

DHARMA EYE



法眼

南アメリカ開教100周年にあたり

三好晃一

南アメリカ国際布教総監

はからずも本年は南アメリカ開教100周年の不思議なご縁を頂き、8月24日から29日まで、ペルー共和国リマ市を主会場とし、先人の遺徳に感謝するとともに、未来への力強い第一歩を踏み出すべく、記念行事を厳修する運びとなりました。

日本人の南米移民の歴史はペルーが最も古く、欧州諸国による新大陸開拓の奴隷制度廃止に代わり、多くの日本人が農業開拓に従事するためにペルーに渡りました。

それにちなみ、曹洞宗では100年前(1903年)、上野泰庵師がペルーに旅立ち、幾多の困難の中、曹洞宗南米開教の歴史が嚆矢しました。1907年には、上野師は南米最古の仏教寺院・慈恩寺開創となりました。上野師の帰国後も後任の多くの開教師(現国際布教師)や、ペルー日系社会によって、ペルーにおける布教と地元日系人の心のよりどころのお寺として慈恩寺が守られてきました。日本人海外移民とともに困窮を期した開拓時代のそれぞれの国において、現地の日常生活の基盤を築き上げる糧として、仏教も大きな支えとなったのです。各開教師諸師も移民の開拓とともに厳しい地理条件、不慣れな土地において、開教活動に励んできたわけであります。

1908年には、ブラジルの地にも最初の移民船、笠戸丸を皮切りに日本人移民が始まりました。その40年後にはブラジル開教の先駆者である八杉智鑑師によって曹洞宗ブラジル開教の歴史がスタートいたしました。その後ブラジル国サンパウロに曹洞宗南米開教総監部(現南アメリカ国際布教総監部)が置かれ、現在ブラジル5カ寺、ペルーに慈恩寺1カ寺の曹洞宗寺院が存在し、地元日系人の生活、心の支柱としており、各国際布教師によって今も活発に仏祖正伝の布教がなされております。

近年は地元日系人だけではなく、幅広い範囲で禅仏教に対する認識が高まり、道元・瑩山両祖様の仏法「只管打坐」の道心が多くの人々に浸透し、ペルー、ブラジルのみならず、アルゼンチン、ベネズエラ、コロンビア等の各国においていくつかの禅グループも活動いたしております。人々は坐禅に心の安心を求めており、禅を志向する傾向がますます強まってくると思われます。

今回の南アメリカ開教100周年記念行事を契機とし、ラテンアメリカをはじめ、国家、人種、年齢、習慣、言語を乗り越えた真の平和、幸福の為に努力し、仏道修行を進めんとすることを祈念する次第です。

南アメリカ開教の歴史(ペルー編)

1899年
(明治32年)

日本人の南米移民の歴史は、ペルーが最も古く、農業開拓者として入植した。日本より第一回の南米最初の集団移民は、ペルー国へ佐倉丸にて790人が4年契約で移住しました。耕地の厳しい地理条件、砂漠にひとしく水はなく、不慣れな土地において、思いも寄らぬ病魔や重労働と闘いながら、労働契約中に79%が死亡した。

1903年
(明治36年)
6月16日

曹洞宗より上野泰庵師(32歳・兵庫県出身・慈恩寺開山)に「南米秘露国本邦移住布教及宗教学研究の為渡航を命ず」の辞令は宗報にも告示された。

同年6月20日

上野師、英国船籍「デュークオブファイブ」号で神戸を出港。

同年7月29日

ペルー・カヤオ港へ到着。第2回集団移民と1178人とともに上陸、リマより790km北のランバイエケ(Lambayeque)県トゥマン(Tuman)耕地で風紀を担当する。

1905年
(明治38年)6月

耕地で134人の日本人全員が解雇となった。上野師はサンタバルバラ耕地(トゥマン耕地より南へ934km)へ移住。

1907年
(明治40年)

上野師は幾多の困難の中、南米最古の仏教寺院「仏徳山(一説に太平山)南漸寺」を建立(現在は太平洋に面した砂浜となっている)。

1908年
(明治41年)

寺の隣接地に日本語学校が建てられ、上野師は教鞭をとり、開拓当初の生活基盤を築き上げようと必死に頑張っている日系人の心のよりどころとなり、子女の教育には熱心であった。

同年4月

山号と寺号を曹洞宗両大本山貫首より「泰平山慈恩寺」を拝命する。

1917年 (大正6年)	上野師帰国。山形県出身の齊藤仙峰師が赴任する(慈恩寺二世)。
1919年 (大正8年)2月	広島県出身の押尾道雄師が赴任する(慈恩寺三世)。
同年4月5日	齊藤仙峰師感冒にて遷化(31歳)。
1924年 (大正13年)	サンルイス(San Luis)に慈恩寺が移転され、現在も境内に齊藤師の墓が残っている(この度の記念行事の一環として、カサブランカ墓地へ移転)。
1927年 (昭和2年)	押尾道雄師帰国。秋田県出身の佐藤賢隆師が赴任する(慈恩寺第四世)。佐藤師はリマ市内に「慈光会」という布教所を開く。
1933年 (昭和8年)	カサブランカ(Casa Blanca)耕地に日本人慰霊塔が佐藤師と地域の協力により完成。
1935年 (昭和10年)	佐藤賢隆師遷化(41歳)。鳥取県出身の中尾證道師が赴任(慈恩寺第五世)。
1937年(昭和12年)	中尾師はリマに「南米山中央寺」を開く。
1941年(昭和16年)	中尾證道師帰国。
1945年 (昭和20年)～ 1953年 (昭和28年)	浄土真宗のお経が読めた新開治作氏は、慈恩寺とリマの葬祭所「同朋寮」を管轄する。
1961年 (昭和36年)	清広亮光師(慈恩寺第六世)は「慈恩寺復興主任」に任命される。
1977年 (昭和52年)	曹洞宗、企業、日系人より援助、献金、寄付によりカニエテ郡サンヴィセンテに慈恩寺が移転新築され現在に至る。
1992年(平成4年)	清広亮光師遷化。

