

鐵舟

再復刊第72号



令和六年 冬号

鉄舟 再復刊第七二号 目次

臨濟録提唱抄録 (二)	・ ・ ・	垣塚 玄了	2
令和六年度 鉄舟禅会書道展	・ ・ ・		6
幸福への技法	・ ・ ・	猿渡 知之	25
初めての接心	・ ・ ・	キヤメロン ノーブル	30
『諸事一考』雑感 丹田のこと	・	大森 悠生	34
赤松宗典和尚ご来山	・ ・ ・		38
『禅の真髓』復刻のお知らせ	・ ・ ・		39
訂正とお詫び	・ ・ ・		40
表紙	吉田玄機老居士書『生死事大無常迅速』		
裏表紙	高歩院床間 掛け花入		

趣旨

我々同人の誓願は、要するに正見の体现であり、その生活化である。正見とは無我の正覚に外ならない。これこそ、そしてこれのみが、人生の唯一の指導原理である。何人とも雖もこれなくして人生を正しく生き得るものではない。

われわれは、この誓願ゆえに、久しく鉄舟会に拠つて互いに切磋琢磨してきた。いまはこの誓願ゆえに、その正見を各自の専門の道を通じて表註しようと思う。禅に、書に、画に、剣に、そして詩に、もとより正見それ自体は絶対的な道理の眼である。ではあるが、一面それは邪見と相対的な境位をも含むものである。その立場においては、われわれは邪見に対しては仮借なく折伏してゆこうと思う。

われわれのこのささやかな営みが、願いの彼岸に果たしてよく達しうるか否かは、ひとえに同憂の高士の賛助による外はない。希くば絶大の庇護を賜らんことを。

信条

- 一、われわれは、自己と世界についての正しい見方（正見）と、正しい生き方（正精進）即ち無我の正覚に立つて万世のために泰平を開くべき自覚と責任とを明らかにしよう。
- 一、われわれは安易な妥協を排し、孤高真実の道を独往するともにも、あくまでも師承を尚び、道交を厚くし、万物一体宇宙共生の真理を實踐しよう。
- 一、われわれは一切の悪に対しては仮借なく折伏するが、徒らに世事の非に激して焦燥に陥ることなく、一面風雅の道に逍遙するゆとりを養おう。
- 一、われわれは、自己を真実人体として現成すべく、日常つとめて打坐し、姿勢を正し、呼吸を正し、想念を正し、自己の周辺から漸次世界を正化しよう。

鉄舟会同人

臨濟録提唱抄録(二)

提唱 垣堺 玄了老師

抄録 齋藤 健

悟りが素晴らしいと思つたら、もうそれは悟りじゃない。お前さんが勝手に作つたイメージだ。
一般の学人有つて五台山裏に向つて文殊を求む。早く錯り了れり。五台山に文殊無し

山僧が見處に約せば、嫌う底の法勿し。爾、若し聖を愛せば、聖とは聖の名なり。一般の学人有つて五台山裏に向つて文殊を求む。早く錯り了れり。五台山に文殊無し。

皆なが「知恵が授かりますように」と五台山に文殊さんを拝みに行く。でも臨濟禪師は「そんなのダメに決まつてるじゃないか。五台山に文殊さんなんかおらんぞ」と。

爾、文殊を識らんと欲するや

爾、文殊を識らんと欲するや。祇だ、爾が目前の用處、始終不異、處處不疑なる。此箇は是れ活文殊なり。

お前さんは、「本當に文殊さんのことを知りたいと思つてゐるのか？」

爾、一念心の無差別光は、處處総て是れ眞の普賢なり。

祇だ、爾が目前の用處、始終不異、處處不疑なる。此箇

れは是れ觀音三昧の法なり。互いに主伴と爲つて出づる時は則ち一時に出づ。一即三、三即一なり。

は是れ活文殊なり
お前さんの目の前に、いつも変わらず、何処にでもあるもの、それさえ見えれば「それ」が文殊さんなんだ

是の如く解脱して初めて看教するに好し。

けれどな。

(提唱)

山僧が見處に約せば、嫌う底の法勿し

爾が一念心の無差別光は、處處総て是れ眞の普賢なり

臨濟禪師が自分を山僧と言つて「俺に言わせれば嫌

お前さんが無差別になつてものを見ろということだ、それが普賢菩薩になるということだ。

うものなんか何もないぞ」と切り出されます。

爾、一念心の自ずから能く縛を解く。隨處に解脱す。此

爾、若し聖を愛せば、聖とは聖の名なり

れは是れ觀音三昧の法なり

我々は兎角、自分で自分を縛ってしまふ。つい、あれじゃないか、これじゃないかと、自分を縛る。それさえなければ、広い心だ。そしてそれが観音様なんだがな。互いに主伴と為って出づる時は則ち一時に出づ。一即三、三即一なり

出る時は三つが全て一時に出る。一即三、三即一なりと。

是の如く解脱して初めて看教するに好し

こういう事が分かつてから初めて本を読めと、臨済禅師は仰っております。

まず「一即三、三即一」というところですが、三とは何か、これはわかりますね。文殊菩薩と普賢菩薩と観音菩薩です。では一は何でしょうか。これは、最初のところに出てきた「嫌う底の法なし」です。

ですから「一即三」は「一」の「嫌うものなど何もない」ということが、すなわち文殊菩薩、普賢菩薩、観音様であると言っているのです。逆に、観音様、普賢菩薩や文殊菩薩であるということは、「嫌いなものなんか何もないんだ」ということと同じであるというのが「三即一」です。これは無字そのものです。無字と言っても

初心の方にはわからないかもしれませんが、いつも申し上げています「己が無い」ということです。

本日は筑波大学医学部の学生さんが五人で坐禅をしに来られました。全く初めてなのに必死になって坐っている。歯を食いしばって格闘しているうちに、「痛い」ということと一つになってしまふ瞬間が出てくる。痛いという感情はあるが、それ以外のものが無くなっている。それを外から見ると、自分が無くなった結果、自分を貫いている法そのものが顕れ光っているように見えるのです。自分がなければ好きも嫌いもありません。自分があつて自分が可愛いから、嫌うものが出てくるのです。禅というのはこれだけなんです。ですから、「山僧が見處に約せば嫌う底の法なし」とずばり言っておられるわけです。禅の修行とは、ここを突き詰めていくことです。それでは、「自分がない」というところを突き詰めていくと、どういうことになるか。まず「始終不異、處處不疑」。

