

# 松ぼっくり

## 国松石材株式会社

発行所/国松石材株式会社

本社 福岡市博多区下呉服町8-35  
 営業本部 粕屋郡志免町南里11-5  
 TEL 092-957-3500/FAX 092-957-3505  
 呉服町 福岡市博多区中呉服町6-1善導ビル1F  
 ギャラリー TEL 092-291-2454/FAX 092-291-2456  
 墓石ガーデン 福岡市東区香椎472-3 (三日月山霊園下)  
 TEL 092-672-7257/FAX 092-672-7258  
 工場 福岡市東区松田3-16-12  
 TEL 092-629-1189/FAX 092-629-2043

国松石材ホームページ <http://www.kunimatu.com>

2007年 秋号

## 坐禅体験記

現代社会に生きる私たちは様々なストレスや悩みによりさらされながら忙しい毎日を送っています。時には心静かに、坐禅を試してみるのはいかがでしょうか、と思いき、我が松ぼっくり取材班は西区姪浜にある興徳寺の坐禅会に参加してきました。



禅とはそもそも何なのでしょう。禅宗では、他の宗派と違い特定の本尊を立てません。これは、お釈迦様の悟りの体験を自己の内に自覚することを重視しているためです。

お釈迦様は、苦しみ的人生から解脱して永遠の平安を得たいと願い、出家し、修行に入ります。四十二日間の断食など過酷をきわめた苦行もしましたが、悟りは得られません。極端な偏りは何の真理も生み出さないことに気づいたお釈迦様は苦行を捨て、静かな菩提樹の下で坐禅を組んで悟りを開き、仏陀となりました。坐禅の最中、迷いが富・権勢・美女などの幻覚となってお釈迦様を苦しめますが、それらを突き抜けた先に絶対

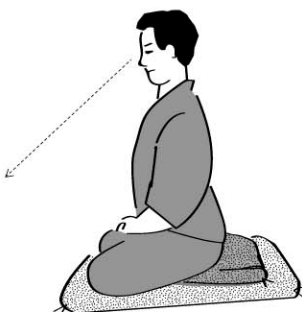
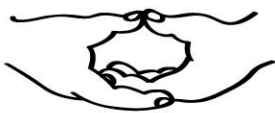
清浄、無我の境地「空」があると気づきます。つまり、私たちの心は欲望に汚れ、人生は苦悩にみちているが、そのなかにあって本来の自己は絶対清浄なのだという自覚に達したのです。

「禅とは真実(本当)の自己に目覚めること」と御住職の福山正文師。真実の自己に目覚める手段として坐禅があるのでそうです。

さて、その坐禅の仕方ですが、座る場所には明るすぎず、暗すぎず、気分が落ち着く静かな環境が望ましいでしょう。調身、調息、調心といって、身体と呼吸を調べてから、心を調べていきます。

### 調身くちようしん

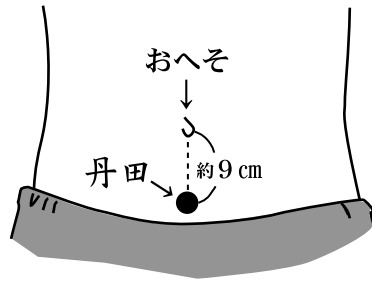
座布団を二枚重ねます。上の座布団を二つに折って下の座布団の後半分に敷き、その上にお尻をのせます。足の組み方は、結跏趺坐といって左足を右股の上のせ、右足を左股の上のせませます。又、どちらか一方の足を股のうえにのせる半跏趺坐の二通りがあります。ここで注意せねばならないのは、両膝がきっちり座布団にくっついていないこと、そして、お尻と両膝の三点を結ぶと二等辺三角形になっていることです。手の組み方は、右手を下に左手をその上に重ね、親指と親指を突き合わせて両足の交差するあたりにそっとおきます。腰を立て背骨をグイと伸ばし、肩と耳が平行に、鼻と臍が一直線上になるようにします。顎を軽く引いて舌を上歯茎の上にならんとつけます。目は半眼に、まず、座っている前方をまっすぐ見て、視線をスッと一メートル程先に落とすと、自然に半眼になります。



