



SOTO ZEN JOURNAL

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1  
秋葉玄吾

西洋初の本格的僧堂の上棟式 p2  
カーネギス法光

坐禅への脚注集 (9) p5  
藤田一照

法  
眼

Number

36

November 2015



## ご挨拶

国際布教総監 秋葉玄吾  
北アメリカ国際布教総監部

平成27年4月1日付けにて、ルメー大岳師の辞任に伴い、北アメリカ国際布教総監を拝命いたしました。

顧みますと、開教師（現在の国際布教師）の任を受け渡米したのが昭和62（1987）年のことでした。サンフランシスコからベイブリッジを渡り、東に位置するオークランド市内の建物の屋根裏を改造した広さ4畳ほどの禅堂「好人庵」において、私の開教師としての布教活動が始まりました。その後、仏縁に恵まれて現在地に移転し、平成6（1994）年に日本的な坐禅堂を建立することができました。更なる布教活動の展開を思い描いていた矢先の平成9（1997）年、北アメリカ開教総監に任命され、総監部が所在するロサンゼルスの中本山北米別院禅宗寺と好人庵を行き来しながら、13年間に渡り奉職させていただきました。この度、就任要請を受け、2度目の登板を果たすことになりました。古稀を過ぎ体力の衰えはあるものの、気力はまだまだ充実しております。北アメリカの曹洞禅の更なる飛躍を期待して精進してまいります。

北アメリカにおける曹洞禅の歴史を振り返りますと、ハワイにおいて布教活動をされていた磯部峰仙師が、日置黙仙禅師、新井石禅禅師からアメリカ本土での布教要請を受け、大正11（1922）年にロサンゼルスに赴き、「禅宗寺仮教会」の標札を掲げた時に遡ります。その後、禅宗寺は昭和12（1937）年に両大本山別院の指

定を受けるとともに、北米開教総監部が設置され、初代総監に祥雲晩成師が就任されました。

昭和8（1933）年、磯部師はカリフォルニア州の北部地域においても曹洞宗の布教拠点が必要であると感じ、サンフランシスコに赴きました。日本人や日系人の有志縁者を説得して回り、翌年にはユダヤ教の大聖堂を購入するにいたり、桑港寺が創設されました。その時代の布教は主に移民してきた日本人を対象としたものであり、日本のお寺と同様のことがおこなわれ、日本から遠く離れた異国の地で暮らす日本人にとっては、祖国を思い、祖先を偲ぶことができる精神的な拠り所であり、「日本人」としてのアイデンティティを保つことができた場でした。

第二次世界大戦中には、西海岸に住むすべての日系人は敵性外国人とされ、全米各地に設けられた11ヶ所の強制収容所に送られました。その間、禅宗寺や桑港寺、他宗派も含めた日系寺院は閉鎖されましたが、強制収容所の中に仏教会が作られ布教が続けられました。戦後、強制収容所から戻ってきた人々は寺院の復興に取り組み、その先人の努力によって再開されました。

この2ヶ寺を北アメリカにおける布教の拠点として、日本から派遣されてきた宗侶が布教を続けた結果、多くの現地僧侶が誕生しました。その中でも特に鈴木俊隆師、前角博雄師、片桐大忍師は多数の外国籍の宗侶を輩出しました。彼らの弟子、さらには孫弟子などが次第に増え、それぞれが各地に禅センターを創設していきました。このような展開は時代の流れも相まって曹洞宗の教線拡大に大きな契機となり、現在では約380名の宗侶、約250ヶ所以上の禅センターが存在するまでになりました。

しかし、ようやく揺籃期を過ぎようかと言える状況にあり、今後大きくそして確実に発展していくためには次世代を担う僧侶の育成は必要

不可欠であります。また曹洞宗の宗旨である“仏祖単伝の正法に遵い、只管打坐、即心是仏を承当する”の敷衍を続け、一仏両祖から相承されてきた教えと曹洞宗の根幹ともいべき僧堂修行を伝統的な禅院様式で実践することは、このアメリカの地において非常に重要なことであると痛感しております。この思いは先達の国際布教師諸師も同様に抱いていたものであり、それは宗門の国際布教の成就であり、本来の国際布教が未来に展開されていくきっかけとなるものと確信しております。

