

成願寺

季報
92

平成24年6月18日
(2012年)

目次
「いま、ここに」ある命 西垣隆英……………1
可睡齋御真殿へ大提灯奉納……………1
キャブデジタル・ブ労働組合研修坐禅会感想文紹介……………7
文化財防火デー消防演習実施の報告……………8
本堂前の菩提樹植え替えの報告……………9
春の坂東三十三観音札所巡拝の報告……………9
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

秋彼岸会説教

いま、ここに

静岡県観福寺住職・可睡齋講師 西垣隆英

みなさん、こんにちは。静岡県袋井市から参りました西垣と申します。こちらの副住職要介師は鶴見の御本山で修行を終えた後、可睡齋へも修行にお出でになりました。私はその際の後輩にあたります。今日は、食事の前にお唱えします「五観の偈」に



静岡県観福寺住職
可睡齋講師
西垣隆英師

ついてお話をさせていただき、命の大切さ、そして、命をいただいている、ということを考えていきたいと思います。

私たち僧侶が修行に上がりますと一番最初に先輩方から教わるのが、実は食事をいただくときの作法であります。修行僧は、応量器という黒い器、五枚ほど重ねて器が入っています。それを細かい作法で広げ、お唱えをして食事をいただきます。

慣れないうちは緊張して、器を持つ手がカタカタ震えます。手順を一つでも間違えますと、先輩におこられる。それがすごく怖いんですね。現在の日本で、ぴーんと張り詰めた空気のなか、緊張して食事をいただくということが、はたしてどれくらいあるでしょうか。震えてしまうほどの緊張感のなかで食事をいただくのには、実は大切な意味があるのです。

ではまずはじめに「五観の偈」をお読みしたいと思います。一緒にご唱和願います。

一には功の多少を計り彼の来処を量る
二には己が徳行の全欠を付って供に応ず
三には心を防ぎ過を離ることは貪等を宗とす
四には正に良業を事とするは形枯を療せんが為なり
五には成道の為の故に今此の食を受く

お読みいただいて、意味がよく分からないところもあつたかと思ひます。一つ一つ解説をさせていただきます。

一には功の多少を計り彼の来処を量る
今いただこうとしてゐる食べ物がある
までの諸々の過程や心遣い、多くの手数などを慮り、感謝します。

今の日本は非常に豊かです。戦後生まれの私たちは、戦争を体験された方のご苦労が想像できないほどです。

私の友人が、数年前インドに行きました。ある村に行きましたら、そこは三日に一度しか食事ができないほど貧しい。しかしその村ばかりではなく、地球上にそういった地域はたくさんあるのでしょう。

でも、われわれが朝昼晩の食事を欠かさず三日間過ごす間に、ただの一度しか食べられない人たちがいる。そういう現実を知りますと、私たちは本当に恵まれていると思ひますね。

そこでよく考えたいのは、食事をいただくということは、命をいただいているということ。その命を食べなければ私たちは病氣になってしまう。ずっと食べなければ、死んでしまいます。ではその命とはなにかと申しますと、いただく命は二種類あります。

一つ目の命は口にさせていただく食べ物そのものの命。魚や肉などですね。数日前までは海で元気に泳いでいた魚が、漁師さんの網にかかつて、今日はスーパーの店頭に並んでいる。肉も、牛や豚や鶏の命を奪つて、それが精肉されて我々のもとに届けられています。では植物はどうでしょう。植物にも命はありますね。お米一粒だって、もし食べないで糞としてとつておけば、翌年春に植えてたら、その一粒が何十粒にもなる。

いまの日本の豊かさのなかで、そうした食べ物が当たり前にあるものですから、なかなか命として感じられない。人参やジャガイモ、大根にも命があるんです。我々は、その命を奪つて自分の命とさせて

いただいている。当たり前のことですが、いつもそう意識して考えている方がどのくらいいらっしゃるでしょうか。

二つ目の命は、その食べ物に関わっている方々の命です。そんなことを言いますと、私は漁師でもないし、農家でもない。こう思う方がいるかもしれないが、そうではありません。漁師さんや農家の方だけでなく、たとえば、漁に行くには船がいります。その船を造る人がいます。ガソリンもいりますからそこで働く人もいます。

