

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【十九】

後堂 門原 信典

三教老人の序⑧
「万象之中一指頭」

今回は平成三十一年の年頭所感にも少し書かせていただきましたが、「豎指（指を立てる）」これは「俱胝の一指頭」という中国の唐の時代の俱胝和尚という方のお話です

【中国での禅の系譜・俱胝和尚まで】
中国の唐の時代に俱胝和尚という方が居ました。

中国の禅の初祖は達磨大師ですが、その第六番目にあたる大鑑慧能禅師によって禅は大成し、現在の世界規模での禅の展開に深く関わっています。それは後の宗代において形成された沩仰宗・臨済宗・曹洞宗・雲門宗・法眼宗と、臨済宗の黄龍派・楊岐派のいわゆる五家七宗をさかのぼっていくと、全てと言っ

ていほど慧能禅師に帰り着くのです。その慧能禅師から曹洞宗の青原行思禅師と臨済宗の南嶽懷讓禅師の二派に分かれます。その南嶽懷讓禅師から馬祖道一・大梅法常・杭州天龍・そして今回の金華俱胝と続きます。俱胝和尚の生没年ははっきりしていません。

金華は住持されたお寺の山号で浙江省金華県北二十里にあります。

「七佛俱胝佛母心大准提陀羅尼經」略して俱胝准提陀羅尼を常に誦誦していたので俱胝和尚と呼ばれていました。これは除災・治病・延命・求児の諸願を叶えると云われています。

【尼僧さんとの問答】

ある日の夕方、その俱胝和尚の庵に「實際」という名の一人の尼僧が訪ねてきました。この尼僧は着くなり、笠も脱ごうとせずに、和尚の廻りを三市（三回まわって）して、錫杖という杖を突いて、「言い得ば即ち笠を下ろさん」と言いました。

右肩を向けて時計廻りに三市するのはお釈迦様の時代から最大の尊敬を表す作法です。その作法を守って「何か一句、あなたの佛道修行で得たところを言ってください。そうすれば笠を脱いで御挨拶しましょう」と和尚に迫ります。

残念ながら俱胝和尚は三回問われて、三回とも何も答えられませんでした。實際尼はさっさとお寺から出て行きました。

【馬祖道一禅師】
この「實際」という尼僧ですが、禅学大辞典には「馬祖（道一禅師の嗣）」とあります。

馬祖道一禅師（七〇六～七八六）を少し紹介します。特に有名な教えは「平常心是道」です。佛道とは特別な事ではなく、「身・口・意」が平常に調えられた日常生活こそ、それがそのまま「み佛様の日送り」です。私達が法事等でお勤めする修証義の第五章「二日の行持」これ諸佛の種子なり、諸佛の行持

なり」とお示しの通りです。四川省の出身で石門道一とも呼ばれ、俗姓が「馬」で祖師（佛法を實踐し伝えられた師）に成られたので馬祖と称せられました。馬祖道一禅師は「生じて凝重（ぎょうじゆう）生まれながら落ち着かれています。また「容貌奇異なり、虎視（こし）牛行（ぎゅうかう）、舌を引けば鼻を過ぐ、足下に二つの輪文あり」とあるように、一目して凡人では無い雰囲気（きふき）が漂っていたのでしょう。

【虎視牛行】
虎視とは獲物を狙う虎のような目付きの表現ですが、ここは坐禅の眼差しです。瑩山禅師の三根坐禅説には「双眼を鼻端に注ぐ」とお示しです。武道に「八方目」という眼の構えがありますが、一点を注視するのではなく、全てを等しく見る、生活の全てが佛道であるという徹底したスキの無い眼差しであり「十方目」と言った方が良いかもしれません。そして牛のよう

に歩む。以前に国会中継で「牛歩戦術」を見ましたが、まるで坐禅が終わって堂内を「二息半歩」で歩む「経行（きやうぎん）」のようでした。ということは禅師の眼差しも歩みも全ての行いが坐禅を基本にしているということです。

【佛の三十二相】

禅師は舌を伸ばすと鼻すじを超えるようであったといいますが、「広長舌」というみ佛様が具えているという三十二のすぐれた外見的な身体的特徴の一つです。み佛様の舌は柔軟で薄く、また額に届くほど長く広いとされ、言葉の全てが真実で普遍であることを表します。これは昔のインドでは嘘でない証拠に舌を出す風習があり、長く広く出すほど真実の証拠になったそうです。言ったことが嘘だったら切り落しても構わない、という事でしょうか。そして「足下に二つの輪文あり」これも三十二相の一つで両足の裏に車輪のような文様がありました。み佛様の教えを意味する法輪と云う言葉があります。古代インドの王が持っていた円盤形の武器を転がして自由自在に敵を撃破するように、み佛様の教えは私たちの迷いを破り、正しい佛の道へ導いてくださいます。ですから「法輪を転ず」と表現し車輪が回り続けるが如くにみ佛様の教えを縦横無尽に説かれ続けている様です。つまり歩みそのまま、生活そのままが坐禅であり、み佛様のご説法という事です。