## 調息 くちようそく

坐禅の呼吸は、臍下の丹田呼吸です。丹田は臍下三寸（一寸は約3センチ）の場所にあると考えられています。

呼吸の「呼」は「吐く」です。鼻から丹田（下腹）を通して、スーツと長く吐き出します。吸うのも丹田を通して吸います。こちらはほとんど自然に入ります。こうして暫くすると、呼吸は調います。



## 調心 くちようしん

「数息観」にて心を調えます。初心者はもちろん、永年坐った人でも、この「数息観」が心を調える基本です。

方法は、臍下丹田の中心となる所に十玉玉硬貨大の穴を想定します。そこから軽く息を吸って、その丹田の中心から大宇宙いっぱい吐き出す、そのときに「ひとつ」と数えるのです。できるだけ長く、静かにゆっくりと吐き出します。すっかり吐き出したら、息

は自然に丹田の中心から入ってきますから、又、「ふたつ」と数えます。このようにして十まで数えたら、又、ひとつにもどります。（初心者は「ひとつ」の繰り返しでもよいそうです）坐禅中はこの「数息観」に専念します。ここで気をつけることは、「ひとつ」と数えるとき、全身全霊、頭のとっぺんから足のつま先まで身ぐるみ「ひとつ」と、ひとつに成り切ってしまうということなのです。

坐禅の仕方を、教えていただいた私たちはさっそく檀家さんに交じり坐禅をしてみることになりました。

一回約四〇分の坐禅を、休憩をはさんで三回行います。椅子の生活になれている私たちには、長い時間じっとしているのは苦しく、雑念ばかりが浮かんできました。最初は調心までは難しく、丹田呼吸をするのが精一杯でした。しかし、しばらく坐っていると、静かな空間で静けさを感じるとでもいうのでしょうか、今までに体験したことのないような静かな時間が過ぎていきましました。坐禅を終えた時、背中も脚も痛かったです。心地よい疲労感がありました。日頃慌しく過ごしている私たちにとって、心静かに自己と向き合う坐禅は貴重な体験となりました。

禅の言葉に行住坐臥というのがあります。これは、食べていても、掃除をしても、仕事をしていても、トイレの用足しも禅、常に腹で考え（丹田を意識する）物とひとつになることを心掛けるということです。

明日から、日頃の生活に坐禅を取り入れてみようかな、と思いながら興徳寺をあとにしました。

## 丹田呼吸豆知識

丹田とは、中国漢民族の伝統宗教である道教の用語です。エネルギーの中心となり、ここに力を入れると健康と勇気を得るといわれてきました。

古来、武道や芸道にも用いられ、現在では一流スポーツ選手も応用しています。

呼吸は病気とも深い関わりがあり、自立神経をコントロールする働きがあります。深く呼吸をする丹田呼吸は、気を静め、リラックスさせる効果があります。また、強い腹圧を伴う呼吸法ですので優れた内臓の強化法ともいえます。

## 取材ご協力ありがとうございました

### 興徳寺

臨済宗大徳寺派の禅寺で、鎮西探題北条時定が文応元年（一二六〇年）に建立しました。開山は大応国師。

寺宝に絹本着色大応国師頂相（国指定重要文化財）があり、毎年十一月二十九日の開山忌に本堂にかけられます。

### 大応国師

一二三五〜一三〇八年。南浦紹明。

鎌倉建長寺開山大覚禅師に師事、

二十五歳で入宋し、当時禅界の巨匠虚堂禅師に印可を受ける。帰国後、

文永七年（一二七〇年）興徳寺の開山第一世となった。



### 興徳寺

福岡市西区姪浜5-123-11

Tel (092) 881-0315

# 五輪塔

霊園や寺院のお墓参りに行った際、四角いお墓とは違う五輪塔と呼ばれるお墓を目にしたことがありますか。

この五輪塔の起源は、インドの仏舍利（お釈迦さまの遺骨）を納めた塔であるスツーパーです。それが仏教とともに伝来し、日本では、漢字で卒塔婆として死者の追善供養をする為の木製の墓標となりました。そして、その卒塔婆が恒久性のある石塔に変わっていったのです。（図1）

