



## 従容録に学ぶ (五六)

### 第六十九則

南泉白牯

〔示衆〕

衆しゆに示しして云く、仏ぶつと成なり祖そと作さるを、汚け名なが帯おくと嫌きらい、角つのを戴をかせ毛けを披きるを、推すめて上じやう位ゐに居おく。所以ゆゑに真ま光こうは耀かず、大だい智ちは愚ぐの若わかし。更さらに箇この聲こゑを便べん宜いとし、不ひ采さいを伴たう底ちあり。知した是こゝれは阿あ誰たぞ？

〔本則〕

挙あぐ、南なん泉せん、衆しゆに示しして云く、「三さん世せ諸しよ仏ぶつは有あることことを知らず、(只ただ有あることを知るが為ためなり。) 狸ねこ奴やつし白はく牯こは、却かる有あることを知る。」(只ただ有あることを知らざるが為ためなり。)

〔頌〕

頌しゆに云く、「跛た跛た契けい契けい、豎かみ豎かみ鬚しゆ鬚しゆ。百ひゃくも取とるべからず、一いちも堪たうる所ところなし。黙もく黙もくとして自みづから田でん地ちの穩おとかなるを知しる、騰とう騰とうとして誰たれか肚たは皮け愁しゆなりと謂いわん。法せ界かいの普ふ周しゆで

も渾すべて飯めしと成なす。鼻きやうしよ孔くわうを壘たれ垂さかした飽お參さんに信まかす。

この一則は、唐代中期の禅匠、南泉普願（七四八～八三四）の言葉が中心テーマになっている公案です。『従容録』で南泉が登場する則は、第九・一六・二三・六九・九一・九三の合計六則をかぞえます。その中でもっとも有名なものは、第九則の「南泉斬猫」ですが、「斬猫」の意味するところが難解なのにくらべて、本則「白牯」のほうが平易です。しかも、南泉じしんの生きざまを示すものだから、これは禅の利他行という特目を教えている点で、「斬猫」よりもはるかに重要な一則といえます。なお、第九則と第一六則はすでに学んでいます。

さて、南泉普願は、唐代の巨匠である馬祖の弟子で、池州南泉山（現、安徽省貴池県）に承恩寺という禅道場を開き、多くの門人を輩出したところから、南泉の名で知られています。馬祖門下では、百丈・西堂とならんで三大士といわれる英傑です。この南泉の法嗣には、名高い趙州和尚や長沙



があり、また高官の陸巨大夫もその一人です。あの洞山良价さんも、若き日に南泉さんを訪れています。

それは洞山がはじめて師侍した禅僧が、郷里の五洩山霊黙であり、霊黙もまた馬祖の法嗣でありその勧めで南泉に参じ、数年間も修行したのです。南泉には『語録』も伝えられ、内容はやはり卓抜しています。さあ、この則ではいったいなにがテーマなのでしょう。か。

まず、万松さんによる「示衆」です。

「仏や祖師なんぞマツピラ、毛皮に角をつけたケモノのほうが上だ。だから真金の輝きもみえず、大智慧もかくれているんだな。とくに耳がきこえんのをよいことに、無能をよそおっている者がいるんじゃない。いったいこれは誰だか分かるかな？」

分かりませんね。なるほど、原文の意味も言葉の文脈も、べつにむつかしくはありません。でも、言葉づらだけでは理解できないのが禅の公案！ この「示衆」で表現されている人物こそは、主人公の南泉さんなのです。そこで、南泉さんが何といつているのか、「本則」を意識してみます。

「エライ仏さんたちは、〈有る〉ことを会得してなどおらん。むしろネコやウシのようなケモノたちのほうが、それを知っているぞ！」

こんなところです。原文の「狸奴白牯」は

ネコとウシ、「三世諸仏」と対称的な用語です。眼目は「有る」モノ。これは真実・真理のことです。だから、「仏さんは真理を得ていない、ケモノが得ているんだ」というのは、一般常識をけとばした活句ですね。仏とケモノという差別の先入観をとつばらえ！



南泉山の遠望（但し 1986年）

というので、石ころでも草でも、人間よりエライ点は山ほどある道理です。禅のねらいは、まさしくそのところにあります。

なお、この「本則」はたいへん短いので、本則を編集した宏智禅師による「頌」（ほめうた）を特に付しておきました。ただし、「頌」の一句ごとに付けられた万松さんのコメントは省略しました。その「頌」の意識です。

「ヨボヨボで髪ボサボサのご老人、風体の

さまは取るべきものとしてない。だが心は平穩無事、悠々としてタワケといえぬ。世界すべてを食べつくし、本来人の悟りのままよ。」

まずい訳ですが、南泉さんの悟りの心境と、世間の中に入って無心の利他行に生きるさまへの賛歌なのです。南泉さんはある時、趙州和尚から「有ること」を知る人について聞かれ「檀家で飼われる一匹の水牛になる」と答えています。これが本一則の伏線なのです。だいたい、この方はむかし、きわめつくした仏教の学問をすてて南泉山に入り、みずから牛を飼い、山から木を切出し、田んぼを耕しながら禅道をかかげ、ついに大道場となつたといわれ、農耕作務を重視した禅者でした。真実・真理の前には上下も貴賤もないという禅の風光は、こんな道場の実践から自然に生み出されてきたのでしょう。「一日不作、一日不食」で有名な百丈は南泉と同門であり、かれらの作務重視は機を一にしています。ひるがえって、わが参禅会も作務を重視します。のみならず、坐禅以外の諸行事が豊かなのが特長。雲堂の一般開放への活動も、歳末助け合いの托鉢も、自他の区別なき利行であります。南泉さんにあやかりたいですね。

