

ユジュ 2011年 冬

平成22年12月31日発行（第8号）

ユジュ

「YUJ」とは「瑜伽」とも書き、サンスクリット語で、「結ぶ、繋ぐ」を意味します。

YUJを手にとった方とお寺が良い縁で結ばれますように。

<http://www.kagawa-konzouji.or.jp/gyoji/yuj.html>
yuj@kagawa-konzouji.or.jp

坐 止 観 禅

天台大師によって体系化された仏教瞑想法の真髓

坐禅とヨーガ

喧嘩を離れた寺の御堂に坐して並ぶ若い僧達、その後方には、ゆつくりと歩を進める老師。

「喝っ！」するどい声と共にパーンツと乾いた音が響きわたり、張り詰めた空気が御堂全体を包み込む。皆さんが抱く坐禅のイメージとはこのような

感じではないでしょうか。

坐禅とは、姿勢を正し坐った状態で精神統一を行う修行法のことを行います。坐禅があるのですから、当然立った状態で行う立禅もあります。つまり、坐禅とは坐という手段で行う禅といえます。また、禅は心を一の事物に注いで、心の散乱を防ぎ、世界の本質を見抜く智慧を身につける修行法のことをいいます。

お釈迦さまも菩提樹の下で坐禅により悟りを体得されたと言われていますように、紀元前五世紀のインドでは、すでに禅は一般的な修行法として取り入れられていたようです。古代イン

ドではこのような修行法をヨーガといいました。

ヨーガと禅の違いは、それぞれの目的にあります。ヨーガは「梵我一如」を、禅は「無我」を感得することをその目的としました。

梵我一如とは、古代インド哲学の思想で、宇宙の根本原理である創造神ブラフマン（梵）と自己の本体であるアトマン（我）は同一であるとする思想です。対して無我とは、自己そのものの存在を否定することです。つまり、ヨーガ修行者は自身が絶対真理そのものになることを目的にしたことに対し、禅修行者は自分自身そのものの



天台大師像

存在すら否定し万物と一体化することを目的としたのでした。

この禅修行者を中心とした仏教修行者は後に瑜伽派と呼ばれる一切万物は心が映し出したものでその実体は存在しないと考える唯心、唯識思想を完成させ、大乘仏教の根本思想へと発展していききました。

天台大師と達磨大師

中国へ仏教が伝えられたのは後漢の時代、一世紀頃で、当時は經典や仏像が部分的に伝えられた程度でした。本格的な導入は四世紀からで、五世紀には『法華経』や『華嚴経』といった代表的な大乘經典が伝来、また曇鸞によって浄土教が開宗されるなど、中国においても仏教が興隆します。六世紀には、奈良仏教にも通じる三論宗、華嚴宗など様々な宗派が生まれ、禅を中心においた禅宗、天台宗もこの頃に誕生しました。

禅宗では達磨大師を開祖とします。達磨大師は南インドのと

ある国王の第三子として生まれ、般若多羅に師事して禅の教えを受け、お釈迦さまに始まる禅の教えを正式に引き継いだ第二十八代目の祖師となりました。

禅の法灯を継いだ達磨大師は六世紀初め頃にインドから中国へと渡り、嵩山少林寺において禅を伝え、永安元年（五二八）十月二日、百五十歳で遷化されたといわれています。また、縁起物として親しまれているダルマは、この達磨大師が坐禅をしている姿を模して作られています。

一方、天台宗は天台大師を開祖とします。天台大師は大同四年（五三八）荊州華容県（湖南省華容県）に生まれ、光州大蘇山にて慧思に教えを請い、太建七年（五七五）より天台山に入つて『法華経』を中心に仏教を体系化し、禅の一字に統一した天台教学を確立しました。随の晋王（後の煬帝）からも深く崇敬され、晋王に菩薩戒を授け法名を授与するなど天台教学の普及に尽力され、開皇十七年（五九七）

西門石城寺にて遷化されました。

達磨大師は天台大師より先の時代に活躍した人物であり、したがって天台大師は達磨大師の影響があつて当然です。しかし天台大師の著作に達磨大師の名前やその影響を見いだすことはできません。事実、禅宗と呼ばれる一門が世に現れるのは九世紀に下つてからで、それより数世紀以前に、天台大師は仏教全てを禅の一字に統一し、仏教のあらゆる修行法を坐禅に帰結させていました。このため、天台一門が世間から禅宗と呼ばれていくまで

