成願寺

季報

134

令和4年12月18日
(2022年)

目次

小林尭成、首座法戦式の報告……1
連載・人生百歳時代「元気な内に両手使いになっておこう」②……7
山内短信……12

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

小林尭成、首座法戦式の報告

去る十月二十二日（土）、二十三日（日）、滋賀県高島市の覺傳寺様において晋山結制（しんさんけつせい）の大法要が厳修（ごんしゅ）されました。晋山とは山にすすむという意味で、住職就任式のことをいいます。

書記　妙楽寺副住職夏目雄大師
首座　小林尭成上座
辨事　覺傳寺徒弟宮前潤世沙弥

結制とは、今から二千五百年ほど昔、お釈迦様が定められた修行の一つです。インドでは春から夏にかけてのおよそ三ヶ月ほどが雨期にあたります。その間、

納めの観音（年末の会）のお知らせ

十二月十八日（日）午後二時より、観音堂に於いて納めの観音様の縁日法要を執り行います。法要後は書院にてお話と軽食懇親会を予定。

説教　真言宗豊山派清谷寺　住職　根本一範師
会　費　二五〇〇円

＊軽食の注文数の確定と過密を避けるため、予約をお願いいたします。

除夜の鐘・参加者予約受付中（一撞き千円）

大晦日　夜十時より受付
十時半より来会者一同で読経―撞き出し

令和五年元旦　本堂にて新年祈禱

＊予約の方優先ですが、当日も若干名受け付けます。

大般若祈禱会のお知らせ

令和五年一月八日（日）、午後一時より大般若祈禱会を開き、家内安全・身体健全・商売繁盛等を祈念します。どなたでも（檀家以外の方も）祈禱を受け付けます。願文を添えてお申し込みください。

お釈迦様と弟子たちは外で修行することができないため、祇園精舎などに代表される道場に籠もり、修行生活を送るようになりました。

これが結制の始まりで、仏教が中国に伝えられると、夏と冬の年二回、結制が行われるようになりました。日本でも夏安居と冬安居という年二回の結制修行が行われています。

御本山や専門僧堂では百日間にわたり正式に修行されますが、一般の寺院でも結制修行中のいくつかの大事な法要を執り行います。中でも最も重要な法要の一つが、首座和尚がつとめる「法戦式」です。

首座とは結制修行中の修行僧のリーダーのことで、覺傳寺宮前憲生御住職は、このたびの首座に成願寺住職の孫、小林尭成上座（「上座」とは得度している者の呼称）を指名されました。

二十二日には、覺傳寺御住職の弟子として、尭成上座がお寺に入る儀式「入寺式」と、「法戦式」で行われる問答の本則（課題）、制中の配役が発表される「本則配役行茶」が厳修されました。

翌二十三日には「法戦式」が執り行われました。お釈迦様が霊鷲山において弟子の迦葉尊者にご自分の席を半分ゆずり、説法を許されたという故事にならい、御住職に代わって首座和尚が説法を行う儀式です。首座はこの法戦式を終えると、「座元」という位に就き、僧侶として一歩前進ということになります。以下、法要の様子を順を追って紹介します。

一、版三下

木版が打ち鳴らされて、法戦式の準備が整ったことが知らされます。

一、殿鐘三会

殿鐘が打ち鳴らされ、ご寺院様方が上殿されます。

一、大擂上殿

太鼓が鳴り響く中、御住職が上殿されます。

一、普同三拝

鳴らし物の音に合わせて三度礼拝いたします。

一、般若心経

ご寺院様方により、般若心経が読誦されます。

一、挙則

今回の問答の本則『従容録』第二則「達磨廓然」という禅の根本に係る問答を、首座を勤める尭成上座が本堂いっぱいに響き渡るよう唱え上げました。これは、達磨大師がインドから中国に渡った時に、梁の武帝とかわされた大変有名な問答です。

本則『従容録』第二則「達磨廓然」

挙す。梁の武帝達磨大師に問う
如何なるか是れ聖諦第一義
磨云く、廓然無聖
帝云く、朕に対する者は誰そ
磨云く、不識
帝契わず
遂に江を渡って少林に至って面壁九年
頌あり、頌は開口の口頭に分布す