以上

ペルーのリマ市における 「禅仏教同志会」について

ネストル・カスティージャ

ペルーにおける禅仏教は、リマ市のある公園で坐禅の修行が始った1997年に復興した。この活動は伝統的な日本の禅の修行をしたいと望む人々の要請に応じて始まったものだ。当時は、ペルーにおける禅の歴史や南米への曹洞宗による最初の布教の重要性といったことについては何も知らず、ただ人々が集まって一緒に坐っただけだった。

そのうちにAmigos del Budismo Zen(禅仏教同志会)とよばれる、継続的に活動をおこなうグループが形成されていった。このグループの主な目的は最善を尽くして坐禅を修行することであった。あいにく精神的な指導者がいなかったために、われわれの努力がなんの実も結ばないかのように思えるときもあった。しかし、お互いに支えあうことを学び、次第に力をつけていき、自分自身の経験を通して仏・法・僧とは何かを理解するようになっていった。

テレサ・トロ夫人はかつてこう語った。「修行しなさい。ひたすら修行しなさい、そうすれば師が現れる」と。2002年10月、われわれは曹洞宗南米総監である三好晃一師に文字通り「出くわした」。三好師との最初の出会いは大変感動的なものであった。われわれの大半はそれまで禅の老師と一緒に坐禅を行じるといふ経験をもっていなかった。この曹洞宗との接触はわれわれにとってこの上なく大きな励ましとなった。三好師の指示と教えはわれわれの修行を豊かにしてくれた。古溪理哉師が短い期間であったがわれわれを来訪してくれたことさえも、禅をより深く理解する一助となったのである。

曹洞宗がペルーおよび南米へ布教を始めてから100周年を記念することはわれわれが正式に曹洞宗の戒を受ける機会であるということだけにとどまらず、正式な禅の僧伽をつくりそれを確固としたものにする機会でもあるのだ。長年にわたるわれわれの努力が実ってここまでたどり着いたのであり、かつて公園の一角で初めて坐ったときと同じ情熱をもってこれからも修行を続けていこうと思っている。

「参同契」を語る

原田雪溪

前ヨーロッパ国際布教総監

『参同契』は、教外別伝不立文字を平等(回互)と差別(不回互)の相対する二面から巧みに説示し、一方に偏ることが絶対に不可能な仏法の本質を、二百二十字四十四句という短い歌曲に構成された祖師の教えです。著者の石頭希遷禪師は、お釈迦様から数えて第三十五代目の方で、中国における禅宗の初祖菩提達磨大師より六代目の祖師・大鑑慧能禪師の弟子、青原行思禪師の一粒種です。この方の中から石頭希遷、雲巖曇晟、洞山良价と諸禪師

が大仙の心（仏心）を相続されて、曹洞宗の系統が生まれました。石頭希遷禪師が青原行思禪師の法を嗣ぐことがなければ、曹洞宗は絶えてしまったということができるでしょう。現在、日本の曹洞宗の寺院では、朝課の際に必ず読誦される経典の一つです。

『参同契』は、二百二十字の短い言葉で、まったく無駄なく禅の源流、仏法の真意が語り尽くされています。また、他の経典は法という立場から話を進めておりますが、『参同契』は法と人と両方の立場から説いてあるのが特質です。「参」という字は、宇宙の万物は別々の様相を呈しているということ（差別）、「同」は読んで字のごとくあらゆる事物は同一（平等）であるということ（平等）をいっております。「契」は、契約の契という字で、融合を示しています。この差別・平等・融合の様子を、「雨あられ雪や氷と隔つれど 落つれば同じ谷川の水」という歌に詠んだ方がありますが、万物は差別（法）のままに、傷つけあうことなく融け合っているという意味です。

冒頭の「竺土」は印度のことで、お釈迦様を意味します。「大仙の心」は仏心、仏様のことです。お釈迦様とか仏様というと、礼拝する対象のように考えがちですが、すべて自分自身の様子です。動揺しながらも、その場その場に安住することが「大仙の心」です。「東西密に相附す」の「密」は親密の密で、継ぎ目（隔て）がないということです。禅に、「人人具足箇箇圓成」という言葉がありますが、「大仙の心」というお釈迦様の御心は、紛れもなく自分自身であるということ（平等）をいっています。

「人根に利鈍あり、道に南北の祖なし」やれば、どなたでもできるということです。「靈源明に皓潔たり」の「靈源」は、空＝平等です。濁れば濁ったでよし、明らかならば明らかのみでよし、私たちの一挙手一投足の働きそのものを示しています。「支派暗に流注す」の「支派」は差別です。「流注」は縁に応じて変化する、つまり「靈源」です。元は一つのもので、たまたま分かれて差別や平等という状態になっており、「差別のままの融和」ということを言っています。

このような形で、「事」と「理」、「暗」と「明」など、一貫して差別と平等という二つの面を対比させて、どちらにも偏らないようにと説いておられますが、「回互（平等）」と「不回互（差別）」が、この『参同契』の命と言えてしょう。「回互」というのは、相互扶助です。自分の体の様子を見ても、眼・耳・鼻・舌・身・意という六根がきちんと独立して働いているように、私たちは自我というものをはさまないで「不回互（差別）」になりきった時、真に自由になり、大きな働きができるようになります。自我（自分）がないということは、時と場所を選ばずものとひとつになっていることです。それを、「回互（平等）」といっています。つまり、差別のままを平等、「不回互」のままを「回互」といっているのです。これを具体的にあらわしたものが、坐禅です。坐禅の目標も、「回互と不回互」は別のものではないということを実証することにあります。曹洞宗では「修証不二」といっていますが、要は自分の見惑や思惑をやめて「ひたすらに坐る」ということです。

