

銀杏

発行所

〒792-0835
新居浜市山根町8番1号
曹洞宗瑞應寺専門僧堂

編集発行 瑞應寺

電話(0897)41-6563
FAX(0897)40-3127毎月1日発行
(振替 01330-2-31918)
瑞應寺

印刷所 東田印刷株式会社

碧巖録物語独語【二十三】

後堂 門原 信典

第十九則「俱胝一指頭」 寐語④
「布薩という生き方」「只如今便将葛藤截断、運出自己家珍、高低普応、前後無差、各各現成。儼或未然、看取下文」
「只だ如今便ち葛藤を將て截断して、自己の家珍を運出せば、高低普く応じ、前後差うこと無く、各各現成せん。儼し或いは未だ然らずんば、下文を看取せよ」

【通元老師の三回忌】

七月三日に大慈通元老師の三回忌のお勤めがありました。三回忌と云っても丸二年。これから三年目を迎える事に成ります。この三回忌を大祥忌と云います。かつて中国では三回忌まで喪に服しており、これを機にご遺族がようやく元の生活に戻る「メデタイ節目」とされていたように

吉祥の祥という字を使います。

通元老師が「いつも世間でメデタイメデタイというが、何をメデタイと言うか、わかっておるか？目が飛び出るほど嬉しいと言うこともあるかもしれないが、このメは草木の芽が成長する。芽吹くの芽じゃ。これから成長するという意味じゃ」と言われました。

亡くなられた人は帰ってはこない、決して同じような生活に戻ることは無いのです。私は、故人の死を受け入れ、身も心も、生活も含めて、内外共に調い、供養を中心に新たに出発する時期だと思えます。

私たちが生きているということ、は必ず死に向かっているのです。死と云う前提の上に生かされています。これ以上の葛藤はありません。

この「葛藤を截断」とはどういう事でしょう。正法眼蔵生死の巻に「この生死はすなわち佛の御いのちなり」とあります。生きるご縁のある限り、この身体は葛藤そのままに生きようとしています。その、生きようといつまでもどこまでも努力している私の生命に、私自身が救われているのです。それが「葛藤を截断」している「自己の家珍」つまり「自分の家の大切な宝」です。それは他の誰でもない、この私の「生命」です。

通元老師は「いつでもどこでも誰でも何があっても、そこから出発するしかないんじや」とお話ししました。生縁のある限り、高低(どこでも)に関わりなく、前後(いつでも)同じように、全ては(誰でも)芽吹いて(生きて)いこうと現成している「生命」です。

これは災害や事件事故でも、全てに言える事かも知れませんが、この三回忌は橋本恵光老師の「にこり江に根を培いて咲きいずる蓮の花をみ心にして」のお歌にも通じます。そう思いますと改めてこの大祥忌は大切なお勤めに成ります。

【南無本師釈迦牟尼仏】

私は通元老師の晩年にお傍にいる事が多く、お世話をする

いう事ではなく、様々なお話を伺う機会をいただきました。

特に耳に残っているのは「お釈迦さんと云う人は大した人じゃ」「つくづく偉いお人じやった」「立派なお方じやった」と、言葉は違ってもお釈迦様を敬いお慕いされる言葉です。

そのお釈迦様は、私達と同じように人として生まれ、生き、八十歳で亡くなられた生身のお釈迦様です。ですから、「南無本師釈迦牟尼佛」本師として、生きるお手本として敬慕させていただくのです。

通元老師が九十二才の時、ちよつとしたことで左の大腿骨を骨折されました。

周囲では、たとえ治ったとしても、お歳がお歳だけにひよつとしたら寝たきりになられるのではと心配される方もおられました。約三カ月入院されましたが、入院中お一人の時もご自身でリハビリを工夫、歩行器で歩けるようになり退院。週二回の訪問リハビリも欠かさずに、ついには境内も杖を突いて散歩され、お部屋の中は杖が無くても歩けるくらいに回復されました。

ただ、大腿骨骨折ですから正座も坐禅も出来ません。しかし、毎朝のお勤めも法要にも必ず椅

子に座って参列されました。普段の礼拝は一回ごとに立ち上がるのは大変なので椅子に座られたままで上半身を伏されて手だけ上げ下ろしされていました。

瑞應寺では月に二回、十五日と月末に略布薩と云う、懺悔と礼佛と誓願のお勤めがあります。自分自身の修行を振り返り、身心を調える大事なお勤めです。礼拝行と言っても過言ではないくらい五体投地という礼拝(これは両ひじ、両ひざ、頭を地に付ける、身体全体の礼拝)が中心で合計五十一回礼拝をします。「懺悔文」と「四弘誓願文」は立膝になってする礼拝が六回。それ以外は全部立つて五体投地の礼拝です。

