



SOTO ZEN JOURNAL

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

峨山韶碩禅師650回大遠忌にむけて p1  
新美昌道

共に学び 共に生きる  
—布施行を巡って— p3  
佐野俊也

南アメリカ梅花流特派師範巡回報告 p9  
鈴木恵道

曹洞宗宗立専門僧堂での安居経験 p11  
シーバート慈証

坐禅への脚注集 (6) p15  
藤田一照

法  
眼

Number

33

March 2014



## 峨山韶碩禪師650回 大遠忌に向けて

新美昌道

大本山總持寺大遠忌局長

大本山總持寺では明年、2015年（平成27年）に二祖峨山韶碩禪師さまが遷化なされてから650年、さらには9年後の2024年（平成36年）に、ご開山瑩山紹瑾禪師さま、ご遷化700年となり、それぞれ大遠忌法要が厳修されます。

大遠忌とは、両本山のご開山さま（高祖道元禪師・太祖瑩山禪師）ならびに二祖さま（孤雲懷奘禪師・峨山韶碩禪師）の50年毎の年回のご供養をお勤めする報恩の大法要のことで、曹洞宗宗制の定めによって修行されます。

大本山總持寺では太祖さまと二祖さまを一体として崇め、「瑩峨御両尊」と尊称申し上げております。この度は9年間に2回の大遠忌が巡ってくるということもあり、「大本山總持寺御両尊大遠忌法会」として、約10年にわたる長期視点で諸堂の耐震工事と地上回廊の建設を行うとともに、御両尊の報恩法要、記念事業、人材の育成、文化事業などの行事を計画し、準備を進めております。

大本山總持寺二祖・峨山韶碩禪師のご功績として最も顕著なのは、五哲（五院）とも二十五哲とも呼ばれる高弟の育成、また、その法孫の働きにより曹洞宗門を発展させ、教線を飛躍的に広げたことが挙げられ、このことは衆目の一致するところでありましょう。峨山禪師の足跡、更には御両尊の強い絆に思いを馳せ、この度の大遠忌のテーマを「相承 ～大いなる足音がきこえますか～」と決めました。曹洞宗の系譜、

我われ法孫に繋がる「大いなる足音」を感じて頂き、峨山禪師のご生涯・ご功績を知って頂くために、峨山禪師ご紹介のDVDを制作させていただくことに致しました。まずは予告編（7分間）を作成し、全国の宗務所・教区などに配布し、ご視聴いただくよう、お願いしております。現在、本編を制作中で、峨山禪師のご遺徳・ご功績を多角的に顕彰する内容となっております。

また、平成14年に発行された「峨山禪師物語」の復刊も行い、全国のご寺院に配布させて頂き、更なる敷衍を図っております。本山の入口や香積台前、侍局前廊下にはパネルを展示、JR品川駅・鶴見駅には広報看板やポスターを掲示して、地域や一般の皆さまに広く大遠忌をお知らせ致しております。

この大遠忌事業遂行には多くの費用を必要といたしますが、昨年（平成25年）4月より、標準志納香資金が5年間、特別志納香資金が10年間という勧募期間を設定させて頂き、全国の宗門御寺院さまと檀信徒の皆さまにご志納をお願いし、既に多くのご奉讃を頂いております。深甚なるご協力には衷心より感謝申し上げます。

さて、いよいよ本年は「峨山韶碩禪師650回大遠忌」の予修法要の年になりました。宗務庁主催による管区集会において、予修法要が4月に近畿管区・九州管区で、5月に四国管区・東海管区で、6月に関東管区・北信越管区で、7月に北海道管区・東北管区・中国管区の全国9管区で両大本山の禪師様による御親修にて厳修されます。また、ハワイ・北アメリカ・南アメリカ・ヨーロッパの4国際布教総監部においても同様に厳修される予定です。

