



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〕

後堂 門原 信典

第十九則「俱胝一指頭」寐語①

【寝言、戯言】
「三教老人の序」の途中ですが、碧巖録「俱胝一指頭」のお話から「一」とは何かつを讀んでいきます。

寐語とは寝言の事ですすが、実は日常生活で起きている時の私は、気がつけば当然自分の自我も目覚めて、何とか自分の思い通りにしようとかあがいている有為(自我の満足、目的達成の為)の生活です。寝言は私の自我が休んでいる、あがくのの止めた無為の真実の語でもあるかもしれません。

【垂示】

この碧巖録は百則あり、どの則も同じ構成ですので、それを

紹介しながら進めていきます。

先ず「垂示」これは圓悟禪師が、雪竇禪師が説かれた「俱胝一指頭」を讀んでいく中で、私たちが間違つて解釈しないための指針です。圓悟禪師の老婆親切が溢れています。

【二塵拏大地取、一花開世界起】
【二塵拏つて大地収まり、一花開いて世界起こる】

そのまま讀んでみれば「人間の目に見えるか見えないか程の小さな一個の塵が無い上がれば、その中に私もこの大地も収まってしまふ。小さな花が開けば、私の世界もこの世界もそこから始まるのである」一塵とは一微塵の事。微塵と云うのは微細な塵、私たちが

間が肉眼で見える事の出来る最も小さな物の単位だそうです。「木っ端微塵」とか「微塵にも思わない」などと普通に使います。物質の最小単位「最極微細」略して「極微」と云います。それが七個集まって出来たものが微塵と言われています。

華嚴經には、一つ一つの微塵の中に一切諸佛刹(佛国)が有ると説かれ、道元禪師も正法眼蔵発無上心の巻に「佛法の大道は、一塵のなかに大千の經卷あり、一塵のなかに無量の諸佛まします」とお示しです。

【極大は極小にしかず】

言葉だけを記憶しています。極大から私を見れば極少であり、極少から私を見れば極大です。

私が今坐禅をしています。例えばドローンで撮影するようこの瑞應寺の僧堂から出発して上昇します。瑞應寺の全体、新居浜市が見えます。次に飛行機に乗って愛媛県、石鎚山を下に見て、それから人工衛星から四国全体を見て、日本、アジア、地球、そして宇宙船に乗り換えて、地球を離れ太陽系、銀河系、銀河のかたまり、更に宇宙全体から私

を見れば一体どんな存在でしょう。私の存在もほんのん小さくなつて、比較すれば人間の目から見える最小の塵よりもっと微細な存在です。

そして今度は反対に坐禅している私をどんどん大きくしていけば私も塵よりも小さい細胞と細菌の集まりとなりま。その細胞と細菌を構成している物もあるはず。物理学によると、この世の最も小さな構成単位は「素粒子」とい「最も根源的(素)な粒子」という意味だそうです。

【二滴水】

瑞應寺の玄関に入つて直ぐ右手の柱に大振り粉木が吊るしてあり一光老師の揮毫された正法眼蔵山水經の一節「二滴のなかにも無量の佛国土現成するなり」と彫つてあります。

瑞應寺の金毘羅谷に流れてくる水の一滴は何処から来るのか? 辿つていけば天地一杯の働きとしか言いようがありません。

その一滴の水の分子には、酸素と水素の原子が在ります。その水素原子の大きさは直径2cmの一円玉の2億分の1程度の大きさだそうです。そして原

子核があつて、陽子、中性子が存在し、もつと拡大すると、クオークという点状粒子が存在し、この辺りが現在の人間の観測の限界と言われています。

クオークよりも小さな構成単位は確認されていないので素粒子であると考えられますが、もつと技術が発達すればこのクオークを構成している物も見つかる道理です。

【素生命子】

このクオークの集合体が私たちの生命の素であるならば素粒子は生命の粒子、素生命子です。宇宙、星、太陽、地球、水、空気、動物、植物等この世の中のありとあらゆる存在は単体ではなく、無限の素生命子が生きて行こうとする意志、働きで結合し、複雑に絡み合つて生命は生まれてくるのです。形を持続させようとする力。反対に分離しようとする働き、生滅を休むことなく無限に繰り返す、そこに葛藤が生まれます。この葛藤する力が生命力です。

