



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1
佐々木悠嶂

仏となるに、いとやすきみちあり p2
坂川資樹

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌を終えて p10
クレボン道環

そことここが一つに p12
ライッサ・パラ・ベラス

坐禅への脚注集 (10) p14
藤田一照

法
眼

Number

37

March 2016



ご挨拶

国際布教総監 佐々木悠嶂
ヨーロッパ国際布教総監部

平成27年4月に就任された関口道潤国際布教総監が、体調不良のためやむなく9月に辞任、その後任として平成28年1月にヨーロッパ国際布教総監に就任いたしました。私にとって、ヨーロッパ総監部は今回で2度目の勤務となり、なじみがあるとはいえ大役を頂いて身が引き締まるような思いです。

ご存じのように、パリでは去年2回イスラム過激派によるテロがあり、そのニュースは世界を震撼させました。その余波は今も続き、非常事態宣言は未だに解除されていません。総監部があるフランスはフランス革命以降世俗主義を貫き、公の場で宗教色を出すことに制限があり、宗教活動には比較的冷淡です。それに加え、政治的にはフランスをはじめ、ヨーロッパ全体が移民や難民の問題を抱え、どの国でも現政権を揺るがせかねない大きな問題に発展しつつあります。

こういったアンチ宗教、アンチ異民族の風潮が高まる逆風の中でのヨーロッパの布教となるのか、又はその反対に相次ぐ痛ましい事件を受けてアンチ暴力の世論が形成され、多民族融合政策が推進され、結果として仏教という異教の布教にとっては追い風となるのかは、まだ判然としません。いずれにしても、現況がどのような形でこの先展開していくか、しばらくは静かに見守りたいと思います。

ヨーロッパの曹洞禅の布教は非常にユニークな形でひろまっています。ハワイや北アメリカ、南アメリカでの曹洞宗の布教の歴史は日系人をベースにし、彼らのニーズに合わせて拠点となる寺院が建てられて発展したという、ほぼ日本のお寺の布教の形態を踏襲しています。しかし、ヨーロッパ初代総監の弟子丸泰仙師は最初からヨーロッパの人々を布教の対象とし、お寺や檀信徒に頼らない個人の信仰としての禅を、言葉を媒介しない坐禅を通して確立してきました。ですから、ヨーロッパでの国際布教はまだ約50年の歴史です。

しかし、この間の布教活動はめざましく、現在登録されている宗侶は400人を超え、特別寺院は12ヶ寺にのぼります。僧侶としての職業は存在しませんから、必然的にほとんどの人が仕事を持ち、仏教を精神的なよりどころとして日々を送るという、かたちからいえば日本の熱心な参禅者のような立場の人々が僧侶と呼ばれています。そのため、宗侶の質、宗侶の禅の理解にはばらつきがあり、坐禅と知識に重心がかかり、学んだ禅をどのように日常生活に反映していくかという“生きた禅”という視点がおろそかになる風潮があります。確かに、ヨーロッパの禅の短い歴史のなかに長年培った曹洞禅の真髓がすぐに具現されるとは思ってはいませんが、肝心要の部分がおきざりにされているような印象を受けます。幸いに、彼らには根底に揺るぎのない発心があるので、修行の方向も徐々に修正されると確信はしています。

現在50年の歴史を経て、ヨーロッパでは相変わらず摂心がサンガでの修行の中心ですが、最近では坐禅だけではなく、人々の教化のためファミリーデーを設けたり、御詠歌を奉詠したり、

ご祈祷をしたりと様々な教化の新しい取り組みがなされています。日本の曹洞宗がかつて経験したように、出家修行の道元禅から民衆教化の瑩山禅の布教形態への移行が始まるのか、指導者の世代交代とあいまって、これからは試行錯誤の時期がしばらく続きそうです。幸いに長い歴史を持つヨーロッパでは何かをするにあたって決して急ごうとはしません。今も日本の曹洞禅を移築して、しばらくそれに則り、風土にそぐわないものは時間をかけて淘汰していこうという謙虚な姿があります。それだけの時間をかけ、その土地の風土、習慣を取りこんでいってこそはじめて民衆の中に浸透したヨーロッパ禅が確立されていくわけですから、私たちもこの先50年、100年単位でヨーロッパの将来を見据えていかなければなりません。

そういったヨーロッパの宗侶の今後の真摯な布教の努力に対して、微力ながら少しでも力添えが出来たらという、同行同修の思いでヨーロッパ国際布教に臨みたいと考えております。



仏となるに、いとやすきみちあり



坂川資樹
曹洞宗特派布教師
北海道晃徳寺住職

(2015年9月19日

カリフォルニア州オーシャンゲート禅センター)

最初に「お唱え」をいたしますので、皆様には合掌をお願いいたします。

南無帰依仏、仏は大師なるがゆえに帰依す
南無帰依法、法は良薬なるがゆえに帰依す
南無帰依僧、僧は勝友なるがゆえに帰依す
南無大恩教主本師釈迦牟尼佛
南無高祖承陽大師道元禅師
南無太祖常濟大師瑩山禅師
本道場共に法愛を垂れ給え
ありがとうございます。どうぞお直り下さい。

みなさん、おはようございます。私は今ご紹介いただきましたとおり、日本から参りました坂川資樹と申します。私はアメリカを訪れるのは初めてで、もちろんこちらキャピトラも初めてでございます。私が住んでいる北海道というところは日本の中でもどちらかといえば大きな土地で広いところなのですが、こちらに来て感じたのは比べものにならない、アメリカは大きいのだなと改めて感じました。深修師と道養師のお二人が、この地でこのように皆さんと一緒に坐禅をされて活動されているのをこの目で確かめることができ本当にうれしく思っています。