馬祖道一禅師は南嶽懷讓禅師の

法を嗣ぎ、南嶽門下の俊才でした。主として江西省で禪を広め、馬祖門下は八百人以上とも言われ、法を嗣がれたお弟子さんは百三十余名と伝えられています。

実際尼は、その馬祖道一禪師の弟子ですから並大抵の力量ではありません。

【天竜和尚の一指頭】

俱胝和尚は反省します。

「私は皆に俱胝和尚と呼ばれて、それで慢心していた。一人前のお坊さんの顔をしていても、行脚の尼僧さんに自分の修行を問われて何も答えられなかった、何とも不甲斐ない」と、「一」からやり直そうと明日の朝から修行の旅に出ようと決意します。この真つすぐな心と修行が大事です。私たちは常に親しく、きびしく自分に向かつて問い続けなければ道とは言えません。

ところが、その夜の夢枕に、その境内を守る土地神様がでてきて、俱胝和尚に言いました。「お前さん、何もよそに行くことはない、明日生きた菩薩様がここにお見えになるから待っていないさい」と諭します。果たしてその通り、俱胝和尚の庵に天竜和尚が訪れます。

この天竜和尚は大梅法常禪師の弟子ですから實際尼と共に、馬祖道一禪師の教えを嗣いでいます。この辺りが面白いところです。

この方こそ夢でお告げのあったお方に違いないと思って、實際尼の一件を話しました。

そうすると、天竜和尚は、何も言わずに指をただ一本スツと立てられたのでした。

俱胝和尚はハッと悟ったのです。

俱胝和尚は「一」からやり直そうと決心しました。そのひたむきな姿勢が悟りに導いたのです。その「一」こそがみ佛様の教え全てでした。

それからというものの、俱胝和尚は修行僧から何を質問されてもただ指を一本スツと立てて通されました。

俱胝和尚は、お亡くなりになる時に、修行僧たちに「わしは天龍の一指の禪を得た。一生それを使つたが、使い切ることができなかつた」と言われました。

【この「一」とは何でしょう】

このお話は碧巖録第十九則にあります。次回から独語ならぬ寐語（たわごと・寝言）になります。この「一」を参究してみましよう。

（続く）

テレホン法話（〇八九七四一・〇〇三三）

禪のたより



◆満てる

私事ですが、高知県に移り住んで十七年目を迎えることになりました。縁もゆかりもない土地でしたので、当初は分からないことばかりでした。とりわけ、土地の古老が話す土佐弁には随分悩まされました。幸いなことに齢九十八を迎えた師匠は生粋の土佐人ですので、分からない言葉に出会う度に意味を教わり、今ではすっかり土佐弁にも馴染みました。

そんな土佐弁に『みてる』という言葉があります。中国地方では物が無くなるという意味で使われるそうなのですが、土佐弁では主に、人が亡くなる、命が尽きるという意味で使います。お寺にいますと、お檀家さんとの会話で「〇〇がみてて何年なので法事を」とか「〇〇がみてたのでお葬式を」などと、日常的に使われる言葉です。

何気なく耳にし、口にしていたこの「みてる」という言葉ですが、昨年、新聞を読んでいて、

『みてる』は【満足の「満」に「て」と送り仮名をつけて】『満てる』と書くのだと初めて知りました。亡くなった方が寿命を全うした、満ち足りた人生であつたというのが語源なのだそうです。

私がこの法話の原稿を書いているのは、令和六年一月二十日です。元日に発災した能登半島地震で被害に遭われた皆さまにお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになられた方々のご冥福を心からお祈りいたします。

今年は、新型コロナウイルスが5類に移行して初めてのお正月でした。御家族や親戚との久方ぶりの再会と団らんの最中であつたであろうにと思うと、本当に胸が痛みます。今日午後二時の時点で犠牲者は二三二名との報道がありました。突然の災害で命を奪われたお一人お一人は『満てた』といえるでしょうか？満ち足りた人生であつたのでしょうか？命を全うしたと言えるのでしょうか？そんなはずはありません。

