

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【三十一】

後堂 門原 信典

第十九則「俱胝一指頭」寐語②
「只如塵未拈花未開時、如何著眼」
「只だ塵未だ拈こらず、花未だ開かざる時の如きんば、如何が眼を著けん」

圓悟禪師は「塵も起こらず、花も開かない時を知っているか」と問いかけられます。

私達の生活で、何も心に思わず、何も行動しない時があるでしょう。これは自分の心にも行いにも執着しない時とも言えます。

朝参で拝読している大智禪師の仮名法語には「いわゆる坐禅は、しずかなる処に蒲団一枚を安じ、その上に端身正坐して、身になすことなく、口にいうことなく、心善悪をはからず、いたずらに壁に向かい坐して日

をおくり、時をうつすばかりなり。この外な（ほか）の奇特道理なし。然りといえども光陰空しく度らざるなり」

以前も書きましたが、世間の価値観から見れば坐禅ほど生産性も無く、非効率なもので全く時間と身体が無駄使用です。更に得る物も悟りも無いと云うのですから、生き甲斐も張り合いもありません。でも「光陰空しく度らざるなり」とお示しです。この坐禅とはどういう姿でしょうか。

【達磨大師と梁の武帝】

私は、摂心・参玄会の提唱（講義）で、従容録の第二則

「達磨廓然」を読ませていただいています。僧侶の方はご存じなのですが、これは六世紀中国が「梁」という時代、達磨大師がインドからはるばる坐禅を伝えに中国に來られ、初代皇帝として君臨した武帝との問答が中心となっています。

武帝は長期にわたる安定政権を維持し、いわゆる六朝文化の盛世をもたらし、また中国史上最も佛教信仰に篤く「皇帝菩薩」と呼ばれました。しかし最期は武將侯景の反乱に遭い、王朝は滅亡、自身は幽閉され餓死されます。

実は百年ほど前に中国の敦煌から膨大な古文書が発掘され、この達磨大師と梁の武帝の問答は正史では無く、伝説であることがわかってきました。しかし、ある日通元老師にその事尋ねたら「伝説であろうが、事実であろうが、そのお話や言葉が今こうして伝わってきて、我々の修行の、坐禅の指針になっておることが大事なんじゃ。」と言われました。

本物にするか、作り事にするかは自分次第ということですが。

「お前さんは本物か？本物の修行をしているか？」と問われたらどうでしょう。

このお話は碧巖録では第一則にあります。つまり碧巖録の眼目でもあるのです。ですからどの則もこのお話もこの第一則に帰っていくのです。

【朕に対する者は誰ぞ】

ここから寝言戯言です。「朕」は古くは我と同じように使用されていましたが、秦の始皇帝から天子の意味になりました。武帝は皇帝菩薩と呼ばれるほどの篤信者で、一般的に言われているような自己満足に酔いしれる人では無かったと私は思うのです。それまでに中国に伝わっていた佛教は、多くの三蔵法師（翻訳僧の事）がインドから伝えた經典だけでした。佛教は伝わっていたが佛道修行は伝わっていませんでした。修行とはこの体で実践すること。真実の実践、つまり坐禅、結跏趺坐です。例えば今は病院に診察に行くところ処方箋をもらい、かかりつけ薬局で薬を出していただきますが、必ず薬の効能、副作用等の説明書がついています。この薬の説

明書をいくら読んでも病氣は治りません。それと同じように佛教の解説書はあっても坐禅を実践し、指導する師匠も居なかった、つまりお医者さんも居ないし薬も無かったのです。武帝は沢山のお寺を建立し、写経もし、大勢のお坊さんを守り育ててきましたが「果たしてこれが本当の佛法であろうか」と自分自身の信仰に疑問を抱かれるようになりしました。当時はどんなお坊さんだったのでしょうか。それは今の私たちにも通じます。正しい坐禅をしない禪宗のお坊さんの姿が重なります。

そこに達磨大師が現れたのです。武帝に千載一遇のチャンス到来。考えに考えてギリギリの質問を投げかけ、達磨大師もそれに応えて真実の言葉返されます。

武帝の最後の問いが「朕に対する者は誰ぞ」です。「私の前のあなた様は誰ですか？」と読みますが、実はこの「誰ぞ」と云う問いがそのまま答えでした。達磨大師は親切を尽くして「不識」とたった一言答えられます。