では、早速今日のお話に入りますけれども、皆さんに質問したいことがあります。皆さんは

「ほとけ」というと何を思い浮かべるでしょうか？どなたかいらっしゃいますか？目が合いましたので、そちらの方いかがでしょう？

「慈悲が溢れるくらいすべてのものに対する慈悲の心がある。すべての存在についてわかっているものだと思います。」

ほとんどそれは私がお話しする必要がないかもしれません。慈悲の心があり、すべての存在についてわかっている、と答えられているのは素晴らしい。もう一人お伺いしたいのですが。率直に私はこう思うんだということをおっしゃっていただければ。

「とてもなることができない理想である。しかし、難しいけれどもやらなければならないという志が大切ではないかと思います。」

これは私のお話しすることが尽きていまして、これで答えが出ているので、今日お話しする必要がないくらいです。とはいえ、ここで止めて帰っていいかというわけにもいきませんので、お話しをさせていただきます。



ここに祀られている仏像はお釈迦さまですが、約2,500年前に実際に私たちと同じように人間としてこの世に生を受けたお釈迦さまです。今はこのようにお仏像とかお釈迦様が描かれたも

のに手を合わせたりして私たち仏教徒はお参りしますが、もうひとつは、仏というのは実は私たち、先程お答えいただいたように、みなさんおひとりおひとりが、皆共にお釈迦様になることができる存在です、というのが今日お話ししたいことでもあります。今日は「ほとけとなる一番いい方法があります」という題でお話しさせていただきます。

日本で永平寺を開かれた道元禅師様のお言葉を紹介したいと思います。

「仏となるにいとやすきみちあり。もろもろの悪をつくらず、生死に著するころなく、一切衆生のために、あはれみふかくして、上をうやまひ下をあはれみ、よろづをいとふころなく、ねがう心なくて、心におもふことなく、うれふることなき、これを仏となづく。」

訳すると、「仏になるには簡単な方法があります。悪いことはせず、生き死にのことにとらわれることなく、すべてのものに対してあわれみをかけ、仏法に精通している人は敬い、残念ながら仏法に縁の薄かった人には手をさしのべ、どんなことも嫌がらず、自分の都合のよいことだけを願ったり思ったりせず、なにかと心配ばかりしないこと、これを仏というのですよ。」もっと簡単に言うと、「悪いことはせず、よいことをしましょう。」とすることができます。

「良いこと」とは「自分にとって都合の良いこと」ではありません。他の方がたのためになる行いという意味です。そして、大事なことはそれを「習慣づける」ということです。みなさんが毎日坐禅をされているように習慣づけることです。同じことを繰り返すということです。言い方を変えますと、習慣づけるということは、身につける、何も考えずに自分が自然に行うことができるということ、仏教では戒を行うとい

います。道元禅師様の示す修行、行というのは実はそういう意味が大事なことです。毎日繰り返して間違いなくすることが道元禅師の修行であって、何か目的の為に行や坐禅をするのが修行ではありません。そこで具体的に何を習慣づけるかという、私たち仏教徒は合掌、拝むということが私たちの教えになっています。

ここで私の修行時代のお話をさせていただきます。

私が23歳の時、今から30年ほど前に永平寺で修行しました。本山の住職は禅師様ですが、次に重い役目の方を監院老師と申します。当時の監院老師は85歳の御老師でした。その監院老師のおそばのお役目をする監院寮の6人のうちのひとりとして配属になりました。午前3時半、監院老師は坐禅堂へ行きます。監院老師が坐禅堂へ行かれたあと、1時間ほどの時間でお部屋の掃除をするのが朝の私たちの役目です。はじめに火鉢の掃除をします。炭をおこし、灰をきれいにならして鉄瓶にお湯をかけます。灰をならしていて時計を見たら、すでに半分くらいの時間が経っていました。他にもやることはたくさんあります。畳を拭き、着物があつたらたたみ、机の上を拭いて筆などを真っ直ぐにします。そのうちに坐禅の終わりを告げる鳴らし物が僧堂から聞こえました。最後に床の間の香炉にお迎いの線香を一本立てます。線香を立てて部屋の外の廊下に座って待っていましたら、間もなく坐禅堂から戻って来られた監院老師がお部屋へと入って行きました。「なんとか間に合った。よかったな。」と聞いていたら、部屋の奥から「今日の当番はだれじゃ」と声がしました。「先輩に言われた通りやったけど、なにか間違いもあったのかな。」恐る恐る襖を開け「何かご用でしょうか」と言うと、「見てみ、床の間の

線香が曲がってるだろ。直せ。」「はい。」と言って私は床の間の前に跪き線香を直そうとしたら、線香がほんの少し右に傾いています。私は「こんなことでわざわざ呼びつけるかなあ？これぐらい自分で直せばいいのに…冷たい人だなあ」と、言えませんでした。本心はそう思いました。線香を直し、「失礼します。」と言って部屋を出ました。

その時はそう思いましたが、今は私に対する慈しみの言葉だと思っています。本人を呼んで本人にやらせなければ、この線香を真っ直ぐ立てるということが身につかない、そのような深い思いが監院老師にあったのだらうなと思っています。日本のことばに自ら手ずからという言葉があります。実際に自分でやってみないとわからないということは世の中にはたくさんあると思います。「坂川、さっき線香曲がっていたからわしが直しておいたぞ」と言われたら、その時は「なんてやさしいおじいちゃんだろう」と思ったのですが、あえて呼んで線香を直させたということに深い意味があると受け止めております。この監院老師はのちに永平寺の78代目の禅師様になられた宮崎奕保禅師様で、7年前の2008年、108歳で亡くなりました。監院老師はある時このようなことをおっしゃいました。「毎朝、線香を真っ直ぐに立て、ご本尊様と線香と自分が一直線になって手を合わせて拝むこと。これは仏道の基本だぞ。」と。仏道の基本はやはり「坐禅」なんですね。線香を真っ直ぐに立てて拝むことは坐禅と同じ気持ちであるということをお示し下さったと思っています。それは何が同じかという、息を整え、姿勢を整え、そして心を整えるということに関しては坐禅とまったく同じです。それができなければ線香は真っ直ぐ立てられません。この三つを整えて線香を立てることは坐禅と共通しています。

