

成願寺

季報

102

平成 26 年 8 月 25 日
(2014 年)

目次

「作法の中にある日本人のこころ」大塚達雄	1
お授戒のすずめ	6
チベット体操と年末の会の報告	7
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

成道会一泊坐禅会説教

作法の中にある日本人のこころ

静岡県良泉寺住職 大塚達雄

本日は一泊坐禅会によるこそおいで下さいました。これから明日の朝まで、私たちの先人から伝わる仏教的な作法や心得についてご一緒に学んで参りたいと思います。よろしくお願い申し上げます。

さて、私は長年藤沢市の高等学校で坐禅の指導等をいたしております。昔を思い返しますと、家庭や



静岡県良泉寺住職
大塚達雄老師

秋の観音詣り「大本山總持寺祖院と北陸名刹巡拝の旅」

秋の観音詣りは、能登半島地震（平成十九年）より復興した大本山總持寺祖院拝登をメインに北陸の名刹を巡拝します。祖院では新築の客殿「摘星観」に宿泊し、坐禅体験・説教・精進料理・翌日の朝のお勤めに参列させていただきます。

日程 十一月九日（日）～十一日（火）

一日目 成願寺朝六時半集合・出発―国宝の七堂伽藍・瑞龍寺参拝―總持寺祖院客殿泊

二日目 八時半出発―輪島の朝市―臨濟宗大本山國泰寺（参拝・説教）―瑩山禪師開山の名刹永光寺（参拝・説教）―日本一の名旅館・和倉温泉「加賀屋」泊

三日目 八時半出発―紅葉の白川郷合掌集落散策―成願寺十九時半頃着予定

＊会費 六万円

（遠方の方、成願寺への前日泊受け付けます。但し、貸布団代二千五百円をご負担下さい。部屋代・朝食代は不要です）。

社会や学校で子どもたちに指導がなされていて、挨拶がきちんとできました。先生に友だちのような言葉を使う子もいませんでした。また、目上の人の前を横切るなんてこともございませんでした。言葉使いも日頃は多少乱暴であっても、職員室などに入れば丁寧な言葉が話すことができました。ですがここ十数年前からでしょうか。先生の方にも原因があるとは思いますが、考えられないような会話や態度で先生や大人に対する子どもが増えてまいりました。

私が指導に参りますと、正座、合掌の作法はもちろんですが、物を置くところから教えます。例えばここに私のメガネケースがございます。これはどこへ置こうと自分の物ですから、取りやすいところへ置けば良い。ですが、これをこう机の一边に則して置いたらどうでしょう。書類を入れるこのケースも同じように机の一边に則して置いてみます。この小さな机の上にあつちとこつちとばらばらに置くのではなく、揃えて置く。これは直角整頓とか平行整頓と言います。ご本堂で先ほどお経本を置きます時に「置の縁に則してまっすぐに置いて下さい」と申しました。そうしてあれば、そこに置いてあるというようになります。置の縁など気にせずにみなさんがば

らばらと置きますと、大切なお経本が放り出されているように見えるのです。本来大切なものは置の上に直接置きませんが、直角整頓・平行整頓がなされていけば大切に置いてあるということになる。

ある時、ある先生が、生徒に私が申しましたように整頓の指導をしたそうです。生徒たちはこれは良いことだと素直に机の上を整頓したそうですが、一人の生徒だけが「先生、なぜ自分の机の上なのに、直角だ平行だと置かなければいけないのですか。自分は自分が勉強しやすいようにノートも筆箱も置きます」とこう言ったそうです。先生は五十代前半で、実はこの先生は私がはじめて指導した生徒でした。後日、私のところへ参りまして「こういう質問を生徒にされました。どうしたら良いでしょうか」と言うのです。どう返答したのか聞きましたら「答えられませんでした。次回みんなが納得できるように答えるから待っていてくれ」と言って教室を出たと言うんですね。正直な言葉だと思えます。良い先生になったなと思ひながら言った私の答えは簡単です。直角にまたは平行に置けば気持ちが良い。わかりやすいことで申しますと、履き物が揃ってあれば気持ちが良いですね。履き物がばらばらと置いてある玄

関と、きちんと揃えられた玄関、どちらが気持ちが良いですか。履き物を揃えて上がる。他の人の履き物が揃っていないければ揃えておく。ところが気持ち良いんですね。ここが整うのです。