「四大の性おのずから復す、子の其の母を得るがごとし」とあるように、自分を含めて一切のものは四大（地・水・火・風）から成っています。四大はすべて因縁生が異なるために差別があるだけ

で、中心となるものはありません。いつも変化しており、「私（自我）」というものはどこにもありません。「しかも一一の法において、根によって葉分布す」ですから、差別すなわち法そのものがあります。その法を行じていくのが、仏です。仏というのは、ただになった人、ただになった人というのは、自分のなくなった人です。

いま、世界中が混沌とした状態になっていますが、混沌の根源は何もありません。だから、参禅弁道という手段によって、よほど各々が自分の存在というものはつきり、「大仙の心」で法のままに生きていかないと、力の強い者が抑圧をしたり、思想を統一して「平等だ」「民主主義だ」といって人の自由を奪うことになりかねません。ここに、『参同契』の示す深い意味があり、それを伝えていくわれわれ仏教者の重大な務めがあります。

原田老師指導の接心を準備する

キャリン・コナリー

接心を指導するためにやってくる原田雪溪老師を迎えるために、カリフォルニア州サンタ・ローザにあるソノマ・マウンテン・禅センターの安居者たちは何ヶ月も前から準備を始めた。われわれは曹洞禅国際センターと密な連携をとり、東と西、日本とアメリカの双方が一緒に修行するための出会いの場を創りだした。

部屋の準備をし窓を洗い差定を作っている時、日本からやって来る人々や各地から参加してくる数名の修行者たちが自分達と一緒にここで接心をするのだと思うとわれわれはわくわくする気持ちを押しさえきれなかった。

それはどんな人を迎えるための準備だったのか？われわれの多くは、発心寺の師家でありヨーロッパ総監であるという肩書き以外のことは原田老師についてなにも知らなかったのだ。原田老師は数名の随行者とともにセンターに到着した。われわれの指導者である寂照・クワン老師や禅センター安居者は禅堂で短い法要を行ってお出迎えをした。その後、略式の昼食をとった。それからまもなく接心参加者たちが集まってきた。総勢45名、彼らはわれわれの簡素な禅堂の空間は空いている場所がないほど満杯になった。五月後半の晴天に恵まれた暖かい、四日間にわたる沈黙の接心が始まった。

原田老師は曹洞宗における高位の僧侶である。師がその身振り、語りかけ、そしてときおり見せた満面の笑みによってわれわれに示したのは簡素さと明晰さであった。独参、提唱、そして話のなかに自然と出てくるわれわれもよく知っている昔の禅僧たちの逸話を通して、原田老師は周囲の人々に直接に話しかけた。柔和でありながらも断固とした態度で説き、この瞬間一煩惱、痛み、あるいは不安を抱えたこの瞬間一がそのまま完全で円満なものであることをわれわれに教えたのだ。

原田老師の来訪はむかし毎日一人で坐禅しながら「師よ」とよびかけ「はい、師よ」と自ら答えていたという僧の逸話を思い出させた。われわれが迎える準備をした師とは誰であったのか？一日一日、刻々の瞬間、すべての思念、すべての行い。

原田老師がわれわれのために与えてくれた時間と智慧に深い感謝を捧げる。そして自分に与えられたこの修行の場にもこころからの感謝をしたい。

ロサンゼルスにおける原田老師との接心

マーク・ブラッドグッド

禅堂の外では、ロサンゼルスコリア・タウンから聞こえてくる、春の夕刻の街の喧騒が鳴り響いていた。しかし、禅堂のなかには静まりかえっていた。午後7時きっかりに、禅堂の鐘が鳴り、この沈黙が破られた。五秒後、二回目の鐘が鳴った。そのまた五秒後、三回目の鐘が鳴らされた。そして再び禅堂は生氣に満ちた沈黙をとりもどした。

日本の福井県にある発心寺からやってきた原田雪溪老師の指導する禅センター・オブ・ロサンゼルス（ZCLA）仏心寺における五月接心はこのようにして始まった。この四日間にわたる接心は曹洞宗国際センターとZCLAの協賛によって実現した。この接心のための計画や準備がほぼ一年にわたって行われてきた。この計画は接心が始まるほんの数時間前までずっと継続して練られてきた。われわれがこれまで通常行ってきた接心のやり方にもいくつかの変更が加えられた。そのことは長年ZCLAで修行してきた人たちをもあらためて注意深さをもって修行するようにさせた。

特筆すべきことはわれわれが通常行ってきた応量器での食事の仕方を変えたことだ。ZCLAではいつもならサンガ・ハウスにある食堂で食事をするのだが、この接心中は、非常に多数の参加者がいたため、禅堂で食事をするようになった。実はZCLAではずっと以前にはそういうやりかたをしていたのだ。しかし、わたしを含む多くのZCLA修行者たちにとってそれは目新しい経験となった。今回の接心での食事のしかたは、いろいろ困難なことがないわけではなかったが（特にわれわれ浄人にとって）、日本の僧堂での修行を彷彿とさせるような素晴らしい経験であった。

提唱で、原田老師は『参同契』について語った。老師はわれわれに向かって、「わたしのしゃべった言葉を頭で理解しようとしたり覚えようとしたりするのではなく、全身全霊をあげて坐禅と一つになるように」と励ました。また「提唱を、それがあたかも自分にとって何の関係もないものであるかのように、聴きなさい」とも言った（それはなんと難しいことだろう）。老師の注解のなかには昔の仏教者の美しい逸話が散りばめられていた。それらはわれわれの祖師たち（趙州、道元、菩提達磨、石きょう、徳山など）がいかにして道を成就したか、その実例を示すものだった。