私達の生命はこの「三千大千世界」という無辺の宇宙の「生命のつながり」に生死、憎愛、出会いと別れなど全ての葛藤

の中に生縁しやうえんの続く限り生きようとしていきます。

「二塵と一花」

小さな塵が風に舞い上がるのも、宇宙の根源の働きがあるからです。今この原稿を書いているその窓の下には潜龍池ひんりゅうちがあり、池の周りには桜が咲き誇り、その花びらはやさしい風に散り潜龍池の水面みづなは桜色に染まりました。その一枚の花びらさえも塵と同じように全体と共にあります。

一塵いちじんは大地、私、一花いちかは世界、私です。私に置き換えると「大地の中の私」「世界の中の私」と理解できます。同時に「私の中にこの大地も収まり」「私の中からこの世界が始まる」のです。圓悟禪師は「収まる事」「起こる事」と二通りの見方を示されました。

この一塵ですが、眼に見えない私の心「一念」とします。そして一花は「二行」私の行いと読んでみます。

「二緒に生きて行こう」

先日お寺の雪囲いを撤去する作務に十年間外洋航海の厨房に居た方にお手伝いをしていただきました。「行った事が

無いのは南極と北極とあの世だけ」と面白いことを言われる方です。その方が「世界中を見て来たけど、国によって全く考え方、生き方も違う。やっぱ環境が身体をつくり、身体が心をつくる。異常気象と云うけれど、四季がある日本はありがたい」と言われました。

私の一瞬の思いも大地と云う私を包む環境と共に生まれ、小さな行いも世界と共に働いているのです。ですから私のわずかな思いが私の環境をつくり、私の行いが私の世界を開いていきます。

この私の「一念」と「二行」から新しい自分と世界が始まるのです。

私は、この大地の中の風に舞う一塵に等しく、桜の一枚の花びらの如き存在ですが、その私の中身は素生命子から始まり、三世十方を貫く宇宙太陽地球空気水、そしてこの大地に共に生きている山川草木、人間も動物も含めて全ての生き物です。「一人一時の坐のなかにも無量の佛国土現成なり」です。

これから生命の息吹を感じる新緑の季節、この大地が、世界が「一緒に生きて行こう」と励ましてくれます。(続く)

道元禪師が示す「舌」と健康

高岩寺 来馬明規

東京巢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

道元禪師が示す坐禅の作法には、健康の秘訣「舌は正しい位置に」が隠されているというお話です。

道元禪師の著作『普勸坐禅儀』は、瑞應寺で日夜読誦される最重要經典のひとつです。標題通り「正しい坐禅をひろくすすめる」ことが意図され、坐禅の正しい作法が詳細に説かれています。心構えや姿勢はもちろん、「口」「舌」にも作法がありますので、その部分を抜粋して示します。

舌掛上腭唇齒相著

舌した 上の腭うゑに掛かけて
唇くちびる 齒かみ 相あひつ
道元禪師『普勸坐禅儀』

わずか八文字ですが、この句で示される「坐禅を行ずる時の望ましい舌の位置」には、医学的な含蓄があります。坐禅のみならず、健康のために日常生活でも実践されるべき「正しい舌の位置」を示していると考えられるからです。しかし、

宗門では詳細に解説されず、それほど強調もされてこなかったように思います。従前の現代語訳や説明をみてみましょう。

舌は上の歯の後ろにつけ、唇と歯が離れないようにし、『普勸坐禅儀』大谷哲夫訳

(坐禅の際) 口は固く結んで、いわゆるしつべい口への字口にして断じて口で呼吸をしてはいかん。口を閉じ頬をふくらませないようにしさえすれば、わざわざしないでも自然に舌は上のアゴにつく。そして上の唇と下の唇がくっつき、上の歯と下の歯がくっつくようになる。固く結んだ達磨だるまの口が坐禅の口である。

『坐禅の仕方と心得』澤木興道

文章化されたこれらの説明は、医学の視点から見ると、道元禪師の意図とは、僅かながら違いがあるように思えます。口の解剖生理を踏まえ、より丁寧、正確に現代語に翻訳し、さらに図を添えて示すと以下のように

になります。

坐禅を行ずる時は、舌の先を「上あごの、前歯の裏側の根元のすぐ後ろにある、歯ぐきの丸く膨らんだ部分切歯乳頭きげにゅうとう」の後ろ(スポットポジション)につけなさい(図)。舌の先が切歯乳頭を越えて前歯の裏を押さないように。そして、舌の上面全体が上あご(硬口蓋こうこうがい)に吸いつくようにべったりとくっ



