

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフ

SOTŌZEN GRAPHICS

2017 春号 No.140

龍雲寺・
野原眞承師に聞く
お参りされた人達が、
自然に安心できるお寺へ



鈴木正三と 死者供養

正木 晃

まさき・あきら
宗教学者。1953年神奈川県生まれ。国際日本文化研究センター客員助教授を経て、慶應義塾大学、立正大学講師。『千と千尋』のスピリチュアルな世界』など多数の著書がある。

鈴木正三(一五七九―一六五五)は江戸時代の曹洞宗を代表する禅僧の一人です。もとはといえば、徳川家康につかえ、大阪の陣で戦功を立てた勇猛果敢な武士でした。その反面で、幼少の頃から出家したいという強い願いがあり、大阪の陣が終わって、ようやく平和な時代になったこともあって、ついに四二歳で出家し、曹洞宗の僧侶となりました。

正三の功績は、日本仏教における労働観を初めて確立し、日本を近代化へみちびいた点にあります。最近はこの点がひじょうに高く評価されています。

たとえば、『万民徳用』という著作には、こう書かれています。「どんな仕事もみな仏道修行です。」

はきわめて現実的な感覚の持ち主で、近代的な発想の人物でした。それについて、死者の供養に関しては、すぐぶる伝統的で敬虔な考え方の持ち主でもありました。具体的な例をあげましょう。弟子の一人が旅立つにあたり、あたえた言葉が『驢鞍橋』

にあります。「まず道中、油断しないようにしなさい。もし通り道に古い墓があったら、施餓鬼の経文をとなえ、申いつつ通りなさい。お墓には死者の魂がたしかにあるものですから、けっしておろそかにしてはなりません」

また、『麓草分』という書物には、こういう文言もあります。「死者を弔うときは、お経や陀羅尼をとなえ、仏教僧としてなすべきことをして、死者に功德を施しなさい。そうすれば、お釈迦さまの言葉に秘められている真理や仏教僧と



挿絵 / 長谷川葉月

働いてこそ、成仏できるのです。どんな仕事も仏道修行にならない仕事などありません。すべての仕事は、世のため、人のためになると知りなさい」
こんな労働観は、正三以前には見出せません。その点は正三も自覚していて、晩年の正三が語った言葉を門弟が書きとめた『驢鞍橋』という書物のなかで、「昔から、出家僧であろうと在家信者であろうと、悟りを得たと主張する人は数多くいます。しかし、かれらは仏法知りになっただけで、世俗の労働が悟りへの道に

ほかならないと主張した人は、一人もいません。おそらく、わたしが言い出しつぺだろーとおもいます」と述べています。

このように正三してなすべきことをした功德が、まず最初は自分の中に浸透してきて、真実の心が生まれます。真実の心が生まれれば、自分が清浄になります。清浄がきわまれば、禅が求める無心無念の境地に入れます。そして、心が完全に自由になり、なにもものにも妨げ

られないようになります。つまり、死者を弔うと、自分が清浄になれて、無心無念の境地に入れるという利益があるのです。したがって、死者を弔うことは、死者に弔われていることにほかなりません」

特に注目すべきは最後の「死者を弔うことは、死者に弔われていることにほかなりません」という部分です。死者供養を通じて果たされる死者と生者の交流について、これほどみごとに語った文言は他に例を見ません。

人様の目先の欲を満たして喜ぶ様な 小賢しい事はするな

「よいか、出家して最初から気の利いた様な事をしようとして、人様の目先の欲を満たして喜ぶ様な小賢しい事はするな。まず最低五年や十年は、只、黙って只管ひたすらに坐禅することだ。真理の法を体得せずして、人（自他）の命を生かし輝かせる事は出来ないぞ」と仰いました。この時、最初に真正面からガツンと「だから散木になって眞を承るまで黙って坐れ」と御示し頂き、本当にその通りだと心服できたので、もうここで一生修行させて頂こう。そして「何処かへ行かせて欲



スリランカから晋山式を祝い100本近くの仏旗が贈られて、全山が荘厳された

仏教学を勉強して来い」と、突然、駒澤大学を師匠の一言で受験し、平成十九年から四年間、大学で仏教を学ばせて頂きました。またこの間、本山博もとやまひろし先生に親しくチャクラの意義や呼吸法、瞑想を直接御指導頂く勝縁しょうえんも賜りました。只只、佛縁しなごに随った事で、計らずとも躍動ある因縁の働きの中に生か

藤木 前回のお話では、在家出身の野原さんが永平寺の紹介で福井県大野市の宝慶寺に行かれ、田中（真海）老師の下で出家得度をなさったという事ですが、出家なさるまではどれぐらいの期間がありましたか。

