



SOTO ZEN JOURNAL

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ハワイにおける曹洞禅の過去・現在・未来 p1  
駒形宗彦

天平山禅堂プロジェクト p4  
秋葉玄吾

病院における坐禅 p6  
カンポス広雲

坐禅への脚注集 (3) p8  
藤田一照

法  
眼

Number

30

September 2012



## ハワイにおける曹洞禅の 過去・現在・未来

国際布教総監 駒形宗彦  
曹洞宗ハワイ国際布教総監部

ハワイにおける最初の仏教徒のほとんどは、3年契約労働者としてサトウキビ畑で働くためにハワイにやってきた日本人移民でした。彼らはそこで、畑での厳しい生活に直面し、時には狭量で卑劣な「ルナ」と呼ばれる現場監督にムチで打たれることもありました。彼らはサトウキビ畑や製糖工場での一日10～12時間におよぶ労働で疲れ果て、虫がはびこる粗末な宿泊小屋に戻っていかねばなりません。最初のころは妻のいる男性はほんの数名にすぎませんでした。不衛生な飲料水を飲んだり栄養不足などが組み合わさって、「夜盲症」のような病気が起きました。労働者たちは標準以下の賃金しか得ることができず、さらには不正なルナたちによって不当な罰金を払わされたりしました。こうして、プランテーションの店への借金が積み重なっていきました。

『ハワイ曹洞宗史』によると、明治元年である1868年の6月19日に150名の日本人移民が「サイオット号」と呼ばれる船でハワイにきました。横浜にあるアメリカ合衆国総領事館のバン・リード氏の勧めでやってきたこの最初の移民団は、東京や横浜の労働者階級の家族が大半でした。しかしながら、日本とハワイの政府がサトウキビ畑で働く日本人の契約労働者を正式に開始する協定を結ぶ1885年までは、ハワイへの日本人移民の大量な流入はありませんでした。

ハワイへの日本人移民がおこなわれている時代の契約労働者の総数は、1893年までに2万9千人以上に膨れあがりました。広島県と山口県に加えて、ハワイへの移住を強く勧められた農民たちの多くは、福島県、新潟県、和歌山県、静岡県の人たちでした。1894年に突然、官制移民制度による日本からの契約労働者の移住は終了されました。「三池丸」と呼ばれる第26回目の移民船が、契約労働者を運ぶ最後の船となりました。しかしながら、その後も日本人移民は民間会社の支援により継続され、1901年までにおよそ4万人もの移民がハワイ島、カウアイ島、マウイ島、そしてオアフ島のハワイの4つの主要な島に移住しました。

1900年以前、ハワイに来る僧侶は「慰問師」と呼ばれました。彼らの主要な目的は同郷出身の移民者の意気と士気を「高める」ことでした。彼らは徒歩あるいは馬に乗ってさまざまな農場を周り、読み書きのできない移民の人々に対し日本の家族に手紙を書くことを手伝い、そして農場にいる若い日本人の子供たちの教育を行いました。慰問師は移民者が抱える多くの問題に取り組んだり、また気分的に落ち込んでいる人のカウンセラーをすることによって、プランテーションの日系人コミュニティを安定させる働きを担い、仏教の教えを通じて、社会的秩序とコミュニティに対する責任への感覚をもたらしました。彼らは外国の環境で暮らしている移民者にとって慣れ親しんだものである年忌法要や葬儀を執り行いました。年月を経るにつれて、同じ伝統を持つ宗派から新しい僧侶が慰問師を補佐するために次々とハワイに呼ばれるようになりました。