これに合せて、大遠忌局では峨山禪師頂相図（軸装肖像画）並びに坊塔型御真牌を新調させ

て頂くことといたしました。会場毎にご遷座申し上げ、お奉り頂けるよう準備を進めております。なお、5月28・29日開催の平成26年度梅花流全国奉詠大会（於 カミアリーナ／島根県出雲市）にてもお奉りいただき、予修奉詠が執り行われる予定とお聞きしております。報恩の歌声が高らかに響き渡ることでしょう。

明年（平成27年）は「峨山韶碩禪師 650回大遠忌」御正当の年になります。6月1日から8日までを準法要期間、10月7日から20日を本法要期間として、全国から焼香師をお迎えして、多くの報恩法要が営まれます。現在、宗門の各組織を通して、報恩焼香師の願いを申し上げているところです。

本年9月1日より11月29日と、平成27年4月1日より10月20日の期間を記念参拝期間として、全国から大遠忌参拝のお申し込みをお受けいたしております。この期間中、ご上山頂いた参拝団の皆様方には拝登諷経法要に参列していただき、報恩のご焼香をいただく予定となっております。

大遠忌を一期に、一人でも多くの檀信徒の皆様にご縁を結んで頂き、且つ、御本山をより身近に感じて頂けるよう、大遠忌局一丸となって準備に取り組んでおります。皆様のお参りを心よりお待ちしております。

大本山總持寺大遠忌特設サイト

<http://sojo.jp/>



峨山韶碩禪師650回  
大遠忌テーマ「相承」

峨山韶碩禪師御真牌



峨山韶碩禪師頂相（祖院蔵）



## 共に学び 共に生きる —布施行を巡って—

佐野俊也  
特派布教師  
北海道・法光寺住職

皆さまこんばんは。日本からまいりました佐野俊也です。どうぞ、宜しくお願いします。

今夜、皆さまとお逢いできて、とても嬉しく、また光栄に存じます。まず、お礼を申し上げます。今日の日を迎えるにあたり、三心寺の方丈さま奥村老師をはじめメンバーの方々が綿密な準備をされ、温かくお迎えを頂戴しました。心から感謝申し上げます。

また、ルメー総監、櫛田書記さんには先日来ずっと御一緒に、各禅センターを廻って頂いております。今日はルメー総監に通訳をお願いします。どうぞ、宜しくお願いします。

最初に、曹洞宗管長 大本山永平寺貫首さまである福山諦法猊下のお言葉をお伝えします。

「私たちの世界が抱える様々な課題に対して、仏教徒としてどのように考え、行動して行くべきか」を提示した内容です。お手元に翻訳文があると思いますので、御参照願います。

### 平成25年度 布教教化に関する告諭

曹洞宗管長 福山諦法

今、私たちは、いのちに関わる多くの課題に直面しております。先の東日本大震災、大津波、東京電力福島第一原子力発電所の事故などからの復旧復興、原子力発電に頼らない安心できる社会の実現、いじめ、自死、格差、

貧困、戦争などの問題への取り組みです。

いずれも曹洞宗が掲げる「人権の尊重、平和の確立、環境の保全」の願いに関わることがらです。人びとの苦難をわが事と受け止め、自分だけの快適さや便利さを求める社会を見直し、一人ひとりのいのちが大切にされる社会を築いていきましょう。

そのために本年は、四摂法「布施」、物でも心でも惜しみなく分かちあう菩薩行を柱として、「向きあう 伝える 支えあう」ことを具体的な目標といたします。

道元さまは、「布施」とはむさぼ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なく、互いに生かしあう生き方です。

瑩山さまは、坐禅のとき、慈悲心溢れる本来の生き方が広がると説かれました。無常迅速、生死事大の人生にあって、一日一日を疎かにせず、み仏とご先祖のみ前で姿勢を調べ、息を調べ、心を調べ、静かに坐りましょう。

