



曹洞禅ジャーナル

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1  
藤田一照

被災地にて p2  
館寺規弘

祈り p5  
小野崎美紀

禅と社会活動 p8  
ディエツヘルム衆衛

坐禅への脚注集 p11  
藤田一照

# 法 眼

Number

28

2011年11月



## ご挨拶

所長 藤田一照  
曹洞宗国際センター

このたびの東日本大震災において、お亡くなりになられた皆様方に心より哀悼の意を表します。また、被災されたすべての方々に謹んでお見舞いを申し上げますとともに、深い悲しみと大きな不安からの一刻も早い復興を願っております。

東京電力福島第一原子力発電所事故においては7か月以上が経過しましたが、依然として収束からは程遠い状況です。放射性物質の拡散への不安から解放されるためには、この先長く困難な道りをたどらなければならないでしょう。その際には、これまでのようなエネルギー依存のあり方を根本的に見直すという作業がどうしても必要になってきます。そのための英知と勇気が今後おおいに求められるとき、科学やテクノロジーへの盲信や過信を乗り越えて、私たちは仏教という宗教伝承を真剣に掘り下げ、その深い水脈から汲むべきものを汲み取っていかなければならないと思います。その意味で、私たち仏教に関わる者の果たすべき役割はこれからますます重要なものになっていくでしょう。そのような自覚をもってお互い精進したいと思います。

海外からの東日本大震災被災者に対する曹洞宗義援金は、ハワイ・北アメリカ・南アメリカ・ヨーロッパの各国際布教総監部を通じて、10月25日現在までに31,542,923円に達しました。この紙面をお借りして、みなさまからの温かいご

支援に心から感謝いたします。

さて、去る10月4日、曹洞宗檀信徒会館（東京グランドホテル）において「進一步 未来への道をひらく曹洞禅」をテーマに「国際シンポジウム」（主催：曹洞宗国際センター、協賛：曹洞宗宗務庁、大本山永平寺、大本山總持寺、ハワイ・北アメリカ・南アメリカ・ヨーロッパ各国際布教総監部）が開催されました。東日本大震災の影響が心配されましたが、多くの方々のご理解と支援を得て、海外から宗侶や檀信徒あわせて67名が参加致しました。国内からも160名を超える参加をいただき、世界平和祈念大法要、基調講演、国際布教プレゼンテーション、パネルディスカッション、国際交流会をおこないました。

翌5日は、曹洞宗宗務庁を見学し、大本山永平寺東京別院長谷寺に拝登した後、大本山總持寺主催の「御移転100年記念公開シンポジウム」を聴講、大本山總持寺に向かい宿泊しました。

6日は暁天坐禅に続いて、海外開教師・国際布教師物故者法要において焼香し、御移転100年慶讃報恩法会の焼香師を采川道昭南アメリカ国際布教総監が各国際布教総監部の代表としてお勤めになりました。

国際センターとしては初めての大きな行事でありましたが、無事に円成することができましたことは大きな喜びです。ご協力いただきましたすべての方々に、改めて深く感謝を申し上げます。

なお、第27号までは紙媒体にて『法眼』をお届けしておりましたが、今号からは曹洞禅ネット（[www.sotozen-net.or.jp](http://www.sotozen-net.or.jp)）から電子媒体のみにて配信することになりました。

今後ともご愛読いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。





国際シンポジウム

## 被災地にて

### 舘寺規弘

アメリカ合衆国カリフォルニア州桑港寺

2011年3月11日、宮城県沖を震源とするマグニチュード9.0の大地震が発生、それに伴って東北地方を中心とした東日本太平洋沿岸に巨大津波が押し寄せ、近年類を見ない甚大な被害を及ぼしました。私の生まれ故郷、宮城県南三陸町は巨大津波の直撃を受け、町は壊滅状態となりました。師寮寺である津龍院（しんりゅういん）も、20メートルはあろうかという大津波に襲われ、本堂、山門、鐘楼堂、檀信徒会館を兼ねた庫裏（くり）や車庫などは、流失または全壊、家族の住居建物も大規模半壊の被害を受けました。

急いでサンフランシスコを飛び立った私は、地震発生当時東京にいた兄と合流し、大震災発生から6日目によく南三陸町に入ることが

できました。東京から車で向かいましたが、東北自動車道は全面通行止め、その他の道路も緊急車両優先の中、新潟から山形を經由して仙台に入るというルートを使いました。

故郷とはいえ普段はほとんど通ることのない山沿いの道を抜けて行くあいだは、全面停電し、携帯電話が不通になっているとはいえ、普段と変わらない集落の風景に、地震での被害は少なかったのかと、2人で少し安心していました。

しかし、津波被害の境界線の地点に達した途端、目の前には2人とも絶句してしまう光景が広がりました。海岸からの距離でいえば遥か遠いはずの田園地帯一面が、瓦礫の山と化していたのです。見渡す限りの壊れた家、自動車や船…無理矢理開いた道路以外は、まるで空爆でも受けた後のような惨状に、海沿いの師寮寺の周りや商店街が広がる地区はどうなっているのかと不安がよぎりました。案の定、商店街は無惨にも全域が流され、師寮寺がある地区も、高台の数軒を残して壊滅の状態でした。