間から禅宗と呼ばれていくまで、天台大師の著作で『初学坐禅止観要門』、通称『小止観』と呼ばれる著作があります。この



達磨大師像

『小止観』は坐禅の作法書として、仏教史上初めて集大成されたものであり、現代にいたつても『小止観』以上に丁寧な指導書は存在しません。さらに禅宗において作られたあらゆる坐禅の作法書さえ、この『小止観』を引用依用したものに他なりません。それでは天台宗と禅宗の禅に、違いはあるのでしょうか。

天台止観と四種三昧

天台宗では禅のことを「止観」と呼びます。これは天台大師が著作された総合的な禅の指南書

『摩訶止観』の中で、「禪」という言葉の代わりに「止観」を用い、「止」と「観」の二字に天台大師独自の思想的発展を含ませているためです。

「止」とは修行によつて心の散乱を防ぎ、心を特定の対象に注ぐこと、その立場から正しい智慧を起こし正しく対象をみることを「観」といいます。つまり「止」とは仏教の修行である禪、「観」とは仏教の正しい理解を意味します。この止と観の二つが伴つてこそ仏教の修行が完成するのです。

また『摩訶止観』では、具体的な修行法として、四種三昧を挙げています。三昧とは心をひとつのことに集中させる瞑想のこと、つまり四種の修行法のことです。その四種とは、九十日間坐禅を続ける常坐三昧、九十日間念仏を唱えながら阿弥陀仏の周りを回り続ける常行三昧、三十七日間読経と坐禅を二時間おきに行う法華三昧（半行半坐三昧）、特定の期間を定めず日常

生活の中で意識して止観を行う非行非坐三昧です。

常坐三昧、常行三昧、法華三昧は現在も比叡山の「にない堂」において行われています。期間中はもちろん睡眠などは認められず、二度の食事とトイレ以外は常に修行を行っていないといけないません。

また非行非坐三昧は、論理的には可能ですが、日常生活には種々の煩いもあり常に心特定の対象に集中させることは非情に困難です。このため、天台大師は他の三つの中から選ぶよう勧めています。

このように天台大師は、止観の文字を用いて、仏教の教えと修行を内容的に総合化しつつ、それぞれの立場において意義あるものとされました。しかし、実際の修行としては、いずれかひとつの修行法を選ばねばならず、修行者の関心によつて、坐禅か念仏のどちらかが中心となつていくのです。

一行三昧と只管打坐

こうして、いずれか一つの修行を選択することで、その中に他の全ての教えと修行を含めようとしています。このように多くの段階的な修行によらないで、たった一つの修行を選ぶことを、一行三昧といいます。

例えば、わが国で道元がおこした曹洞宗は、余念を交えずただひたすらに坐禅をする「只管打坐」を専らとします。これは、坐禅という単純な一行の中に、一切の教えと修行を含めてい

ことは言うまでもありません。また、中国禅宗の第六祖慧能は『六祖壇経』の中で「一行三昧とは、いかなる場所で、いかなることをしている時でも、常に唯一なる真理に心を傾けること」と言っています。つまり、一つの修行を選択することで、日常のいかなる場所、いかなる時でも、常に修行に集中することができるといいます。

これは、天台大師が困難であ

るといつた非行非坐三昧の実践といえます。このように一つの修行を選択しているといえども、修行の深度が進めば、行き着く先は自ずと同じになります。

禪と止観は、名前が違うとはいえ、その本質は同じものです。しかし、禪はその中に教えと修行全てを含めるのに対し、天台止観は止観を二字に分けて、それぞれに修行と教えを当てて共に重視するため、修行を主に言う者と教えを主に学ぶ者に分かれていきます。この流れに疑問を感じた修行者たちが、達磨大師を仰ぎ、禪への回帰を訴え、後に禅宗となつたのではないでしょう。