道のりは遠く険しくとも、人びとの苦しみやつらさに向きあい、互いの気持ちを素直に伝えて理解しあい、共に支えあう「布施」の菩薩行をすすめてまいりましょう。

お釈迦さまは、一切の生きとし生けるものに無量の慈しみの心をおこすべしと告示しです。

南無釈迦牟尼仏

仏教が説きます一番の根本は「いのちを大切にする」「いのちを尊ぶ」ことです。「誰もが幸せになる権利を持っている」ということが人権でありますが、「生きとし生けるものすべてが幸せになりますように」という願いが、お釈迦さまの教えでした。そのような社会を目指して、「仏教の教えを共に学び、禅の修行に励み

ながら共に歩んでまいりましょう」というのが、管長猥下の思し召しです。

その具体的な実践の行として示されているのが、四摂法のひとつ「布施（ダーナ）」です。それは、物でも心でも惜しみなく互いに分かち合い、与えあう修行です。私たちの抱える問題を直視し、互いの命を尊重する社会を築くために、この「布施行」を柱として、三つの点についてお話を展開してまいります。

その一つは、「互いに向き合うこと」。二つめは「伝える」ということ。そして三つめは「支え合う」ということです。

2011年3月11日、日本の東北地方を中心とする、大地震、大津波がありました。東日本大震災のニュースは全世界を駆け巡りましたので、皆さまの記憶にも刻まれていることと思います。ほんの半日の間に約15,000人の人々が命をなくし、4,000名を越える人たちが行方不明となりました。その後も、様々な心的ストレスによる身体の不調を訴える方々、苦悩によって自らのちを絶つ方々も数多く続いています。自然の脅威の前に、「私たちのいのちは本当に儂いものである、極小さなものである」ということを、私自身も悲しみのなかであらためて受け止めました。

17世紀のフランスの哲学者でありますパスカル（皆さまもよく御承知と思いますが）は、著書「パンセ」の中で次のように述べています。

「人間はひとくきの小さな葦である。しかし、自然の脅威の前では本当に小さいのちであるが、そのなかで人間は考えることができる葦である」

敬虔なキリスト教の信者でありましたパスカルですから、「人間は考えることができる葦であ

る」というより、「信じる葦である」ということを言いたかったのかも知れません。しかし、ここで対象としているのはキリスト教を信じない人々でしょうから、あえて「考える」と示したのでありましょう。葦はおそらくは、聖書に出てくる言葉でしょう。水辺に生えている葦は、風によって直ぐなぎ倒されます。寒さの時期は、莖の中に含まれた水分が凍り、あっという間にしおれてしまいます。そのようにか弱い存在です。人間も葦のように自然の前ではか弱い存在であるが、考えることができる葦であるということです。

さてここで「考える」ということについて少し触れておきます。

おなじくフランスの哲学者であるデカルトが、「我考えるゆえに我あり」と言って、「考える」という思想が近代の発達を促しました。その「考える」ということによって、人間は自然を克服しようとしてきたのですが、いつの間にか「自然を我が物とする」という思い上がりが生まれたのです。そのような傲慢さが世界中に拡がり、日本人もその中に入ったのではないかと思います。そのことの象徴が、東京電力福島第一原子力発電所ナンバー1からナンバー4の大変な事故です。まだ残念ながら日本ではその大きな事故を克服できず、新たな問題として汚染水の流出問題が心配されています。このことについて長く述べる時間はありませんが、曹洞宗では「原子力に依存しない社会を目指そう」と、標榜していることをお伝えしておきます。

さて「考える」ということです。普通「考える」ということは「頭で考える」あるいは「心で考える」ということです。しかし、私たちが禅で「考える」というのはそうではありませんね。「身体と心。身心で考える」というのが、

禅の教えです。身体と心は別々のものではありません。まったく同じものとも言えませんが、別の物でもありません。身体と心は「一如」として存在します。そして私たちは、行動により、修行により、その考えを深めていくのであります。それを深めるのが坐禅ですね。坐るということです。先程申し上げたところの第一、「向きあう」ということです。まず、私たちは己自身と向き合わなければなりません。