## 花まつり

## 五州の平和を祈る



瞿曇のご誕生を祝し香語を述べられる御老師

会では椎名老師が導師を務められ、香語では「五州の平和を祈る」などを唱えられ、最後に「南方ではお釈迦様の誕生日は正月より喜ばれ、祝われている。お釈迦様はお生まれになった時、『天上天下唯我独尊と言われた』と伝えられているが、これは人間性の尊厳を表している言葉です。人は自分が一番愛しい

四月八日、

お釈迦様の誕生を祝う降誕会（花まつり）の法要が行われました。参禅会からは一〇名、梅花講からは八名が参加、近年にない盛況でした。

と思っているが、みなそう思っているので、人を傷つけてはならないことを意味している」と話された。

維那は杉浦上太郎、侍者は小畑二郎、持香は佐藤修平、殿鐘は添田昌弘、先導は鈴木民雄、副堂は小山齋の各氏が務めました。

終了後、三〇分坐禅を組み、その後、抹茶が振舞われ、楽しい茶話会が行われました。

## 御老師が坐禅指導

## 坐禅は「気力」と力説

四月二五日午前八時半、坐禅に先立って、御老師から年一回、恒例の「坐禅指導」が行われました。御老師は「基本的な確認が必要」として、次の三つを指摘されました。

## 臍下丹田に力を

第一が経行の時の歩き方。「坐禅堂は単の数を多くしたので、この人数だとあと十数坪増やす必要があった。しかし、費用の関係で狭くなり、一足半歩ができなくなった。そこで、前が詰まっている時は足踏みをしてよい」。

第二が経行後のトイレ。「早めに済まし、

坐禅に戻るよう。時間がかかるようだったら、トイレ後は外単に坐ってもらいたい。外単が満員の時は、内単に戻ってもよいが、他の人の邪魔にならないよう静かに入って欲しい」。第三が坐禅に当たった時の最も大事なこととして「姿勢もさることながら、心構え、気力が大切である」と指摘、その後、このように述べられました。

「澤木興道老師は『死に坐禅はやめろ。臍下丹田に勇猛心を持っていけば下半身が温くなり、次いで上半身も温くなり、寒さも感じなくなる。臍抜けの坐禅はしない方がよい』といわれた」と澤木老師の言葉を引用、「気力の大切さ」を説かれました。

## 腹を前に突き出せ

次いで、問答に入り、次のようなやり取りがありました。

Q…呼吸は一分間に何回くらいするべきでしょうか。

A…通常四回くらいだが、年をとってくると肺活量が減るので五回程度でもよい。初心者は呼吸に集中すると雑念がなくなる。

Q…足がツツた時は。

A…合掌して組み直せ。

Q…半眼とは。

A…普段の眼が半眼である。眼を細める必要はない。

Q…膝が故障して痛い。膝の下に布をあててもよいか。

A…よい。私もしている。

Q…姿勢で気をつけることは。

A…自分なりに背筋を伸ばすことだ。腹を前に突き出すようにして坐ると姿勢がよくなる。

Q…椅子坐禅では背もたれに背中を着けていけないといわれているが。

A…坐禅に適した椅子を売っていないので背を着けるのもやむをえない。

### 信の裏付けによる実践

Q…日常生活で坐禅とどう取り組んでいるか  
刑部さんに聞きたい。

A (刑部)…死への覚悟と向き合いながら生活をしているが、坐禅はそれを与えてくれる。坐禅は龍泉院に来る月一回だが、「継続は力」と思っている。

Q…中寫さんは

A (中寫)…朝食の前、三分・五分でもよいか

ら「身を正し」「息を調え」坐る！ その日一日、迷いなく人と会い、自信をもって行動することができる。現役の方に薦めた  
い！

最期に御老師がこうまとめられた。「澤木老師は『坐禅は無所得』と言われているが、秦慧玉禪師は『長く組んでいると人柄が変わってくる』とも言われている。坐禅は信の裏付けがなくては実践できない。また、実践することで、信が深まるといえよう」。

## 一夜接心

### 初夏にじっくり坐る

六月六、七日の二日間に亘り、今年も「龍泉院参禅会一夜接心」が行われました。

一夜接心は二日間の内に七炷の坐禅と二回の禅講があり、途中には作務、精進料理による食事、朝課もある参禅会の一大イベントです。参加者はお寺に泊まります。二日間のうちのどちらか一日のみの参加も可能です。

普段の例会では味わえない、早朝の暁天坐禅と幽玄な中で坐れる夜坐禅が体験できま



六月六日の接心参加者

す。  
残念ながら、今年は気候の変化で体調を崩した方もいて、参加人数は少なかったのですが、その分、家族的な雰囲気の中で始まりました。

### 『普勸坐禅儀』を御提唱

今回から禅講のテキストが『普勸坐禅儀』になりました。

御老師は今回のご提唱で『普勸坐禅儀』が道元禪師によって撰述された経緯を詳しく解

説されました。

『普勸坐禅儀』は道元禪師が宋から帰国されてから間もなくお書きになられたものです。

これまで、日本には榮西の坐禅儀、『禅苑清規』の坐禅儀、『天台小止観』などが伝わっており、坐禅のルールブックとなるテキストはありませんでしたが、道元禪師はいずれにも満足できなかったようです。

これらの書物は達磨大師や百丈禪師の宗風を伝えきれていないと考えられたようです。そこで、ご自身が宋に渡り、体験したことを踏まえて、坐禅の「ルールブック」の決定版を作ろうとの意欲に燃えてお書きになったの



