

# 銀告

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

https://zuioji.jp

奇数月1日発行

(振替 01330-2-31918)

瑞應寺

印刷所 東田印刷株式会社

当山三十一世

## 大孝徳存大和尚



遺偈

蔵身露影 八十三年

清風一颯 白雲悠然

令和七年十二月二十五日 午後五時三十五分 示寂

令和八年三月三十日 午後五時より 大夜

令和八年三月三十一日 午前十時より 本葬儀

### 本葬儀次第

令和八年三月三十日(月)午後五時

大梵鐘 三十分前

大夜導師・通夜説教 岡山県高林寺住職 門原信典老師

令和八年三月三十一日(火)

午前九時半 大梵鐘

午前十時 打ち出し

開式の辞 瑞應寺 総代長 河端宏一

出 喪 鼓鉦三通 唱仏名 遠匠 安位後 鼓鉦三通

七下鐘 三仏事師上殿(三宝御和讃奉詠)着椅

鼓鉦三通

弔 辞 (大本山永平寺御專使・大本山總持寺御專使・愛媛県宗務所長・瑞應寺総代長)

弔電奉呈 愛媛県真光寺住職 木曾芳典老師

奠茶仏事 愛媛県慈眼寺住職 大隆大宗老師

秉炬仏事 広島県徳雲寺住職 高原淳尚老師(不滅奉詠)

山頭念誦 (十仏名)

回 向

謝 拜

誦 經 (参同契・宝鏡三昧)

焼 香 (遺弟・尊宿・両班・遺族・寺院・一般)

回 向

鼓鉦三通

御 垂 示

謝 辞 主喪 住職 金岡潔宗

三仏事師退堂(聖号奉詠)

閉会の辞 瑞應寺 総代長 河端宏一

### 御礼のことば

謹啓 当山三十一世

大孝徳存大和尚本葬儀に際しましては、ご鄭重なるご弔慰並びに過分なるご芳志を賜り且つ又、ご繁忙の処 遠路ご会葬ご焼香くださいまして誠に有り難く厚くお礼申し上げます。

尚、混雑に取り紛れ、不行き届きの点多々ありましたことを心よりお詫び申し上げます。つきましては、早速お伺いしてお礼を申し上げるべき処ではございますが、略儀ながら書面をもって謹んでお礼傍ご挨拶申し上げます。

謹白

令和八年三月三十一日

佛國山瑞應寺

主喪 金岡潔宗 九拜

遺弟 阿部信宏 九拜

村上徳樹 九拜

総代表 河端宏一 合掌



大夜

本葬儀



# 徳存老師を偲んで

且緩々しやかんかん

後堂 門 原 信 典

昨年十二月二十五日徳存老師が圓久寺の山門で急逝されたとのご連絡をいただきました。

私事ではありますが、授業師でもあります撰寺先々住が七十二歳の時、約五十段の石段の入口にて脳溢血で倒れました。葬儀の時に法類の御老僧が「案ずるな、積徳の和尚は山門で遷化するものだ。人知れず陰徳を積んだ証拠だ」と言われたことを、訃報の驚きと共に思い出しました。

永平寺時代から「泣く子も黙る鬼の徳存」という厳しく怖い印象が付いて廻ります。その厳しさとは何か？

何年も前の事です。当時は十数名の安居者が居たのですが、やはり大勢の中には周りの人とうまく僧堂生活が出来ない雲水さんが居ました。本人も苦しかっただろうし、周囲の人も対応に苦慮していました。徳存老師は「二度師寮寺に帰って良く考えて来なさい」と他出を許されました。その

後お師匠様から「弟子が瑞應寺でもう一度やり直したいと言っているので送っていきませ」と連絡があり、ご家族に付き添われて帰ってきました。そして徳存老師と面談をされました。私も同席させていただきましたが、その雲水さんご家族の様子をご覧になられて、徳存老師が「儂は十歳の時にこの瑞應寺に預けられた。今思うと、親は辛かったろうなと思うよ。儂にも子供がおる

けど、自分の子供が十歳の時に、手放すという事は考えれなかった。とても出来んと思つた」そう言われました。その雲水さんご家族がどう受け止められたのかは分かりませんが、わずか十歳の時に親元を離れてお寺に預けられたご自身の辛さ寂しさは想像をはるかに超えています。徳存老師の厳しさは、ご自身の事は一切語らず「親は辛かったろうと思うよ」と言われた心に裏打ちされた厳しさであり、それ