そして、もうひとつ監院老師がおっしゃったのは、毎日続ける、繰り返して身につけるということ。これも仏道の基本であると。毎日同じことを繰り返すというのはオリジナリティがない、前へ進めないと思うかもしれません。毎日同じことをやっているようですが、時間は常に流れていて同じ時間はありません。去年咲いたお花と今年咲いたお花は同じように綺麗にみえますが、時間が経っているのもまったく違います。同じことを毎日繰り返しても、それぞれ独立してやっているのです。合掌するのが坐禅と同じ仏道の基本と申しましたが、お配りいたしました管長禪師様のお言葉をご覧ください。

おことば

(平成27年度 布教教化に関する告諭)

私たちは、今、たくさんの課題を前に、その生き方が問われています。東日本大震災、大津波、東京電力福島第一原子力発電所事故からすでに4年の月日がたちました。にもかかわらず、復旧復興の道のはいまだ遠く、多くのご遺族や今も避難生活を余儀なくされている24万余の人びとの悲しみと苦難は計り知れません。

さらに、地球温暖化と多発する自然災害、戦争、貧困、格差、いじめ、そして自死等の深刻な問題が山積んでいます。

この現実の中で、「人権の尊重、平和の実現環境の保全」の取り組みを柱とし、自己中心的な快適さや便利さを求める暮らしを見直し、原子力に頼らない社会、一人ひとりのいのちが大切にされる社会の実現を願っています。

そのために、本年度も四摂法の一つである「布施」、物でも心でも惜しみなく分かちあい、互いに生かしあうみ教を学び、実践いたします。

道元さまは「布施」とは貪らないことと示されまし

た。それは、へつらうことなく、見返りを求めることのない生き方です。

瑩山さまは常に大いなる慈悲心をもって、一切衆生に坐禅無量の功德をめぐらすように説かれました。

本年は、大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌の年にあたります。皆さまとともにこの勝縁を慶び、報恩のまことを捧げましょう。

峨山さまが身をもって示された「相承」おさとし、それは、み仏とご先祖の前で姿勢を調え息を調え心を調えて静かに坐り、一仏両祖のみ教を学び、受け継ぎ、そして実践を通して丁寧に伝えることです。

私たちは、今、「布施」のみ教を相承し、人びとともに、生きとし生けるものの安らぎを願い、ともに寄り添い、ともに歩む菩薩行をすすめてまいりましょう。

南無釈迦牟尼仏

南無高祖承陽大師道元禪師

南無太祖常濟大師瑩山禪師

曹洞宗管長

江川辰三

坐禅の功德は他の人たちに還元するよう道元禪師の四代目あとの總持寺を開いた瑩山禪師さまは説かれています。合掌というのは自分と自分以外の方、ほとけさまに近づけるように自分以外への方への思いが育まれる行為でもありません。先程のお答えにあったように、慈悲が溢れるイメージ、私たちはなれないかもしれないけれども、そういう理想を目の前にしている、その理想に近づくのが私たちの行ということになるわけです。

慈しみのこころ、その具体的な形をひとつご紹介しますと、それを「布施」と言います。お釈迦様の時代に布施と申しますと、お釈迦様や

お弟子の修行の場所、建物や食べ物を在家信者が提供してくれることでした。布施をする信者の方がたの犠牲ではありません。そして単なる親切でもありません。もちろんギブアンドテイクでもありません。それは何かと言いますと、布施をした信者の方がたは仏法をお聞きする、その仏道に入るためには共に一緒に行ける、布施を受ける人、布施をする人の両方が一緒に救われるのが布施の形であります。もう一つ大事なこととして、道元禅師さまは布施とは「むさぼらないこと」と示されています。貪りとは誰もが持っている私たちのところを迷わす気持ちです。その気持ちをコントロールする意味がこの布施にもあるのです。



最後に、この布施に関するお話しをいたします。

古いお話ですが17世紀後半から18世紀前半にかけて日本であった話です。100ドル紙幣に描かれているベンジャミン・フランクリンが1706年に生まれていますので、ちょうどその頃の日本でのお話しです。

日本の茨城県五霞村に東昌寺というお寺がありました。当時の日本は江戸時代でした。今の日本の状況とは全く違います。主産業はお米を作ることが一番大事なことでした。いわゆる貨

幣でなくお米の取れる量によって藩の財政力が決まるようになっていました。そういう時代です。人びとは貧しい生活をしていました。修行道場のお寺も同じように、決まった量のお米しかなく、野菜などの食材も今のようにスーパーに行ってすぐには買えるような状況でなくて、いつもギリギリの生活というのが当時の状況でした。東昌寺の23代目の住職隠之道顕和尚さまは、立派な禅匠であったので、いつも多くの雲水が修行に集まっていた。

ここでみなさんにお聞きしたいのですが、決まった量のお米しかなくてたくさんの方がいる時に、たとえば朝のお粥はどのように作りますか？スーパーに行って買って来たり、盗んだりするのはダメですよ。皆さんはどうしますか？

「どうにか分け合う」

「農家になってお米を作る」

「托鉢をする」

それぞれ素晴らしい答えで間違いではないのですが、すぐに食事を作らなければならないので托鉢したり、農家になるのでは間に合いません。シェアするのが状況としては一番近いと思います。どのようにシェアしたかという、人数が増えたらお湯の量を増やします。そうするとお米の粒が減ってほとんど湖のようになります。これが鏡のようになって天井が映るので天井粥といいます。そういう時代ですので、このようにして食べていました。

典座という食事を作る係、修行僧の三度の食事と仏様にお供えする仏飯を作るというとても大事なポジションです。修行の年限をある程度積んだベテランの人でないと付けられないポジションなのですが、典座が病気になってしまいました。そこで修行のリーダーである雲水の長老さんが、お師匠様の部屋を訪ねました。

