

成願寺

季報
97

平成 25 年 8 月 18 日
(2013 年)

目次

「坐禪から学ぶもの」大石貴弘	1
たから幼稚園の防犯訓練	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

成道会一泊坐禅会説教

坐禪から学ぶもの

八王子市禅東院・東福寺 副住職 大石貴弘

今日はようこそ成道会の一泊坐禅会においてになりました。私は八王子の禅東院から参りました大石と申します。成願寺さまと私どものお寺のお付き合いは明治の頃からで、明治二十三年生まれの私の祖父が成願寺さまの先代ご住職と深くお付き合ひさせ



八王子市禅東院・東福寺 副住職
大石貴弘師

て頂いております。おそらく祖父も、戦後まもなくこちらに来てお話をしたり、また、平成九年の年末には私の父（禅東院住職）もお話をさせて頂いております（季報三十三号参照）、親子三代に亘り、ご縁を頂戴しております。

私はお寺に生まれ、僧侶として生活させて頂いておりますが、若い頃はお坊さんにならないためにはどうしたら良いか、という罰当たりなことばかり考えて過しておりました。お寺に生まれますと、お寺で生まれたありがたさが分からない。お寺の息子

古くなったり壊れたりしたお数珠をご寄付ください。

被災三県の仮設住宅において、そこに暮らす方々ご自身が作り、持つためのお数珠づくりの活動が宮城県広最寺様を中心に行なわれています。全国から寄付で集まった古数珠を再利用しています。ご寄付いただけるお数珠がございましたら、当山寺務所までお願い申し上げます。

は駒澤大学を出てお坊さんになる方が多いのですが、私は自由奔放に生活をして、別の大学に進みました。ところが、学んだ学科がインド哲学科というところで、あまり就職先がございませんでした。私の友人たちも、大学を中退してインドの大学に移りたいとか、旅に出てそのまま一生過ごしたいとか言う変わり者が多かった。そういう学生に対して先生たちも変わった人が多くて、「いいねえ、生きるっていうのはそういうことだ」なんて言うんです。私が「お寺の息子です」と言いますと、「そうか、それなら修行するといいかもね」と気軽に言われる。私も、これまで自由にさせてもらったことを考えれば、やはり修行に上がることが仏飯をいただいてきた恩返しかと考えて、昭和の終わり頃に頭を剃って、修行道場にあがることになりました。

私が最初にあがった修行道場は小田原の大雄山最乗寺さまでした。成願寺さまとも縁が深い古刹ですが、一年目は辞めたくてしょうがなかったんです。カレンダーに一日過ぎると×印を入れるくらいでした。毎日毎日×を入れるのですが、果てしない。百日くらいそうしていますと、だんだん飽きてきまして、ちゃんとやらなければいけないな、と思うよう

になりました。二、三年経ちますと後輩もたくさんできて少し偉そうな気持ちになる。で、もうそろそろ辞めようかなとある方に相談に参りましたら、「偉そうなことを言うようになったね」なんて言われました。ではもう少し修行を重ねようと考えまして、別の道場へも行ってみようかと草鞋を履いて、色々なところを歩いて巡ったのです。

四国も歩いて回りました。京都にも足を伸ばしまして、臨済宗の天竜寺さまでは平田精耕老師、建仁寺さまでは湊素堂老師に教えを請いました。湊老師の参禅会に参加した際、一枚のかわいい子ども絵を頂きました。この絵を見て、ちよつと境地が違うなと思いました。さらにお寺全体の掃除が行き届いています。良い道場というのは、裏に行けば分かります。建仁寺さままでお手洗いをお借りしましたら、台がありまして、毎日毎日何年も雑巾で拭いているせいか、ぴかぴかなんです。ぱつと天井を見上げましたら顔が映るんです。天井も雑巾掛けしてあるんですね。これは本物だと思って「来年の春から来ます」と言いました。宗派が違いますが、そんなことは関係ないのです。よろこんで迎えて下さいまして、また一から修行です。そんなことで何年か過ごした