師匠「散木となって眞まことを承り、命を生かし輝かす者となれ」

野原 四カ月です。得度して、散木真承さんぼくしんじょう（さんぼくしんじょう）という名前を頂きました。中国の思想書「莊子そうじ」内篇・人間世篇ないへんじんかんせいへんに「無用の用」を説く説話があります。そこから命名

ぜ先生は見向きもなさらないのですか？」と聞くと、「ありや散木、無用の大木だ。船を作れば沈み、棺桶かんとけにすればすぐ腐る、道具にも出来ないし、門や戸にすれば脂が出て、柱にすればすぐ虫がつく。全く何の使い道もない無用の大木だから、こんなに長生き出来たのだ。人の役に立つ木ならもうとっくの昔に切られていたよ。」と言われました。しかし、だからこそ山の動植物の生態系、大自然を護る樹齢千年を遥かに超える程の神木となれたのだ。』という話です。そこで師匠が私

され、師匠がそれを説いて下さいました。『ある時、優れた大工の棟梁が、弟子達をつれて木材を求めて山へ入ります。すると素晴らしい大木が目の前に聳そびえ立っていました。その大木は枝でさえ、大きな船の材料になりそうなものが何十本もあり、その木に登れば山の景色が見渡せると思われる程の立派な大木です。弟子達はみな喜び胸躍らせ、大木の周りに集まりました。しかし、棟梁は、その大木には目もくれず、スタスタと山奥へ行ってしまう。慌てて弟子達が「お師匠様、こんな素晴らしい大木は見た事ありません、な

しい」だの、「実家へ帰らせて欲しい」等とは一切お願いしないで、佛縁ぶつえんに全て御任せして坐禅修行に専念させて頂こうと誓いました。外出願いは結局一度もしませんでした。しかし、宝慶寺以外にも静岡の旭傳院きょくでんいん、島根の観音寺、東京の青松寺、アメリカの Shao Shan Temple、そして大本山永平寺等に御法縁を頂き、老師、法友方に御指導頂きました。また八年目のある時、呼ばれて師匠のお部屋に伺うと「山寺の修行だけでは学べない事もある、それに、人様に法をお伝えする時には、知識が必ず役に立つ、来年から大学へ行つて

龍雲寺・野原真承師に聞く

お参りされた人達が、
自然に安心できるお寺へ

聞き手 藤木隆宣

のはら しんじょう
昭和44年、岐阜県生まれ。昭和63年トヨタ自動車入社。平成7年カンボジア地雷撤去活動に従事。イスラエル等中東諸国巡礼を経て、平成11年4月8日福井県宝慶寺五十五世 田中真海老師に得度。駒澤大学仏教学部禅学科卒業。

される不思議を実感しました。師匠は本当に情熱を以ていつも真剣に御指導下さいました。特に私に対しては格別親切で：（笑） 坐る場所も師匠のすぐ目の前に坐るよういつも指定されました。もし坐禅中寝ている様なことがあったら、山の猪や熊達も逃げていきそうな気遣いで「おい貴様っ！ 日頃偉そうなことを言っって何だそのザマはっつ、佛祖方に失礼だ、恥を知れ、しっかり坐れっつ！」と本気で叱り一緒に坐って下さいました。そういう真剣な慈悲心で育て頂いた事に心から感謝しています。

自己への執着を離れるために

藤木 そうしますと、支援活動でカンボジアにお出掛けになり、またキリスト教に触れて一年半イスラエルでお過ごしになった後に、今、禅宗の僧侶になられたという事については、どういうふうにな得なさっておられますか。

野原 神仏の御加護、恩師、法友全ての御縁

矛盾、執着を解決せずして「真の安心」はない。これが今の実感です。故に、どうしても坐禅せざるを得ないのです。仮にいくら不平等だとか理不尽だと「私が」感じる御縁であっても、その「瞬間」を、宇宙の中心であり宇宙そのものだと捉える深い視点で、賢者が観察されたなら、きつと「道本圓通（万事は本々圓滿なる道の働きの現れ）にて、特に異常なし」と答えるに違いありません（笑）。今こうして無事に会話する「瞬間」が成り立つ様に、何かの大事件が生じたその「瞬間」も、もつと深い意識で観察する事が出来れば、それらは皆等価でしかなく、極論ですがそれが私の死の「瞬間」であっても「異常なし」と、私達は誰もが皆等しく目覚める事が出来得ると、坐る事で感じる様になつてきたのです。そして、それを左右するものが執着だと気付いたわけです。

これは戦争、災害や差別がそのままの良い等と言っている訳では決してありません。それらを成り立たせている働き、法則や力にまづ心を向け、理解せずして一体どうやってその影響下にある人（自他）の心に働きかけ、この世界の現実にかかわり、真に苦楽生死を明らかにするのかを最初に問う必要があると思うのです。それを自覚すると、自然に祈らずにはおれません。それはこの身心もまた、それら