りませんね。到底納得できるわけがありません。

ところが、土佐弁では老若男女、その死因に関わらず、人が亡くなれば『満てる』です。なぜ『満てる』なのでしょう？

その答えは十人いれば十人の答えがあり、正解は無いのかもしれない。それでもあえて、答えを出すとするならば…『満てる』とは、亡くなった人が満ち足りたと満足することではなく、見送る人が満たしてくれたと故人に感謝することを満てるというのだ」と、私は思うのです。そしてその「満てる」の感謝を、亡くなった人だけではなく、自分と関わる全ての人にも向け続け、『ありがとう』と感謝する日々の先、長い眠りにつく瞬間にも『ありがとう』と思えたならば、送る人と送られる人が互いに「満てる」と言える別れの日が来るのではないのでしょうか。

いつ何時、何が起こるか分からないのがお互いの人生です。今日の一日、このひとときを丁寧（ていねい）に、ありがとうの言葉と共にすごしてまいりましよう。

高知県予備寺 濱田道圓師
令和六年二月十一日〜二十日

◆無縄自縛

先日、今年四十歳になる友人

と会った時のことです。少しうんざりした様子で「最近よく、結婚しないの?と聞かれるようになって」と、話しました。「それは先々のことを心配してくれているんじゃないのか?」と私が応えると、「独身でいるのを寂しいものだと決めつけられても困るんだ

よ。親や親戚が心配して言うのならまだわかるけど、同級生や知り合いに言われてもなあ。おれは今の生活で、リア充なんだよ。誰にも迷惑かけてないのだからどね」とぼやくのです。

ちなみにリア充とは、今時のSNSなどを通した仮の姿ではなく、リアルな人間関係や趣味を通して人生を楽しんでいること。「リアルが充実している」を略してリア充と言います。

その友人とは「十人十色・百人百様・千差万別。人生百年の時代には、結婚もさまざまな選択肢の中の一つということだね」とか「大人になったら結婚するものだという固定観念をついつい口にしてしまう人も多いんだね」などと話し、

「またね」と別れたのですが、実は、少し複雑な気持ちも残りました。

現代人は健康寿命が大幅に伸びました。科学技術の進歩や価値観の多様化など、私たちをとりまく環境の変わりようは、昭和の時代とは比べ物になりません。人生の選択肢も多くなりました。

社会人としての常識や人生観を持つことは大切ですが、時としてそれが固定観念として柔軟な発想や適切な判断力を妨げることがあります。私も昭和の時代の空気を浴びて育った世代の一人です。気を付けていたつもりでも、知ら

ず知らずのうちに、さまざまな固定観念にとらわれてしまっているのではないだろうか? 偏った常識やこだわり縛られているのではないだろうか? 複雑な気持ちの正体は、自分自身への不安だったのかもしれません。

禅の教えに、無縄自縛（むじょうじばく）という言葉があります。自らを縛る縄など無いという四文字からなる言葉は「あなたを縛っているのは、あなた自身である。思い込みや先入観、執着や妄想を捨て

なさい」と教えています。

人は年齢を重ねるにつれて、自分の考えが固定され、柔軟さを失いがちです。しかし、「命を大切にすること」「みんなと仲良くすること」「相手を思いやること」など、人が生きる上で大切にしなければならぬ基本は変わるものではありません。いかなる時も、誰に対しても、自分の価値観を押し付けるのではなく、相手の立場を尊重し、物事に柔軟に対応できるような心がけたいものです。

愛媛県晴光院 曾根隆弘師
令和六年二月二十一日〜二十九日

◆生きること

中学二年になった時、野球部の監督が代わりました。

監督は、

「君たちに、打ったり、投げたり、走ったりすることは教えない。生きることを教える。」と言われました。

野球部の監督が、打ったり、投げたり、走ったりすることをお教えずに何を教えるのか。「生きること」生きることって何だ。

この時から、私の生き方が変

わって行ったように思います。

二十一才の時、高校で一緒に野球をした友人が、職場の事故で突然亡くなりました。

私は、恐ろしくなりました。自分も突然死ぬかもしれない。今の自分の生き方で、今、死ぬことができるのか。どういう生き方をしていれば、いつ死んでもいいと思えるのだろうか。

就職活動をするのもなく、大学を卒業し、何もしないよりもいいかと、人に勧められた仕事に就きました。

一年を過ごした頃、このままではだめだと思い、近くにあった曹洞宗のお寺を尋ね、修行道場を紹介してくださいと頼みました。

切羽詰まってしまい、お寺で修行をすれば何か見つかるかもしれないと思ったのです。瑞應寺に到着しますと、「何をしに来た。」と、問われました。「修行をしに来ました。」

「何を修行するのだ。」

「……………」

私はここで、何を修行するのだ。答えることが出来ませんでした。ある日、ご住職が、「悟りとは、行ずることだ。」と言われました。この言葉を聞いた瞬間、スーと気持ちが楽になりました。

