氏は今日は休みで来ていない。それで突然の申し渡しである。すっかり忘れて

しまっているのに今更どうしよう。しかし他にいままでやったことのあるのは私だけである。小畑代表に書き物を見せてもらい何となく思い出した。タイミングの問題だけである。木魚と大磬、小磬はもう仕方が無い。やるしかない。何とか汗をかきながら終了したが、いつも緊張していればこんなことにならないのかも知れない。七十歳を前にしてこんな緊張をするなんて考えてもいなかった。

『正法眼蔵隋聞記』に「作すことの難きには非ず、よくすることの難きなり」という一節がある。椎名老師の口宣に「佛法を学び身につけていくには何が肝要か、いちばん重要なところは何か、というお示しであります。道元禪師は「作すことの難きには非ず」やるとのやさしい難しいということではない。「よくすることの難きなり」、内容が問題である。ベストの状態で行うことが、いちばん大変なんだ。誰にでも解りやすいお示しをなされております。私は初心に戻ってやり直さなければならぬ。

「はじめて仏道を欣求せしときのころさしをわすれざるべし」(『正法眼蔵』「溪声山色」の巻)である。

合掌

## 初心者参禅

柏市 吉田 禎輔

平成一六年暮れに柏市の広報誌に「坐禅のできるお寺・龍泉院」として紹介記事がコラム欄にあり、早速電話してみました。

昔から坐禅には興味がありました。在家中で精神統一するために坐禅を組むという話をよく聞いていました。プロ野球の当時の巨人の川上監督が、永平寺で短期の坐禅を組んだということも、知っていました。

現役を退いた今、欲を言わなければ満足し、何かを求める余裕もあります。熱心な浄土真宗の信徒の家に生まれ、故郷の菩提寺が葬式屋か法事屋に堕しているのを見るにつけ、他宗派がどのようになっているのかも知りたくなりました。電話に出てきたのは女の人の声でありました。長く続いている会で、毎月一回三〇人ぐらい集まってくるようです。謝礼は？と聞いてみると、無料ですと言う優しい声が返ってきました。ものは試しとばかりに、平成一七年二月から参禅をはじめました。まず禅宗のお寺に共通の、本堂からお庭に至るまで整然として、清潔でありました。

それから初心者の指導係りとして杉浦様が付いて下さった。長い年月の参禅の歴史から醸しだされるオーラに参ってしまいました。帰りにバス停でバスを待っていると、一台の乗用車が通り過ぎてから引き返して、自分のルートと違うにかかわらず柏の駅前まで送ってくださった。清水様でした。

この人達の親切さはもう板についてしまっているのだなあ、と感心しつつ感謝しました。

参禅四回目で、坐禅、講義につづく喫茶座談会でご老師に三つの質問をしました。

(一) 今日のように暑くなって、坐禅中、汗がしたたり落ちて来る時、ハンカチでぬぐってもいいのでしょうか。

(二) どうしても坐禅が組みません。自分の足が特別短いのでしょうか、慣れれば組めるのでしょうか。禅宗では坐禅が基本中の基本と、今日の講義でも承りました。坐禅中左右の人を見れば、本当にきれいにさまになっていました。

(三) 自分は浄土真宗徒であります。過去もそうであったし、将来もそうであろうと思います。禅宗ではこのようなものでも坐禅を許すのでしょうか。これらの質問に対して、老師の

答えは慈愛を込めてこうでした。  
(一) いいのです。ただその前に合掌しなさい。

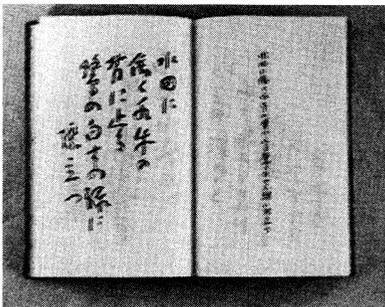
(二) あまり難しく考えなくてよらしい。練習してできるようになってください。無理しなくともできなければ椅子に座ってもいいのです。椅子も用意してあります。

(三) 何宗でも構いません。とくにこの頃はグローバルになっています。禅宗は仏教の「全宗」でもあるのですよ。もとをたどれば何宗も同じお釈迦様ですから。この温かい老師のお言葉を得て次回も行く気になっています。合掌

