



SOTO ZEN JOURNAL

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1  
藤田一照

私が世界に学ぶ「ZEN」とは p2  
安達瑞樹

禅道尼苑でのヨーロッパの授戒会 p4  
フォーレ泰雲

坐禅への脚注集 (11) p7  
藤田一照

法  
眼

Number

38

September 2016



## ご挨拶

所長 藤田一照  
曹洞宗国際センター

いつも『法眼』をご愛読いただきありがとうございます。  
ございます。

1997年（平成9年）に曹洞宗北アメリカ開教センターとして、その一步を踏み出した国際センターは、来年20周年の節目の年を迎えます。

1997年10月の法眼創刊号において、当時の曹洞宗管長・宮崎奕保禅師（大本山永平寺貫首）は次のようなお言葉を記されております。

「世界は、すでに『国際化』という国境を前提とした概念を超え、『グローバル化』と言われる時代を迎えつつあります」

あれから20年が経過し、社会におけるグローバル化の波はますます進展を遂げ、曹洞宗の国際布教も同じくその波に対応しながら展開してきました。当時は日本人僧侶について出家した外国籍の僧侶が大多数でしたが、現在では、その僧侶の弟子、さらにはその弟子が過半数を占めるまでになり、さまざまな国籍の僧侶が曹洞宗に登録され、その数も1,200名以上にのぼります。また、曹洞禅を実践する寺院や禅センター、禅グループも世界各国に数多く設立され、坐禅を中心とした幅広い活動が盛んにおこなわれています。まさに、曹洞宗の一仏両祖の教えの普遍性が現成し、それぞれの地域において人種や文化の壁を越え、なお一層グローバル化しております。

しかしながら、時代の流れ、僧侶の世代交代は本来、曹洞宗が相承して来た“形”（時に威儀であったり、行持進退であったり）からは少しずつ違いが生じて来ている面もみられます。これは同じ曹洞禅を共有していく上で大きな問題になる可能性を秘めています。しかし、こちらが一方的に「それは違うんだ。こちらが正しい」という本家意識をもって接しては先に進むことは出来ません。現地の人びととしっかり向き合い、相互理解を深めながら、“変えていいもの”と“変えてはいけないもの”を正しく見極め、それぞれの状況に則した活動を進めていく必要があります。

近年、坐禅の代名詞のように“マインドフルネス”や“メディテーション”という言葉が取り上げられ、関心が高まり、多くの人々が実践するようになってきました。しかしながら、本来は奥深い仏教的行法であるはずの坐禅が、“問題解決のための方法”、“精神を鍛える方法”といった単なる実用的ツールとして理解され実践されているケースが見られるのもまた事実であります。これでは、「仏道の全道」である正伝の坐禅ではなくなってしまい、世俗的な文脈の中での処世上のテクニックとなってしまいます。

私が国際センター所長に就任した際の挨拶（法眼26号2010年10月発刊）の中で、「国際センターが何よりもまず明確にしておかなければならないのは、『どのような人たちに』、『なにを』、『どのように』伝えていくのか、という点です」と述べました。世界各国で多くのひとびとを惹きつける“ZEN”、そこで実践される坐禅ですが、今一度立ち止まり、道元禅師、瑩山禅師、そして歴代の祖師方より相承されてきた「正法」を通して、より広がりや深さを備え

た教えを伝えていく必要があります。

曹洞宗の国際布教の更なる展開を通じて、一仏両祖のみ教えが、より一層世界に広まり、人びとの心の安寧に奇与することを願っております。



## 私が世界に学ぶ「ZEN」とは

安達瑞樹

全国曹洞宗青年会会長  
兵庫県長楽寺住職

この度、曹洞宗北アメリカ国際布教総監部、並びに国際センター企画の「北米参禅ツアー」に全国曹洞宗青年会の代表として参加し、北アメリカにおける宗門の歴史や布教活動の現状を勉強させていただきました。このツアーは、平成28年1月25日から30日の日程で開催され、僧侶、寺族合わせて19名にて5カ所の寺院や禅センターをはじめ、日本人共同墓地、アップル本社、また建築工事が進んでいる天平山禅堂を視察しました。

