

三 松 禅 寺  
平成28年7月  
第 66 号

檀家の皆様  
ご寄稿を  
お願いします

# 生死即涅槃

魂の坐り(涅槃)は  
千虚(生死の怯え)に勝る。

三松寺住職 皆川大真

禅は教育に重点を置く、師はどんな弟子を打ち出したかで、その人が決まる。逆に言えば弟子を見れば師の力量が推測される。

身を以て究めた道ならばこそ、仕事内容、事業方針や様式、人脈等、次の世代に伝え、その展開を用意できない様では、底の浅い「その人一代きり・その人だけの値打ち」と言われても仕方がない。一般に「えらい」といわれる、その道の人はいくらかもある。又、その「えらい人」の元では、弟子や部下が育たぬ事も非常に多い。それは、おのれの是非・好嫌・愛憎を織り交ぜすぎるので、回りが萎縮し、創意工夫の意欲より、立ち回りに気を止めて、いわゆる「山中の人、山を見ず」となっていく。

人間の真の値打ちは、老婆親切の心が内奥に有るかどうかである。自分の主観的好嫌を混入させてはならない。だから、子供をもつ人は、自分のグループを立て

派にすることよりも、子供という後継者を見て、自分の真実を知るべきである。ましてや事業をもつ人は社会を立派にすることよりも、まず部下を見て現状・自己の力量を顧みるべきである。その方が切実であり、「第一義」である。それが「人間の値打ち」となる。

翠巖令参禅師が、ある夏の講習会の閉会に、次のように挨拶した。  
「一夏(九十日間の講習会・雨安居)仏弟子のために説話す。看よ、翠巖(私)に眉毛ありや。……古来より、仏様を誹謗する罪を犯すと自らの眉毛が落ちると云うが、私には見る事が出来ない眉毛は、未だ残っているのかな？」

翠巖さまは、わざと、受講者たちに疑問詞を投げかけて、お別れの挨拶としたのである。  
さて、この「一句」が全国各地の長老僧の耳にも聞こえてきた。  
その一人、保福従展禅師

は「賊となる人、心虚なり。……翠巖さまは、最後まで謙虚な心で、すばらしいご指導ぶりだね!と讃えられた。  
又、長慶禅師は、「生ぜり」と云われた。……眉毛があるかどうかの疑問には答えず「さとり」という眉毛が、ぐんぐん生えてきたね!と賛辞する。

又、雲門禅師は、「関!」の一字を云う。……サアこの「関所」をどうやって通る?皆の者よ、気を付けよ。「眉毛ありや?」の疑問詞には「関所」があるぞ。……はたして私自身、得難い仏法(身心)に導かれて、安心して智慧と慈悲を發揮しているのかどうか?「関所」一步誤れば、深淵の谷に落ちてしまふぞ! おい危ないぞ!

自分の足元・目前の生死・私利私欲の中に、我執振りかざす世間「関」を、あなたはどうか生きるのだ?ここが生死即涅槃の修行道場である。

道元禅師は正法眼藏「山水経」の巻にて、芙蓉道楷禅師の「青山常運歩、石女夜生児」青山は絶えず歩いていて、石女は夜子を生む。を開示される。

「青山」を自己とは別の環境と分けて考えてしまうと、この「関所」は通れない。山が動くという事は、同時に自分も動いているのである。決して自分は動かずに、山(環境)が変化している、と見ては凡見である。

「自分探しの旅」という人がいるが、うっかり答えを彼方に探し求めてはいけない。魚を食べれば自分と海(環境)が繋がれ、米を食べれば、田んぼと直結する。今の私が自然の一部であり、世界と繋がっている。「随所作主、立処皆真」……人生何処においてでも、主人公(智慧と慈悲)躍動の場であるから、今の立ち位置が、そのまま自然一体の環境である。今から遠方に探す旅を設定すれば、すでに迷子である。