## 祖庭の山河

埼玉県大井町 石田 七重

- ・ご老師に「祖庭の山河」なる表題を賜ひて綴りし小さき歌集
- ・思ふままに筆運ばせて綴りたる「祖庭の山河」歌集完成
- ・表紙の和紙コピー紙の和紙の温もりに触れつつ綴る小さき歌集
- ・ささやかな希ひかなひて完成す小さき歌集「祖庭の山河」
- ・訪中の想ひで拾ひ綴りたる「祖庭の山河」に春風渡る
- ・一冊又一冊と綴る日々はわが胸裡に旅続き居り



水茎の跡もうるわし和歌集



石田さん手製の本

武田さんに和綴の方法を親切に教えて頂きましたが、かなり怪しい出来となりました。一冊一冊綴っている期間は、旅の続きのようで夢中に過ぎたことでした。道中はお荷物を持って頂いたり、カメラのシャッターを押して頂いたりなど、皆様に本当にお世話になりました。感謝をこめて。合掌

## 心呼吸のすすめ

柏市 五十嵐嗣郎

毎年四月の参禅会では、権長老師より坐禅の仕方について基本的な指導が行われます。ご老師からの指摘を受け、ハツとする事が多々あります。自分では完璧な坐り方をしていっていると思っても、外から見ると随分間違っているとか、おかしい癖があるのではないでしょう。いつの間にか、自分流を本流と勘違いしているのは、どの世界でも見られることだと思いません。しかし、今回は敢えて自分流の坐り方について語り、皆様からのご批判をいただきたいと思いません。

坐禅では調身・調息・調心が禅定に至る重要な三本柱として上げられています。まず調身ですが、坐蒲の上に腰をおろして結跏趺坐に足を組みます。私は長年結跏趺坐がでなかつたのですが、毎日真向法で骨盤が開くようにトレーニングした結果、最近ようやく楽に足が組めるようになりました。ご老師がよく仰っておられるように、長時間坐するには結跏趺坐の方が楽ですし、結跏趺坐が楽にできるようなると、終了の鐘がもう鳴ったのかと言うゆとりが生まれ

てきます。

この他、調身で気を付けているのは、下腹をぐつと前に突き出し、耳が肩の上にくるようにすることです。私は後ろにそる癖があるので、下腹と耳の位置について常にチェックするようにしています。

私なりに「正身端坐」できると、丹田で呼吸することができ、しかも長く息を吐き続けることもできるようになります。ただ、息を吐き終えるころになると、自然に瞼が閉じてくるのです。また息を吸い込むと、自然と瞼も開いてくるのですが、息を吐ききると、瞼も閉じてきます。

このように、息を吐ききる毎に瞼が閉じてくるのは困っていましたが、ある時ラジオを聴いていると、浜松医科大学の先生が次のような事を仰っていました。息を吐ききると体内の炭酸ガスの濃度が高くなり、脳波にα波が現れてくるようになるというのです。坐禅中にα波が出るのも、呼吸によるもので、呼吸によって心が落ち着くようになるというのです。即ち、調息により調心に至ることが、医学的にも認められるということでした。

これを聴いて私は、坐禅中呼吸ごとに瞼が閉じるのも、α波の出

ている結果だと思いい、最近には気にしないようにしています。

私なりに心が落ち着き、心にも浮かばない状況になると、不思議なことに体の内から背筋を伸ばすような力が働き、上半身がゲンゲン伸びていくように感じる時があります。即ち、調心が進むと、次に調身の力が湧いて来るようになるのです。

このように調身・調息・調心がスパイラルのように進むときが、最良の状況ではないかと思っています。ただ、毎回このような状況に遇うことは無く、十回に一回現れるかどうかの確率です。

へ坐禅中は常にこのような状況で坐りたいと思うのは、やはり為坐禅でしょう。あくまでも結果として現れるものであり、求めて坐るものではありません。正身端坐して、耳と肩を対し、鼻と臍を対して、ゆっくり深呼吸を繰り返すことにより、心が落ち着いてくるのは自然の摂理なのです。従って、坐禅中は無理に妄想を無くそうと焦らず、呼吸に集中すればよいと思います。