また、一杯のお水を考えてください。水道の蛇口をひねれば、水がザーッと出てきます。スーパーに行けば、安全なペットボトルがたくさん並んでいる。私たちは、簡単にそれを手にすることができ。しかし、そのきれいな水一杯にどれくらいの人が関わっているでしょうか。

蛇口からたどれば、配管した人がいる。浄水場で働く人がいる。ダムを造った人、木を切った人がいる。多くの人が関わったことによって、ここに一杯の水があるのです。みなさんも、生きて生活していること自体、ちよつとずつ、この命のサイクルの中に参加しているのです。

ふたつ
二には己が徳行の全欠を付って供に応ず

この食を頂戴する自分の行ないや修行に誤りや落ち度がないか、この食事を受けるのによさわしいかどうかと反省します。

中国の故事にこんなお話がございます。百丈懷海禅師という高齡の和尚さんが、毎日鋤を持って畑を耕していました。ある日若いお弟子さんたちが「和尚様、畑仕事はわたしたちがやりますので、お部屋でゆっくりお休みください」と言って鋤を隠してしまった。食事時になりまして、禅師に支度が調ったことをお知らせに行くわけですが、「今日はいらんよ」と言われた。「今日は、自分のなすべき事ができなかつた。だからこの食をいただくに値しない」。これは、「二日不作 一日不食（一日成さざれば一日食らわず）」。お聞きになったことがおありかと思えます。今日はこの食事をいただくだけの働きをしなかつた、ということなんです。

八十歳、九十歳になつても、自分のなすべき事を行ない、食事をいただく。そういう教えなのです。

みつ
三には心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす

食べ物を始めすべての物事に対して、好き嫌い、心の迷い、悩みの過（とが）を離れ、心の安らぎを得るには、貪（とん）（むさぼり）、瞋（じん）（いかり）、癡（ち）（おろかさ）のわるい心の働きをやめることが肝心です。

この三番目が、実は一番難しいんです。食べ物を始め、すべての物事に対して好き嫌いをしないというんです。みなさんにお聞きますが、食べ物で全く好き嫌いが無いという方はいらっしゃいますか。一つ二つはあるかなという方は？ 結構いらっしゃいますね。両方に手を挙げなかった方は、嫌いなものもつといてばいあるのでしょうか。

私も恥ずかしながら苦手な食べ物有二つ、チョコレートとプリンなんです。でも、私がお檀家さまの家にお経に参りますと、そのお宅でチョコレートケーキを用意してくださることもございます。しかし、「チョコレートが苦手なんです」とは言いません。いつもしっかりといただいております。なぜかと申しますと、私がチョコレートを嫌いだというのは、私の都合なんです。それがまず一つ。

また、そのチョコレートケーキを用意するにあた

り、そのお檀家さまはどのような気持ちで、私に出示（しめ）てくださったのでしょうか。「今日は和尚さんがお参りに来てくださる。疲れているといけないから、甘いものでも用意しよう。饅頭（まんじゅう）は食べ慣れているだろうから、たまにはチョコレートケーキなんか良いかな」と、きつといういろいろと考えてくださった。

そのお気持ちに対して「チョコレートが嫌いです。すみません」といただかなかつたらどうでしょう。「和尚さんの嫌いなもの出しちゃった。申し訳ないな」と思われるかもしれません。または「せっかく用意したのに、あんなわがまま言っている」。そんなふうに思われる方もいるでしょう。

特に僧侶は施（ほ）してくださる方のお気持ちを大切にします。そういうことから、修行中の食事の作法が綿密（めんみつ）で大切にしているのです。またみなさんもお母さんや奥さん、お嫁さんが心をくだいて用意してくださったお食事は、好き嫌いやわがまを言わず感謝（かんしゃ）していただきたいですね。自分に施（ほ）してくださる相手の気持ちを考えたら、そこに自分の好き嫌いはいらないのです。