ハワイにおける曹洞禅の歴史は1903年（明治

36年)、2人の広島県出身の僧侶が、曹洞宗の代表としてハワイに派遣されてきた時までさかのぼります。河原仙英師はオアフ島のワイパフに着任し、菅良雲師はカウアイ島のワヒアワに赴任しました。そこはどちらも、3年契約のサトウキビ畑の労働者として移住してきた初期の日本人移民の農場があったところです。この2人の曹洞宗宗侶の到着は、母国の慣れ親しんだ習慣や伝統に触れることを渴望していた貧しい日本人移民に大いに歓迎されました。直ちに2人の宗侶は、移民と地元のサトウキビプランテーションからの絶大な支援を受けて、移民者たちが最も必要とするものを設立しはじめました。それは移民の子どもたちのため日本語学校であり、またみんなが集い伝統的な仏教的活動をともしに行い、そして母国の最新ニュースをお互いに交換し交流するためのお寺でした。

プランテーションのコミュニティーにおいては、僧侶の活動は、仏教を布教することだけに限られてはいませんでした。結婚式、お宮参り、葬儀および年忌法要を執り行うことに加えて、彼らは学校の先生、カウンセラー、アドバイザー、ソーシャル・ワーカー、仲人およびコミュニティー行事の計画や調整をする役割も果たしました。また、彼らは移民者の婚姻届けや出生届け、死亡届けのような法的書類を日本政府に提出したり、その用意をする手伝いもしました。そして、時にはそのために自分自身や私財を犠牲にすることもありました。

現在、ハワイには9つの曹洞宗のお寺があります。ホノルルの中心に位置し、日本国総領事館の隣にあるのは両大本山布哇別院の正法寺です。1913年に設立された正法寺は、1921年に新井石禅禅師より正式に日本の両大本山の別院と

して認可されました。カワイロア竜仙寺は、オアフ島の北沿岸に設立されましたが、1976年に現在の場所であるオアフ島ワヒアワに移転しました。1906年には、パイアの満徳寺がマウイ島に設立され、1914年には大福寺がハワイ島のコナに設立されました。その翌年の1915年には、大正寺が同じくハワイ島のヒロに設立されました。アイエア太平寺は、1918年に真珠湾近くに設立されました。モロカイ弘誓寺は1927年に設立され、ハワイに建立された最後の曹洞宗寺院であり、そして島で唯一の仏教寺院になりました。

1903年から始まったハワイでの曹洞宗国際布教は、先駆者である移民一世、先達の宗侶、二世と後の代の三世によって、護られ、育て助けられてきました。現在ほとんどの一世の人々は亡くなられ、二世の大多数は80、90歳代になっています。私たちは幸運にも、祖先が私たちに伝えた精神的、文化的、社会的な遺産を受け継いでいます。しかしながら、時代と歴史の推移はハワイにおける曹洞宗に多様な変化をもたらしました。

今日、私たちが曹洞宗の仏教徒として安心させてくれるのは、個人的な宗教的信条や信仰だけでなく、私たち自身を仏教徒として確認することを助けてくれる家族的な伝統です。この幸運な歴史的背景において、私たちは、過去から受け継いだポジティブな行いの諸要因の重要性に気づくのです。私たちは、自分自身の宗教にとって最善の道がどのようなものであるかを決めるには、先祖たちに導かれながら未来に向かって進んで行くことができるのです。

私たちは仏教の伝統を感謝と報恩の念をもって大切にしていかななくてはなりません。しかし

ながら、今日、家族的な連帯の精神はあまり見られなくなってきました。若い世代は核家族で住むようになってきており、一軒家や近所同士で大家族として暮らすかつてのような大きなネットワークから離れる傾向にあります。高齢者はたいてい、彼ら自身だけで住んだり、退職者コミュニティーのなかに住んでいます。社会経済的变化によって、二世代、三世代の家族が同じ屋根の下に暮らしているような家族は稀になっています。また、同じような宗教的信仰を共有している家族を見ることも稀になりました。別々に離れて生活することによって、家族の中のお年寄りたちは、彼らの子どもたちや孫たちに家族の伝統や価値感を直接に分かちあう機会を失ってしまいました。その結果、良くも悪くも、二世、三世の世代は、多くの点でつながりを失ってバラバラになってしまいました。