故に道場に於いては生半可な修行態度は許されず、遺偈の通り「蔵身露影」只ひたすら身心を賭して一光老師をお慕いし、佛祖の行持を大切にされる姿、佛道修行に対して老婆親切溢れる真の厳しさでした。

退董式の時にも、この銀杏誌

(令和六年十一月号)でご紹介させて頂いたましたが、徳存老師が暁天坐禅の始まる前に、検単と云って、壁に向かつて坐禅している修行僧の後ろを点検しながら歩かれます。その時に足音も衣擦れの音も全く聞くことはありませんでした。「歩歩清風起こる」の禅語がありますが、其れは普段の歩き方もまさにその通り、歩みを運ぶという表現がピッタリでした。そして堂長単に上がられ、坐相を調べて、再度雲水さんたちの身構え気構えをジロツとご覧になられます。その慈悲心と厳しさに満ちた眼差しは、今思い出しても背筋がゾクツとします。

雪舟の画いた、慧可断臂の達磨大師の眼差しそのものであり、幼少より僧堂で育つて来られた老古佛のお姿でした。

僧堂で培われた詩偈や書は他の追隨を許さない老練の境

地ですが、絵も嗜んでおられました。令和三年の干支色紙「且緩緩」ですが、この牛の絵も徳存老師の直筆です。画家であったお父上の才能を受け継がれていた事もありまじょうが、一朝一夕で画ける絵ではありません。

私の自坊で地区の人の還暦の御祈禱をさせて頂いたことがあり、その年にも十数名の方がお参りされ、皆さんに下の色紙をお配りさせて頂いた頂きました。その中のお一人が「この色紙に添えてある言葉はまるで私の為の言葉」と徳存老師のお示しに大変感激し感謝されました。

また別の人は未だに玄関に飾って自戒の色紙として大切にされています。

ここに、私は厳しさの中にも一光老師の教えに随順され、佛祖の行持を大切に積み重ねて来られた徳存老師の目に見えぬお徳が頭れていると思えました。

そして何よりも一光老師からのお手紙全てをずっと大切に護持されていた孝順心を改めて尊く有難く思います。

当に清らかな風がサツと吹くが如く、大空を見上げれば

白い雲が悠々と流れるが如く遷化されました。

こちらに帰堂される度にわざわざ部屋に來られて両手をついて「あとは宜しく頼みます」と言われました。私はただ恐縮して頭を下げ「はい」と答えるしかありませんでした。何としても力量不足で徳存老師の意に叶わず慚愧の至りです。

しかしながら許される限り、徳存老師の実践されてきた日常生活の行持をおろそかにしない「歩歩清風」「且緩々」の修行を少しでも受け継ぎ伝えてまいりたいと存じます。

皆様方に於かれましては、今後共倍旧の御法愛を賜りますよう伏してお願ひ申し上げます。言葉も足らず意を尽くしませんが、徳存老師への報恩のご挨拶とさせて頂いたきます。有難うございました。

お通夜ではこのお話の終わる頃徳存老師が感応道交された如く「清風一颯」ならぬ突風一喝、本葬当日は前日の雨の予報を覆す晴天となり、徳存老師のお徳を更に想う一日となりました。

合掌

(通夜説教に加筆させて頂いた  
できました)

「且緩々」(色紙に添えられた徳存老師のお示し)

大意 師家(禅の指導者)が修行僧に対して「まあ、ゆるりとやりなさい」と落ち着かせる言葉である。

勇み立つて早く悟ろうとするのは滑稽である。これをたしなめ、自然体でいけ、という事。「仏道は人々の脚根下にあり」という道元禅師のお示しの通り、仏道の悟りは日常生活にある。私たちの日常生活においても「七走一坐」と言われるように、動いたら止まり、自分を振り返りながら歩む。一旦立ち止まり、考える時間を持つ事も大切である。



### 聖護寺春大祭のご案内

《日時》五月二十四日 午前九時  
御寺院様、一般の方もお参り下さい

尚、聖護寺春大祭にあわせて聖護寺にて托鉢を  
令和八年五月二十日午前中に行います。  
ご随喜いただける方は瑞應寺までご連絡下さい。

# 睡眠中の調身・調息・調心

## ― 禅のことで読み解く睡眠時無呼吸の治療 ―

高岩寺 来馬明規  
東京集鳴とげぬき地藏尊高岩寺住職、医師、医学博士  
東北福祉大学各員教授、日本禁煙学会役員

### 【はじめに】

今回は「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」を、仏教のことは「白縄自縛」に喩えて紹介しました。(1)