その中で特に唱礼と云って、諸佛、菩薩、祖師様のお名前を唱えながらの礼拝は三十回続きます。ある日、私はその略布薩の導師を勤めさせていただいたことがあります。通元老師を拝見されますと思っていたら、合図に併せて、一回一回全て立ち上がって、ゆっくりですが懺悔に五体当地の礼拝を勤めておられました。

本堂にお釈迦様をお慕いする、佛祖方を敬われる尊いお姿

でした。「佛祖を仰ぎ観れば一佛祖なり」のお示しの通り、私達には通元老師が生身の佛祖、生身の菩薩様のお姿でした。そして一緒にお勤めをさせていただけ、それだけで有難いお姿でした。私達は無心に礼拝をされる通元老師を礼拝し、通元老師の合掌のお姿に手を合わせるだけです。

略布薩の後に「ああ布薩は有難い、有り難い。布薩はようできたお勤めじゃ」と言われながらお部屋に帰って行かれる声と礼拝のお姿が私の身心に刻み込まれています。

通元老師はまさに布薩という生き方を実践されていました。それがお釈迦様を敬慕することでした。

懺悔と礼佛と誓願は一つです。その声と姿が消えぬように報恩行として布薩の生き方を勤めてまいりたいと願っておりま

菜食に質問です

なぜ植物なら食べても良いの？

高岩寺 来馬明規

東京巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺住職 医師 医学博士
東北福祉大学客員教授 日本禁煙学会役員

先月に引き続き、大乗仏教と深い関連がある「菜食」についてお話しします。

【質問攻めに遭う菜食人】

菜食人（ヴィーガン）厳格な菜食を実践する人）は、周囲の人々から菜食に関する質問を受けることがよくあります。好奇心やからかい半分もあるでしょうが、菜食人が近くにいるだけで、自分の食習慣が否定されたような気分になり、「気に入った動物は大事にするが植物を差別している」「自分勝手な線引きをしている」などと攻撃的に質問を仕掛けてくるのがまあります。



肉食への後ろめたさや、菜食人に対する劣等感もあるのかも知れません。そもそも人間がすべての生命を尊重するなら飢え

ることになる矛盾を突き、自分の食習慣の正当性を確認したいキモチが見透かされます。そのようななかで一番多いのは、

なぜ動物がダメで、植物ならいいのか？

という質問でしょう。しかし、これは的を射た素朴な質問でもあります。ですから、菜食人はていねいに答え、菜食・非菜食間の対立を解消し、相互理解に努力することが求められます。

本稿では、私が完全な菜食人でないことをお断りしたうえで、普段読み慣れない経典を紐解きながら、この質問に対する代理答弁を進めていきます。

【釈尊のことは】

現代の我々は仏教徒といえども、西洋的、自然科学的な生命観に染まっています。一方、釈尊の時代のインドでは、両極端の生命観がありました。パラモン教では生け贄を神に捧げて犠牲式を執り行い、ジャイナ教では断食を含めた、

徹底的な非殺生を実践していました。その中で、仏教は人間のさとりや成仏を最優先しながらも、人々の生命観の多様性に配慮していたようです。そのため植物の命を絶対的に尊重することも軽んじることもなく、中間的な、敢えて言えば「煮え切らない」立場をとっていたことが次の様な記述から推察されます。

【木を伐採した僧が非難される】

パリー語の仏典に、塔廟の補修のために樹木を伐採した僧侶に対し、「生命を害する」と、在家の人々が非難する場面が出てきます。この時、釈尊は修行僧に向かつて次のように厳しく述べています。

愚か者たちよ、お前たちは一体どうして樹を切断するのか、また人に切断させるのか？ 愚か者たちよ、人々は樹に生命があると考えているのだ。

『南伝大蔵経』『十誦律』

釈尊は「植物に生命があるかどうか」という命題には踏み込まず、「教団の外に、植物にも命があると信じる人々がいることを根拠にして、弟子たちに、他人の感情を害さぬように行動することを求めています。