実践的な徳目である4つのすばらしい教え(四摂法)を用いて、私たちは世代間に存在するこのような溝を積極的に埋めていくという課題に取り組まなければなりません。お寺は若い人にもお年寄りにも、仏教の教えが説く共通の理想を分かち合うことができる場所でなくてはなりません。お寺は、ボランティアによる援助や僧侶による指導のもとで、就学前の子供たちが基礎的、根本的な宗教的ガイダンスを得られる理想的な場所でもあります。さらに、若い人にもお年寄りに対しても、専門的コーディネーターの援助によって、お寺において様々なプログラムを計画し、実施することができます。そのための機会は実にたくさんあります。毎週日曜日の法要、観音講のような月例法要、三仏忌、大般若祈祷法要、彼岸法要、永代経法要、母の日と父の日の法要、感謝祭の法要を含む、年次法要などです。その他にも、毎週の坐禅会や勉強会、

梅花講、月に一度のミーティング、カウンセリング活動、茶道、華道、民謡、太鼓、琴のクラスなどの日本の文化と社会活動、また柔道、合気道、剣道、空手のようなスポーツ活動があります。さらには、地元のコミュニティーのためのボランティア活動を組織したりもしています。ハワイ曹洞宗の寺院が実施している他の主要な事業は、日本語学校や公文教室、幼稚園から小学校6年生の子どもための学校である曹洞アカデミーの管理、経営です。

私たちが近い将来において検討すべき大きな次の一步は、お寺の就学前の子どもや年配者、あるいは地元のコミュニティーに住む関心のあるあらゆる人々のための仏教的デイケアセンター施設を建設し、運営することです。このようなセンターは、若者にもお年寄りにも安全で有益な環境を提供し、彼らがお互いにポジティブな人生経験を分かち合うことができるようになります。

一世紀にわたって、ハワイにおける曹洞宗の寺院は四摂法 - 布施、愛語、利行、同事 - の教えに従って活動してきました。過去からの導きを以て、私たちは次の100年に向けて、ポジティブな将来の展望をもつことができます。ハワイの曹洞宗の僧侶や檀信徒は、年配者には仏教徒としてかれらにふさわしい尊厳を与え、若者には精神的な成長を促進するために一生懸命に取り組んでいきます。

仏に深く帰依することによって、寺のサンガにつながっているすべての人々が、平和と平安を促進するためにポジティブな行動をするという誓いを新たにすることができるでしょう。





## 天平山禪堂プロジェクト

秋葉玄吾

アメリカ合衆国カリフォルニア州  
好人庵禪堂

曹洞宗は、「仏祖単伝の正法に遵い、只管打坐、即心是仏を承当する」、この恒久的な根本理念に立脚し、宗門人および檀信徒は一仏両祖（釈迦牟尼仏、道元禪師、瑩山禪師）のみ教えを崇拜し、禪戒一如（戒法と坐禅とはひとつである）、修証不二（修行と証悟は前後別々のものではない）の妙諦を実践する宗派であります。その教えと実践に基づき、慈悲親密の心を以て互いにいつくしみ、尊重し、そして一仏両祖のみ教えが世界中の人々に広まり、生きとし生けるものすべてが平和で幸せに暮らせるような和合社会がもたらされることを念願しています。

さて、その曹洞宗の国際布教が展開され始めてから今年で、ハワイと南アメリカにおいては109年、北アメリカでは90年、ヨーロッパでは45年の歴史になります。それは、日本の地から遠く離れた世界各地に開教師（現・国際布教師）、また曹洞宗関係者が足を運び、絶え間ない努力と精魂込めた地道な布教活動による賜物であります。その先人諸師の布教教化の活動により、一仏両祖のみ教えは海外においても脈々と受け継がれ、現在では世界各地に“禅センター”と呼ばれる寺院が陸続と設立され、約700名にもものぼる外国籍を有する曹洞宗僧侶が活動しております。そして、その開教師や国際布教師の二世、三世のお弟子さんが真摯に教えを継承し、布教活動をおこない、創意工夫と試行錯誤を繰り返しながら発展し、教線を拡大し続けております。