始終とは時間軸。處處というのは空間軸です。無限の過去から無限の未来までずっと統一して一つのものである、というのが始終不異。處處不疑は、ここから無限の宇宙の彼方までに広がっているということです。そし

て、それが自分も、この机も茶碗も全部貫いている。

これが見えると、世界が全く新しく見えるようになります。そのことが坐相にも出てくるのです。そしてその働きとして次のようなことになるのです。

「爾、一念心の無差別光は處處すべて是れ眞の普賢なり」

誰にでも何処にでも、あなたたちが無差別に光を当てていく。光を当てるとは見る、無視しないという事で、それが普賢菩薩ということです。普賢菩薩は行動の菩薩ですから、無差別ということが分かっているだけでなく、実際に、その目で人、物を見守るということです。そして文殊さんの智慧の力と一緒にあって、どんなものに対しても価値を付け加えていくのです。

「自ら縛を解いて随所に解脱する此れは是れ観音三昧の法なり」

文殊さんと普賢菩薩の力を得て更に自分を解放すれば観音様になれるということです。観音様は慈悲の菩薩ですが、もう一つ持っている力が勇氣、勇猛です。

観音様は人助けの菩薩ですが、もし皆さんが人助けをしたいと思つたとしても、本当にやりますか？

先日、京都の混んでいる電車の中ですつと立つて席を譲ってくれたフランス人の青年がいました。別の時

には小さな女の子とお母さんに、アジア系の方がすつと立ちました。外国ではよく目にする光景です。しかし、日本人は意外にやりませんね。分かっているのに立たない。そんな小さな事すらできない。小さく閉じこもっている。

本当に大きなことをやろうと思つたらば、大きなしがらみが色々ある。それを取り除いていかなければできないのです。席も譲れない人にそんな大きな勇猛心など望むことはできません。

観音様は、そういう大きなしがらみも勇氣勇敢さを持つて取り除き人助けをされているのです。自分が観音様になるということは、その勇敢さを持つことができるということです。

自分がドーンとなくなつてしまつて恥も外聞もなく裸一貫で行けば、嫌でもそうなるでしょう。禅は、自分がそういう力を持つている事を自覚し、それをコントロールしていくことです。

「前後ぜんごせつだん截断」という言葉があります。「截断せつだん」は断ち切ることです。前後というのは、空間的にも前後、時間的にも前後。過去のことと将来のことと断ち切つて今のところに向かっている。「いま」のところに最善を尽く

していく。ここあそこも無い、直面している「ここ」に向かっている。それが結局は自分がなくなることです。自分がなくなることとは、今言ったような三つの力、実際には三つどころじゃない、百も二百も千も万も力を得るということなのです。逆に、それをしない人はその力を全く使っていないのです。

(二〇二四年十一月十五日)



イラスト/東森 菜緒

令和六年度 鉄舟禅会書道展

令和六年の「鉄舟禅会書道展」は、十一月二日（土）三日（日）の二日間で行われました。本年度は接心の最終日に書の会を設定し、接心の気力の充実を以て作品制作に取り組みました。

出展作品総数は二十三点、また今回の特別出展作品は、岡本武男様御息女瀧川典子様御寄進の大森曹玄老大師の書三幅をはじめ鉄舟禅会会員の御寄進および所蔵の作品をいただきました。また本年も林照寺の高田玄昭和尚様には、ご多忙にもかかわらずご出展いただきました。十一月二日（土）の書道展開催前には、垣堺玄了老師より、それぞれの作品について講評及び禅の書の目指すべき方向について、懇切丁寧なご指導をいただきました。

書道展開催期間中には、毎回お越しいただいている「たかむら会」、「琇苑書道会」の皆様をはじめ、多くの方にご来場いただきました。また今回試みとして、『鉄舟』誌に、書道展のパンフレットを同封致しましたところ、書にご興味のある初めての方にも多く足をお運びいただけました。

ご参加、ご支援いただきました多くの皆様に誌面をお借りして篤く御礼申し上げます。（岩立、中村）





特別出典作品



屏風

陽氣發

處金石

亦透精

神一到

何事不

成

為山田氏 正四位山岡鐵太郎書

(陽氣発する所 金石も亦透る。)

(精神一到何事か 成らざらん。)

—『朱子語類』朱熹の言葉—

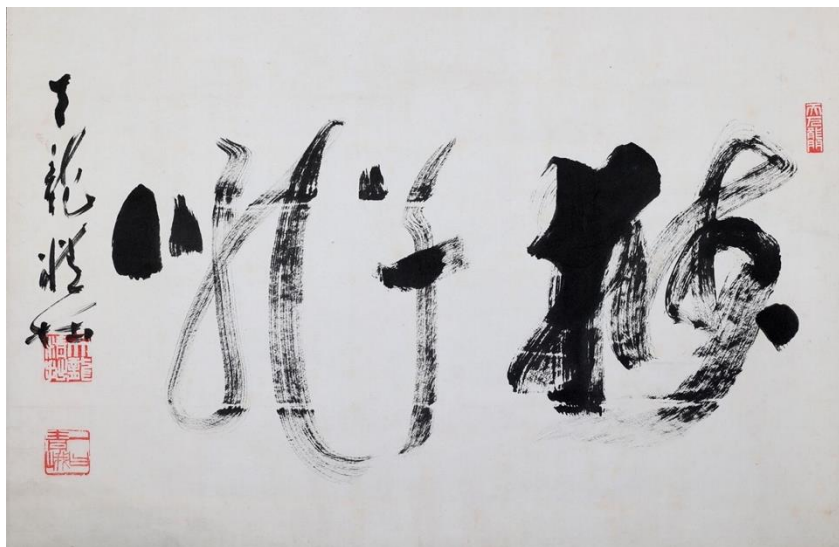
(高歩院藏)

特別出典作品



植徳遺児孫
(徳を植えて児孫に残す)