わが国においても、比叡山より栄西、道元が飛び出し、禅宗を開山したことは象徴的な出来事といえそうです。



『仏教の思想Ⅶ
無の探求<中国禅>』
柳田聖山・梅原猛
角川ソフィア文庫



前回、煎茶道せんちやどを始めて私を悩ませた内容は次回に、ということを書きました。

それは、三井古流みやいこりゅうのお手前の種類が十種類あること、またそのお手前のうちいくつかには心しんと行ぎょうという二種類の入れ方があるということでした。

手順こそよく似ているものの、同じお手前であっても、使う道具が違っていたり、置く場所が変わったり。心より行の方が、複雑で時間もかかるといった感じでしょうか。

前回少しご紹介した常手前じょうてまえも、そのお手前の一つ。つまり、常手前には心と行があり、それぞれ

れに前回ご紹介した季節による夏飾りなつざきと冬飾りふゆざきが存在しますので、厳密にいうと、常手前だけで四種類の作法があるわけです。これが、全てでないとはいえず、数種類のお手前それぞれにあるわけですから、頭が混乱するのでは想像に難くないでしょう。

当然私も、前回あるいは前々回のお手前が思い出せず、呆然とすることが度々ありました。

お稽古も月一回しかないし、これで果たして全部覚えられるのだろうか、不安に感じたものです。

さて、今回のレシピは、そば粉で作ったお団子をいれた、そばぜんざいそばぜんざいです。小豆あずきの状態から作るうと思うと、なかなか面倒ですが、電子レンジを使うことで、手間をかけずに、しかも一人分から作れてしまいます。そば粉の香りが特徴が特徴ですが、柔らかいお団子を好まれる方は、そば粉と餅粉を混ぜて作ってみてくださいね。

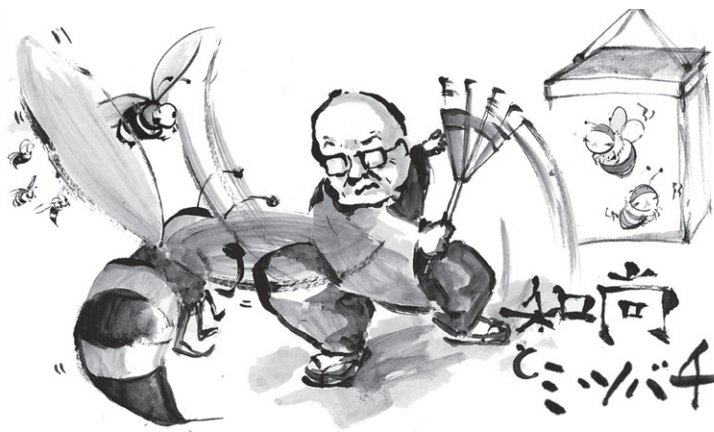


そばぜんざい

【作り方】1. 耐熱容器に水とあずきを入れてラップをし、レンジで沸騰するまで加熱(1000Wで約5分)。沸騰したら、出力を弱めて(200W)20分。2. 耐熱容器をレンジより取り出して、30分蒸らす(ラップをしっかりと)。3. この間に、そば粉と水、塩を混ぜて数個の団子にし、沸騰した湯に入れ、浮かべば取り出す。4. 2を鍋に移し、砂糖を入れて10分煮込んだ後、器に移してそば団子をいれる。

【材料／1人分】

■ぜんざい／あずき…50g、水…400ml、砂糖…50g、塩…ひとつまみ ■そば団子／そば粉…15g、水…8g、塩…ひとつまみ



浜口育弘 (文)

浜口緑研究所代表。除草剤などで弱っていた「乃木將軍妻返しの松」を独自の研究によって元気な姿に戻す。連絡は、〒763-0065 香川県丸亀市塩屋町 2-16-17

Denny Horimizu (絵)

生まれ育ちは金蔵寺。金倉寺にて月に1度、EmaFaceを展開。似顔絵、ウェルカムボード他、ご要望があれば承っています。

<http://www.moridukuri.cho-chin.com/>

— 金倉寺の境内では日本ミツバチが楠木や松、お堂の天井に巣をかまえて、蜂蜜をタラ—リタラリ。とうとう灯籠の火袋に集結してブンブンブンブンと大合唱。さすがに危ない和尚が出てきました。