その結果、欧米の一般の人々にも多大な関心が寄せられるようになり、「只管打坐」の実践は文化や習慣を超え、また老若男女を問わず履修されています。また、「正法眼蔵」や「伝光録」をはじめとする歴代祖師がたの書物などが数多く英訳され、近年ではその他の言語にも翻訳されるようになってきております。

この海外での教勢拡大は曹洞禅の普遍性を如実に物語るものであり、今後も着実に広まっていき、僧侶の数も少なからず増加していくことはあきらかであります。そのような状況において、曹洞宗国際布教の最も重要な課題は、増加し続ける僧侶の育成をいかにおこない、世界各地に根付いた曹洞禅を未来永劫にどのように繋げていくかという点にあります。そのためには、一仏両祖の正伝の仏法、禪戒一如、修証不二の妙諦を誤りなく伝え、そして曹洞禅の命脈である修行を実践していくことが必要であります。その只管打坐、威儀即仏法の仏作仏行を履修するためには伝統的な禅宗様式に則った道場が、海外の地における宗侶育成にはどうしても必要不可欠な施設であると考えます。それは、私が北アメリカ国際布教総監として13年間、そして、一国際布教師として海外で布教活動に長く携わった痛切な実感であります。そして、その想いは私だけではなく、先人の国際布教師や国際布教に携わったかたがたの念願でもありました。

この度、好縁、好時節に恵まれ、山門、佛殿、僧堂、衆寮、庫院、東司、鐘楼という一大伽藍を整えた天平山禪堂を、サンフランシスコ市より車で3時間のカリフォルニア州レイク郡ローワーレイクの山中に建立することになり、本年7月にそのための土地の購入をしました。今後、平成27年中の完成を目指し、日本からの大工を

先頭に、伝統的木組み建築技法により建設が進められていきます。

21世紀の高度な物質文明社会に生きる私たち、とりわけその最前線をいくアメリカの地に、日本で約800年の間培ってきた曹洞禅の明快で合理性のある修行生活を示す道場を設立することは、歴史的、文化的に非常に大きな意味を持ち、曹洞禅の国際布教、ひいては人類社会に多大なる貢献をなすものと確信しております。

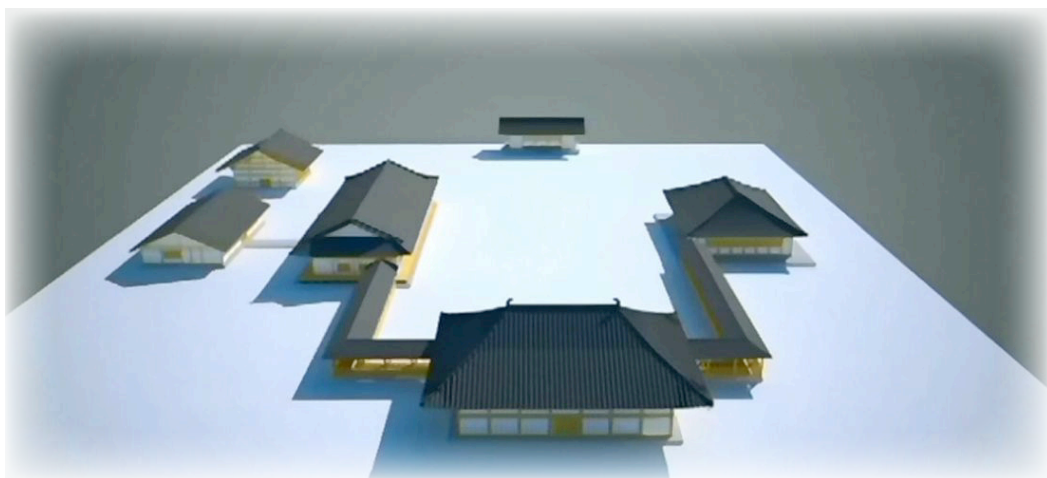
皆さま方の暖かいご理解とご法愛を賜り、この画期的な一大プロジェクトが成功しますよう、ご支援、ご助力をいただきますようお願い申し上げます。