あと、最初の最乗寺様の余語翠巖老師の元に戻りました。そこで八年程過ごしまして、さまざまなご縁をいただきました。

いずれにしても、僧堂というところは禅の命脈を保っているところです。最近はお優しくなってきた、昔のほうが厳しかったと言う方もおりますが、こういったことは人々がずっと言ってきたことでもあります。きつとこれから先も、同じようなことを言うんです。ですから、それほど大したことではないということです。

私たちは、歳を重ねるにつれ徐々に大人になってまいりますが、修行道場では、最初に自分が役に立たない赤ん坊のようだというを知るんです。己の未熟さをこっぴどく怒られるんです。人間は怒られたときに腐らなければ成長します。誰にでも怠け心がございますが、これは精進というものによって埋められる、そういうことを学ぶんです。

道場で長いことお世話になったお陰さまで、こうして僧侶としてお勤めさせていただいております。また、坐禅を修行すれば、お釈迦さまや道元禪師が坐っていたらした姿と同じようことが体験できる。法孫・仏弟子として、最も感激なことでございます。

ただ、目の前のことをする

先ほどみなさんも、坐禅を修行なさいました。これは申しましたように最も感激なこと、とても尊いことです。十二月のことを臘八ろうはちといいますが、全国の禅宗の道場では、十二月一日から七日の夜中まで臘八接心という坐禅に明け暮れる日々を送ります。私も道場に上がりましてから、十五、六回ほど臘八接心を修行しました。これはお釈迦さまが菩提樹の元で坐禅をし、十二月八日の明けの明星をご覧になって悟られたという故事に習って行なわれるものです。

日本に坐禅を伝えられたのは、臨済宗をお開きになつた栄西禪師、また私たちの高祖さまであります道元禪師らによります。道元禪師は三十二歳で留学先の宋から帰国されますと、その第一声が仏法とは何かといったら「眼横鼻直がのうひびちよく」だとおっしゃった。つまり、眼は横に鼻は縦についているという人を食べたような話なのですが、でも考えてみればその通り。仏法というのは、「当たり前」のことなのです。

坐禅をしながら、悟りを開けるのではないか、もしくは、仏や神がどこかにいるのではないかと探り出しますと真髓から逸れてしまふ。

道元禪師の主著の一つに『普勸坐禪儀』^{ふかんざぜんぎ}がございます。これは普く坐禪を勧める指南書で、福井の大本山永平寺にご真筆が所蔵され国宝になっています。

坐禪中に『普勸坐禪儀』をお読みすることがございますが、次のページをめくって、「まだずいぶんあるな」なんて考えてはいけません。実にこういうことが一番だめ。ただ目の前のことだけをする。それが坐禪であり三昧ということです。『普勸坐禪儀』をお読みするなら、一語一語をきちんと読んでいくのみです。

私どもも坐禪をして最後にこれを読みます。夜の八時四十五分頃から、道場ではいつも夜坐の終わりに読むのですが、「たーずーぬーるにー」と、思わず眠りたくなるゆつくりさ。でも眠くなるということは、どうも心にちよつとした隙があるときに現れるようです。『普勸坐禪儀』を読み終わったあとの坐相はみんな良い。無心になつてお読みすることで、心が落ち着いた良い坐相になります。

無意識のコントロール

考えてみますと、世の中の事象というのはコマ送りのように進んでいます。瞬間、瞬間、瞬間、その

連続です。なにかに集中してしましても、パンツと手を叩けばそちらに意識がいつてしまう。私が「こちらを見てください」と言えばこっちに意識がいきますね。そうやって心が働いています。

ただ、思考しないでいただきたいのです。例えばパトカーの音がしても、パトカーだと思わない。そこには音がしているだけです。匂いがしてきても、「ウナギかな」とか「カレーのにおいだ」とか妄想を働かさない。私たちは実際に目の前にあるわけでもないのに、自分で妄想してしまいます。なかなか難しいとは思いますが、ただ聞く、ただ匂う。感覚をしつかりと使っていたきたいのです。わかりやすく申しますと、お茶を飲むときには、自分の心は舌先にあります。お風呂に入ったときには、肌に私の心があるのです。