平安時代になると、さまざまな形の石塔が建てられ、鎌倉時代から急激に全国に五輪塔が普及しました。

この五輪塔の普及には、五輪塔の形が関係しています。五輪塔は、上から宝珠・半月・三角・丸・四角の五つの石を組み合わせたお墓です。上から空・風・火・水・地という仏教の宇宙観を表すものです。（図2）

この形には、二つの大日如来の独自の手の結び（印）が含まれているとされます。密教では、宇宙を構成する胎

藏界のマンダラの大日如来と精神をあらわす金剛界のマンダラの大日如来があり、二つがそろって完全なマンダラと大日如来になるとされます。ですから、五輪塔は、完全な大日如来を表すのです。（図3）

また、五輪は、手に印を結び、口でダラニを唱え、座禅して心で瞑想する修行を表すと同時に、亡くなった人がみな成仏・往生した姿を表すとされます。五輪塔は、宗派に関係なく亡くなった人を最高の位と最高の世界に往かせるありがたいお墓なのです。

この教えを聞いた人々は、五輪塔のお墓を建てると、亡くなった人は必ず成仏し往生できると信じ、五輪塔は全国で急激に建立されました。

このような意味と歴史を持つ五輪塔を見てみると、読むことが出来ない文字が書かれたものがあります。それは、「梵字」（古代インドの文字Ⅱサンスクリット）と言いい、上から「キャ・カラ・ヴァ・ア」と読みます。

この文字は、五輪塔ができた時（平安末期）から鎌倉・室町時代まで、宗派に関係なく書かれました。その後、江戸時代の檀家制度により、他宗のまねが禁止されたように各宗派独自の文字が書かれるようになりました。

- 天台宗（密教）Ⅱ「梵字」・「南無阿彌陀仏」
- 真言宗（密教）Ⅱ「梵字」
- 浄土宗・浄土真宗Ⅱ「南無阿彌陀仏」
- 禅宗（臨済宗・曹洞宗）Ⅱ「空風火水地」
- 日蓮宗Ⅱ「妙法蓮華経」