復習になりますが、睡眠時無呼吸症候群(以下「睡眠時無呼吸」)は

- ① 自分の舌がノドを塞ぎ
- ② 睡眠中に低酸素になり
- ③ 高血圧、糖尿病、心臓病や認知症

などの全身の病気を引き起こす状態です。まるで自分の肉体の一部が自分のノドを絞めて苦しめる、「白縄自縛」のような病気ですが、多くは見逃され、病名も広く認知されていないとは言えません。(1)

今回はその治療法を「調身・調息・調心」になぞらえて、一般の説明とは異なる切り口で解説します。まず「調身・調息・調心」の原典を温ねてみましょう。

### 【調身・調息・調心は坐禅の要点】

「調身・調息・調心」は坐禅の要点をわかりやすくまとめた言葉です。曹洞宗門でも「坐禅で大切なのは三つの調うです」として一般に向けて紹介しています。

### 調身(姿勢)

余計な力をぬいてのびのびゆつたりと坐る

### 調息(呼吸)

静かにゆつくりと丁寧な呼吸  
坐禅中に浮かぶさまざまな想いを追いかけたりとどめたりせずそつと流して手放す  
(曹洞宗ホームページの動画より)(2)

しかし道元禪師の坐禅に関する著作には、これら三つの「調」は用いられていません。「修証一等」と相容れないからであると、推察されます。

仏法には、修証これ一等なり。いまも証上の修なるゆえに、初心の辨道すなわち本証の全体なり。

道元禪師「辨道話」(3)

修行がさとりであり、さとりが修行である。初心で行じる修行こそが、さとのすべである。(著者試訳)

「諸事を調えたのちに坐り、次にさとりを求めるのではない。準備を含めた坐ること全体がさとの

成就である」というほどの意味です。「調身・調息・調心」は初心者への説明には便利な言葉ですが、わかりやすさを求めすぎると、「修証一等」から遠ざかる恐れがあります。本稿ではこれに注意しながら説明していきます。

### 【本来は五つの調】

#### 調食・調眠・調身・調息・調心

「調身・調息・調心」は、ヨ方をはじめとする古代インドの伝統的修行法が発祥とされています。そして中国の天台仏教で整理され、体系化されました。中国南北朝から隋に至る時代に天台教学を大成した、智顗(538～597)の著作「摩訶止観」天台小止観に、「調身・調息・調心」が詳細な解説とともに示されています。しかし、いずれの書においてもこれら三つの調は、食事と睡眠の項目を加えた「五つの調」(五事で説明されています。

いかなが名つけて調和となす。いわゆる五法を調つなり。一には飲食を調節し、二には睡眠を調節、三には身を調え、四には氣息を調え、五には心を調つ。

「修正観法門調和第四」  
智顗「天台小止観」(4)(5)

ここで筆者はひとつの着想を得ました。坐禅の心得を示す五事にひとつ加えて六事とすると、睡眠時無呼吸の治療の要点が、びつたり一致するということです。

「六つの調」は次の表のとおりです。

#### ○実現すべき治療

- ① 調食 過食・肥満の調整
- ② 調眠 睡眠環境の調整
- ③ 調身 身体と睡眠時の体位の調整、筋力強化、禁煙と禁酒

#### ○実現すべき目標

- ④ 調息 呼吸が調い無呼吸による低酸素が発生しない
- ⑤ 調心 無呼吸がなく睡眠の質が高まり昼間の眠気や脳神経の病気がない

#### ○さらに六番目の「調」として

- ⑥ 調達 治療機器の調達と導入

この「六調」に従って、睡眠時無呼吸の治療を紹介していきます。

#### 【①調食―肥満を調える】

肥満は万病の元ですが、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの成人病が肥満に関係することは想起できても、脂肪がノドや首の空気の通り道を狭めて、無呼吸の原因になることまでは意識が及びません。

しかし仏典を紐解くと、釈尊は睡眠時無呼吸の西洋医学的な概念は認識せずとも、「大食↓肥満↓呼吸障害↓短命」について、確かな因果関係があることを見抜かれていました。本誌 令和七年正月号で肥満と食事を詳説しましたが、(6)の際に示した逸話を再掲します。