われわれが坐禅をしている時、老師はときどきわれわれに向けてコメントを与えてくれた。われわれが随息観、公案、只管打坐などどういふ坐禅修行をしているかどうにかかわらず、また長年にわたって坐禅修行をしているかまったくの初心者であるかにかかわらず、老師はわれわれすべてに向かって語りかけた。接心以外の時にも、禅堂以外の場所でも、生活のあらゆる活動においてたゆまず修行を継続するようにとわれわれに迫る激励の言葉があった。

坐禅を行じ、坐禅になりきり、そして坐禅を忘れること。刻々の瞬間に行っている活動と一つになること。吾我に執着すること、また「自分自身がすでにもっている頭の上にさらに余分な頭を付け足さないこと」についての訓戒の言葉もあった。

老師は独参に多くの時間を割いた。われわれの大半は一回か二回、老師と面接する機会を得た。それは非常に興味深い経験であった。大岳師が通訳として独参室にいたからだ。自分の師ではない指導者であり見知らぬ人であり日本人であり禅マスターである人物に自分自身をさらけ出すということは、考えるだけでもびくびくするようなことだ。だから、独参をする前には、自分と老師のほかには部屋にもう一人いることについて懸念する気持ちがあった。独参が親密なものにならないし、そのせいで困難なものになるのではないかと心配していたのだ。しかし、実際のところそれはまったくの杞憂であった。老師との対話はスムーズに進み、オープンで生き生きとしたものだった。言葉の壁などどこにもないように思われたし、老師の言葉は親切さ、優しさにあふれ、わたしの修行とわたし自身のことをこの上なくわかって話してくれているという感じがした。老師はわたしのことをずっと知っていたかのようにだった。坐禅についてグループ全体に教示したのと同じように、わたしに対しても「公案と一緒に修行し、公案に成り切り、そして公案を手放すように」と言った。老師はアメリカ人修行者たちの真摯さと「初心」に感心し、励まされていたとわたしには思われた。

この接心は非常にやりがいのある、有益で感動的な四日間であった。何時間もの坐禅は、わたしのようなヨーガ実践者にとっても身体的にきついものであった。法要では直堂の役をつとめたが、それは大変刺激的でかつ骨の折れることであった。もしかしたら失敗するのではないかと心配していたが、さいわいすべてうまくいった。お互いが助け合い、修行のためのベストな環境をつくりだすために一致団結して動いたわれわれのサンガ、原田老師の激励…これらすべては素晴らしい経験であった。

わたしはロサンゼルスから北に車で三時間のところに住んでいる。接心のあとセンターを立って車で家に向っているとき、わたしは接心後の「残光」のなかにいたから、いつものようにラジオやCDを聴いたり、声を出して歌ったり（いつもならそうしがちなのだが）、えんえんと考え事をしたりということは一切なかった。ただ運転するだけだった。只管運転…。

2003年伝道教師研修所についての所感

コペンズ・天慶

オランダ・禅リバー禅堂

ほう
魚鼓の音

瑞応寺は四国の北側に位置する海沿いの町にある。山脈のなだらかな斜面を背にして、港町や海を見下ろしている。私は日本という国は古いものと新しいものとが激しい勢いで出会っている場所であるという印象を持っている。瑞応寺はまさにその格好の実例である。寺の背後にある険しい山道を登っていくと、野性の猿が

木の上に住んでいるような神秘的な太古の森がある。一方、街に下りていけばそこには、スポーティな箱型をした最新型の車が走るモダンな世界があり、国際的なチェーン店の店がたちならんでいるのを目にすることができる。木や紙で作られている僧堂や法堂では僧侶達が古式にのっとった儀式を厳粛に行っている。一方、その建物の外では旅行者たちが携帯電話をつかって撮った写真を家に送信したりしているのだ。

禅の修行の現状もまたこれと同じように新と旧の共存という線にそって展開しているようだ。つまり、禅の修行には伝統という背骨と創造性という新鮮な空気とそのどちらもが必要なのだ。わたしにとってこの両者の間のバランスを見出すことはきわめて重要な問題になっている。わたしはこれまでほとんどの修行をアメリカにおいて西洋人の師の指導のもとで行ってきているので、このたび瑞応寺において開催された2003年伝道教師研修所に参加するという貴重な機会を与えられたことを心より感謝している。この一ヶ月にわたる研修の間、同じような背景をもった6人の西洋人たちは日本禅という囲いの中に暖かく迎え入れられた。われわれは、僧堂での修行を親しく体験するだけでなく、師家老師たちによる講義や托鉢、温泉旅行などを含む短期の外泊といった広範なプログラムを与えられた。

お拝をし、単に飛び乗り、暁天坐禅を行じ、寺の鐘の音を聞き、台所で炊事や皿洗いをする…寺の床や壁に染み込んでいくように感じられたのはこういった毎日行われるすべての儀式であった。こうした活動に自分をあわせていくということは何世代にもわたる修行者たちと経験を共有することなのだ。それは大きな感謝の気持ちとお互いに結びつきあっているという強い感覚をわたしにもたらしてくれた。特に印象深かったのは行鉢の前に僧堂に掛けられている木製の魚鼓が鳴らされることであった。それが行われたのはたまたま私の坐っていた単の正面だった。この魚鼓の音によってなにかとても神聖なものが自分のところに運ばれてくるような感じがした。そのリズムカルな鳴らしものの音は世世代々、永遠に鳴り響いていくようだった。瑞応寺の僧侶達は素晴らしい調和の雰囲気をかもし出していた。われわれ6人の参加者はその一部になることができた。