日常生活においても、仕事のストレスや精神的な疲労などで心に余裕が無くなった時は、息をゆっくり吐ききる深呼吸を何回か繰り返すことにより、心を落ち着かせることができ「心呼吸」をお勧めします。



坐相が美しい道友たち

## 「般若心経」の二つの側面について

我孫子市 清水 秀男

一・はじめに

仏教の經典の中で「般若心経」程、よく唱えられる經典はないであらう。浄土系、日蓮系を除く各宗派において常に念誦される主要な經典の一つに入っている。又お遍路や山伏の修行においてもよく唱えられているのを目にする人が多いと思う。

何故この様に、「般若心経」は、

我々の心を捉え、日常生活に深く浸透しているものであろうか。これを解くためにまず、「般若心経」経典の史的展開について簡単に述べ、その中で「般若心経」がいつ頃出来たのかを明確にしておきたい。そして、次に「般若心経」を構成している主要な二つの側面を簡単に素描してみることとしたい。

二・般若心経について  
「般若心経」のベースとなり、名実共に大乘仏教の先駆を果した般若心経がいつ頃出現したのか、経時的に如何なる発展経過を辿っているかを、梶山雄一先生が、般若心経研究で多大な貢献をした英国の研究者エドワード・コンゼの説を中心に述べておられるので、最初に簡単にしておく。

- ①基本般若心経：「八千頌般若心経」世紀前後～五〇年頃
- ②拡大般若心経：「十万頌般若心経」「二万五千頌般若心経」「一万八千頌般若心経」等。「八千頌般若心経」の實質の内容をあまり変えないで文章を敷衍増広して長大化したもの。後一〇〇年～三〇〇年頃。
- ③個別般若心経：「般若心経」「金剛般若心経」等比較的短い經典。後三〇〇年～五〇〇年頃
- ④密教的般若心経：「理趣心経」その他。後六〇〇年～一二〇〇年頃。

従って、「般若心経」は拡大般若心経成立後の後三〇〇年～五〇〇年頃に成立していることが分かる。

### 三・「般若心経」の二つの側面

「般若心経」の内容をみると、大きく二つの部分に分けることが出来る。一つは前半・中盤で、すべての存在は「空」であり実体的存在はないとする般若波羅蜜多を纏繞説き明かしている部分と、最後の、般若波羅蜜多是偉大なる叡智であり、最高のマントラ（真言）であると言ひ、般若波羅蜜多呪が示されている部分である。即ち大乘仏教の根本義である「空」を説いていると同時に、それは密呪であり、それを念誦することによって救われるという信仰の部分とを兼ね備えているといえる。これら各々について要点のみ見てゆくこととしたい。

### 四・「般若心経」の「空」観について

「般若心経」の心経とは心髄を説いた經典と解釈出来る。前述した様に基本・拡大般若心経というのは膨大な量の經典である。従って、「般若心経」はその中からエッセンスを選びすぎり、まとめたものであると理解できる。

年代的にも「般若心経」は後四

〇〇年前後ぐらいに成立したと見なされているので、拡大般若心経が成立した後であり充分可能であったと思われる。

般若心経のコアの教えは大乘仏教の中心思想の「空」である。「空」とは何か。事物には現象はあるが、変わらざる実体はない、無自性だということである。

まず自己及び世界を構成している五蘊（色・受・想・行・識）は皆空であると言ひ、その中からまじ色を取上げている。そして「色不異空・空不異色、色即是空・空即是色」と表現している。

そしてすべてが「空」である故に「不生不滅・不垢不浄・不増不減」と言う。これはまさに龍樹の『八不の偈』そのものを表現している。

そして「空」の中には五蘊、十二処、十八界、十二縁起、四諦、智、得もない。その様に、一切の二元対立の分別を超えたところは、不安は消え、恐れもなく、心に障害になるものはなく、迷いを離れた真の安寧な世界（涅槃）である。この様に般若波羅蜜多の「空」によって執着の世界を離れ、真の智慧に目覚め、自由自在の境地を得ることが出来ることと説いている。一言で言えば、まさに「色即是空

