

# 成願寺

季報

121

令和元年8月18日  
(2019年)

目次

「成道会坐禅会の際して」大石隆元	1
平成三十一年春の観音詣りの報告	6
山内短信	8

発行 多宝山成願寺  
〒164-0012 東京都  
中野区本町 2-26-6  
電話 03-3372-2711  
制作 地人館

平成三十年 成道会一泊坐禅会 説教

## 成道会坐禅会に際して

成願寺坐禅会講師 大石隆元

本日はようこそ、成道会一泊坐禅会にご参加くださいました。これから少しの時間、この坐禅会にちなんだお話をさせていただきたいと思います。  
みなさま、なぜ、この年末の忙しい、寒い時期に、わざわざ一泊坐禅会を行うのかとお思いになられる



成願寺坐禅会講師  
大石隆元師

### ◎秋の観音詣り

「小田原道了尊と伊豆名刹巡拝」参加者募集

小田原の大雄山最乗寺への拝登は平成二十二年、ご開山了庵慧明禅師六百回大遠忌において、当山住職が焼香師を勤めて以来となります。大雄山守護妙覚道了大薩埵がお祀りされる御真殿にて特別祈禱をいただき、点心(精進料理)を頂戴します。  
二宮尊徳記念館を見学の後、東伊豆町の東泉院を参拝。副住職で尼僧様の金田祥道師にお出迎え、ご挨拶いただきます。

宿は伊豆の名旅館「稲取銀水荘」です。

翌日は二十五年ぶりの拝登となる、名刹修禅寺へ。境内拝観の後、ご住職の吉野真常老師にお話を賜ります。

日程 十一月十一日(月)～十二日(火)  
会費 四万円(予定)

▼檀家以外の方も、どなたでもご参加いただけます。

かと思えます。これは、間も無くやってきます十二月八日を「成道会」と申し上げます。この日は、お釈迦様がお悟りを開かれた日で、この日にちなみ、成願寺で特別に修行しているのが、本日の一泊坐禪会ということです。

この成道会、日本独自の行事でありまして、道元禪師がお伝えになられたとも言われております。インドやネパール、東南アジア諸国では、三仏忌と言われる、お釈迦様が生まれました日、出家された日、お悟りを開かれた日はみな、五月の新月を迎えた日とされているそうです。

お釈迦様は、今から約二千五百年前、今のネパール南部ルンビニー付近にあつたとされる、釈迦国の王子としてお生まれになりました。お母様の摩耶夫人は出産してほどなくお亡くなりになりましたが、シッターラと名付けられたお釈迦様は、お母様の妹に養育されて、豊かな環境で、何不自由なく、幸福に満たされて成長されています。十六歳で隣国の姫を迎えて結婚もされ、息子、羅睺羅を授かっています。

お母様を早くに亡くされましたが、王子として生まれて、お姫様を妻とし、かわいい息子が生まれたら、

普通に考えましたら、幸せそのものです。

それなのに、お釈迦様は二十九歳で城を出て、愛する家族を置いて出家されるわけです。家族との幸福な時間も、お釈迦様の悩みや疑問を解決できるものではなかったということです。その悩みや苦しみというのが、人は生まれると必ず老いて、病を得、死んでしまいます。そうした、王子であろうが、誰であろうが避けて通ることのできない「苦」の解決を求めて出家されたわけです。

お釈迦様は、山に籠って断食をしたり、木から宙吊りになったり、という激しい修行を六年間も続けられました。目はくぼんで、身体はあばらが浮き出るほどに痩せ、今にも倒れそうな姿です。しかし、そうまでして苦行をしても、お釈迦様は心の安らぎを得ることができませんでした。

苦行の道を捨てたお釈迦様が、尼連禪河にれんぜんがの畔りで身を清めていると、村の娘スジャータから乳粥を供養されます。それによって体が回復し、菩提樹の下に坐して、瞑想に入られるのです。そのときお釈迦様は、「悟りを得るまでは、決してここを立つことはない」と誓いをたてられました。そして、八日目の早朝、明けの明星をご覧になって、お悟りを開かれ