今回、日本の伝統に対する心からの尊敬を持ただけでなく、西洋禅の創始者たちがどれほど創造的であったか、彼らの豊かな経験の中から修行にとって欠かせないものとして何を選び取ったのか、ということについても今までよりもっと明確に理解できるようになった。大変異なった状況のもとで、大変異なった人々とともに修行していかなければならない以上、鈴木老師、片桐老師、弟子丸老師、そしてわたしにとっては法の上で祖父にあたる前角老師といった西洋禅の開拓者たちは、ダルマを生き生きしたものとして維持していくために、彼らの出会う状況が要求していることに応えながら、きわめて柔軟な態度を備えていなければならなかった。彼らが先鞭をつけた事業はまだその初期段階にあるといえるし、その過程には成長に伴う痛みがあることも確かである。しかし、彼らは伝統の保持と大胆な実験とを調和的に結びつける門戸を開いたのだ。それはわれわれにとって、値がつけられないほどに貴重な贈り物だった。一方の側からもう一方の側へと自由自在に歩いていけるなら、今という時代にとって正しい

バランスをきつと見出すことができるだろう。

ソルトレイクシティにいるわたしの師、玄法老師に電話をするとき、そこはわたしのいるところより8時間早い時差がある。東京にいる、法の上で大叔父にあたる黒田老師に電話をするとき、そこはここよりも8時間遅い時差がある。わたしにとってオランダに住むということは、それ自身バランスをとるということなのだ。わたしにはそれがとても楽しい。

2003年伝道教師研修所の 印象—日本の僧堂での生活

サンダース・清泉

スウィートウォーター禅堂、ナショナルシティ
カリフォルニア、USA

わたしは今この文章を日本の新居浜市にある瑞応寺でしたためている。6人の西洋人曹洞禅指導者が曹洞宗宗務庁の招きに応じてここに集まっているのだ。安居中の修行僧が作務をしている間に講義を受ける以外は、彼らと同じ差定にしたがって修行をしている。

わたしは禅の修行の大半を前角博雄老師の指導のもと禅センター・オブ・ロサンゼルスと禅マウンテン・センターで行なってきた。わたしにとって、日本の曹洞禅の僧堂で修行し、師の前角老師がアメリカにもたらした修行のルーツを直接に経験できることはまことに驚くべき出来事だ。今、わたしは判断をさしはさまずただあるがままを経験するという「現場の証人となる (Bearing Witness)」修行をしているところだから、日本の僧堂修行についての「感想」はあまりない。しかし、そこでの生活がどういふものかということについて考えていることを少しだけ書いてみたい。

瑞応寺は日本で最も伝統的な修行道場の一つだと言われている。実際、自分が時間をさかのぼって中世時代の日本にもどってきたような錯覚をおぼえることがある。わたしは今、法の上で姉にあたる円教・オハラ先生（ニューヨークのヴィレッジ禅堂の指導者）と一緒に部屋を使っている。われわれはここにいる約40名の修行者のなかでたった2人の女性である。

一日は午前三時半に始まる。実際の振鈴は三時半よりも後なのであるが、円教先生とわたしは朝のヨガをするために（それは公式の差定には含まれていない）早めに起きるのだ。四時二十分に坐禅を約一時間坐り、その後約四十分の朝課を行なう。坐禅は僧堂で行なわれる。瑞応寺の修行僧たちは僧堂で眠り、我々特別接心参加者はそれぞれの部屋を割り当てられている。僧堂では座布団は用いられていないので、畳の上に坐蒲をおいて坐るのだ。畳は坐ってから時間がたてばたつほど固くなっていくように感じられる。読経の間、われわれは畳の上に座布団なして正座をする。これはわたしには脚が痛くなってとても大変だが、それでも脚は次第に椅子の代わりをすることに慣れてきている。

朝食は僧堂で応量器（正式のお椀のセット）を使っていた。この食事はたいへんおいしい。ことにわたしのような「炭水化物中毒患者」にはなおさらだ。一回の食事でジャガイモ料理が三皿出ることもあるし、じゃがいもとてんぷら付きの麺とお米が出ることもあるのだ。思っていたよりも多くの果物や緑色野菜が供される。円教先生とわたしは食事の量を半分減らしてもらうようお願いした（若い僧侶達はたいへん食欲旺盛なのだ）が、この調子ではアメリカに帰るまでには靈的に大きくなるよりもっと身体的に大きく肥え太っているに違いない。

朝食のあと、建物の掃除を三十分行なう。その後、堂頭老師との正式な茶礼と道元禅師の書き物を読む時間がある。茶礼はたいへん手の込んだもので美しい。一人一人が甘いお菓子と一杯のお茶をいただく。この茶礼のためにはさらに三十分の畳の上での正座に耐えなければならない。宗務庁のはからいで、わざわざわれわれのために招聘された講師たちによる法話を毎日一度か二度聞く機会がある。どの講師もすばらしい話し手で、われわれがここでしている経験を曹洞宗の教えに従った文脈の中に位置付ける手助けをしてくれた。

法要におけるさまざまな配役についても学んでいる。法堂はわたしのセンターの小さな仏殿の少なくとも二十倍はある広さである。こういう大きなスケールでの法要に随喜するというのは素晴らしい経験だ。瑞応寺の僧侶達が毎日唱えているのと同じくらいたくさんのお経を唱えることができるかどうか、わたしにはわからない。われわれは『正法眼蔵』、『金剛経』、『法華経』その他の多くの経典を唱える。すべて日本語で読まれるので、読んでいる経典がいったい何を語っているのかももっと理解できればいいのと思うときがある。作務の時間には、台所とは別な食堂で昼食や夕食の支度の手伝いをする。大根畑の草取りをすることもあった。ここに住んでいる僧侶達はとても親切だ。われわれが食べ物を気に入っているか、寒い思いをしていないか、疲れすぎていないかということをいつも気にかけてくれる。片言の日本語で彼らに話しかけるのを楽しんでいる。