津波によって倒壊した本堂と山門



客殿の被害

海岸線を通るJR気仙沼線の線路は、あらゆる所で土台から崩され、線路は引きちぎられ、駅はといえばその原型をとどめてはいませんでした。海岸沿いの国道や県道も土台から崩れ、更にはアスファルトをも剥がされ、とても普通に通れる状態ではありませんでした。あの時に嗅いだ、瓦礫やヘドロの混じった異様な臭いは、この先忘れることはないでしょう。

その様な悲惨な状況下でも、両親の無事、師寮寺のある地区の皆さんが全員避難できていたことが、不幸中の幸いでした。両親と再会し、お互い涙を流しながら無事を喜び合った時は、言葉では言い表せない安堵感に包まれました。本

当に良かった、本当に良かったと、何度も心の中で叫び、あるいは無意識に口に出していました。

しかしながら、その時点での情報でも町全体でいえば、私の同級生や先輩後輩、お寺の檀信徒等を含め、すさまじい数の死者及び行方不明者がいるだろうとのことでした。事実、町から北の気仙沼市や南の石巻市にいる叔父や叔母等とはその時には全く連絡が取れず、消息を知る術が皆無の状態でした。（後日それぞれの無事が確認されました。）

それからは、約1ヶ月半の間、崩れたお寺の建物の除去、瓦礫の撤去、かろうじて残った建物の清掃作業にひたすら従事しました。僧侶であるが故に、時には遠くの町で荼毘に付されるご遺体の供養のための読経も勤めました。

津波で家を流され、避難所暮らしを強いられている檀家さん達も、ありがたいことに、お寺の復旧作業、瓦礫撤去を手伝って下さいました。自分たちの生活もままならない状況の中、お寺の復旧を優先してくれた地区の皆さんには本当に感謝してもしきれません。

さて、復旧作業といっても、電気や水道などの全てのライフラインが寸断されていたので、最初のうちは極度の水不足、燃料不足に悩まされました。雨どいを切って桶を置き、雨水を溜めて掃除用の水に使用しました。まだまだ寒さの厳しい時期だったので、表面の氷を砕きながら雑巾代わりにTシャツやタオルを絞って掃除をしました。救援のヘリコプターが頭の上を毎日ひっきりなしに飛び、丘から見える湾には、本来養殖のイカダがたくさんあるべき場所に自衛隊の護衛艦が停泊し、その廻りには避難して無事だった漁船が帰る港もなく留まっていました。お寺の近くの海岸では、行方不明者捜索のヘリコ



プターが低空飛行で巡回をしていました。そして、日々起きる大小の余震にも注意を払わねばなりませんでした。

ともすれば現実を見失ってしまいそうな光景が広がる中で、両親がまたこの寺に住めるようになる事だけを考えるようにしながら、目の前の作業に取り組みました。

このような状況の中で本当に有り難く、特に心強く感じたのは、各地から救援に来て下さった宗侶の皆様でした。自分や兄が本山での修行時代に坐蒲を並べて坐り、枕を並べて眠り、同じ釜の仏飯を頂いた仲間、そして地域の宗侶の皆さんが、まるで自分のお寺のように心配して来て下さり、復旧作業に尽力して下さいました。更に皆様には、復旧作業の力仕事だけでなく、自分達を含めた避難者への食糧支援まで頂戴しました。この事に関しては、何事にも代え難い仏縁を感じずにはられませんでした。

毎朝、夜明けとともに起きては地区の灌漑用水の井戸へ水を汲みに行き、外の釜戸で火をおこしては湯を沸かすという避難生活では、少ない水を如何に効率よく使うかが大切なことでした。私はその時に師匠とも話しましたが、恥ずかしながら初めて本当の意味での「勺底の一残水」という道元禅師の教えを理解できた気がしました。その後、自衛隊や他県の水道局をはじめとした皆様のご協力による給水活動や、全世界の皆様からの支援物資のおかげで、状況は徐々に改善されていきました。

5月に入り、お寺の瓦礫撤去等のいわゆる第一段階の復旧作業が落ち着き、電気や水道のライフラインはまだ復旧されていませんでした

が、ようやく両親がお寺での生活を再開できる状態になった頃を見計らってサンフランシスコに戻りました。

7月末時点において、師寮寺・津龍院を含む南三陸町では、ほぼ全ての地域で電気・水道・電話回線が仮復旧し、ようやく復興に向けて歩み出せる状態になってきました。これもひとえに全国、全世界の皆様のご支援があってこそその成果だと言えます。これらのご支援への感謝を忘れず、そして犠牲になった皆様への追悼の念を併せ保ちながら、地域の皆様と一緒に少しずつでも前に進むことが、残された者の責務であると感じます。