整頓を心がけていれば良い人間になれるのかと言えば、それだけで良い人間にはなれません。ですけれども、このようなことを心得ている人間は、黙って見ていまして他のこともいたします。何事においても向上していけると思っています。

三本の指で行なう美しいお焼香

これから坐禅をしていたく際に、皆さんは坐蒲ざふというものをお尻の下にあてます。この坐蒲ですが、親指、人差し指、中指の三本の指で両側から持っていたきます。この三本ですが、掌を開いている状態から出すのではなく、ぐうと握った状態から一本ずつ出してみてください。そうしますと力が入ったしっかりした形になります。私たち僧侶はこの三本の指で、食事をいただく際に使う器でありますおうりよう。応量おうりよう器きを持ち、またお焼香の際も抹香をいただいで焼香いたします。皆さんはいかがですか。二本の指で焼香する方をよくお見受けしますが、二本の指で

つまむというのは、汚いものをつまむ時にする指です。正しいお焼香というのは、三本の指でつまんだあとに、おでこ（額）のあたりで上に向けて、押しただいてご供養の想いを託して焚く。これが本来のお焼香でございます。二本の指で抹香をつまみますと、上に向けた際にこぼれてしまうこともある。三本でつまめ（ただけ）ばしっかりとその間に収まって粗相することもございません。こう考えますと作法というのは理にかなっていますね。そしてその姿は美しいのです。

意識をもつて行なう合掌

では続いて合掌、正座の作法を順次ご指導させていただきます。先ほど皆さんは開講式の際にお釈迦さまに合掌をして礼拝され、正座をしておられました。その姿を拝見しておりましたが、皆さんやり方がそれぞれでした。美しい姿でされた方は残念ながらあまりいらっしやいませんでした。それでもそれが心のこもったお姿ならば良いのかもしれませんが、しかし作法に則った姿というのは、己を律した姿であります。それは仏さま、神さまの前ではそういう姿がより良いのではないかと思うわけです。

まず合掌から話を始めますが、合掌というのはいつ頃からあると思われれますか。お釈迦さまの頃とお答えになる方も多いのですが、土偶や埴輪はにわをご存じかと思いますが、合掌した姿のものがあるそうです。土偶は縄文時代のもので。諸説ありますが、西紀元前一万年〜前四千年です。お釈迦様のお生まれが、西紀元前五六〇年頃ですから、お釈迦様よりだいぶ前からある。仏教が伝わるはるか昔から合掌があったということは、何に對していたのか、これはきつと太陽信仰や大自然への畏怖、先祖崇拜がその頃からすでにあつたのではないかと思います。

ではどのように合掌すればよいのかということですが、右手の掌たなしに仏さま、または神さまの場合もあるでしょう。または尊い方、感謝する場合も合掌いたします。そうした相對する尊いものを右手の掌に意識します。左手の掌には自分の心を現前させる。皆さま、お寺や神社にお詣りに行かれますと、自然と手が合わさります。親しい方がお亡くなりになった時、尊い方にした時も自然と手が合わさるわけです。無意識のうちに手が合わさる、これ自体がはるか昔の先人から伝わる尊い行ないだと思えますが、私たちは仏教徒でございますから、さらに自分と相

對する尊いものを意識するのです。ですから、右手左手はぴつたりと合わさっていたほうが良いですね。

では、掌をしつかりと合わせて前へならえのようになしてください。時折親指だけ顔の方へ向かっている方がいらつしやいますが、特に横から見ますとあまり美しい姿とはいえません。そこに氣をつけていただきながらそのまま上にもつていき、お顔の前に降ろします。そうしますと自然とおさまる高さがございます。それが鼻の先に中指の先端がくる高さ。そしてその間に拳が一つ入るくらい離します。これが最も美しく正しい合掌の姿です。

続いて礼拝する時ですが、おじぎをしました時に、折角の正しい姿の合掌を前に突きだしてしまう方がいます。そうではなくて、鼻から拳ひとつ分の位置から離さないように心がけてください。そうしますと肘もくずれません。本来は五体投地、この身体の全てを地に伏せて拝するということをいたしますが、皆さんは、作法に則した美しい姿で仏さまに礼拝していただけたらと思います。