サンフランシスコ空港に到着後、iPhoneやiMacなどで有名なアップル本社へ向かいました。

「禅」の教えに傾倒し、アップル社共同設立者の一人であるスティーブ・ジョブズ氏がサンフランシスコ禅センター発心寺でたびたび参禅され、仏前にて結婚式をされたことにも驚きました。本社には「もし何かをやってとてもうまくいったら、なにか別の素晴らしいことをやるべきであって、過去の成功にあまり長いことあぐらかくべきではない」というジョブズ氏の言葉が飾

られていました。探究心の中に求道心を見つめ続ける姿勢が、多くの人々を引きつける魅力であったのではないのでしょうか。海外では生活や仕事に「禅」の思想を取り入れることがひとつの生活モデルとなっていることが強く感じられ、異国だから珍しく思うのかもしれませんが、私自身の生活はどうなのかと自問させられました。

移動する車中において、国際センター主事である南原一貴師に日系人の歴史について説明をいただきました。異国に渡った日本人が戦争の窮地を乗り越えながら懸命に生きてこられたこと。戦後、日系寺院が日系人のボーディングハウス（長期滞在用宿泊場）の役割を果たしたこと。日系三世、四世と世代が変わるにつれ、当時を知る人も少なくなったこと。また、その時代の流れにおいて、曹洞宗のみならず宗教がどのように関わってきたのかを知ることができたと同時に、さらに詳しく見聞したいと思いました。

戦後の海外においての「禅」についてクローズアップされることが多いですが、まずは戦前にアメリカに渡られた多くの日本人移民や、現在生活されている日系アメリカ人についての歴史から学ばなければならないと、改めて感じた次第であります。



コルマ・日本人共同墓地



一泊参禅させていただいたソノママウンテン禅センター現成寺は、ワイン生産地として名高いソノマ郡の山奥に位置し、祇園精舎を彷彿させるような森の中に伽藍が立ち並ぶ静かな境内です。早朝、宿泊したゲルから坐禅を行う法堂へ向かう山道は星空に囲まれ、まさに自由の尽大地を感じる時間です。堂内では民族、国籍を超えてただ静かに坐る時間が貴重であり、心地よく、そして共有できることを有難く思いました。聞くところによると、世界各地から多くのかたが数ヵ月単位で参禅に来られており、鈴木俊隆老師の著書に感銘を受けてロンドンから来たという女性は、この場所を心静まる安らぎの境地だと表現されていました。チェコスロバキアに生まれ、さまざまな理由で国を転々とした彼女の話感慨深く聞き入りました。日本でしか生活したことのない私にとって、海外で他国の仏教徒との交流は新鮮であり、刺激的な体験となりました。



朝のお勤め

北米各地の禅センターを拝登するなかで、地域や社会において寺院は、人々が寄り添う場なのだという雰囲気強く感じました。国内の寺院には法事や葬儀など、死者を弔うイメージが先行している現状があります。海外の禅センタ

ーでは、生活や仕事に「ZEN」を活かそうとする僧侶や信徒の方々の努力が、特別な空間を作っているのではないのでしょうか。国内では、坐禅会を開催する寺院が減少傾向にあると聞きます。その原因について、さまざまな議論がなされていますが、坐禅をする環境作りや指導方法は海外の禅センターに習う部分が多いように感じました。

現成寺をあとにして向かった先は、サンフランシスコより北東に車で約3時間の静かな場所に建設が進められている天平山禅堂です。この天平山禅堂は、北アメリカ国際布教総監の秋葉玄吾老師の悲願とお聞きしました。長く北米に住まれ、多くの外国人僧侶を育ててこられた秋葉老師が、なぜ、日本と同じ伽藍にこだわるのか。それは、私たちが安居中に感じたそのままを、その貴重な時間を、仏道を志す多くの海外の修行僧に感じていただきたい、という思いからだ熱くご説明いただきました。確かに、修行時代に感じる独特の雰囲気は、その時にしか経験できません。「鐘鳴れば法堂、魚鼓響けば僧堂、枯木堂裡に安居禁足」という法戦式の有名な問答がありますが、まずは伝統的な僧堂の生活を実際に修行することは重要なことかもしれません。また、伽藍が広くとも抱道の人がないと修行道場とは言えない。ぜひ、日本から多くの方にお越しいただき、共に大叢林を築いていただきたい、と同志を募るお言葉をいただきました。お話しをお伺いしながら、異国の地で日本と同じ経験ができる僧堂は非常に素晴らしいと共感いたしました。