長老「お師匠様、典座和尚さんはどうしましたよか？」

お師匠様「そうだな、困ったな。ちょっと若いんだけれども、元轟（げんごう）はどうだ。元轟は若いけれども骨の通った真面目な男だから、きっとやってくれるんじゃないか。」

長老「私は少し若いと思いますが、お師匠様がそのようにおっしゃるのであればそうしましょう。それでは早速元轟に話をしましょう」

早速、翌日から元轟さんは典座の役をつとめました。数日が経ちますとお寺のなかで変な噂が流れ始めます。どうもおかしい、夜になってみんな寝静まると典座寮から灯りが漏れている。時にはいい匂いまでしてくる。ひょっとしたら元轟さんは何か美味しい物を作って自分だけ食べているのではないかという噂になります。初めのうちは、かげで悪口をいう程度でしたが、元轟さんの煮物はあまり毎晩続くので、ついに問題が表沙汰になり、とうとう雲水たちが集まる騒ぎになり長老さんがお師匠様の隠之和尚様にこれを訴えることになったのでした。

長老「お師匠様、申し上げにくいことではありますが、元轟さんはまことによろしくない行いをいたしております。炊事係を良いことにして、夜ひそかに自分だけ、何か小鍋だてをして美味しい物を食べている様子でありますから、嚴重にお調べ下さいますして罰を与えていただきたい。これは雲水みな意志でありますので、お含みを願います。」

その話を聞いておりました隠之和尚様、静かに口を開き、

お師匠様「いや、それは何かの間違いだろう。元轟はそんなことをする男ではない。私が一番よく知っておる。」

長老さんは、色々実情を述べて訴えたが、お師匠様はおとり上げになりません。仕方なくそ

の場はいったん引き上げました、腹の虫がおさまらず、その晩から、雲水たちは当番を決めて、毎晩台所を監視することにしました。

「たしかにやっている」「俺も見た」「その通りだ」と、みんなの見るところは一致したので、もう我慢ができないと再び代表者が隠之和尚様のところに行って申し上げました。

長老「先日申し上げました元轟さんのことはお取り上げになりませんでしたので、我われは当番を立てて毎晩台所を監視致しました。誰もが同じように、元轟さんの不埒な行いを見届けました。この上は是非お調べ下さいますして、元轟さんを厳罰に処していただきたい。もしそれができぬとおっしゃるなら、我われ全員、袖を連ねてお暇をいただきます。元轟さんを出すか、我われが出て行くか、二つに一つの採決を願います。」

お師匠様「まあ、そんなにかつかしなさんな。わしは元轟を信じて典座にしたんだ。きつとなにか訳があるに違いない。少し時間をくれんかのう。」

お師匠様は相変わらず取り合わない。雲水たちはまた渋々静まったのでした。

それから数日が経った時のこと、隠之和尚様が夜更けに厠へ行こうと思って、廊下に出て歩き出しますと、台所から灯りがさしているのに気がついた。

お師匠様「はてな、消灯の時間はとうに過ぎている。」そう思いながらおりますとなにやらプーンと良い香りが台所の方からしてくる。

お師匠様「先日来、何度も雲水たちがあんなことを言うてきたが、元轟に限ってそんなことはないと思うが…」と台所の前にさしかかる。戸がほんの少し開いていたので、中の様子を見ると、囲炉裏の真ん中に自在鍵に吊した小さい

鍋で何か煮ている。「はぁ～この良い匂いはこれか…」

信じておりましたお弟子の元轟さんが、先日雲水たちが言っていたとおりの様子に流石に頭に血が上ってしまった隠之和尚様、ガラガラと台所の戸を開けて入っていく。

お師匠様「元轟、おまえはこの夜中に何をしておる。」

元轟「はい、明日の食事の準備をしております。」

お師匠様「うん、そうかそれは御苦労なことじゃのう。ところでな元轟。この夜更けに厠に起きたもんでな、ちょっと小腹がすいてきた。その鍋のものを食べさせてくれんかのう？」

元轟「はっ、はい、それは私の食べ物でございますので…」

お師匠様「元轟のものか。わしにはたべさせてくれんのか。」

元轟「はい、これは私の食べるもので、お師匠様がお召し上がりになるようなものではございません。」

お師匠様「元轟なにを申す。おまえに食べられてわしに食べられないものがこの世にあるはずがない。いいから食べさせなさい。」

元轟さんは言葉が出ません。言われるままに小鍋の蓋をとりますと湯気がポーッと立ち上る。鍋のものを小鉢にとり隠之和尚様に差し出します。真夜中ですので灯りがあるとはいえ薄暗い台所。暗がりの中、小鉢のものがたいそう美味しそうに見えました。隠之和尚様一口、口に運びました。その途端、顔をしかめてしまったのでした。

お師匠様「元轟！こりゃ一体なんだ？香りはよかったが口へ入れては喉を通らんものだぞ。どうしてこんなものを煮ているんだ。理由(わけ)を聞かしてくれんかのう。」

元轟下を向いたまま「それは、どうかご勘弁下さい。」

お師匠様「そうはいかん。隠し立てしないで話しなさい。」

元轟さんは、渋々話し出しました。

「私は修行未熟でありますのに、お師匠様の温情をもって炊事長をお許し下さいました。心から有り難いと思っております。このお役目を私の本当の修行として勤め上げたいとお願いいたしました。」

お師匠様「それで？」

元轟「最近雲水も増え、お師匠様の元で修行をしたいというかたがみえ嬉しいのですが、食べ物の蓄えに余裕もなく、かといって食事を出さないわけにもいかず、私の分なぞ僅かなものではありませんが、少しでも雲水の皆さんの足しになればと思い私の食事の分を皆さんに回し、私は野菜の切れっ端、お釜やお櫃を洗った時に流れるご飯粒などを古い布巾で作った袋を流しの水落ちへ掛け、それを集めて煮て食べておりました。最初は、喉が通りませんでした。お陰様で最近は慣れてきて美味しくいただけるようになりました。」