御老師と共に『普勸坐禅儀』の旅へ

が『普勸坐禅儀』です。

これから、御老師の解説により『普勸坐禅儀』への悠久の旅が毎年の一夜接心で少しずつ進むことになりました。

### 小食、中食後の「処世界梵」

朝の小食、昼の中食が済むと、大悲殿に御老師の打ち鳴らす戒尺の乾いた音が響きました。「処世界如虚空 如蓮華不著水 心清淨超於彼 稽首礼無上尊」。御老師が偈文を誦したあと、全員で「ごちそうさま」をして食事は終わりました。二日目の中食の後、御老師はとても美しいこの偈文（宗教詩）の解説をしてくださいました。

この偈文は「処世界梵」と呼ばれているものです。禅門では皆この偈文をお誦えし、曹洞宗では、宋の頃の発音「宋音」によって発音します。

臨済宗では、書き下しによる和文で発音し、「世界に処すること虚空の如く、蓮華の水に著せざるが如し。心の清浄なること彼に超えたり。稽首して無上尊を礼したてまつる」となります。

およその意味は、「この世界は虚空、つまり空であります。世間の欲などの泥水に汚れる

ことのない蓮華の花のように、心を清くし、彼岸（お覚り）に到ります。無上この上無い方（お釈迦様）に身命を捧げます」となります。

### 円成、今後の課題

最後は茶話会で締め括られました。参加者一人一人が感想を述べた後、御老師から次のような評がありました。

「今年の一夜接心は参加者が少なかったです。小畑代表幹事が典座さんのお手伝いをされていましたが、老たけた人がそのようなことをしているようではこの会はダメです。参禅会が全体に高齢化してきているので、若い会員を増やすことが近々の課題と言えましょう」。



# 禁煙を歌う医僧来山

## 軽妙にタバコの害を説く



来馬老師披露する歌を使った喉頭人工

さる八月  
一六日の施食  
会には、とげ  
ぬき地藏尊で  
知られる東京  
巢鴨高岩寺  
住職・医師の  
来馬明規師が  
『タバコというとげを抜きましよう』と題して楽しく講演されました。曹洞宗宗侶の喫煙癖を指弾する椎名老師の論文も一つのご縁となったそうです。

明規師は禁煙マークのついた袈裟、帽子（けさ・もうす）で入堂、いきなり謎かけやおやぢギャグを連発して聴衆の笑いを誘いました。「わかっちゃいるけどやめられないのが依存症」「タバコは仏を誑（たぶら）かす悪魔」と断じ、タバコを吸って両足を切断した男性、のどに穴があいた女性などの悲惨な現実を生々しい写真で示し、タバコの害を訴えました。タバコが途上国で差別と搾取、小児劣

働と自然破壊によって作られている現状も示されました。

そして「よし・やめよう（いくぞう）」の芸名で、禁煙勸奨の替歌『死期（四季）の歌』『禁煙（北）の宿から』の二曲を披露し、「タバコをやめない人はだまされやすい人」「聞いてはもらえぬお願いを煙こらえて叫びます」と熱唱。最後に「（タバコを）作って死に、売って儲け、買ってダメされ、吸って死ぬ」という偈文（？）を一同で唱和し、好評のうちに終了しました。

## 施食会大法要

### 今年も会員が作務に参加

来馬老師の軽快な講演の後、施食会の法要が行われました。法要に入る前、随喜の僧侶の方々が、首をかしげていました。

「あれ？お供えの並べ方がちがう」。  
今年も恒例の会員による作務により準備が行われたのですが、毎年の事とはいえ一般家庭の会員にはなかなか身に付かないものです。僧侶の方に教えていただき、慌ててお供えを並べ直す一幕も。



来馬老師も随喜に法要

施食会法要の配役は全て随喜の僧侶の方々によってなされました。事前にリハーサルをしているわけでもないのに、殿鐘や引鑿などの鳴らし物のコールアンドレスポンスは自然につながり、会員一同感心して聴きました。

御老師の香語と「喝！」の発声が本堂に響き、空気が打って変わって荘厳になりました。「禁煙僧侶」こと来馬老師も敬虔な仏教僧の姿に戻り、随喜の僧侶の列の中に加わっていました。

法要参列者全員が焼香をし、法要は円成しました。檀家さん方が塔婆を持ってお墓に向う頃、会員は本堂の後片付けにかかりました。最後は、大悲殿で御老師から心づくしの食事と、お土産の梨が振る舞われ、今年の施食会大法要と作務は無事に終わりました。

## 坐禅普及委員会からのお知らせ

### 「東葛坐禅クラブ」誕生

坐禅普及委員 五十嵐嗣郎

坐禅普及委員会から活動報告を致します。

これまで坐禅普及委員会のお手伝いによる坐禅体験会は四回行われました。

### これまでの坐禅体験会

- ・ 第一回 平成二六年八月二九日  
千葉県生涯大学福祉科卒業生三四期OB会 八名
- ・ 第二回 平成二七年四月四日  
飯田測量設計企画株式会社社長以下 一名
- ・ 第三回 平成二七年四月五日  
「広報かしわ」(四月一日号) 掲載の坐禅体験会案内を見た方三名
- ・ 第四回 平成二七年四月二〇日  
サンケイリビング新聞東葛本部編集長以下 四名