続いて辨事という尭成上座を補佐するお役を勤める宮前潤世さんが、達磨大師の遺徳を漢詩にて讃えます。潤世さんは覺傳寺御住職の御長男、小学五年生です。

天童の覚和尚　頌に云く、廓然無聖　来機逕庭
得は鼻を犯すに非ずして斤を揮い
失は頭を廻らさずして甑を堕す
寥寥として少林に冷坐し
黙黙として正令を全提す
秋清うして月、霜輪を転じ
河、淡うして斗、夜柄を垂る
縄縄として衣鉢、児孫に付す
此従り人天、薬病と成る
獅子吼不盡

一、拈竹箆

尭成上座が御住職より受け取り、捧げ持つ物を竹箆と言い、弓を半分にした形の竹の杖です。御住職は、尭成上座にこれを貸し与え、自らの代わりに問答することを許すのです。尭成上座の隣で介添えしてくださる方が、

書記和尚です。高島市妙楽寺副住職の夏目雄大師がお役を勤めてくださいました。準備が整い、尭成上座は首座としての決意表明の言葉を唱え、問答を呼びかけます。

這箇は是れ三尺の黒蚖蛇
昔日、霊山に在っては金波羅華と成り
又た少林に伝えては五葉となる
或時んば即ち竜と化して乾坤を呑却し
或時んば即ち宝剣となって殺活自在
即今、師命を奉じて予が手裡に落在す
恰も蚊子の鉄牛を咬むに似たり
然りと雖も任に当たって他に譲り難し
乞う満堂の竜象、試みに法戦一場せんことを
開口闍黎、説破を挙せよ、看ん

最初の問者を辨事が勤め、法戦式が始まります。

一、法問

問答一・宝剣在手

問　作者は、宝剣手に在り、乞尊意
答　放下着
問　中々、放下するや殺活自在
答　咦や、宝剣手に在りと言うは、たとい吹毛の剣にもせよ、祖室門下には用不着
問　尊意、尊意
答　乞処は見よ、空手還郷
問　正得、空手還郷の鉾尖は仏祖も敵し難し
答　汝、手を切り足を切る事勿れ

問答二・九旬安居

問　作者は、第一座、九旬禁足して如何とする
答　乞尊意
問　如法安居、これ仏祖の身心なり
答　中々、来処を把定すれば、九旬たちまちに来るぞ
問　咦や、九旬たとい頂顆量なりと雖も、一劫十劫のみにあらず、百千無量劫のみにあらざるなり
答　尊意、尊意
問　いたづらにすごすべからず
答　正得、九旬の活鱍々地、何の処に向って用心すべきや
問　ただ三條椽下に工夫を作すべし
答