左からスリランカ、台湾、日本、ポーランドの僧侶、国や宗教宗派を超えて世界平和を共に祈る

に御導き頂いた今に、只只、感謝です。その時その時一生懸命に道を求めた結果で、他には何もございませぬ。今まで、自身^がが義憤^のつもりで「これは不平等だ、理不尽だ」とその時の状況を一生懸命改善しようとしてきましたが、自分の内面にある不平等さや偏見が未解決なままだと、結局、自分や他人に対してどうしても排他的感情を向けて解決出来ませんでした。それでも、本当に他者の為、平和の為に未熟なりに一生懸命だったからこそ多くの御縁を頂き支えて頂いたのだと思います。執着の深さに気付かぬまま感情的善悪観念で、いくら外の問題を解決しようとしても、執着の残る分だけ歪^{いびつ}な平等や綺麗事、気休めの安心に言動が終始するという矛盾、これは現在進行形ですが、この矛盾の壁にぶち当たるのも貴重な学びです。本気でないといや、これがありのまま：（笑）」と、巧妙に誤魔化して己に内在する矛盾を観る事から逃げます。この

のほんの一部の働きでしかないからです。そして、御縁の中で最善を尽くしていく。そんな人達は如何なる状況下にあっても全体を支える働きに自分の心身を調和させようと自然に努力します。この大いなる宇宙を運行する働きと一体となつて働ける事こそ智慧^{ちえ}の発現であり、而も執着を離れた言動となつて感じる為です。執着を離れるとは決して白けた消極性の中で生きていくのではなく、積極的実践の中でこそ実現され、その実践の根本が祈りや坐禅だと感じるのです。

釈尊は「まず己の執着を去れ」と説かれました。他者の幸せや世界平和を祈る事は、執着を離れる力、光明となつて自他を照らし支えます。宗教宗派、国や人種、老若男女を問わず、機会有る毎にお祈りをお薦めし、一緒に祈らせて頂く事は、自分の天命であると感じています。

矛盾、執着を解決せずして「真の安心」はない



法堂天井にある狩野法眼惟信の筆による「八方睨みの一疋大龍」

その瞬間、生まれ変わる

坐禅「安樂の法門」——
「生きる程、樂になる道」
それこそが正傳の佛道

藤木 なるほど。野原さんは先頃ここ龍雲寺で晋山結制されたわけですが、これから世の中にどういうことを伝えていきたいとお考えでしょうか。

野原 佛が「一切は苦である」と説かれたればこそ「生きる程案になる佛の道」を説く意義がある。それを祈りと坐禅の実践を通してお伝えしたいと考えております。

道元禪師様は『学道用心集』の中で、『私達の操行の心、つまり思考や言動する心の働きのと、大宇宙を運行する根源の働き「道」とが符合しないと、どんな人でも苦しみ、不安が生じて安心できないものだ』と仰います。それが合致しない限り、いくら経済的に裕福で立派そうに見えて世間で評価された人でも、たとえ有名な宗教家でも、迷いや苦しみが続くのだと。そして、操行の心と「道」とが合致しないのは「我見や名利等の執着が故也」と仰るわけです。それを素直に「そうか」と気付けた時、誰もが平等に救いの「道」の中で「元々生かされていた」と自覚できると思うのです。

そして、謙虚にそれを直観できる人は、ある時、実は全く同じ根源なる「道」の働きの身体や言葉や思考ではない」と直観し、謙虚な無力感から縁(形)を介し乍ら、より深い内奥の形無き本質(真理)を求め続けます。次第に黙し、言葉の奥の思考「何か思う」等の思考以前に、そもそもその思考の発生源となり只、一切を調和し運行し続ける陰陽の働きを観る。そしてその働きの只、観続ける働き無き場所「源」に帰するそれが「只管打坐」と今は観じて精進しております。行や安心の



スリランカ仏教寺院で長年修行されたスニータ長老比丘との修行問答



青松寺より晋山を祝し掛け軸が贈られる「転法輪」北野元峰禪師書

依って、地獄の苦しみや天界の喜びを自らの心が作り感じていた、と「ハッ」と気づかされます。その瞬間、生まれ変わる。生き方が必然的に変わるのです。言葉や思考、身体に使われる在り方を離れる可能性に気付きます。ただ気付いても、既に悪習と化した癖が変わる訳ではない為、実践が不可欠です。これは観念ではなく、祈りや坐禅等で自己の感情想念の働きの離れて観る実践の中で、当人が体得する他に術はないからです。

しかし、お互いの境遇が違ってても、縁に依って伝わり共感できる場合もあります。それは、同じ働きの生かされているからです。いずれにせよ、この世の形の世界で全体の為に「少しでもお役に立てますように」と謙虚に自己の思考や言動を働かせたいと祈り、一生懸命に努力する人は、自然と自己の枠の限界を自覚して、何となく「真実の自己の本体は、こ深浅は自ずと人格に露呈します。「生きる程、楽になる道」なればこそ佛道。安樂の法門と言えます。宝慶寺開山堂の玉座には右に太陽、左に月が示され、その中央に寂圓禪師が鎮座されています。