・空即是色」をいろんな角度から説いているといえる。

この中で「色即是空・空即是色」について付論しておきたい。色即是空の「色」と空即是色の「色」とは認識する側の意識の根本的・直覺的な意識転換により異なってくるということである。

即ち、色即是空によって空性（根本無分別智）を悟得することは、ある瞬間、直覺智として悟得するのである。それは言葉を超えたものである。従って空性を悟得後、「色」を見た場合、悟得前とは次元の異なった「色」が展開している。それはありのまま如実知見の世界が自然法爾している。その時「空」は不定の世界ではなく、肯定の世界そのものとなり、輝いている。それが私は「空即是色」だと思ふ。「色」が「色」のまま如実に「色」している世界とでも言えるかも知れない。

### 五・密呪としての「般若心経」

最後の部分で「般若心経」は、般若波羅蜜多を賛美している。「故知。般若波羅蜜多。是大神呪。是大明呪。是无上呪。是无等等呪。能所一切苦。真実不虛。故説般若波羅蜜多呪。即説呪曰。羯諦。羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。菩提薩婆訶。」

それは大いなる真言、大いなる悟りの真言、無上の真言、無比の真言で苦しみを取り除く最高の真言であると。そして最後にその教えの核心（般若波羅蜜多の実践を通じて真の智慧、自由自在の境地が得られる）を真言として示し、その願いの成就を祈っている。

従って、成立した当初から、インド社会では、陀羅尼的な念誦經典として使用されていたのではないかと推測される。（最も広く流布している玄奘訳「般若心経」で有名な玄奘三蔵自身は、西域出発前に「般若心経」を既に知っており、般若心経信仰を持っていたと言われている。インドに行く途中トラブルに巻き込まれた時、般若心経を唱え危機を脱し得たとも言われている。）

真言宗の開祖空海は「般若心経秘鍵」を著し、「般若心経」は密教の經典であると主張する。何故ならば經典の最後に表わされた真言は、「陀羅尼集經」の中に既に説かれていたからであり、この真言念誦の行法こそがこの經典のコアだと言っている。（竹村牧男著「般若心経を読みとく」から）

かつ空海は「般若心経」には主要な仏教の教えが説かれており、その中で最終的には密教が最高の

教えだと主張している。

最近、福井文雅先生は『般若心経の総合的研究』等により、「般若心経」は「空」の理法を説いた經典（日本で現在主流の解釈）か、密教經典（空海を代表とする真言宗が歴代相承する解釈）かの論争に対し、第三の説として、インドでは般若心経の最後に出る「密呪」を經典の核心とみなしていたが、中国に入り、時代が経つにつれて、「般若心経」と言えば「空」を説く經典と見なされる様になったと、そこに歴史の変遷があったことを種々の資料をもとに結論づけておられる。

そして、「般若心経」の出発点であり結論（核心）であるのは最後の密呪であり、前半・中盤の「空」を論じている部分は、後半部分の前提か序説、伏線である。かつ短い経文の中に「空」観を前提として般若波羅蜜多（呪）の功德を併せ説き、それを唱えれば「能く一切の苦を除く」と強調している經典は他にないと結論づけられている。

## 六. まとめ

私は、「般若心経」は成立当初から、大乘經典と密教經典の両面の要素があったのではないかと推測している。「般若心経」が成立した

のが後四〇〇年前後とすると、拡大般若経で縷縷述べられている「空」観のエッセンスを集約化した部分と、まだ仏教密教が本格的に出て来てはいないが、インドの密教の起源が呪術的要素を含む「アタルヴァ・ヴェーダ」あたりにあるとすると、既に「般若心経」に密呪的要素があったとしても、決して不思議なことではないのではないかと。そして大衆にも念誦されていたのではないだろうか。

従って、「般若心経」に前半から中盤にかけて説かれている般若經典のエッセンスである「空」の部分は、大乘仏教の心髄を説いた部分であり、最後の密呪の部分は、苦から解放される素晴らしい真言ですよという効能書きの部分である。即ち「教理」面の部分と「信仰」面の部分の両面を併せ持っていたのではないかと思う。