皆さまの中で日本語の漢字をご存じの方いらっしゃいますか？

(「坐」と書かれたものを見せる)

これは「坐る」という漢字です。「坐」という字は、土、大地の上に人がふたり坐っているように書きます。皆さまが先程坐ったように、私たちが心を合わせ、隣の人と息を合わせて坐る。先ずは相手と向き合いながら坐るというかたちが一つあります。



もうひとつは自分自身と向き合いながら坐る。自分の中には、迷いの世界、煩惱の世界にさまよう自分がいます。そしてそれを真実の方から、あるいは悟りの方から照らしてくれる、本来の清らかな自己があります。その中で「迷」と「悟」が常に対話しながら坐っています。

もうひとつ大事なことを申し上げるのを忘れ

ておりました。私たちは、仏さまの前で坐っているのです。今、ここの素晴らしい禅堂でひとときの静かな時を過ごしておりますが、是非ご自分のところで一日のうちの少しか良いですから、毎日仏さまと向き合う時間を作って、これを続けて行って欲しいのです。



私は布教という仕事をしていますので、お寺を離れていることが多いのです。その時、本当は自身の心にあるブツダと、そのまま向き合えば良いのでしょうか。しかし、何かの印として見守ってくれるものが欲しいので、小さな仏さまを抱いて旅をし、ホテルの部屋にそれを置いて、わずかな時間でも坐るようにしています。自己と向き合い、仏さまと向き合う中で、他の方々に少しずつ心を寄せて行くことができるのではないのでしょうか？そのような気持で日々過ごしていると、私の小さな世界の中ではありますが、私が出逢った人々と一瞬でも深く向き合う時が訪れると信じています。

お見受けすると、皆さま方はとても誠実な、真剣な眼差しをされた方々です。信仰深い、心の温かいお人柄と推察します。だから、きっと長生きいたしますよ。私が保証します。死ぬまで生きていきますよ。でも、いつかはお迎えが来たら、

私たちは旅立なければなりません。

私たちのいのちは、この大宇宙の中から見れば、ほんのちっぽけな存在です。でもこの瞬間はたしかに存在しています。たまたま両親の縁によって、縁起の法によって私は生まれました。誰にも代わってもらうことの出来ない、かけがえのないいのちとして生まれて来ました。この短い瞬間を輝かせていくことが、どれだけ素晴らしいことか、有り難いことか、そのことを噛みしめて、いつか死ぬべき時まで後悔のない生き方をしていきたいと、私は思っています。皆さまも自分のことを、良く振り返って見て下さい。「私自身のいのちがとても大切なことを」。生きることが辛くて悩んでいる方もいらっしゃるかも知れませんが、そのあなたも今生きていることは事実です。自分のいのちが大切なように、皆さまひとりひとりがそれぞれ大切ないのちを生きています。そう思うと、私のいのちの中に、私の世界の中に、あなたがたひとりひとりのいのちが生きています。もっとも大事なことは、生きているその姿、そのありのままをみつめて、そこに「向き合う」ということです。

その相手のいのちを思う心が、具体的な修行方法を教えてくれます。先程の管長猊下のお言葉にありました「布施（行）」がそれです。物でも心でも惜しみなく相手と分かち合い、困難を抱えている人がいたら、見返りを求めず惜しみなくそれをお渡しするのです。

「布施」にはいろいろな区分の仕方がありますが、ここでは三つ数えておきます。

ひとつ目は「財施」。物や金銭を必要とされている方にお渡しすること。

ふたつ目は「法施」。教え＝法を与えること。

みつ目は「無為施」安心を与えることです。

ここではさらに詳しく触れませんが、ひとつだ

けお礼を述べておきます。東日本大震災の時に、全世界の方々、特にアメリカの皆さま方に、たくさんの支援を頂いたこと。物質あるいは心の両面で、私共に大変な勇気を与えて頂いたことに心より感謝を申し上げます。