お師匠様「それなら、なにもみんなが寝静まってからでなくてもいいのではないか？」

元轟「はい、それでは雲水たちみんなにわかってしまいます。それでは陰徳を積むことにはなりません。」

お師匠様「ようくわかった。それにしてもな今日はもう遅い。後片付けを終えて、寝なさい。わしも寝るとしよう。」

翌朝、朝のお勤めが終ったところで隠之和尚様はみんなに向かって「私はこれから、仏さまを拝みに行く。みなも私について来なさい。」お師匠様は変なことをおっしゃる。一同は何の

ことやらわからないけれど、とにかく、みんなで後からついて行ったのですが、どうやら台所に向かっているようでした。台所では、元轟さんが朝の食事の支度を忙しそうにしていました。元轟さんのそばに来ました隠之和尚様、「元轟よ、あんたはそこに立っててくれ。」元轟さんは、言われるままに櫛をはずし挨拶をしました。

元轟「なんのご用でございますか？」

お師匠様「いや、お前はそこに立っていなさい。」と言いながら、夕べあった一部始終をみんなにお話しし、隠之和尚様は板の間へ坐具を展べて、元轟さんに向かって厳かに合掌し、額を床板につけて礼拝を始めました。

元轟「方丈様なにをなさいます。ここは台所、礼拝の場所ではありません。お師匠様が弟子を拝むなどそのような法もございません。どうか、おたわむれはお止め下さい。」

お師匠様「いや、わしはな、弟子を拝んでいるのではない。仏さまを拝んでいるんだ。」と言いながら、何遍も何遍も礼拝されます。

その姿を見ていた雲水たちもみな、坐具を敷き元轟さんを拝み始めたのでした。

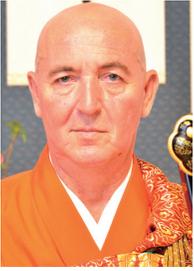
元轟さんは感極まり泣きながら、「お止め下さい。どうかお止め下さい。」と言って拝み合うのでした。

師匠が弟子を拝むのはあり得ないのですね。弟子が何かを教わったら礼拝をいたします。それがまったく逆になったのです。それは元轟さんの行いが仏様の行いだったから仏様を拝むという姿をお師匠様は示したのです。元轟さんがやったのは犠牲ではありません。自分がなすべきことを最大限の慈しみをもって慈悲をもってどうすればいいかを考えた。その仏様の行いにお師匠様は礼拝をなさったのです。元轟さんには貪りの心はありません。純粹に自分がなすべ

きことを考えた行をおこなったのです。お師匠様はそのことに関して謝罪をしたわけでもありませんし、言葉に出して褒め称えもしません。行ったのは仏様に対する礼拝をしたわけです。人間が本来備わっているお互いを、自分以外の人のことを思うというこのできること。このことを行うことが人間としてそれぞれが輝いて、共に生きていける方法ですと道元禅師様はおっしゃっています。この元轟さんは仏様の行いをしていますから、もうまさしく生き仏です。お釈迦様と同じ仏であります。お師匠様もそれをお讃えするわけでもなく、疑ったことを謝ったわけではないけれども、拝むというお師匠様の行為も仏様になっているということです。私たちはそれぞれがそれぞれなすべき事をなして、それが共に生きる世の中につなげられるのであればそれはもちろん理想であります。難しいかもしれませんが、だからこそ、私たちはそのことを意識して行っていく、日々行っていく、習慣にして身につけていくということが仏様になる最善の方法であるということをお伝えしたいのであります。どうぞ皆様、今後ともここに集って坐禅をしていただきながら、さらに皆様がたのできる仏様の行を今後もお続けいただくことを心から期待いたします。

皆様がたにお会いできたこのご縁に、心から感謝しております。どうぞ皆様がたのこれからのご多幸と地域の発展を心から祈念して、これで私の話を終わりにいたします。

どうもありがとうございました。



大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師 650回大遠忌を終えて

クレポン道環
フランス共和国 古海寺

昨年10月22日、私は大本山總持寺にて行われた二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌に焼香師（導師のこと。文字通りに言うと焼香をする導師）として参加いたしました。

その日、日本国外の曹洞宗の代表者5名が大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師への報恩供養の法要をそれぞれ勤めました。その5名とは曹洞宗国際センターより藤田一照老師、北アメリカよりルメー大岳老師、南アメリカより佐藤鴻舟老師、ハワイより駒形宗彦老師、そしてヨーロッパから私です。私たちは、前日の10月21日に總持寺に到着しました。同じく、世界中から僧侶や尼僧、檀信徒などの参拝団、総勢150名ほどが参集し、大遠忌法要に参加しました。

焼香師は参拝団とは違い、いくつかの廊下を渡った場所に個別の部屋を用意され、到着の儀式の後、總持寺貫首の江川辰三禪師と相見いたしました。

大本山總持寺に到着し、部屋に落ち着き、江川禪師に迎えられ、次の日に行われる法要に備える、この創造された密度の濃い数時間は、私たち大遠忌法要の参加者にはとても大切な時間です。大遠忌とは50年に一度行われるため、總持寺は数年かけて準備をしてきました。私たち各地域の代表は、10,000キロ以上を旅してきました。それは、お互いに相当の準備が必要であったと思います。

次に、私たちは翌日の法要のための進退馴らしを行いました。数ヶ月前に手順を受け取っていたので、この馴らしにおいていくつかのポイントを確認しました。そして、一番重要だったのは總持寺の建物と法堂の大きさに慣れることでした。進退馴らしの後、リラックスした気持ちで他の焼香師や参加者の人たちと夕食をとりました。

