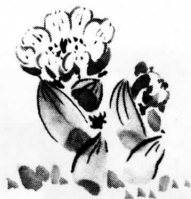


三 松 禅 寺
平成29年1月
第 67 号

檀家の皆様
ご寄稿を
お願いします

無 心

三松寺住職 皆川大真



平成二十九年仏紀二五八
三年丁酉 新年おめでと
うございます。今年も御仏と
の絆を深める御道交の程宜
しくお願い申し上げます。

この社会のどういう形の
ものが理想的であろうとな
かろうと、身に迫ってくる
火は避けなくてはならない、
生老病死、愁い苦しみ、悩
みの火が迫っている、だか
ら人はまず問題を選ばなけ
ればならない。自分にとつ
て何が一番の問題であるか、
何が自分に最も押し迫って
いるものかを知って、自分
の心を調えることから始め
なければならぬ。 釈尊

大智祖継禅師

熊本 山居の偈

しょうたい ふい かいきゅうなし
聖諦不為階級無

りゅうは たんすい ほうはそうしをはなれる
龍離潭水鳳蒼梧

けんもんすいちちう たにしたがてし
見聞一々随他去
にちようはすべいのろをみるがごとし
日用都如井觀驢

意識

人間の階級・損得・好き
嫌い・良し悪し・勝ち組負
け組・競合い・張り合い・
上品下品・善悪・浄と不浄・
個人と集団・強い弱い・財
産の有無・云々等、他と比
較した値打ちに過ぎない。
横からもつと良いものが出
てくると、急にこちらが小
さくなってしまふ。

人為のものなど大自然・
神仏（聖諦）の前では屁で
もない。宇宙から見れば地
球に国境など無い。大統領
も首相も人間の階級世界で
の仮の姿である。

龍や鳳凰は神出鬼没、活
発の働きをする。なぜなら

階級に縛られず自在に、観
音さまのように大臣にも成
れば絶世美人にもなる。お
釈迦様は貴貧人種を問わず
教えを説かれたその働きと
は「随他去」である。

道元禅師の言葉に「自己
を運びて方法を修証するを
迷いとす。万法すすみて我
を修証するは悟りなり」
正法眼蔵 現成公案

人生で出会う体験・愛と
悲しみを見聞していく中に
随うのが悟りである。決し
て自分が気に入らないもの
を捨てる妄想では無い。自
分達グループだけ助かろう
と、汚い国・地球から脱出
しよう、この小さな見は
小乗根性である。見聞一々
随他去・我と大地と何時で
も同時は、大乘の法である。
日常茶飯事はすべて、井

の驢を観るが如し
昔、唐の時代に曹山大師
が弟子達に「絶対の真理は
虚空の如く、物に応じて形
を現すこと水中の月の如し
と例えるが、その物に同じ
て形を現す様子を、人真似
でなく自分の言葉で言うて
みよ」と言われた。すると
徳上座が一步前に進み出て
合掌し「驢の井を観るが如
し」と言った。
驢とは驢馬のことで「う
すのろ」と人間が馬鹿にす
る代表の動物、しかし驢馬
は人間が勝手に罵っても何
処吹く風の如し、のっそり
歩いて井戸に行き水を飲む
うと井戸を覗き込むが如く、
全宇宙は無心・無階級に成
り立っている。
しかし曹山禅師は徳上座
の素晴らしい答えに「汝は
八・九分は道い得たり」と。
惜しいが、あと少し足ら
ないなあ。
すると徳上座は「和尚什
塵生」禅師様ならどう言わ
れますか？
「井の驢を観るが如し。」
いくら無心の驢馬でも自
分から歩いて井戸を覗き込
むのだから、まだ自分が井

戸と相對している。驢（自
己）が井（真理）をみるの
ではなく、井が驢をみるの
だ。

『万法四苦八苦の人生、
に証せられて活き生きと随
う悟り』である。病の時は
病に苦しみながら生き、悲
しい時は、悲に随ってシッ

カリ泣く。過去の健康や楽
しさばかりに拘らず、今出
来る事に苦心して、汗をか
き・涙して『柔軟心で生き
る』無心・梅寒苦を歴て
清香を發つてである。
本年、檀信徒皆様のご健
康・ご活躍・ご多幸を祈念
しております。 合掌