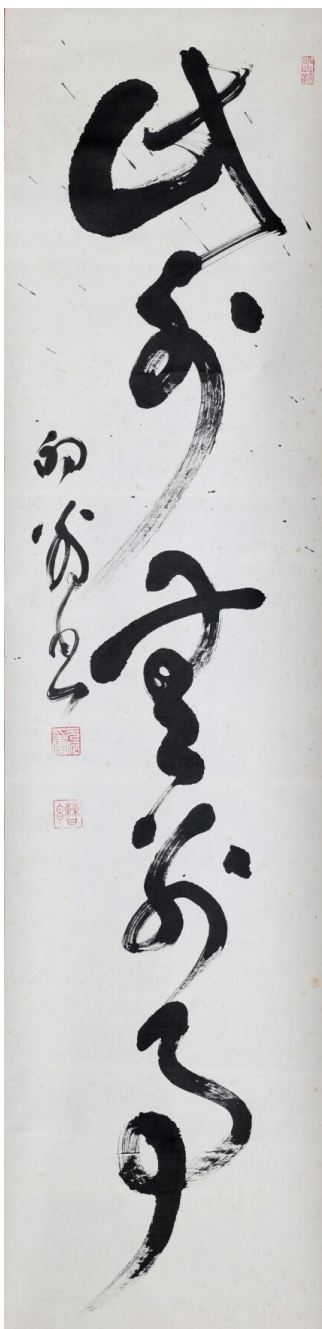
関 精拙 老大師
(久保田卓造様御寄進)



獅子吼
(獅子^し吼^く)

関 精拙 老大師
(奥田直心顧問蔵)

特別出典作品



此外無別事（此れの外別事無し）

大森 曹玄老師

（岡本武勇様御息女瀧川典子様御寄進）

特別出典作品



関
(かん)

大森 曹玄 老大師
(岡本武男様御息女 瀧川典子様御寄進)

特別出典作品



無事是貴人 (無事^{ぶじこ}是^き貴人^{にん})

大森 曹玄老大師

(岡本武男様御息女瀧川典子様御寄進)

特別出典作品



円相

賛

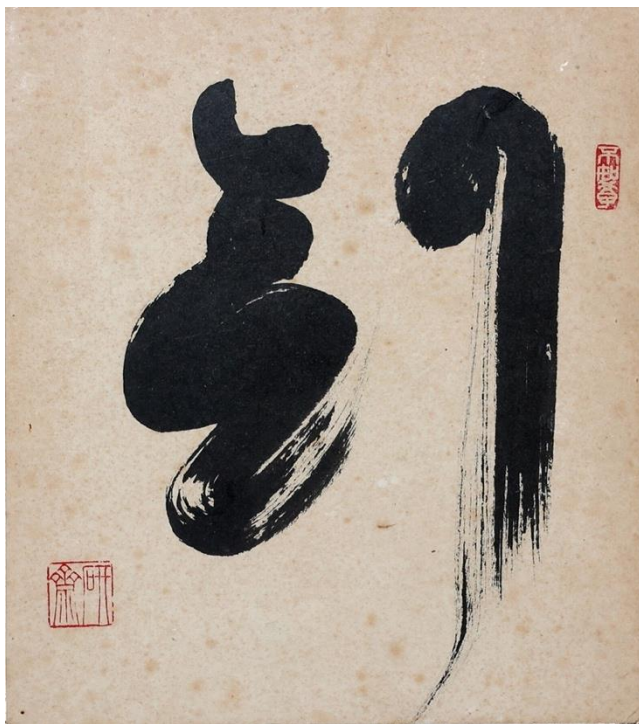
明月蘆花君自看

(めいげつろかきみみずかみ
明月蘆花君自ら看よ)

— 碧巖録 第六十二則 —

高田 玄中大師

(高歩院蔵)



剣
(剣^研)

山田 研齋先生
(奥田直心顧問蔵)



無一物 (無一物)
むいちぶつ

— 六祖壇經 —

吉田 玄機先生



善射不中の 善く射るは的に中らず

— 虚堂録 —

垣塚 玄了 老師



冬嶺秀孤松 冬嶺弧松秀でる

— 禅林句集 —

高田 玄昭 和尚



風吹動天邊月 (風吹きて動ず天辺の月)

奥田 直心顧問



無影樹 (無影樹)

—— 碧巖録 ——

内田 護仁



心佛 (心佛)

— 九冊宝物集他 —

石井 邦男理事長



一黙如雷 (一黙雷の如し)

— 『維摩経』に由来 —

岩立 実勇



主人公 (主人公)
しゅじんこう

— 無門関第十二則 —

遠藤 真美



面南見北斗 (南に面って北斗を見る)
みなみむか

— 禅林句集 —

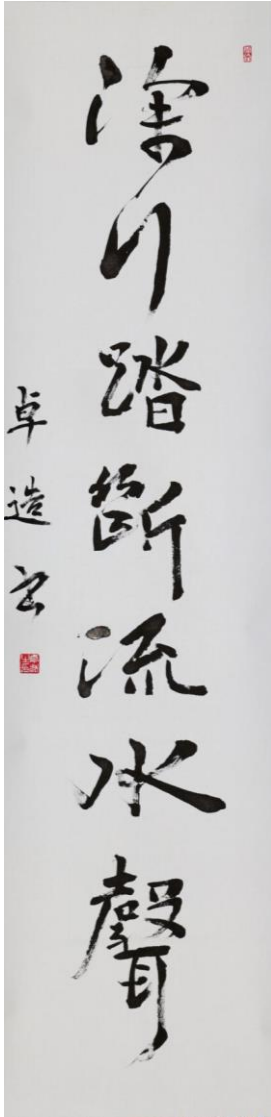
大谷 善次



労働無功（ろうどうして功こう無し）

— 碧巖録 第九十一則 —

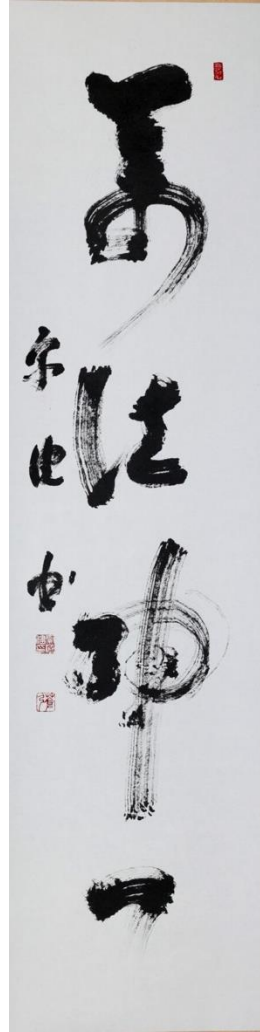
加藤弘明



徐行踏断流水聲（おもむろにゆに行いて踏断とうだんす流水りゅうすいの聲こえ）

— 碧巖録 第六則 —

久保田卓造



萬法歸一 (萬法一に歸す)