この他、七月の定例参禅会に東邦大学付属東邦高校の女子学生四名が、夏休みの自主研究の一環として体験坐禅をされました。

これまでの一年間で、三〇名の方々が坐禅体験会に参加されたこととなります。

### これまでの広報・プロモート活動

- ・ 坐禅体験普及のための広報活動としては、パンフレット「坐禅のすすめ」作成
  - ・ Web「柏文化村」作成
  - ・ 「柏市民新聞」に働きかけた結果、龍泉院参禅会紹介の記事が掲載される
  - ・ 坐禅体験普及の趣旨である「体験坐禅のすすめ」をご老師が作成
  - ・ 柏地域の高校へ「坐禅体験のすすめ」を送付
  - ・ 「広報かしわ」(四月一日号)に坐禅体験会のお知らせを掲載
  - ・ 「広報かしわ」(五月一日号)に龍泉院参禅会の案内を掲載
  - ・ 「柏市民新聞」に小畑代表の坐禅体験のすすめの記が掲載される(六月二一日号)
  - ・ 「リビングかしわ」(五月三〇日号)に働きかけた結果、龍泉院における坐禅体験記が掲載される
- 等が行われてきました。
- さらに坐禅普及委員会のメンバーによるプロモート活動としては、

- ・ 我孫子市や白井市へポスターやパンフレットの配布について問い合わせした
- ・ 市川工業高校野球部へ坐禅体験の働きかけ
- ・ 柏市教育長へご老師から坐禅体験についての趣旨説明が行われた  
などがあげられます。

### 宗教色を避け、普及はかる

以上の諸活動を通じて坐禅普及委員会で検討した結果、対外的には新たに「東葛坐禅クラブ」という名称で活動することになりました。

これはご老師が柏市教育長さんとお会いした時に、「坐禅活動は是非推進して頂きたいが、団体名として宗教色が付くと公的な機関での普及ができなくなる。宗教色を感じさせないネーミングに変えた方が良いのではないか」とのアドバイスをいただいたことによるものです。

現在、新しい「東葛坐禅クラブ」のポスターやパンフレットを、『明珠』編集委員の方々のお力をお借りしながら作成しているところです。(八月一九日に完成)

参禅会の皆様方には、新しくできたポスターやパンフレットを活用して、坐禅体験会

のプロモート活動を強力に推進してくださるよう、お願いいたします。

## 坐禅体験会での感想

四月四日(土)、飯田測量設計企画(株)の方、一名が坐禅を体験されました。その感想を責任者の小熊正志氏が四月五日、次ぎのような文で送ってくれました。

「前日よりご準備いただき誠にありがとうございます。ありがとうございました。非日常的な体験をさせていただき社員一同感謝しております。

貴院へ向かう車中で『何の為に坐禅をするのか』聞かれて答に困っておりましたが、ご老師からの確な答がいただけ、大変すっきりしました。

四月五日の坐禅体験会に来られた方からは、「思ったより坐禅の時間が短く感じた」という感想と、逆に「足が痛くてかなわなかった」という感想が寄せられ、初めて坐禅を体験する方でも、受け止め方はさまざまであることが分りました。また、サンケイリビング編集方々からは、「鳥の鳴き声が聞こえて自然を感じた」とか、「坐禅堂の木の香りが良かった」との感想が寄せられました。

## 女子高生が来山

七月二六日、東邦高校一年生の女子高生四人が来山、定例の参禅会に参加、坐禅を組みました。いずれもまだういしく可愛い女子でした。

前日、大黒様に電話が入り、急遽、来山したものの。参禅会の「坐禅普及委員」も知らず、ちよつとうれしいとまどいとなりました。

といつても、仏教や坐禅に強い興味をもつたというのではなく、「夏休みの宿題に」とかで、四〇〇字詰め三枚の体験談を書くという。

「思ったより短く感じた」、「最初は長く感じたが、後半は短かった」という参禅会会員も顔負けの感想を漏らした人もいましたが「足が痛かった」という現代っ子らしい率直な感想も聞かれました。

参禅会のおじさんが優しく応対したので、まんざらでもなかったようで、茶話会まで出席。「御老師の講話で眠ったのでは」と聞いたら、「ちゃんと起きていました」という立派な答えが返ってきました。

今後、参加するとはだれも言いませんでしたが、もしかすると、もしかするかも、という淡い期待が残りましたが、さて。

## 什宝

「禅寺に宝物なし」といわれますが、龍泉院には、地元民や檀家一般にとって、かけがいのないたくさんさんの「什宝」があり、後世に残るよう、大切に保管されています。そこで、今後、什宝の数々を適時、紹介したいと思います。

### 一 百観音



石仏には、おびただしい種類があります。百観音のそいは、県内では龍泉院だけといわれます。百観音とは西国・板東・秩父の各三十三観音(秩父は三四番まで)を合わせたものです。

天保のはじめ、打ち続く飢饉や火災で泉村の農民は疲弊していました。時の住職鉄眼は百観音を祀って村民を救おうと発願、村の内外の一戸一戸に奉祀を呼びかけたところ、寄

進者が続出、板東六阿弥陀・善光寺如来・木  
食上人などを加え、百十五体の石像を祀り、  
天保十年（一八三九年）に入仏と授戒の大法  
要を行いました。

施主は沼南全域のほか柏・鎌ヶ谷・白井に  
及び、この範圍に普門品講が結成され観音經  
の読誦が永く盛えました。百観音は現在、大  
悲殿に安置されています。

## 想う事

### 一夜接心参加前と参加後

（禪的ビフォー・アフター）

柏市 富沢日出夫

当参禅会の門を叩いて二年目になります。  
定例会以外の行事には参加したことがない、  
不真面目な会員ですが、今回は一念発起して  
一夜接心に参加させていただきました。

そもそも、私はあまり信仰心もなく、若い  
ころは「神も仏も信じない。自分の力だけが  
頼りだ」などと偉そうなことを公然と口にす  
る何とも罰当たりな若者でした。でも、社会  
の荒波にもまれ、辛く苦しく、逃げ場の無い

