



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

安心を与える

最近、松山大耕さんという臨済宗妙心寺派の若手の僧侶の方を知りました。この方は京都の妙心寺の塔頭・退蔵院の副住職をされています。日経ビジネス誌の「次代を創る100人」に選ばれ、2011年には禅宗を代表してローマ教皇に謁見されています。そんな松山さんですが、退蔵院の長男として生まれたのに小さい頃から将来は絶対にお坊さんにはならないぞ々々と思っていたそうです。それが、あることがきっかけでお坊さんの世界に興味を持ち始めました。それはある和尚さんとの出会いでした。

松山さんは東京大学大学院1年生の時に長野県の飯山



という豪雪地帯の農家に、半年間住み込みで研究生活を
していました。その時に、この辺りにも妙心寺派のお
寺がないかなと思っ探してみたところ、たった一軒
「正受庵」というお寺がありました。そこに原井寛道と
いう和尚さんがいました。日本のお寺というのは檀家さ
んがあって、お葬式や法事でお布施や、拝観料をいただ
くというのが一般的ですが、正受庵には檀家さんが一軒
もありませんでした。観光寺でもありません。寛道和尚
は托鉢だけで生計を立てていたのです。今から20年前
のことです。松山さんはこの平成の時代に凄い人がい
るなと驚くとともに寛道和尚に惹かれていきました。

この話で私が思い出したのが『食えなんなら食うな』
という本です。関大徹という曹洞宗の禅僧が書かれまし



た。本の帯に「待望の復刊。俺はこの本が死ぬほど好きなんだ」と執行草舟さんという実業家のコメントがあります。私はこのコメントに惹かれて読みました。

本の題名になった話です。大徹和尚が福井県の吉峰寺というお寺にいた時のことです。若い修行僧が、悩みがあると相談にやってきました。

「自分が継ぐ寺は兼職をしないと食べていけない貧乏寺であるが、兼職に対しては疑問があります」

大徹和尚は即座に「兼職などという、いやらしい誘惑に負けるな」と言いました。その修行僧は「でも兼職をしないと食べていけない寺なんです」と言葉を返しました。

大徹和尚は言います。

「それでいいではないか。食えなければ食わねばよろし



い。高祖道元禪師以来、お寺に入ったら食える保障など、どこにもあったためしはない。お寺で食えるというのが間違っているのであって、お寺は食う処ではない。もったいないことに、自分の修行に夢中になっているために、お百姓さんのように一粒の米も生産することができないから、乞食に出て『すみません』と言って、一握りの米をただで頂戴して、生きながらえさせてもらっている。自分は僧侶として好きなことをやっているのだから、一握りの米も戴けなくなったら誰を恨むでもない。その時は心静かに飢え死にすればいい。高祖以来、みんなその覚悟でこられたからこそ、今日の禅門があり、禅僧と云われる人は、その祖風を慕って仏門に入ったはずである。『食えなんなら食うな』とは、わが禅の古徳達が口を酸っぱくして、言ってこられたことだ。これは決して、や



せ我慢でもなんでもない。食えなんだから飢えるのであり、
飢えれば、死ぬまでである。実に軽がると、生きていけ
る」

吉峰寺は曹洞宗発祥の根本道場と言われる古刹でした
が、正受庵と同じく無檀のお寺でした。大徹和尚の言葉
です。

「吉峰寺は檀家がないから、お布施による実入りが全
ない。住職の私以下、一山の衆徒は、托鉢によって、何
とかその日その日の糊口を凌いでいる。台所は火の車で
ある。普通の家庭人の感覚でいえばそういうことになる。
赤字家計もくそも、定収入がないから、ゼロ家計に等し
い。誰もそれを苦にしない。米櫃に一粒の米もなくなっ
たらどうしようという恐怖感もない。それは、食えなん



だら食わぬぐまでだからであり、一山は餓死覚悟の集団だからである」

しかし、そんな吉峰寺にも不思議にお金のあることがあったそうです。そういう時に寄付を頼まれたりすると、有金全部を残らず寄付したそうです。ある時、僧侶仲間から、吉峰寺のような無檀の貧乏寺にそう奮発されると、後の寺が困るぐと暗に言われたそうです。これに対して、大徹和尚は「わしは世間阿呆だから仕方がない」と笑い飛ばしています。実に痛快な和尚さんです。