私たちが馴らしをしている間、参拝団は總持寺の諸堂拝観をしました。その後、坐禅に対して活発なアプローチで定評のある藤田一照老師のワークショップに参加しました。そのワークショップでは、参加者全員がそれぞれ交流することができ、翌日の法要や昼食（祝膳）に向けてひとつにまとまる大変良い機会でした。また、同じ修行と信仰をするハワイ、北アメリカ、南アメリカ、ヨーロッパそして日本からの参加者と触れ合うことで、“世界の曹洞宗”を認識できる、特別な2日間となりました。



諸堂拝観

その夜、私は翌朝の焼香師の準備のため早めに部屋に戻り、僧侶として過ごしてきたこの40年間、そして日本に、ここに、この部屋に来た意味、そして緋衣と刺繍袈裟をつけて焼香師を行うという意味を考えました。私はこの日を何ヵ月

も待ち望み、ようやく訪れた貴重な時間でした。

翌日、大悲心陀羅尼をゆっくりお唱えする總持寺特有の朝課に続き、峨山禪師大遠忌法要が勤められました。私は最初の献粥諷經の焼香師を勤めた後、ヨーロッパからの参拝団と共に、總持寺の大きな法堂前で集合写真を撮りました。その後、他の焼香師による法要が勤められました。

私が法要について思い出すことは、總持寺の豪華な金色の天蓋で装飾された場所での法要ではありましたが、その法要の本質は簡素で、且つ厳肅なものであったということです。この紙面をお借りして、全てが円滑に進んだことに対し、侍者和尚や随喜していただいた僧侶のかたがたに感謝を述べたいと思います。2週間に及ぶ大遠忌法要を終えた總持寺の僧侶たちにとっては日常的なことかもしれませんが、その的確な動作と気配りは、長い間多大なる努力をしてきたということが私たちから見ても伺えました。



拈香法語

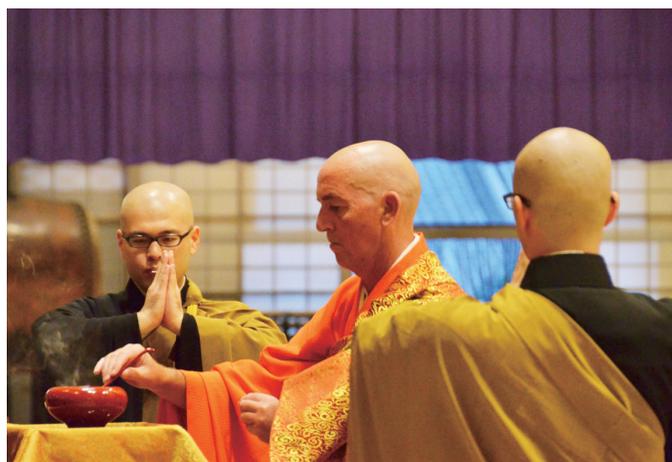
私にとって峨山禪師の大遠忌法要への参加は

一時的なものではなく、深遠で長く記憶に残るものです。平成26年5月の予修法要を期に峨山禪師の歴史と宗門発展のために尽くした功績を学ぶことができました。西洋では道元禪師と瑩山禪師についてはよく知られておりますが、それ以外の現在の私たちまでに法を伝えてこられた祖師がたは、よく知られておりません。

予修法要がお勤めされる時に、總持寺の大遠忌局が平成27年の峨山禪師650回大遠忌から平成36年の瑩山禪師700回大遠忌までのテーマを“相承”と決定したことが発表されました。

1世紀前に日本の玄関口である横浜の地に移り、布教活動を始めた總持寺が決定したこの“相承”というテーマに、現代の変わりゆく文明世界において、元来仏教国ではない国で布教活動をする私たちはとても共感を覚えます。それは禅を西洋に広めるという象徴的なことでもあります。(20世紀初頭、能登半島にあった總持寺は火事により建物のほとんどを消失しました。これを機に總持寺は横浜に移転しました。)

私たちは曹洞宗の教えをしっかりと受け継ぎ、同時にあらゆる環境に適合させなければいけません。これには時間がかかります。大遠忌のテーマである“相承”は、そのことをより注意深く私たちに考えさせてくれました。これが私の今回の経験で強く思うことです。



献粥



そこここが一つに

ライッサ・パラ・ベラス
ブラジル共和国

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師（1276-1366）はかつて、總持寺と永光寺の間の山越えする52キロもの長い道のりを、永光寺の朝のお勤めを真夜中に終え、總持寺での朝のお勤めをするために往復しておりました。峨山韶碩禪師650回大遠忌期間中に、私たちは峨山禪師の遺した足跡を知ることができました。

平成27年10月21・22日の2日間、大本山總持寺で開催された大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌法要並びに国際交流会には様々な国から多くの参加がありました。彼らは自国から總持寺までの長い旅路の間、どれぐらい歩いたのだろうか？どれぐらい移動し、また休息をとったのだろうか？というようなことを私は想像しました。

峨山禪師は貞治5（1366）年10月20日に亡くなられました。私たちの国ブラジルは1500年に発見され、曹洞宗の布教活動が始まったのは昭和30（1955）年です。曹洞宗が伝わるまでには長い時間差があります。一つの教えがこれほど長く維持されることは可能なのでしょうか？仏教の教えはインドから中国に伝わり、そして日本へ伝わりました。現代は、あらゆるテクノロジーや高速移動、情報源の利用が可能ですが、その昔はそれらすべてのことが非常に難しかったにちがいありません。また、時間や空間を具体的に認識できるようにもなりました。

初めて總持寺の光り輝く廊下を歩いた時、その廊下を掃除する多くの修行僧、遠く離れた国からやってきて、自分が歩む道を明らかにした修行僧、また總持寺から布教のために私たちの国に来られた僧侶のかたがたのことを想像しました。その瞬間、私はただ歩き、脈動し、海外と日本、異なる人生が一つとなる、二元的ではない空間を行き来していることに気づきました。