私たち全国曹洞宗青年会は原則40歳以下の青年宗侶で構成され、国内48団体、約2,700名の会員にて活動しており、宗門のみならず他宗派や世界各国の青年仏教徒との連携、交流を通して実践の中から研鑽を積む活動を行っております。

近年は東日本大震災やネパール地震など、国内外の災害に対する支援活動を活発に行っております。昨年度からは国際委員会を常設とし、これまで以上に海外との連携を促進しております。現在、世界仏教徒青年連盟(WFBY)日本センターである全日本仏教青年会(JYBA)において、当会は国際委員会を担当し、日本の伝統仏教青年会における国際活動の代表を担っております。2年後の2018年には曹洞宗が加盟する全日本仏教会60周年記念事業として、世界仏教徒連盟(WFB)、世界仏教徒青年連盟の世界大会が日本国内において開催されます。また、2020年には東京オリンピックが開催されるなど、益々国際間の交流が活発となる時代に、他国の宗教者や仏教徒、そして文化に触れることによって、青年僧侶としての自身を見つめる機会を作り、やがてその経験が各々の布教活動に繋がるよう幅広く活動しております。皆さまには今後とも当会の海外交流活動にご指導ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

この度はこのようなツアーに参加させていただきましたこと、重ねて感謝いたします。



## 禅道尼苑でのヨーロッパの授戒会

フォーレ泰雲  
フランス共和国 観照寺

今から2年前、国際禅協会（Association Zen Internationale）の理事会は、大本山永平寺副貫主南澤道人老師に、禅道尼苑において曹洞宗の伝統的な授戒会を開催し、その中心的な役割を担っていただくことをお願いしました。禅道尼苑は昭和54（1979）年に、曹洞宗ヨーロッパ初代開教総監である弟子丸泰仙師によってフランスに設立されました。南澤老師は私たちの依頼を承諾され、ヨーロッパの文化により適した授戒会をともに作り上げていくことを提案してくださいました。南澤老師はこの目的を達成するために、大変協力的でした。これまで国際禅協会の僧侶たちは、非常に短く単純化した法要で戒を授けていました。

昨年、数人の国際禅協会のメンバーが授戒会を学ぶために永平寺を訪れました。その後、授戒会に向けての準備と最終調整のための打合せが行われ、その全ては私たちにとって初めてのものでした。度重なる打合せの結果、禅道尼苑での授戒会は、永平寺で修行されている授戒会とほぼ同じ内容で5日間と決まり、戒師をお勤めになる南澤老師は日本から27名の僧侶を帯同されることになりました。戒師以外の全ての配役は、ヨーロッパの僧侶と各寺院の住持が組になり、曹洞宗の法要に慣れたヨーロッパ人僧侶が補佐にあたることになりました。

6月7日の夕方にかけて、145名の戒弟（戒を



授かる人) たちがヨーロッパ全土より参集しました。誰一人として、これからどのようなことが行われるか知りませんでした。授戒会の戒弟は四衆(出家者は比丘・比丘尼、在家者は優婆塞・優婆夷)が集い、戒を授ける側と戒をいただく側、この切り離すことのできない二つ側面より成り立っています。禅道尼苑は威厳を放ち、法堂はこの授戒会にむけて拡張工事と装飾が施されました。数週間続いた雨のため植物は実り、敷地内の芝生は新緑におおわれていました。



禅道尼苑

多くの僧侶や一般の方がたが、授戒会の前や期間中に、さまざまな実務的な仕事を通じて支えてくれました。直壇寮(授戒会を統括し、戒弟の指導をする僧侶がいる寮舎)の僧侶は、授戒会の始まる数日前に到着し、その準備に向けて必要な能力と情熱を注いでくれました。

8日の朝、坐禅といつも通りの朝課の後、迎聖諷経で授戒会は始まり、戒師、教授師、引請師が法堂に入られました。

法要は始めから、お釈迦様や他の諸仏、そしてそれを体現する人びとに対する敬意によって、畏敬と信仰の念が満ちていました。戒と戒を伝える人に対する信頼は全ての法要にみられまし

