

# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★自然の流れに照らしてみると 2012.2.5

春、夏、秋、冬、季節の変化につれて、樹木は衣の色をかえ、姿、形は変わっていきます。



しかし、その変化の根底には見えないけれども、とどまることのない命そのものがあります。

自分にこだわらない世界、自分を忘れておる世界、そこには、生きている事実のみであり、命そのものに触れるときでもあります。

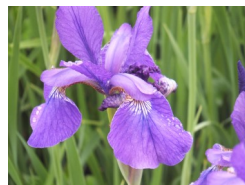
### ★出会う世界を そのまま受け入れる 2012.11.11

雲は静かに悠然と浮かんでいます。

流れる雲に引きずられることなく、心にこだわりを持たず  
のびのび ひろびろとして 不自由は不自由として  
そのままに受け入れていくと 天空を自らの心としていただける  
心境になります。

### ★心の花を大きく咲かせよう 1997.11.9

心の種は、己の人格を磨こうという意欲です。



人格を磨くことが、人生の目的です。  
心の種を育て、心の花が開くことが、人間として最大の喜びです。

心の花が開けば、周囲の人々に、なごやかなものをもたらします。  
心の種を無限の焦点に合わせて、大きな、大きな花を咲かせましょう。

### ★宇宙の生命の流れを深く感じて 2009.8.30

秋が深まるにつれて、心の豊かさを大切にしたいくなります。  
読書の秋といわれるゆえんです。

現在の私たちは、精神の世界で過剰なまでに過去、未来に関わりすぎて、心が落ち着かないのが実状です。

今、ここに自分が立っているところに心と体を一致させて  
いきいきとした生き方をしましょう。

そのためには坐禅をして、まず、体と精神を落ち着かせることで、  
私たちに本来具わっている宇宙の広大で、無限な生命の  
流れを深く感じましょう。

# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★ 一期一会 2002.6.2

この言葉は茶道からきた言葉です。  
戦国時代の武士は、明日の命が定かでないことから、今の命を深く感じとるために、一服のお茶に心をこめていただいたのです。



現在はなにごとにおいても、簡単にすまそうという時代ですが、ひとときの心の礎(いしずえ)を心の一番深いところへ、どっかりと据え置いて、自らを治めることが大切です。

### ★ 自らが山 自らが太陽の輝き 2006.7.9

自分とは何か。追求している自分。  
見ておる自分。認識している自分。

このように自分ということ掘り下げていくと、自分自身の内部で対立しておるものは、自分へのこだわりであることに気がつきます。

そのこだわりを放して無心となると、全てのものが真実であることに気がつきます。  
そのとき、自らが山であり、自らが太陽の輝きとなるのです。

### ★ 華果同時(けかどうじ) 2011.7.10

花が咲いたあと実がなるのが普通ですが、蓮だけは花(華)と実が同時です。私の教えでは、このことを華果同時といいます。

人間が本来持っている仏としての目覚めを、自覚(華)したときにはそのまま悟り(実)の世界であるという意味です。

人生の目標(華)を持ってしっかり歩めば、それは必ず達成(実)できます。人間の活動の源はハングリー精神です。

まず、生きる意欲を持つことが一番です。



### ★ 命そのものの世界にふれる 1999.3.14

坐禅は、天と地を貫く中心となって、富士山が坐るように坐り体のなかを風が吹き抜けるように坐ります。

このように坐っていると、鳥の鳴き声、蝉の声とともに命に触れ、命そのものの世界を感じます。

宇宙の本体は、全てを受け入れ、全ての存在とともにあり天地の動きは、明朗性そのものです。

執着、我執を離れ、相手の喜びが自分の喜びと感じるとき、命そのものの世界です。

# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★ 気を養うのが坐禅 2007.7.29

日常生活で、対外的なことに気を使うことが多く、心の内容が乏しくなっています。

大切なことは、意識を呼び戻すことです。

その方法としては、体全体で息を吐ききって、腹部をへこむまで吐ききりましょう。吸う息は、無理をせずとも入ってきます。

そのとき、体全体で天地の命を吸うことです。

吐ききった充実感とともに、吸うことで、下腹部へ命の輝きが戻ってきます。そこに気迫が宿るのです。

日常の生活のなかで、内面の充実感を育てることに、楽しみを感じましょう。

### ★ 自らが山 自らが太陽の輝き 2006.7.9

自分とは何か。追求している自分。

見ておる自分。認識している自分。



このように自分ということ掘り下げていくと、自分自身の内部で対立しておるものは、自分へのこだわりであることに気がつきます。

そのこだわりを放して無心となると、全てのものが真実であることに気がつきます。

そのとき、自らが山であり、自らが太陽の輝きとなるのです。

### ★ 心の本体が輝く 1999.3.14

全て無条件で受け入れるところに、宇宙大の心の本体がある。

ごくんと飲み込んで生まれ、ごくんと死んでいく。

このことは、無条件の世界である。

坐禅することは、自分の主義主張を離して、自分の心の垢(あか)をとること。自分の心の荷物を少なくしていくことで、心が治まっていく。

心が治まれば、周囲の人も治まっていく。

仏像を彫る仏師は、木とか石の素材に、万人の心を受けとめるものを発見して、始めて彫り始め、不要な素材を切り落としていく。

それと同じように、心のなかの垢をとって、とっていくと、そこに心の本体の輝きがある。

### ★ 幸せを探す努力が必要です 2013.11.24

今の社会は、与えられる社会になっています。

その代表としてインスタント食品があります。



種を蒔いて育て、食材を料理することで時間を待つことの大切さがわかります。与えられることに慣れることなく、自分の五感を使い、自然をよく観察して、幸せを探す努力をしましょう。

# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★本当の自分にめぐりあう 2010.11.15

自分の真実の心とは、なにでしょうか。

眼・耳・鼻・舌・身は体の道具です。  
その道具を使っているのは、主人公である  
自分です。  
死人の場合は、体を使う心は不在です。



本当の主人公は、生死を解脱したところにあります。体を預かっているのが、自分です。宇宙いっぱいの心が、主人公です。

良寛さんの辞世の歌を味わいましょう。  
形見とてなに残すらむ 春は花 夏ほととぎす 秋はもみぢ葉

### ★お金と感謝の心 2000.2.13

自給自足の時代には、お金は必要なかった。

しかし現代では、人それぞれに自分の能力を発揮して、社会参加して生活を営んでいる。生活するうえで、人々の労働でできたものを頂く代償として、貨幣が存在する。

人の労働を介して、自分が利益をいただくことに対して、何か働いて社会へ報いる気持ちが大切である。

この精神は人間として大切な基本である。自分が労働しなくて、お金で取得したものに対して感謝する気持ち、生産・労働に対して感謝する気持ちがリサイクルにつながる。

物を大切に使って、捨てる前に他に使い道があるかどうかを考えるのも感謝の気持ちから起きる。

お金が万事という考え方は、感謝の心を忘れ、自分の甘えの心、すなわち、自己中心の心が増大したもので戒めなければならない。

### ★無心になる練習をしましょう 2000.7.9

赤ちゃんは、一切こだわっていません。  
全く無心です。  
心がかたくなったら、心のマッサージが必要です。



清風は、その人の心のあり方によって受けられます。

心の中にいつもさわやかな風が流れるように、こだわっているものが、たまらないように、無心になる練習をしましょう。

# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★ 関 このところより入る (関 從這裡入)

2005.5.28

「関」は玄関の意味です。



日本の家屋は外国にはない玄関というものがあ、履物を脱いであがるようになってい。そして、仏間、床の間があり、屋敷全体が心の道場として成り立っています。

玄関は、屋敷の中へ入ってもらえる人かどうかを見分けるところでありまた主人が外と内とのけじめをつけるところでもあります。

人はそれぞれ内にあっては心を治め、自らの責任を問、外にあっては自らの処し方を問うことが大切で、それがないと人間性が不安定になります。

床の間は屋敷の主人公が自ら責任をとれる場所、すなわち自らが主人公で治まるところで、ここでいう「関」とは心が開かれるところ、お互いの自覚の心が開かれるところという意味です。

自らの心が開かなければ、「関」には入れません。いったん「関」に入ると奥は深いものがあります。人は自分の心のあり方、人間のあり方を問、自らが責任をとらなければ、人間として不安定なのです。人間こそは、世の中を良くもするし、悪くもします。

### ★ 日々是好日(にちにちこれこうじつ) 2007.7.3

自己の都合によって日々が好日という意味ではありません。

悩み、苦しみ、迷いながら生きているのが人生です。煩惱(ぼんのう)の塊(かたまり)が、人間です。

例えば、数珠の一つ一つの珠が煩惱としますと、数珠には糸が通っている、投げて珠はバラバラになりません。糸が切れると数珠の珠は、飛び散ってしまいます。糸があるから、煩惱の珠は収まるのです。

この糸は真理です。真理は一つです。真理とは、自分への一切のこだわりを離れ、自分の心をゼロにして、全ての命を受け入れる生き方です。

このような心境になると、煩惱を離れて、全てを受け入れて、全てをまるごと頂く気持ちになってきます。

これが「日々是好日」です。



# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★経済のグローバル化より 心のグローバル化を 2007.12.13