好き嫌いを言うことは、恥ずかしいことです。しかし昨今の人は「私、これ嫌い」「僕、これ食べら

れない」と非常に恥ずかしいことを、堂々とやっています。それは、食べ物が眼の前にあることを当たり前だと思っているからできるのです。

いま、日本の自給率がどのくらいかご存じですか。たったの四〇%だそうです。お米だけは九七%ぐらいあるのですが、小麦粉なんかはほとんどが輸入。また、これだけ海に囲まれていながら、魚も四〇%ぐらい。もしも諸外国が日本に輸出しないと云ったらどうなるでしょう。われわれ十人のうち六人が飢えるわけです。お米はあるかもしれませんが、他のものがない。

私たちが豊かだと思っているこの国の実態は、裏を返せばいつでも貧しくなる要素があるのです。そんな国において、食べ物が当たり前にあると思っていること自体が、そもそも間違いなのです。

ところでみなさんが好きか嫌いかと言って、実は最初に思い浮かべるのは人間関係ではないでしょうか。たとえば、ここにAさんとBさんがいます。私、Aさんが嫌いなんです。でもBさんはAさんが好きなんです。では私とBさんの違いは何かと申しますと、BさんはAさんの良いところをたくさん知っているんです。ですから、Aさんとお付き合いができる。

る。仲良くいられるんです。私はAさんを嫌いだと思いついていますから、Aさんの良いところを知ろうともしません。

でも少し考えを変えて、Aさんの良いところを見つめよう。Aさんにも良いところがあるかも知れない、と思うだけでずいぶん違ってきます。

そして心の安らぎを得るために、「貪」むさぼる心、ほしいほしいと思う気持ち。「瞋」いかり、憎いと思う気持ち。「癡」おろかさ、なんだかんだと愚痴を言う気持ち。これらを少し抑える。悪い心の働きをやめることが大切なんです。なかでも一番悪いのが愚痴。愚痴って伝染するんです。

たとえばCさんという人がいます。私がCさんに、「Aさんって、こういう人なんだよ、嫌だよね」と話したら、きつとCさんも、「Aさんってそんな人なの？　なんだか私も嫌になっちゃうわ」と思う。私がそんな余分なことを言わなければ、もしかしたらCさんはAさんと仲良くいられたかも知れない。私の愚痴にCさんまで巻き込んでしまう。これが一番悪いのです。ですから、そういったことをなるべく押さえるようにしましょう、と言うのが三番目。

食べ物を始め、すべての物事に対して好き嫌いを

しない。これが大切なところなのです。

四には正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なりよつ まさ りようやく こと ぎようこ りよう ため

この食をうけるのは、飢えや渴きを防ぎ、身心を養うためでありますから、良き薬として大切な思いでいただきます。

飢えや渴きを防ぐというのは当然のことですが、「身心を養う」とあります。まずは体。バランス良く食べ物をいただければ健康でいられます。過食となれば病気になるし、小食であつても病気になる。ほどよくいただく、すべてバランス良くいただくということが、健康の秘訣であろうかと思ひます。そして、心を養う。食べ物をいただくとき心を養えるということです。どういふ事かなと思ひます。でも、皆さん経験されています。

秋になると茸が美味しい。お鍋なら椎茸が入つても良いし、舞茸が入つても良いですね。もし松茸なんか入つていたら、もっと良い。冬はどうですか。白菜や大根が美味しくなります。春なら新じゃが、春キャベツ、または木の芽もおいしいです。私たち日本人は、四季があるおかげで、食べ物も

季節によつていろいろいただくことができます。そのなかでみなさん感動しているんです。旬のものをいただくことを楽しみにするとうきうきします。そして口にしたときに、おいしい！と感動する。それがこころを養わせているんです。

ところが、毎日カップラーメンだったらどうでしょう。たぶん心が養われませんね。焼く、蒸す、煮る、揚げる、生。いろいろな調理方法によつて、いろいろな食材を毎日美味しくいただく。それができますと、ああ美味しいな。そう思つた時点で、皆さんの心は充分に養われているんです。