毎夕、お風呂に入る。円教先生とわたしは個人用の風呂を使わせてもらった。夜には提唱か坐禅があり、九時に就寝する。

今の時点での瑞応寺の印象で一番大きいのは堂頭老師、役寮の方たち、修行僧たちがおたがいにとても親切だということだ。伝統的な僧堂にはおそくないだろうと思っていた心優しい配慮がここにはあるのだ。わたしが経験した西洋における集中修行に比べるとこの坐禅の量はより少ないが、読経の量はより多い。しかしそれでも、厳しく統制された差定にしたがって修行することからくる自由さと洞察をここでも同じように経験している。

今回のような安居の経験はおのずとさまざまな問いをところに浮かび上がらせる。緊密に決められた差定は精神的な目覚めのためにこの上ない機会を与えてくれる。そのおかげでわれわれの本性を隠す観念や批判を見抜くことができるようになるからだ。わたしが抱いている問いとは集中的な坐禅の修行と世界へと広がり、和していく修行とのバランスをどうとっていくかということだ。心を開くということには限定することと拡張することの二つの要素が不可分に関わっているように思う。

西洋においてわれわれが直面している問題もある。それは出家の修行と在家の修行の問題、出家としての修行と社会に関わっていく修行の問題、さまざまな異なる宗教と関わっていく修行等々である。こうして伝統的な修行をじかに経験することができたのは大変有り難いことだと思っている。瑞応寺での経験を熟考することはこうした問題をもっと明確に考究していく上で大きな助けになると確信している。

脚注 上記の論文を提出したあとで、われわれは瑞応寺での臘八接心に参加した。臘八接心は釈尊の成道を記念して行われるもので、伝統的に禅仏教徒にとってもっとも厳しい修行期間一つとされている。臘八接心に入るとき、わたしは「ああこれでやっと正坐の苦勞から解放され、結跏趺坐で坐る坐禅をたくさんやれるぞ」と思った。ところが、臘八接心の半ばになるとわたしは正坐をすることが待ち遠しくなっていた。差定はさらにきつくなって、われわれは朝二時半に起きなければならなかった（ヨガをするために）。朝の三時半から夜の九時まで坐禅をした。建物を清掃する三十分の作務の時間と昼食の後に一時間の休憩が入っていたが、それ以外の時間は、一時間の坐禅とそれに続く短い経行をひたすら繰り返すのだ。これはわたしが経験したもっとも強烈な坐禅修行であったことは間違いない。

今回、長い時間をひどくきゅうくつな入れ物のなかで過ごしたために、わたしは自分自身の個人的な傷や防壁のなかへ思いもよらぬほど深く入っていくことができた。特に、他人に対する批判や優越感のせいで、どれほど自分自身を他者から切り離しているか、それを強烈に自覚できた。多くの人々とこれほど親密な接触をもって生活することは、坐禅の持つ力とあいまって、自分がいかに疎遠で人々から切り離されているかという問題をこの上なく深く浮き彫りにしてくれたのだ。自分がブツダ（すべてのものが一体であり相互に結びつき合っているという事実）を経験できないのは、「自分は切り離されている」という誤った感覚のせいなのだ。

わたしのように一回三十分の坐禅、一日に三、四時間坐禅をしない時間があるというスケジュールに慣れている西洋人には臘八接心は大変困難な修行だった。日本の僧堂ならきっと起こるだろうと予想していた無情でひどい仕打ちを僧侶達がいつ始めるのだろうとわたしはびくびくしながら待っていた。ある時、あまりにも痛みがひどいので坐禅の姿勢を完全に崩して自分の単で身体を丸めて一慘めさの小さな塊一坐っていた。若い僧侶がやってきてわたしの肩を叩いた。わたしは「それきたぞ」と思った。きっと坐禅ができていないせいで、狭い部屋に連れていかれ何時間も叩かれるのだ…。その僧侶はわたしにこう言ったのだ。「いまずぐ来て下さい。今日は早めにお風呂の用意をしましたから…。」円教先生とわたしは僧堂から出て、お風呂をいただき坐禅を一時間失礼したのだった。

瑞応寺での修行の機会を与えられたことに深く感謝している。われわれを支えてくれた僧侶達や教師たちの親切さと心の広さには特に感動をおぼえた。彼らは完全に心を開き、全てを惜しみなく与えてくれた。わたしは、自分自身に対するより深い洞察と西洋に種を落としつつあるこの素晴らしい修行のルーツに対する新たな感謝をもって日本を後にしたのだった。

打坐をめぐる断想集 私の『坐禅参究帖』（十三）

藤田一照

《断想 22》 兀坐のなかの動き（三）
—頭蓋仙骨系から発する律動—

これまで、不動の姿勢である坐禅（兀坐）の裡にある微細かつ多様な体の動きの中から二つを選んで論じてきた。つまり、呼吸に伴う「全身の脈動」と正身端坐を維持するための「体軸のゆらぎ」である。より具体的に言えば、前者は丹田周辺を起点として全身がアメーバのように「ふくらむ—ちぢむ」を繰り返す動きであり、後者は尾てい骨あたりを固定点として一本の体軸が前後左右に揺振する微小な動き（コマの歳差運動に似ている）であった。