そうか。ここで教えられることを、教えられるままにやればいいんだ。

お寺での生活は、合掌に始まり合掌で終わる生活です。

それは、真心と、慎みと、敬いの生活です。

真心と、慎みと、敬いの心は、「自分が」「自分が」という自分をひいきする心からは出て来ません。

「自分が」という思いが静まっている時に出てきます。

「自分が」という思いをお休みした時に現れます。

何を修行するのか、「自分が」という思いが出て来た時、その思いを握らないという修行をするのです。

どういう生き方をするのか、「自分が」という思いが出て来た時、その思いを握らないという生き方をするのです。

「自分が」という思いからは不満の心が出て来ます。

「自分が」という思いを手放しましたら、感謝の心が生まれてきます。

何も持たないのが一番楽なのです。

瑞應寺専門僧堂講師 越海暢芳
令和六年三月一日〜十日



常楽会

■常楽会
三月十五日(金)、三力年までの新亡精霊を供養する毎年恒例の行事、常楽会(おねはん)が行われた。金岡山主導師のもと山内一同、釈尊涅槃会法要を厳修。続いて金岡山主による法話、読立供養が行われた。



ひかり幼稚園卒園式

三月十八日(月)、令和五年度の卒園式が行われた。子どもたちを笑顔で送りだし、のさまのやさしい気持ちで伝わってくる卒園式でした。

■萬霊塔供養

三月二十日(水)当山西墓地の「萬霊塔」の供養が金岡山主導師のもと行われた。

三月の日程

一日	祝祷
十二日	参玄会(十四日迄)
十五日	祝祷
	常楽会(おねはん)
	略布薩
十八日	観音講・勉強会
廿日	萬霊塔供養
卅一日	略布薩

四月の予定

一日	祝祷
七日	日曜参禅会
八日	釈尊降誕会
九日	参玄会(十一日迄)
十五日	祝祷・略布薩
十七日	前夜祭
十八日	春季金毘羅大祭
	観音講・勉強会
卅日	略布薩

お寺でヨガをはじめよう!

テラヨガ愛媛瑞應寺

Zuiou-ji
[新居浜市]



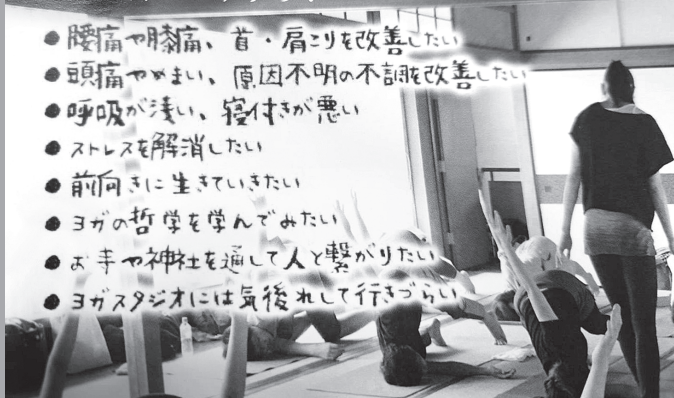
毎週金曜日9:00-10:00



仲谷結美子

こんな方におすすめ!

- 腰痛や肩こり、首・肩こりを改善したい
- 頭痛やめまい、原因不明の不調を改善したい
- 呼吸が浅い、寝付きが悪い
- ストレスを解消したい
- 前向きに生きていきたい
- ヨガの哲学を学んでみたい
- ふっや神社を通して人と繋がりた
- ヨガスタジオには気後れして行づらい



ヨガを通して楽しみながら、健康な身体を目指しましょう!

※詳しくは瑞應寺まで



鐘声

瑞應寺での安居も丸四ヶ月が経過しました。

右も左も分からずに修行生活に慣れるのに必死だった入堂したての頃とは違い、少し気持ちに余裕が出て来たのでしょうか、最近では晴天坐禅が一日の楽しみに変わりつつあります。

始めは、後堂老師と講師にはさまれて坐ることになり緊張しておりましたが、両側から伝わってくる張り詰めた静寂と心地良い安定した呼吸音が何とも味わい深く、「ああ、有り難い単で坐禅させてもらっている」としみじみ感じるようになり、老師方から坐禅の奥ゆかしさを吸収している毎日です。

殿行 聖人

銀杏感謝録

北海道	総泉寺	殿
鳥取県	自照寺	殿
広島県	長全寺	殿
愛媛県	三宅順子	殿
愛媛県	龍泰寺	殿
愛媛県	西禅寺	殿
岐阜県	正宗寺	殿
愛媛県	神野英雄	殿
愛媛県	高橋英子	殿
愛媛県	大澤慎士	殿
広島県	長福寺	殿
愛媛県	村上尚子	殿
長野県	村上泰助	殿
新潟県	広厳寺	殿
広島県	東光寺	殿
岩手県	恩流寺	殿

(令和五年十二月四日受付迄)