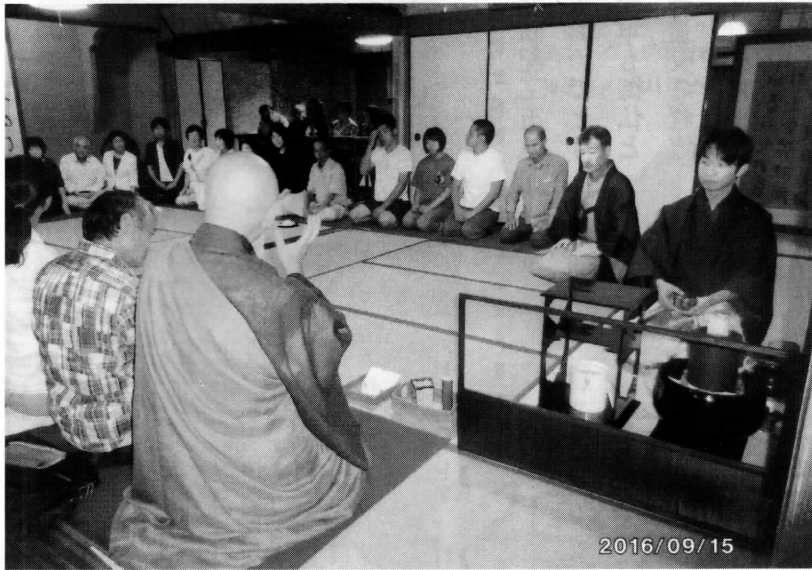
俳 句

初 諷 經

まほろばの三松禅寺初日の出
初諷經いま法堂に研する
大いなる和顔愛語や筆始
冬銀河道元禅師おはします
ふるさと雲州平田初明り

高橋慈雲

「送月の宴」お月見の様子



2016/09/15



2016/09/15

秋彼岸「健口体操」

滋賀県近江湖東第2小学校



2016/09/22



2016/09/16

京チュンボランティア 京西中学校区

奈良高校育友会坐禅



2016/10/19

仏のたとえ話……1

毒矢のたとえ

例えば、人が恐ろしい毒矢に射られたとする。親戚や友人が集まり、急いで医者と呼ばれ毒矢を抜いて、毒の手当てをしようとする。

ところがそのとき、その人が、「しばらく矢を抜くのを待て。だれがこの矢を射たのか、それを知りたい。男か、女か、どんな家のものか、また弓は何であったか、大弓か小弓か、木の弓か竹の弓か、弦は何であったか、藤蔓か、筋か、矢は籐か葦か、羽根は何か、それらがすっかりわかるまで矢を抜くのは待て。」と言ったら、どうであろうか。

いうまでもなく、それらのことがわかってしまわないうちに、毒は全身に回って死んでしまうに違いない。この場合にまずしなければならぬことは、まず矢を抜き、毒が全身に回らないように手当てをすることである。

○すべてを知ることはい

ない

知的な関心や好奇心は、わたしたちが人間として成長するためには欠かせないものであり、大切なものです。

わたしたちは、つねに「なぜか？」という問いをもち、その答えを見つけようとしてます。知らなかったことを知ること、知識が増え、それにとまって視野が広がり、世界観や人間観が深まります。

得られた知識は、人生で直面するいろいろな問題を解決し、生きるための環境をよりよくするための役にたちます。知識を有効に用いて、人類は進歩してきました。知ることは喜びでもあり、わたしたちの人生を豊かにします。



インド、祇園精舎の朝。

しかし、知らないことは無限にあります。知れば知るほど新たに知らないこと

が現れてきます。世の中のすべてを知るためには、わたしたちの一生が何回あっても足りないでしょう。

また、もともと答えが得られない問いもあります。「宇宙は永遠か、永遠でないか」「宇宙は無限か、有限か」などという問いです。ブッダはそのような問いかけをされると、何も答えず、ただ沈黙を守っていました。あるとき、「ブッダよ、知っているのなら、教えてください。もし知らないの

なら、知らないと言ってください。その答えを聞いたうえで、わたしは修行をしたいのです」と言い張る者が現れました。

これに対して、ブッダはこう諭したのです。「わたしが説かない教えは、説かれないものとして理解しなさい。わたしは『宇宙が永遠か、永遠でないか』などについて教えを説かない。それゆえ、あなたは知っている答えを得られない。答えを聞かないうちは修行