中国に入って時代が経つにつれて、般若波羅蜜多の心髄（空）を説く經典のように専ら解釈されて来たかも知れないが、「空」を説くだけの經典であるのであれば、「般若心経」が、古来から人々の心を捉え広まり、念誦經典として日本は勿論韓国、中国においても、現在まで愛誦され続けることはなかったのではないだろうか。

即ち、「般若心経」は唱えることが重要であり、唱えることによつて苦しみやこだわりが消え、大きな功德を得、救われるという、実践的な信仰經典としての機能を果たして来たと言えるのではないだろうか。

大乘經典としての要素を重視する人でも、般若波羅蜜多の真の智慧を身得しようとするれば、行が重要だと思う（但し、行は真言念誦のみでなく、坐禪、念仏等種々の行がある）。

一方、密教經典としての要素を重視する人でも、ただ真言さえ唱えればよいのでなく、般若波羅蜜多を充分味得して実践すると、境界も更に深まるのではないかと思う。

従って、「般若心経」は大乘仏教の根本の法を説いた經典であると同時に、衆生にも受け入れ易い真言念誦の要素を併せ持った深遠かつ簡潔な、無限の価値を有した類い稀なる信仰經典である。



# 深謝 (中国の旅)

四街道市 大坂 昌宏

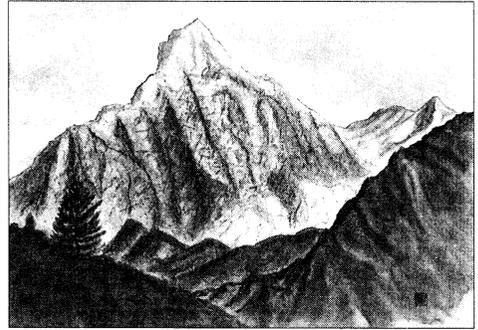
去りし年  
釈迦牟尼佛参拝の程に  
眼潤み大粒の涙溢れ出で  
人目憚りにけり  
何故に：

花々艶然と出迎え  
婉然たる湖心見透かし  
山々は奇巖怪石獣の如く  
川の流れば龍の怒るが如く  
吠え出でて瀧と化す

登り行けば  
大人声高く懸命に物売り  
幼児子羊抱き撮影を乞う  
人みな字ばずも真剣なり  
己が道一筋に：

人山も  
尊厳恐ろしきほどに  
これぞ正しく佛の姿  
震えし身の覚え  
眼閉じればまた涙

高遠なる情景眺むるほどに  
遊心いつしか消え去り  
ただ存在するは生命の鼓動  
ありがたきや我が古稀の年  
内なる佛の深謝なり：



大坂さんの描かれた四姑娘山の墨絵



世界遺産である九寨溝の滝

## 沼南グラフィティ

### 今年の筍掘りも大豊作

毎年恒例の筍掘りが四月二四日の茶話会終了後に行われました。今年の筍掘りも天候に恵まれ、会員の方は長靴や地下足袋に履き替え、スコップや鍬を持って、本堂の裏山に入っていました。今年春の気温があまり高くなかったためか、例年に比べて筍の生長が遅いようで、地上に顔を出している筍が少なかった。そこで皆さん靴の底で地面をこ



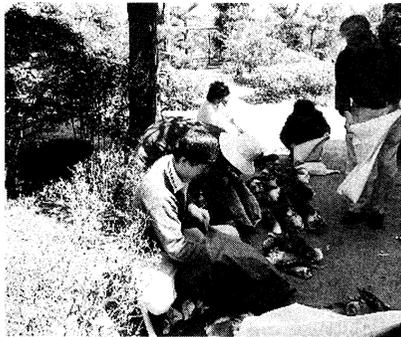
小さいけど美味しいのよ

すりながら、わずかな地表の盛り上がりを探って、筍の穂先を見つ

けながら掘りあげていきました。それでも小一時間ほどで例年並の収穫があり、杉浦様の奥様が真心を込めて縫い上げられた袋に、



ちょっと一休み



今年もたくさん掘れました

今年の筍の掘り上げは参禅会の日が最適だったのではないでしょう。か。節が詰まっており、非常に

美味しくいただきました。  
龍泉院様、杉浦様ご夫妻に感謝  
申し上げます。

## 施食会奉仕団

八月一日、龍泉院恒例の大行事、施食会が行われました。前日の雨は夜半に上がり、雲の切れ間から時折薄日が差す絶好の日和。



毎年苦勞する施架の準備

残暑厳しいこの時期ですが、今年もは終日、東よりの風が心地よく本堂に入りました。お陰様で、午前の準備作業は順調に運び、昼前に休憩もとれました。この休憩のさなか一一時四六分に宮城県沖を震源とする地震があり、観音堂も