配慮をもつて行なう正座

次は正座についてですが、先にお聞きいたします。

皆さんは畳の部屋をどう歩めますか。自分の部屋でしたらどう歩こうがかまわないと思われるかもしれませんが、縁へリは本来は踏まないほうがよろしいですね。掃除をする時なども、毎日拭きません。縁は畳を保つ大切なものですが、傷みやすいんです。修行道場では、陀羅尼を読みながら見台を持って歩むことがございますが、歩み方が決まっております。皆さんも一歩目を右足で縁を越えて進まれますと自然と縁を踏むことなく歩むことができます。お茶の作法でも足の進め方は全て決まっています、決して縁や敷居を踏むことはないそうですね。

そしてお坐りになる時ですが、一人で坐るのでしたら、畳一畳の真ん中にお坐りになればよろしい。ですけれど本日のように大勢の方が一堂に会している時には自分の膝を縁ぎりぎりにして坐ります。そうしますと後ろに充分もう一人坐っていたくことができます。後ろの方が縁の上に坐わることがないように心得て配慮していただきたいわけです。

坐ります時には、右足のつま先が左足のかかと辺りにくるように半歩下げ、膝を下ろしますと自然と右足の膝から畳に着きます。そして右足のつま先を伸ばし、右足の膝に左足の膝を揃えます。その時つ

ま先とつま先が重ならないようにいたしましょう。そしてお尻を下ろします。その際にちょうど良い位置に坐わなければならない、先ほど申しました三本の指を着いて身体の位置を調整し、畳の縁に合わせるのです。皆さんがそうすればまっすぐに並んで美しいです。そして後ろに坐られる方に迷惑をおかけすることもございませんね。

男性の場合には膝と膝の間に拳が一つ入るように、女性の場合には膝と膝をあまり離さずにお坐わりになると良いかと思えます。かかとと尾骶骨びりうこつがちょうど収まるころを探し、一度それで坐わり始めたら動かない。はじめは良いのですが、十分二十分経ちますと痺れてまいります。そこでもぞもぞとお尻を上げますと、救われたような思いになります。ですが次にお尻を降ろした時から先程よりもひどい痺れや痛みに襲われます。背筋はしっかり伸ばします。これは坐禅の作法と同じで、道元禪師が示しになられた「晋勤坐禅儀」に出て参りますが、耳と肩が真つ直ぐ（垂直）になるように、鼻とへそが真つ直ぐ（垂直）になるように、そして頭を起こして顎あごをひきまです。ここまでできて五十点です。あとは面構えです。顔がにやけて目がきよろきよろしていたらいかがで

しょうか。歯をしつかりとかみ合わせ、舌を上前歯の付け根につけ唇を結びます。そして目線は約一メートル先に落とすのです。これできりつとした姿で坐わることが出来ます。こうした姿を保ちながら坐わっておられると美しいですね。気持ちが良いです。ですが十分ほど坐りました後、痺れた足を抱えて「あー」「うー」などと声を上げたら台無しです。不様な姿で足を崩したら元も子もありませんので、「失礼いたします」と一声そえて、足をいたわるように痺れをとれば良いのです。

皆さまにお伝えした合掌と正座の作法は、先ほど申しました高等学校で三十数年ほど指導しております。いまは畳のない環境で生活する生徒もたくさんおります。また畳を見たこともない留学生がいることもあります。ですが、御身体の御不自由な方は別ですが、三十分坐われなかった生徒、先生はこれまで一人もおりません。それは先人から伝わる作法や心得が理にかなっているからではないかと思うわけでございます。そしてその根底には他者への配慮が溢れています。本日は坐禅をさせていただく前にまずは整頓と合掌、正座の話をさせていただきました。どうか日頃の生活にお役立ていただければと思います。合掌

お授戒のすすめ

当山ではご希望の方に授戒の儀式を執り行なっています。授戒とは、これまでの生活を反省し、お釈迦様から脈々と伝わる戒を授かり、仏弟子の仲間入りをしていただくことを言います。戒は仏弟子が守るべきお釈迦様との約束とも言えるもので、以下の十六条からなります。

三帰戒… 帰依仏・帰依法・帰依僧

(仏教徒としての根本となる戒で、
仏法僧の三宝を深く敬うこと)

