

成願寺

季報
90

平成23年11月18日
(2011年)

目次

「こころ豊かに」百瀬文康	1
内藤電誠工業株式会社新入社員坐禅研修会報告	1
平成二十二年度一泊坐禅会感想文紹介	6
山内短信	11

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

平成二十二年納めの観音・年末の会説教

こころ豊かに

岐阜県清楽寺住職 百瀬文康

みなさん、こんにちば。成願寺さまとご縁をいただいて、三十五年ほどになりました。毎年夏にお盆でお世話になっておりまして、十年前の平成十二年には孟蘭盆法要の際、本堂でお話をさせていただきました。そのころ私は、福井の大本山永平寺の受所でお役をいただき、約五年間つとめておりました。



岐阜県清楽寺 住職
百瀬文康老師

永平寺は冬になりますと約三メートルの雪が積もります。辺り一面真っ白になりますが、そんなには寒くないんですね。北陸は雪は多いのですが、凍つくような、道路が凍るようなことはありません。

私が住職をつとめます清楽寺は岐阜県恵那の岩村町というところでございますが、永平寺よりだいぶ寒いんです。道路が凍ってしまいます。きのうはマイナス五度でちよつと寒いなと思つたのですが、今朝は零度で少し温かいなという感じ。それが東京へ来ましたら十度以上ありますので、年末にハワイに來たような気分です。

本日は納めの観音さまということで、年内最後のご縁日。さきほどは観音さまの前でお経をお読みになつて、功德をいただけたと思います。方丈さまはお経の途中、みなさんの肩をとんと叩いて回られました。とんと叩いた経巻を「理趣分」と申しますが、般若心経の元になつた大変ありがたいお経。それをみなさまにじかに触れさせて、直接功德を差し上げ

たわけです。私のお寺で真似をしてみようかなと思うぐらい、すばらしい行事でございました。

また、さきほどお檀家の福嶋康博さんが十一面観音さまをご寄進され、開眼供養をさせていただきました。みなさまも参列され、この初々しい十一面観音さまにご縁をいただきました。手をあわせて観音



養供眼開観音十一面

さまのお顔を見ていると、朝、家族とけんかしてイライラしたということがあっても、なんだかそんなこと吹き飛んでしまう。大したことじゃなかったなという気持ちになります。ぜひ大切に拝んでいただければと思っております。

「徳」を捨てる人と拾う人

岩村では二月になりますと、毎週日曜日、町がにぎやかになります。何でかと申しますと、「女城主」という銘柄のお酒の蔵元さん、私どもの檀家さんですが、酒蔵を開放して飲み放題をやるんです。それが大評判で、岩村中が酔っぱらいになります。飲み放題ですから、みなさん底を知らないんですね。また、

そのお酒が飲みやすくてどんどん入っちゃう。

もちろん、地元だけではなくよそから大勢のお酒好きな観光客がやって来られます。十時に開店しますとすぐに飲みはじめる。四種類ありますから、ゆっくり順番に飲んで、お昼は近くの食堂でご飯を食べ、また一時ぐらいから四時まで飲む。そんなことで、運転手をつけて飲みに来られるわけですが、私のお寺も近くなものですから、十台ほど駐車場をお貸ししております。夕方、車が出て行くと、箒を持って掃除に出るわけですが、だいたいお供えがしてある。何かと思つて見てみますと、ごみやたばこの吸い殻、「駐車場だから、まあいいだろう」という甘い考えで、ごみを捨てて行ってしまう方が多いのです。

世の中には、ごみを捨ててはいけないう所に捨てる人とそれを拾う人がおります。けれども、そのごみというのは実は「徳」なんです。ごみを捨てると「徳」も捨ててしまう。反対にごみを拾うと「徳」を拾う。そう考えていただきますと、だんだんきれいな世の中になっていくのではないかと思うわけです。