た。毎朝行われた戒源師諷経や食事の前に行われる施主供養、壇上礼、仏祖礼、そして授戒会の中日3日目に行われた弟子丸泰仙師の供養諷経は大変感動的なものでした。

授戒会が始まる前、私たちは西洋人が不可知の存在や絶対的な真実性について、彼らの関心を向けることは困難なことだと考えていました。しかし、授戒会は理解しにくいけれども何となく分かる、それを言葉で言い表すことは難しいですが、そのような次元へと私たちを突き動かしました。



弟子丸泰仙師供養諷経

5日間にわたって行われる授戒会の意味や戒弟を啓蒙するために、南澤老師は説戒師として駒澤大学元総長の奈良康明老師を招きました。儀式の意味や戒の歴史に始まり、“禅戒一如”(禅と戒はひとつである)の説明をされました。そして三帰戒、三聚浄戒、十重禁戒の説明を通して、戒の正しい理解の仕方を教えてくれました。また、懺悔の重要性、そして最後の重要な儀式である正授道場の時に授かる戒と血脈についての心構えについて説明してくれました。ここで教えていただいたことは戒弟にとって、これまでの過ちを振り返り、戒を授かることの重要性を知る機会となりました。

南澤老師はこれらの教えの重要性を教えるために、それぞれの項目について質疑応答の時間を設けました。文化的に懐疑的な気質があり、理性や知性に頼る西洋人にとっては、このような説明は有意義なものでした。また、毎日もたれた話し合いの場では、ヨーロッパ人の僧侶たちが戒弟の疑問や質問に答えていました。それによって、戒弟は自らが進んで、心を込めて授戒会にのぞむことができました。もし、少しでも迷いや疑いがあったならば、彼らは直ちに立ち去っていたかもしれません。

授戒会の自然な成り行きは、信仰心を備えさせ、顔を輝かせました。懺悔道場が始まる時には、すべての戒弟の心に信心がはぐくまれ、暗闇の中で、彼らの頬を涙が流れていました。

たとえ法堂に永平寺のような尊厳が無くても、たとえ私たちが少しの間違いに気付いていたとしても、明らかに心はそこにあり、不思議な力が働きました。法要の華やかさや奥深さに加え、それらの法要を指導した僧侶に対する愛情と感謝の気持ちは、どんなためらいも消し去りました。

時は早く過ぎ、新鮮な気持ちで迎えた4日目。巡堂をし、戒師のもとへ進み戒師と向き合い、日本人とヨーロッパ人の僧侶による教授戒文を聞いた時、戒弟はこれまでの坐禅に対する変化と、今までにない人生の側面に気付きました。

最後の日を迎えた朝、送聖諷経の後に戒師は戒弟の質問に答えるため登壇しました。静寂は法堂を支配し、心は静められ、そして問答は終わりました。そして、戒師が法堂を去ると共に、お寺のすべての鳴らしものが、歓喜のシンフォニーとして鳴り響きました。

その後のことは全て早く進み、戒師や他の老

師、日本からの僧侶たちはバスに乗り、喜びと感謝の気持ちで満たされた戒弟やヨーロッパの僧侶からの熱烈な拍手の中、出発されました。

もし、私たちが西洋で行われる授戒会の実現可能性と法要の順序に懸念があるとしても、坐禅と曹洞禅の法要は、私たちを一つにする仏教的な側面があり、文化に関係なく、すべての人びとに重要であることを今回知りました。このたびの授戒会は、私たちの将来の修行にとって大変重要なものとなるでしょう。私たちは日本で行われている授戒会とほぼ同様のことを経験することができました。その経験を消化、吸収した後、私たちは西洋的な新たな展開をしていくことになるのだろう、と私は考えています。

日本人僧侶の判断を迫らない、間違いに直面した時の柔軟な判断、そしていかなる場面でもとらわれのない落ち着いた心は、ヨーロッパの人びとに大きな印象を残しました。その結果、私たちは全て自分たちで決断し、真剣に物事に向かい、後は宇宙的秩序に任せることを覚えました。