ました。

ここで大切なのは、世界の宗教いろいろございませうが、仏教は一人の人間が坐禅という修行を一週間行い、ついに悟った。仏となったということ。絶対神だとか預言者の話ではなくて、一人の人間の修行の結果、悟りを得たところ、がすごく尊い。伝説とか奇跡ということではない。一人の妻子ある成年男性が悩み、苦しんで、遠回りもし、やがて坐禅にたどり着いてようやく悟った。それが仏教の魅力であり、血の通った教えではないかと思うわけでございます。

お釈迦様は、一日から八日まで坐り続けました。全国の禅宗寺院ではこの故事にならって、特にこの期間を「臘八摂心」と呼び、坐禅に力を入れております。ちなみに「臘」というのは、十二月を意味する「臘月」の略。「八」は八日のことです。「摂心」とは、禅宗の辞典を繙きますと、「心を摂めて、昏沈・散乱させないこと」とございまして、つまりは坐禅のこととあります。

本日十二月一日。まさに、全国の禅宗寺院において一斉に「臘八摂心」が修行されております。修行道場であれば、生活においての最低限の事柄、また

法務を行い、あとは朝から晩までずっと坐禅です。

当成願寺においても、夕方までの金曜定例坐禅会とは異なり、みなさまとご一緒に夜も朝も坐ることにより、少しでもお釈迦様のお心に近づけるようにと毎年門戸を開いているわけでございます。

### 「無門関」について

私が修行いたしました道場におきましても、もちろん朝から晩まで坐禅。でも坐るだけではございませんでした。日中には講義がございまして、先生であるご老師方から様々なお話をいただきました。時には、臨済宗の教えなどもここで学んだわけです。

ここでみなさまに「無門関」という書をご紹介させていただきます。これは、中国、宋代に臨済僧・無門慧開（一一八三～一二六〇年）によって編纂されたもので、特に臨済宗で多く用いられる代表的な禅のテキスト（公案集）のようなものです。

無門慧開は、古今、禅者の間で交わされた問答商量の中から、四十八則を選んで、評唱（解説）と頌（会得した時の感動を詩にしたもの）を加えました。私が修行しておりました頃は、なんの前置きもなく、「無門関」を出されて大変戸惑った覚えがございしますが、

禅宗の僧侶はこうした公案を学んでいるということ  
をちよつとご紹介できればと思っております。

四十八則ある「無門関」で最初に出てくるのがこ  
の「趙州狗子」です。

### 第一則 趙州狗子

#### 【本則】

趙州和尚、因みに僧問う、  
「狗子に還つて仏性有りや」

州云く、

「無」。

#### 【評唱】

無門曰く、

「参禅は須らく祖師の関を透るべし。

妙悟は心路を窮めて絶せんことを要す。

祖関透らず、心路絶せずんば、尽く是れ依草附木  
の精霊ならん。

#### (中略)

且らく作麼生か提撕せん。

平生の氣力を尽くして箇の無の字に拳せよ。

若し間断せずんば、好だ法燭の一点すれば便ち著

くに似ん。」

#### 【頌】

狗子仏性、全提正令。

わずかに有無に涉れば、喪身失命せん。

趙州和尚（七七八〜八九七）という禅の偉いお坊  
さんが実際にいらつしやいました。そこに弟子がやつ  
てきまして、狗子とは犬のことではありますが、「犬に  
も仏性がそなわっているのでしょうか」と聞いたと  
いうのです。その返答が「無」であった、というこ  
とです。これが「本則」に書かれていることです。

無門慧開の解説である「評唱」がとても長いので、  
(中略)とさせていただきました。

「評唱」を私なりに解釈をさせていただきますと、  
全てのものには仏性がある。「一切衆生悉有仏性」と  
いう教えは、お坊さんであれば誰でも知っているも  
のです。それをあえて、師に対して犬にも仏性があ  
るか聞いた。その返答「無」とは何かということ  
になつてきますが、坐禅をされているときに、自己  
というものと向き合っていたきたいのですが、で  
は自己というものと、その他の境はどこにあると思