二点目の「伝える」ということですが、私たちが伝えるのは「身体で伝える」「心で伝える」「心から心に伝える」あるいは、「自らの行いによって伝える」など様々なかたちがあります。その中で何を根本とするかということ、まずは言葉でありましょう。思いやりにあふれた言葉で、丁寧にお伝えする。この「言葉による布施」を「愛語」と申します。また言葉だけではなく、それを発する人の表情やその姿も大切です。私自身も出来るだけ柔らかな笑顔で、温かい言葉を使うこと「笑顔愛語」を日頃から、心がけています。

坐禅を旨とするような和合の機会を多く持っていらっしゃる方々にお逢いした時に、私は「愛語」が根底にあることを感じます。今回も様々な禅センターで色々な方にお逢い致しました。まず、ルメー総監老師です。お逢いした瞬間に「あっ、この方となら一緒に旅をしても楽しいだろうな」と思いました。お世辞ではないですよ。メキシコシティで禅の指導をされている徹心さん、昨日お世話になったヒューストンの建仁さん、それから今日空港に迎えに来て頂いた奥村老師。逢った瞬間から、何か懐かしさを感じるようなそんな温かさを感じました。

しかし、その柔らかさ、温かさは、ただ単に優しいということではありません。皆さま方それぞれに様々な人生を歩まれてきたことと想像されます。時には北風の中でもがき、あらがいつつながら、しっかりと坐り続け、共に悩みつつ段々と「和顔愛語」を作ってこられたのだろうと

思います。私も深く見習わなければならないと思っております。

お釈迦さまの前に、たくさんの苦しみ悩みを抱えた人が訪ねてまいりました。

「お釈迦さま、私の悩みを救ってください」こういう想いでかけつけてくるのですが、そのお姿を一目みた時にお釈迦さまはおっしゃいました。「善来善来、善く来た善く来た」と。その光輝くようなお姿、まぶしいような、明るいような、何とも力強いお顔とお姿を拝しただけで、苦しみの半分、悩みの半分は消えていったのではないのでしょうか。それが善来と呼ばれる、如来というお釈迦さまであります。

さて、自分自身をみつめるということは、自分の中にもうひとりの自分をみつめることとありますし、他の姿の中に自分をみつめるということでもあります。何かを感じ、教えられ伝えられて、私たちは「あっ、そうか。わかった。」と思えますね。しかし、頭の中でわかっただけでは駄目なのですね。

これも日本語でちょっと申し訳ないのですが、「わ・か・る」(Wa Ka Ruローマ字表記を提示)というのがunderstandのこととあります。順番をひとつ変えると「か・わ・る」になります。わかったら、変わらなければならない。「伝える」ということは、そのことによって相手も変わり、自分自身も変わることがある、ということです。「伝える」ことによって、また自分も教えられ、自分も変わっていく。そのことが行動で現れたり、言葉で現れたりする。その中に、「布施」の精神が伝わっていけば素晴らしいと思います。

三つめは「支え合う」という教えです。

私たち自身は本来、本質的なもの、自分自身の固有のものは何も持っておりません。オギャーと生まれた瞬間から、様々な条件や、様々な出来事、縁によってその存在は常に変わっていきます。本来の自分には、不変の本性というものはありません。私が存在しているのは、直接的な原因、先祖から伝えられたいのちの流れの中、両親が出逢ったことで私のいのちが授かったという「因」によるものです。その授かったいのちは様々な人に助けられ、「縁」という間接的な力によって育てられています、それは常に変化するものであります。

空気、水、土地、食べものこれらがすべて揃っていて私たちはようやく生きていくことができます。この恵まれた環境を大切にしなければならぬのは、自明のことです。多くを与えられている私たちですが、それを相手にお渡しする、お返ししていく、皆さまがたと分けあっていく、これもまた、当然のことではないのでしょうか？