問答三・三尺竹箆

問　作者は、如何なるか三尺の竹箆、乞尊意

答　横に、吹毛の剣を拈ず

問　中々、拈ずる底の消息如何

答　吹毛の剣を拈ずるは、殺活の令を行ずるなり

問　尊意、尊意

答　背触共に非ず。仏祖も測りがたし

問　正得、纔も疑えば第二義底なりや

答　鞋裡の動指なる事を知るべし

問答四・三界唯心

問　作者は、三界唯一心、何れの処にか心を求めん、乞尊意

答　你の面前の坐具、是れ何ぞ

問　中々、何を喚んで三界と作すや

答　汝が心を三界と作す

問　尊意、尊意

答　帰家、穏坐すべし

問　正得、三界出入の時、如何

答　三界を呑却すべし

問答五・独坐大雄峰

問　作者は、独坐大雄峰、乞尊意

答　向上に坐着すること勿れ

問　中々、思量を絶した独歩で候う

答　咦や、独坐大雄峰というは、孤峰独宿の死漢にして、活歩転身の力量ないぞ

問　尊意、尊意

答　乞処は見よ、百尺竿頭進一歩

問　正得、その進歩退歩が峯頭独坐三昧で候う

答　経行一回し来たれ

問答六・道本円通

問　作者は、道本円通、乞尊意

答　何によってか這箇を余す

問　中々、諄意と調べてごろうぜえ

答　咦や、道本円通というは、無差別の見を留めて仏道の円通と錯ったぞ

問　尊意、尊意

答　乞処は見よ、仏祖も不識

問　正得、不識も円通の消息で候う

答　試みに一線路を開け

覺傳寺様、随喜のご寺院様、寺族の皆様と記念撮影

問答七・無眼耳鼻舌身意

問　作者は、無眼耳鼻舌身意、乞尊意

答　何者か恁麼に語話をなす

問　中々、無舌人の語話で候う

答　咦や、無眼耳鼻舌身意というは、心身脱落すと雖も、脱落心身あることを知らんぞ

問　尊意、尊意

答　乞処は見よ、眼横鼻直

問　正得、その面目に影像の留むべきはあらばこそ

答　何によって横索不着なる

一、謝語

七問にわたる迫力ある禅問答が終わり、尭成上座はお礼と謙遜の言葉を述べます。

予や不敏にして、憶わざりき
命に依って首座の位を汚さんとは
是れ恐らくは罪過弥天、身を容るるに地無し
請う満堂の諸大徳
耳を前川の清きに洒ぎたまわんことを
嗚呼慚惶々々

一、首座謝拝

御住職に竹箆を返し、御住職、御寺院様方、参列の皆様、見届けていただいた西堂老師、後堂老師はじめ尊宿の皆様に礼拝し、感謝の心を伝えます。

一、祝語

西堂老師、後堂老師、御住職、御寺院様方は、首座和尚の力量を認め、祝いの言葉を述べられます。

一、普回向、普同三拝、祝拝、散堂

問答の功徳を本尊様に捧げ、生きとし生けるものに巡らすべく維那和尚がお唱えをします。その後、参列者全員で御本尊様に三度礼拝し、法戦式が無事円成したことを報告します。最後に首座和尚に対し、祝いのお拝があり退堂となりました。

この度、滋賀県覺傳寺様において、和尚としての大事な式を勤めさせていただきました。ありがとうございました。式当日の十月二十二日は、住職（卒寿）と尭成(二十五歳)二人の誕生日でした。有縁の御寺院様・檀信徒の皆様、有縁の皆様どうぞこれからも温かく見守っていただければと思います。　副住職　小林要介

連載・人生百歳時代

「元気な内に両手使いになっておこう」②

元聖路加国際病院整形外科部長・医学博士　井上肇

筆者の掲げる「元気な内の両手使いプロジェクト」の目標は二つあります。一つは、四十歳台から危険水域に突入する脳梗塞などで起る利き手麻痺者の救済。もう一つは質の高い老齢者社会の実現とその結果としての医療費・介護費の抑制・国家の繁栄です。

以下「百歳時代関連七項目」をお読みください。

1. 先回り治療

脳血管障害（脳梗塞など）で利き手麻痺になる人は数多く、**四十歳台から危険水域に入ります。働き盛りのあなたが、そしてあなたの連合いが、字が書けない、箸が使えないなど今まで当たり前にできたことが突然できなくなるのです。**

不幸にして現在この麻痺手状態の人を救う方法が無いに等しく、多くの人が苦しんでいます。これを一挙に解決したのが、筆者の提唱する「**元気な内の両手使い**」です。この方法はまさに「**パラダイムシフト**」と言える「**先回り治療方式**」という全く新し

い治療概念から生まれたものです。現在の治療法は「発病してから」です。つまり「後追い治療」ですが、筆者の方法は「先回り治療」。襲ってきそうな病気を遮断するので「intercept method」とも名付けました。

「元気な内に」と強調する理由は、右利きの人が左手で字が書けるようになる最良、最速の方法は、右手書字の指の動きを徹底観察し、左手で徹底模倣する事だからです。右手が駄目になったらその瞬間、観察が不能になるからです。**現行治療体系はみすみすこのチャンスを放棄しているのです。**脳梗塞になってからでは救えない。どうか元気な今、両手使いになっておいて下さい。

今の治療法は、例えてみれば「泳げない人が川に落ちたのを見て、泳ぎ方を教える」やり方です。うまく行くわけがありません。しかし今、両手使いになっておけば麻痺になった瞬間、反対手が一〇〇％稼働します。何の訓練も不要です。

2. 人生最後の十余年間

今や人生百歳時代です。しかし最後の十余年間は要支援・要介護の身になるというのが、現在日本老齢者の平均値なのです。平均値という事はあなたが現在人と同じ生活をしていれば、亡くなる前の十余年間は要支援・要介護生活を送る事を示しています。

3. 健康保険制度の破綻

この間の本人の心情、身内の苦労の他に今、社会は重大な現実に直面しています。医療費・介護費の高騰、健康保険制度の破綻・地方財政の破綻・国家の弱体化です。

4. 両手の会の使命

それを回避するには、我々が元気な内にすべての面でそれなりの「知識武装」「意識武装」「技術武装」を会得しておく必要があり、「両手の会」の使命はまさにここに有ります。