私個人としましても、桑港寺をはじめ様々な皆様のご支援、ご協力を頂戴しながら、この未曾有の震災からの復旧に尽力することができました。復興に向けては、これからも長い道のりになるとは思いますが、自分にできることは労を惜しまずに続けてゆくことが、仏縁への自分自身の報恩修行であると感じています。



被災地にて諷経を挙げる筆者と師僧

## 祈り

小野崎美紀

宮城県石巻市 洞源院寺族

みなさん、ご無事で何よりでございました。私はよもや、このような生き死の月日を切実に送ることになるとは思いもよりませんでした。

一刻一刻、命をながらえることばかりの非情の日々を400人という大家族の尊い命の母親として。

3月11日午後2時46分の地震、マグニチュード 9.0の大きさは超特大なものでした。一瞬にして砕け落ちる全ての物体の中、互いを確認しあう家族の悲鳴で大混乱となりました。その激しく揺れる大地の中、方丈は本堂に走り確認しました。

「大丈夫だ！ご本尊様は大丈夫だ！いいか！みんなが逃げてくるから片付けろよ！！」

そうです、地域の人々がちょうど1年前のチリ地震津波で150人程避難してきたばかりでした。そうなんです。みんなが来るんです。片付けなくてはなりません。96歳の母をベッドに落ち着け、ホウキとチリトリを持って、大袋のゴミ袋の束を背中に突っ込んだ途端、台所に首輪をつけて飼っている猫の「おはな」が目を白黒にしてフラフラになっていました。アッ！これは「おはな」に死なれてしまう。「おはな、おはな」揺れる大地の中、声を掛けお母さんと一緒だからとおはなを懐に入れ、腰は荷造りひもで三重に巻き、下からずり落ちないようにして大掃除を始めました。マンガのコマの早回しみたいに…。

来た、来た、みんなが来始めました。10分

も経っていませんでした。

「あーっ、おらいの婆さん、まだ来てね！」

「あっ、あの波見ろ！家が流されてる！」

「あっ、松林越えだど！」

「あっ、加工場も見えねぐなった！」

「あっ、船が田んぼの方まで引っぱらいでる！」

「あっ、波が立橋越えだどおー！」

「あっ、人が屋根さぁ登ってる！」

「あっ、泳いでる人もいと！」

「ドオドオドオ…ガギガギ、ガギャー、ギリギリギィギィーン…ギャー助けでけろ！早く助けでけろ！」

津波は容赦なく、二波、三波と襲ってきました。地震で底揺れするたびに真黒な瓦礫混じりの泥波がかぶさってきました。

「地獄だ！じごくだ！ここは地獄だ！逃げろ！」

「あんだ！どこさぁ逃げんの？お寺がだめだらどこさぁ行っただってダメだど！」

「ウェーン、ンダッデモ」

「ンダッデモでねえ！」

「どこさぁ行っただってダメだドォ！」

地震はともかく、津波は到底例えようもない巨大なものでした。人という人、家という家、町という町、浜という浜、すっかり巨人の手で筆取り、ズボッ、ズボッとぶん投げられたのです。巨人の歯でガシャガシャに噛み砕かれたのです。巨人のかか足でメツチャグツチャに蹴っ飛ばされたのです。

もう、どうしたらいいのかわかりません。

寺の建物も傾き、地盤沈下のため、玄関の階段も口をあけています。屋根は瓦が落ちて雨漏りします。壁も落ちたので外が見えます。境内は地割れして、裏山は石垣がずれて建物に近づいています。山門も傾き、三十三観音もバタバタ倒れ、仁王さまも片足宙ずりになっています。

でも大家族がいます。お檀家さんのお墓も骨堂が口をあけていたり、竿石が飛んで将棋倒しになっていたり、燈籠も砕かれて転がっていたり、かめの骨が散らばっていたり……。

石巻は瓦礫の山が620万トンともいわれ、仙台の135万トンと比べ如何に甚大な被害であるかわかります。宮城県下で14,000人の死者と行方不明者がいる中で、石巻は5,500人にも及びます。



津波直後の石巻市渡波

洞源院では4月10日までに、45人の死亡の知らせが届きました。（電話は6月15日まで不通でした。）流れてくるビニール袋をたぐり寄せて5~6枚重ねて、また流れてくるひもを拾ってグルグル巻いて瓦礫を避けながら寺へ知らせに来た人もいました。皆、方丈の顔を見るなり家族の訃報の知らせとともに、胸いっぱい辛抱されていたのを、まさに津波のごとく吐き出していらっしやいました。

避難者も増えに増え、災害後3日目、4日目には400人近くにもなり、立錫の余地もない状態となりました。その為、洞源院と隣に建つ慶長使節ミュージアムの2つで分宿しています。

食事は洞源院の台所を利用し、避難者の皆様で賄い係りを決め、朝晩の2食を分けあい助け合う和みの食事をとっています。子ども達の「いただきます！」という元気な声が皆の救いとなっています。

乳幼児から高校2年生の男子生徒まで、震災直後は25名の子ども達が避難してきました。

大きな大人たちの靴に踏み付けにされる子ども達の靴を見た時、今こそ仏の教えである「履き物をそろえると心がそろふ」を実践しなければならぬと思いました。子ども達の小さなお手々で泥だらけの長靴や運動靴を整えていました。