笑顔は豊かなころのはじまり

先日、ちよつと風邪をひきまして、町の診療所へ

行きました。待合室には、だいたいこれぐらいの人数で、同じようなお年の方がおられました。みなさん非常に元気なんですね。近所の知り合い同士ですからとにかくにぎやか。

私は一人でしたので、聞くとともに話を聞いておりましたが、男性軍は本当に病院に來ているなどという感じの方が多い。女性軍はお友達三、四人のグループでものすごい勢いでしゃべっています。あるグループでは、「きょうは○○さんいないね、どうしたんだろうね」。すると一人の方が、「どっかぐあいでも悪いんじゃないの」。みなさん大きな声で笑いながらしゃべっておられたものですから、その笑顔を見てもいましたらなんだか私まで楽しい気分になって、風邪も治った気がいたしました。

みなさま方も聞かれたことがあると思いますが、笑いでがんが治ったり、不治と言われた病気が良くなることあるんだそうです。笑いによってストレスが発散される。ところが軽くなる。

私どものお寺は恵那三十三観音霊場の第十二番成願寺さまには観音奉賛会がありますが、うちにも観音講がございまして、七十代から九十代の女性ばかりが、毎月二十一日に集まってご詠歌の練習をし

ています。三十分ほど練習しますと、あとの二時間ぐらいいはしゃべり。好きなことをわーっとしゃべって、さーっと帰って行かれますが、帰って行くときはみなさんすつきりした顔をされています。

自分が大きな声で笑顔で話しておりますと、相手の方々も笑顔になります。気持ちが楽しくなると、豊かなところになる。こういうことなんだろうなと思われます。

ここに沁みるトヨさんの詩

先日、書店にまいりましたら、ご存じの方も多いと思いますが、柴田トヨさんという九十八歳のおばあさんの『くじけないで』という詩集が目にとまりました。読んでみしたら、非常に感動いたしました。九十八歳の方がこういうことを書かれるんだ、と驚いたわけです。

トヨさんは一九一一年（明治四十四）、栃木市のお生まれ。九十歳を過ぎて足腰が弱り、こもりがちなお母を心配した息子さんの勧めで作詩をはじめたそう。産経新聞「朝の詩」欄に投稿されていたおばあさん。その作品を選者が気に入って、本を出されたということです。いくつか紹介したいと思います。

「貯金」

私ね 人から やさしさを貰ったら

心に貯金しておくの

さびしくなった時は それを引き出して

元気になる

あなたも 今から積んでおきなさい

年金より いいわよ

「さびしくなったら」

さびしくなった時

戸の隙間から 入る陽射しを 手にすくって

何度も顔に あててみるの

そのぬくもりは 母のぬくもり

おっかさん がんばるからね

眩きながら 私は立ちあがる

「秘密」

私ね 死にたいって 思ったことが

何度もあったの

でも 詩を作り始めて 多くの人に励まされ

今はもう 泣き言は言わない

九十八歳でも 恋はするのよ

夢だつてみるの 雲にだつて乗りたいわ

けっして平たんな道だけを歩かれた方ではないだろうな、そんなふうに思わせられる詩です。ご苦労や、悲しみもあったのでしょうか。そういう方の言葉はここににぎりんと沁みます。言葉は人のところに作用して、人のところを動かす力をもっています。とすれば、ここに作用して生きる支えともなる言葉をいくつももって生きることが、私たちの人生を豊かにする。また、ここを豊かにしてくれるということ、トヨさんの詩を読んで感じたのです。

高校生が語る未来への道「恩送り」

今度はとても若い方の話をしたいと思います。あるお寺さまからいただいた資料に『インターネットによる第十回 高校生小論文コンテスト』（毎日新聞社主催）優秀賞本橋りのさんの作文「道」という題の作品が載っていました。こんな内容でした。

お母さんと閉館間際の図書館へ行く途中、見知らぬおばあさんから道を聞かれ案内して差し上げた。でもりのさんは、尋ねられた先は近くだし、図書館も閉まりそう。お母さんが案内を申し出たことに疑

間を持った。そこでお母さんに、なぜ案内したのか尋ねたわけです。すると「恩送りよ」という言葉が返ってきた。このご家族には他県に一人暮らしのおじいさんがいて、普段は近所の方々が様子をみてくれている。その方々になかなか恩返しができないから、代わりに近くで困っている方があれば助けて差しあげる。お母さんはそれが「恩送り」だということです。そのやりとりのあとの文章を引用して紹介します。