佛殿模型



天平山禅堂完成図





## 病院における坐禅

カンポス広雲  
ブラジル連邦共和国  
両大本山南米別院佛心寺

サンパウロ公務員病院は、待合室、診察室、手術室、病室、食堂、そして大きな病院が持つようなあらゆる施設を有する、多くの人々が行き来する巨大な9階建ての公共ビルです。医師、看護スタッフ、技術者、従業員、また患者とその家族や友人が街のあらゆるところからやって来て、たくさんの人々が毎日ここを通過します。

公会堂の上の9階には、過去10年間、健全な暮らしを促進し、人々の生活の質の向上を目的としたいくつかの実践をおこなう部屋が設けられています。そこでは、霊気の治療、手足のマッサージ、集団療法、その他のいろいろな活動がおこなわれています。2008年からその場所で佛心寺の僧侶が、誰もが参加できる坐禅会を開催しています。

僧侶は週に2回その病院に行き、2~3時間の坐禅会をおこない、坐禅を学ぶことに興味のある人は誰もが利用できます。そこでは決められたスケジュールや、やりかたはありません。人々は医学的な理由や好奇心、もしくは瞑想に興味があるなどの理由でこの部屋にやってきます。時には、部屋の前を通り過ぎる際にこっそり入室することを決めたり、孤独や疲労を感じているとき、またしばらくの間休憩する場所を求めているたり、身内の看病に戻る前に一休みするときなどに、この部屋を訪れます。

病院では非常に慌ただしい活動が行われています。救急車が行き交い、人々はベッドに横たわり、診察室には行列ができ、患者の身内は廊下を歩き回ったり、待合室で仮眠をとったりしています。こうした緊迫した予測のできない状況の下で坐禅が行なわれています。

多くの人々は通常通りの治療を受けに病院にやってきて、坐禅に参加します。彼らはしばらくの間坐禅を実践し、治療が終われば来なくなります。坐禅をするためだけに病院に来る人はほとんどいません。実際のところ、病院は嫌悪感を引き起こすところであり、誰もがそこからは距離をおきたいと思う場所です。しかし、彼らが常日頃には坐禅を実践することがないとしても、病院での坐禅の経験は彼らの心と体に残り、それは自分の家へと持ち帰られます。そして、可能であれば坐禅を自宅で続け、時にはしばらくの間友人や身内と共に坐禅を行うこともあります。やって来る人々は疲れ、緊張し、恐れています。自分自身の置かれている状況に怒りを感じている人もいれば、また避けることのできない自らの運命に絶望的になったり身を任せたりしている人もいます。さらには、興奮してやって来て、しゃべり続け、家族や仕事について愚痴をこぼし、生きることを怖がっている人もやってきます。わずかの間であっても、今現在の平穏さに立ち返ること、それが誰もが共通に必要なとしていることです。

様々な方法でそのことを実現できます。やって来る人々を率直に見ること、彼らが何かを示すまでじっと待つこと、彼らが自分の場所と時間を持つことを許すこと、環境が備えている静けさと平安さに任せることが必要です。なにごとであれ患者のせいにすることはできません。



耳を傾け、招き、こちらが応答する用意があることをはっきりと示さなければなりません。

多くの場合、人々は瞑想がどのようなものであるかを知らず、坐禅について耳にしたこともありません。また、多くの人々は身体的な苦痛を抱えていてわずかな時間でもじっとしてることができません。彼らはまず、身体の痛みや心痛を語る必要があります。彼らは人生の出来事や家族の葛藤について語ります。