すなわち、「行為の善悪は議論しない（不戯論）」が、「世間の人を不快にさせる行為を慎む（息世譏嫌戒）」という行動論理が見て取れます。（1）

『パリー律蔵』では伐採禁止

また教団として守るべきルール「律」のなかで、植物の伐採、種子の取扱いを次の様に定めています。

「種子から生じたものを伐採」「種子を切断する、切断させる、砕く、砕かせる、煮る、煮させる」ことは波逸提である。
『パリー律蔵』九十二波逸提
第二 草木品 十一 伐草木戒
より要約（2）

以上をまとめますと、人を不快にさせるので植物を伐採してはならない。植物由来の食物を托鉢を通して食べても良いが、自分で収穫し、調理してはならない、というほどの意味になると考えられます。微妙な表現ですが、初期仏教では決して植物の命を軽んじていたわけではありま

【情感で分ける菜食人】

それでは現代の菜食人の想いはどうでしょう。彼らは、「動物には情感があり、快樂と苦痛を

感じる存在である。情感のある動物に苦痛を感じさせないようにする方策が、菜食である」と説明します。

しかし、植物に情感があるかないかは分からないはずで、植物は苦痛を感じないと勝手に断じる論理は詭弁である、という反論がかえってくるでしょう。そこで次のように答えます。

「菜食は肉食より植物に優しい」

肉食を前提にした畜産は、家畜を殖やし育てることです。そのためには出荷される肉の量よりもはるかに大量の飼料用作物を育て、家畜に提供する必要があります。そこで、家畜の飼育を減らし、私たちがこれらの作物を直接食べることにすれば、家畜が消費する大量の植物の命も助かることになります。

つまり肉食は、動物と植物をそれぞれ直接的、間接的に、しかも同時に食べていることになります。

また、飼料用の作物栽培から家畜の肥育に至るまでに大量の水が消費され、反芻する家畜のゲップやし尿に含まれるメタンガスが、地球温暖化を加速させているとも言われています。逆説的にも響きますが、「植物だけを食べる菜食は、肉食よりも

植物たちにやさしい」食習慣であり、環境負荷の観点からも「地球にやさしい」ことがわかります。

以上より、本紙面上での結論は「植物なら良いが動物はだめ」という線引きが菜食なのではなく、「食べるための殺生を避けられない人間が、あらゆる殺生を総合的に最小にする取り組みが菜食である」といたします。

さらに逆説的になりますが、自然を大規模に破壊して農場を造成し、大量の殺虫剤、化学肥料、化石燃料を使って作られた野菜を食べても、見かけ上は菜食かもしれませんが、これでは「殺生の最小化」という本筋から離れ、菜食の利益と周囲の共感を得ることはむずかしいでしょう。

また、諸外国では家畜の労働力、家畜に由来する食材や堆肥などが重要な栄養源、収入源になっている場合もあり、伝統的な狩猟生活を維持している人々もいます。これらを先進国の工場的畜産とならべて議論することはできません。政治・経済・伝統や地域の多様性を容認しながら、押しつけず、争うことなく、こつこつと足元で実践していくことが菜食の肝要なところと思われます。

【まとめ】

菜食であれ、肉食であれ、私たちの食卓には調理された料理が並び、私たちの体に入りまます。料理に使われている食材を確かめながら、背景にどのような物語があったのかを想像し、殺生を減らす努力を続けていきたいものです。

現代の菜食の実践とは、避けられる殺生や、避けられる環境過剰負荷を、自主的にかつ静かに減らしていく取り組みであろうと思います。食材に感謝し、とらわれることなく、力むことなく、日々の行動を反省し、植物由来であれ、肉食であれ、食べられて失われた命が自分の命に同化して存在していると感じ取ること、自分の命と他の命を、さらに大切にすることに繋がればよいのでは、と私は思います。

【附記】

(1) 息世譏嫌戒 そくせきげんかい
世間が譏り嫌う行為を忌める戒

『大般涅槃經』聖行品

(2) 波逸提はいつだい
僧侶としてふさわしくない行為だが、懺悔によって清められる罪

(3) 参考図書

『菜食への疑問に答える十三章』
シェリー・コープ著 井上太一訳
新評論 2017年



インド菜食料理

(東京ベジハーフサーガ)
上から時計回りにパコラ
(豆と野菜のかき揚げ)
チャパティ(全粒粉焼き
パン) バスマティライス
(香米炊き) カレー三種・
ライタ(ヨーグルトサラ
ダ)・甘味・グリーンチャ
ト二