悩みに苛まれるようになったとき、気が付く  
と神社で手を合わせる自分がいたのです。

#### 神社では状況変わらぬ

たしかに神社に行くと、気分はスッキリし、  
なんだか問題が一挙に解決したかのような気  
分になるのです。ところが状況は全く変わら  
ないのです。翌日からはまたドロドロとした  
日常が続くのでした。なんだよ、ヤッパリ神  
様なんて当てにならないぜ！そんな諦めにも  
似た気持ちになっていたとき、何気なく目に  
したのが、永平寺での雲水さんたちの一年を  
紹介するNHKの番組でした。その番組は、

当に小さなものに感じてしまったのです。そ  
こから、私の禅への傾倒が始まったのです。

#### 徹底的に坐ろう

しかし、本格的な坐禅はなかなか難しいこ  
とばかりです。睡魔、足の痛み、日ごろの悩  
みが浮かんでは消えの連続です。とてもじゃ  
ありませんが、心身を整え「気持ちよく坐る」  
なんてこととは程遠い状況です。こりゃいか  
ん。こうなったら徹底的に坐ってみれば、何  
か得られるのではないか。そう短絡的に考え  
た私は、一夜接心の参加させていただいた次  
第です。



みんなで中食を喫する

新鮮な衝  
撃を私に  
与えまし  
た。只管  
打坐。な  
んとスト  
イックな  
考え方な  
んだ。私  
のグダグ  
ダとした  
悩みが本

いざ、接心に参加してみると、古参の皆様  
の作りだす雰囲気の良いさに大変助けられまし  
た。しかも、皆さん明るい。おかげ様で私も  
大変リラックスして参加することができまし  
た。普段の定例会ではなかなかお話できない  
方とも色々と率直に雑談風に意見交換でき、  
大変有意義な二日間だったと感じておりま  
す。

#### 二日目に気分変わる

しかし、肝心の坐禅の方は相変わらず、雑  
念に悩まされ、睡魔と戦い、足の痺れに耐え、

おまけに途中で足がツツテしまい、なんとも情けない限りでした。ところが、不思議なことに、二日目に入ると、「情けない自分」が気にならなくなったのです。相変わらず、雑念が浮かんで消え、眠くなり、足も痛い。以前であれば、「こんなことではいけない」とそのたびに気を引き締めようとしたのですが、「二日目からは」だらしないう自分ではないか、と疲れて思考力がなくなったのかも少し

疲れて思考力がなくなっただけなのかもしれません、なんだか、肩の力が抜けたような思いがしました。もしかしたら、こんなことではイケナイのかもしれない、一夜接心を体験してたどり着いた私の正直な心境です。これからも、情けない自分と付き合いながら足を組んでいきたいと思えます。

最後になりましたが、大変有意義な一夜接心の場をご指導くださった御老師と古参の皆様方に深く感謝いたします。ありがとうございます。合掌

## 生活と禅

流山市 中島宏誠

坐禅に出会い三〇年余になる。



自宅の飾り窓

坐禅で「こころ静かで清らからで落ちついた安定した世界」に出会えた！

朝洗面のあと、神棚の水を替え、釈迦仏像に蠟燭と香に火を点け合掌。僅かな時間五分・十分でも「身を調え」「息を調え」「心を調え」坐る！一日迷わず気力ある行動ができる！「他は我にあらず我はわれなり」ぶれないびびらない！

坐禅は坐禅堂で坐っているときが坐禅でなく、坐禅を終えた、その瞬間から坐禅が始まっている！

日々坐禅をしていると思考と行動が変る

「我ありて我あり」俺が俺がで人が見えない、餓鬼の世界↓「我ありて人あり」自分が私がいって人がいる、俺が自分が主↓「人ありて我があり」人がいて、自分が私がいって、己を認識↓「人ありて人あり」人がいて、自分がのこだわりがない、意識しない自分がいる「自分に出会う」！

「岩もあり木の根もあれどさらさらとたださらさらと水は流れる」総てを受入れ淡々と生きる！

求めず！要請を受け多くの方に支えられ七五歳まで建設に携り、「禅語」を用い品質管理・安全作業・災害防止を提言実践し成田空港二期工事J-V（早朝椎名老師棚経途中、泉バス停附近で会う）から新歌舞伎座新築工事（以後不具合が生ずる前に辞退）まで「高品質・無事故・無災害」で仕事を終えた。

妻のバックアップに感謝。  
往く道「最終章」ゆっくり看脚下 珍重  
（写真は家の前に飾った坐禅関係のポスター）

## 椅子坐禅についての一考察

我孫子市 刑部 一郎

私は八年前に初めて参禅会に参加する前か

ら腰痛を持っていました。はじめてこわごわ半跏趺坐で坐りましたが、それから一カ月くらい腰の痛みに悩まされました。その時、椎名老師の論文で、「坐禅は椅子でもよい。各人のできる姿勢で行えばよい」を読み、二回目から椅子坐禅にしました。

曹洞宗のパンフレットでは「両足を揃えて、背もたれに寄りかからないように坐る」と書かれており、その姿勢で坐りました。これで約一年間坐りましたが、結構、腰に負担が掛かり、疲れるのです。そこで腰痛の状態もよくなってきたので、六年くらいは半跏趺坐で坐りました。この方が椅子より疲れませんでした。最近また腰痛が再発して悪化したので、椅子坐禅を再開しました。