誰かと誰かの関係性の中で、生きている私たちです。「支え合う」第一歩は、まず自分のすぐ隣の人、自分との縁の深い人を大切にすることです。それを一歩としてその心を深めていくことです。

仏教は平和を説く教えです。心の平和、安らぎを説く宗教であります、その出発点は、心を平和にすることであろうと思います。

日本の現代詩人である谷川俊太郎さんは、「心を平和にする」とおっしゃっています。世界に向かって、争いを止めよう、戦争を止めようということも大事だが、「まず自分の心を平和にすることが第一歩である」ということです。

やはり日本語の漢字ですが「人」という字は、2本の棒からなっています。2人の人が「支え合っている姿が人間である」



ということですが、「1人では生きていけない」という意味が含まれています。たまたま、この時代この瞬間を共有し、共に生きている私たちであります。この恵まれた惑星を、子孫のために大切に、未来にお渡しする義務があるのです。

最後に、東日本大震災で私が受け止めたいのちに関するお話を、エピローグとして致します。津波の被害が一番大きく、一番死傷者を出したのが東北の宮城県石巻という市です。かつて私はこの地に布教に伺い、とてもお世話になったお寺があります。震災後、なかなか連絡がとれずに、とても心配で気になっていました。ようやくコンタクトがとれて伺ったところ、「お寺は（高所にあるので）大丈夫であったが、経営している幼稚園に300人を越える人々が避難している」とのことでした。いてもたってもいられず、私は町の方々と協力して物資を届ける決意をしました。

実は私の住んでいるえりも町も、最大7メートルを越える津波に襲われ、被害を受けていました。かなりの家が浸水し、船や車も壊され、工場が壊滅した会社もあります。しかし、幸いなことに、亡くなった方や、怪我をされた方はありませんでした。「同じ太平洋岸の海の町に育つものとして黙ってはいられない、何かをしようよ」という人々の声が、救援物資を届けようという、「布施」の形になり、大勢の協力を頂戴しました。トラックと改造したバスに物資を積み込み、フェリーに乗って海を渡り、さらに高速道路を長時間走ってようやく目的地に着きました。

津波の惨状は、想像以上のものでした。道路わきには、たくさんの車がひっくりかえり、巨大な船がビルのうえにのりかかったまま。中心

街の商店街は壊滅寸前の有りさまです。放置されている車の中に赤いテープが貼ってあります。それは、その車の中で亡くなった人がいるという印です。

私は、その時の光景を未だに夢みることがあります。実際に、地震や津波に遭遇された方々の恐怖と絶望は、いかばかりだったのでしょうか。でも人間に備わった力というのはすごいものです。

1年後、私は布教に訪れる機会を頂き、合間にそのお世話になったお寺を尋ねました。お寺のご家族は、皆お元気で、街の人々も少しずつ復興に立ち向かっているようでした。その時たまたま居合わせたご家族があります。生まれたばかりの赤ちゃんを抱えた若いご夫妻と、4~5歳の男のお子さんです。その際、方丈（住職）さまにお話をされていたのですが、私はその内容を聞いてしまったのです。

そのご家族にはもう一人の子どもさんがいたのです。津波に襲われた時、お母さんは、ふたりのお子さんの手を握っていました。しかし、しっかりと握っていた筈の手が力尽きて、ひとりの子が波にのまれ行方不明になってしまったのです。数日後、ご遺体で発見されました。彼女は「どうして自分はその手を離してしまったのだろう」と悔み、いつまでも自分を責め泣き続けました。しかし、今、出来ることは「掌を合わせること」「冥福を祈ること」と方丈さまに促されて、一緒に経をよみ続けました。涙を流しながら、掌を合わせる日暮らしでした。その哀しみはその後も癒えてはいなかったでしょうが、たまたまその後、新しいのち、赤ちゃんを授かって、彼女は救われたのであります。「方丈さま。今日はお願いに来ました。私たち家族ようやく決心がつかしました。亡くなった子のお墓をお寺の境内の墓地に作って下さい。今は生