いずれの動きも、自分が意識的にはからって動かしているのではなく、坐禅に「いのちが通っている」ことから必然的に出てくる自然な自発運動であった。そういった、いわば「坐禅中の自律的運動」ともいえる動きとしては、この他にも、たとえば心臓の拍動（とそれに伴う血液循環）に由来する動きをあげることができる。自分自身の経験をいえば、坐禅中に左胸のあたりで心臓そのものの拍動がことさらにはっきり感じられたりすることもあれば、法界定印をしている両手に拍動を感じたり、あるいは時として全身がこの心臓の拍動のリズムで脈打っているように感じられたりする時もある。前回述べた二つの動きより、動きとしてははるかに小さく外からそれと認めることはできないが、不動の坐禅の姿勢のなかで、普段よりはるかにはっきりと体感できる、生命の基本運動である。

さて、このような呼吸のリズムや心臓の拍動のリズムの存在は、誰でも知っている。そして少し注意すれば、それを自分や他人の体において視覚や触覚を通して容易に観察することができる。実は、体のなかには、それらとは別な第三のリズムが波打っているのだ。「頭蓋仙骨律動」（英語の原名は「クレニオ・セイクラル・リズム・Craniosacral rhythm」）と呼ばれるこのリズムに伴う動きについては、その存在自体がまだあまり一般には知られていない。また、非常に微妙な動きであるから、それを体感するためにはかなりの鋭敏な感覚が必要とされる。この動きは我々の体の深部＝「芯」とでも言うべき脳—脊髄系から発し伝わってくるもので、生きている人間のいのちのありようを考える上で極めて興味深い現象だと、私は思っている。もちろん坐禅を参究するにあたっては、貴重な材料を提供してくれると思われる。特に「兀坐の中の動き」というテーマにおいては、触れない訳にはいかない問題である。私はまだ今のところ、この「頭蓋仙骨律動」をめぐる理論と実技（「頭蓋仙骨療法・Craniosacral Therapy」）と総称される）のごく初歩を学んだに過ぎないのだが、自分の理解した範囲でこの動きについて書いてみよう。

日本で「頭蓋仙骨療法」のことが今どれくらい知られているのか私にはわからないが、少なくともアメリカでは「ボディ・ワーク」（体に働きかけることで心身全体の癒しをもたらそうとする療法の総称。指圧や鍼灸、カイロプラクティック、マッサージ、手当て療法など多種多様なテクニックがある）の一つとしてここ十年くらい

の間にだんだん注目されるようになってきている。この療法で中心的役割を果たすのが「頭蓋仙骨律動」（以下CSRと略記する）である。

このCSRは頭蓋骨が膨張—収縮したり、体の左右の骨格が体軸を中心として外旋—内旋するという動きを通して感じとることができる。いずれも極めて微細な動きであるが、ある程度の訓練を積みれば体表のどこに手をあてても感知できるようになる。手のひら全体で体表にごく軽く触れ（5グラム圧といわれる）、このリズムが感じられるまでところを澄ませて静かに待つこと。始めは呼吸や心拍のリズムとの区別がつきにくい、あせったり無理に感じ取ろうとむきになってはいけない。呼吸運動はふつう安静時で一分間に十四—二十回、心臓の拍動は六十—八十回であるのに比べ、CSRは六—十二回とゆっくりだし、その動きも特徴のあるものなので、慣れるにしたがってだんだん区別がつくようになってくる。

私が参加した「頭蓋仙骨療法」のワークショップでは二人でペアになり、相手のCSRを感じ取る練習をした。私の場合、自分だけではなかなかはっきりした感覚がつかめなかったので、自分の手に指導者の手を重ねてもらい相手のCSRに同調した動きを覚えてもらった。すると「これかな？」という程度のある動きの感覚を見つけることができ、さらに今度は自分だけでその感覚に注意を向けていると、「ああ、これか！」というはっきりした動きをとらえることができるようになった。呼吸とも拍動ともちがう独特のリズムを自分の手に初めて感じた時は、その人のいのちの芯と自分とがつながったような気がして深い感動を覚えた。

このCSRをつくり出しているのは脳脊髄液の流動である。脳—脊髄は頭蓋骨や脊椎に直接触れているのではなく、実は柔らかな袋状の膜（オタマジャクシのような形状をしている）につつまれている。そしてその膜の内外を脳脊髄液とよばれる透明な液体が満たしている。脳脊髄液は脳の深部のある器官から分泌され、脊髄の後ろ側を下って仙骨に至り、そこから脊髄の前側を上って脳に帰るといった経路をたどって「還流」している。また脳脊髄液の分泌によって膜内の圧力が上がり一定値に達すると、分泌が止まり膜内の液が外に吸収され圧力が下がり、それが一定値まで下がると再び分泌が始まるという具合にある範囲内で内圧が増減している。（この分泌—吸収は一サイクル五—八秒の時間がかかる）この膜内の圧力変化がCSRとして全身の骨格に伝わり、頭、顔、仙骨といった脳—脊髄の近くだけでなく、肩、肋骨、臀部、脚、腕などにおいてもCSRに同調した律動的な動きがあらわれるのだ。呼吸や脈拍は体の運動や心の緊張によって影響をうけそのリズムが容易に変化するが、CSRはそれらに比べてはるかに安定している。我々の体の深奥部で、密かにしかし確かにその人固有のいのちのリズムを刻んでいるのだ。

この脳脊髄液の還流と律動に滞りやアンバランスがあれば、脳—脊髄系に悪影響をおよぼし、知覚、運動、知的活動などにおいてさまざまな症状としてあらわれる。「頭蓋仙骨療法」とは一言でいえば、CSRを手を通して読み取り脳脊髄液の還流と律動の状態（幅、強度、速度、対称性など）を診断し、ある手技によってその滞りやアンバランスを解消し、それが正常な状態にもどるようながす試みである。私がワークショップでこの療法を施療してもらっ