梅花講の皆さんの素晴らしい詠唱

大きく揺れるほどでした。一三名の参禅会員は昼から車の誘導係りと本堂の案内係りの二班に分かれ、奉仕活動にあたりました。厨房では、大坂さんと美川さん女性陣が、お茶だしの仕度など



椎名老師による施食会での読み込み

を担当。

十二時から梅花講による詠唱が始まると、続々と新盆の檀信徒様が集まり、席はたちまち埋まっていきました。堂頭のご挨拶の後、東京・永泉寺の安田剛一老師のお説教があり、お盆にちなんで、霊の話や文化や宗教の違いからお話いただきました。

お説教の後、椎名老師はじめ一名の随喜のお坊さんにより新盆施食会、続いて一般の施食会が行われました。終了後、本堂の飾りを片付けて、夕刻、解散。

ご奉仕いただいた会員の皆様には感謝申し上げます。

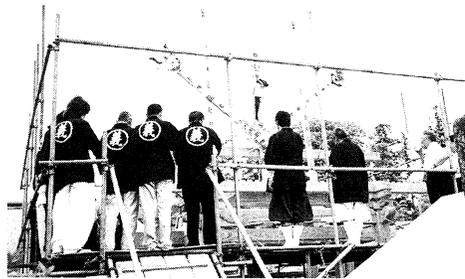
## 山門の上棟式

龍泉院の旧山門は三月から解体工事が進められ、新たな基礎・石工事が完了。いよいよ八月二七日、上棟式を迎えました。台風一号の遅い北上で天候が危ぶまれましたが、朝には天気も回復し、山門を巡らした紅白の幕がまぶしく見えました。

大きな石組み(四半敷)の上に、太い樫の丸柱が建てられ、その上に飾りのついた長い木札が高く飾られました。天幕の中では、檀家役員の方々、設計士、大工、石工、

鳶職などの関係者が白の足袋、赤い緒の草履を履き参列。

椎名老師による読経、檀家役員代表のご挨拶があり、杭打ちの儀式、列席者全員で紅白の綱を数度



安全を祈る職人さんたち

引く棟上げの儀式と続き、四方に紅白のお餅を撒いて上棟の儀式が滞りなく終了しました。

柱と桁を楔で固定していく木組みは、地震にも強く数百年の耐用年数があるそうです。

今後、一〇月末日の完成を期して屋根工事が始まり、落慶は来年の予定です。多くの方のご浄財、ご寄進によって、やがて新しい龍泉院の山門が姿を見せることでしょう。無事、山門の再建工事が終わることを願って止みません。

資料：龍泉院・一夜接心・典座献立  
 平成17年6月4日（土）、5日（日）  
 約25名分  
 典座：松井

日	食	名称	材 料	摘 要
6月5日 (夕食)	薬石	主食	十穀ご飯（米-15カップ）	
		煮物	筍・椎茸・高野豆腐・人参・隠元	
		和え物	空豆白和え（蒟蒻・木綿豆腐）	
		味噌汁	大根・厚揚げ・麩	
		漬物	沢庵	
6月6日	小食	主食	お粥（米-7カップ）	
		添え物	胡麻塩・梅干・昆布佃煮	
		漬物	沢庵	
	中食	主食	お稲荷（米-11カップ・筍ご飯）	
		和え物	胡瓜の酢和え（蕨・茎若芽）	
		添え物	胡麻豆腐（大葉・山葵・つゆ）	
		汁物	三つ葉・若布・葱	
	漬物	沢庵		
調味料	砂糖・塩・味醂・お酒・淡口醤油・赤味噌・西京味噌・酢・胡麻油・昆布			