話をもどしますが、正受庵には檀家さんはいませんでしたが、信者さんや寛道和尚のファンがたくさんいたそうです。松山さんは大学院を出て、お寺に帰って修行生活に入りました。修行生活の合間に、また寛道和尚に



会あってみたいいぐと正受庵しょうじゅあんを訪わとずれました。その時とき、寛道かんどう和尚お尚しょうを慕したっているおばあさんが亡なくなって、遺族いぞくの方かたが来きました。そして「遺言ゆいごんなんです。寛道かんどう和尚おしょうにお葬式そうしきをや
ってほしいんです。お願いねがします」と言いいました。遺族いぞく
が帰かえった後あと、なんと寛道かんどう和尚おしょうが松山まつやまさんに「葬式そうしきのお経きやう
を全部ぜんぶ忘わすれた。悪いわるいけど代わりかりにやってきてくれ」と言い
うのです。寛道かんどう和尚おしょうが本当ほんとうに忘わすれたかどうかはわかりま
せん。おそらく寛道かんどう和尚おしょうは最初さいしょから葬式そうしきをするつもりが
なかったのではないでしようか。大徹和尚だいてつおしょうと同じおなように、
渡世とせをする気きが全まったくなかったように感じかんじます。
寛道かんどう和尚おしょうは町中まちぢゆうの人達ひとたちからとても慕したわれていました。
寛道かんどう和尚おしょうのことを町まちの詩人しじんが詩うたに書かきました。

寛道かんどう和尚おしょうさんが雨あめの日ひも嵐あらしの日ひも



炎天下の日も雪の日も

毎日托鉢をされている

その托鉢をされる声がこの町に響くと

この町に安心が広がる

この詩を知った時に松山さんは、お坊さんの一番の仕事は葬式でも法事でもない。人々に安心を与えることだな〱と思ったそうです。

〱こういうお坊さんにならなければ、少しでも近づかなければ〱と思い、それから松山さんは修行に身が入ったという事です。この時、寛道和尚は40代半ばでしたが、すでに駅前には寛道和尚の托鉢する銅像が立っていました。いかに人々から慕われ、敬われていたかがわかります。



正受庵は、正受老人という方が創建したお寺です。正受老人というのは通称で、道鏡慧端という禅僧です。高い悟りを持ちながらもずっと山奥で過ごしました。水戸光圀公からの二度にわたる招請をも辞退して、ひたすら禅に精進しました。慧端禅師は生涯にわたって世俗的な栄達に目を向けることなく、死に至るまで僧階は最下位のままで、正受庵も寺格を有さない状態のままでした。

この人に「一日暮らし」という文章があります。

「人生の中で一番大事なことは、今日ただ今の自分の心なのだ。明日やればいいと言っても、その明日があるかどうかはわからない。人生は長いから、そのうちやればいいと思っていると、毎日をほどほどに過ごしてしまう。人の命は儚いものだからこそ、今日の一日を精一杯努め、励むべきだ。今日一日をしっかりと努め、明日もまたそ



のようない日いちが来るようにしなければならぬ。先さきのこ
とを考かんがえてみるのは誰だれでもやっていることだが、今いまここ
にあるこの時ときをどう生いきるか、どう暮くらすかということ
を考かんがえている人ひとは少すくない」

杉山先生すぎやませいせい以来いらいの「今日きょう一日いちにち」の教おしえを思おもい起おこします。

正受老人しょうじゆろうじんには有ゆう名めいな弟でし子しさんがいます。臨濟宗中興りんざいしゅうちゅうこう
の祖そ、白隠はくいんぜんじ禅師ぜんじです。白隠はくいんぜんじ禅師ぜんじは若わかい頃ころ、うつ病びょうを患わずっ
ていましたが、それを呼こき吸ゆう法ほうによつて克こく服ふくした方かたです。