活していくのがやっとですが、代金はいつでも良い、少しずつで良いよと、おっしゃって頂いたので、是非お願いします。私はもう一人の子と、今誕生した子のために、亡き子の供養をしながら、しっかりと生きていきたいと思います。どうか、これからも宜しくお願いします」という、お話でありました。



大勢の貴重ないのちが失われましたが、その中にも新しいいのちが育っているのですね。私たちは、この繰り返しによって人類の歴史を作ってきた。未来の子どもたちの幸せを願って、慈悲と智慧を磨いていく生き方をしなければなりません。そのことを皆さまと共に確認し、これからも学び、行動していくことを自身に言い聞かせながらお伝えをしました。

いのちというかけがえのないものをキーワードとして「布施」の精神を学びながら、私たちは、「向き合う・伝える・支え合う」この心を育てていきたいと思っています。

大変長い時間になりました。

皆さまのご静聴に感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 南アメリカ梅花流特派師範巡回報告

鈴木恵道

梅花流特派師範  
長野・検校庵住職

南アメリカ梅花流特派師範は例年ならば、6月の巡回が多いのですが、今年は4月末から5月末の巡回でした。4月28日、日本を18時過ぎに離陸し、日付変更線を越え、アメリカのダラス・フォートワース空港を経由し、朝7時半過ぎに南米ブラジルはサンパウロのグアリュウリヨス空港に到着。丸々一日かけた空の旅でした。

日本と反対の気候ゆえ、冬に向かう季節。標高約900メートルのサンパウロの朝は、乾期ならではの湿気の少ない爽やかさでした。

出迎えの方の案内で、まずは両大本山南米別院佛心寺へ拝登。のち新聞社2社を回り、梅花流詠讃歌並びに特派講習会の内容を説明し、紙面で参加者を募る案内を入れてもらいました。

今回の巡回は、全8教場でブラジルはサンパウロ州とパラナ州で7教場、ペルーが1教場でした。

教場1 モジ・ダス・クルーゼス市禅源寺。前年度巡回した師範の講習を録音したテープで1年間練習していたとのこと。「道心利行御和讃」を唱え、練習の成果を聞かせてくれました。



禅源寺

教場2 イタペチニング市日本学校。「新亡精霊供養御和讃」を新しく習ってもらいました。梅花の講習だけでなく、心の中にある想いを吐き出すような会話もでき、梅花を唱えて救いを願う純粋な心が届き、感銘を受けました。

教場3 ポルトアレグレ市参禅道場慈水禅堂。初日は夜に1時間半程、通訳を介して法話。2日目は「三宝御和讃」を軸にして、法具の扱いにも向きあってもらいました。新たな発見があった時に、感情を態度と声で表してくれるので、言葉は通じなくても理解しあえて感激しました。



慈水禅堂

教場4 サンパウロ市両大本山南米別院佛心寺。開講式には、梅花を取り入れた法要を行いました。日々立行での練習ということで、立行の細かい所作に取り組んでももらいました。何度も繰り返しましたが、皆さま真剣に学んでくださいました。

教場5 ポンペイア市日系会館。後日行われる行持に唱える曲を希望され供養の曲をいくつか学んでももらいました。5曲程次々に声が上がり、もっと色々知りたいという思いがとても伝わってきました。

教場6 ラビーニャ市日系会館。人数が減り寂

しいですとおっしゃっていました。その中でもやめること無く毎月集って、研鑽を積んでくださる姿に感動しました。ハーモニーを作ることのできる「讃歌」の曲もあることを紹介し、パートに分かれた「三宝御和讃」を合唱したことは良い思い出です。