日本全国から様々な支援が届いておりますが、海を越えて海外の方々からも避難者の皆様を心配し、応援、激励の温かいメッセージが続々と届いています。ハワイからの応援メッセージの寄せ書き。桜花の紙形の一つ一つにメッセージが書き込まれ、避難者の心に温もりを与えてくれました。また、オーストラリアの方から、避難している子ども達へ折紙のおもちゃをいただきました。手製の温かさが伝わる贈り物に子ども達も喜んでいました。

洞源院では被災3日目に、避難者の約束事を設けました。これは避難者400名の皆様がこの8か条を守ることで、互いに心を通わせ支え合う生活信条となっています。この約束は避難者が元気を取り戻すきっかけになりました。

#### 洞源院共同生活の約束

- 1 みんなで元気よく挨拶をしましょう
- 2 はきものを整え、常に整理整頓、清潔に心がけましょう
- 3 何ごともお互いに譲り合い、協力しマナーを



守りましょう

- 4 天気のよい日は日光浴と散歩をしましょう
- 5 わずかな物でも分け合いましょう
- 6 自分のできることは何でも手伝いましょう
- 7 神仏を敬い、感謝の心を常に忘れないように  
しましょう
- 8 生活に必要な規則を作り皆で守りましょう

洞源院では4月1日から避難者とともに朝の勤行を始め、小さな子どもからお年寄りまで一緒にご供養して参りました。そして、4月1日より住職の決断で、避難民が生活している本堂で葬儀を始めました。



朝のお勤めを避難者と共に行う

東日本大震災殉難死者不明者の供養を七日毎、および月命日に追悼供養を続け、百ヵ日に至りました。四十九日は大練忌といい、亡くなった人が旅立つ日であり、百ヵ日は卒哭忌といい、泣くだけ泣いて、その涙を卒業するとう謂われがあります。遺族、避難者共々に参加しての供養であり、四十九日忌は本堂に溢れ出るほどの方々300名以上が参集し、更に百ヵ日忌ではそれを上回る400名近い参拝者が集いました。

この百ヵ日忌は遺族にとってはもちろんのこ

とですが、この仏事は特別な想いがそれぞれの胸の中にある行持であったことを改めて感じさせられました。

今こそ、祈ることがこんなに大切だと思ったことはございません。



筆者



## ソーシャルワーク 曹洞禅

ディエットヘルム衆衛  
スイス連邦弁道寺

わたしはソーシャルワーカーであり、仏教僧でもあります。スイスの首都ベルン市にある、禅峰山弁道寺と言う小さなお寺を営んでいます。そして、ベルン市役所でソーシャルワーカーとして働いています。結婚しており、子供もいます。そして神学の学士号を持っています。また、仙台にある大満寺の西山廣宣老師の下で曹洞禅の僧侶として修行をしました。

ソーシャルワークとは、人々に住居や食糧、健康管理、援助等を提供することに関わる仕事です。一方、禅や坐禅は私たちが「日々是好日」と言うことができ、また刻々の今ここにおいて「足りない」とか「多すぎる」とかいうことがない場所に行き着くことを助けることです。禅とは損得、毀誉褒貶、善悪、好悪を乗り越えることを助けるような修行の仕方あるいは生活の仕方を提供することです。

悪に直面した時には悪に直面するのです。死ぬ時には死ぬのです。悪に直面すること、死に直面することは悪や死から自由になる奇跡のようなやり方なのです。それは、涅槃を得る方法でもあります。（良寛）

わたしはソーシャルワーカーとなった最初の15年間は、いかにも標準的なソーシャルワーカーでした。つまり、個人や家族が全面的な経済的援助、あるいは補足的な経済的援助を必要

としているかどうかをチェックしたり、依存症や身体的、精神的な病気の治療が必要かどうかを分析したり、失業者に対しての指導を行ったりしていました。

またわたしは、法律的問題を抱えたクライアントに対して、雇用者や保険、家主との間になんらかの困難な状況にいる場合に、彼らの権利が保障されるように援助しました。わたしは時と共に、極めて攻撃的で怒りっぽい人たちと関わるのに必要な特別な技術を身につけました。わたしは相手に応じてこちらの出方を弱めたり、強めたりする技術が要求される、様々な状況を経験してきました。

3年前に、わたしは雇用者からソーシャルインスペクター（社会福祉調査員）に選ばれました。それは、クライアントの調査をして、雇用や経済的状況、身体的・心理的状态に関して、彼らの提出した情報が正しいかどうかを確認し、彼らが嘘をついていないかどうかを確認すること、つまり真理を探求することに関わる仕事です。

毎日のように、わたしはクライアントが誰かと一緒に暮らしているのか、それとも一人で住んでいるのか、また仕事に就いているかどうかを調べなければなりません。そういう仕事は、攻撃的でこちらの命に危険がおよぶような行動を取り扱うために、時にはわたし自身の家族にまで命の危険にさらされるほど、様々な困難な状況をしばしば生み出します。