「青山・石」を生命活動と見れば、私も自然も、常運歩である。(仏教は自然と対立しない)そこが苦楽の生まれる道場「石女夜生児」である。私の身一つで功徳を積む事も、人を悲しませる事もするのである。環境と私を分けたらば、自分に都合の悪いことをすべて環境・神や悪魔・時間・

他人のせいにする。  
「青山の運歩は其疾如風よりも速やかなれども、山をみる眼目あらざる人は不覚不知、不見不聞なり。」  
不覚不知……「この私がここまで苦労して、お前にしてやったんだ。」という眼目を捨てる。  
不見不聞……「まだまだ私は至らぬ身、だから常に見聞きして学び続け・昨日

よりは今日へと柔軟に改良し続けよう。」  
達磨さんはこの態度を「不識」と示され、道元禅師は「打成一片」と云い、般若心経では「時照見五蘊」と示している。  
「眉毛は落ちてくるのか。」涅槃の生死は現実の問題にどう取り組みますか?「現成公案」切実なテーマである。

## 道元禅師和歌

詠三即心即仏  
鷺どりか 白鷺も又 見えわかぬ  
立つ波間に うき沈むかな

「即心即仏」中国禅の馬祖道一(七〇九-七八八)禅師の語。即の字は、就く、近づく、すなわち、とりもなおさずの語。私たちの心は、無明・煩惱のため汚れていても、美しい仏心を宿しており、その心そのまま、とりもなおさず、仏に成ることのできる心であるという意。後には、即心は仏というようになった。  
「鷺どりか」(略本)かもめとも、をしともいまだ みえわかぬ。鷺(かき)と白鷺は、ともに雁鴨目科で、見分けがつきにくい。略本のをしは、東国地方の方言で磯のこと。万葉東歌十四に「駿河の海をし辺に生ふる浜つづら いましを頼み母にたがひぬ」とある。禅師が、東言葉を用いられたとすれば、船上から遠く磯辺を望んで詠まれたことになる。  
「立る波間に」(傘・延本)立浪あひの 泛つ白浪。泛つは、浮ぶと同義。

(歌意)  
遙か沖あいに波が、いらが立っている。鷺どりだろうか、それとも白鷺だろうか、見分けがつかない。波に漂ってその姿が見えがくれしている。私たちの心には、仏に近づこうとする心と、無明の方に惹きよせられる心とが、仲良く同居して、波間に漂う白鷺のように、仏の姿があらわれるかと思えば、煩惱の鬼となって、浮んだり沈んだり、ついたり離れたりしている。でも、そのような心のうちにこそ、尊い仏性がかくれている。

# 婦人会活動

## ご縁に感謝

婦人会 榎本 正子

三松禅寺様とのご縁は、夏の参禅会に夫が参加させて頂き、「方丈様の講話に感銘、永平寺の参禅会と同じで：」と大喜びで帰宅、(三十代より永平寺、総持寺に年一回参禅)「家族と一緒に参加」と年末の参禅会に勧められ息子、娘と四人で参加しました。

九月に夫は帰らぬ人となり途方にくれていましたが、残った家族が迷わない様に三松禅寺様とご縁を結んでくれたのだと思います。息子もお寺で父親が見守ってくれてる様だと。ご無理をお願いして結婚式を挙げさせて頂きました。

夏の参禅会で一緒に過ごした檀家の上田先生からも山歩きを誘って下さり、初体験の私を先生と仲間の皆さんがサポートして下さい、美しい自然の中、奈良の山々に登らせて頂き楽しい日々を過ごせる様になりました。その上、お寺の婦人部に入れて頂き、各行事、