尊師は、かのコーサラ国王パセーナデイが食へ終わつて大きな息をついたのを知つて、次の詩を唱えた。  
「常に心を落ち着けて、食事の節制を知っている人は、苦痛が少なく老死が遅く、寿命を保つ。」

「相心部経典第三篇「コーサラ」第二章第三節「大食」中村元訳(6)

釈尊は極端に太ったパセーナデイ王の息づかいから呼吸不全の診断と食事療法をお示しになりました。まるで「診療録」のようなお経です。

睡眠時無呼吸は、極端な肥満でなくても、約10kgほどの体重増加で、発病する危険性が約2倍になります。肥満を伴う睡眠時無呼吸の方は、後述する治療機器の離脱を長期目標として、徐々に肥満を解消し、適正な体重に戻していくことが理想です。

#### 【②調眠 ③調身

― 寝かたと身体を調える】  
調眠は元々「長い睡眠によって修行を怠り、惰眠を貪ることも

【図1】 調眠を助ける「横向き寝リュック」。釈尊に倣った「吉祥臥」は舌根沈下が起こりにくい。枕や敷布団の工夫も試す価値がある。



【④調息 ⑤調心】  
 呼吸を調べ、調った心になる  
 睡眠時無呼吸の治療目標は、睡眠中の無呼吸による酸素欠乏と二酸化炭素の蓄積が起らないようにして、身体的ストレスを和らげ、自律神経や心臓をしっかり休ませて睡眠の質を向上させることにあります。調息によって調心が実現すると、昼間の強い



【図2】 あいうべ体操の「べー」は舌を前に出す筋肉を強化する。

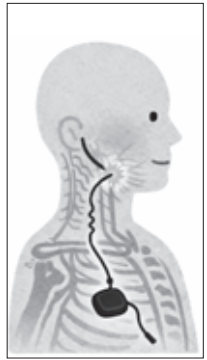
なく、睡眠を削って体調を崩すこともなく坐禅に臨みなさい」という意味です。筆者は「睡眠環境」という意味に変えています。仰向け寝は舌根やノドの壁が空気の通り道を塞ぎやすくするので、避けることが肝要です。右下、左下は問いませんが、釈尊に倣った横寝(側臥位)が良いのです。【図1】  
 また、効果が臨床研究によって証明されていますが、本誌令和6年6月号で紹介した「あいうべ体操」も、ノド・顎・舌・口の筋肉を鍛え、「調身」となって睡眠時無呼吸に良い影響を与える可能性があります。【図2】 (7)  
 逆に睡眠時無呼吸は筋肉が弛緩するタイプの睡眠薬で悪化します。不眠症で薬が効かずに悩んでいる方は、隠れた無呼吸に要注意です。



【図3】 CPAP は中等～重症の標準的治療である。

眠気や居眠りがなくなり、坐禅修行に役立ちます。長期的にはうつ病や認知症などの予防にもつながるでしょう。  
 【⑥調達】第六の調  
 治療機器を調える  
 ◎CPAP(シーパップ)  
 調食・調眠・調身を実践してもなお無呼吸が改善しなければ、治療器具を「調達」し、治療の導入をすすめます。  
 現在睡眠時無呼吸の中心的な治療法となっているのが、持続陽圧呼吸療法(CPAP)です。  
 【図3】即効性、安全性と有効性が確立しており、中等症から重症の患者さんに、まず最初に導入すべき治療法として保険が適用されています。機器の進歩によって昔に比べて小さく、静かになり、旅行や出張にも持ち運べます。圧力のコントロールも巧みで、毎夜の動作状況がWi-Fiを通して、自動的に主治医に送られるようになっていきます。

【図4】胸にデバイスを植え込み、胸の動きを感じ、呼吸に合わせて神経を電気刺激して舌を縮ませる。  
 ◎舌下神経電気刺激療法(HGNS)  
 以上の治療法の効果は時に充分ではありません。状況に応じ、メリットとデメリットを考えた場合、ノド・舌顎などの外科的な治療も検討されますが、有力な治療選択肢として「舌下神経電気刺激療法(HGNS)」があります。【図4】  
 あいうべ体操の「べー」は舌下神経を介して「オトガイ舌筋」を収縮させていますが、これを電気刺激で実現します。睡眠中の息を吸うタイミングを、体に埋め込んだセンサーが感知して、舌下神経を電気刺激。舌筋の収縮によって舌を持ち上げて、呼吸を助ける方法です。いわば心臓ペースメーカー治療の無呼吸版ともいえる方法で、専門の耳鼻科医が行います。お笑い芸人のKさんがこの方法で治療を受け、SNSやメディアで積極的に発信しています。令和3年6月から保険適用になっていますが、実施している施設は限られています。現在国内で担当できる医師は50余名ほど。大阪より西の担当医は7名で、四国に常駐する担当医はいないようです。(8)