腭(あごと) スポットポジション

つき、上下のくちびるを軽くつけ、上下の歯をかるく噛み合わせたままにします(図右)。舌や下あごは落としません。

この「スポットポジション」と呼ばれる部分に舌先をキープすることがとても大事です。

できない場合は舌の筋力が衰えている可能性があり、さまざまな病気のもとになります。原因検査や舌・アゴの筋トレが必要です。坐禅の時だけでなく日常生活でも、飲食や発声時以外は舌先をスポットポジションに置くことが望ましいのです。

その理由は、

① 口の清潔が保たれる

唾液が口の中をきれいに流れ、前歯から奥歯まで、まんべんなく唾液で洗われます。

② 歯ならびやかみ合わせが保たれる

③ 正常な鼻呼吸になる

一方、舌の位置が悪く、舌やアゴが落ち、口が開いたままになると、

① 口呼吸になる

口腔内が乾燥して唾液の流れが悪くなり、口臭、虫歯、歯槽膿漏になり、感染症に弱くなり、起床時のどが痛くなり、姿勢が悪くなります。

口呼吸の害は意外に深刻で、過小評価されています。

② 歯並びかみ合わせが悪くなる
矯正歯科に通う患者さんは「舌の悪い癖」が原因であることが少なくありません。

③ 滑舌・発音がわるくなる
④ 睡眠時無呼吸症候群になる
舌が後方にも落ち込んで息の通り道をふさぎ、肥満、高血圧や糖尿病から心臓脳血管疾患を合併します。
⑤ 嚥下機能が低下し誤嚥性肺炎をおこす

舌の作法が口の清潔維持を勧奨する『正法眼蔵』『洗面』につながることはいうまでもありません。そして舌の小さな位置ずれは全身の健康に關連し、「毫釐も差あれば、天地懸かに隔たる」なのです。

坐禅に戻りましょう。「正しい舌の位置」は「舌が正しく休息している位置」であり、「普勸坐禅儀」で示される「參禅は『万事休息』『心意識の運転を停めよ』」につながります。そして、

広く長く、自由自在に動く舌「広長舌」は、仏の身体的特徴「三十二相」のひとつでもあります。舌の動きの制御は仏道修行の要点と言えましょう。

まとめますと、舌の正しい位置を意識して保つことが道元禪師の示される坐禅辦道の道筋であり、これを日常生活でも実践すると健康長寿につながる、ということなのです。

さて、私は市中病院で内科外来診療を担当し、救急救命法の指導や禁煙推進運動を実践する「半端な宗伯」です。このたび瑞應寺堂頭さまの慈悲により、講演や寄稿の機会をいただきました。

これから折に触れ、タバコ、救急、内科一般、仏教と医学の間にある話題などを中心にお届けしますので、みなさまに喜んでいただければと願っています。

【附記】

(1) 舌の位置異常はかかりつけの歯科医にご相談ください。詳細は「舌の位置」でネット検索し、歯科医師のサイトをご覧ください。

(2) 『普勸坐禅儀』の底本とされる「禪苑清規」と、『正法眼蔵』にも同様の記述がありますので、確認してみましよう。

舌はかみの脰にかくべし
(中略) 唇齒あひつくべし
『正法眼蔵』『坐禅儀』
トポジション」を指します

が、本来は「脰」の異体字で歯ぐきを示します。読みの「あぎと」は元々「下あご」の意です。字の意味・読みは文意と大きく異なります。
(4) パーリ語経典『スッタニパータ』にも舌の位置を扱った偈があります。

師がいわれた、「あなたに聖者の道を説こう。——(食をとるには)剃刀の刃の譬えのように用心せよ。舌で上口蓋を抑え、腹についてはみずから食を節すべし。『スッタニパータ』
第三章第七一六偈 中村元訳

禪のたより

テレホン法話(〇八九七)四一〇〇三三



残心

花咲きほこり鳥麗しくさえずる四月は新年度、新しい門出の季節です。葬祭場で式を終えると、少しばかり緊張の面持ちの新入社員さんから、ハキハキとした声で「お疲れ様でした」と挨拶を頂いて控え室へ見送り引き戸を閉めて下さいました。