われますか。皮膚でしょうか。いま、お茶をいただいたとします。口から喉、体内へと入っていったこのお茶というのは、体内にあるのだから自己なのでしょう。栄養となって吸収されたら自己ですか。難しいですね。自己というものが曖昧なものに感じます。自己とは脳でしょうか、心臓でしょうか、それとも思慮なのでしょうか。そもそも自己というものはあるのでしょうか。そこすらわからなくなつて参ります。その究極が「無」であります。私がいて、あなたがいて、そういう概念ではない。自己だとか、人間だとか、自然だとか、空気だとか、地球だとか、宇宙だとか、いちいち区別するのではなくて、一つのもの。そういったことを知識ではなく、身体で体得するところが大事なのです。体得するには目には見えない関門がございます。これを通していくことができれば、過去の素晴らしい祖師方と同じものが見えるはずだということです。

私たちが日頃心の中で使っている物差しという固定観念を捨ててものごとを見てみる。幸せだと思つてゐること、不幸だと思つてゐること、それすらも疑つてみる。世の中にはたくさんさんのヒントがあると思ひます。

ところで、お聞きしたいのですが、仏教学部で学んでいる学生たち、その学問・知識を得たからといって、悟れると思われませんか。では、教えている大学の教授の先生方はいかがですか。例えば仏教を一つの学問として捉えたとき、その学問を極めたとしたら、悟れるのか。これは少し疑問が残りますね。

では、国宝の仏像をたくさん展示してある博物館は、立派な仏像があればお寺と似たようなことでしょうか。これにも疑問が残ります。

お寺でいえば、信仰の対象として日々人々から礼拝される仏像がお祀りされて、僧侶が法をお守りし、檀信徒にお伝えして人々が集う。そういうことがお寺であり、仏教ということではないかと思つうわけです。学問だけがなばつてやつたり、仏像を柵にただ飾るだけでは仏教とはいえません。

そこで改めて、みなさまも今日、ただ坐れば良いんだということではなく、禅の教えを実践するんだという意識を持って、取り込んでいただければと思うのです。自己を見つめるといふことに今一度立ち返り、向き合つていただく二日間にしていただければと思ひます。ご清聴ありがとうございました。

## 内藤電誠工業株式会社 坐禅研修会の報告

去る、四月四日（木）、今年で八回目となる、内藤電誠工業株式会社新入社員坐禅研修会が修行されました。講師は、静岡県良泉寺住職の大塚達雄老師がつとめられ、開講調経（きやうていけい）のあと、坐禅・経行・読経、法話、作務（さむ）、日本人の作法というテーマで指導されました。後日、感想文が届きましたので、以下に紹介いたします。

▽正座をする時の作法や食事のマナーなど、普段の私生活や職場生活などで直接つかえる実践的なことは、今この瞬間から心にとめて行っていきたいです。特に食事やお茶をいただく時の作法は今まで知らず知らずにできていたことや、全くできていなかったことの意味・理由を知ることができたので、まずは自分が無意識にできるように、そして家族や友人、ゆくゆくは自分の子どもに教えられるようになりたいです。

坐禅やお経をしつかり読むということは初めてだったので、見様見真似のような感じになってしまいました。が、（うまく言葉で表せないのですが）やっ

た後に、心のどこかがわくわくする感覚だったので、何年後かに自らやりたいと思う時が来るかなと思いましたが。正直、来る前はあまり乗り気ではありませんでした。が、とても良い経験になりました。

▽普段はなかなか正座をしないため、自分がどれだけ座ることができかさえわかりませんでした。正しい作法を教わり、経験することで、つらいですが、自分にもできるのだと知ることができました。

また、食事に対する考えや感謝の気持ちをもっていただくことは、これからずっと考えていきたいと思いました。食事やお茶の作法は新鮮で意味があり、大切にしていくべきものだと思えました。今の自分が生きていられるのは、多くの命と両親や周りの人たちのおかげだと再認識できた一日でした。