— 碧巖錄 第四十五則 —

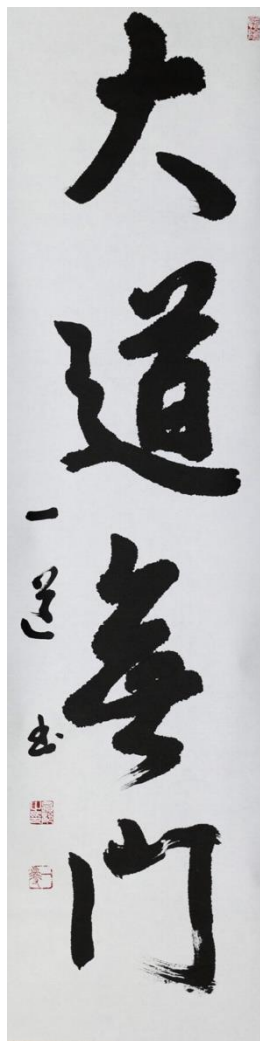
齋藤 健



心外無刀 (心外に刀無し)

— 山岡鉄舟『無刀流劍術大意』 —

田波 宏規



大道無門 (だいでうむちん)
無門関

早部 治英



任運無作 (にんぬんむさ)
— 禅林句集 —

中村 稔

今回、当禅会に墨蹟をご寄進いただいた、
岡本武男様御息女 瀧川 典子様、
久保田 卓造様、
には紙面をお借りして、篤く御礼申し上げます。

御礼

今回の書道展には関係方面から多くのご芳志
をいただきました。

ここに記して御礼申し上げます。

施入	施入	施入	施入	施入	施入
藤井 徹 様	早部 治英 様	吉田 純子 様	内田 護人 様	たかむら会 様	藤井 琇苑 様
					琇苑書道会 様



イラスト/雪

幸福への技法

（垣塚玄了老師の「十牛図提唱」を読んで）

猿渡 知之

何となく、禅に惹かれる自分がいました。ただ、何を求めるのか？どのように求めていけばよいのか？目標や修行の道程がわからないまま月日が過ぎていました。坐禅することで何が得られるのか？坐禅会から日常生活に戻った時、修行しなくてもいいのか？

得るところなく過ぎすうちに年齢も重ねてしまいました。このまま漫然と死んでしまうのか？そんな時、縁あって、垣塚玄了老師の「十牛図提唱」に出会いました（以下「十牛図提唱」という）。私なりに感じるところがありましたので、剣道の稽古を補助線にして、少し記させていただきます。

一 武道（剣道）の修行の場合

武道、例えば剣道の稽古の場合、まず、師の外面的な行為の模倣から入ります。構え、打ち込み、残心、といった諸動作について師の真似を試みます。師は、構え方などについて具体的な解説も添えてくれます。しかし、

聞いてもなかなかできるものではありません。その稽古は、素振り、面打ちなど膨大な骨折り作業の繰り返しです。エネルギーを消費する以外に何か意味があるのか？愚鈍な反復作業が続き、やがて、上半身と下半身との繋ぎ目である丹田付近（仙腸関節付近）を下から少し力を入れる以外は力を抜くことを指示されます。力を抜いて、どうして打突できるのか？さらには、打とうと思うな、という指導が入ります。打とうと思わずになぜ打てるのか？膨大な骨折り作業が続くだけです。

骨折りの年月が経過し、ふと、見事な面打ちが決まることがあります。なぜ、打てたのだろう。無我夢中です。「自分が技を出した」のではなく、「技が自然と出た」という感覚です。自分で打とうと思っていなかったのに、なぜ打てたのか？自分で企図していないので、再現性がありません。次、いつ同じように打てるのかもわからずに、骨折りが続くだけです。

そんな時、師からは、「我慢すること」「待つこと」を指示されます。相手が打ってくるのを待つのではなく、自分からは間合いを詰めるなど、相手に圧力をかけつつ、「機会を待つ」のです。しかも、眼で見て、相手が来るかと判断する時では遅いのです。一方、相手が何もしてい

ない時に打ち込んで勝てるわけがありません。相手に圧力をかけながら、相手を動かし、打てば勝てる状況を作つてただ打突するのだと言われます。「打つて勝つな勝つて打て」という教えです。「勝てる状況」とは眼で判断した時には消えています。勝てる状況を作れるように努めますが、あくまでも「自分が技を出す」のではなく「技が出る」のではありません。これは単なる「勘」なのでしょう。それとも「自分」を動かしている何か（もう一人の「自分」？）が存在するのでしょうか？

この頃になると、師の精神を模倣しなければ、との必要性を感じるようになります。「自分を無にして、相手の心が映じるように努めている」との教えです。数をこなす稽古だけでは近づけません。精神的な模倣は外から確認することができません。ここから先は「禪に聞け」と言われる所以かもしれません。

二 修行についての二つの手引書

剣道に関して代表的な手引書の古典として、宮本武蔵の「五輪書」と沢庵禪師の「不動智神妙録」があります。五輪書は、武蔵が自分で体得した術を後世に残そうとし

た作品でもあり、構え方からはじまり、様々な技法の丁寧な解説があります。解説通りにできるわけでもありませんが、言葉に従つて模倣を試みることは可能です。まずは、師の外面的な行為を「技法」として模倣する場合に、大いに参考になることは間違いないでしょう。「観の目つよく、見の目よわく」など精神的模倣の段階の記述も多いのですが、比較的初期からガイドブックとして活用できるものかもしれません。

一方、「不動智神妙録」は、幕府の剣術指南役、柳生宗矩に宛てて書かれたものでもあり、剣術の技法の手引き書ではなく、精神的に到達すべき状況を具体的に示したものとなっています。師の外面的模倣の段階を踏んだ後に、「禪に聞け」という要請に応えたものともいえましょう。

さて、禪の稽古を行おうとする場合、特に、私達のような在家の者にとつて、大きな問題があります。世俗と断ち切れた僧堂で修行する出家の場合は、師や先輩や同輩の中で、生活そのものが全て修行なのだと思います。ところが、時折り坐禅会に来る在家の者は、剣道の稽古の場合のような、師の外面的模倣から入るということが事実上困難なのです。坐相を真似るだけは足りないよう