最近の日本は、自分の「道」しか見ていない人が多いと思う。高齢者が行方不明になっている事件もそうではないか。お互いに関心のない世界では、日本の「未来への道」もいつしか暗闇につつまれる。人に何か助けを求められた時、自分が受けた恩を誰かに返そうという気持ちで手を差し出せば、その気持ちがまた他の誰かに繋がって長い長い「道」ができるはずだ。「恩送り」によつてできあがる一本の「道」。それこそが、今の日本をより素晴らしい国とするための、鍵となるだろう。日本だけではない。海を越えて、国境を越えて、世界を越えて。皆の努力次第で、「道」はどこまでも続いていく。恩送りが続く限り未来への希望と

夢をのせた「道」も続くのだ。(以下略)

人は生まれてから多くの人に世話になって成長いたします。世話というのは恩のことです。私たちはその恩をいつ、どのように返したいのか。返せる人が近くにいれば、恩返しができます。返せる人がいないときは、誰かに「恩送り」をする。

この作文を読ませていただいて「恩送り」という言葉自体はじめて知りましたが、高校生がこういうことを感じておられるのはとても嬉しい。私も見習わなければならぬと思います。

いい言葉、いい詩、また植村花菜さんの「トイレの神様」などいい歌にあうと、非常にところが豊かになります。それにこうしてお寺で観音さまを拝んでいますと、観音さまのようなお顔になって、観音さまのような優しいところをもてます。

みなさんは、きょうお帰りになりましたら「納めの観音さまがあつてありがたかった」と、家族や親しい方にお話しされて幸せのおすそわけをする。自分の嬉しさや笑顔、温かみある言葉をまわりへ伝えていただけたら、きっとみんなが豊かなところで過ごしたいだけだと思うわけです。

合掌

*百瀬老師は現在東海管区教化センター統監として活躍です。

内藤電誠工業株式会社 新人社員坐禅研修会報告

講師に静岡県良泉寺住職大塚達雄老師をお迎えし四月五日（火）から一泊の日程で、内藤電誠工業株式会社の新人社員坐禅研修会が修行されました。同社では、伝統的に新人社員に対し坐禅研修を実施されています。後日感想文が届きましたので、以下に紹介します。

＊坐禅修行をさせていただいて感じたことは、「己の意識」が重要であるということです。「あいさつ」も全てに感謝し、働くために食すという「己の意識」、正座・坐禅も五感で素直に感じ、長い間じっと動かないで耐え抜くという「己の意識」が存在してはじめて「あいさつ」や「正座・坐禅」をしているのだと思います。本音を言いますと、正座はとてもつらかったです。早く終わって足をくずしたい、気がついたら背筋が曲がっている、手が緩んでいる……と、今まで自分自身が自らに対してどんなに甘かったか痛感しました。しかし、「あと少しです。頑張ってください」とお声をかけて頂き、私も「こんなに耐えられたのだからまだできる。頑張った自分を褒めて

あげよう」と思いました。そう思うと自然と足のあたりが軽く感じられました。これからは社会の中で耐える場面があると思いますが、「己の意識」を持つて耐え抜き、そして耐えた自分を褒めて前に進みます。

＊「己に勝てば無限の力を発揮できる」というお言葉が一番心に響きました。今までの人生を振り返ると、何度も自分に負けたシーンがありました。その度に後悔の念にかられていました。また、他人のせいにしたり、自らを肯定するといったこともしていた気がします。その考えが、いかに愚かで醜いかと今回の研修を経て感じました。これから、仕事を始め辛いことがたくさんあるでしょう。自分に負けず、自分を信じ、無限の力を発揮し、会社、社会に貢献したいです。また食事をする前の心構えを常に心に留めて食事をし、人間としての使命を果たしていけたら、と思います。

＊坐禅研修を行なって、自己を見つめ直すことで自分の気持ちや心がどれほど自分自身で理解し切れていないかがよく分かりました。自己を見つめ直すことで、自分自身または相手を理解することを、これから始まる本格的な業務を、気持ちよく行なうために