【面壁坐禅】

私は指導者と云う立場上、対坐（対面坐禅）して修行僧の坐禅を見守るように正面に向いて坐っています。修行僧は面壁と云って壁に向かって黙々と坐っています。

現在面壁坐禅は曹洞宗だけで臨済宗・黄檗宗は対面坐禅ですが、鎌倉時代においては、中国でも日本でも、曹洞宗も臨済宗も集団の修行生活では面壁坐禅を実践していたそうです。この面壁は「自分自身を見つめる」と云う事なのですが、実は自分自身を見つめるという我執を放り投げた姿です。信仰とは、自分の身体と心に対する執着、自我を知ることです。教会で十字架に磔にされているイエス像を見て気づきました。それは我々の苦悩の根本である自我・我執の磔、全ての人に代わって苦を受ける「代受苦」の姿です。自我・我執を離れた純粋な私が間違いない見つかります。そこから全てと共に在る自分にとり着きます。

【影絵のごとく・不識】

永平寺で参禅された宗教学者

の方が修行僧を見て「若い雲水たちを盗み見ると、静かなること、影絵のごとく」という表現をされました。もちろん瑞應寺では修行僧の名前も顔もわかりません。しかし後ろ向きの坐禅の姿、墨染の直裾（衣）とお袈裟で修行する姿は「誰そ」としか言いようが無いのです。佛道修行には普段の生活の基準である損得、好き嫌い、善悪、都合が良い悪いという分別もあなたと私、周囲と私という個人的な関わり、思いさえも後ろ向きにしているのです。それが一切を放下した「不識」という生命の在り様、影絵の如き面壁坐禅の姿だったのです。「あなたは誰ですか？」と尋ねられて「不識」のお答えをそのまま「識らず」と読んでも間違いいでは無いのですが、僧堂での坐禅から読めば、武帝は「あなたも私も『誰そ』と云う尊い存在ですね」と問われ、達磨大師は「そうだ、みんな佛道修行者の『不識』というかけがえのない存在だ」と認められたのです。圓悟禅師の「塵も起こらず、花も開かない時」とは私達の坐禅の事でした。（続く）

「あいうべ体操」と『三十二相経』
舌を強化し愛語を教化する

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
高岩寺 来馬明規

【はじめに】

先月は『善勸坐禅儀』のなかから、道元禅師が示される「舌先の正しい位置（上の前歯の後ろ・スポットポジション）」が、口呼吸の予防と全身の健康に重要である、という話でした。

今月は口呼吸予防のために、簡単で、わずかも時間を削り出して実践すれば、すばらしい効果が得られる「あいうべ体操」を紹介し、日用経典『修証義』を「発願利生」で説かれる、「愛語」が仏様の身体的特徴のひとつ、「広長舌」に関連することを説示します。

【あいうべ体操】

「あいうべ体操」は福岡県の開業医今井一彰先生が提唱し命名した、舌・口・のどの筋トレ法です。舌の筋力を養い、口呼吸を止められるご利益があります。様々な「体に良い体操」が毎日のようにメディアで紹介されていますが、「あいうべ体操」は考案されてから二〇年近く全国で続いています。テレビ・雑誌・イ

ンターネットでもくり返し紹介され、医療機関、学校や、高齢者施設など、健康を扱う様々な場所でも実践されてきましたので、ご存知の方も多いかもしれません。

次の①から④で一セットです。①「あー」と発声するように口を丸く大きく開きます。※ 声は出さなくてもよく、1〜5秒ほど、痛みのない範囲で続けます。舌骨筋群・開口筋群や、くちびる周囲の筋肉を使います。



②「いー」と発声する口の形を極端にしてキープします。口角が真横に開き、繰り返すとほおの筋肉が疲れると思います。大頬骨筋・笑筋・首の広頸筋が動員されます。



③「うー」と発声するように、クチビルを尖らせ前に突き出します。口を取り巻く口輪筋が収縮します。なお口輪筋は口笛と英語の「R」の発音にも重要です。



④「あつかんべー」のように、口を開けて舌をなるべく長く、下の方向に出します。※ 上手にできると舌の下側が下あごの肌に触れます。舌自体と、舌を頭蓋骨、下アゴ、のどに繋げる筋肉、とくにオートガイ舌筋、茎突舌筋など舌を支持する筋群を鍛えます。「べー」の動きに重要な役割を果たすのが「オートガイ舌筋」です。