わたしは今もまだソーシャルワーカーとして働いていますが、現在は調査が主な仕事になっていますから、わたしのやっていることは警察

官の仕事に似てきました。



参禅指導

わたしの坐禅修行は調査官、父、あるいは夫としての日常生活となんら異なるものではありません。すべての瞬間がどれも真実への無数の入り口の一つなのです。わたしのする坐禅は生活の中で行う最も神聖なことではありません。自分の仕事や自分の家族から逃げ出して、どこかに涅槃を求める必要はありません。なぜなら仕事や家族はそれ自体で既に涅槃だからです。

仏教の基本的原則のひとつは、すべてが相互に依存して共起するということ（縁起）です。この教えに基づくなら、すべての行いはすべてのものに通じており、自分があらかじめ意図し目的とした効果だけでなく、その行いが直接には向けられてはいないすべてのものやすべての人に付随的効果を及ぼすことが明らかになります。わたしの行うことは、それが何であれ、それをコントロールしたいと願ったとしても、そもそものはじめからわたしのコントロールを超えているのです。その行いが予め計画されたものであるかどうかということは重要ではありません。自分の行いは間違いなく自分の考えに基

づいて行っていると言い張ったとしても、行いや考えは相互依存的に共起するものなのですから、実際にはわたしの物とは言えないこと、そして、“個人”としての“わたし”という考えが実在しないことをはっきりと知る必要があります。これこそが、曹洞禅を学んでいる時に、最も強烈にわたしの心を打ったことでした。

以上のことに基づくならば、カルマ（行い）は常に社会的な現象だと言えます。実際のところ、カルマ以外には何も存在していません。カルマとは「葛」もしくは「菩提達磨」につけた別の言葉にすぎないのです。カルマが個人的なものだとは到底思えません。カルマが個人的なものだという解釈は極めて通俗的で、そういう解釈が多くを苦しみを引き起こす原因になっていると思います。もしカルマが個人的なものでないとなれば、人はある行いの責任を問われることがないと言えるでしょう。私たちはいつも自分の行いの責任をとるようにと教えられていますから、これは私たちを混乱させはしますが、正しいことなのです。自分が何かあるいは誰かに対して責任をとることができるという考えは、一人の人間が自分だけで悟ることができるとする考えと同じように、肥大した自我から出てくるものなのです。

悟りがありますが、悟る人はいないのです。私たちは通常「自分はカルマを持つ」といいます。しかしこの「わたしはカルマを持つ」という言い方は間違っていると考えるべきです。誰も行いを所有することはできないからです。我々のアイデンティティーというものは実は相互に影響し合っている行いのプロセスにすぎません。だから何かを所有することは全く不可能なので



す。死はありますが、死ぬ者はいません。誕生はありますが、誕生する人はいません。盗みはありますが、盗まれる人はいません。殺人はありますが、殺される人はいないのです。

行いのすべての瞬間は、その味わいの善し悪しに関わらず、涅槃なのです。「煩惱即仏法」。カルマ、つまり内的な核、あるいは実体のない行いが私たちなのです。得たり失ったりすることのない、絶え間の無い変化のプロセスがあるのみです。綺麗にしたり磨いたりするべきものがない世界なのです。

この根拠なき根拠に基づいてわたしは日々の仕事を行い、日常生活をおくっています。「わたしの」行いによって、「わたし」はすべての有情や無情なもの相互に通じ合っていることを意識しながら……。わたしが所有しているものは何ひとつないし、誰かが所有しているもの一つもありません。私たちは記憶することに慣れていますが。私たちは自分についての歴史家なのです。私たちはある行いには自分を同一化し、ある行いには同一化しません。そうすることで自分自身を構成するのです。もし自分を同一化するのであればすべての有情と無情と同一化するべきです。そしてそれはあらゆる種類の行いと同一化することを意味しています。

自分と世界を見るうえで、二つの健全な方法があります。一つの方法は、自分が所有しているものが一つもないとき、すべてのものから、そして自分自身からさえも解放されて自由を見いだすことができます。もう一つの方法は、自分をすべてに同一化するとき、渴望や欠如感が無くなります。最初の方法ではすべてのものが取り上げられ、第二の方法ではすべてのものが

与えられます。

もし道元禅師が他のもの、究極的にはすべてのものと自分を同一化するように教えているとすれば、自己を忘れ、自分の身と心を脱落させることによってのみそれが可能になります。しかし、そのことによって自我あるいは自己が膨張することはありません。それはすべてのものが自分の一部になるプロセスではないからです。むしろ私たち自身がすべての一部になるプロセスなのです。つまり、自分がすべての存在のための召使いになるプロセスということです。これこそが菩薩の道です。

