

# 東崎山だより

令和4年2月号 通刊169号

355-0044 東松山市正代778-3 電話 0493-34-3706(6555) FAX 0493-34-6555  
email: semyojuji@yahoo.co.jp HP: tosaki.web.fc2.com/index.htm 携帯 090-2446-5209

## 人に皆食分あり、命分あり

竹にはさまざまな種類があります。タケノコという芽が出る時期もさまざまで、晩春から初夏にかけて地上に出ます。地下茎からタケノコとして地上に現れ出るということはどの竹も同じです。タケノコとして地上に出るときには、すでにそのタケノコは、どれぐらいの太さで、どの高さまで伸びるのかが決まっているそうです。竹の寿命についても、枯れるまでどれぐらいの年数かが決まっているといえます。

道元禅師の言葉を孤雲懷奘禅師が書き留めた「正法眼蔵随聞記(しょうぼうげんぞうずいもんき)」に「**学道の人、衣食を貪(むさぼ)ることなかれ。人に皆食分あり、命分あり**」とあります。一生に食べる食料の量の限度を「食分」といい、「命分」とは一生涯の寿命を意味します。人には一生涯に食べる量と、一生涯の寿命の長さに限度があるということです。

昔、一人の僧が死んで冥土にいったところ、閻魔大王が「この人の寿命はまだ尽きていないから、娑婆へ帰すがよい」といいました。ところが、お付きの者が「寿命はまだありますが、食べる量の方がもう尽きています」といいました。閻魔大王は「それならば蓮の葉を食べさせるがよい」といいました。そのようなわけで、この僧は蘇生した後人間を食べ物を食べることができずに、蓮の葉だけを食べて残りの寿命を保ったと、正法眼蔵随聞記にあります。

健康維持のためには食べ過ぎはいけない腹八分がよい、食べ過ぎは寿命を縮め、そして健康を保つには食生活を偏ったものにしなれば、免疫力を持続できるということです。

また、人には寿命というものがあるから、人間存在の有限性を自覚をすべしということです。生物の個体である人間の肉体も遺伝子の乗り物に過ぎないから、遺伝子は乗り物を乗り捨てます。人間の認識を超えたところに、生死が定まっているということでしょう。



## 世の中は 食うて糞して寝て起きて さてその後は死ぬるばかりよ 一休



人間は、とかくいろいろなことに心がとらわれます。お金、地位、名誉、容姿、などなど。そんなとき、心を楽にしてくれるのが、禅僧の言葉です。この歌は「人生とは、飯を食って糞をして、寝て起きる、ただそれだけのことである。そうしているうちに、みんないつかは死ぬ」という意味です。つまり、何事も大げさに考えるな、小さいことにくよくよするな、みんな大して変わりはない、ということです。なんとホッとさせる言葉でしょうか。多く人は、将来を心配しがちです。でも、今日生きています。今日食べられる、寝るところがある、それでいいじゃないか……これが禅の考えです。こうした一日一日を淡々と積み重ねて、人様に大きな迷惑をかけず、いつか、ほんの少しは人様の役に立つことができれば、万々歳の人生ということですね。

# お矢がせ

## ■節分会 2月3日(木) 15時 心の中の邪気を追い払きましょう

豆まきの起源は、室町時代以降と考えられ、邪気を祓うために「魔(ま)を滅(めつ)する」通じる豆を使った「豆打ち」という儀式が寺社で行われたそうです。鬼退治に使った豆から芽が出てしまうと縁起が悪いので、必ず炒った豆を使うのが決まりになっています。



### ＜豆のまき方＞

- 1 窓を開けて「鬼は外」と唱えながら豆を2回まく
- 2 次に「福は内」と唱えながら室内に2回まく
- 3 奥の部屋から開始し、最後に玄関でまく

## ■禅を聞く会

- 主催 曹洞宗関東管区教化センター
- 日時 3月15日(火) 13時10分開会
- 会場 川口総合文化センターリリアメインホール  
川口市川口3-1-1 JR京浜東北線川口駅西口正面

### ●講演

第一部「当たり前の中にあっただ切なもの～それぞれに出来る一歩を～」

講師；岩崎 順子 氏 (いのち講演家)

第二部「禅に学ぶ生き方」

講師；藤田一照 老師 (元曹洞宗国際センター所長)

### ●入場無料

\* 関東管区教化センターYouTube公式チャンネル「禅の心曹洞宗」内にてライブ配信もします

## ■涅槃（お釈迦様が亡くなられた日）会

陰暦2月15日は、お釈迦様の入滅の日です。本堂に涅槃図を掲げ、お釈迦様の遺徳を追慕すると共に報恩のための法要を行います。



## ■今月のことば

「日日是好日（にちにちこれこうにち）」

雨の日も晴れの日も、楽しい日も、その日その日が、人生のかけがえのない一日です。人は日々、様々な経験をしながら生きています。中には、二度と経験したくないと思える厳しい経験もあります。しかし、それも自分の人生にとってなくてはならない経験です。厳しさから優しさを、苦しきから思いやりを学ぶことができます。どんな日も、そんな貴重な経験をさせてくれる「好日」です。

## ■2月の予定

- 節分会 3日 15時
- 寺子屋 12, 19, 26日
- 坐禅会・写経会 13, 27日 坐禅：7時 写経：8時 ヨガは都合により当分の間休止します
- 涅槃会（お釈迦様が亡くなられた日）15日（朝課にて法要）