現在、サンフランシスコからおおよそ200キロ、自動車で2時間半ほど北東に位置するレイク郡ローワーレイク市に、敷地面積約111エーカー（約13万5千坪 東京ドーム9.5個分）の土地に「天平山禅堂」を建立する運びとなり、鋭意工事を進めております。その目的は先述の、仏殿、僧堂、庫院、山門、鐘楼、東司などの伽藍を備えた場所で伝統的な修行を実践するためであり、また日本の伝統的な建築や文化を世界に発信するためでもあります。工事は昨年より本格的に始まり、本年6月には最初の建物となる僧堂の上棟式を、大本山永平寺副貫首南澤道人老師を導師に拝請申し上げ、盛大且つ厳粛に勤めることができました。すべての建物が完成するまでには数年を要しますが、先人国際布教師の悲願を胸に着実に進めてまいりますので、引き続き物心両面でのご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

平成34（2022）年には、北アメリカ国際布教100周年の大きな節目を迎えます。これは曹洞宗の国際布教、また北アメリカの曹洞宗の未来にとって、大きな転換期ともなり、かつ新たな一歩を進めるものと信じて任を全う致したく存じます。

今後ともご理解をいただくとともに、ご指導ご教授を賜りますようお願いを申し上げ、就任の挨拶といたします。



## 西洋初の本格的僧堂の上棟式

カーネギス法光  
北アメリカ国際布教師

本年6月、西洋における初の曹洞宗認可の専門僧堂として期待される天平山禅堂プロジェクトの建設工事の節目を祝うために日本やアメリカの人々が集まりました。

カリフォルニアの強い日差しのもと、僧侶や一般の方々が天平山禅堂の最初の伝統的様式の建物となる僧堂の上棟式をお祝いし、そして天平山禅堂の無事完成を祈念してともに読経し、そこでの修行が後世の僧侶にとって有益なものになることを祈願しました。

上棟式の導師は南澤道人大本山永平寺副貫首老師がお勤めになられました。また、大本山永平寺より齋藤芳寛後堂老師、大本山總持寺より前川睦生後堂老師、曹洞宗宗務庁より中村見自教化部長と古溪理哉国際課長がお越しになりました。そして、駒形宗彦ハワイ国際布教総監、関口道潤ヨーロッパ国際布教総監、佐藤鴻舟南アメリカ国際布教総監代理、藤田一照国際センター所長が出席されました。さらには、二十数名の北アメリカ国際布教師と三十数名の僧侶が日本から出席されました。



天平山禪堂プロジェクトは、オークランド禪センター好人庵禪堂の主宰者であり、北アメリカ国際布教総監でもある秋葉玄吾老師の長年の夢であります。秋葉老師の28年におよぶアメリカでの活動は、曹洞宗僧侶になることを望む西洋人が直面する課題を直に認識させました。そして、秋葉老師は日本国外の宗侶に厳格な伝統的修行を提供することの重要性を感じているのは私だけではないことを訴えています。「これは私だけのアイデアではありません」「海外の僧侶のために僧堂を建立することは、先人国際布教師や国際布教に携わってこられたかたがたのアイデアであります」と述べられ、特に共に活動していた片桐大忍師や前角博雄師の名前を挙げ、彼らのためにもアメリカに専門僧堂を設立し、西洋の僧侶に伝統的修行をすることができる機会を提供することを、秋葉老師は強く望んでいます。片桐老師と前角老師は亡くなりましたが、秋葉老師は彼らの夢の集積を継続しており、天平山禪堂はその共有ビジョンのまっただ中にあります。

天平山の名前は、日本の天平時代（710~794年）に由来しており、その当時、仏教は日本の文化や政治に多大な影響を与え、そして中国や中東との交流が盛んな時代でした。天平山禪堂が完成したならば、多彩な交流の中心となりま

す。西洋人宗侶や在家修行者が曹洞宗の伝統と繋がることができるとともに、いろいろな法系や文化的背景を持つ彼らが一つの場所に集い修行することができるようになります。天平山禪堂の常住者と周辺地域住民との関係は、地域奉仕活動や天平山禪堂での生活においては非常に重要な役割を果たすことになるでしょう。

伝統的な禅芸術を学ぶことは、僧侶や在家修行者にとって日々の修行に具体的な応用性を可能にするでしょう。秋葉老師は日本の伝統的な禅修行と禅芸術を現在の西洋文化に融合させようとしています。“初期の禅僧たちによってアメリカに植えられたお寺と仏法の二つの花”ということを秋葉老師はおっしゃいます。それは“私たちはアメリカにいても、また日本にいても同じ教えを共有しています。日本とアメリカ、それぞれを別々にさせてはいけません。それぞれの花がそれぞれの花瓶に刺さって、お互いが見つめ合っていることでもありません。これらの花を植え、手入れをし、そして根付き成長させることが必要です”と。仏弟子として、私たちはともに精進し、日々の行動に仏陀の教えを明示しなくてはなりません。