● これは手袋したらいかん。素手ですくい取って、そーっと巣箱に移さないかんのや。

● 和尚、やるなー。やんわりとじんわりと上手いこと。うーん、柔よく剛を制すとはこういうことか。

— ある日、ミツバチの巣箱がスズメ蜂に攻撃を受けました。和尚、仁王の顔で熊手を持ってスズメ蜂を叩き落としていきます。

● なにしよんな。

● エイ、エイ。へたすると、ぶすりとやられるで。一匹ずつはたいて、踏みつけないかん。

— 和尚は、金剛力と熊手でもって、日本ミツバチを攻撃するスズメ蜂をたたいは落とす、急いで足で踏みました。

● どうや、参ったか。

● 和尚、蜂は目が上についてるきん、しゃがんでおらんとやられるで。

● ワシは蜂の習性を知っとるから大丈夫や。あんたこそ、蜂は黒いんを攻撃するで。

— 和尚は遂にスズメ蜂を全部退治してしまいました。しかし何日か後、今度はスズメ蜂の逆襲が始まりました。

● 攻撃するスズメ蜂がようけおあって、熊手が間にあわんようになっしょううたがな。それにしても、どこから飛んできよるんかのう。

— 住職、今度はスズメ蜂の行方を探しに出かけます。スズメ蜂は東からやつて来ますが、東には龍神さんがおつて先には行けないので、しっかり睨みをかかせて、龍神社の裏やらウロウロ。

● おーい、みんな。悪いんが来た。白い服着たんが仲間をようけ熊手でいじめたぞ。

— こうなると多勢に無勢。和尚は退散し、結局専門家がスズメ蜂を駆除することになりました。その様子をゴロハチは遠くで見えていました。

— 数日前のとある病院。

● あははっ。ゴロハチさん、どないしたんや。ドリフターズの長さんみたいな長い顔にバスタオルまで巻いて。

● さすがに笑うなや。刺された身にもなつてみな。命がけで病院に来たんや。

— 蜂は秋口になると兵隊蜂は攻撃型に変身します。しかし冬になるとみな死んでしまい、女王蜂だけが一人、冬を越えて春を待つのです。

● 女性は強いぞ。ちよつかい出しよると蜂の一刺しが出るで。

— ゴロハチはこの言葉をどこかで聞いたような気がしました。ふと和尚の顔を思い出しました。

● 男女参画の時代、みーんな仲良うにせんといかんのや。みーんなな。

新しい年を迎えますと、何か新しいことにチャレンジしたくなるものですね。そんな期待に胸を弾ませながらも、「今年は四十二の大厄だ」なんて方は、その一步がなかなか踏み出せなかつたりもします。

昔から男四十二歳、女三十三歳を大厄といい、「何かよくないことがおこる」とか「気をつけた方がいいよ」などといわれますが、そもそも、厄年には根拠があるのでしょうか。それともただの迷信なのでしょうか。

厄年の起源は陰陽道からきており、もともと、七歳から九歳ずつ加算する厄年や、一歳から十二歳ずつ加算する厄年など一定の規則によって算出されたものでした。しかし、江戸時代になると、男性は二十五、四十二、六十一歳、女性は十九、三十三、三十七歳と、現在一般的に知られる厄年と一致します。この年齢を見ると、陰陽道からきた厄年と違い、無秩序でバラバラなことに気がつきます。

このように、旧来の規則的な厄年は、江戸時代以降、経験的な厄年へと変化しています。また、厄年にあたる年齢は、現在の医学の見地から、とくに注意と警戒を呼びかけている年齢と一致しているのです。

皆さんは、「四十代に入ってから急に体力がおちた」とか「最近もの忘れがひどくなった」などといったことを聞いたことはありませんか

また実際に体験した方もいらっしゃると思います。これは老化が関係しています。老化というものとは坂道を下るようになってくるものではなく、不規則な石段を下るようになってくるのです。逆に成長について考えてみると分かり易いのではないのでしょうか。思春期に代表されるように、子供の成長は一定ではなく、段階的に、飛躍的に起きるもの

厄年！

です。老化はこの逆で、ある時期に、突然ガクンと下ったかと思うと、しばらくは変化がなく、またある時期に突然ガクンとやってきます。

このような経験をもとに、現在の厄年はできませんでした。それは具体的などのようなことにつければ良いのでしょうか。

男性の二十五年は、成長の峠、成長と老化の分岐点です。峠とはいえ、一服する余裕はなく、すぐに老化が始まります。気力は満ちていても、体がついてこなくなることも多く、無理は禁物です。男性の四十二歳は、まさに大厄の年。統計によりますと、働き盛りのピークは三十代まで。それにも関わらず、仕事では、管理職となつて責任をもたされ、家庭では、子供は大きくなつても、一人前になるにはまだ先で、