▽食事をいただく前に自己を振り返る、それからいただくといったことは、本日からでもできることです。本日から実践し、毎食、自分を見つめ直すと思っています。

また、最近一人暮らしをはじめ、家に常に家族がいることの、ありがたさを覚えたところです。本日

の研修で「あなたに挨拶している」という意識をもってあいさつをするということを学び、家族にしつかりとしたあいさつをしたいと強く思いました。

▽今回の坐禅研修では二つ学んだことがありました。一つは自分に勝つ難しさです。正座を三十分することは思っている以上に大変で必死でした。なんとか三十分正座することができましたが、あと少しで諦めていたかもしれません。自分に勝たなくてはいけない場面は日々の生活に、また職場でも必ずあると考えています。日頃から自分との戦いには心するべきだと学びました。

二つ目は作法をしつかり学ぶことです。今までなんとなくで過ごしてきた作法ですが、基礎からしっかりと学ぶことで美しく、スムーズに行えることを感じました。作法をきつちりと行うだけで、その場の空気や自分の印象を大きく変えます。これからの人生で作法を知らないことは損であると感じました。朝の挨拶や食事の挨拶など、日常にある場面でも作法は気持ちを含めて丁寧に行いたいと思えました。

▽初めて三十分間正座をしました。それだけでなく、

挨拶についてや、食事の際の作法等、初めて聞くものばかりでした。家で父や母に挨拶をする際、あまりじめにしていなかったもので、これからはしっかりと目を見て大きな声で挨拶していこうと思いました。それができれば、社内での挨拶だけでなく、お客様に対する挨拶も変わっていくのではないかと考えました。

▽ご飯を食べるときの作法に気をつけて、しっかりと食べ物に感謝していただくと思いました。

▽作法や食事のマナーなど、小さいことから着実にして家族や友人に伝えていきたいと思いました。これから少しの時間でも、自己を見直して改善していこうと思いました。

▽食器の持ち方、並べ方は毎日食事の準備をしているなかで、きちんとした並べ方で並べたいと思いました。

今まで身につけていかなかった作法など、日常生活で身につけていきたいです。姿勢は、常に重いカバンを持っていたため、前かがみになってしまっているため、姿勢を正しく直していきます。

## 山内短信

### ◎秋彼岸中日法要「修証義奉読会」のお知らせ

九月二十三日（月） 秋分の日

十一時～ 受付始まり

十二時 講演 日向ひまわり師

十三時 法要

「修証義」を参列者全員で奉読いたします。法要前には、恒例となった日向ひまわりさんの講演を予定。

### ◎「和久和久会体験茶会」の報告

七月二十日（土）、南書院において裏千家茶道教授・古屋敷宗桂先生のお社中の皆さんが「和久和久会体験茶会」を開催されました。この日は「茶箱」の観点前で、薄茶が振舞われました。また、一人ひとりに茶碗と茶筴が配られると、各自お茶を点て、互いにいただく体験も。近隣の皆さん、たから幼稚園の親子連れの皆さんが訪れ、和やかな一時を過ごしました。



あいさつをされる古屋敷先生



参加者園の親子連れの皆さんが訪れ、和やかな一時を過ごしました。



防空壕を進む生徒のみなさん



本尊様に参拝



2分間の坐禅体験

### ◎伊賀市立上野南中学校三年生 修学旅行で来山

去る六月六日（木）、三重県伊賀市の上野南中学校三年生のみなさんが旧防空壕の見学に来山しました。

この日は修学旅行二日目。十五グループに分かれて都内の施設を見学。見学場所は当山の他に、ジャイカ、ユニセフ、第五福竜丸展示館等でしたが、全国的にも見学のできる防空壕は珍しく、三グループ十五人が訪れました。防空壕を興味深く見学した後、本堂を参拝。聖僧様の前で少しの時間、坐禅を体験しました。

### ◎防空壕見学についてのお願い

当山で保存・管理している防空壕を見学したい方は、事前の電話予約をお願いしています。問い合わせ・申し込みは寺務所まで。