白隠はくいんぜんじ禅師ぜんじは、生家せいが代々だいたいの日蓮宗にちれんしゅうの家いえであつた信しん心じん深ふか
い母親ははわやの影えい響きやうで、幼少ようしやうから法華経ほけきやうに親したしんでいました。

出家しゆつげを志したしたのも、法華経ほけきやうの功徳くどくの大おほきいことを聞きいた
ためだったそうです。長ながく住職じゆつしやくを務つとめた松蔭寺しょういんじには、自じ
筆ひつでびっしり註釈ちゆしやくが加くえられた法華経ほけきやうが伝つたわつています。



白隠禪師はくいんぜんじの代表的著作だいはうてきちよさくに『夜船閑話やせんかんわ』があります。これは丹田呼吸法たんてんこきゅうほうを説いたものです。

精神的せいしんてきに病やんだり、疲れ切つかってしまつと、誰だれしも眠れなくなつていくものです。しかし、意識いしきして深い呼吸こきゅうをすると、副交感神経ふくこうかんしんけいが刺激しげきされて徐々じよじよに眠れるようになります。白隠禪師はくいんぜんじは毎晩まいばん寝る前まえに腹式呼吸ふくしきこきゅうで深い呼吸こきゅうをしました。その実践じっせんにより快眠かいみんし、うつ病びょうを克服こくふくしたのです。

人間にんげんは怒おこると呼吸こきゅうが浅あさくなります。あせつたり緊張きんちやうしたりする時ときも同じおなじです。そういう時ときこそできるだけ、深く長い呼吸ながこきゅうをするといいのです。

105歳さいまで生きられた聖路加国際病院せいるかこくさいびようえんの日野原重明ひのはらしげあき先生せんせいは、「どうしたら先生せんせいのように健康けんこうで長生きながいきできまするか？」と質問しつもんされた時に、「まず怒おこらないことです。



しかし人間誰しも頭にくることがあるものです。そんな時は、深く息を吸ってそれを吐き切ると良いです。歩くのも特效薬になります。どちらも交感神経の興奮を抑える効果があるのです」と言われています。

日野原先生は普段から「長息は長生きにつながる」と、オペラのアリアを歌うような呼吸法を取り入れておられました。近年、深い呼吸法は身心を整え、ストレスから回復させる作用のあることが科学的に検証されています。最近では若い方々の間でマインドフルネスとして知られており、グーグルやメタ（旧フェイスブック）といった大企業で社員教育に取り入れられています。

以前、東京に渡部昇一先生の講演を聞きに行った時、講演が終わってから一緒に行った人と会場近くのお寿司



屋さんに入りました。少しして私の隣に座った人がいました。それが渡部先生でした。「今日はありがとうございますございました」と挨拶をし、その時に、たまたま渡部先生が書かれた頼山陽の『日本楽府』の解説の本を読んでいたので、その話をしました。それから話はずんで、健康法の話になり、「呼吸法はどうですか？」と私が聞きました。たら、「呼吸法はとても大事ですよ」と言われたのです。それから白隠禅師の話になり、私が次の話をしました。白隠禅師は弟子に常々「危急の時には大きく息を吸って、尻の穴を閉める」と言っていました。その弟子の一人が乗っていた船が難破し、みんな海に投げ出されてしまいました。溺れた人達が海岸に打ち上げられて並べられました。役人が来て尻の穴が開いているかどうかを検分し、尻の穴の閉じている禅師の弟子を見て、



死んでいないからと、人工呼吸が施され生き返ったという話です。

渡部先生は「昔から『河童のけつ抜き』という言い伝えがあるんですよ」と言われました。昔の人は肛門には尻子玉という蓋のようなものがあって、河童にこれを抜かれると人間は溺れ死んでしまうと考えたそうです。実際に溺死した遺体のお尻は肛門括約筋が弛緩して、お尻の穴が卵くらいの大きさになって直腸が外に出ているそうです。それで昔の人は河童が、尻子玉をとったと思っただようです。

少々話がそれましたが、法華経、三徳を信仰する私達
の一番の役割はやはり、寛道和尚のように人々に真の安
心を与えることではないかと思えます。