むしろ教育でさらにお金がかかるとなるようになります。その重圧感ばかりのもの。さらに肉体面では、老眼や白髪、生殖機能の退化など、はつきりと衰えを自覚できる症状が現れ始めます。肉体の衰えに反して、仕事や気苦労が増えるこの時期は、大厄を意識して、健康面に留意すべきです。

男性の六十一歳は、抗いようのない、真の老化がはじまる年です。五十代までの老化は食事や運動などによってある程度防げるものでした。しかし、六十

代以降は、骨、筋肉、血管、内臓など各組織が一斉に老化します。がん、脳卒中、肝硬変など、あらゆる病気が多発しはじめる時期ですので、定期的な検診を受け、養生に努めてください。女性の十九歳は、肺結核にかかりやすい年です。よく美人薄命といいますが、当時、その死因は肺結核がほとんどでした。現在、気をつけなければならぬのは、自殺です。十九歳といえ、学生生活から社会に目が

向けられてくる時期です。理想と現実との隔(へだ)たりに悩み、生きることへの疑問が芽生えることもあるかも知れません。この時期の悩みは特別なことではない

ことを知り、正面から受け止めて貰える身近な存在を大切にしましょう。また、この時期からお肌の老化も始まります。「肌は女性の命」ともいいますので、お気をつけ下さい。

女性の三十三歳も、大厄の年、何よりもがんに注意が必要です。三十代女性に多いのは、乳がんと子宮がん。乳がんは自力で発見が可能ですが、子宮がんはお医者さんに見つけてもらうほかありません。大厄になればまず検診をして、早期発見につなげることが大切です。

女性の三十七歳は、がんの発現(げん)リスクがさらに高まります。また、お産(さん)をされる場合は、注意が必要です。現在は危険が減(へ)ったとはいえ、高齢出産(こうれいしゅつさん)に変わりはありません。社会的には、子供の教育、将来の問題など、

気苦労が増える時期でもありません。健康面に留意して、しっかりと家庭のサポートをしてあげて下さい。

ここまで厄年の年齢ごとに、気をつけなければいけないことを述(の)べてきました。すでにお気づきだと思えますが、厄年は根拠のない迷信ではありません。しかし、厄年の意味が分かれば、その対処もできるものです。いたずらに厄年をおそれるのではなく、正面から厄年をみさえ、しっかりと対処をすることが大切です。

最後に、古来より伝わる厄払いの方法をご紹介します。『落とす』お寺や神社に参拝(さんぱい)し、くしや手拭い、お金とともに厄を落とします。

「まく」もともと、数え年が一つ加わるのは立春(りっしゅん)からです。その前日である節分(せつぶん)に豆や餅をまくのは、拾(ひろ)った人に厄を分担(ぶんたん)してもらおう意味もありました。「御馳走(ごちそう)する」「御馳走する」これも「まく」と同じで、振る舞った人に厄を

分担(ぶんたん)してもらうために行います。日本最古の厄年の記述がみられる『宇津保物語』にも、御馳走(ごちそう)する姿が描かれています。

「配る」親類や近所の人に、品物を配るもので、これも「まく」と同じ配った人に厄を分担(ぶんたん)してもらうために行いますが、年祝(としがひ)のような習俗(しゅうぞく)ともいえます。「もらい集める」決められた数の家から、食べ物をもらい集めて、それを口にします。大勢の力を借りて、厄年に対抗しよう

と考えたようです。「捨て子」四十二歳の時に生まれた子供は、形式的に一度捨てました。「赤いものを着る」赤は魔除(まよ)けの色であり、その力で厄除(えき)けを行います。現在では、還曆(かえりご)に赤いちちゃんちゃんこを着る風習(ふうじゆ)が残っています。