て感じたのは、深いリラクセス感覚と安らぎであった。唯識でいう「輕安 きょうあん」（心身を輕快平安ならしめ善事をなさしめる心のはらたき）とはこういうことかもしれないと思ったものだ。

以前から呼吸や心拍とは異なるリズムで体が脈動しているような感覚をときおり感じてはいたが、このCSRを手で感じ取ることができるようになって以来、それをそれとしてよりはっきりと体感できるようになった。呼気と吸気が入れ代わるごく短い止息の時間（息を吸いきった時と吐ききった時）には呼吸にともなう動きが一時止まるので、特に感知しやすいようだ。

「頭蓋仙骨療法」の効果によって、脳脊髄液が滞りなくスムーズに上下に還流し、CSRが体の左右、上下でバランス良くあらわれているような整った体の状態で坐ることができれば、ずっと容易に坐相や息が整うことだろう。坐禅修行者には身体の不整や故障を調べて正身端坐に適う身心をつくりあげる工夫が必要だが、ヨーガや食養とならんで「頭蓋仙骨療法」が大いに役立つのではなかろうか。坐禅しているときに「頭蓋仙骨療法」のやり方で後頭部や仙骨部、肩や膝などに手で触れ、CSRを聞き取ることで姿勢のチェックや矯正をすることはできないものだろうか。逆に、正身端坐で一定時間坐ることで、CSRの質の向上がもたらされる可能性も大いにあるのではなかろうか。つまり坐禅に「頭蓋仙骨療法」的な側面があるといえるかもしれないのだ。活力が向上する、自律神経系のバランスが回復する、血液循環がよくなる、胆力がついて落ち着きがでてくるなど古来、坐禅の医療的効果としてあげられているさまざまな生理的変化も、「頭蓋仙骨療法」の観点からもう一度とらえなおしてみることができそうだ。

私は、坐禅という行は本質的なところで、表層的なところのレヴェル（大脳新皮質）を越えた人間存在の「芯」の部分（脳幹-脊髄系）に関わるものであると考えてきた。「頭蓋仙骨療法」を習い、膜に包まれた律動する「頭蓋仙骨系」が我々の体の中心部にあることを知ったことで、私はその「芯」の実態がより具体的に覚えてきたように思った。宗教的行の一つである坐禅とボディ・ワークの一つである「頭蓋仙骨療法」。両者は一見全く無関係に見えるが、実は深いところで本質的な連関を見いだせるのではないかという感触を私はもっている。「坐禅の生理学」を深めていく

上で、欠かせない材料といえるのではなかろうか。

「兀坐のなかの動き」というテーマで全身呼吸の脈動、体軸のゆらぎ、そして頭蓋仙骨律動について論じてきた。これらの動きの他にも論ずべき動きがまだあるに違いない。こうしてみると、不動の姿勢といわれる坐禅の裡には、さまざまな質をもった動きが豊かに同時に存在していることがわかる。それはさまざまなリズムが同時進行しながら、ひとつの全体としてまとまりをもって演奏されている交響曲のようだ。これは驚くに値することではないだろうか。

それにしても、それら動き同士の相互関係はどうなっているのだろうか。相互に独立しているのか、あるいは互いに影響しあっているのか・・・それは今後の参究課題として残しておくことにする。

最後に、ここで注意しなくてはならないことを二点あげておく。第一の点は、これらの動きは坐禅の時だけに限って存在しているのではなく、実は我々が生きている限りいつでもどこでもそこにあるものなのだという事だ。そしてそれらは我々の意識的・自力的努力によってことさらにつくりだされたものではなく、「非思量 ひしりょう」（思いを越えた大自然のはたらき）のままにおのづと現成しているものなのだ。ただ、坐禅というのはそういう大自然の営みに対して「負けて、参って、任せて、待つ」（漢語の「信」に対応する大和言葉、野口三千三先生による定義）姿勢だから、それらの動きがより純粹で本来的な形とペースでよりはっきりと現れるだけなのだ。第二の点は、坐禅、特に只管打坐においては特定の対象に意識を固定集中するという作業を敢えてしないから、坐禅中にこれらの動きを能動的に捜し出しそれに注意を向け続けるのではないということだ。ただ坐禅中は感受性が研ぎ澄まされてくるので、普段の散乱した心身の状態では気づかないが常に存在しているこうした微細な自発運動にふと気づくことが多くなるだけのことなのだ。意識はどこまでも受動的で（＝「負けて、参って、任せて、待つ」）、それがなにかの拍子でそういう運動が向こうから感受の網にかかってくるといえればいいだろうか。だからここにあげた動きは、瞑想の「対象」としてこちらから追いかけていくものではなく、坐禅をしている時にふと与えられそれと気づくような、坐禅のなかの「風景」の一つとして考えるべきなのである。

ニュース

◎2004年5月19日～23日 ヨーロッパ総監原田雪溪老師、カリフォルニア州サンタ・ローザのソノマ・マウンテン・禅センターにて接心を指導。

◎2004年5月27日～31日 ヨーロッパ総監原田雪溪老師、禅センター・オブ・ロサンジェルスにて接心を指導。

◎2004年7月8日～11日 ニューヨーク州マウント・トレンパーの禅マウンテン・モナスタリーにて『道元の多様な顔』会議が北アメリカ国際布教総監部の協賛で開催された。国際布教師、伝道教師ほか多数の指導者、修行者が参加。

国際布教関連行事

2004年8月24日～29日

曹洞宗南米布教100周年記念に関連して下記の行事が厳修される。

1. 100周年記念接心
2. 100周年記念法要
3. 慈恩寺の開山歴住諷経