苦しみのそもそもの原因は、自己意識をたくさん持っていることにあります。あらゆる感情が私たちに自己の存在を強く意識させます。心理療法においては、セラピストはしばしば「自己意識がないから、苦しみが生まれる」と言いますが、しかし悲しみや喜びの感情が私たちに自己を意識させ、そのために物事が見えなくなり、自己に酔い、他者との接触を失い、自分が特別な何かだと思ってしまうのです。こうした考えに基づく援助の技術は自分や他人の自我に反対することでもなく、またへつらうことでもないのです。それは、無知あるいは手放す技術なのです。わたしはソーシャルワークを行うことによって、よりよき世界を作り出そうと願ってはいませんが、坐禅をすることによって自分が仏になろうとはしていないように。

菩薩は6つの世界（六道）のすべてで活動していますが、それは6つの世界の主人としてではありません。6つの世界の主人やそのすべての居住者達が、中心性やとらわれという牢獄

を打ち破るように援助する召使いなのです。つまり、自己中心性、グループ中心性（家族や宗教的共同体）、あらゆる種類のナショナリズムに打ち勝つように助けるのです。

サルトルはかつて次のように語りました。「L'enfer c'est les autres（地獄、それは他者である）」しかし「L'enfer c'est moi（地獄は、それはわたしである）」と言い換えましょう。あるいは「L'enfer c'est ni moi ni les autres（地獄、それはわたしでもなく他者でもない）」と言うことができるかもしれません。

わたしは最近、他の多くの人と同じように、自分の尺八を用いて日本のために義援金を集めています。



尺八の稽古

## 坐禅への脚注 1 坐禅は習禅にあらず(1)

所長 藤田一照  
曹洞宗国際センター

わたしはかつて『法眼』に連載させていただいた『坐禅参究帖』のなかで、「坐禅という本文はいつも〈今〉という時代の新しい光のもとで、新しい脚注によって新たに読み直されることを求めているのだ。この現代社会の中であって坐禅を行ずるものは、坐禅そのものから〈お前独自の一句を持ち来たれ!〉という要請を受けているのだ」（法眼第2号）と書いた。今でもそうだと思っている。そこでこれから、『法眼』の読者に、『参究帖』終了以降わたしが坐禅につけてきた新しい脚注を読んでいただこうと思う。坐禅への脚注づくりというわたしのささやかな試みが、読者のみなさんを刺激して、それぞれが自分たちの脚注をつくりだすようなきっかけになれば幸いである。

6世紀はじめ南インドから中国にやってきたその仏教僧はたいそう変わっていた。ほかの渡来僧たちのように、新しい経典や論書を持ってきたわけでもない。お経の翻訳をしたり仏典の講義をするといった、いわゆる「布教活動」らしいことはなに一つしない。していることといえば、少林寺の一房において日がな1日、壁に向かい黙って坐っているばかりだった。だから、当時の人々はこの風変わりな僧のことを「壁観波羅門(へきかんばらもん)（壁に面(むか)って瞑想ばかりしているインド人仏教僧）」と呼んでたいそういぶかしんだという。この人物こそ、



のちに「禅宗初祖(しょそ)」と仰がれることになる菩提達磨(ぼだいだるま)(ボディーダルマ)、その人であった。

この菩提達磨が壁に向かって、いったいなにをやっていたのか、ごく少数の弟子たちをのぞいて、ほとんどの人はその真相・真意を正しく理解することができなかつたようだ。その証拠に、仏教については造詣(ぞうけい)が深いはずの南山道宣律師(唐代 南山律宗の開祖)でさえ、自らが編集した『続高僧伝』のなかで菩提達磨を「習禅(しゅうぜん)篇」に組み入れている。つまり菩提達磨のことを、禅(・)定とよばれるある特殊な心理状態に習(・)熟する訓練をしている人たち(習禅者)の1人とみなしたのだ。しかし坐禅に仏法のすべてがあるとする道元によれば、このような理解ははなはだしく見当違いであり、「至愚なり、かなしむべし(愚かさのきわみであり、まことにかなしむべきことだ)」ということになる。道元にとって、インドから来た菩提達磨が黙々と行じていた面壁坐禅は、当時の中国で行じられていた<禅定の修習としての坐禅>とはまったく別のものであり、それこそが釈尊以来正しく伝えられてきた本来の坐禅だったのである(「仏仏嫡嫡相伝する正法眼蔵、ひとり祖師[菩提達磨]のみなり」)。つまり、坐禅は、戒・定・慧という三学のなかの定、あるいは布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智慧という六波羅蜜のなかの禅定、というようにいろいろある仏教の修行体系のなかの1部門としての禅定のみを行じることではなかつたのだ。それとはまったく別の何かだったのである。

仏法のなかの1部門を行なっているという立場の習禅と「まさにしるべし、これ(坐禅)は仏法の全道(道の全体)なり」という立場の坐禅、この二つはたとえ外見の上で形が似通って