う指導があります。また、挨拶や戸の開け閉め歩き方に至るまで、細かく日常の所作にも改めて気を遣うことを、一から確認するように教わるのでした。

入学・入社、特に今までと環境の違う新生活には、希望と緊張がない交ぜの心持ちがします。学生生活から修行生活に入ったばかりの私も、同じような心持ちがしていました。

「残心」という言葉があります。日本の武道や芸道において用いられるもので、文字通り心を後に残すことで心を途切れさせないという意味です。特に技や所作を終えた後、力を緩めたりくつろいでいながらも、意識を切らず引き続き注意を払っている状態を示すものです。

毎日のお坊さんとしての覚えるべき作法、所作。お経の読み方や坐禅の仕方などの法要の所作から、食事や入浴・トイレの作法まで、今までの日常とは違

「履き物をそろえましょう」と看板が示されていることがあります。自らの足もとをよく注意して顧みよ。転じて自己の生き様の点検を促す言葉でもあります。履き物の持ち主は脱いでし

まえばその場に留まることはありませんが、残された履き物がきちんと揃えてあるか、脱ぎ散らかされていくか、脱ぎ散らかりまで透けて見えるようです。洗濯物の脱ぎ散らかしにカチンとくることはよくあることだそう、意外、持ち主の離れた後のさまが、本人の預かり知らぬ間に意識を物語ることがあるようです。

修行中に、方丈様の姉であるお茶の先生に引き戸を勢いよく音を立てて閉めるのを注意されました。音を立てる方は気に留めなくとも、来客中の静かな中に乱雑な物音が響くことには、お世辞にも修行の行き届くような態度では無いことが分かります。自分視点だけで無く、相手の視点もあることに注意を払うことを学ばせて頂いたのかと、今になって思い出します。

葬祭場の控え室に入ってから振り返ると、引き戸の隙間から光の漏れる様子が見えました。

すぐに出棺の準備があるのでしようね。昔の私がそこに居るよと思いつつ、頑張れ新人さんと念じたのでした。

瑞應寺専門僧堂知客 家古谷光祥
令和六年四月一日〜十日



■積尊降誕会

四月八日(月)、暁天坐禅、堂内朝課に引き続き積尊降誕会を厳修。金岡山主導師のもと、出班焼香、香湯を以て誕生仏灌浴。積尊降誕の聖日を祝った。当日法堂にて、ひかり幼稚園入園式、進級式が行われ、花御堂の誕生仏に甘茶をかけ、親子ともに花祭りをお祝いした。



積尊降誕会

■金毘羅春大祭

四月十八日(木)(旧三月十日)、当山鎮守金毘羅様の春大祭を開催。社殿にて、転読大般若祈祷と共に、当山梅花講員の詠讚歌奉詠が行われた。また、境内ではキッチンカーによる販売や福餅進呈などで賑わい無事円成した。



転読大般若祈祷



金毘羅春大祭

四月の日鑑

- 一日 祝祷
- 七日 日曜参禅会
- 八日 積尊降誕会
- 九日 参玄会(十一日迄)
- 十五日 祝祷・略布施
- 十七日 前夜祭
- 十八日 春季金毘羅大祭
- 廿日 略布施

五月の予定

- 一日 祝祷
- 五日 日曜参禅会
- 七日 参玄会(九日迄)
- 十三日 楞嚴会啓建・衆寮諷經
- 十四日 配役行茶・入寺式
- 十五日 土地堂念誦・庫司点湯
- 十五日 祝祷小参人事行礼略布施
- 十八日 観音講・勉強会
- 廿一日 略布施

銀杏感謝録

愛媛県	酒井繁徳 殿
広島県	明福寺 殿
静岡県	洞慶院 殿
愛媛県	道舊寺 殿
愛媛県	戸梶元齋 殿
北海道	長福寺 殿
大阪府	伊勢寺 殿
福岡県	大満寺 殿
愛知県	高田栄助 殿
長野県	大輪寺 殿
香川県	矢野征郎 殿
山口県	安禅寺 殿
広島県	無量寺 殿

(令和五年十二月廿六日受付迄)



鐘声

安居して早半年が過ぎました。はじめは、慣れない作法、生活に四苦八苦しなから修行に励んでいましたが、役寮さん、古参の方からの教えを頂きながら、日々精進し、私自身成長を実感しております。

五月からは夏制中が始まりま。私にとつては二度目の制中となります。冬制中の時よりも少ない人数で臨むようになるため、一人一人の負担は大きくなると思います。

雲水の皆で協力しながら切磋琢磨し、夏制中を乗り切りたいと思います。

鐘司 陸生