【まとめ禅と医療の交差点】  
 「修証一等」と同じように、睡眠時無呼吸は、日常生活と治療が「二等」です。特に毎日の食事と体重管理、禁煙と禁酒が重要です。自分で実践できるのは、ノドの脂肪を減らす減量法、リュックを背負う体位法、ノドの筋力を強化する「あいうべ体操」です。機器を「調達」し、ノドを空気で拡げることがCPAP、神経の電気刺激で拡げることがHGNSです。これら六調が読者の皆様の健康増進と仏道修行に役立てば、大変うれしく思います。(9)

「不真面目に見えた無呼吸の病僧」  
 20年ほど前、筆者が住職の命をいただき、基礎医学の研究職を辞して僧堂に安居し始めた時の話です。古参雲水のなかに聡明で真面目、体格が良く、法要進退が見事で、後輩の面倒見の良い方がいました。なにがせか居眠りが多く、朝の坐禅や読経中にたびたび役寮に一喝されていました。そしてついに禁足中(外出禁止期間)に「お前、夜中に息がとまっているぞ」と睡眠中の無呼吸を指摘されました。居眠りは修行の姿勢や資質の問題ではなく、病気だったので。  
 早速暫(ざんじゆう)に(新入り)の筆者に相談がもちこまれました。一計を案じ許可を得て、山内の公衆電話から長年お世話になっている医療機器会社の営業職に連絡。無呼吸の検査機を取り寄せて、山内で検査を行ったところ重症の睡眠時無呼吸とわかりました。  
 筆者が作成した紹介状を携えて大学病院を受診。CPAPを導入して帰山。その後は居眠りもなく、見違えるほど顔色が良くなりました。おそらくどこにも前例のない「専門僧堂内で実施された無呼吸の臨床検査」であったと考えられています。

【附記】  
 (1) 「無意識下の自縄自縛」筆者本誌令和8年3月第931号。  
 (2) 「曹洞宗の坐禅」坐禅の作法 動画「坐禅のいろは」曹洞宗 SOTOZEN-ZEN(引用許可取得済)。  
 https://www.sotozen-net.or.jp/  
 (3) 「辨道話」本山版訂補「正法眼蔵拾遺 P1112 大法輪閣 2019年」。  
 (4) 「修正観法門調和第四」現代語訳「天台小止観」関口真大訳 P39～51 大東出版社 1984年。  
 (5) 「禅と天台止観」第2部第4章「調和第四」山内舜雄 P175～240 1986年 大蔵出版。  
 (6) 「量を知って食をとる」筆者本誌令和7年1月第918号 減量と健康の話題はこちらに詳述。  
 (7) 「あいうべ体操」と「三十二相経」筆者本誌 令和6年6月第911号。有効性ははっきり証明されていませんが、試みる価値があると思います。  
 (8) 日本口腔・咽頭科学会 舌下神経電気刺激装置手術実施医師一覧。  
 http://www.jssp.unin.jp  
 (9) マウスピース(スリープスプリント治療)の紹介は割愛しました。

禁煙と禁酒が重要です。自分で実践できるのは、ノドの脂肪を減らす減量法、リュックを背負う体位法、ノドの筋力を強化する「あいうべ体操」です。機器を「調達」し、ノドを空気で拡げることがCPAP、神経の電気刺激で拡げることがHGNSです。これら六調が読者の皆様の健康増進と仏道修行に役立てば、大変うれしく思います。(9)

## 師真道隆邦 瑞應寺修行の思ひ出話より

其の参・余滴

文責 山口県下松市 妙光寺住職

山 縣 洋 典

先ずは、この寄稿掲載を認めて下さった金岡老師と、ご関係各位に改めて厚くお礼を申し上げます。ご報告として師隆邦は、今年の一月三日に世壽九十二歳にて逝去致しました。残念ながら二回目の寄稿文が掲載されたご寺報の一月号は、本人の眼には届きませんでした。また葬儀に先立ち、過分なるご香資と心温まる弔辞を賜りました事、重ねてお礼を申し上げる次第です。有難うございました。