普段はなかなかそこに気づけないんですね。心と体を養つていただいている。そこに気づくことが大事なんですね。

五には成道の為の故に今此の食を受くいつつ じようどう ため いまこ じき う

今この食べ物をいただくのは、自分のなすべき事を成就する土台として、大切な身心を養うためであることを思い、それを誓います。

成道と言いますと、難しいことのように思ひますがそうではないのです。毎日、皆さんが日々の行な

いをしっかり送るということが成道なんです。その積み重ねなんです。毎日きちんと積み重ねることが大切。そのために食事をいただくわけです。

食事とは、命をいただくこと。そして自分の命を多くの人とちよつとずつ分け合うということ。そういったことを思いながら食事をしていただくと、食べ物に感謝する気持ちが自ずとできるのではないかなと思います。

そして、命をいただくということで実は一番忘れてはいけないことは、ここにある自分という命は、誰からいただいているのかということ。みなさんのなかで、お父さんお母さんがいなかったという人は誰もいません。必ずお父さん、お母さんがいて、ここに命があるんです。そのお父さん、お母さんにも、さらに、お父さん、お母さん。つまりおじいちゃん、おばあちゃんがいいます。つまり四人です。ひいおじいちゃん、ひいおばあちゃんになると八人。十代さかのぼると、なんと千二十四人ものご先祖さまがいらっしゃいます。その方々の誰一人いなくても、自分はここに存在しません。脈々とずーっとお命を受け継いできた。だからこそ、いまここにある命、

それを大切にしていただきたいと思うのです。今日は、秋の彼岸会でございます。ご先祖様、また身近な方々に感謝し、お手を合わせてお参りいただきたいと思います。

本日はありがとうございました。

合掌

可睡斎御真殿へ大提灯奉納

静岡県袋井市の古刹可睡斎。成願寺では三十三世小林義堯大和尚、副住職小林要介が修行に上がるなど縁深くお付き合いさせていただいております。



上＝奉納された大提灯
左上＝奉納式法要
左下＝法要後、御真殿前で記念写真



去る五月二十六日（土）、秋葉総本殿三尺坊大権現が祀られる御真殿に大提灯を奉納させていただきました。き、佐瀬道淳可睡斎主を導師に奉納記念の法要が厳修されました。

成願寺からは住職副住職と檀信徒総代が参列しました。

キャプティグループ労働組合研修坐禅会感想文紹介

東京ガスのグループ企業、キャプティグループの労働組合が去る一月二十六日（木）、八王子市少林寺副住職の大石隆元師を講師に迎え、研修坐禅会を行いました。感想文が届きましたので紹介します。



開催目的…仕事に追われている忙しい毎日から解放され、また、何も考えずに過ごすことが難しい日常生活から抜け出し、ただひたすら、坐り続けることで雑念を取り払い無の境地になることで、日々のストレスやプレッシャーから解放されると共に、誰にでも存在する汚れた気持ちを削ぎ落とし、「平静な気持ち」を取り戻し、明日からの新たな活力を養うことを目的に、毎年一回、入社三年～五年目を対象に開催しております。

*正しい姿勢や呼吸方法など坐禅の組み方から指導をいただき、とても貴重な体験ができたと思います

す。意識して何も考えないことは、難しいことであると痛感しましたが、頭で考えるより身体で経験することで雑念を払うことができたと思います。また、参加した全員が咳払いや、鼻をすする音が一度もなかったことは、ものすごい集中力を発揮できたものと感じました。この研修会で学んだ集中力を、仕事で必ずや活かしていきたいと思います。

*日々業務に追われ、なかなか立ち止まって自分自身を見つめなおす機会がない現状の中、今回は坐禅研修会に参加することで、全てを忘れ何も考えずに過ごすことができました。最初は足が冷たく、非常に寒い中での坐禅であったため、やりたくないなという気持ちがある直りましたが、時間が経過するにつれ、余計なことが頭の中から消え去り、本当に四十分経過したのかと感じるくらいのことという間の坐禅会となりました。また忙しい毎日が始まりますが、とてもリフレッシュすることができたので、より良い仕事ができる活力を得られ、有意義な時間を過ごすことができました。