に思います。呼吸に注意する（数息観）や、考えるな、などの教えはありますが、いずれも外面的模倣に相当する初期の修行の技法とはなり難いものです。

少なくとも私の場合、修行の技法を説いた「五輪書」のような教えに飢えておりました。そんな時に「十牛図提唱」に出会ったのでした。

三 十牛図提唱

十牛図の存在は存じていました。修行のプロセスを示したものであるとも。ただ、表現が抽象的でもあり、理解できませんでした。今も理解できているわけではありませんが、十牛図提唱に沿って、剣道の外面的模倣に相当する骨折り作業を考えてみました。

（一）修行の目的

私達はなぜ、禅に関心を持つのでしょうか？やはりどこかで「自分の悩み」を解決してくれるのではないかと、思っているからでしょう。十牛図提唱では、「牛とは自分の悩み苦しみを解放してくれる道のこと」だと明示されています。ただ、とことん悩んでいるのか、「本当に切羽詰まって、藁をもすがる思い」にまで至っているのかが問われます。あいつが悪い、社会が悪い、と原因

を外に求めているも悩みは解決しないでしょう。「自分の外に向かつて」いるのが日常生活です。在家の者がここに留まっているうちは救いようがないようです。僧堂ではなくとも、私達も「郊外に埋もれる」必要があるのです。それは、「自分の中に向かつていくこと」だと明示されます。

剣道では、「自分が技を出す」と思っているうちは正解がなく、（何者かによって）「技が出る」という感覚の時に会心の打ちが現れるのでした。私達は、日常生活において「自分が」考え行動していると思っていますが、改めて思い直す必要があるのではないのでしょうか。「自分を突き動かしているもの」があるのではないか？「自分の根源を追及していくこと」によって、「本当の自分とは何か」を求めることができるかもしれないのです。その作業こそが稽古（修行）であり、都会の喧騒の中でも「自分の中に向かつていくこと」ができれば僧堂と何のかわりもないのだ、という十牛図提唱の指摘は、私にとって活路を提示された思いでした。

（二）自分とは何か

幼い頃、楽しかった記憶がありますが、悩んだ思い出はありません。富とか地位とか権力とかを知るはずもな

く、人を羨むこともなく、妬むこともなかったように思えます。いつから苦しみ悩む「自分」になってしまったのか。これは「本当の自分」ではないという思いが誰にでもあるのではないでしょうか。

ところで、あらゆる物体は熱放射により常に光子（素粒子の一つ）を放出し続けています。ヒトを含む脊椎動物はカメラに似た眼で視覚を獲得しました。眼に取り込まれた光子は網膜の視細胞の光センサーによって電気信号に変換され、神経細胞を介して脳へと伝えられます。私達が縦・横・高さの三次元で「見えた」と感じているのがこの世界です。

一方、私達の脳にはデフォルト・モード・ネットワークという神経回路があり、次々と発生する出来事や経験・感情などの仮想現実を整理して長期記憶として保存しているようです。その結果、過去から未来に流れる時間という感覚が発生し、過去から未来まで「自我」が主体的に実在していると思ひ込むようです。

この長期記憶のおかげで、次々と出来事が発生しても過去の記憶に照らして瞬時に対応したり、未来の行動を予測したりすることができます。一方、喜怒哀楽の感情とその原因も蓄積されていますので、過去に嫌な奴だと

思った人に出会ふと瞬時に顔が歪み胸が苦しくなるなど、心身の反応が生じてしまいます。

このような長期記憶や動物的本能に照らして反射・反応する働きを、私達は「自分」の働きであり、「自分の心」だと思ひ込んでいるのではないのでしょうか？

（三）苦しみの正体

十牛図提唱では「個人と共生という狭間で葛藤するのが日常の生活」だと指摘されます。一人では生きていけないのに、生きるという強烈な本能に由来する「自我意識」が「損か得か」と自分のことばかり考えて苦しむことになっているようです。これが自分だと思ってしまうたら、ここで終わりです。一般的に心（こころ）と言っているのは、自我意識（念）のことだ、と指摘されます。本能に由来する自我意識は強い。何千年もの間、皆が苦しみ続ける中で、道徳・倫理が説かれ、政治的解決が図られたりしてきましたが、「永遠に解決しない」のです。ただ、この自我意識を見詰めている「もう一人の自分」が存在することを忘れてはいませんか？

（四）救いへの直観（予感）

十牛図提唱では「自分の問題意識の希薄さに気づきなさい」と指摘されます。本能に由来する自我意識は消え

ることがない。では、仕方がないのですか？飲み、食い、明日死ぬだけが人生なのですか？自我意識の奥に「本当の自分の根源」があるのではないですか？剣道で「技が自然に出た」時に感じた「もう一人の自分（本当の自分）」の存在です。もう一人の自分を追求していくことで、「今の自分」の苦しみから解放されるのではないのか？この「予感」「直観」が大切なようです。いきなり「確信」に至ることは困難でしょう。ただ、直観さえあれば、その「直観」を育てていくことが修行であるとの指摘に、私にも、希望が与えられたのです。

(五) 日々の修行（稽古）

救いへの予感を得た私達は、日々どのように稽古（修行）をすればよいのでしょうか？私達は、自我意識の奥にもう一人の自分、「本源なる心」があると直観し、本源までさかのぼって世界を見る稽古をくりかえさなければならぬのではないのでしょうか？自我意識の判断と「本当の自分」の判断との葛藤の繰り返しです。どちらが「真」でどちらが「妄想」なのか。本当の自分は常に「自分を含めた世界というものを第三者的に見ている」のです。全ての存在を包み込み、対立の無い視線です。私達は実は既に皆で幸福になれる資質を備えていること

を十牛図提唱は指摘します。あとは、直観を確信まで育てていく修行・稽古があるだけです。皆が「本当の自分」の判断によって生きることができれば、個と共生の葛藤が無くなり、個の幸福と全体の平和が訪れるのではないのでしょうか？

全ては導かれているとも言われます。このような教えに触れたことを大切にして、日々を生きていく。自我意識の依って立つ命はやがて果てるけれども、その果てる瞬間まで「自分の中に向かっていく」。そこに答えがあるとの予感を育てながら生きていく。その決心を得たことは既に幸せなことである、と感じます。その先にどんな境地があるのか？ご報告できる日が来ることを信じて日々を送りたいと思います。ありがとうございます。

My first sesshin

(初めての接心)

Cameron Noble

(キャメロン ノーブル)

The sesshin I did in June this year at Kohoin was a special experience from which I learnt much and will not forget. The kanji for sesshin means to connect to your heart. It is an apt description of what I experienced.