天平山禪堂の布教の中心となる修行は、曹洞宗の修行道場における生活の規範である清規に基づいています。“清規は禅宗僧伽の形成を保持するものです”と秋葉老師は述べられます。また、日本の僧堂でおこなわれている伝統的修行に基づいてはいますが、英語で解説し、また必要に応じて日本語を翻訳したり通訳したりすることになります。天平山禪堂で修行される行持は、北アメリカの修行者に限らず、ハワイや南アメリカ、そしてヨーロッパ各国の日本語を母国語としない僧侶にとっては貴重なものです。学科や法話、

講義、さらには僧堂での役割や活動などの解説や指導も英語となることは、これまで言語や文化の違いなどによって日本で修行することを躊躇していた宗侶を受け入れるようになるでしょう。

“相承されてきた一仏両祖のみ教えの妙諦をあやまりなく伝えることは重要なことです。そのみ教えとは、禅戒一如、修証不二であり、また修行の実践は曹洞宗の命脈でもあります”と秋葉老師は説明します。“日々の行、それ自体が仏法である”という教えに基づいて、仏行としての日々の活動と只管打坐を相承するため、西洋諸国の僧侶が行学を実践できる伝統的禅院様式の僧堂は不可欠であります。

最初の具体的な進捗は、平成24年7月にカリフォルニア州レイク郡ローワーレイクに約111エーカー（約13万5千坪 東京ドーム9.5個分）の土地を購入したことです。長期間かけて採集された寿命の長い檜は四十数個のコンテナに詰められ、日本の湯河原にある吉祥院の尖秀雄師から寄付されました。尖師が主宰する檜チャリティファウンデーションがアメリカに向けて寄付した伝統的日本人芸術と建築物の中では最大となるようです。平成24年9月には地鎮祭がおこなわれ、現在は伝統的建築技法を修得した日本人大工が僧堂の建築をしております。天平山禅堂は仏殿、僧堂、衆寮、庫院、山門、東司、そして鐘楼の一大伽藍が整えられる予定です。仏殿は古代中国に由来する奈良県の唐招提寺をモデルにしております。伽藍の配置は、初期インド仏教の僧院に倣い、四方を囲んだようになります。建設工事や資金集めなどが予定通りに進めば、僧堂は来年に完成し、すべての建物は平成34年までに完成する予定です。



天平山禅堂を非営利団体とする作業をしています。その作業が完了すると、天平山禅堂の完成に必要な資金集めを始めることとなります。初期の顧問委員が、天平山禅堂の規則の制定や理事の選出、多くの人々へ周知するためのコミュニケーション手段の構築、また天平山禅堂の活動方針をまとめています。天平山禅堂の布教の基本は、曹洞宗僧侶の修行を通して宗門の国際布教を支援、促進し、発展させることです。また、僧俗に伝統的な修行と文化、宗学、そして地域の人々と交流する機会を持つことです。天平山禅堂は仏教の伝統を保持する場所であり、禅の叡智を平和で持続可能な世界へと導くための実用的応用を模索することのできる場所となるでしょう。

“21世紀の高度先進の物質文明の中に生きて  
いる私たちにとって、現代の変容の最先端を行  
くこのアメリカの地に修行道場を建設するこ  
とは、文化的、歴史的にも大変重要な意味が  
あります。また、日本において約800年間培  
われてきた曹洞宗の明快で合理的な修行を  
実践することができる修行道場は、人間社  
会に大きく寄与することになるものと信じて  
いる”と秋葉老師は主張します。

天平山禅堂に関する情報、またこのビジ  
ョン実現のためのご支援につきましては、  
[tenpyozan.org](http://tenpyozan.org)をご覧ください。



## 坐禅への脚注集(9) 坐禅の「難しさ」3

藤田一照  
曹洞宗国際センター所長

さてそれでは、Cはどのような働きかけをする  
のだろうか？実は、わたしの手の力を緩めさ  
せるには、言葉を使ってそうなるように導くや  
りかた、わたしのからだに触れて力を抜かせる  
やり方、その両方を使うやり方、…と工夫次第  
でいくつものバリエーションが考えられるので  
ある。