テレホン法話(〇八九七)四一〇〇三三 禪のたより



◆息を調える

自分の息を調えること、調息は坐禅をする上でとても大切です。

坐禅では姿勢を正し、深く大きく呼吸します。手も足も動かす必要はありません。ただただ良い息をする事に集中するので。

息は自分の心と書きます。自分の心のありようが、自分の息づかい、呼吸に現れている。そのことは、私たちが日常で使う言葉からも伺えます。例えば、「息巻く」は怒りと興奮、「息をのむ」は驚き、「息が詰まる」は緊張を表します。他にも、弱り切った様子を「虫の息」と表現したり、息が心だけで無く、体や生命力

も表わすのです。心や体の状態によって、その人の息づかい、呼吸も変わるということに、昔の人は気づいていたのでしよう。

それとは逆に、息づかいを工夫することで、自分の心を調えたり、体を上手に使いこなしたりできることも昔から知られていたようです。例えば、緊張する場面では深呼吸によって、気持ちを落ち着けようとしています。また、空手や剣道などの伝統的な武道では、技を決めるときに、「えい！」と気合いを入れます。技を出すと同時に、強く息を吐くことでより強く、大きな力が出せるようになるのです。重いものを持ち上げるときに思わす

「よつこいしょー」と声が出てしまうのも同じですね。息の仕方によって、自分の心や体をコントロールし、場面に応じて力を発揮できるようにしています。

そう考えると、ただひたすらに自分の息を調える坐禅修行は、生活していく上で大事な基礎となる修行とも言えますし、余計な事を一切削ぎ落とした、究極の修行であるともいえます。私たち修行僧の一日は坐禅から始まり、坐禅で終わります。朝起きたらまず、坐禅をし、息を調え、心を調えその日に臨みます。一日の活動で乱れた呼吸を夜の坐禅で調え、その日を終わるのです。

皆さんはどのような一日を過ごされているでしょうか。忙しい日々の生活の中で、知らず知らずのうちにストレスがたまっているかもしれません。ストレスを発散する方法は、遊びに行ったり、おいしいものを食べたり、運動したりとそれぞれお持ちかと思いますが、もちろん、そのような普段と違ったことに目を向けて気分転換をはかることは大切です。しかし、それだけではなく、今一度、自分の内側に目を向けてみてはいかがでしょうか。当たり前すぎて意識していなかった呼吸。私たちは普段から良い息ができていますでしょうか。

瑞應寺専門僧堂 悦事 三宅 俊尚 師
令和六年九月一日〜十日



開山忌

恒例の御開山忌、当寺開山白翁長傳大和尚より五世再中興月庭要傳大和尚の報恩供養。十一日より市内を報恩托鉢。廿一日(土)、連夜特為献湯、古位牌等焼却供養を厳修し、翌廿二日(日)略朝課罷、献粥諷經、午時に正當献供諷經が厳修された。両日ともに、檀信徒先亡回向を修行し、總代様、梅花講員様はじめ檀信徒多数参拝された。



開山忌報恩托鉢



檀信徒先亡回向

寶篋印塔供養

九月廿三日(月)、瑞應寺西墓地の永代供養塔「寶篋印塔」の供養法要が厳修された



宝篋印塔供養

佛國山瑞應寺

退董・晋山式

《日時》十月十四日(月・スポーツの日友引)
午前九時〜

三十一世 村岡徳存 退董式
三十二世 金岡潔宗 晋山式

九月の日鑑

- 一日 祝祷
- 十日 日曜参禅会
- 十五日 参玄会(十二日迄)
- 十八日 祝祷・略布薩
- 廿一日 觀音講・勉強会
- 廿二日 開山忌連夜
- 廿三日 開山忌正當
- 廿八日 寶篋印塔供養
- 廿九日 両祖忌連夜
- 卅日 両祖忌正當
- 略布薩

十月の予定

- 一日 祝祷
- 六日 中国人殉難者慰靈祭
- 十四日 住友供養
- 十五日 退董式・晋山式
- 十八日 祝祷・略布薩
- 廿日 觀音講・勉強会
- 略布薩



鐘 声

「白雲流水共悠悠」私が好きな言葉です。白雲や流水のようにとどまることをしらず、精進していくという意味になります。仏道修行に身を投じていますが、日々の修行の中で何か得ようと精進していけば、結果は自ずとついてくると考えております。日々の作務でもただ掃除をするのではなく、掃除をする中で自分を見つめ、心を清らかにしていく。坐禅では、心を無にしたで坐る。ですが坐禅中何か考え事が浮かんでは消え、また新しい考え事が浮かんでくる。まだまだ修行が足りないなと実感します。そうやって日々の自問自答しながらこれからこの言葉を胸に修行に励んでいこうと思います。 副堂 陸生