えを説くのは、知的な関心や好奇心を満たすためではありません。知識を増やすためでもありません。わたしたちの身に迫っている苦しみから解放するために、教えを説いているのです。

○最優先すべきこととは

何か

たとえ知的な関心や好奇心が満たされたとしても、そのこととわたしたちが苦しみから解放されることとは何の関係もありません。宇宙が永遠であろうとな

かろうと、無限であろうとなかろうと、生と老と病と死、愁い、悲しみ、苦しみにあるのですから。

ブッダは、わたしたちの心の底にひそむ苦しみを解決することこそが最優先されるべきであると考えたのです。

苦しみの炎で燃えている世界から抜け出すのは急を要することであって、その目的にかなわない、どうでもいいことについてのムダな知識を増やしたり、答え

を追究したりしている時間はありません。そんなことをしているあいだに、みな苦しみの炎につつまれて死んでしまいます。

もちろん毒矢は、すぐに抜いて、手当てしなければなりません。ブッダは、苦しみのうちに人が死んでいくことを憂えていました。だから、現実の苦しみの姿をよくよく実感させて、どのようにすれば苦しみから逃れられるのかということをお説きつづけたのです。

道元禅師和歌

もとすえ

皆偽りの つくもがみ

思ひ乱るる 夢こそ説け

「本末も」本も末もで、はじめおわり、根と枝、上の句下の句、神楽などの本方末方など。ここでは人の一生の意。

「つくもがみ」江浦草は、花筵などの蘭草（フトイ）の異名で、髪がこのつくもに似ていることの名。九十九髪とも書く。

一説では、つつもの誤りといひ、つつは物の満ち足りぬことで、百に満たない九十九の義という。それを百に一画足りない白の字とし、白髪に譬えた。下の句、乱るるにかかる。

「思ひ乱るる」種々に思ひなやむ、思ひ煩うの語。るるは連用形であるから、下の夢にかかると。

「夢をこそ説け」夢には、ほんやり、はかない、迷いなど、いろいろな意があるが、ここでは、迷い・煩惱の語。

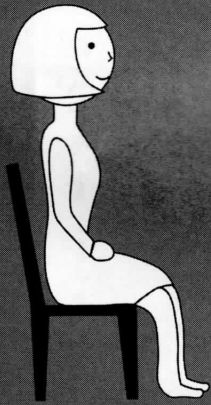
説けは、諸本、とけと仮名書きしている。説くの字より、解く・溶く（と）の語で、迷いを解く、疑いを晴らす意。

(歌意)

人の一生は、あてにならぬ（偽り）ことが多い。満ち足りぬ思いには乱れ、ちよとど、乱れた白髪を梳る（くし）ように、煩惱に迷い苦しんでいる。そこで、迷いの根本は何処にあるかを知り、ほんとうの生き方をさとす、迷夢をはらすことがたいせつである。

いす坐禅のすすめ

会社や自宅など
場所や時間を
気軽にできる
いす坐禅の
すすめ



1 いす坐禅を始める前に

坐禅の要は姿勢を調え、呼吸を調えること。それはいすで行っても同じことです。特に大切なのは腰から下を安定させることと、上半身を柔軟なまま、力みのない状態にしておくこと。そのため、足の置き方に注意し、骨盤（座骨）と背骨をイメージしながら坐ります。



2 いすを準備してみよう

座面は少し固めのもの。坐ったときに膝が水平より持ち上がらないくらいの高さがあること。高さの調節ができるものだと都合がよいです。背もたれはあってもなくてもよいですが、肘掛けはない方がよいでしょう。座席が回るものや、車輪で動くいすは不安定なので避けた方がよいかもしれません。



3 いす坐禅の環境づくり

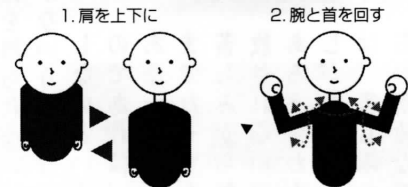
まず、坐る環境をととのえましょう。坐る前に、集中しやすい環境づくりが大切です。周りを見回すと、いろいろなものが目につきますか？少々片付ける必要があるかもしれません。簡単なのは、壁に向けて坐ること。最低1mはあけていすを置きましょう。テレビやラジオは消して、なるべく静かな場所をつくります。暑くもなく、寒くもない適度な室温。でも、扇風機などの風をあててはいけません。簡単に言えば、五感を刺激しないこと。坐禅はすでにここから始まっています。