*初めて四十分間の坐禅を体験しましたが、ただひ

たすら何も考えずに坐ることの難しさを痛感させられました。なぜなら、日ごろは、何かを考え行動しているし、身体を動かしているのが当たり前の状況であることから、「無心」になることがとても難しく、頭のどこかに邪念が存在したため、四十分間が大変長く感じられたからです。また、途中から足のしびれが激痛に変わり、その痛みも加わり、平静な気持ちになることができませんでした。しかしながら、振り返ってみると、日常生活では到底体験できない貴重な経験ができ、自分の財産となりました。次回参加した際には、今回の経験を活かし、無心になれるように最大限努力し、更なる仕事への活力を得たいと思います。

文化財防火デー消防演習実施の報告

一月二十六日は文化財防火デーです。昭和二十四年に法隆寺金堂の壁画が焼失したことを教訓として制定されました。成願寺では二年に一度、中野消防署が消防演習に来山します。今年は隊員のほか地元消防団、災害支援ボランティアのみなさんも参加。たから幼稚園の園児も見学に訪れました。当日は、成願寺本堂から出火、一名が逃げ遅れ文化財への延

焼の危険も高いという想定で行なわれました。



園児の声援を受けながら放水訓練



父母のみなさんも消火訓練に参加



ポンプ車を間近で見学する園児

本堂前の菩提樹植え替えの報告

お釈迦様は十二月八日、明けの明星をご覧になってお悟りを開かれました。その際、坐していたのが菩提樹の樹下でした。この故事にちなみ、本堂正面向かって右手に菩提樹の木が植えられています。元々は戦争で焼き払われた境内に三十三世小林義堯大和尚が植樹したものでしたが、数年前の台風で幹が折れて弱り、根腐れも見られました。そこで三月初旬、新たな菩提樹への植え替え作業が行なわれました。新緑から若葉へと代わり、元気に根付いた様子です。



クレーンでの植樹作業

平成二十四年 春の坂東三十三観音札所巡拝の報告

前回からはじまった坂東三十三観音札所巡り。二度目となった春のお詣りは、四月二十九日（昭和の日）、埼玉県内の札所四ヶ寺を巡拝しました。

観音堂にてご祈禱後、成願寺を朝七時半出発。約



花々が美しい慈光寺参道

五十名の参加者を乗せたバスは練馬から関越道を進み、最初の目的地ときがわ町の慈光寺へ。ちょうど見頃の八重桜と新緑、シヤガの花を愛でながら山門をくぐると、慈覚大師のお手植えで樹齢千百年という多羅葉樹の古木が迎えてくれました。



第九番 慈光寺

慈光寺は開創千三百有余年という古刹で、ご開山釈道忠は日本律宗の開祖鑑真の高弟。平安時代、鎌倉時代、江戸時代と時の権力者から手厚い保護を受け、最盛期には七十五もの僧坊を擁す大寺院

に発展したといえます。まずはご本尊阿弥陀如来、観音菩薩、勢至菩薩の祀られる本堂にてお経を上げさせていただきました。

坂東九番の十一面千手千眼観世音菩薩は観音堂のご本尊として安置されていて、子どもの世話をする母親の姿を表しているそう。たくさんお持ちの手は、抱っこして乳をあげ、おむつを替えお風呂に入れてと、子を育てるために差し出す母の手。また一つだけ後ろを向く掌があつて、これは子をおんぶする手なのだそうです。ちょうどいらした御前様からご説明いただき、感激もひとしおの一行でした。

続いて訪れたのは岩殿観音の名で知られる正法寺。養老二年（七一八）に逸海という沙門が夢のお告げに従い千手観音の尊像を刻み、岩窟に安置したのがその始まり。延暦年間（七八二〜八〇六）には奥州



第十番 正法寺（岩殿観音）

征伐に向かう坂上田村麻呂がこの地に立ち寄って、近隣の民衆を苦しめていた悪龍を観音様の守護のもと退治したとの伝説が伝わっています。

入念な木組みと龍の彫り



第十一番 安楽寺 (吉見観音)

奥には寛永年間(一六二四～一六四三)に杲鏡法印によって建築された三重の塔がそびえています。坂東十一番の聖観音菩薩が祀られる本堂はさらに階段をあがった正面で、薄暗い堂内を拝すと本尊様はお厨子のなか。お詣りを済ま