世界平和を祈り
「至聖なる静寂」の実践に徹する

藤木 有難うございます。それでは、お寺が社会に貢献できる事として、どういう事があると思われませんか。

野原 あまり形に拘らず御縁に随いたいと思います。ここ龍雲寺には「平和の鐘」があります。もとは浜田市港町にあったのですが、昭和二十七年に戦没者の慰霊と世界平和を祈念し、当時の浄土真宗の御門主様と宗門管長 猊下の御一方が「南無阿弥陀仏」「南無釋迦牟尼佛」「南無観世音菩薩」と御染筆頂き、大法要を修して宗派を超えて建立された貴重な鐘です。しかし近年、関係者の高齢化に加え、何もない山の上という事情もあり管理が行き届かず、気楽にお参りする事が難しくなりました。

そこで、誰もがいつでもお参り出来る場所へ移せないものかと、私を龍雲寺へ御導き頂き常に御支え下さる恩師、観音寺花吉道久老師を通して遺族代表の方の願いを伺い、移

速成就 得入無上道 以何令衆生 每自作是念

毎日書道

高橋秀榮

作品集

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

お手本を参考にして、作品を半紙（横向、お名前は左側）に書いてご応募ください。（無料）
ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。
住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。

送り先 〒252-0113 神奈川県相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
仏教企画 電話042-703-8641

締切 平成29年5月末

毎自作是念
以何令衆生
得入無上道
速成就仏身

今回のお手本の文句は、お釈迦様が靈鷲山で説かれたという有名な『法華経』の中の第十六「寿量品」の末尾の四句の偈です。

『妙法蓮華経如来寿量品第十六』より

読者プレゼント

『龍雲寺本堂天井の八方睨みの一疋大龍を石州和紙に転写した色紙（額付き）』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(P.11送り先)まで、お名前・ご住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。

平成29年5月末必着



曹洞禅グラフ138秋号プレゼント『人の話を「聴く」技術』は次の方が当選されました。

青森県/佐藤志美様 宮城都/吉田進二様
千葉県/畑中三千子様 東京都/本橋育子様
静岡県/辻豊夫様



島根県浜田市にある海藏山 龍雲寺の御本尊 釈迦牟尼佛

読者からのお便り

大阪府 藤木隆義様

曹洞禅グラフ136号のネルケ無方師様のインタビューの中で仏教の教えの指導と家庭生活をうまく両立させている話は興味深かったです。また未だに求道者の一人として人々と一緒に悩んで過ごしている様子が私自身と同じく悩んでいるんだなと思身近に感じました。インタビューの日本語は本人の日本語でしょうか。私の知るドイツ語の先生も日本語がお上手でしかも上品な日本語を話される方がいますが、非常に語学も達者な方だと思います。感服致しました。

設建立させて頂きました。また、「平和の鐘」と共に、二十四カ国の言語で世界平和を祈る「平和の塔」も建立し、最近では国内外の多くの方々が、世界平和を祈って鐘を鳴り響かせて下さいます。本当に有難いことです。ただ、いくら滔々と立派な言葉を並べてみても、行いが伴わなければ観念に過ぎません。これは自戒を込めて「あなたの言動が一致して人生を以て実証するのが、一番の社会貢献です」と鏡を見て言わないと……（笑）。独りでも佛道を真に実践し深めるならば、普遍的な社会貢献としての働きを必ず実現していけると信じています。この先も、皆様と世界平和を祈り、坐禅の実践を通して、佛道を深めさせて頂きます。有難うございました。合掌

写真：キリタスタジオ

宗門人の書

吉岡博道

月舟宗胡

曹洞宗中興の祖といわれる月舟宗胡（一六一八〜一六九六）の書は全国到る処で見かけます。江戸時代のはじめ、加賀（石川県）大乗寺に住し、多くの書を残し、それが全国各地に伝えられ、古今を通じて宗門僧の書では一番多いと思います。

堂々として、豪快な書きっぷりは一見してすぐわかります。その迫力、しかも潤いがあり、筆使いの生氣、躍動感是谁もが感じる所です。

今回は数多くの月舟書から、禅の語録に出てくる言葉をとりあげます。いわゆる「禅問

答」で、師匠と弟子とのギリギリの問答の言葉です。普通の感覚では理解できないかもしれません。

最初のものは「庭前柏樹子」とよみます。趙州從諗と一人の僧との問答で、僧が「いかなるか祖師西来意」（達磨大師が印度から中国へこられた真意は何ですか）ときくと、趙州は「庭前柏樹子」（庭先の柏の樹だ）と答えました。普通の考え方では全く意味が通じません。「祖師西来意」と仏教の真意、意義、真実とは何かを問うたのに対し、趙州の答えは庭先にある柏の木にあらわれている、人間の命は