	No.	結果の評価項目	評 価			是 正 処 置
			薬石	小食	中食	
評価結果及び 是正処置	①	主食	△	○	△	米1カップ減
	②	煮物	○	—	—	
	③	揚物	—	—	—	
	④	和え物	○		○	
	⑤	添え物		○	△	胡麻豆腐は冷蔵庫要
	⑥	汁物	○	—	○	
	⑦	漬物	○	○	○	
	⑧	その他				女性方の応援に感謝

## 会員便り

参禅会の会員から伊藤幸道さんと佐藤智道さんが奇しくも時を同じく平成一四年に出家得度され、現在は専門道場に掛搭されています。この夏、たまたまお二人がお休みを取られて下山し、椎名老師にご挨拶に来られました。

伊藤幸道さんは現在本山僧堂である永平寺で法堂の係りを勤められています。佐藤智道さんは四国

新居浜にある専門僧堂の佛国山瑞応寺で修行中ですが、次の冬制中には首座に指名され、雲水の指導にあたられる予定とか。  
いつかお二人とご一緒に参禅する機会が訪れ、我々をご指導して下さる日があるかもしれません。



## 龍泉院参禅会簡介

### 一、日時

毎月第四日曜九時より（初参加の方は八時半までに来山のこと）、四月は八時半より坐禅作法指導

### 一、坐禅

第一炷 口宣、坐禅三〇分  
経行 一〇分  
第二炷 坐禅三〇分

### 一、講義

木版三通、開経偈を唱え、椎名宏雄老師より『正法眼蔵』の提唱を聞く。現在「摩訶般若波羅蜜」の巻

### 一、座談

自己紹介の後、茶を喫し座談。正午解散

### 一、参加資格

年齢、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

月例参禅会の外に、毎年一二月の第一あるいは第二日曜（本年は一二月四日）釈尊成道を讃え坐禅、成道会法要後、法話を聴聞、点心を共にする

### 一、一夜接心

六月上旬（本年は六月四・五日）に一泊し、七柱の坐禅とご提唱を聞く

## 沼南雑記

参禅会記録（）内は座談の司会者  
平成一七年

●三月二十七日

二六名  
（小畑 二郎氏）

●四月二十四日

二九名  
（美川 恒子氏）

●五月二十五日

二五名  
（相澤 善彦氏）

●六月四、五日

一三名  
（相澤 善彦氏）

●六月四、五日

一三名  
（相澤 善彦氏）

●六月二十六日

二八名  
（小山 斉氏）

●七月二十四日

三三名  
（武田 博志氏）

●八月一六日

一三名  
（武田 博志氏）

●八月二八日

一三名  
（永野 昭治氏）

「龍泉院施食会」作務奉仕  
法話 安田剛一老師（永泉寺）

八月二八日 一三名  
（永野 昭治氏）

▼山門が新しく建立となり、八月二七日に上棟式が行われました。新しい山門をくぐって境内に入る日が楽しみです。

▼永らく明珠の編集に携わってこられた武田さんと今泉（房）さん

が、今回で後進に大役を譲られ、新たに松井さんと添田さんが加わることになりました。武田さん、今泉（房）さん永らくご苦労さまでした。これからもご指導のほど宜しくお願いいたします。

▼降って湧いたような総選挙で、郵政改革、年金改革、造反議員、刺客候補、小泉劇場、「新党」旗揚げなど、新聞・テレビは連日選挙の記事が満載です。これほど選挙への関心が高まったのは、やはり小泉さんのお陰か？

▼今年の施食会や八月の例会は涼しく大変助かりましたが、また、暑さがぶり返してきました。我が家の百日紅は先日の一ノ号台風で、大分花が散りましたが、この暑さで蕾が脹らんできました。（秀嗣）

▼「明珠」第一号の沼南雑記に、「明珠を明珠あらしめるべく、坐禅修行の証しとしてこれを永く相続できるように、…」とあります。

「小人閑居して不善をなす」を心配して、五十嵐氏から『明珠』の編集を手伝うようにと、ご下命があり、お手伝いくらいならと軽く引き受けましたが、これが大変なことです。松井さんにも加わってもらい、新しい三人体制が進めてまいりますので、宜しくお願い致します。（添田）