It seemed like fate that my work was able to open up to allow me to do the full five-day sesshin starting on Wednesday 12 June and finishing on Sunday 16 June. It was a true privilege to be able to participate in an intensive and sustained practice, and dedicate my full attention to the rhythms of my body, feelings, and mind.

I did many vipassana retreats when I was younger. There were similarities but there were also many unique characteristics. One was the continuous focus of acting with awareness and consideration of others.

It wasn't an easy or fun experience, but I knew it was a very valuable one from the first session. I was determined to be attentive throughout. One thing I got better at through the sesshin was being comfortable being uncomfortable. That is to say, being able to just 'be' in a relaxed manner even when my knees were hurting or my legs were feeling pins and needles. I could accept the discomfort without becoming tense and just sit there and experience the moment, at least to a degree.

I could feel myself being more in the moment, which helped me work through the longer sessions. It has also given me confidence to be comfortable and present in any uncomfortable, painful, or difficult situation whether it be at work, home, or playing sport. I now have more confidence in myself to be able to get through any challenges

with equanimity. My awareness of myself and my surroundings grew.

There were many set ways of doing things including eating and cleaning. Everyone was patient teaching me how to do everything and explaining why it was done like that. On the first morning, I woke up 15 minutes before the wake-up bell was rung and decided to get up and stretch. I was promptly told I had to stay in bed until the bell. It was important to act together and do things in a disciplined manner.

After meditating from 4 to 6 am on the Thursday and Friday morning, I walked home from Nakano, which took about one hour and 40 minutes. The best part was walking through Meiji Jingu early in the morning when the forest was just waking up and the shrine empty of people. It is one of my favourite places in Tokyo at any time but early in the morning after intensively meditating was special.

Fortunately I didn't feel too sleepy throughout the sesshin but when I returned home on Sunday afternoon, I had a nap for hours and then slept soundly that night as well. I'm not sure if the sesshin was tiring, or it allowed me to relax and release accumulated tiredness.

As I return to my home country at the end of the year, due to the end of my work term in Japan, I reflect fondly on the time I spent at Kohoin. Since I first came to live in Japan over 30 years ago and throughout the more than 11 years I have lived here, together with learning the Japanese language, my experience at Kohoin has given me the best insights into Japanese culture, because much of Japanese culture is based on Zen. More importantly, it has also strengthened my peace of mind and given me confidence to deal with any situation.

I hope to come back to Kohoin in the future when I visit Japan or perhaps live again.

(編集部より…キャメロンさんの英文原稿を編集部で翻訳した文章を次頁以降に掲載いたします。)

初めての接心

キヤメロン ノーブル

今年六月、高歩院での接心に参加して、多くのことを学び、忘れられない特別な体験をすることができました。「接心」という漢字には、心とつながるという意味がありますが、私が体験したことを的確に表しています。仕事の都合がついたことで六月十二日(水)から六月十六日(日)まで五日間の接心に参加できたのは、まるで運命のようでした。集中的かつ継続的な坐禅の実践に参加し、自分の体、感情、心のリズムに完全に注意を向けることができたのは、本当にありがたいことでした。

若い頃、ヴィッパッサナーのリトリート(忙しい日常生活から一時的に離れ、心身を休め、自分と向き合うこと)には何度も参加したことがあります。接心には類似点もありましたが、独自の特徴もたくさんありました。その一つが、常に意識を切らさずに、他人を思いやりながら行動することに集中する、ということでした。

簡単でも、楽しみに満ちたものでもありませんが、最初の一炷(セツション)から非常に価値のある経験になることがわかりました。最初から最後まで注意深くあ

ろうと決意しました。接心を通して得たことのひとつが、不快な状況でもより快適に過ごせるようになったことです。つまり、膝が痛かったり、足が痺れたりしても、リラックスして「存在」できるようにしました。不快感を緊張することなく受け入れ、少なくともある程度はただ座ってその瞬間を体験することができました。

その瞬間に自分がいることをより感じられたことが、長時間の坐禅を乗り切る助けとなりました。また、仕事や家庭、スポーツなどにおいて、不快で苦痛で困難な状況に陥っても、快適にその場にいられる自信も持てるようになりました。今では、どんな困難も平静に切り抜けるという自信ができました。自分自身と周囲への意識も高まりました。

食事や掃除など、物事のやり方は決まっていました。皆が辛抱強く、それぞれのやり方を教え、なぜそのように行うのか説明してくれました。最初の朝、私は起床の鈴が鳴る十五分前に目が覚め、起きてストレッチすることになりました。すぐに、鈴が鳴るまで横になっていなければならぬと言われました。一緒に行動し、規律正しく物事を進めることが重要でした。

木曜日と金曜日の朝は、四時から六時まで坐禅した

後、中野から歩いて帰りました。所要時間は約一時間四十分でした。一番良かったのは、森が目覚めたばかりで人がいない早朝の明治神宮を歩いたことです。そこは、東京の中で、私がいつでも気に入っている場所の一つですが、集中して瞑想した後の朝の明治神宮は格別でした。幸い、接心中は眠くありませんでしたが、日曜日の午後に帰宅してから何時間も昼寝をし、その夜は夜でまたぐっすり眠れました。接心で疲れたからなのか、それともリラックスしたことで溜まっていた疲れが解消できたからなのかはわかりません。

日本での勤務が終わり、年末に母国に戻るのですが、高歩院で過ごした時間を懐かしく思い返しています。三十年以上前に初めて来日し、十一年以上日本に住みましたが、日本語の学習と並んで高歩院での経験が、私に日本文化についての最高の洞察を与えてくれました。なぜなら、日本文化の多くは禅に基づいているからです。私にとってさらに重要なことは、心の平安が強まり、どんな状況にも対処できる自信が得られたことです。

将来日本を訪れるとき、あるいは再び住むときには、高歩院に戻ってきたいと思っています。



キャメロンさん(前列中央)を囲んで(令和6年11月30日)

『諸事一考』 雑感 丹田のこと

大森 悠生

「お前は上体に力が入り過ぎている。丹田に力を入れなければ駄目だ」高校の柔道部の練習を覗きに来た父から夕飯のときにそう言われた。翌日からの稽古で心がけてはみるがなかなか要領を得ず、ついに実らぬまま高校時代を終えてしまった。