一般に膝、股関節、腰の悪い人は足を組んで坐るのが困難で、椅子坐禅とせざるをえません。それで、今回、椅子坐禅を再開するにあたり、椎名老師からいただいた「曹洞宗参禅道場の会報 参禅の道第六二号」を参考にして椅子坐禅を考察いたしました。

## 両足を揃えて坐る

(一)「両足を揃えて坐る」に関しての考察  
半跏趺坐ではお尻と両膝の三点で支持する

ことにより安定して坐ることが可能です。ところが両足を揃えて坐るとお尻と両足の二点支持に近く、しかも椅子の高さにより足裏が浮いてしまい、不安定な状態で坐ることになります。

これを解消するため、股を余りきばらないで自然に広げられる六〇度くらいまで広げて坐るのです。こうすると足裏もびったり床につき、お尻と両足の三点支持に近くなり、安定します。

(二)「背もたれに寄りかからず坐る」の考察  
膝や股関節の悪い人は背もたれに寄りかからなくとも坐れますが、腰の悪い人は腰にもろに負担が掛かります。

普段の生活で坐って本を読んでいる時に背もたれなしでは非常に疲れます。これは背とお尻で体重を負担して、腰に掛からないようにしているからです。

## 背もたれに寄りかからず

パンフレットに「背もたれに寄りかからないよう坐る」は、結跏趺坐の状態に出来るだけ近い状態で坐るためと思われまます。従って、姿勢を結跏趺坐の状態に近くなるようにしました。背筋はピンと伸ばし、椅子に出来る

だけ深く、臍を前に出すくらいの気持ちで坐れば、背もたれが自然に背に当たります。

上体の体重はお尻と背もたれで支えることができ、腰に負担はかからなくなります。体全体としては両足、お尻、背もたれの四点支持ということになります。

これで六月、七月の参禅会では実は腰の状態が最悪だったのですが、楽に坐ることができました。

これは私の一例ですが、人により体の状態が変わりますので、椅子坐禅の仕方も変わってきますが、私の方法が参考になれば幸いです。

## 虚実

柏市 加藤 孝

私、七四歳。未だなぜ仕事をするのか？

現役（しがな地方公務員）時代、自分に充分仕事をしてきたという思いは、人並みにある。だが、不完全燃焼感が強かった。

約二〇年、管理職として仕事を任せられ、思いに残る施設は今も都内のあちこちにあるにもかかわらず、達成感に浸れないのは何故かと考えたところ、ひとつの結論を得た。

それは、その二〇年は自分にとり虚業と云うことである。自ら体を動かすことなく、人に指示し、行動させ、成果を求める。これは自分にとり、虚業以外の何ものでもない。

退職後、ある方面から、虚業の仕事を紹介されたが、組織を離れた今こそ、自ら体を動かす仕事をしたいと考えた。それが現在の仕事である。

朝六時には職場に入り、当日の準備をし、建築現場を数カ所廻る。そして帰社後、書類整理をして帰宅するハードといえはハードな仕事だ。

しかし、この中には非常に楽しいことも詰まっている。設計者や施工者との語らい、とりわけ今の経験がなければ交流することもない今様の若い職人に会うことは、思いがけないことを教えられたりする。

炎天下で鉄筋を担ぎ、汗と泥にまみえて懸命に働く姿、また、暑さが充満している建築中の現場内で木屑にまみれて作業している彼等を見ると、日本の若者も捨てたものではないと希望を持つ。

過去現在、我が国を創り続けてきたのは、まごうことなく、三Kと言われる彼等である。

私はその様な彼等と共に考えながら技術向

上を目指せる今を有難く、大切にしている。

そして、人は見かけだけではない、職業でもない、地位でもなく、今をどれ程一生懸命に生きているかで、その人の評価が定まると実感している。

外面的に如何なる姿であろうと、目の前の仕事をどれほど厳しくともやり切っている姿は美しい。彼等自身は自覚していなくても、「禅」を生きているのだろう。

道元禅師が宋に渡った時に出会った老典座の話の思い出した。

日々このような仕事をさせていただいている私は、とても有難く思い、実業を過ごしている。

## お経をあげた

鎌ヶ谷市 相澤 善彦

東京のお盆である七月のある日、お経をあげた。私と家内の実家の双方である。

仏壇前に正座し良く聞き取れるであろう声であげた。

義父の新盆でもあり、できればそうしたいと常々考えていたことである。

作務のある日、ご老師に「このような時に

は、どの様なお経をあげたらよろしいものではないか？」とお尋ねした。「開経偈・修証義・普回向を」との、お話をいただき、意を決し実践した次第である。

結果、残されている母、義母がともに喜んで（私の母はちよつとはにかんでいたようだが）くれたようである。言葉もあつたが、笑顔もそう言っていたと解釈している。

あげたお経については、その意味・内容をインターネットで検索し、分かりやすく説明した。「そうかそうか」とこれにも笑顔が返ってきた。

終わりに、家内から「今度はこれに般若心経も加えて下さい」と注文を付けられた。

義父は満足してくれているはずだが？こちらはまた大変である。

こうなると、作務が一番身に合っているなあーと思つた。人を喜ばし満足させるのは大変なこと：次回に向かい精進を進。



# 中国祖庭巡拝の旅(Ⅱ) 下

## — 湖南省の曹洞祖庭を中心に —

柏市 五十嵐嗣郎

先月号に引き続き、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旅についてご報告します。

五日目は寧郷ねいきょうけん県瀉山郷にある大瀉山密印寺を訪れました。瀉仰宗の派祖瀉山靈祐の開いた寺院です。広大な敷地は観光化され、ま



椎名老師が揮毫された偈頌(右側)が飾られていました

るでテーマパークのようで、密印寺の後の山には高さ九九・一九mもある巨大な千手千眼観音菩薩が建っていました。また密印寺には僧が七、八名しかおらず、それも朝夕のお勤めの時だけという、まったくの観光寺院と化していました。