三聚淨戒

・摂律儀戒 (悪いことはしない)

・摂善法戒 (善いことをする)

・摂衆生戒 (全ての衆生を救う)

十重禁戒

・不殺生戒 (殺さない)

・不偷盜戒 (盗まない)

・不貪婬戒 (犯さない)

・不妄語戒 (うそ偽りを言わない)

・不酤酒戒 (酒に溺れない)

・不説過戒 (他人の過ちを言わない)





最初に観音堂でご祈禱



真言宗の合掌の仕方



「断ち切り」のポーズ



「第三の儀式」のポーズ

行ないました。各動作は簡単なものでしたが、やってみると身体が温まり、終わった時には、「身体も心もすっきりした」などの声が聞かれました。

了

チベット体操と年末の会の報告

昨年末の納めの観音さまのご縁日では、北区真言宗豊山派城官寺住職の長岡理信師にチベット体操のご指

・不自讃毀他戒（自らを褒め、他人を悪く言わない）
・不慳法財戒（教えや財産を与えることを惜しまない）
・不瞋恚戒（怒らない）
・不謗三宝戒（仏法僧の三宝をそしらない）
さらに戒師より生前戒名を授かり、お釈迦様の弟子となった証とも言える法脈（血脈）をいただきます。最後に輪袈裟が授与されると、新たな仏弟子となり、仏教徒としての真の自覚を持つて歩まれることを祈念して授戒の儀式は円成となります。

希望の方は寺務所へお申し込みください。

導をいただきました。

はじめに真言宗の瞑想法の一つ「阿字観」を行ないました。坐禅に似たものですが、何も考えずただひたすらに坐る禅宗のものとは異なり、阿字と月からなる掛け軸を本尊として掲げ、それらを心いつばいにして、さらには頭頂から足先まで体中を巡らせませす。この瞑想に熟達すれば諸々の罪業が浄められるそうで、我々もしばし姿勢を整えて安らかに坐り、掲げられた本尊様に意識を集中した時を過ごしました。

チベット体操は、元々は祈りの儀式で、はじめに自分の中に溜まっているストレスや悪いものを捨てるイメージで「断ち切り」のポーズを行ないました。続いて地・水・火・風・空からなる「五大」を意識しながら第一の儀式から第五の儀式までのポーズを

山内短信

◎秋彼岸中日法要 修証義奉読会

九月二十三日（火・秋分の日）

十一時 受け付け始め

十二時 講談 日向ひまわり師

十三時 修証義奉読

＊昨春の彼岸会で好評でありました、女流講師の日向ひまわり師に今回も高座をお願いしました。

◎写仏の会展覧会のお知らせ

「安達原玄 祈り写仏の会」成願寺教室の作品展を開催します。本堂地下へお立ち寄り下さい。

お彼岸中の九月二十日（土）～二十六日（金）
朝十時～夕方四時（最終日は三時まで）



◎桃園小学校二年生来山の報告

六月二十日（金）、中野区立桃園小学校二年生の男子児童五名が付き添いの保護者と来山。生活科の「まちたんけん」という地域学習として、防空壕、大正～昭和初期のお寺近辺の絵や写真を見学しました。

◎行事予定

成道会二泊坐禅会 十二月六日（土）夕～翌朝
納めの観音（年末の会） 十二月十八日（木）

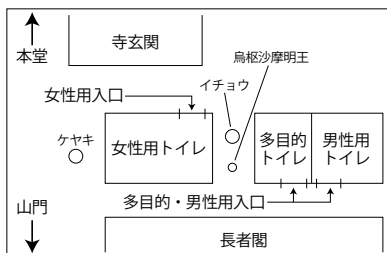
午後二時よりご祈禱・説教・会食

説教 静岡県久翁寺住職 小松周翁老師

◎寄宿生募集

当寺施設に寄宿して、学校等に通う勤勉な若者を受け付けます。朝の行事（作務・朝飯）に参加。七時以後自由。僧俗・性別・国籍不問。部屋代優遇。作務は有給。詳細は寺務所にお問い合わせ下さい。

◎東司（お手洗い）新築



境内の東司が新築になりました。バリアフリーになりました。多目的トイレ（写真）も新設しました。おむつ交換台もあります。男性用・多目的トイレの入口は長者閣側です。