講話、ボランティア等に参加の中、諸先輩の方々との交流の中で生活の智恵やいろく教わり、又、勉強会で小川先生のお話と作品を見せて頂き驚きました。上品で小柄な先生なのに、力強さ、リズムがあり生き生きと美しい作品、熱意とお人柄に魅せられ、書道部に入会させて頂きました。「作品が読める様になれば心豊かに！」と軽い気持ちでしたが、大先生で、びっくりです。書を通し無の心での指導でしたが、当時、義母の介護生活の中で不安と私自身のコロコロ変わる心の醜さに涙したり悶々とした日々を送っていましたが、方丈様にご相談、親身になって、ご指導承わり救って頂き又、小川先生にも甘えて愚痴も聞いて頂き、前向きに「明るい介護」と念じ皆様のお助けで千手の介護の義母も喜び見送る事が出来ました。

方丈様に助けて頂き感謝申し上げます。

文化教室に孫がお世話になっております。美人ですばらしい植林先生のご指導で小学校一年生から六年生

まで頑張っております。

現代の生活様式も変化し、先ず正座の生活の習慣なく、最初はとまどってますが、植林先生の温かいお心でのご指導、硯、筆、墨、紙の扱い方からお行儀まで、しっかりと正座して習字のお稽古に励んでいます。

子供達は必ず、ご本尊にご挨拶して教室に向かい、お稽古を終えるとご本尊に小さな手を合掌して頭をペコンと下げて帰る姿を見させて頂き愛しく心洗われます。

子供達に幸せの日々をと祈り、三松禅寺様にご縁を頂き感謝〜です。合掌



## 永平寺 檀信徒研修会

婦人会 曾田 芳子

檀信徒本山研修会に故森山さんがお声がけ下さって、

永平寺に行かせていただくようになりました。ご一緒させて頂いた当時は三松禅寺からの女性の参加人数も四、五人だったので、だんだん行かれる方が少なくなり一人での参加です。女性一部屋で寝起きするので話し相手もなく心細かったです。でも研修会はそういうものではなく、研修会は坐禅、学習、礼拝です。夏は一泊二日、冬は二泊三日です。夏は部屋は冷房がきき涼しく、冬は外は大雪が積もり寒いのですが、お部屋は暖房がきき暖かいです。

夏の起床は振鈴で三時十分、冬の起床は振鈴で四時、暁天(朝の坐禅)洗面をすませ、禅堂にて朝課(朝のおつとめ)小食(朝食)作務(掃除)、講話。朝の起床は早く、坐禅をしていると、ねむけをもよおし、その時ほんの一瞬雑念が入りますが、気を取りなおして、坐禅に取り組みます。お食事は禅堂にていただきます。研修が終わりますと、雲水様が永平寺を案内して下さいます。研修を終え、途中休憩を取り奈良まで帰って来ます。

三松禅寺婦人会には現在十八名の檀信徒の方が在籍されていますが、高齢化が進んでいて、行事等に参加される方が少なくなっています。

ぜひ、婦人会に入会して、お寺の行事に参加したり、ボランティア活動等と一緒にしていただければませんか。

昨年度の主な活動は、四月に総会と花まつり(お御堂にお花を飾りました。)

七月は地藏まつり(お地藏さまの赤いよだれかけと頭巾を新しくつけ替えました。)