世の中は、グローバル化という時勢になっていますが、心の内面は以前にも増して自己中心で利己的になっているようです。

世界の人口の約5億の人々が、栄養不足と飢餓に苦しんでいます。天地の恵みは、全てのものに、分け隔てなく、平等です。

そのことに思いを馳せて、人類の幸せのために、行動を起こしましょう。

今こそ、心のグローバル化が必要です。



### ★下腹部に気を集める工夫 2013.3.31

肩から上の体の部分である眼、耳、鼻、舌は外部からの情報を集めています。

出産前の母親の胎内での生命維持は、へその緒を通じて呼吸をしています。

そのように考えると、生命の維持の基本は下腹部にあります。

外部の状況にふりまわされることなく、落ち着いた生活をしていくには下腹部に気を集める工夫が大切です。



### ★生きようという意欲 2010.4.18

人間の本能は、生きようという意欲です。

しかし、本能のままに生きるとむさぶり、こだわりそして煩惱がおきてきます。

自分の存在を阻害するものに対して排除しようとして、怒りが生まれます。怒りを押さえ、本能をどのように使うかは反省が必要です。

反省により人間性を深める努力をすることで、知恵が培われます。

命そのものが、人間の意思でいただいたものではありません。

命の発祥は、神秘性そのものです。

人間の理解でとらえることはできません。

現在の生命軽視は命への認識が乏しくなったのが原因です。

命そのものが、人間の意思でいただいたものでないことに

目覚めましょう。



# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★曹源の一滴水

禅の修行者は「脚下照顧」の毎日の生活のなかで、道理を見抜く眼を養うことが修行です。

風呂をわかすのも、師匠の背中を流すことも、無駄のない鋭い働きのチャンスです。

ある日、儀山和尚さんがお風呂に入られますと、風呂がわきすぎていました。風呂当番に「水を汲んでこい」と命じられました。修行者は急いで裏の井戸から鉄瓶でくみ上げた水を手桶で何度も運びました。

よい湯加減になりましたので、儀山さん「もうよろしい」と云われました。「ハイ」と、余分な水をあけて、桶を伏せた途端に、「ばかやろう、何をする」と叱りつけました。

「親切が足らんぞ。わずかな残り水だからと思って捨てたのであろう。もう一步努力して、なぜ植木にかけてやらん。花にかけてやれば、花の命になるじゃないか。だいたい、水は天からの頂きものだ。空から落ちてくる一滴一滴の雨水のおかげで、すべての命が活かされているのがわからんのか」

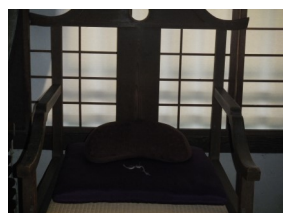
「小の水には小の用(はたらき)きがあり、大の水には大の用(はたらき)がある。用に応じて使うを智慧」と親切に諭されました。

この修行者は、この教えに感動いたしました。二度と過ちを繰り返すまいと自らの名前を「滴水」と改め、儀山和尚さんの下で、修行を仕上げるや京都天龍寺に出世されました。(護国山曹源寺 案内記より抜粋)

### ★一呼吸 一呼吸を大切に 2013.10.13

風船が膨れたり、縮んだりするように、体全体が風船になったつもりでしっかりと呼吸をしましょう。

自分の内面を充実させて、宇宙大の心境になるように呼吸しましょう。  
そのとき、自分の命そのものに触れることができます。



### ★心境を練る工夫が大事です 2012.1.8

環境に左右されやすいのが人間です。  
しかし、大事なことは自分に厳しく、孤独に強い自立心を養うことです。

自分と世界との対話。自分と宇宙との対話。  
この世界に呑まれることなく、世界を呑み込む気概と主体性のある自分をつくりましょう。  
坐禅によって心境を練る工夫をしましょう。

そして、作為のない素直な心で、天地の意思と合体して、環境に左右されない大我を生きる工夫をしましょう。



# 知りたい。日本の文化

## ● 心の健康メッセージ 曹源寺 原田老師の言葉

馬場久雄さんのメモより <http://www.oka.urban.ne.jp/home/babaesta/me.html>

### ★ 心の世界 2015.7.19

「理解すること」とか「認識すること」は、  
自分が生きているからこそ  
問題となるのです。



認識では争いが起きます。

それは、自分の立場で判断するからです。  
心の世界は、宇宙すべてのことであり、人間の判断を超えたところの  
ものです。

自分を捨てて、理屈分別を離れることで、「心の潔さ」がわかってきます。

今、ここに自分が立っているところに心と体を一致させて  
いきいきとした生き方をしましょう。

そのためには坐禅をして、まず、体と精神を落ち着かせることで、  
私たちに本来具わっている宇宙の広大で、無限な生命の  
流れを深く感じましょう。

### ★ 禅の心 2014.11.16

心が清らかになることが一番です。



心の姿は悩み、苦しみ、嬉しい、楽しい、怒りなどいろいろな姿を  
あらわしますが、それは水の表面の波のようなもので、心の実体は  
深い底の水のように静かなものです。

その静かな心が、本当の心の姿です。  
生まれながらにして生き生きとした新鮮な心は平等に持っています。

心は全て円満に活性化して使っていくことが大切です。  
川の流れは途中 岩もあり、木の根もあります、たださらさらと水は  
流れています。

その水のように天地の間に一切こだわりなく、分別も残すことなく  
全て受け入れて、心をつかっていきましょう。

### ★ 人生は遊山 2015.11.8

つらい思いのときは、その思いを離す

人生はよいことばかりではなく、悪いことばかりではありません  
一呼吸、一呼吸、一步一步、地に足をつけて、  
人生を歩んでいきましょう。