活用できたら良いと思っています。

＊普段は何も考えずに言っていたことにもたくさん
の意味があることを知り、これからは意識をしなが
ら生活したいと考えさせられました。初めて長時間
の坐禅・正座を体験しましたが、自然と何も考えず
に時間が過ぎていき、とても不思議でした。終わっ

たあとに社会人になったという
自覚が出てきました。

＊日本人として当然でなければならぬ礼儀作法について無
知であったことを大変恥ずかし
く思いました。お話を聞き、形
だけの挨拶は挨拶とは言えず、
そこに心を込めることが重要だ
ということに気づくことができ
ました。父母、食物に感謝して
「いただきます」と「ごちそう
さま」を言います。立ち止まり
踵を揃えて挨拶します。教えて
頂いたことを、生活に取り入れ
「キレイな生活」を送ってい
きたいと思っています。

＊二つ印象に残ったことがあります。まず、坐禅で
は、正しい作法、気持ちを持ち、自己を見つめるこ
とでした。慣れない姿勢、痛み、また寒さなどで、
雑念を取り払うことはできませんでした。しっか
りとやり終えたという充実感、清々しさがありまし
た。二つ目は、食事作法です。私は、今まで作法
は全く気にかけていませんでした。ただ食べるだけ。
もちろん「いただきます」など言いませんでした。
しかし、大塚先生の「働くために、人生を人間とし
て全うする為に食べるのだ」というお言葉に、自分
が恥ずかしく思えてきました。

＊研修を終えて今日の自分を振り返ってみると軽ん
じていた行ないが多かったと思います。挨拶一つ
とってみても、毎日の生活の中ではその言葉の意味
を考えずに、ただ習慣的に使っていたと思います。
しかし、挨拶には意味があり、相手を思いやる気持
ちが大切だということを思い出すことができました。
また、何か行なう前に、己の心を整えることの大切
さを教えて頂きました。しっかりと自分を保つこと
ができれば何事もうまくいくような気がします。
＊坐禅研修を通して、自分が日々どれだけ楽な生活
をしているか、身をもって分かりました。正座や坐

禅をしているときも、つらいとしか思うことができませんでした。ですが、数回、繰り返し正座をしていると、だんだん足もしびれることがなくなり、集中してお話を聞けるようになっていきました。今後の社会人生活でも坐禅修行で学んだことを思い出し、乗り切ろうと思います。

*正座をたつた三十分することが、あれほど大変だとは思いませんでした。ですが、被災されている方々を思い、こんなもの十分の一にも満たないと思い、自分に言い聞かせました。今日の坐禅修行を通して、日常に対する意識が少し変わりました。“おにぎり”と“おむすび”の違いを教えて下さった大塚先生、本当に有り難うございました。この話が一番自分に響きました。この話は一生忘れません。

*研修が始まってすぐに起立の仕方や挨拶の仕方について説教されて、改めて自分だけでなく楽に生活していたか、実感することができました。また、食事の仕方、坐り方など自分では自信を持って行動していたつもりでしたが、実際に行なうと分からないことだらけでした。今回の坐禅研修で得た、辛いことを耐え仕事を終えたときの達成感を得るために、頑張っていきたいと思います。

*今回の坐禅研修では、心を落ち着かせることができ、これから働くに当たつての心構え、気持ちの整理をすることができました。坐禅をして無心になったときに生活の中での不必要なものが排除される感覚、自分自身の本来の姿を出せたような安心感を感じました。「食すために働く」のではなく、「働くために食す」という言葉も根底に置いて日々、一日一日を過ごしていけます。また、他人からの言葉をしっかりと受け止め、素直な気持ちを持って自分自身の成長につなげていきたいです。

*坐禅研修を受け、食事作法や坐禅の仕方、正座の仕方など多くのことを学ぶことができました。普段は当たり前前に食事をしていましたが、食事の作法では、その食事は料理を作っている方や材料である野菜などを作っている方のお陰であり、その方たちに改めて感謝しなければならぬということを改めて感じました。坐禅は足のしびれもありましたが、集中した良い時間が過ぐせ、良い経験となりました。