まず、言葉を使うやり方について考えてみよ  
う。わたしに触れることなく、「竹ひごを押し  
ている両手の力を緩めてください」と言葉で語  
りかけるだけで十分である時もある。それはC  
が言おうとしていることをわたしが正しく理解  
し、かつそれを正しく実行できる場合である。  
言葉かけだけで、そこに望ましい変化が起こる  
ためには、言葉をかける側と言葉を受け取る側  
の双方が問題にされなくてはならない。言葉を  
かける側の表現の仕方が的を得たものであるか  
どうか、そこで言われている事柄の意味が受け  
取る側のアタマできちんと理解されているかど  
うか、そして受け取る側がその理解を自分のか  
らだの動きとして正しく「翻訳」できるかど  
うか、…そういったことがすべてクリアされてい  
ないと、言葉かけだけではうまくいかないこと  
が多い。

たとえば、Cが「あなたが持っている竹ひご  
をまっすぐにしてください」とストレートに言  
った場合、わたしは力を抜くのではなく自分の  
手の力で竹ひごをまっすぐに「してしまう」か  
もしれない。それはわたしが思う人為的な「ま

っすぐ」であって、必ずしも竹ひご本来の自然な「まっすぐ」であるとは限らないであろう。これは、まずい言葉のかけかたの一例だ。「こうなってほしい」ということをそのまま言葉にしても、その通りに事が運ばない、ということは日常しばしば起こる。

また、わたしが両手の力を緩めるということが実際にはどういうことなのか身体でわかっていないこともあり得る。その場合には「力を緩めてください」という言い方はたいして功を奏さないだろう。「力を緩めてください」「はあ？、どうすればいいんでしょう？」ということになる。時には、本人が力を緩めようと思っただけでなんらかの努力すること自体が逆に手に力を込めさせてしまう結果になることだって考えられる。言葉で言われたことをからだで「誤訳」してしまうことはしばしば起きる。「リラックスしなさい」、「力を抜きなさい」という言い方は往々にしてその逆の結果を招くことがあるのは誰しも経験していることだろう。リラックスしよう、力を抜こうという努力が身心を逆に緊張させ、力ませてしまうからだ。「眠ろう」と努力することが逆に睡眠を遠ざけてしまうというのもそのいい例だ。

力を抜く、リラックスするというのは「何かをする do」というのではなく実は「やめている何かをやめる undo」ことなのだ。どうやら、われわれにとっては「する」ことよりも、「やめる」ことのほうがはるかに難しいらしい。このことに関連して思い出すことがある。昔、乳幼児の運動発達の研究をしていたときに「なるほどなあ」と思ったのだが、乳幼児の手の把握運動はおおざっぱにいうと、最初は手に刺激が行くとなんでも反射的に握ってしまう段階、次に自分で意図してコントロールして握れるようになるのだが、握ったものを「放しなさい」

と人から言われたり、自分で「放そう」と思うとそれが刺激になって握る運動を誘発して逆により強く握ってしまう段階、そして「放そう」と思うとうまく手の力を緩められる段階へと発達していく。放そうとする思いとは裏腹に逆に握りこんでしまうという中間の段階があるというのが非常に興味深い。乳幼児が誤ってナイフの刃を握ってしまったとき、お母さんが驚いて思わず悲鳴を上げたり、「放しなさい！」と怒鳴ると、この段階の子供はナイフを放すどころか逆にギュッと握りしめてしまうことがあるので、よくよく気をつけなければいけないということだ。

われわれは手の働きは手を緊張させて握ることだけだと思いがちだが、実はそれと同時に手を緩めてつかんでいる物を放すことがちゃんとできるようになって初めて、握るというスキルをほんとうにマスターしたと言えるのだ。握ることはできても思った通りに放すことができない段階では、いったん何かを握ってしまうとそれを放すのに苦勞する。何かを握っている手は他の物を手に取ることができない。だから何かを握り続けている手は、実はその握ったものに逆に囚われて自由を奪われているということもできる。握る－放すが臨機応変にできる手こそが手として十全に発達した手であり、解放された手なのである。

握るよりも放すほうが、緊張させるよりも緩めるほうが、「する」よりも「やめる」ほうが、われわれにとってはより高度なスキルなのだ。後者のスキルのほうが前者よりも発達段階の後になって獲得されることを見ればそう言わざるを得ない。