庭前柏樹子

柏の木のように余念なく生きている、働いている、それを教えるために印度から中国へきたのだと。理窟を離れた、活き活きした問答です。「無門関」という書物にあります。

次は「麻三斤」です。やはり「無門関」「碧巖録」に出ています。洞山守初と僧との問答で、「いかなるかこれ仏」と僧が質問したの

に対し、洞山は「麻三斤」と答えました。目の前にあった身近な麻をとりあげ、「この麻の重さは三斤だよ」ズバリ即答しました。一斤は約六〇〇グラムです。仏様は遠い処にいない。目の前にいると。

以上、月舟の書から「禅問答のことば」を選んできました。共に正泉寺蔵です。

よしおか・はくどう

1942年9月27日、静岡県生まれ、駒澤大学仏教学部卒、永平寺僧堂研究科修了。現在静岡県藤枝市文化財保護審議会会長、禅文化・河上墨蹟研究会会長、正泉寺東堂。



麻三斤

坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスンは

1

藤井隆英

これから数回にわたり、坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスンを、できるだけ簡単に、気軽に、生活のちょっとした時間でもできる方法としてお伝えいたします。身につけていくにつれ、人生の日々を安らかに過ごす時間が増えるとともに、心と身体の健康を築く力になることでしょう。

まず今回は「気軽に楽しむイス坐禅」をお伝えします。本来坐禅は安楽の法門です。安楽とは「苦しみや悩みがなく、身心ともに心地よくくつろいでいる理想の安らかさ」すなわち仏の境地です。そして坐禅を行じることは、安楽の世界に行く為に頑張るのではなく、坐禅を行じること自体が安楽なのです。特に日々の生活で行う場合、楽しくないとリラックスして臨むことができませんし長続きしません。このイス坐禅を通して、坐禅の安らかな心地に気づき、深く味わっていただければと願います。

ふじい りゅうえい

曹洞宗 愛知県豊橋市 一月院 副住職。整体師。「身心堂」主宰。北海道大学水産学部漁業学科卒業。同大学院中退。現在横浜市 徳雄山 建功寺勤務の傍ら「安楽の法門」となる禅の身心を伝える活動を展開。著書「身体と心をととのえる禅の作法」(秀和システム)

1 イスに座る



イスに座ります。脚を肩幅より少し広く開き、足裏全体をしっかりと床に着けます。イスの奥側にクッション入れお尻後部を少し高くすると坐禅姿勢が楽にできます。上体の力を抜き、腰から下が安定するよう座面を微調整します。顔は正面を向き、視線を下方45度程度に落とし、頭頂から尾てい骨の線が床より垂直になるよう姿勢を調えます。

2 調身



両手のひらを上に向けた状態で下腹部の辺りに持っていき、右手のひらの指の上に左手の指を重ねるように載せ、親指の先を軽く触れ合わせます。次に腰の辺りを起点にして、上体を左右に揺ります。振り子のように自然に小さくしていき最終的に静止し坐相を調えます。

3 調息、調心



ゆっくりと息を吐いていき、深く吐いたら自然に吸います。この呼吸を数度行います。その後は鼻からの呼吸にまかせ、坐禅を進めます。坐禅中は自然に湧き出した想いや考えを押さえず認め流し続けます。終わるときは坐禅姿勢の合掌を合図とし、坐禅の意識を維持してゆっくりと日常の身体感覚に戻して下さい。

仏遺教経解説

4

丸山劫外



まるやま・こうがい
昭和21年群馬県生。早稲田
大学卒業。駒澤大学大学院博
士課程満期退学。昭和57年
得度（浅田大泉老師）。同年立
職（浅田泰徳老師）。平成元年
嗣法（余語翠巖老師）。現在所
沢市吉祥院住職。曹洞宗総合
研究センター特別研究員。

仏遺教経（仏垂般涅槃略説教誡経）

姚秦三蔵法師 鳩摩羅什 訳

原文訓読

汝等比丘、昼は則ち勤心に善法を修習して時
を失せしむること無かれ、初夜にも後夜にも、
亦た廢すること有ること勿れ、中夜に誦經して
以て自ら消息せよ、睡眠の因縁を以て一生空し
く過ごして所得無からしむることなかれ、當に
無常の火の諸の世間を焼くことを念じて、早く
自度を求むべし、睡眠すること勿れ。

修行者たちよ、昼間は心をはげまして、善法（戒
学・定学・慧学の三学と布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧の六度を
修行し続け、無駄に時を過ごしてはならない。宵の
口（六時頃から十時頃）でも夜明け前（午前二時頃から六時頃）
でも修行をやめてはならない。夜の間（十時から午前二
時頃まで）も經文を唱えて自分の生活を考えなさい。
睡眠のために一生を空しくすごして何も得ることの
ないようにしてはならない。まちがいなく無常の火