そもそも丹田は漢民族の宗教である道教の術の一つ、錬丹術に由来するという。丹（硫化水素）を原料に不老不死の仙人になるための霊薬を練るために気を集める体内の部位が丹田で、気の田を意味するのだそうだ。つまり物理的表現を使えば、丹田は肉体的重心であると共に心の重心でもあろう。そのことを父は教えたかったのだ。ところが、高校生には理解できなかったのだ。

その後、歳を重ねてからの経験で、重要な案件の決定をするときや大勢の聴衆を前にして話をする場合などで丹田呼吸を心掛けた。丹田に気を集めて、ふーっと息を吐くと不思議と落ち着いて上手く行ったものだ。スポーツでもビジネスでも日頃の練習や心身鍛錬の成果、また習得した多くの知識などが肉体や精神のしつかりした基

盤の上に生かされてこそ、素晴らしい記録や立派な業績として花開くのであるが、その土壌たるが丹田であろう。大地の中の自己を意識して、そこに一心を集中することによって、しつかりとした基盤となるのである。

とは言え、それだけで全てが花開き上手くゆくほど人間社会は簡単ではない。例えば、未来を切り拓くための物事の決断や実行、新たなものの創造などはこれだけではだめであろう。それには当然ながら対象となる物事の捉え様が大切である。対象事とは言っても眼前にあるものだけではなく、過去にあった事から更に未来の計画から希望や期待、推測、仮説、想像等等など、またそれらの背景にあるものなど実に多様である。事を成さんとする時、それも重大で緊急の場合などにはとかくこれらの識別を忘れて混同しがちであるが、それでは支離滅裂以外の何物をももたらし得ない。分別にはしつかりとした心の基盤と共に、対象となる物事の基盤を捉えることが大切なのだ。その基盤が思考の原点となるからである。丹田に気を集めて、思考の原点何たるかを見出すことが必要なのだ。それが出来れば不思議と打開の道が見えてくるものである。

では思考の原点たる物事の基盤とは何なのか。それは

“事実”であろう。事実は厳然として不動であり、中でも絶対的事実と言えるものは眼前にある対象と共に、歴史であり自然現象である。しかし一方、歴史は過ぎたることであるから不明や未知もあるし、自然現象にも未解明もある。それを深く探求して真実を知るために、学問としての歴史があり自然科学があるのだ。未知や不明に對しては謙虚になり、持論や推論で包んでしまうことなく学問に挑むか委ねなければならない。事実を疎かにした持論や推論はとかく邪心やエゴに変質して事を混乱に導くものである。

その事実としての歴史（過去）には誇るべきものだけではなく反省すべきものもあるが、大小に拘わらずいずれもそれを礎として新たな未来を構築することが出来るのである。事例を考えてみよう。例えばイギリスは植民地支配という歴史的事実を負っているが、それは過去の事実として認識した上で、“栄光ある王室と議會制民主主義の先導者”という誇りを礎として国民に自信を持たせている。またアメリカはインディアンへの阻害や、黒人奴隷の酷使という歴史を反省するも卑下することなく、“自由と民主主義を創り上げた”という自負心を礎として、世界のリーダー役を演じている。一方わが国ではど

うであろうか。例えば第二次大戦にまつわる歴史を事実の探求を避けて“解釈”で捉え、それによって自虐的な国民を生み、自国に自信を持ってない教育や外交を繰り返してはいまいか。それがために一時的には統済大国にはなっても、堂々とした一流国家にはなれないのである。歴史には真正面から正しく向き合い、誇るべき事実と反省すべき事実をしつかりと切り分けてイギリスやアメリカのように自信と勇氣をもって未来創造の礎とすべきなのである。

いまわが国は経済的に疲弊しているというが、これも自虐性が拍車をかけてしまった結果であつて、戦後の驚異的高度成長を成し遂げたという事実を基盤として、国民の実力に自信を持つて新たな創造に取り組めば必ず解決できるはずである。それは財界人を始めとする国民の気構え次第なのだ。また政治も混乱が続いているが、政治家は根無し草の如き理想論を礎にするのではなく、先ず我が国の歴史と文化に誇りを持つべきである。そして何事も今日に至る道を正しく深く理解することによって得られる思考の原点を見出し、その上に育まれる国家的理念を持つて行動すれば、未来へ向かつて一流国家への道が拓けるはずである。ばらまきからは物乞い精神が生

まれるだけであり、事実認識をおろそかにした軽い個人見解からは未来の創造などできよう訳がなく、国家存続すら危ぶまれるであろう。国家といういささか大きな事例を述べたが、どんな分野であろうが、どんな小さな立場であろうが、誤った認識や事実を曲げたエゴや打算では思考に原点が定まらないから創造力が生まれないのである。丹田に気を集中させ、事実を正しく知り、それを基盤として未来を創らなければならない。それができる者こそ未来を先導することができ、そういう者にこそ未来を託すことが出来るのである。

追補・・

丹田は誰にも、いつの時も意識さえすれば必ずあるものと信じてきたが、この文を書いた後にこれを失うことがあることを体験した。

二〇一一年の年初に大病を患い、二月十四日に腹部の大手術を受けた。過去七十余、手術はおろか大した病などもなかったので全てが初体験であった。事前の医師からの説明は死もあり得ると解釈せざるを得ないものだった。

手術の当日、手術室に向かうに当たって、丹田を意識

しつつふーっと深く呼吸をして、「よし！」と気合を込めて臨んだ。

手術の結果、幸いにして生還することができた。麻酔から覚めたぼんやりとした頭で、この先どのくらい生きられるかは定かではないにしてもまずは生還できたと実感した。ところが麻酔が切れてからの単なる痛みともいえない苦しみは尋常ではなかった。地獄とも思える夢を何度となくみた。こういう時にこそと、自らに言い聞かせて丹田呼吸を試みた。ところが肝心な丹田がないのである。どう意識しようが下腹部の中心が分からないのである。自分の体で分からないとは変なことではあるが、事実なのである。如何に大手術とはいえ丹田を切除されたわけでもなからうが、身体の重心、心の重心が見当たらないのである。生命の基盤を、未来への礎を失ったのである。

そんな状況が何日続いたであろうか。回復するにつれて徐々に意識した呼吸ができるようになり、腹式呼吸らしき呼吸もできるようになった。丹田が重心からずれているような気もしたが、次第に漠として意識できるようになってきた。これがはつきりするまでは、人間として正しく生きていかなかったのかも知れない。

この体験によって、漢民族が不老不死の仙人になるために氣を集めたという丹田の意味を、初めて理屈を超えて会得できたような氣がした。人間は生きるためには丹田を意識することが大切であり、これができないということとはまともに生きているとは言えないのである。