5. 「容認」と言う意識武装

加齢と言う未知の世界は、好奇心を以て当たれば「興味」となる。加齢と言う未知の世界は、恐怖心を以て当たれば「不安」となる。好奇心を失った時、あとは老化にまっしぐらです。ではどうすれば好奇心を育むことができるのでしょうか？　それは「容認」の二文字です。

加齢という苦難を容認することです。加齢というものは世の中に厳然と存在する当たり前の現象だ。長生きした証拠だ。感謝しよう、という思考法です。

苦難を容認すれば苦難の苦しみは変わらないが、恐怖心を駆逐する事ができます。さらに苦難に対し「これからどのようになるか」、好奇心を抱けます。同時に自分に対するストレスも減弱し、平穏心が得られます。

切られれば痛い。しかし「痛いのは当然」、と痛みを容認すれば不安は減弱される。不安は痛みを増幅するという事は、脳科学的にも承認されています。

今年は猛暑続きでしたが、「暑い暑い」と愚痴を言うのと「夏だから暑いのは当たり前」と考えるのとどちらがストレスが少ないでしょうか？「どのくらい暑ければどうなるか？」と好奇心で観察すれば楽しみに変わります。もちろん自分の体力を勘案する事は必須ですが、これは暑さに限らず、人間関係、仕事、生き方、人生の終焉などすべてに共通する事です。容認すれば「平常心」が保てます。

愚痴人間から好奇心人間に自己を変える覚悟が彼我を分けるのです。これは「意識武装」の中でも大切な点の一つです。

6．過去を捨てないと新しい出会いはない

人生には過去を捨てるべき時が三回ある。それは、①卒業、②結婚、③定年です。最近は結婚しない人もたくさんおり、立派な人生を過ごしておられますが、結婚の価値を敢えて問われれば筆者はこの様に答えます。過去を捨てるチャンスの一つです。

7．優れた選択眼

人生百歳時代と喧伝されていますが、健康格差は広がるばかりです。なぜでしょう？　これには多くの原因が考えられますが、著者が注目しているのは「優れた選択眼」です。

現在は、戦中・戦後に育った著者にとってはとてつもない豊かな社会です。豊かさとはハード面でもソフト面でも「選択肢が多い社会」と表現できます。ここで注意しなければならないのは、豊かな選択肢の中にはかつて存在しなかった優れたものがたくさんある一方で、**かつて存在しなかった好ましくないものも増えたという事実です。**

安易、容易、安楽、便利は要注意です。なぜなら一番取りつきやすいからです。しかし優れた選択眼が勝ち負けを分かつのです。「両手の会」ではこの点

でも「知識武装」「意識武装」「技術武装」の会得を目指しています。

文明の利器（便利さ）とヒューマンスケール

現代我々は数多くの文明の利器に囲まれていますが、これに総て身を任せて良いのでしょうか？　電気機器、通信器具、車、高層ビル、堤防、これらの利器は便利であり日常生活に必須ですが、時には壊れる時もある事を知っておくべきです。

その時我々は、「**人間が人間だけの力で成しうる最大限の能力（ヒューマンスケールの能力）を発揮して対応しなければなりません。しかし近年は、ヒューマンスケール能力の獲得を怠っている人が多くなっていますが、この能力獲得・維持に日頃努めているか否かが有事の「勝ち組」「負け組」を分かちます。**

では健康維持に関するヒューマンスケールとは何でしょう？　先端医学の進歩はすざましく、かつては不治の病も治るようになりました。しかしアメリカは心臓病治療最先端の国ですが、同時に心臓病患者が最も多い国の一つでもあります。これは何を意味しているのでしょうか？　国民個々人が高いヒューマンスケール的意識、知識、技術を持ち備えている事の大切さを示しています。卑近な例をあげます。

例えば、「やった事がない、だからやる」「便利さの追求は自己を弱体化する」と言った「**意識**」。

「大便が黒ければ胃潰瘍を疑う」。「尿が泡立つなら糖尿病や蛋白尿を疑う」。「外傷が原因でなく意識を失った人を見たら、顔を横向けにして吐物が気道を塞がないようにする」等の「**知識**」。