さて、前回の通元老師の朝課随喜の云々話を読まれた方からご連絡がありました。その日は、通元老師が典座料理(当番)だったから、通常は朝課中に用意するため随喜はしない事だったそうです。

しかしその日の朝は、何か特別行持があり全員随喜と事前に告知されていたため、それを失念していた通元老師が慌てて隠れたとの事でした。因みに、実はその秘密の場所は、古参には既知の場所にて、日頃はそこに隠れている者は、本当に疲

労困憊していると判断し、あえて見つける事はしなかったそうです。だからこそ、一光老師は、あえて師隆邦に探させて、大事にしない配慮をされたのだろうと笑いながらご連絡をいただきました。

## 閑話休題



昨年末から今年にかけて、複数の瑞應寺様の重鎮が遷化されました。師は特に村上徳存老師と宮田玄洞老師には深い仏縁があったと思います。

徳存老師は、ご本人がご幼少の頃から瑞應寺様に身を寄せられた経緯もあり、その後長きに亘り親交があり、令和三年に退董する時に招聘した際、快く承諾賜り連泊までして、旧交を温めていただいた次第です。その時には、わざわざご自身の修行時代に師と一緒に写っている写真を数多く持参して下さり、その一枚一枚を見ながら双方が笑ったり涙ぐんだりしながら長時間話し込んでおりました。

最後お帰りになる時に、拙は師が「私の葬式は、徳存さんに頼むよ」と半分本気な口調で言ったところ、徳存老師が隆邦さん、案外私の方が早いかも、世の中は何があるかわかりませんが、「返答された事を今もはつきりと記憶しております。その後、昨年十二月に、拙とご縁のある四国の方が晋山された時の

レジュメに徳存老師の名前の記載があり、その式に随喜した方からの話でご健在だと聞き安心しておりました。しかし、その後間もなくご遷化されたとの訃報を聞き、本当に愕然とした思いでした。何故なら実はその頃には、師の体調が思わしくなく、折を見て徳存老師にご報告と出来る事なら何かのお役をお願いしなくてはと思う時期でもあったからです。

徳存老師の訃報を病床の師に伝えた時、当然の事ながら最初は信じられなかった様でしたが、繰り返し繰り返し真剣に言い続けたところ、寝たままの姿勢で目を閉じて合掌をし、その後は何も言わなくなりました。

もう一人の宮田玄洞老師は、以前管区のセンター統監をされておられた時、師と拝眉に参った事があります。その際、会場内で玄洞老師の方から直ぐに、「隆邦さん久しぶりですね、お変わりありませんか」と先に声をかけてこられました。拙は、その頃布教師を志した時にて、玄洞老師は正に雲上の方に他なりませんでした。暫し二人が歓談した後別れ際に、玄洞老師に「随分拙の師匠に対し心安く声掛けをしてくださるんですね、ありがとうござい

ます。」と申したところ少し苦笑いをされて、「色々あったんですよ、隆邦さんから聞いて下さい」と意味深な返答をされました。

その後、その理由を聞きそびれて出来事の有無さえ忘れた数年後、拙はご本山の布教部にご縁を賜り、役寮として上山する事となった時、師から「あの玄洞さんでも、最初は上手く出来なかったのだから、失敗しても気にしないで勤めなさい。」と助言?を受けました。

続けて聞く処によると当時、恵光老師の侍者として玄洞老師と師が二人で随行する事が多かったようです。玄洞老師は、もうその頃から才覚と修行態度は修行僧の中でも一目置かれており、もちろんご本人もそれに驕ることなく、真摯に精進されておられたそうです。

ある時、恵光老師がそうした玄洞老師の態度を鑑みたからなのか、自分が法話を始める前に「私の時間をあなたに十分程度あげますから、自由話してごらん」と、今言う無茶ぶりをされました。

それを聞いて明らかに緊張が見て取れる玄洞老師でしたが、高座に登り挨拶をして話始められました。然し直ぐに言葉に詰まり赤面して涙ぐみ、謝った後降座されたそうです。因みにそれを静かに見ておられた恵光老師は、何事もなかったかのように、交代して登壇されて、続け