いるように見えても、両者を混同することは坐禅修行者にとっては致命的な誤りとなってしまう。だからこそ「坐禅は習禅にあらず」ということを道元は『普勸坐禅儀』をはじめ『正法眼蔵』や『永平広録』のなかで何度も繰り返し強調しているのだろう。彼の膨大な著述のほとんどは坐禅の正否・真偽を弁別する基準を明確にするために書かれたものと言ってもいいのではなかろうか。では、習禅ではない坐禅とははたしてどのようなものなのだろうか？坐禅と習禅の違い、これは坐禅をするうえでどうしても押さえておかなければならない重大な問題である。同じような格好をして坐っているからといっても、「毫釐も差(たがい)あれば天地はるかに隔たり(糸ほどの食い違いが少しでもあれば、天と地ぐらいはるかな隔たりができる)」と言われるように、その内実が同じとは限らないのである。現在、坐禅をする者がどれだけその問題に審細な注意を向けて参究しているだろうか？

わたしは縁あって1987年から2005年までの約18年間アメリカ東海岸マサチューセッツ州西部の一隅にある坐禅堂で暮らし、有縁の人たちと一緒に坐禅を行じるという得がたい経験をする事ができた。その地域は仏教に関心をもつ人が多く、南方仏教、大乘仏教、チベット仏教といった各仏教伝統の流れを汲む、大小さまざまな瞑想センターや実践グループが活発で多彩な活動を展開していた。さらに、近隣の大学でも仏教学の入門的コースやかなり高いレベルの仏教関係のセミナーが開講されて多くの学生が仏教を学んでいた。またこういう場所柄であったから、わたしの禅堂に坐禅に来る人々の中には、すでにヴィパッサナー瞑想やチベット仏教のヴィジュアリゼーション、臨済宗の公案修

行など他派の修行をかなり経験してきている人も少なからずいた。だから、道元が普(あまね)く勸(すす)めようとした「只管打坐(しかんたざ)」ともいわれる坐禅が南方仏教系の瞑想やチベット仏教系の瞑想、また同じ禅でも臨済宗系の坐禅とどこがどう違うのかを、自分に対してもまた他に対してもはっきりさせることが、役割上いやおうなく要求された。それは自分が自らの修行としておこない、また他に勧め指導している坐禅が他の修行法と比べてどれほど優れているかを証明するといったような、宗派的な優劣を競うためではなく、他の伝統を謙虚に学ぶことを通して坐禅にいろいろな角度から光をあて、坐禅の坐禅たるゆえんをより鮮明により深く理解するためなのである。

さらに、英語圏では坐禅は、‘zen (ゼン) meditation (メディテーション)’ とか ‘sitting (シットイング) meditation (メディテーション)’ と訳される場合が多い。しかし、この訳語ではどうしても「坐禅とは心(・)をなんらかの方法でコントロールしだんだんと特定の状態・心境に変えていく営み」だという通念的イメージを産み出してしまふ。これではまさに「習禅」そのものである。だからわたしは、「坐禅はmeditation (瞑想)ではない。だから坐禅は英語訳しないでそのままzazenと言うしかない」とみんなに説明した。わたしが出会った多くの人たちには「習禅ではない坐禅」という発想がまったくといていいほどなかった。「じゃあ、zazenとはいったいなんなの？ 坐ってなにをするのがzazenなの？」という質問が出てくるのは当然のなりゆきだった。そこでわかったのは、坐禅とはまず瞑想のための姿勢をからだで作ってから、さらにそれとは別に(・・・・)ところで何らかの瞑想技法

(調心法) を実行することだ(ここで重点はここの方にあることに注意) という、やはり習禅的な前提でかれらが坐禅を理解しようとしているということだった。だからかれらに坐禅を坐禅として正しく理解し行じてもらうためには、そういう前提的レベルから、習禅との違いを明確にしていく作業が必要だった。

そういう作業を行なっていくうえで大いに役に立ったことの一つは、他の仏教伝統に根ざす瞑想行法を自分で実地に体験してみることだった。

わたしが住持をしていた禅堂から車で20分ほどのところにはサヤジ・ウ・バ・キンの流れを組むS.N.ゴエンカ氏が創設した「ヴィパッサナー瞑想センター」があった。このセンター(正式名はダンマ・ダーラ=法地)は、現在世界に約100箇所ある同系統のセンターのうち北米でもっとも早くひらかれた(1982年)もので、修行者や外護者たちの寄付と協力によって設備も年々充実し、今では約13万坪の敷地に多くの建物や施設を備え、年間2,000人もの人々が10日間コースに参加しているという。(詳しくは[www.dhara.dhamma.org/ns/index.shtml](http://www.dhara.dhamma.org/ns/index.shtml)にアクセスされたい)。わたしは、そのコースにしばしば参加している友人から誘われて10日間の合宿コースに二度、参加した。ここでは最初の3日間は、鼻腔周辺の感覚に注意を集中する訓練であるアーナパーナ・サティを修習し、残りの7日間はそのようにして磨いた身体感覚への持続する観察力を用いて頭頂部から足の先まで全身の身体感覚を少しずつスキャンニング(探査)していくことを繰り返す、いわゆるゴエンカ式のヴィパッサナーをおこなった(詳しくはウィリアム・ハート『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門』春秋社刊を参照)。