二月には新春会とボランティア活動(絵本を購入し、カンボジア等三ヶ国の翻訳シールを貼って、各



## 三松禅寺 婦人会について

婦人会 宮脇 恭子

国に送りました。)他に、お寺の行事に参加して法話等をお聴きしました。

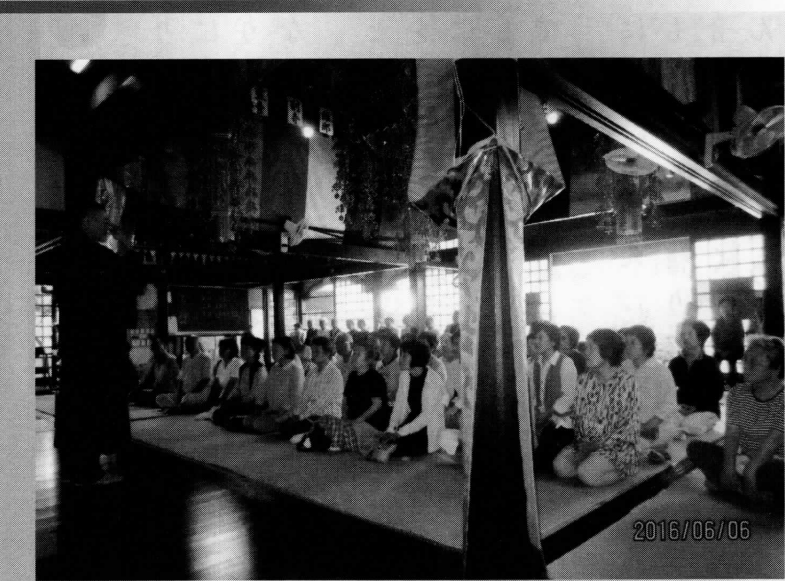
ご入会していただける方は、事務所までご連絡下さい。

年会費 二千元



明るく・やさしく  
元気よく・三松禅寺  
婦人会にどうぞ  
ご入会下さい。

# 各社 新入社員研修のようす



東大阪市やまなみ歩こう会

**自己を見つめて** 高垣太緒

修行とは、他の誰かに強制されてやるものではなく、また、何かを得ることや学ぶことを目的としてやることではない。例えば私達は今日ランニング中に会った人にあいさつをしたり、お墓の掃除をしたり、食事の後かたづけを行った。なぜか今日はリラックスして何か身につけてやる、などとは考えずに何事にも取り組むことができ、相手や自分に何も求めず、誰かの喜びになることに取り組むのは自分にとっても気分のよいものであるということに気がつくことが出来た。

これまで、私は何か学ばなければ、何か身につけなければと言う気持ちで常に先行していた。今後の日常生活においても修行になる機会が多くあると考えられるので、焦らず心を落ち着けて修行に取り組みたいと感じた。



## 坐禅研修を受けて感じたこと

奈良信用金庫 田中奈々美

私は今まで坐禅を受けたことがなく、家族の法事でさえもあまり行かないような人間でした。そのため今日の研修がとても不安でいっぱいでした。しかし坐禅が始まると、最初は少し考え事をしてしまったものの、途中からはすっと雑念が消え、自分の呼吸の音に集中することができました。終わって後には不安はなくなり、すがすがしい気分になりました。

お昼には食事の作法を教わりました。普段はケータイをさわりながら食事をしたり、急いで食べたりしていたので、こんなに静かに味わって食事をしたのは初めての経験でした。にんじんを口に入れたとき、野菜の淡さや甘みが変わると広がり、ああ、野菜っておいしいんだなあと改めて感じる事ができました。これからはもう少しゆっくり味わい、作ってくれた人に感謝しながら食事を頂こうと思えました。

## 坐禅研修を終えて

長田奈緒

初めての坐禅ということで、三松寺に来る前からとても緊張していました。坐禅という言葉にこめられた意味から丁寧に教えていただき、坐禅とはただ静かにしていればよいというものではなく、身体や息や心を整え、落ち着きをもって取り組み、無心になって集中することによって意味を持つということがわかりました。私は、「本気」という言葉を、その時に取り組んでいることを全力で行うということだと考えていましたが、本当の「本気」とは、

継続して一日一つでも何かをすることだと知り、これからは毎日を「本気」で生きていこうと思えました。また、精進料理をこのようにきちんとした形式をとっていたのだくのも今回が初めてだったので、目上の人の食べるペースにあわせて食べるということを意識しすぎ、気づいたらお茶の段階まで進んでいてしまい、食べることの難しさを知りました。食べるということは今までは自分の欲を満たす行為でしかありませんでしたが今回のようにいろいろなことに感謝をし、命をいただいているということを意識しながら食べたことで、命というものと向き合うことができました。坐禅を組んでいる時は、最初はあまり集中することができませんでしたが、回を重ねることに無心になることができ、日常生活では味わうことのできない貴重な体験ができました。三松寺で学べたことを忘れず、始まったばかりの社会人としての生活を有意義なものにできるようにします。本日は誠にありがとうございました。