て法話を始められましたとの事でした。

師はその時如何に良く出来る玄洞老師でも、初めていきなりは厳しすぎるなど同情したようです。でも今思うとこの事があつたからこそ、玄洞老師は益々修行に努められて、後の瑞應寺様を支えるお一人

となられたのだと言いました。もちろん、恵光老師はこうした事も予想して玄洞老師の更なる成長を促す為に、あの場に送り込んだ荒療治だったに違いないと、改めて恵光老師に対して畏敬の念を強くしたと続けて言いました。 洋典九拜 (次号に続く)

テレホン法話 (〇八九七) 四一・〇〇三三

# 禅のたより



## 春のお彼岸、 比べない生き方

三月には春のお彼岸、九月には秋のお彼岸がございます。春分の日、秋分の日はお彼岸の中日とされ、昼と夜の長さが等しくなる日であるといわれています。また、「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますように、季節の移ろいを感じる頃でもあります。

さて、この「彼岸」とは漢字で「彼岸」と書きますが、それに対して「此岸」、すなわち「此の岸」がございます。此岸とは今まさに私たちが生活しているこの世界、煩惱に満ちた迷いの世界を指し、これに対する彼岸は悟りの世界、ほとけさまの世界を意味しております。

一般にはこのお彼岸の期間中、煩惱や迷い、苦しみの世界である

此岸に生きる私たち人間が、一週間の修行を通して、ほとけさまの悟りの世界である彼岸へ渡るといわれます。

しかし、道元禪師は「自分が悟りを開いて救われる前に、まず他の人々を救おう」とお示しになっておられます。

では、まだ渡つたことのない彼岸へ、いつたいたいどのようにして他人を渡すことができるのでしょうか。

実は、彼岸と此岸を、あちらこちらと分けて考えるその心こそが迷いなのです。私たちは日頃から、強い、弱い、勝つ・負ける、できる・できないと、物事を二つに分けて比べ、良し悪しを決めつけがちです。

しかし、強さはやがて弱さへと変わり、勝ちはず負けへと移ろいます。できたことも、いつかできなく

なり、反対に、できなかったことが出来るようになることもあります。お彼岸の中日は、昼と夜が等しい日であると申しました。お彼岸の期間中に限らず、私たちもまた、物事を比べることなく受けとめて生きていくことができれば、苦しみや悩みも和らいでいくのではないのでしょうか。

監録 坂上 興道  
令和八年三月一日 十日

## ともに坐る ともに生きる

曹洞宗の教えの中心には坐禅があります。私自身、一修行僧として瑞應寺で修行をしていた頃を思い返しますと、朝起きて坐り、夕方のお勤めの前に坐り、夜寝る前に坐り、多くの時間を坐禅の中で過ごしております。

そうした坐禅を中心とした生活を送っていますと、段々と坐禅が日常の中に溶け込んでいく一方で、変に慣れてしまい、ついつい緊張感が抜けて、居眠りをしてしまったり、他のことに気を取られたい、坐禅と真剣に向き合えていない自分が顔をのぞかせるようになります。

ですが、そんな自分の坐禅に向き合う姿勢が曲がってしまっている時、ふと周りの修行仲間

配ってみますと、ピシッと背筋を伸ばして真つすぐに坐っている修行仲間の姿がありました。その凛とした坐禅の姿は「私もこうありたい」と、そう思わせてくれるほどに美しく、見ているうちに自然と自分の曲がった姿勢が真つすぐ伸びていきました。

一所懸命に坐る坐禅には、自分だけでなく、他の人の坐禅をも正していく、よりよいものにしていく力がありました。そして仲間の坐禅に正してもらい、励ましてもらえた私の坐禅が、また誰かの坐禅を励ましていくように、他の人へ、他の人へと影響を与え、巡っていく力がありました。

そしてそれは、坐禅だけでなく、日常にも当てはまるものであります。現在、私は島根県奥出雲町のお寺に一人暮らしをしています。山奥のお寺で、たったひとりでも過している、草引きは明日すればいいや、「今日はゆつくりしよう」などと、自分の怠惰な心の声が、より大きく聞こえてくる場合があります。

ですがそんな時、自分の心の声よりも更に大きい音で聞こえてくるものがありました。それは近所の方々の動かすトラックターの音であったり、草刈り機の音であったり…。私の怠惰な心の声なんか掻き消すかのように、周りの人たちの働く姿勢が、生き