二〇一一年四月七日

追補その二・・

ここに述べたように昔から丹田呼吸や様々な呼吸法が伝えられてきているが、いずれも経験によるもので、その根拠は医学的に明確に説明されてきてはいなかったようだ。

しかし最近読んだ書物によると、これまで不可能だった末梢血管の血流量の計測ができる機械が近年發明されて、呼吸と身体や心の関係が明らかになってきたそうだとそれによると呼吸の仕方によって末梢の血流量が瞬時に変化することが分かったという。つまり呼吸には瞬間的に体の状態を変える力があることが科学的に分かつてきたのだ。

そのことと今まで説明されていた医学的事実とを結び

付けて、新たな解明が成されつつある。たとえばゆっくりとした深い呼吸は自律神経の一つである副交感神経を刺激するので、血管が聞いて抹消まで血流がよくなる。血流が良くなると筋肉が弛緩するので身体がリラックスする。これが深呼吸をしようと心が落ち着く理由として明らかになったのだそうだ。

ということは呼吸によって自律神経を自分でコントロールできるということなのだ。丹田呼吸の効果とは自律神経のバランスを整える効果だったのだ。手術後丹田が行方不明になったのは、自律神経のバランスが余程おかしくなっていたからかも知れない。身体の回復とともに意識して呼吸ができるようになって、ようやく自律神経が整ってきたということなのだろう。ともあれ、丹田呼吸は自律神経に及ぶ科学的健康法であることが解った。

二〇一一年六月二〇日

赤松宗典和尚ご来山

十一月十七日（日）に、和歌山県日高郡みなべ町にある臨済宗妙心寺派本誓寺のご住職・赤松宗典和尚とキヨ様ご夫妻が、大森曹玄老大師のご令孫・櫻尾直美様のご案内でご来山くださいました。

赤松和尚は一九四九年のお生まれ。花園大学で的翁老師に学ばれ、卒業後は妙心僧堂で六年間修行。七八年に故郷に戻ってみなべ町の最奥にある山寺・本誓寺を継がれました。地域の過疎化を食い止めたいと、一念発起して梅林の開墾と梅干しの製造を始め、村に伝わる薬草漬けを改良した「紀州薬師梅」を売りに全国を行脚されたそうです。製造会社は十数人を雇うまでになって地元で希望を与えているほか、二〇〇一年にはその収益で人づくりのための「ふるさと道場」を建設。今回は毎年道場で合宿を行っている近畿大学工学部空手道部の応援で日本武道館にお越しになるのに合わせてご来山くださいました。

的翁老師がご健在の頃に高歩院を訪ねたことがあるそうで、玄了老師とのご歓談の後、懐かしそうに道場の仏壇や入り口のお地藏様の前で読経をして下さいました。

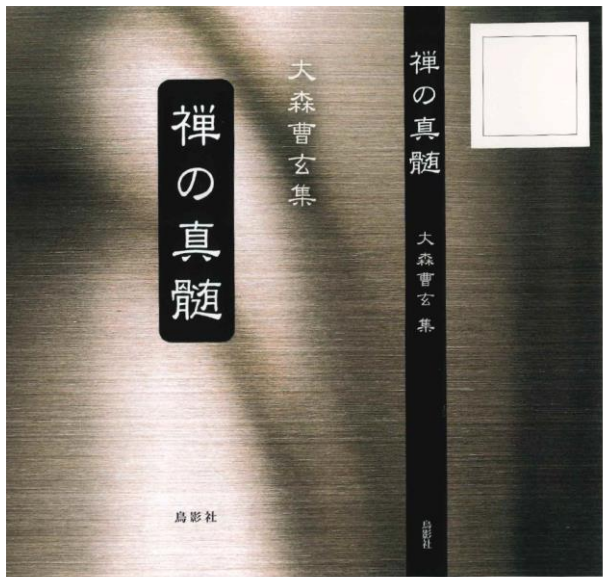
謹んでご報告申し上げます。



『禅の真髓』復刻のお知らせ

大森曹玄老大師の三十三回忌記念事業として、『禅の真髓』を復刻することとなりました。

令和七年一月、鳥影社より定価二五〇〇円で発売予定です。ご希望の方はどうぞお問い合わせ下さい。



鉄舟会 行事予定

令和七年 三月

一日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
八日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
十五日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
二十二日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
二十九日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半

同 四月

五日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
十二日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
十九日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
二十六日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
二十七日 (日)	日曜坐禅会	七時半～	九時

同 五月

三日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
十日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
十七日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
二十四日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半
三十一日 (土)	土曜坐禅会	八時～	十時半

諸事情により予定が変更になる場合がございます。随時 ホームページでお確かめください。

お詫びと訂正

本誌七十一秋号十三頁に掲載した「細川道彦老師ご来山」の記事中、左記につきまして誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

「大森老師が遷化された後、ハワイから高歩院に戻り、一時期、副住職を務められ、高歩院・鉄舟会の行く末を見届けていただきました」は、正しくは、

「細川老師は、昭和六十二年九月より平成六年十月の大森老師津送まで約六年間、高歩院副住職して寺務を担当されました」です。

ご寄稿のお願い

本誌編集部は、読者の皆様からのご寄稿を広く募集しております。文字数などに制限はございませんが、誌面の体裁を整える上で多少の手直し、校正の可能性がありまますことをご了承ください。寄稿を希望される方は左記の鉄舟会メールアドレスに是非ご連絡ください。

teshukai@aroma.ocn.ne.jp

【編集後記】

十二月十九日の朝、東京の一部では初雪が見られ、冬らしい寒さを迎えました。一方では乾燥した冷気の中、A型インフルエンザが猛威をふるい、熱発した子供を連れた親が外来に殺到して大忙しだと小児科の先生から伺いました。私の身の周りでも高熱でお休みを取られる方が散見されます。コロナ禍が終息した現状であつても、今一度「手洗い、うがい、マスク着用」の基本に戻って感染予防を心がけたいと思います。（中村）

令和六年十二月二十九日 発行

発行 鉄舟会

編集 鉄舟会出版部

東京都中野区中央一―七―三
電話〇三（五三三八）九三〇

印刷 恒信印刷株式会社

東京都板橋区板橋一―八―八
電話〇三（三九六四）四五二―

*乱丁・落丁本がございました場合はお取り替えいたします

「鉄舟会理事会」郵便口座

00190-3-579820