物、四国八十八ヶ所に因んだ石仏が並ぶなど密教寺院らしい風情に彩られた観音堂でお経の後、記念撮影を済ませて東松山市内創業百七十年という老舗料亭坂本屋へ。風味豊かでお出汁のきいた和食の王道といったお料理を大変おいしくいただきました。

十一番の安楽寺は古くから吉見観音の呼称で親しまれています。千三百年ほど前、聖武天皇の勅命を受けた行基菩薩がこの地を霊地と定め、観音像を岩窟に安置したのがはじまりとされています。

バスを降りると鄙びた風情。参道を進み階段を上がると入口に南面して八脚の仁王門があり、元禄十五年(一七〇二)作という阿吽の密迹金剛力士が安置されています。さらに進むと境内が開け、観音菩薩の本地仏である阿弥陀如来の大仏、右手



第十二番 慈恩寺

せると、こちらでもう一つ人気を集める左甚五郎作の欄間「野荒らしの虎」を見学させていただきました。来た道に戻る途中の小さな土産物屋では、筍や山菜、素朴な工芸品などの買い物物を済ませ、本日最後となる十二番慈恩寺へ。

天長元年(八二四)、慈覚大師によつて開かれた慈恩寺。その寺号は、大師が入唐求法の折り長安で学んだ「大慈恩寺」に由来しています。大師御作の千手観音は大杉の霊木を毘沙門天のお告げによって彫刻したというご尊像でしたが、度重なる災厄のうちに焼失。現在の本尊様は天台僧正が比叡山より招来されたものといえます。特に夫婦円満、家内平安、子宝にご利益があり、秋の大祭の際は姑と嫁が揃って参拝する風習が伝えられています。

本堂正面にてお経をあげお詣りを済ませると、帰路は東北道から一路成願寺へ。定刻の夕方五時より少し前に帰着。観音堂にて本日の旅の無事感謝するお経をあげ、散会となりました。

(次回詳細は十二ページ参照)

山内短信

◎七月十一日(水) 孟蘭盆先祖まつりのお知らせ

午前十時半 受付開始

正午 開山・歴住諸大和尚 追善供養

引き続き 開山堂加護「大日如来」開眼供養

大日様は後日開山堂樓上に安置され、秘仏とされます。ご参列ください。

午後一時 説教「大日如来の輝き」

前駒澤大学総長 大谷哲夫老師

午後二時 先祖まつり法要・檀信徒総供養

*東京近郊は七月十三日・十五日がお盆です。その間、寺から檀信徒各家へお棚経に伺います。これまで伺っていないお宅で棚経をご希望の方は、早めにお申し込みください。

◎秋の一泊坂東観音詣りのお知らせ

日程 十一月八日(木)・九日(金)

行程 成願寺朝七時集合・出発―十三番浅草寺―

十五番長谷寺―十六番水澤寺―伊香保竹下

夢二記念館―伊香保温泉「福一」泊―吹割

の滝―金精峠―中禅寺湖畔昼食―十八番中

禅寺―成願寺夕五時半帰着予定

会費 三万八千円

*遠方より参加の方は成願寺前泊を受付。貸布団代二千五百円ご負担ください。部屋代・朝食代不要。

◎遠距離在住の檀信徒・幼稚園卒園生の御家族へ

ご家族に病人が出、東京近辺の病院で施療を要する時、介護者の在京宿泊に苦心されることが多いと存じます。そこで空き室二ヶ所用意し、出来る限り手助け致します。寺務所に問い合わせ下さい。

◎「お寺ヨガ」教室開催

全米ヨガアライアンス(世界規模のヨガ協会)認定指導者りさ&ゼラの二人のインストラクターが指導します。男女年齢不問。ヨガマットは無料で貸し出します。初心者でも気軽に参加いただけます。

【場所】 たから幼稚園旧園舎

【日時】 毎週月曜・水曜 午後二時半～四時

第二・四土曜 午前十時～十一時半

午後一時～二時半

【料金】 一回 二千五百円

(五回チケット一万円 ※購入日より二ヶ月有効)

【予約・問い合わせ】 〇八〇・八四七六・四五〇三

*ホームページ <http://www.nakanojouganji.jp/>