ワークショップ

藤田一照師は私たちに坐禅の基本的な理解とその方法を深める絶好の機会を与えてくれました。“安楽の法門としての坐禅”をテーマに坐ったときの姿勢と調身に焦点を当てました。また、もう一人の講師である藤本靖氏は、いくつもの簡単なエクササイズを通して、その姿勢を整える方法を教えてくれました。私たちはペアを組み、交互に仰向けになり、最初は右の奥歯で割り箸を噛み、それを数十秒保持します。次に同じことを左でも行います。それによって顔の筋肉がゆるみ、そのゆるみが体にどのような影響を与えたかということをお話し合いました。次に別の人とペアを組み、立ったまま腹部を縛った状態にし、そして海の中で水平線に顔を向けていることをイメージしました。すると、私たちは同じ海にいて広い水平線の内側にいるよ

うな感覚を共有できたのです。その空間が一つのものになりました。坐禅とはただマニュアル通りに坐るのではなく、坐るための準備をしなければならぬのだと知りました。努力は必要ですが、それは自発的でより自然なものであり、それによって坐禅が安楽の法門となるということ藤田師は強調していました。

總持寺の食事は古き良きものが現代に生かされ、すべての感覚を魅了する手の込んだ料理で、滋養の高いものでした。料理の中には私が知っているもの、知らないものもありましたが、どれも細心の注意が払われ、素晴らしいものでした。この料理ができるまでにどれほどの手間がかかったのか？野菜が植えられてから、今ここに並ぶ数々の料理になるまでにどれだけの工程を経たのか？食材である野菜は丁度良く切り分けられていました。ナイフは一つのものに切り分けるためのもの、そのためには、そのものを分析し、特徴を見分け、区別することが必要であります。それらの食材は、その正しい方法を教えてくれるものでした。切断と結合、分離と接続、いのちの営みに触れたような経験でした。



食事

五観の偈をお唱えすることで、この食事へのちの繋がりを感しました。そして、料理の色や歯触り、味、形、そのすべてが調和し、それぞれの食材が繋がっていました。平和を実現するためには、地球上に生きる私たちが調和し一体となり、感謝の気持ちを持たなければなりません。

私は一般の参禅者なので、峨山禅師の大遠忌法要については詳しく書き表せませんが、ブラジルのお寺で見たことのある儀式や聞いたことのあるお経、また作法もありました。僧侶のかたと状況は違いますが、すべての時間と空間を超えて、私たちまでもが、まるでその法要に参加しているようでした。總持寺の道は今も続いており、私たちの中にもその一部が続いています。時には履いているスリッパが古くてすべってしまったり、時には自分たちの思想によりその光り輝く道（仏道）から押し出されたり、時には新しい道の雑音や魅力に混乱させられたりします。私たちは常に道を歩み、磨いています。子どもやお年寄りは一つであり、形と空間は空虚であり、また日本人であろうが外国人であろうが普遍であり、それらは単なる真実です。中にも外にも、ここにもそこにも、私と他の誰かとも二元性はありません。私は峨山禅師の足跡が今も新鮮に生きていることを、心の底から感じています。



法要参列



坐禅への脚注集(10) 自己調整能力に任せる(1)

藤田一照
曹洞宗国際センター所長

「竹ひご」の話をもう少し続けさせていただきたい。読者の皆さんにはもうおわかりだと思うが、「相手が力で曲げている竹ひごをどうやってまっすぐにさせるか」という課題は、坐禅指導をするときに、相手が作り出している余計な緊張を手放させるにはどのようにアプローチするのがよいのか、「左に側（そばだ）ち、右に傾き、前に躬（くぐま）り、後（しりへ）に仰ぐことを得ざれ。耳と肩と対し、鼻と臍と対せしめんことを要す」という正身端坐の坐りを妨げている不必要な「力み」を緩めさせるにはどのような働きかけをするべきかという重要な問題を単純化して、わかりやすいモデルにしたものである（少なくともわたしの狙いとしてはそうである）。

したがってこの場合、竹ひごは指導する相手の背骨、あるいは身体の軸（体軸）にあたると思っただけならばよい。竹ひごが曲がっているというのは、骨盤が後ろに倒れすぎて背中や腰が後ろに丸まっているか、その逆に骨盤が前に倒れすぎて背中や腰が前に反りすぎているか（実際は、それに加えて、右か左にからだ曲がっているか、ねじれている場合が多いのだが）、いずれにせよ背骨や体軸が重力の方向（鉛直）からずれ、耳と肩、鼻と臍が同一直線上に位置しなくなっていることを意味している。今そういう状態を仮に「歪身偏坐」と呼ぶことにする。「歪」は「ゆがむ、まがる、ひずむ」の意、「偏」は「中心をそれて一方にかたよる」の意で

ある。坐禅の眼目が正身端坐であるとすれば、この「歪身偏坐」をどのようにして「正身端坐」へと正すかということがこの上なく大事な問題になってくる。「歪身偏坐」を作り出す原因は身心両面に関わり、複雑多岐にわたっているが、ここではそれを余計な力みに絞って考察する。力で曲げられた竹ひごは「歪新偏坐」のモデルなのである。

これまでのところ、賢明でないアプローチの仕方としてA、B二つの例を挙げた。それは効果が全くないか、きわめて薄い方法と言い換えてもよい。さらには場合によっては逆効果、つまり曲がりを増大させることにつながるかもしれない。

Aでは曲がっている竹ひごそのものに注目し、それを直接まっすぐにしようとする。これを、坐相の指導の場面に当てはめて言えば、背中や腰を丸くして坐っている人の背中に後ろから警策や手を当ててぐっと押してその曲りをまっすぐにさせようとすることにあたる。背中や腰を反らせすぎて坐っている人の場合も、その反りの箇所から前から手を当てて押して反りをなくさせようとするやりかたである。同じようなアプローチの例としては、あごを突き出したり、その逆にうつむいて坐っている人に対して、こちらの手で頭やあごに触って、望ましい位置に動かしてやるといったようなことが考えられるだろう。いずれも坐禅会などでよくみられる、問題の箇所を直接に、他動的に直そうとする指導法である。