病院における坐禅

私たちは心を開いてそれを聞きます。それが私たちにできるすべてです。われわれの修行はそのためなのです。私たちには、彼らの質問に対する答えはありません。私たちができるただ一つの助けは、彼らに寄り添って、彼らの存在といのちを一緒になって支えることです。われわれが彼らと共にいるように、そして彼らが我々とともにいることができるようにすることです。そうすれば、彼らは徐々に椅子や坐蒲に坐り、落ち着き、気分が良くなり、正しい姿勢のバランスを取りはじめます。自然に背筋が伸び、呼吸や身体感覚、また音や線香の香りとの触れ

合いを取り戻し始めます。つまり、いのちの流れ、存在するすべてのものが創造的に変化しつつお互いにつながりあっていることとの触れ合いを取り戻し、全宇宙の中に自分自身を再統合するのです。

病院でのわれわれの活動はこうして継続していきます。私たちは、誰が訪ねてくるかあらかじめ分かりません。ひとりで坐禅をすることもしばしばあります。時にはそれが数週間にわたることもあります。われわれの修行は、部屋にいる間に彼らが何を必要としているかに関わらず自らをオープンにしてやって来る人々を歓迎し、「分かったつもりにならないこと」と「判断しないこと」という誓願を一刻一刻更新していくことから成り立っています。親切心をもって、私たちは平安さを生み出す静けさ、敬意にあふれる生き生きした聞き取りと、只管打坐としての坐禅を学ぶ機会を人々に提供しています。

願わくば一切の衆生が癒され安全でありますように。







### 坐禅への脚注 3 無所得無所悟

所長 藤田一照  
曹洞宗国際センター

なにかにつけ物足りようとしていつも何かを求めているのがわれわれ普通の人間です。それを仏教では「凡夫」とよんでいます。だからわれわれにはくつろぐことがなかなかできないのです。そういう抜きがたい習性をもつ人間にとっては、坐禅は実に物足りない、張り合いのない、手ごたえのないものを感じられます。しかし、これは変な言い方かもしれませんが、凡夫が物足りないままに物足りている、安心できないままに安心している姿こそが坐禅なのです。それこそが坐禅の坐禅たるゆえんであり、素晴らしいところなのです。こんなことは凡夫のわれわれにはなかなか受け入れられないでしょうが、それでもこういう坐禅をこそ、そのまま歪めることなくまっすぐに受け取り、身をもって行じていくことがなによりも大事なことです。このことをあらかじめよく承知してから坐禅にとりくんでいかなければなりません。

実際に坐禅をしているとかならず、張り合いがないような、物足りないような、そういうなんとも割り切れない、空しい感じが湧いてきます。これだけ熱心にやっているのに、思ったような“反応”が起きないのは、“手ごたえ”がないのは、きっとやりかたがどこか間違っているのではないか、自分の努力が足りないのではないか、自分は坐禅に向いていないのではないか、…そういういろいろな疑問が次々に浮かんできます。やっている本人としてはこんな手ご

たえのないことをこのままやっけていてもいいのだろうか、時間の無駄ではないのかと途方に暮れるばかりですが、実は坐禅としてはそれでいいのです。それはむしろいい坐禅であることの証(あかし)です。

人間はいかに満足を求めても結局は満足し切ることができないものだ、というのが仏教の見方です。仏教の基本的教義とされている四聖諦の最初の苦諦はしばしば「この世の一切は苦しみである」というふうに理解されていますが、わたしはむしろ「この世では最終的に物足りるということはありません」と解したほうがより真意に近いのではないかと考えています。

さて、この物足りなさがわれわれを駆りたてているあいだは、落ち着くことができず、心底安心してくつろぐこともできません。物足りなさを埋め合わせてくれるような、自分を興奮させるような体験を次から次へと求めるのでもなく、また気晴らしにふけて物足りなさを忘れようとするのでもなく、物足りないところにそのまま落ち着くこと、そこにしか安心はないと決定(けつじょう)して物足りなさと一緒に坐りこんでいるのが坐禅なのです。