がこの世のすべてを焼くことを念頭において、早く
自らのさとりを求めなさい。惰眠をむさぼってはな
らない。

原文訓読

諸の煩惱の賊、常に伺つて人を殺すこと、怨
家よりも甚し、安んぞ睡眠して自ら驚寤せざる
べけんや、煩惱の毒蛇、睡つて汝が心に在り。
譬えば黒虺の汝が室に在つて睡るが如し、當に
持戒の鉤を以て早くこれを屏除すべし、睡蛇既
に出でなば、乃ち安睡すべし、出でざるに而も
眠るは、是れ無慚の人なり、

訳

諸々の煩惱の賊は、常に人間をダメにしようと隙
を伺っている、これは外部の人が怨んだりしてダメ
にしようとするよりも、もつとすごい恐ろしさであ
る。どうして眠りかけて自分自身を眠りから目を覚
まさせないでいられるだろうか。煩惱という毒蛇は、
あなたの心に眠っているのだ。たとえるならば黒い
ママシがあなたの部屋で寝ているようなものなのだ
から、戒という鉤を使って早くこれを退け除くべき
である。眠りを貪る蛇が出たならば、安眠しなさい。
出て行っていないのに眠るならば、それは恥を知ら

ない人間である。

原文訓読

慚恥の服は、諸の莊嚴に於いて
最も第一とす。慚は鉄鉤の如く能
く人の非法を制す、是の故に比丘
常に當に慚恥すべし。暫くも替る
ことを得ること無かれ。若し慚恥
を離れば則ち諸の功德を失う。有
愧の人は則ち善法有り、若し無愧
の者は、諸の禽獸と相異なること
無し。



安泰寺の境内

て本当か、と言いたくなりますね。
しかし、眠りも大事な生活の一要素
ですが、ここでは、特に修行中の惰
眠の角度から言われているので、問
題を明確にしておきましょう。

生死事大 無常迅速

恥じるという身繕いは、諸々の身を飾る物の中で
最高のものである。恥じることが、鉄製の鉤のように
人間の悪い行いを制御するのである。そうなのだけ
ら、修行者たちよ、常にまさしく恥を知るべきである。
少しの間でさえもその思いをすててはならない。も
し恥の思いを忘れたならば、諸々の功德を失うだろ
う。恥の気持ちを持っている人は、善法がある。も
し恥を知る気持ちのない人は、諸々の動物と異なる
ところがないのである。

解説

惰眠を貪ってはならない、ということはお釈
迦様でなくとも、言われることでしょう。私た
ち人間は、人生の三分の一から四分の一位は多
くの人が眠っているのではありませんか。七十
歳の人ならば、二十三年間から十五年間は眠り
に使っているということになります。あらため

てしまい、お釈迦様に叱られました。そのこと
を恥じて、不眠不休の誓いをお立てになったの
です。お釈迦様はその様子を見まして、眠つて
もよいのだ、と心配しておっしゃったのですが、
阿那律は心から恥じていましたので、誓いに徹
したのです。そうして遂に失明してしまいまし
た。でも、阿那律は自らを厳しく律した結果、
ついに天眼通（あらゆる物を見通す能力）を得るこ
とになったと言われています。

この話を目にする度に、筆者は、恥じること
があります。坐禅中つい寝てしまっていたこと
がよくありました、それも起きていると思いな
がら寝入ってしまったっているの
です。本師に暁天坐禅の後、
「おまえさんはよう寝とった
な」と何度言われたかわかり
ません。

この頃は無常の火がこの身



を焼くことを切実に感じて、とても坐禅中に寝入ることはできません。天から本師がご覧になつてゐるかもしれませんね。

今さらながら本師がお書きくださった木版を、時々拝んでいます。(木版は、本来拝む物ではなく叩く物ですけれど。)

生死事大(しょうじじだい)

無常迅速(むじょうじんそく)

各宜醒覚(おのおのよろしくせいかくすべし)

慎勿放逸(つつしんでほういつなることなかれ)

生死は最も重大なことであり、無常の時はあつという間に過ぎ去つてゆくから、各人よ、ぜひとも目覚めて、どうか、修行につとめ、うかうかと時を過ごしてしまわないようにしなさい。

「生死事大 無常迅速」と言う二句は、『六祖壇経』という書物の中に見つけることができず。達磨様から数えて六代目の祖師、六祖慧能(六三八〜七一三)というすぐれた禅僧のもとに、永嘉玄覚(六六五〜七一三)という修行僧が尋ねてきました。六祖の周りを三回まわつてその前に立ちましたら、六祖が「大徳よ、どこから来てそのように偉そうにしているのかね」と言いましたところ「生死事大 無常迅速」と答えたのです。