坐禅中に湧いてくる思いの問題については後に改めて詳しく論じるつもりであるが、今述べたことと関連して一つだけ記しておきたい。法

の上でわたしの祖父にあたる故内山興正老師（1912～1998）は「坐禅は坐相を正すことによって思いの手放しを百千万発することだ」といった趣旨のことを言っておられる。ここで「手放し」という表現がされていることに注目していただきたいのだ。これはもちろんメタファー（たとえ）である。坐禅中に考え事を追いつけるというのは、どこからともなくフツと浮かんできた思いを固く握りしめて放さず、ますます握りを強めていくようなものだ、というのが内山老師の言い方である。浮かんできた思いを握りこまず、時々刻々に手放していく持続的な努力が坐禅であると言うのだ。この握りこもうとする手をどう緩めさせるか、というのは、竹ひごを曲げている力んだ手をどう緩めさせるかという問題とまったく相同ではないか。手を緩めさえすれば竹ひご自身で自ずとまっすぐになるように、思いも手放しさえすれば思いの方で勝手に消え去っていくところも同じである。竹ひご自身がまっすぐになろうとしているのだから、わざわざ外から力を加えてまっすぐにしようとする必要がないように、思い自身が自分から去ろうとしているのだからそれを外から追い払おうとする必要はない。そんな余計なことをすれば思いを逆に留めてしまうことになる。消えようとするのを邪魔さえしなければ自分のほうから勝手に去っていくのだ。思いの手放しは思いを無理やり押し出すことではない。思いを追い出そうと力むのではなく、ただ手放すだけでよい。

放すほうがかかむよりも難しいこと、「手放せ！」と声高に言っても、また「手放そう」と強く思っても、ほとんど効き目がないか余計に握りこませる結果になることは、上で述べた実際の手の場合の事情と共通している。握った思いをなかなか手放せないわれわれは、思いを握

ることは知っていてもその放し方がまだじゅうぶんに身につけていない、思いの手放しに関して中途半端な発達段階にいるのである。思いを握ることと思いを手放すこと、そのどちらもが臨機応変、自由自在にできて初めて、思いを自由に使いこなし、活かせるのだ。握った思いを手放すのに苦労しているようでは、思いを使いこなし活かすどころか、逆に思いに掴まれ、引き回されて、自分の自由を失っていると言わなければならない。

坐禅の素晴らしいところは、思いを思いによってなくそうとする「血で血を洗うような」やり方ではなく、生理的に思いをつかめない、思いを追えないようにデザインされている坐相に身心を挙げて取り組むことで、結果的に思いが手放されている、というところにあるのだ。

さて、この議論はこれくらいにとどめて、本題であるCのアプローチに話を戻そう。竹ひごを持っているわたしの手の力をCが言葉かけによって緩めさせようとする場合、どのような言い方が考えられるかについて論じていたのだった。次のような言葉かけも可能ではないだろうか？「あなたの持っている竹ひごが今どう動きたいのかを感じてみてください。そしてその動きを許してみてください」これは「竹ひごをまっすぐしてください」とも、また「手の力を緩めてください」とも違った、まったく別の立場からの言葉かけである。さきほど、竹ひご自身にまっすぐになろうとする働きがあると言ったが、それは竹ひごがわたしの両手を押してくる力として感じとることができる。この言葉かけは、その竹ひごからの力（意思？）を感じて、その力の指し示す方向（まっすぐになる方向）に竹が自分で動くことを「許す Allow, permit」ようにと指示しているのである。具体的に竹ひごをどうしろとも言わないし、わたしにどうし

ろとも言わない。ただ、「感じて、それを許せ」と言うだけだ。Cの側にあらかじめ決まった「正答」が用意されていて、それをわたしに外側から押し付けるのではなく、わたしと竹ひごの間に新しい関係を生じさせて、それを通して内側から変化をもたらそうとしている。

この言葉かけにおいても、わたしが両手を通して竹ひごの「意思」を感じることができるかどうか、そしてその意思の実現を許すことができるかどうかの問題になる。確かにこういう言

葉かけが誰にとっても有効かどうかということは疑問ではあるが、わたしとしてはこういう質をもった言葉かけが坐禅にはふさわしいのではないかと考えている。

今回は竹ひごのたとえ話だけで終わってしまった。しかし、このたとえは結構大事な問題をまだまだ含んでいると思うので次回も引き続き取り上げ、わたしのからだに触れることで力を緩めさせるという、もう一つのやり方に議論を進めよう。

## 国際ニュース

### 北アメリカ梅花流特派師範講習会

期日：2015年5月11日～20日

会場：5教場

### ヨーロッパ国際布教総監部主催協議会

期日：2015年5月15～17日

会場：禅道尼苑

### 南アメリカ梅花流特派師範講習会

期日：2015年6月7日～7月2日

会場：7教場

### 北アメリカ曹洞禅連絡会議

期日：2015年6月12日

会場：桑港寺



曹洞禅ジャーナル 法眼(年2回発行)

編集兼発行人 藤田一照

発行所 曹洞宗国際センター

Soto Zen Buddhism International Center

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 Phone: 415-567-7686 Fax: 415-567-0200