ている姿勢が音になって私の中に響き渡りました。

お寺から周りを見渡せば、畑を耕している人がいる、草を刈っている人がいる。その音は、その姿は、修行仲間の坐禅が私の坐禅を励ましてくれたのと同じように、「私も頑張ろう」と私の日々の生活を、日々の修行を励ましてくれるものであります。

私は修行仲間と離れて、奥出雲という地で一人で修行をしている気になっていました。でもそれは、私の勘違いでした。

立場は違えども、お寺のお檀家さんや地域の方々も、それぞれが、それぞれに、自分自身の人生と真つすぐに向き合っている。そんな方々と、私は一緒に修行をさせていただいてきたのだなと、そう気づきました。

出家をし、仏門を志して十年以上の年月が流れました。仏道修行を続ける中で、また、お檀家の皆様、地域の皆様とともに生きていく中で、たくさんの方々の力をいただいで来ました。今度は私自身であるべく、目の前のこと一つ一つに、一所懸命に、そして丁寧に向き合っていければと思います。

瑞應寺専門僧堂講師 曾根 慎吾  
令和八年四月一日 十日



■ 常楽会

三月十五日(日)、三カ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。



常楽会

■ ひかり幼稚園卒園式

三月十八日(水)、令和七年度の卒園式が行われた。子どもたちを笑顔で送りだし、ののさまのやさしい気持ちも伝わってくる卒園式でした。



ひかり幼稚園卒園式

■ 萬霊塔供養

三月二十日(金)、当山西墓地の萬霊塔の供養が行われた。

■ 釈尊降誕会

四月八日(水)、暁天坐禅、堂内朝課に引き続き釈尊降誕会を厳修。金岡山主導師のもと、出班焼香、香湯を以て誕生仏灌浴。釈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、始業式が行われ、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。

■ 金毘羅春大祭

四月二十六日(日)(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、当山梅花講員の詠讃歌奉詠が行われた。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。



釈尊降誕会



ひかり幼稚園入園式

三月の日程

- 一日 祝祷
- 三日 日曜参禅会
- 四日 福島県青年会団参
- 八日 参玄会(六日迄)
- 十五日 日曜参禅会

- 十八日 常楽会(おねはん)
- 廿二日 日曜参禅会
- 廿七日 萬霊塔供養
- 廿七日 東予信用金庫新入社員研修
- 廿七日 世一大孝徳存大和尚大夜
- 卅一日 世一大孝徳存大和尚本葬儀

四月の日程

- 一日 祝祷
- 二日 佐賀県十六教区寺族会団参
- 三日 エリエールペーパー新入社員研修
- 五日 日曜参禅会
- 七日 参玄会(九日迄)
- 八日 釈尊降誕会
- 十二日 ひかり幼稚園入園式
- 十五日 日曜参禅会
- 十八日 祝祷・略布薩
- 十九日 観音講(仏教勉強会)
- 廿五日 日曜参禅会
- 廿六日 金毘羅前夜祭
- 廿六日 春季金毘羅大祭
- 卅日 日曜参禅会
- 略布薩

五月の予定

- 一日 祝祷
- 三日 日曜参禅会
- 十日 日曜参禅会
- 十四日 配役行茶・入寺式
- 土地堂念誦・庫司点湯

六月の予定

- 一日 祝祷
- 七日 日曜参禅会
- 十四日 日曜参禅会
- 十五日 略布薩
- 十八日 観音講(仏教勉強会)
- 廿一日 日曜参禅会
- 廿八日 日曜参禅会
- 卅日 略布薩



鐘声

大銀杏の新芽が老古木を甦らせ活力を見せて、若葉は目も覚めるような美しさである。鳥啼いて山更に幽かなりの如く、鳴く山鳥の声に仏国山中の静けさも一層深まる。雨安居を迎え少人数乍らの辨道。多勢の頃には順番待ちをしていた配役も、人数が少ないお陰で新到時から何でもござれ。存外やつてみると日に日に型が調ってくる様子に驚きも一人です。仏の曰わく「行ずれば、乃ち証りその中に在り」と。只坐る、只食べる、只歩く、只寝る、質直に精進する雲水さんに学ぶこと多し。あれこれと言いつつばかりが上達するようではいつまで経っても落ち着きませんね。(道)