坐っていますと足がしびれて痛くなります。でも苦しいと思わない、痛みと苦しみは違います。最近のお葬儀で、参列のみなさんは椅子に坐られますが、お坊さんだけ座布団に正座ということがございます。お経が終わつてお坊さんがちゃんと立ちますと、「やつぱり偉いね」なんて言われるわけですが、こちらは、自分の足がどこにあるか探すような状況



です。でも、分からなくなつてから自分の足を探すようではダメなんです。分かるうちに探しておく。それで分からない状態にならないように無意識にコントロールするのです。

また早朝に坐禅をすれば眠気がくるときもござい
ます。でも眠気を押さえられないということは、心に隙がある。または興味が無いということです。楽しいときは眠たくありませんよね。それでもどうしても眠気が来きましたら、その時は警策きようさくで叩かれてください。そうしましたら、自分は眠たかつたんだな、ということが分かります。

坐禅中、その瞬間、自分がいま何をしているか。ただ漠然と坐っているだけではなくて、体をコントロールしています。息を整え、体を動かさないようにしています。そこで氣をつけて頂きたいのは、自分の意志をすぐ行動に移さな

うことです。例えば、どこかが痒いと掻きたくなります。それをまず知ること。自分が動きたいことを知ればよいのです。そこで思考が止まります。足が痺れば動かしたくなります。そういう欲や感情が生まれることは悪いことではありませんが、その姿を知ることです。その事実を知り、そこからふくらませないのです。そうすれば心や感情というものは、どんどん移っていきます。

みなさんは、濁った水をコップですくつてきたような状態です。黙つて置いておけば、澄んできます。ところが自分でああしようこうしようと思つてしまふ。これは、棒を突っ込んでかき回しているようなものなのです。坐禅というのは、止まるということが、実は動いているということの証になつていきます。独坐と同じです。しっかりと回っていれば、はたからは止まつて見えますね。坐禅も無意識にコントロールできていれば、止まつていられる。それができずに足が痛い、おでこが痒いと思つていきますとぐらぐらしてくるのです。

私たちは誰しもが健康に心がけ、体を大切にすることを考えますが、残念ながら体は否応もなく衰えていきます。生まれるということは、いずれ死ぬこ

とです。花というものは枯れるもの。これは真義です。真義の上から答えを導き出すこと、それを智慧といえます。ですから、最初の部分が真義でなかったら、そこから得られる知識は智慧とは言えません。これはみなさんそれぞれで気がついていただきたいことです。

車で考えますと、タイヤを変えたりエンジンを通したりしましても、それだけでは走りません。運転手がきちんと運転しなければ車は走ることができない。これを身体に置き換えますと、運転手に当たるのが心です。人間というのは、心が動かしているのです。でもその心をコントロールするのがなかなか難しい。私たちは、ずっと立っていますと坐りたくなくなります。ずっと坐っていますと立ちたくなくなります。お腹が空けばなにか食べたくなりますが、食べ過ぎれば今度は苦しくなってしまう。苦から楽へ行つたと思つて気がつけば、また苦になっていた。こうしたことの繰り返しなのです。