4 いすに坐ってみよう

普通、いすに座るときは、背もたれに身体をあずけた楽な姿勢ですが、いす坐禅の坐り方は少し違っています。いす坐禅の坐り方は、座面の半分より手前に浅く坐ります。当然、背中は背もたれから離れます。

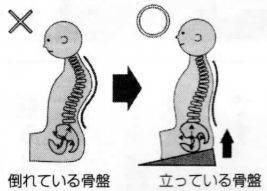
5 からだをほぐす

いすに座る前に少し身体をほぐしておきましょう。肩を10回程度上下に揺すり、腕を前後に5回、首を左右に5回ほどゆっくり回します。最後に3回深呼吸。少し吸って、口から「ふー」と長くはき出します。上半身を柔らかくしておくことで、坐禅の姿勢がととのいやすくなります。



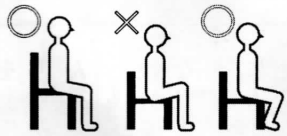
1 骨盤を立てる

いす坐禅で最も大切なのが、骨盤を立てること。いすの座面にあたる骨盤底の二つの突起（座骨）を感じるようにします。けっして無理に腰に力を入れ、前に突き出してはいけません。



2 足の角度と位置

腿が水平より立ち上がらないように膝の位置を調整します。椅子の座面より膝が下にあると落ち着きます。足は肩幅に開いて地面につけるか、椅子の下に少し引いてかかとが上がった状態でもかまいません。

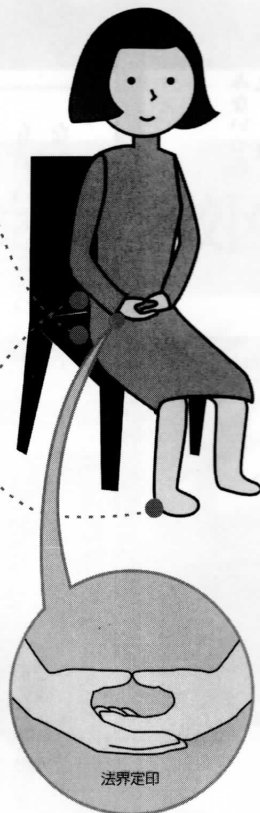


3 背骨を積み上げる

自然に骨盤を立てることができたら、腰を安定させ、背骨を一つ一つ下から順に積み上げていくイメージで。首までいったら頭をのせ、少しあごを引いて落ち着かせます。

8 坐禅終了

あまり急に立ち上がったたりしないように。少しずつ身体を左右に揺らし、身心をほぐしてください。ゆったりとした、いす坐禅の余韻を味わいます。



7 呼吸の仕方

基本は腹式呼吸で行います。慣れないうちは、吐く息を中心にゆっくりと長く行ってみてください。静かに深い呼吸ができるようになれば、無理に意識する必要はありません。

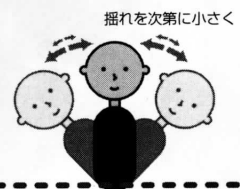
6 目の形と口の中

目は閉じません。1.5メートルくらい先の床に視線を落とすと、開きすぎず、細めすぎない、自然な力みのない形になります。口は閉じ、舌は上あごに付けて、口の中に空間ができないようにします。



5 左右揺振（さゆうようしん）

まずは2、3回、口から大きく息を吐き出し、あらためて上半身の力みを取りのぞきます。座骨を感じつつ、左右に身体を揺らし、前後左右に傾かない真っ直ぐな姿勢を確認して静かに止まります。さらに、姿勢を自分で点検するために、肩と耳の水平ラインと鼻とへその垂直ラインをイメージして微調整します。



4 法界定印（ほっかいじょういん）

右手を下、左手を上にして重ねます。両手の親指をつけて、足の付け根の中央に自然に下します。

いす坐禅のはじめかた。
からだをほぐして、いすの準備が整ったら、ひとつひとつ順番に、はじめてみましょう。