舌の土台となり、舌を前方に引く張るので上気道が保たれ、舌の定位置キープにとっても大切です。下アゴを固定し、アゴの下に手を当てて舌を前後させると、オトガイ舌筋の動きを感じ取ることが出来ます。この筋肉の弱体化が口呼吸や睡眠時無呼吸症候群の発症に深く関係します。

そもそも体の筋肉の役割は、骨と骨を結びつけ、それらの間隔や角度を調節することです。しかし、舌はまことに不思議な臓器です。舌は筋肉100%の塊ですが、骨とは直接関係がなく、筋収縮で舌の「形が変わる」「位置が変わる」ことで



オトガイ舌筋の収縮で舌が前が出る



役目を果たす内臓筋です。そして味覚と食事（咀嚼・嚥下）、発声・会話のみならず、良い呼吸や、口腔内の清潔と歯の健康を支えているのです。

【毎日30セットを目標に】

さて、「あ・い・う・べ」を各5秒くらい、これを一日数回から始め、ムリのない範囲で増やしていきま。一日30セットが目標です。場合によっては、始めて数日で舌の良い変化が体感できると思います。数週間で発音、滑舌、嚥下がよくなり、むせ込みやセキが減るかもしれません。

「あいうべ体操」は、子供にも親しみやすい、やさしいネーミングですが、医学的には重要な目的を含んでいます。

【愛語から広長舌】

さて、仏さまは舌が幅広く長く、自由自在に動かせるとされています。それでは、どうすれば凡夫の私たちが、仏の身体的特徴「広長舌相」に近づくことができるのでしょうか。それでは経典を参照しましょう。

世尊はこのように説かれたかれは誹謗・口論・悩みをもたらし、たくさんの人々を苦しめ、圧迫するきつい粗暴なことをばを発しなかつた。優しく、親しみのこもつた話し方をした。耳

に快いことばを発するかれはそのよき行為の果報を受け、さまざまな世界で福德の果を享受した。かれは極めて長い間、果を享受してからこの世界に生まれ、神々しい声となり、舌が長く広くなり、そのことばは喜んで受け入れられた。

【三十二相経 第二章】

釈尊は「不悪口」からさらに踏み込んで「愛語」を実践することで、言葉が清浄になり、「広長舌相」が実現することを示唆しています。

「三十二相経」は、私たちの日用經典『修証義』第四章「願利生」に示される四摂法「布施・愛語・利行・同事」の原典です。愛語が三業（身・口・意）の清らかさを通して、広長舌につながるのです。

これにならない、私たちは「あいうべ体操」と「愛語」とを並行して実践し（一）、医学と仏道の両面からきれいな口とすぐれた舌を造り、成道と健康を同時に会得したいものであります。

「舌の強化と愛語の教化」がキーワードであります。

※ご注意！

「あー」はあごが痛くなるほど大きく開いてはいけません。痛みがでる方は「顎関節症」を心配し、歯科医の診察が必要です。また、「べー」は静かなところで、座った状態で行います。立位や運動中にはやってはいけません。

舌を噛まないようにするためです。

また、誤解されぬよう、人前でやる時も注意しましょう。

【附記】

(1) 「あいうべ体操解説本」を瑞應寺受付に置いていただきますので、瑞應寺参拝の際にご覧いただけます。「あいうべ体操」は解説本やインターネットを通して、動画資料を観ることをおすすめします。

(2) 今回はご紹介していませんが、私が「あいうべ体操」とともに毎

テレホン法話（〇八九七 四一〇〇三三）

禅のたより



◆杓底一残水

私は松山市に住んでいるのですが、年が明けてから雨があまり降らずダム貯水率が半分を切った昨年十月からの渇水対応がようやく四月で終わりました。各家で渇水対策をしていたと思いますが、自坊でもそれぞれは少量であっても一つ一つの節水を心がけておりました。もちろん瑞應寺僧堂でも日々山内が心がけていることです。