しかし、こういうAのやり方では当然のことながら、曲がっている竹ひごを押すのをやめた途端に、また曲がった状態に戻ってしまうのである。竹ひごの曲がりはあくまでも結果でしかなく、その原因（両手の力み）にはなにも手を

付けていないからだ。原因が変わらなければ、結果だけをいじってもその変化は一時的なものにとどまる。わたしがかつて直堂の配役を務めたとき、背中を丸めて坐っている人がいたので、警策を使って曲がった背中をまっすぐに「させ」、「これでよし」と思って数歩歩いて後ろを振りかえって見たら、その人の姿勢がまた元に戻っていたのがっかりしたのと同時に「なんだこいつ！」と腹が立った、という経験がある。実際のところは、わたしのやったことが全く「指導」になっていなかったということだ。その直された人の立場に立ってみれば、無理矢理に姿勢を変えさせられただけで、仕方なく渋々押されるとおりに動いて、その時だけ直堂の顔を立って「やった」までのことなのである。それが通り過ぎて行ってしまえば、また自分なりの坐り方にもどるだけの話である。

この場合、直堂としては自分の指導法を反省して質的に異なる指導の工夫をすべきであって、また同じことを執拗に繰り返したり、あまつさえ「この野郎、ちゃんと言われたとおりに坐らんか！」とばかりに警策でぶっ叩いたりするのは愚の骨頂と言わなければなるまい。しかし現実には、そういうことが結構行われているような気がする。

Bのやり方では、曲がっている竹ひごではなく、竹ひごを曲げている手の方に着目して、その手を動かすことによって竹ひごをまっすぐにさせようとした。しかし、このやり方も他動的であることに変わりはないので、働きかけをやめるとまた元に戻ってしまう可能性が大きい。これを坐禅指導の場面に当てはめて言えば、曲がっている背中そのものではなく、背骨を支えている骨盤に目をつけて、そこに手を添えて骨盤を前に起こしていく（あるいは後ろに倒して

いく）のである。

坐位においては、骨盤の傾きが背骨の形状を規定する。骨盤が後傾しすぎると必然的に腰椎・胸椎・頸椎が後ろに丸まり、肋骨が下に降りて、あごが胸に近づき、まぶたが降りてくる。これは、意思的にコントロールしてそうするのではなく、からだの自然なつながりとしてそうなるのである。読者のみなさんも、坐って自分の骨盤をゆっくり後ろに倒していき、それにともなっただからだの各部分にどのような動きが「連動して」起こるか、ぜひ試してみたい。

それとは反対に、骨盤が前傾しすぎるとこれと逆の形状になる。つまり、腰椎・胸椎・頸椎が弓なりに前に反り、肋骨が上に上がり、あごが上がり、まぶたが開く。これもぜひご自分のからだで試していただきたい。わたしは骨盤が後傾しすぎているときの腰のありようを「へたれ腰」、前傾しすぎているときの腰のありようを「反り腰」と呼んでいる。この二つの両極端「へたれ腰」と「反り腰」の間のどこかに腰椎・胸椎・頸椎が自然な湾曲を持ちながら伸び伸びと伸展するような骨盤の傾きがある（わたしはそれを「坐禅腰」と呼ぶ）。そこに骨盤が落ち着くように手で相手の骨盤を動かしてやるのである。

しかし、そのような骨盤の位置を探すのは非常に微妙な作業なので、坐っている当人ではなく他人が外からそれをやるのは極めて困難である。よほど繊細な感覚の持ち主は別として、ほとんどの場合あてずっぽうでやることになる。それは坐っている当人からすれば、他人の基準を一方的に外から押しつけられることに他ならない。人間のからだはこういう「無礼な」「ごり押し」の働きかけに対しては、自分を緊張させて防御し、それに逆らうような動きを反射的に生み出すようにできている。だからBのやり方もう

まい方法とは言い難いのである。

直接的にやるか、間接的にやるかの違いはあっても、「歪身偏坐」への指導的アプローチとしてAとBに共通しているのは、どちらもこちらが理想として持っている「背中の真っすぐさ」を基準にして、坐っている人の坐相を判断し、

相手を一方的・他動的にこちらの基準に近づけようとしていることである。ここに最大の問題があると思うのだが、果たして現在、我が国の坐禅会、坐禅道場で、それ以外の坐相指導へのアプローチを試みているところがあるだろうか？わたしは寡聞にしてそれを知らないのですが、もしご存知の方があつたらぜひ教えていただきたい。

国際ニュース

南アメリカ特派布教巡回

期日：2015年9月2日～24日

会場：10教場

北アメリカ特派布教巡回

期日：2015年9月13日～20日

会場：7教場

北アメリカ国際布教師会議、 並びに僧侶研修会

期日：2015年9月30日～10月1日

会場：両大本山北米別院禅宗寺

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌 国際布教師焼香師団参、並びに国際交流会

期日：2015年10月21～22日

会場：大本山總持寺

ハワイ梅花流特派師範講習会

期日：2015年11月3～14日

会場：4教場

ヨーロッパ国際布教師研修会

期日：2015年11月13～15日

会場：禅道尼苑

南アメリカ国際布教師会議、 並びに僧侶研修会

期日：2015年11月16～19日

会場：両大本山南米別院佛心寺

ハワイ管内布教師秋季定例連絡会議、 並びに布教師研修会

期日：2015年11月21～22日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺

ハワイ管内布教師春季定例連絡会議

期日：2016年2月13日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺

南アメリカ国際布教師会議

期日：2016年3月8日

会場：コロンビア共和国 ボゴタ市

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