*研修前は作法を一切知らなかったため不安でした。開講諷経では、気をつけの仕方から注意され、こんな細かいことまで…というのが最初の正直な思いでした。しかし、気をつけの意味（気持ち）を教

えて頂いたことで、今までできていなかったことが恥ずかしくなりました。食事作法では、最後にお茶を入れてたくあんを洗い、お米粒まで食べきるということが印象的でした。最後まで食べきれないのであれば、始めに残すということを聞き、残すことがいけないことを改めて感じさせられました。全てのことを通じて、きれいに、きちんと行なうことが気持ちいいことを知りました。

*開講講義の際、お経を読み、お経独自の発声の仕方に馴染みはあったのですが、実際に発声したのは初めてだったので、息継ぎが大変でした。正座も、小学生の頃は書道を学んでいたもので、週に一日はする機会があったのですが、書道を辞めてからする機会がありませんでした。久しぶりに正座すると十分間耐えるのが精一杯でした。三十分間正座をしていたときも、自分に甘くなってしまう、ごによごと少々動いてしまいました。改めて自分の弱さを痛感しました。自分を知ることとは、こういった弱い自分を見つけることも重要であると分かりました。

*研修を通して長くも短くも時間の流れを感じられましたが、それぞれの時間が、また先生の言葉ひと

つひとつが自身に重くのしかかったことを実感しました。ただ、社会人としての自覚等の話ではなく、これまでの自身を目の前にして何を感じて生きてきたのか、叱責を受けたような気がしました。多くの人びとが自分の人生に関わってくることを知り、同僚や上司の方々、お世話になった方々に感謝したいと思います。

*食事作法での「いただきます」と「ごちそうさま」は、言っていませんでした。しかし、食事できたことに感謝してちゃんとしなければ意味がないことが分かりました。食べ終わったあとに、お新香とお茶で器を洗うことを初めてしました。器がきれいに片付き良い気分になりました。正座も、今までしていたのは全く正しい正座ではなかったことが分かりました。しかし、三十分耐えたことで正座ができたのだと実感することができました。

*正座はただ坐れば良いのではなく、坐る前から、また部屋に入る前から始まっているものだと言うことができました。日本人は日本に住んでいるのに自分の国の事をわからずに毎日を生きているのだと知りました。

一泊坐禅会に参加して

宮寺修一

たまたまコンビニで手にした雑誌で成願寺の金曜坐禅会を知りました。初めて参禅してから三年八月が過ぎ、一泊坐禅会も昨年に続いて二回目の体験でした。参禅回数だけは百五十回を超えたというのに半跏趺坐すら上手に組むことができません。それでも機会があることに参禅したい気持ちは増すばかりです。

初参禅のとき、この上もなく辛い行為に感じました。それから回を重ねるごとに辛さは増す一方です。一度なりとも慣れてきたとか楽になったと感じたことはありません。最近やっと「この上無し」と感じたことの上がこんなにもたくさんあることに気づきました。

坐禅は、第一に姿勢が肝要であるのに、それができなければ辛いのは当たり前。できるようになるべく努力しつつも、当たり前前の事を当たり前と受け入れて続けられていることに感謝します。カレーの香りが漂ってきたとき、おいしそうな香りだなと感じても、その先に食べたいな、夕食はカレーにしようなどと思いを転回しないことと教えていただきました

た。辛い時もその辛さからいかに逃れようかとは考えない。そのことが五感の全ての休息につながると思えてきました。「習禅には非ず、安楽の法門なり」とはなにか。身体が少しずつ覚えてきてくれているように感じ始めました。

一日目の講話で、大石隆元師から「ゲゲゲの法話」を楽しく拝聴しました。「好みは人それぞれなのになぜ人気や流行があるのか」から話は始まりました。途中学生時代調布で暮らした話をまじえ、水木しげる・布枝夫妻も同じ調布で貧しい生活を始めた話に移りました。