仏教に限らず、いかなる宗教にとつても生死がでしようか、どの賊が「汝が室」に巣くつてゐるでしようか。

これらの賊が巣くつてゐるのに、うかうかと惰眠を貪つていては、悟りをうるることなどとうていできないのですから、善法を一心に修行し続けなさい、これこそが賊を追い出す「持戒の鉤」です、というのが、お釈迦様が御入滅に際して、仏弟子にお諭しくくださったお言葉です。

善法も善い法というような訳は、「なんとなく仏教」で楽なのですが、どうもそういうわけにいかないようです。今、ここで学ばなければ、煩惱に振り回されたまま、惰眠を貪つたまま、あの世に赴くことになつてしまひそうです。善法とはなんであるかを、ここでしっかりと学びたいと思ひます。

戒学・定学・慧学の三学と布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智慧の六波羅蜜の実践のことをいふのです。悪をとどめ善なることを行う。身心を静める、それには坐禅が一番です。そうして正しく真実をみきわめる。これが「これこそ仏教」お釈迦様の教えです。

僧侶といえどもいただくばかりではなく財施・法施をほどこし、戒を守り、苦難を堪え忍び、

のことは、一番大きな問題ですね。そうして一番の無常はこの命に訪れる「死」そのものではないかもしれません。ついこの前まで、元氣はつらつと動き回っていましたのに、ピクリともしないときが、あつという間に訪れるのです。訪れてほしくない無常ですけれど、どなたにも不公平なことなく、やってくるその時です。

「各宜醒覚」という一句は、『兜率不磷禅師語録』という書物の中に出てきますし、「慎勿放逸」という一句は、経典や祖師の語録に散りばめられています。放逸になるな、無為に時を過ぎす勿れ、と、警鐘を鳴らし続けてくれているのですね。『黄檗清規』の法具図の中にこの文言の書かれた木版が出ています。

現代は、テレビゲームあり、スマホあり、テレビあり、インターネットあり、うかうかと時を過ごすにピタリの品が身の回りに溢れかえつていきます。

居眠りどころではありません。放逸に生きる手段のオンパレードです。このような中で、「生死事大 無常迅速」と自らに木版を鳴らし続けましょう、お互いに。死んでから後悔しても間に合いませんので。

煩惱の賊を追い出すべし

煩惱の賊には、財欲・色欲・飲食欲・名譽欲・睡眠欲の五欲をあげることができませんが、いかに修行に励み、身心の静寂をはかり、眞の智慧を得ること。これが「これこそ仏教」お釈迦様の教えです。

これらを「善法」と言います。外からの賊よりも、内なる賊こそ、滅ぼさなくてはならない賊なのです。

人それぞれ、生きている状況は違いますが、置かれた状況の中で、極力「善法」を修行し続けて生きていく。

その先にあるものはなんでしょうか。

お釈迦様は、「自度」自らのさとりとおっしゃっています。単なるさとりではなく、あなたのさとり、私のさとり、自らのさとりです。

「恥を知つて生きる」これは美学だと私は受け取ります。

「生きる」本体である自分の「良心」に照らして、自らの心と行為を、恥を知つて生きていくとき、世俗の価値観とは相反する時もあるでしょう。

「良心」に恥じない生き方をしたときに、苦難にであうこともあるでしょう。

それでも極力善法の灯りに照らされて、惰眠も食らないうようにつとめて、歩いて行きたいと願つております。

皆様、どうぞ、善い日送りを。



写真：齋尾洋希

禅の空間、

佇まい、
しづらえ

杵野俊明

現代社会が禅寺に 求めているもの



前

回に引き続き、地域と禅寺（他の宗派の寺も同じだと思えます）の関係についてもう少し考えてみましょう。

禅寺が地域コミュニティの中心的な役割を担っているという話はしました。それを象徴するのがこんな光景かもしれません。

お檀家さんをはじめ、その地域に暮らす人びとが、散歩の折などに寺を訪れ、時間があれば、一杯のお茶をすすりながら、住職とひととき四方山話よもやまばなしに花を咲かせる。ひと昔、ふ

た昔前まではそんなことが日常的におこなわれていたのです。

つまり、寺は人びとの暮らしぶりについての「情報」が集まるスポットでもあったわけです。それが、地域住民間のコミュニケーションを円滑で密なものにし、繋がりを深めるためにおおいに役立っていたことはいうまでもないでしょう。