地元の人から大瀉山の近くに瀉山靈祐を開山として招請した裴休のお墓があると聞きましたが、徒歩でしか行けず、しかも一時間近くかかるとのこと。雨も降っているので残念ながら裴休のお墓への参拝はあきらめました。が、ホテルへ帰る途中、瀉山靈祐のお墓がある同慶寺に寄り、舍利礼文をお唱えしました。

六日目は徳山古徳禅院、梁山縁観ゆかりの梁山観音寺を訪ねました。

### 葉山寺が再建を計画

七日目は津江市にある葉山惟儼が開いた葉山寺を訪れました。住持の明影法師の出迎えを受け、大雄宝殿で法要を行った後、明影法師らの案内で一キロメートル離れた葉山のお墓である化城塔に向いました。化城塔は二百段ほど階段を登った高台に建てられていました。この高台からは周囲の山々が一望でき、葉山が月夜の晩、山頂で大

笑いしたら九〇里も離れた村ではつきりと聞こえたという葉山笑聲も、この高台で発せられたのではないかと思った次第です。

化城塔で舍利礼文をお唱えした後、また葉山寺にもどり、明影法師と石井団長とが対談されました。その中で明影法師から葉山の新しい建設計画についての説明があり、再建される葉山寺は宋代の七堂伽藍様式にしたい旨、近く参考のため永平寺を訪れる予定だということでした。

また、葉山では尼僧さんから果物のご接待を受けましたが、新しい葉山には尼僧専門の道場も計画されているそうです。

午後からは常德市れいけん澧県の欽山寺を訪れました。洞山良价かんとすい禅師の法嗣の欽山文邃ぶんすいが開いた道場です。今は住職を退かれた妙韜法師から最大の歓待を受けました。近くの茶畑で採れた茶葉と、欽山寺の境内の井戸から湧き出たお水で沸かしたお茶は大変美味しく、団員は何度もおかわりをしました。

また、境内の古い井戸から出土した青磁の磁器や銅銭などを見せてくださいましたが、この銅銭は北宋の徽宗時代のものらしく、少なくとも道元禅師が生まれる以前の井戸であることは確かでした。

## 夾山寺で三〇年前にタイムスリップ

八日目は圓悟克勤が『碧巖録』を提唱したところとして有名な夾山寺を拝観しました。三〇年前に第五次駒澤大学中国仏教史蹟參觀団が訪れた時の夾山寺は、文革等の破壊により大雄宝殿を残すのみでしたが、今回訪れた時には多くの堂宇が立ち並ぶ大伽藍となっていました。

我々を案内してくださったのは監院の来見法師で、監院さんの案内で客殿に入ったとたん石井団長がアツと驚きの声をあげられました。それは三〇年前の駒澤大学訪中団の団長である椎名老師と顧問の松田文雄先生が、拝登記念として半折への揮毫を依頼された書が表装され飾られていたからです。

ご老師の揮毫は夾山寺を開山した夾山善会の有名な句である「猿抱子帰青嶂嶺、鳥嚙華落碧巖泉」、松田先生は「山河跋涉好因縁、靈蹤今現夾山寺」と大書されていました。

さらに驚いたことには、名勝の碧巖の前の石碑にも、ご老師と松田先生の揮毫された書が刻まれていたのです。これが第五番目のサプライズでした。

因みに夾山の由来は、双峯が寺を夾む形になっていることから来ており、双峯の向かっ



30年前、夾山寺で揮毫されているご老師

て左側が青嶂嶺といます。また碧巖泉は夾山寺から1kmほど離れた所にあり、近くの田畑をうるおす湧水が豊富に出る泉です。その泉の後に少し青味を帯びた岩があり、その岩が碧巖と呼ばれています。碧巖から夾山寺に戻ってお茶をいただいた後、来見法師の要請を受けて石井団長が「佛向上人」と揮毫されました。石井先生の揮毫も客殿に表装され飾られるのではないかと期待しているところです。

今回の旅は石井先生が是非叶えたいと願っていた雲巖寺拝登、石頭希遷のお墓の参拝、それに葉山寺の拝登が全て円成した上に、五つものサプライズに遭遇するという想定外の出来事に満ちた旅でありました。合掌

## 詩人 吉野弘さんの初心

我孫子市 清水秀男

人間の弱さや不完全さを、なにげない日常生活の中で、やさしい眼差しで持って、平易ではあるが含蓄のある言葉で我々を魅了し続けた詩人、吉野弘さんが逝去されてから一年半余がたつ。

「二人が睦まじくいるためには、愚かであるほうがいい・・・」で始まる代表作「祝婚歌」は、若い二人の門出へのはなむけの言葉として、結婚式のたびに私は、過去何度かスピーチに引用させてもらった。

そして「祝婚歌」は、夫婦生活の道しるべとして、お互いの反省と共に相手を思いやり行動するための金言として、真理と智慧が満ちあふれた世代を超えた詩だと痛感している。むしろ「祝婚歌」は、中高年夫婦程必要ではないかと自戒している。

### 心打たれた詩集

吉野さんが詩人として歩みを開始したのは、敗戦二年後の二十一歳の時。逝去後、自宅の書斎から、その時前後に書かれた私家版の詩集が見つかった。

その中の、「愛を人々の上に」と題した詩に心打たれた。まさに吉野さんの詩人としての初心の誓願が込められており、その後の作品の真髓は、この詩を基礎にして構築されていると言っても良いだろう。