諸仏とそれを体現する全ての人たちに、謹んで感謝を申し上げます。





## 坐禅への脚注集(11) 自己調整能力に任せる(2)

藤田一照

曹洞宗国際センター所長

わたしがAでもないBでもないアプローチとして構想したのがCのアプローチである。CはA、Bのアプローチの抱えている最大の問題を乗り越えていなければならないのであるから、それは「坐っている当人自身が自分の歪身偏坐に感覚的に気づいて、その気づきに導かれて自分で正身端坐へと調整していくことを援助する」ものでなければならない。この場合、くれぐれも気をつけなければならないのは、「自分で調整する」といっても「自己意識としてのわたしが自分のからだを対象的にコントロールして調整する」という意味ではないことである。

ここが大変重要なポイントなので、さらにしつこく説明させていただく。脳と筋肉を連絡している神経には運動神経と知覚神経がある。運動神経は脳から筋肉に向かう神経で、脳の指令によって筋肉を収縮（緊張）させる。知覚神経は筋肉から脳に向かう神経で、筋肉の状態を脳に伝える。前者が「コントロールする」働き、後者が「感じる」働きである。

たとえば、わたしがみなさんに向かって「姿勢を意識してください」と言えば、たいていの人は足の位置を変えたり、背中を伸ばしたりしてすぐさま姿勢を「正す」ような動きをするだろう。「動いてください」と言ったわけではないのに妙に動いてしまうのである。つまりここでは「意識する＝コントロールする」になっているのだ。自分が今どのような状態であるかを感じる前に、自分が「良い」と思いこんでいる

状態に変えようとコントロールする、そういう根深い習性をわれわれは持っているようだ。

歪身偏坐を正身端坐に正すうえでCのアプローチ（指導する側ではなく坐っている当人にイニシアティブを認める）をとる場合、ともするとこの習性が働きだしやすいのである。するとどうなるか？自分でこういう形が正身端坐であろうという手持ちのイメージにあうように、自分のからだをコントロールして動かして、その形を「作ろう」としてしまうのである。しかし、それではAやBのアプローチを自分で自分にやっていることと変わりがなくなる。丸まっている背中を自分で伸ばして「正そう」としたり（自分でAをやる場合）、倒れすぎている骨盤を自分で起こして「正しい」位置に直そうとしたり（自分でBをやる場合）するのだ。ここでは、背中の形状の「正しさ」や骨盤の傾きの「正しい位置」は自分のアタマで考え出したものであり、しかもその源は多くの場合、誰か他の人の見よう見まねだったり、聞き覚えたものだったりする。つまり、他人の基準を内面化したものにすぎないので、自分にとってほんとうの意味で「正しい」かどうかははなはだ怪しいものである。

坐禅をされているみなさんなら、自分では「正しく」坐っていると思っていたのに、それを写真に撮ったものを見せられて、「えっ、俺ってこんなに前かがみの姿勢で坐ってたの？」、「こんなに顎が上がってたのか！」と驚いた経験がきとおありだろう。脳からの意識的コントロールでつくる姿勢は、それほどにも当てにならないものなのである。姿勢の制御は意識で100パーセント、カバー（管理）できるほど単純で浅いものではない。もしそう思っているとするなら、それは意識の自己満足、独りよがり、身



の程知らずにすぎない。

Cのアプローチにおいては、当人の「感じる」働きをフルに活かすように促さなければならない。つまり筋肉を運動器としてではなく、センサー、「感覚器」として用いるのである。「からだを意識する」とき「コントロール」しようとしなくて「感じる」のである。普段はこの2つの働きがごっちゃになっているというか、むしろすぐ「コントロール」しようとしてしまうので、「感じる」ほうがおろそかになっているのだ。だから、敢えて「コントロール」が出しゃばらないように抑制して、「ただ感じる」ことができるような練習をする必要がある。