永平寺様の山門の石柱に「杓底一残水、汲流千億人」

晩実践しているのが「口閉じテープ」で、夜間の口呼吸予防に有効です。しかし現時点において、本紙でおすすめるほどの十分な効果・安全性が立証されていないようです。

(3) みらいクリニックホームページ「あいうべ体操」考案者のサイト

<https://mirai-ryou.com/selfcare/aube/>

(4) 『三十二相経』岡田行弘訳

『原始仏典』第三巻 長部經典三

中村元編 春秋社

（しゃくていのいちざんすい、ながれをくむせんおくにん）という言葉が記されています。

お茶を習われたことのある方は、柄杓で掬ったお湯をお茶碗に注ぎ、残ったお湯を釜に戻す所作をご存じかと思えます。

蹲踞での所作で柄杓で身、ところを清め、残りの水で次の客の為に柄杓自体を清めます。では残ったお湯を釜に戻す所作はどうでしょうか？

「曹源一的水（そうげんのいってきすい）」

と言う言葉が『碧巖録』にあります。

禅宗六祖慧能禅師様は南宗禅の流れを創られた方ですが、慧能禅師様と六祖を競った神秀禅師様が創られた北宗禅は衰退して、南宗禅のみがその後の禅宗の基礎となりました。

ですから、日本に伝わった禅宗も全て慧能禅師様を基とするものです。

慧能禅師様は、曹溪の宝林寺におられたことから、曹溪と言う源流から湧き出でた一滴の水がその後の禅宗の大きな流れとなったのです。道元禅師様は「曹源一の水」を心に留められておられたのでしよう。杓に残ったその水も川に戻すことにより、その流れの先には恩恵を受ける千億人の人が居られる。だからこそ、

お茶に於いての所作も、一滴のお湯を大切に想い、次客のためは勿論、これから先の次世代に繋いでいくことを指している所作なのでしょう。私も普段からの心がけを大切にしたいと思います。

瑞應寺専門僧堂副典 足立光顕

令和六年五月一日～十日



■夏安居入制

五月十四日(火)より、配役式、入寺式、楞嚴会啓建等、入制行持が行われ、三ヶ月の夏制中に入った。制中の第一座にあたる首座は山本太一士(長崎県洪徳寺徒弟)が務める。
山内大衆乳水和合し、今制中切磋琢磨・辨道精進し、仏道修行の無事円成を誓願した。

銀杏感謝録

愛媛県	北谷寺 殿
愛媛県	西金寺 殿
愛媛県	洞隣寺 殿
愛媛県	陽春院 殿
大阪府	妙見寺 殿
愛媛県	網干一義殿
静岡県	明香寺 殿
山口県	吉祥寺 殿
愛媛県	菅 成志殿
愛媛県	本田隆明殿
兵庫県	佛名寺 殿
千葉県	新井寺 殿
愛媛県	小野邦子殿
愛媛県	品川博子殿
広島県	長福寺 殿
愛媛県	村尾勉久殿
鳥取県	安国寺 殿
兵庫県	正入寺 殿
京都府	株式会社社口法衣佛具店

(令和六年一月十八日受付迄)



湯点司庫



入寺式



小参



土地堂念誦

五月の日鑑

一日	祝禱
五日	日曜参禅会
七日	参玄会(九日迄)
一四日	楞嚴会啓建・衆寮諷經
	配役式・入寺式
十五日	土地堂念誦・庫司点湯
	祝禱・小参・人事行礼
略布施	
十八日	観音講・勉強会
廿一日	略布施

六月の予定

一日	祝禱
二日	日曜参禅会
四日	護持会総会
四日	参玄会(六日迄)
十五日	祝禱・略布施
十八日	観音講・勉強会
廿日	略布施

永平寺贈西堂 大慈通元大和尚大祥忌法要
当山三千世重中興

令和六年七月二日(火) 逮夜諷經 十六時より

令和六年七月三日(水) 正當諷經 十時より

ご随喜頂ける御寺院様はお手数ですが、人数把握の為、瑞應寺までご一報頂ければ幸いです。
尚、瑞應寺安居者は安居会事務局等へご一報お願いします。



鐘 声

「お琴の弦というのは、締めすぎても緩めすぎても良い音は鳴りません。強すぎず弱すぎないようにいい加減に調整してこそ、本当に良い音が鳴るのです。」

お釈迦様は修行を楽器の琴に例えてこのようにおっしゃいました。

二度目の夏制中第一座として迎え、心機一転、自分の中の「弦」を見つめ直し、張り詰めすぎず、また緩めすぎない「いい加減」の夏安居を目指し修行に専念してまいりたいと思います。
今夏首座