道元禅師は『正法眼蔵 現成公案』のなかで「身心にまだ法がじゅうぶんにしみこんで充ちていないときには、(意識の上で)法がすでに満ちていると思うものだ。しかし、法がほんとうに身心にしみこんで充ちているときには、何か自分には一方で欠けているものがあるように思われるのだ」と言っています。つまり、意識としてはどうも物足りないように思いながらもそれはそれとして、真剣に坐禅に取り組んでいるときには、意識以前のところで「法がほんと

うに身心にしみこんで充ちている」のです。いかに自分としては物足りなく感じて坐禅を信じて安心して坐っていればいいわけです。逆にもし、自分が物足りたと思ったときには、坐禅からすべり落ちているなと思った方がいいのです。自分の意識のなかの出来事にとらわれてそれをつかんでしまって坐禅に隙ができたからです。

「諸仏のまさしく諸仏なるときは、自己は諸仏なりと覚知することをもちゐず。しかあれども証仏なり。仏を証してもてゆく」と『正法眼蔵

現成公案』にあるように、坐禅している時には自分が成道しているとはまったく思っていないけれども、坐禅が坐禅になってさえいれば自分の思いとは関わりないところでちゃんと成道していて、坐禅の功德をすべて受け取ることができています。坐禅自体は成道を対象的に見ることができない。坐禅と成道はそういうおもしろい関係になっているのです。たとえばわれわれが、ぐっすり眠っているときには自分は眠っているとはまったく思っていないませんが、大丈夫ちゃんと眠っていて（そういう眠っているとかいないとかの思いすらないのがほんとうに眠っている証拠です。もしそういう思いがあったらそれはほんとうには眠っていないということになります）、睡眠の功德（たとえば脳を休める、からだを休める、自律神経を休める、細胞を新しくするなど。しかし、われわれにはまだそのすべてがわかっていないのが現状だそうです。睡眠というのはそれほど深遠なものなのです）をすべて受け取ることができています。だから、安心してただ眠っていればいい。この点で坐禅と睡眠はよく似たところがあります。坐禅は宗教的に言えば、無明という眠りから目覚めることだとされていますが、それを理解するのに睡眠が喩えとしてとても役に立つというのは面白い

ことです。

自分の眠っている姿を自分では対象として見ることができないように、自分の坐禅の本当の姿を坐禅中に外からのぞき見ることはできません。今現に坐禅をしている真最中なのですから。自分の経験の対象として見ることはできないけれども、睡眠はちゃんと睡眠になっているし、坐禅は坐禅になっている。そういう道理が確かにあるのです。

坐禅は意識の上で感じとれることがすべてではありません。坐禅はわれわれが意識できる範囲をはるかにはみ出している途方もない大きさと深さをもつ、幽邃(ゆうすい)きわまりないものなのです。そして、むしろ大事なのはわたしが意識的に体験できていることではなくて、坐禅している本人の覚知（知覚と分別）の上にはまったく意識されないところで、われわれに少しも知られることなく起きていることの方なのです。このことは、意識できることだけがすべてだと思って生きているわれわれ凡夫にとってはほんとうに切ないところです。人間には物を認識したい、理解して納得したいという強い欲望がありますから、いくら一生懸命坐禅していても、その成果や効果を自分で見届けることができないというのはほんとうに耐え難いことです。われわれは、自分の努力の成果をちゃんと見届けることができるからこそ、満足を感じたり、やりがいを感じたり、人に誇ったり自慢したり、ができるのです。それなのに坐禅に関しては、それができなくなれば、まさに「骨折り損のくたびれもうけ」、いったい何を動機にして坐禅すればいいのか、困ってしまいます。得るところなし、悟るところなし、物足りることなし、という「ないない尽くしの坐禅」では、