「そういえば、この間、〇〇さんがお見えになりましたね。お孫さんが有名中学に合格し

たそうですよ」

そうした情報を得た人は、〇〇さんと道で顔を合わせたら、自然に、

「お孫さん、よかったですね。おめでとうございませす」

と声をかけることにもなります。お祝いのひとこととそれに応える感謝のひとこと。笑顔と笑顔が重なって、その場にはあたたかい空気が醸かしだされるはずで

「△△さんのおばあちゃん、ちょっと体調を崩していると聞きましたよ。おじいちゃんと二人暮らしだから、おじいちゃんは大変みたいですね」

そんな情報が寺から発信されれば、少し大目につくった煮物をお裾分けする人がいたり、おばあちゃんが回復するまでの間は家事を買ってでる人がいたり、ということもあつたに違いありません。二〇一一年三月の東日本大震災以降、「絆」ということがさかんにいわれるようになりましたが、地域の人びとの絆は寺を介して幾重いくえにも結ばれて

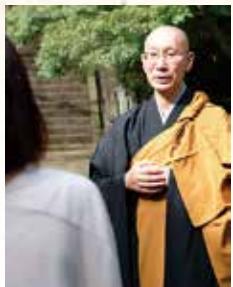


いた、といういい方ができるかもしれません。

禅寺と地域の人び

とのかかわりの

「原型」はそこにあるのだと思います。しかし、核家族化、個人主義の偏重へんじゆうなど社会の在り様、人びとのライフスタイルが変化したことによって、原型は失われつつあるという気がします。寺の「敷居」は確実に高くなっているというのが実情でしょう。



建功寺

もちろん、時代の流れですから、それは一面仕方のないことだともいえませんが、そのなかでもなお、この時代に禅寺がなすべきことはあると思うのです。地域の人びとが禅寺に求めているものを探る。答えはそこにあるはずです。

現代を生きる人びとが禅寺に求めているものは大きく分けて三つある、とわたしは考えています。



愚痴でもいい、嘆きでもいい、思いのタケを吐き出すことで、悩みは必ず軽減されます。介護に関することだけではありませんが、わたしも悩みを打ち明けられることがあります。ひとしきり一緒に時間を過ごして、相手から「ご住職に聞いていただいて、気持ちがあふくと軽くなりました」といふ言葉をお聞きしたときは、少しでもお役に立ててよかった、という思いになります。僧侶冥利に尽きるといつていいかもしれません。これからも常に「三つのこと」を心に置きながら、精進して参りたいと思っています。

合 掌



ますの・しゅんみょう

1953年、神奈川県生まれ。建功寺（横浜市鶴見区）住職。多摩美術大学環境デザイン学科教授。住職でありながら庭園デザイナーとしても高い評価を得ている。祇園寺紫雲台庭園『龍門庭』など国内外多数の庭園作品を手がける。『心に美しい庭をつくりなさい。』など著作多数。



菊名墓地

- ① 静かにお参りができる
- ② 葬儀やお墓の事などさまざまな問題の相談にのってもらえる
- ③ 悩みごとを聞いてもらえる

①については空間を整えるということに尽きます。たとえば、掃除が隅々まで行き届いていて、土には箒目ほうきめが描かれ、さらに、打ち水がされているという空間は、そこに立つだけで心が清々しくなります。その清浄の心でご本尊様やご先祖様に手を合わせる。これ以上のお参りのかたちはないでしょう。

②についてはどうでしょうか。いまは葬儀の形式も多種多様になっています。選択肢が多いだけに、「わが家の葬儀」をどのような形式で執りおこなうかを決めかねるということもあるのではないのでしょうか。そんな方々に、これまでの葬儀の経験を踏まえ、それぞれの事情や状況に合わせて、何かアドバイスをしていくことはできると思っています。お墓の問題、将来のご供養の問題などについても同じでしょう。

③について考えてみましょう。例えば、高齢化社会が一気に加速するなかで、誰にも共通する悩みの一つは、親御さんや身内の介護ということではないでしょうか。介護中の事故や事件が、しばしばメディアで報じられることからわかるように、介護に携わっている人の身体の負担、心の負担は想像をはるかに超えるものなのだと思います。それを一人で抱え込んでいたら、悩みに押し潰されそうになったとしても、不思議はありません。もちろん、介護を具体的にサポートすることはできませんが、悩みに耳を傾けることはできます。



新墓地

写真提供：栢野俊明

未来に受け継いでいきたい 日本の伝統文化

手まり学園(児童養護施設)では
毎月お花と仲良くなれる機会を
設けています。
子どもたちがいけ花を通して
植物の美しさを知り、その感性を
育てたいと願っています。
皆様方もお子様やお孫さんたちに
おすすめ下さい。



手まり学園の子供がいけました



指導：小原流町田支部 市川光華

鈴木正三と死者供養

正木 晃

2

お参りされた人達が自然に安心できるお寺へ

野原眞承

4

毎日書道

高橋秀榮

11

宗門人の書

吉岡博道

12

坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン

藤井隆英

14

仏遺教経解説 4

丸山劫外

16

禅の空間、佇まい、しつらえ

枡野俊明

20

表紙・挿絵図／平川恒太

仏教企画ホームページリニューアルしました。
ぜひご覧下さい。 <http://www.bukkyo-kikaku.com>