でもそんな私たちの道しるべとなるのがお釈迦さまの教えであります。曹洞宗では、お釈迦さまのことを大恩教主と申し上げます。お釈迦さまは父であり、最高の先生なのです。

合掌

中野たから幼稚園の防犯訓練

中野たから幼稚園では毎年「中野警察生活安全課にご協力いただき、左記を目標に防犯訓練と防犯教室を実施しています。」

①不審者が幼稚園に侵入した場合の子どもの安全確保、職員への周知、関係機関への通報を実践的に訓練し、職員の共通理解を図る。

②訓練の様子から反省点を明らかにし、より良い対処のしかたを考え、教職員一人ひとりが意識を持ち当園での危機管理を考える。

③不審者侵入時の危機回避の方法を学ぶ。

今年も去る二月七日（木）、通常の保育がなされるなかで実施されました。この訓練では不審者役の警察官（以下不審者）がどういった侵入ルートをとる



不審者役の警察官が宅配業者を装い園内に侵入。



凶器所持の有無や興奮状態に注意しながら、必死に取り押さえる教職員。

かなど事前の打ち合わせをせず、教職員にとってはかなり実践的な訓練となります。

今回は不審者が宅配業者を装い園内に侵入したことに始まりました。園ではこうした非常時に使用する合言葉があり、直ちに園内に伝達するとともに一一〇番通報（訓練用）がされます。他の教職員は不審者を追い、大きな声で「どうしました？」と何度も呼びかけ追い詰めましたが、不審者は二階へあがり、ベランダに出てさらには非常用滑り台で園庭に降りてしまいました。

不審者侵入時は子どもたちは園庭で遊んでいましたが、伝達を聞いた教職員によってすぐさま園外に避難し安全が確保されていました。

教職員は四人がかりで犯人を無人の保育室に押し



園庭にパトカーが到着。



警察官への不審者の引き渡し。



訓練の後、パトカーを見学。



防犯教室では、知らない人に連れて行かれそうになった時にどうしたら良いかをお話いただきました。



大きな声で「助けてー！」と叫ぶ練習をしました。

込めようとはしますが、すごい力で抵抗され必死の対応をしました。そのころ園庭にパトカーが到着。すぐ近くの中野坂上交番からも警察官が駆けつけて、無事に不審者を引き渡すことができました。

訓練のあとは園庭でパトカーを間近で見学させていただき、教室に戻って子どもたちへの防犯教室が開催されました。知らない大人に「〇〇を知らない？一緒に探して」「お菓子をあげよう」などと言われたら、勇気を持って大きな声で「助けてー！」と叫ぶこと、これが何よりも大切であると教わりました。

事後、警察の方から講評をいただき、教職員は反省会で改良点を話し合いました。パトカーが到着するまでの数分間のとっさの判断がいかに大切か改めて自覚し、園の安全管理の改善が図られました。（了）

山内短信

◎秋彼岸中日法要 修証義奉読会

九月二十三日（月・秋分の日）

十一時 受け付け始め 十三時 修証義奉読

◎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（金）～二十六日（木）
朝十時～夕方四時（最終日は三時まで）

◎秋の一泊坂東観音詣りのお知らせ

六回目の坂東詣りは千葉県の霊場を巡拝します。

日程 十一月十一日（月）～十二日（火）

行程 成願寺朝六時半集合・出発―二十八番滑河

観音龍正院―二十七番飯沼観音円福寺―

三十二番清水寺―鴨川温泉『鴨川館』泊―

三十三番那古寺―三十番高倉観音高蔵寺―

三十一番笠森寺―二十九番千葉寺―成願寺

夕五時半帰着予定 会費―三万八千円

*十一日のみの日帰り巡拝受け付けます。三十二番まで同行し、鉄道にて帰京。会費一万三千円（帰りの電車代は各自負担）。

◎その他の行事予定

成道会二泊坐禅会 十二月七日（土）夕～翌朝

納めの観音（年末の会） 十二月十八日（水）

午後二時よりご祈禱・説教・会食

◎学術研究振興基金「小笹会」へのお問い合わせ

【小笹会趣旨】小笹会は佛教ならびにアジア、アフリカ地誌を中心とする学術研究振興助成と、勉学の志に燃える学徒の生活相談という二大目的を持つ。その対象も佛教徒を中心に、広く内外に門戸を開放する。応募要項、願書をご希望の方は寺務所（FAX 〇三・三三七二・二七七四）まで。

【申込受付】随時 【審査発表】約五十日後

◎前田康成氏展覧会の報告

成願寺の絵本『なかのちようじやとじようがんじ』の作画を手がけた前田康成氏の展覧会が、去る四月二十一日～三十日まで本堂地下にて開催されました。穏やかで懐かしさを感じさせる作品が数多く展示され、会期中たくさんの人が訪れました。来年も開催を企画しています。