【厄除祈願】祈願料壱万円
日時 二〇一一年二月六日(日)
十一時より本堂にて
※事前に予約をお願いします

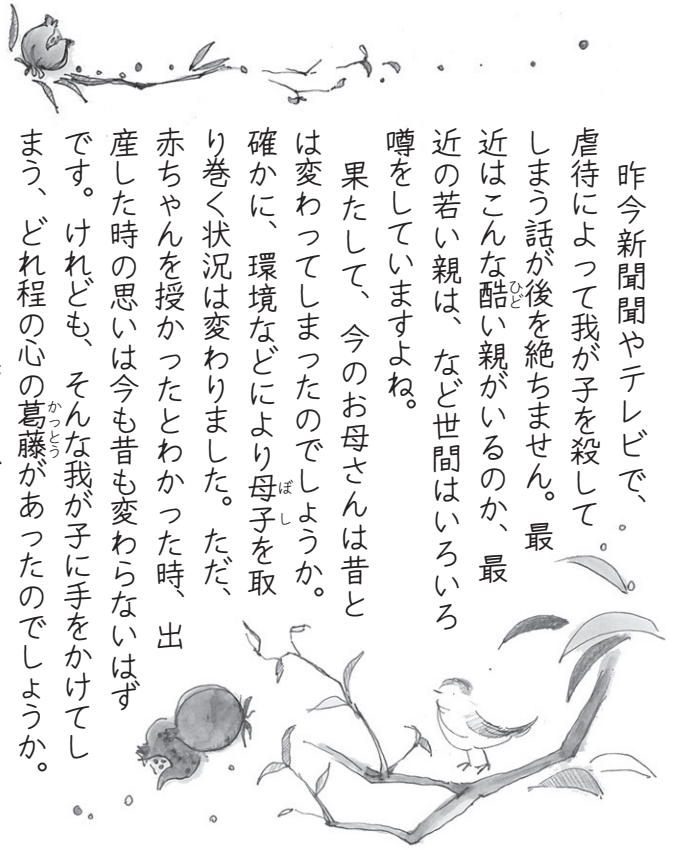
■編集後記

哲濟 新年ということで、連載「気になる？気になる！」を拡大し、「気になる？厄年！」をお届けしましたが、いかがでしたでしょうか。今回ページの都合で省略しましたが、参考文献は金子仁『厄年の科学』（光文社カッパ・ホームズ）でした。

香祥 私達が「厄年って何？」とずっと疑問に思っていて、このテーマを取り上げました。厄年をただ怖れるのではなく、しっかりと正面から対処することが大切です。さらに金倉寺で厄除祈願をすれば万全！

平成二十二年十二月三十一日発行
編集・発行 金倉寺
発行人 村上法照
お問い合わせは
〒七六五-0031
香川県善通寺市金蔵寺町一六〇
TEL〇八七七一〇八四五
yuj@kagawa-konzouji.or.jp

おかるさん



昨今新聞聞やテレビで、虐待によって我が子を殺してしまう話が後を絶ちません。最近はこの酷い親がいるのか、最近の若い親は、など世間はいろいろ噂をしていますよね。

果たして、今のお母さんは昔とは変わってしまったのでしょうか。確かに、環境などにより母子を取り巻く状況は変わりました。ただ、赤ちゃんを授かったとわかった時、出産した時の思いは今も昔も変わらないはず。けれども、そんな我が子に手をかけてしまう、どれ程の心の葛藤があったのでしょうか。一つには、情報が多すぎるといいうのも原因なのではないでしょうか。私自身、最近出産を体験した身でありますが、実際に多くの情報が氾濫して

います。周りからの情報に振り回されることなく、また他と比べることなく、目の前にある一つの命と向き合う、それが必要なことなのではないでしょうか。

金倉寺の暦

日	月	火	水	木	金	土	三月 弥生
		1	2	3	4	5	
6	7	戌の日	9	10	11	12	
13	14	15	河利帝母縁日	17	18	19	
戌の日	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

河利帝母縁日(16日)

日	月	火	水	木	金	土	四月 卯月
					戌の日	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	戌の日	14	河利帝母縁日	15	
17	18	19	20	21	22	23	
24	戌の日	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土	一月 睦月
						1 修正会 護摩供	
2 修正会	3 修正会 護摩供	4	5	6	戌の日	8	
9	10	11	12	13	14	15	
河利帝母縁日	17	18	戌の日	20	21	22	
23 30	24 戌の日	25	26	27	28	29 護摩祈願	

着帯戌の日

日	月	火	水	木	金	土	二月 如月
		1	2	3	4	5	
6 厄除祈願	7	8	9	10	11 涅槃会	戌の日	
13	14	15	河利帝母縁日	17	18	19	
20	21	22	23	戌の日	25	26	
27	28						