「心肺停止ならば心臓マッサージをする」。「意識が無く呼吸が止まっているが、顎を引き上げれば呼吸が戻るなら付き添って顎を引き上げ続ける」等の「**技術**」です。

健康を維持するのは、この様にヒューマンスケールの能力の上に立って得られるものであり、先端医療ではないのです。先端医療の恩恵はヒューマンスケールの基礎があって初めて効果を発揮できるのです。これは何も健康問題に限らず、質の高い老齢期を獲得する為の基本です。文明の利器が生み出す「便利さ」は、「**上手に使うもので、浸かってはならないもの**」なのです。

筆者の主催する「両手の会」はまさに、ヒューマンスケールの「意識武装」「知識武装」「技術武装」

の会得を目指す会です。

なぜ「両手使いなのか」、理由は二つ有ります。

①先に述べた働き盛りの利き手麻痺対策。②ボケ防止対策、「successful aging」です。

①については大切なので、前一三三号をもう一度読んでください。

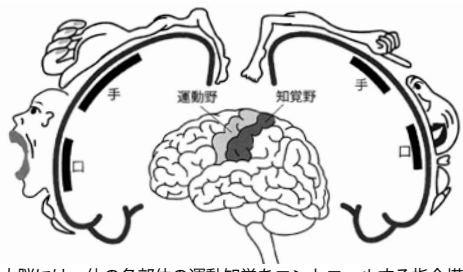
何故両手使いはボケ対策になるのか？

脳の機能は複雑ですが、ここでは簡略化して説明します。図を見て下さい。我々の脳は情報収集・情報処理・命令発出（反応）などの機能を持っていますが、一番原始的な運動機能・知覚機能は脳の中央部に位置しています。そして、運動野・知覚野に共通する特徴は、手と口が圧倒的な占有体積を占めている事です。この事実を基準にして描いた人間像が上の絵です。これは生きて行くためには口と手がいかに大切であり、その機能獲得にはいかに手間がかかるかを示しているかと言えます。

今、右利きの人は左脳の運動野の命令で字を書いています。書字は手の微細運動の中で最も難しく、長い訓練を要する動作です。その理由は、「内在筋」と言う他の運動では使わない特殊な筋肉を使うからです。しかし右利きの人は右脳の運動野は殆ど使っていません。つまり手の微細運動用の中枢は開発されておりません。両手使い訓練はこの未開発地区を新しく開発するという大事業なのです。

慣れ切って刺激が薄れた脳に改めて巨大刺激を加える、つまり活性化をもたらす事と考えられます。幼年期より書字を始め、自分固有の字型が確立するには二十年以上かかります。つまり反対手での書字訓練は二十年以上かかるので、高齢になるまで脳は刺激を受け続けるのです。

（以下次号）



大脳には、体の各部位の運動知覚をコントロールする指令塔がそれぞれ決められた位置に配置されている。この中で図抜けた容積を占有しているのが「手と口」である。

上の脳地図を人間の体で表現したのがこの「ホムンクルス（人造人間）」。手が異様に大きく表され、臀部などは逆に小さくなる。

上＝「ペンフィールドの脳地図」（簡略図）と下＝「ホムンクルス」

山内短信

◎年始め「初観音」のお知らせ

令和五年一月十八日（水）午後二時より、新年初の観音様の祈禱会を行います。お札をお授けしますので、願文を添えてお申し込みください。

会費一五〇〇円

◎『跳龍』に紹介

去る三月、中野たから幼稚園年長四十五名は、大本山總持寺へ卒園遠足に伺いました。その際の様子が、總持寺の機関誌『跳龍』４月号に紹介されました。

幼稚園児が坐禅と作務を体験

「中野たから幼稚園」の園児五十人が遠足で本山を訪れました。園児たちは普段からお経唱や坐禅に親しんでいることもあり、行儀よく役僧や修行僧の説明を聞き、元気に坐禅や作務を楽しんでいました。

山門廊下の長さに、子どもたちもびっくり

本心（堂宇）の前には真剣の眼を輝く

修行僧がやさしく指導

◎旧防空壕が取材を受けました。

七月下旬、毎日新聞社より北山夏帆記者が来山。旧防空壕が取材を受けました。その際の記事が、八月十三日（土）の毎日新聞夕刊一面に掲載されました。

権利の関係で紹介できません