中国より古箏のメンバーの坐禅会

# 「ジャータカのえほん」

## —おしゃかさまが生まれるまえのおはなし—



おしゃかさまは、

シヤカ族の王子さまとして、お生まれになるまえに、なんどもなんども、生まれかわって、そのたびにたいへんりっぱな、おこないをされました。

そのけっか、シヤカ族の王子さまに、お生まれになったのだといわれています。

では、おしゃかさまは、どんなよいおこないをされたのでしょうか。



「うのまねを

するからす」

文・豊原 大成  
絵・小西 恒光

自照社出版

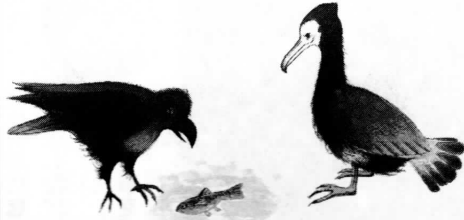
「ジャータカのえほん③」より再掲

うのまねをするからす



あるとしのことです。

カーシー国では、あめが、ちつとも、ふりませんでした。お米や、やさいや、くだものが、とれず、ひとびとは、たいへん、こまっていた。どうぶつや、とりたちも、たべるものが、ほとんど、ありません。ほかの国に、いつ、たべものを、さがさなければなりません。そのころ、おしゃかさまは、うという、水どりとして、お生まれになり、ヒマラヤの山に、ちかい、みずうみに、すんでいました。そこへ、カーシー国から、からすが、やってきました。からすは、うが、じょうずに、水にもぐって、さかなをとるのを、みて、「わたしにも、わけてください」と、たのみました。うは、「ああ、いいよ」といって、さかなを、わけてやりまし



た。からすは、うのけらいになり、それから、まいにちまいにち、うが、つかまえてきた、さかなをわけてもらって、たべていました。

あるとき、からすは、かんがえま

した。「うも、いろいろ、まっくら。ぼくもおなじだ。ぼくも、水に、はいつて、さかなをとろう」。

「だめだめ」と、うは、とめました。が、からすは、水にはいつてしまいました。およげません。ばたばた、あばれて、いるうちに、とうとう、おぼれて、しんでしまいました。うの、いうことを、きかなかったからです。

(二〇四)

# 般若心経 (意識)

世にも尊き聖者あり  
吾も世界もさながらに  
永遠の度を得給えり  
物も心もなべてみなり

深く妙智をおさめつ  
一眞実の虚影ごと  
道を求めむる諸人よ  
一眞実の虚影にして

虚影そのまに一眞実ぞと  
生滅垢浄の分別を  
森羅万象さながらに  
迷い悟りの痕跡もなし

仰げば不二の月まどか  
一眞清めし相にて  
一眞実の相にて  
聖者と仰ぐ人はみな  
世に聖礙なく恐怖なく

顛倒夢想なきまに  
三世古今のみ仏も  
峰の松風谷の音も  
いかでか証し給いなく

心永久に安穩なり  
かかる悟りに依らずして  
世にたくせいなき正覚を  
よる彼の岸の妙智こそ  
よる彼の岸の妙智こそ

深き安心きわもなし  
行け妙智の眞言を  
吾れ他ともに到り得て  
さとりの道を永遠に成就なん

いざたたえなん諸人よ  
いざたたえなん諸人よ

# 俳句

まぼろはの三松禅寺彼岸かな  
南無観に星も合掌お水取  
ふるさとは雲州平田山すみれ  
復興の鐘研する木の芽晴  
春めくや道元禅師おはします  
平成二十八年三月吉日

高橋慈雲