さらに、ありがたい仏縁のおかげで親しくな



ったケンブリッジ・インサイト・メディテーション・センターの指導者ラリー・ローゼンバーグ氏（邦訳『呼吸による癒し』春秋社刊の著者）が Insight Meditation Society（通称 IMS（アイエムエス）詳しくはwww.dharma.orgにアクセスされたい）で行なう上級者向けの10日間コースにゲストとして参加させてもらうことができた。彼がこのとき指導したのはいわゆるマハシ式のヴィパッサナーで行住坐臥において「ラベリング（気づきを頭の中で言葉化し確認するテクニク）」を行ない続けるというものであった。

わたしはそれまでに、5日間とか1週間の禅の接心は数多く経験してきていたが、10日間にわたる瞑想合宿というのははじめてであった。合計すると相当長い時間坐ることになるが、坐禅修行者のわたしには身体的にはそれほどきついものではなかった。しかし、注意を鼻腔周辺に絞り込んだり、全身スキャニング、あるいはラベリングという特定の観法を10日間にわたってずっと継続しながら坐るのは初めてのことであったから、喩えて言うなら「今まで坐禅中には使うことのない＜こころの筋肉＞をずいぶん使った」ようで、ある意味で＜こころの筋肉痛＞になったような感じがした。坐の身と呼吸とに心がゆきわたり端身正坐以外に余念がないというのが坐禅であるから、そこでは一定の方法・技術を駆使してこころを能動的・意識的には使わないのである。だから「なるほど同じように坐っていても、自分がやってきた坐禅とは、ずいぶん違った＜味＞がするな」という印象をもった。この＜味＞の違いはどこから来るのだろうか？それを振り返ることがずいぶんと参考になった。（もちろんこれはヴィパッサナーの初心者でしかないわたし個人の印象でしかなく、この行法をさらに深くやり込んでいけばおそら

くこれとは違った味わい方ができるようになるだろうという予想はある。また、これらの瞑想法を行じている人たちからはヴィパッサナーは習禅とは違うという言い分もあるかもしれない）

坐禅と習禅の違いをはっきりさせるという作業を行なう際に、わたしがもう一つの拠りどころとしたのは「坐禅をするというのは、正しい坐禅の姿勢を骨組みと筋肉をもって生き生きと（・・・・）ねらい、これにすべてをまかせきっていく（・・・・）ことだ」という内山興正老師の言葉だった。坐禅のこの定義のなかには心の営みが主役を演じることになる習禅的なところがまったくない。逆に坐禅が「身体的な行」であることが前面に押し出されている。菩提達磨の壁観も「壁に面（むか）って坐る」という意味ではなく、「そこになにが生起しようとも、それを追わず払わず、出来事が流れるままにまかせて、身心を壁のように（結跏趺坐（けっかふざ））して、坐り続けること」と理解すればこれとまったく同じことになる。この行においてはひたすら正しい坐相をねらって坐禅することがすべてであるから、そのこと以外にことさらに目標として到達すべき境地や獲得しなければならぬ体験などはない。したがって、いま・ここにはまだ存在しない、そういった特殊な境地や体験を求め続けることからくる不安や焦りから解放されて、当たり前のあるがままのいま・ここに安（やす）らうことができる。固定した到達点というものがないのだから競争もあり得ないし、上達の度合いに応じたランク付けもない。坐禅においてはこういう人間的な「もがき」や「あがき」が一切止んでいるから、それ自体がまさに「安楽の法門」なのである。それがいかに高尚なものであっても、何かを得ようという欲心をはたらかせず、身心を挙げて

どこまでも誠実に素直にいまこの打坐に打ち込むというのが〈習禅ではない坐禅〉のありかたである。

しかし、このようなありかたは、日ごろ目的の達成や結果を得ることに向かって駆られるようにして生きているわれわれには、言うは安く行なうは難し、である。「どのようにすればそんなことができるのか？」とさっそく〈習禅ではない坐禅〉を習禅的な発想で、つまり「目的

手段」という枠組みのなかでわかってしまおうとするのだ。習禅的な態度はわれわれの行動様式・思考様式の相当に深いところまで沁み込んでいるから、坐禅を、意識的に、あるいは知らず知らずのうちに習禅に変質させてしまわないためには、根源的にまったく別のアプローチを取る必要がある。

坐禅と習禅の質の違いをどのように理解すべきなのだろうか？（続く）

## 国際ニュース

### 南アメリカ国際布教師会議

期日：2011年4月27日

場所：両大本山南米別院仏心寺

### ハワイ管内布教師連絡会議並びに研修会

期日：2011年9月9日

場所：両大本山布哇別院正法寺

### ヨーロッパ国際布教総監部協議会

期日：2011年5月20日～22日

場所：フランス共和国・禅道尼苑

### 国際シンポジウム

期日：2011年10月4日

場所：曹洞宗檀信徒会館

### 北アメリカ曹洞禅連絡会議並びに研修会

期日：2011年9月7日～9日

場所：両大本山北米別院禅宗寺



## 写経用紙

般若心経の英語版写経用紙を作成しました。

ご希望の方は、曹洞宗宗務庁教化部国際課までお問い合わせ下さい。



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