言葉かけによるC的アプローチとして「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」という例を以前に挙げたが、それはこういう考えから出てくるものだったのだ。背中を丸めて坐っている人にはお腹や胸の窮屈さを感じてもらうように、たとえば「今、からだの前面にどんな感じがありますか？」とか「息の通り具合はどうでしょうか？」とか「今の坐り方でどこか窮屈な感じはありませんか？」、「今、骨盤のどの位置で体重を支えていますか？」という具合に質問の形で問いかけるのである。「～しなさい」とか「～してはいけない」といった命令形は使わないのが肝心のポイントである。命令は「コントロール」を誘発するからである。疑問形の言葉かけによって「センサー」モードをオンにすることを狙うのである。

興味深いことに、「感じる」ことはそれだけで終わりではないのである。「コントロールのない」感じる働きによって脳にフィードバックされた情報が、意思的にコントロールされた運動ではなく、からだに備わった自動調整機能を

駆動して「反応 (response) としての動き」を生み出すのだ。これはアタマで考えた粗雑なコントロール的動き (強為) ではない。自発的で微細な反応的動き (云為) である。この動きを意思・意欲で抑え込まないことが大切で、それはまさに道元禅師が「仏のかたよりおこなはれて、これにしたがいもてゆく」(『正法眼蔵 生死』) という態度に他ならない。これをボディーワークの世界では「許す (allow, permit)」と表現している。自発的に出てくる動きを制限しないでそれを自由に表出させるという意味である。

Cのアプローチは、一言で言えば坐禅している当人が「感じて、許す」ことによる自己調整を通して調身ができるように指導、援助するのである。その具体的方法は、相手に応じてさまざまなやり方が工夫され得るだろう。言葉かけ、手で触れる、あるいはその組み合わせなどなど。坐禅の世界ではこのようなC的指導法はまだまだ未開発の段階であるから、興味を持たれた方々が各自で試行錯誤を通して有効な方法を発見して欲しいと思う。

また、このアプローチでは指導する側ではなく、なによりも坐禅をする当人が主役になるのであるから、自分の身心が備えている自己調整能力 (わたしはそれを「般若」と呼ぶのだが) に目覚めて、それに任せることで正身端坐へ近づくという云為の坐禅観が坐禅をする人、指導する人の共通認識とならなければ、その有効性を発揮することはできないだろう。

ここまで書いた時点で、野口整体 (野口晴哉氏が創始した治療の思想と技術の体系) を実践している友人にこれまでの連載原稿を読んでもらった。コメントとして「Cの立場での言葉かけにしても、竹ひごのことに一切触れなくて、持っている手を緩めさせる方法があるかもよ」

と小癢なことを言う彼女の言を記して、読者のさらなる参究の糧にしてもらおうと思う。

「たとえばこの竹ひごを持っている人が女性だったとすると（このテは男性にはたぶん効かないかもしれない）、こういう言葉かけを試してみたら？『お年はいくつですか？』そうすると、きっとドキッとして手が緊張するから、その緊張がピークに達する一瞬前のタイミングを狙って『あっ、旦那さんのお年ですよ！』と言う。すると思わず、手が緩んで竹ひごがまっすぐになるかも…」なるほど、わたしはまだ試していないのでなんと言えないが、面白い発想ではある。相手の反応特性に応じて、一瞬緊張するような言葉を投げかけ、タイミングを見はからっ

てそれがフッと緩むようなことを言うのだ。竹ひごの件には一言も触れずに、それを持つ手がふっと緩むような影響を与える言葉かけがあるかもしれないのである。損得の話題でそうなる人もいれば、勝ち負けの話題でそうなる人もいる。好き嫌いの話、あるいは未来の話で身体がそういう反応する人もいる。そういう個々人の身体の反応特性を野口整体では「体癖（たいへき）」と呼んでいる（野口晴哉『体癖』ちくま文庫）。彼女の言わんとしていることを延長すれば、相手の体癖に応じて坐禅の指導法も変えるべきだということになってくるのだが、これはわたしの扱える範囲を超えているので、ここではそういうことを指摘するにとどめておく。

## 国際ニュース

### 南アメリカ国際布教師会議

期日：2016年4月20日

会場：両大本山南米別院佛心寺

### 南アメリカ梅花流特派師範講習巡回

期日：2016年6月5日～28日

会場：ブラジル共和国 6教場

ペルー共和国 1教場

### 北アメリカ梅花流特派師範講習巡回

期日：2016年6月6日～14日

会場：6教場



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