今回は、奥の深い五輪塔の歴史と意味のほんの一部分を紐といてみました。何かの話の種になれば幸いです。

※1 おおぜいの仏や菩薩を教理に従って模様のよう書いた絵  
 ※2 呪文として唱える、経文中の長い梵語のまの句

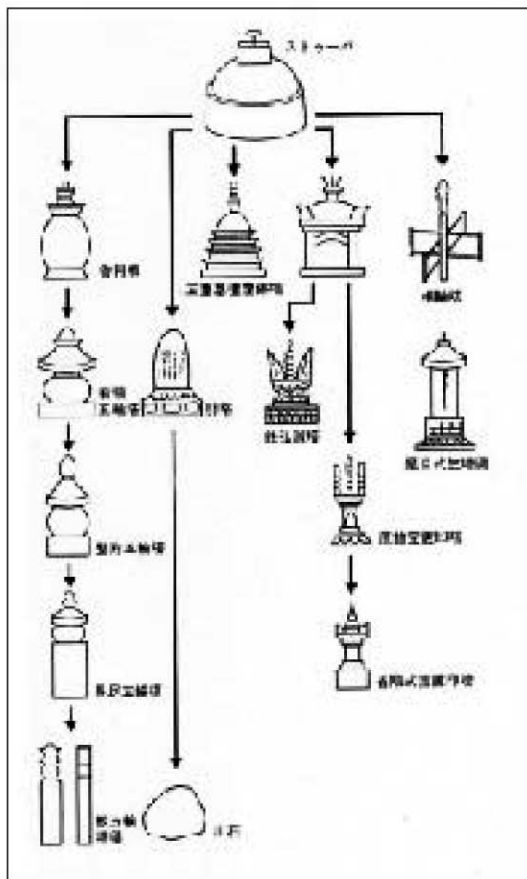


図1 墓石の形の移り変わり

【参考文献】

五輪塔ってどんな墓 小島宏允 石文化研究所  
 すぐに役立つお墓の実用百科 世界文化社

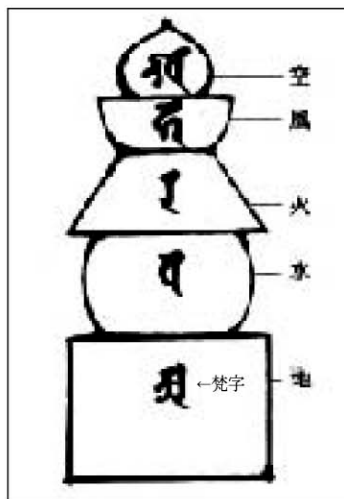


図2



図3 火輪が金剛界の大日如来の印（智拳印）水輪が胎藏界の大日如来の印（定印）を表しています。

# 町名散歩

## 第五回

### 御供所町



今回町名散歩で紹介する所は、博多駅前の大博通り沿いから一筋路地に入った場所にある、御供所町です。

町名の由来は「管崎八幡宮の御供えを調へ奉りし町」と言われています。一五八七年、豊臣秀吉による大閤町割りによって区画整理され、この御供所町を中心にお寺が集まりました。幸いにも空襲の被害を逃れて、古い町並みと昔ながらの伝統あるお寺が現在も残っています。

大博通り沿いにある東長寺は、弘法大師(空海)が建立した真言宗最古のお寺だと言われています。境内の大仏殿に安置されている福岡大仏は木造座像としては日本最大のもので、その下には、一度は体験してみたい「地獄・極楽めぐり」のコースがありました。

東長寺の裏手の細い路地に入ると、立派な庭園を構えた聖福寺があります。栄西が建立した日本最古の禅宗のお寺だと言われ

ています。栄西は中国から、禅宗とともにお茶を我が国に持ち帰り、それから脊振山に種をまき、全国に栽培が広がったそうです。

更に博多駅方面に歩いて行くと、承天寺があります。このお寺を開山した聖一国師は、我が国に初めて、饅頭(うどん)・蕎麦(そば)・羊羹(ようかん)・饅頭の製法を、中国から持ち帰って伝えたそうです。また聖一国師は、施餓鬼(せがきだま)に乗って博多の町をまわり、甘露水をまいて疫病退散を祈願しました。これが、博多山笠の発祥と言われ、博多の町に夏を呼ぶ福岡市民の祭りとして、たくさんの人に愛され続けています。

今回の町名散歩で、お茶や饅頭の発祥にまつわる歴史を知ることが出来ました。しつとりとした町並みが歴史的雰囲気漂わせる御供所町は、四季を通じて散歩しなくなる町でした。

## 何でも質問コーナー

**Q** 墓所に木を植えたいのですが、どのような木が良いでしょうか？

**A** 竹や松などの根を張るものは、墓石や外柵を壊したり隣接の墓地に迷惑が掛かり好ましくありません。手入れがしやすく、根あまりが張らない玉ツゲ・サツキなどが良いでしょう。

## 国松ニュース

ホームページがリニューアルしました。インターネットにお繋ぎの方は是非ご覧下さい。

<http://www.kunimatu.com>

## プレゼント当選者発表

厳正なる抽選の結果、次の方々が当選されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

- ① 狛犬型香炉(鋳物)  
小山和三郎様、高場章様、福田浩様
- ② 商品券5,000円分  
内田俊二様、平野定様、松本ヨシ子様、村山徳郎様
- ③ お墓の水アカ取り(柄付き)  
吉岡博様、他19名様

## 第2回「松ぼっくり杯」ゴルフコンペ開催のご案内

- 開催日 平成14年10月11日(土)9時24分スタート(集合8時45分)
- 開催コース 福岡サンレイクゴルフ倶楽部  
三池郡高田町大字上楠田1188(九州自動車道太宰府I.C.より約45分)
- 参加費 7,140円(税込み)※プレイ費、パーティ費込み
- 募集人員 24人(6組)
- お申し込み 同封の葉書でお申し込みください  
呉服町ギャラリーからの送迎があります。

※締め切り:平成15年9月25日(木)必着  
前は仮オープン期間中でしたが、4月にグランドオープンしました。  
ご夫婦、ご友人お誘いの上、ふるって御参加ください!!  
優勝ほか、各賞あります。