夫妻がいつときの善し悪しにかかわらず、あるがままにひたすら生きる姿は、見る者みなを幸せにします。

人が人らしく生き、皆が幸せと思える心が仏心です。仏様だったらという仏様の物差しを持つて下さい。

一人ひとりの中に仏様はおられるのです。

で、話を締められました。

二日目の朝五時過ぎからの未明の坐禅は、身も心



五観の偈を唱える参禅者。



墓地での作業（掃除）。

も改まる思いで臨みました。朝のお勤めののち、朝日の昇る中で墓地の上の方から落ち葉を掃きおろす作業では、五感の全てで清々しさを感じました。冷気のなかで汗ばむ肌にも不快はありませんでした。日常生活をひたすら生きる幸せとはこのようなことかと思いました。

五観の偈を唱え、いただきますと手をあわせて作法にしたがっての食事には、無駄がなく合理的で日常生活全ての規範と感じました。

閉講式でご住職の書を示してのありがたいお話、八文字のうちの特に四文字の極意、そのときは決して心にとめおくと拝聴しながら、今ではおぼろげなはがゆさ、一期一会の大切さをもっと身につけねばと自らを戒めます。愚鈍ではありますが、今この時を大切にひたすら精進を重ねる所存です。

合掌

山内短信

◎上智大学シリルヴェリヤト博士御来山

九月二十一日（水）、上智大学アジア文化研究所・



本堂にかかる観音像の掛け軸の説明を受ける博士一行。

外国語学部教授のシリルヴェリヤト文学博士が来山。印度哲学・仏教学がご専門で、高祖道元禅師の教えに興味を持たれて来山されました。本堂にて礼拝と同時期開催していた写真展覧会をご案内しました。

◎世田谷学園新校長御来山



九月十三日（火）、曹洞禅の教えをいまに伝える世田谷学園（中学・高等学校）の林秀穎前校長と山本慈訓新校長、稲垣良正学監が来山。校長退任と就任のご挨拶をいただきました。

◎オマーン国駐日大使御来山

九月十二日（月）、中東アラビア半島オマーン国



(右) 鍋島家墓所の説明を熱心に聞くオマーン駐日大使。
(左) 防空壕を進む大使一行。

の駐日大使、アル・ムスラ
ヒ閣下が来山されました。

日本のありのままの豊かな文化に触れ、オマーンと日本相互の文化理解と交流を深めたいという主旨でのご訪問でした。

特に、「仏教寺院の見学」をご希望でしたので、本堂内や江戸時代の大名（蓮池藩鍋島家）の墓所、第二次世界大戦の時に掘られた防空壕等をご案内しました。

◎成道会―泊坐禅会参禅者募集（十二月三日、四日）

三日 夕五時半受付―坐禅―説教―行茶―十時消灯
四日 朝五時起床―坐禅―読経―朝粥―八時解散
会費 三千元（夜だけ・朝だけの参加は千五百円）

*希望者は三日（土）夕五時よりお坐りいただけます（自習）。*洗面用具・筆記用具持参のこと。*夕食はすませてきてください（弁当持込可／行茶の時に軽食が出ます）。*申し込みは三日前まで。

◎年末の会（納めの観音）のお知らせ

十二月十八日（日） 会費 二千五百円

午後二時ご祈禱―説教―軽食で懇親会―四時解散
説教「今日もニコニコありがとう」

中野区 天徳院 住職 大藪正哉老師

◎除夜の鐘・新年祈禱会（百七組予約受付・一撞き千円）

大晦日夜十一時半来会者一同で読経―撞き出し―
平成二十四年元旦零時半新年祈禱―年賀祝杯

*除夜の鐘の前にお焚きあげをします。本年中の護符などをお持ち下さい。*乾杯の干支杯はお持ち帰り下さい。*干支にちなんだ絵馬をおわけします。絵馬に描かれる干支の絵は滋賀県東円寺住職藤木道明老師によるものです。

◎大般若祈禱会のお知らせ

平成二十四年一月八日（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。

◎年始の会（初観音）のお知らせ

平成二十四年一月十八日（水）午後二時より、新年初の観音さまの縁日大祭（祈禱会）を行ないます。願文を添えてお申し込みください。

ご祈禱後はお汁粉で懇親会です。会費 千五百円