### 「愛を人々の上に」

「私はむろん 不完全な人間です／ だから私は 人を責める事など

爪の垢ほども 出来ません

だが世の中は／ 自分の不完全さから目をそむけて

他人の不完全さをそしり合ふのです

私だってそうです／ しかし私はさうではなくなりたくと希つて居ります

この罪を犯した時 きまつて私は、私を憐れむのです

でも要は 不完全さを許し合ふことです 完全は神にしか求める事が出来ないとする

ば

人間はその不完全を許容しつゝ、／ 愛しあふ事です

不完全であるが故に斥け合ふのでなく／ 人間同志が助けあふのです

他人の行為を軽々しく批判せぬ事です／

自分の好悪の感情で人を批判せぬ事です

善悪のいづれか一方にその人を押し込めないことです

その人にはその人なりの人生観があるのですから。

かういふ私は道徳のニヒリストではありません

せん 人々がお互ひの言ひあひに時間をつぶすより／ 自分自身の人間味を高める事です

笑つてすますことです

凡（あらゆる）る矛盾の対立がこの宇宙の真相なのです

この矛盾は互ひに強く惹きあふのです

対立する両極を心の中に／ 広く広く抱いて居ませう

世界は深いのです。矛盾を愛する心になりませう／ それを静かに見て居ませう

自分の便宜のために世間を破らぬ事です 一生にひとつ人々の心に残る眞実を探りあ

てれば 良いのです

それには 愛をこっそり人々の上に 持ちつゞけることです。

愛を見せびらかさず こっそりと

この詩の根底に流れているものは、人間は不完全である事の認識。換言すれば、自己の

愚かさに対する深い目覚めがある。

他人を非難する資格などないにも関わらず、自分の好悪の感情で非難し合っている愚かさへの悔悟。そして、それを克服するには、自分勝手な尺度で相手を判断せず、まず互いの不完全さを許容し、多様性・個別性を認め合い、対立する矛盾をもいだきとめる広い寛容な心を持つ事。その上で、互いに人間性を高め合い、愛し合い、助け合いながら不完全さを補つていく事の大切さを教示しており、未熟な私は襟を正す思いである。

もう一つ、この詩には、反戦への思いが込められているのではないかと思つている。吉野さんが陸軍に入隊する五日前、戦争は終わり、価値観が根底から覆され、虚無感と後悔の念に打ちのめされた。

無益な戦争を起した根底にあるものは、人間の愚かさ。二度と戦争を起してはならないという強い意志がこの詩の端々にあるような気がしてならない。

多くの尊い命が犠牲になった敗戦から七〇年の節目、「愛を人々の上に」の詩を味わいながら、心から反戦と平和への祈りを捧げたい。

# 沼南雜記

【定例参禅会・年間行事】

(一)内は座談の司会者

平成二七年

- 三月二二日 三〇名  
(佐藤 修平氏)
- 四月 八日 一四名  
花まつり
- 四月二六日 三一名

# 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 毎月第一日曜と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 一時から正午まで坐禅堂掃除

※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.ryusenin.org/>] 『明珠』『口宣』

のバックナンバーがご覧になれます

(石原 良浩氏)

● 五月二四日 三六名

(山桐 照夫氏)

● 六月六・七日 二二名

一夜接心

幹事 小畑 節朗氏

鈴木 民雄氏

河本 健治氏

● 六月二八日 三二名

(中寫 宏誠氏)

● 七月二六日 三八名

(小林 裕次氏)

● 八月一六日 一五名

施食会大法要作務

● 八月二三日 四〇名

(相澤 善彦氏)

【自由参禅】

三月一四日(八名)

四月 五日(一一名)、

一日(六名)

五月 三日(一五名)、九日(五名)

六月二三日(七名)

七月 五日(五名)、一日(五名)

八月 二日(八名)、八日(五名)

【奉仕作務】

三月 六日(二名)、一四日(八名)、

二〇日(二名)

四月 三日(四名)、一一日(六名)

一一日(一名)、一七日(四名)

五月 一日(四名)、九日(五名)、

一五日(五名)、二八日(一名)

六月 五日(四名)、一三日(七名)、

二〇日(一名)、二二日(二名)、

二三日(三名)

七月 五日(四名)、一一日(五名)、

一七日(三名)

八月 二日(八名)、八日(三名)、

一〇日(一名)、一一日(二名)、

一二日(一名)、二二日(三名)

【坐禅普及委員会】

五月 三日(一〇名)、

七月二六日(二二名)

八月二三日(二二名)

▼最近は新たな趣味として、休

日時間があると千葉市動物公園に

行って動物の写生をしています。ゾ

ウやゴリラや牛などが悠然として

いる姿を見ていると、今月の「従容

録に学ぶ」の「狸奴白牯は却ろ有る

ことを知る」というのがなんとな

くわかるような気がします。(智聰)

▼第一日曜日、第二土曜日は自由

参禅です、静かな坐禅堂で身勝手

にも、自己確認の坐禅を楽しんで

おります。(河本)

▼猛暑が一転、秋が深くなって

きました。夏場に蒔いたブロッコ

リー、白菜、大根は暑さで全滅。再度、

蒔き直しました。今度は寒さが急

に来ると生育が心配です。「自然は

心と違って裏切らない」と思って

いましたが、近年は四季が冬、夏

の二季になったようで、ままなり

ません。まさに、千々に乱れる心

そのままです。こういう時こそ、

野菜には愛情が。心には坐禅堂が

必要なはずですが…。さて。(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  
●電話/04(7191)1609  
●FAX/03(5724)7302