凡夫のわたしの視点から見ている限りどこにもそれをやる意義や理由を見出すことができません。

四六時中、なんとかうまいことやって「なるべく骨を折らないで、欲しいものだけを最大限もうける」ことばかり考えて、あくせくと忙しく動きまわっているわれわれは、果たしてそうやって「もうけたもの」でどれほど幸せになっているのでしょうか？よく頭を冷やして反省してみた方がよくはないのでしょうか？そういうことばかりで一生を終えてしまうことにどこか空しさ、寂しさを感じて、ほんの短い時間でもいいから、そういうこととはまったく違うことをしてみたい、と何の理由もなくそう感じることはないのでしょうか？澤木興道老師は「コセコセせず、一服せよ」と言いました。われわれのなかには確かにそういうことを促すような何かがあるようです。この促しは、「坐禅は〇〇にいいらしいからやってみよう」というような、頭で合理的に、そして功利的に考えたあげくの結論とは違って、もっと存在の深いところから呼びかけるように湧いてくる「ガッツフィーリング（内臓やはらわたが感じ取るような感覚、直感）」です。このガッツフィーリングが湧いてくるその源にアクセスするしか、「あなたは何故なんにもならない坐禅をするのか？」という問いの答えはないように思います。

人間も実はその丸ごと全部が自然なのです。それをふだんは人間モードで使いすぎているから、時々人間モードを一服して自然に帰らざるをえない（夜寝ているときはそういう状態です。ここでもまた睡眠が例として出てきます）、自然そのものにならざるを得ないようにできているのです。これが人間にとっての本当の安らぎであり、それを一番純粹にやるのが坐禅だっ

たのです。

カルメル会の奥村一郎司祭の『祈り』（女子パウロ会）という本に詩人の高田敏子さんの「あいたベンチ」という詩が引用されていました。こんな詩です。

あいたベンチ

母と子と

一日じゅう しょっちゅう

話をしているようでも

ほんとの話なんて

あんがい していないものです

だから 買物の帰り道

お洗濯のすんだあと

ほんの十分間でも

こうして 家の外にでて

話をしてみましょう

そのために やさしい木かげがあるのです

そのために あいたベンチがあるのです

奥村司祭はこの詩を祈りという文脈のなかでとりあげ、「十分間でもいい。こうして家の外にでて、暇をつくることである。そのような状況で話されることが『ほんとの話』になる。そのときには話される『ことがら』がたいせつではなくて、『話すこと』という事実そのものによって生かされるような話、それが高田さんの言われる『ほんとの話』なのである」と深い考察を加えています。ほんとの話というのは話の内容によるのではなくて、家の外に出て暇をつくり公園のベンチに二人で坐って話すという具体的行為によるのだと言うのです。

わたしはこの詩の「ほんとの話」を坐禅にお



きかえて考えてみたいのです。坐禅は「自己をなろう」（道元『正法眼蔵 現成公案』）、つまり万法に生かされて生きている自己の本来のありかたを実際の行として学ぶことです。この自己のありようは坐禅しようがしまいが変わることはありません。しかし、われわれの日常は本来の自己をすっかり見失ってしまい、そういう自己に親しむ時間を持つことなどまったくありません。だから、ほんの短い時間でもいいから暇をつくり、多忙な日常生活の枠の外に出て、自己に親しんでみる必要があるのです。そのためにこそ自分が坐るのを待っていているあいた坐蒲があるのです。その坐禅のポイントは

坐禅の内容、つまり自分がそこで何を体験するか、そこで何が起きるかにあるのではなく、「とてもじゃないけどゆっくり坐禅なんかしている場合じゃない」ときにそれでも坐蒲の上からだを運んで坐禅したという事実のほうにあるのです。ここでは何か他のことのために坐るのではなく、坐るために坐ります。その意味で無目的な、自己完結的な坐禅です。そういうとき坐蒲の上で起こることはなんであれ、たとえそれがふだんは煩惱とよばれているようなものであっても、みんな坐禅の糧になってくれているし、坐禅を莊嚴してくれているのです。

---

## 国際ニュース

### 南アメリカ国際布教師会議

期日：2012年5月9日

場所：両大本山南米別院仏心寺

### ヨーロッパ国際布教総監部協議会

期日：2012年5月25日～27日

場所：フランス共和国・禅道尼苑



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