教場7 ローランジャ佛心寺。ブラジル最後の教場。供養の希望曲をまず勉強し、後に今まで閉講式に入れなかった梅花を初めて入れるため「聖号」を練習し、実際に閉講式の法要に組み込んで、場を飾っていました。新たな取り組みにも挑戦される姿勢に頭が下がりました。

教場8 ブラジルを出国し、5時間の空の旅にてペルー入国。リマ市瑞鳳寺。ポルトアレグレ市の慈水禅堂と同様、通訳していただきながらの講習でした。壁にローマ字でふりがなをふった「三宝御和讃」を拡大した紙が貼ってあり、工夫して梅花に取り組んでいることに学ぶことが沢山ありました。



瑞鳳寺

リマの講習を終えて、夜中の飛行機で、ダラス経由カナダ周りで一日かけて帰国、25日間の巡回を終えました。

巡回中、日本語が通じない教場では、少しですが辞書を見ながらポルトガル語の単語でコミュニケーションを取り、日本語が通じる教場では、日系の皆さまと地域の話や昔話、移住してからの苦労話や思い出話で会話し、私の方が沢山学ばせていただきました。講習会が思い出のひとつになって、梅花をもっと好きになって、これからもずっと続けていただきたいと願うばかりです。

梅花流詠讃歌は歌詞とメロディが心を打ち、唱えながら仏さまの教えや歴史を学ぶことができ、法要などの場を飾ってくれる素晴らしいものです。

南アメリカは、広大な大陸でした。車での移動も5時間は当たり前。しかし壮大な景色の移り変わりに心奪われ、あっという間に時間が過ぎて行きました。北半球では見られない南十字星にも感動しました。

学ぶ場所が離れていても、唱えれば心が繋がっている気がして、巡回を終えて、今なお改めて梅花のすばらしさを思う日々を送っています。

南アメリカ巡回でお世話になったすべての皆さまに感謝いたします。



## 曹洞宗立専門僧堂での 安居経験

シーバート慈証

アメリカ合衆国カリフォルニア州好人庵禅堂  
秋葉玄吾徒弟

大海に飲み込まれる水滴のように、私たちは修行の原点とつながっています。西洋からの多くの禅僧は、「原点とつながる」ことを目的として来日し、鈴木包一堂長と奥野成賢堂監の指導のもと、宮城県長泉寺で開設された平成25年度宗立専門僧堂に掛搭しました。安居者にとって日本とつながるといことは、自国においては未だ歴史が浅いことから、曹洞禅の修行の歴史に敬意を表す巡礼行脚のようなものであったり、自国で行じている進退作法の意味を、文化的な背景からより深く理解させてくれるものであったりもします。さらには、奥深くまで、行持綿密に安居修行をすることが初めての人もいます。私たち全員は、瑩山禅師がお示しになられた「本分に安住せしむ」の教えを明らかにしているところであります。それはとてもよい修行となります。

私にとって今回は2回目の宗立専門僧堂への掛搭となります。1回目は苔に覆われた緑豊かな山にある瑩山禅師がお開きになった永光寺において、開創700年目にあたる2011年に安居しました。その時は師匠の提案で安居しましたが、今回は自分から再安居を希望しました。私の師僧である秋葉玄吾師は、修行の原点とつながり、その中で生活することを強く勧め、それを具体化してくれます。そのような目的もあって、師匠はカリフォルニア州に天平山禅堂を建設しています。私は1年の大半をハイチで暮らし働い

ており、年に数回は師匠のもとへ行ったり、アメリカの禅センターで修行をしています。普段は主に私ひとりで坐禅や諷経をしているので、私にとって宗立専門僧堂のようなサンガの中で生活することは大変重要なことです。安居者の中には、1年に数回はお寺（禅センター）などに行き修行をしています。常住ではなかったり、サンガと共に生活していないという人たちもいました。

今回の宗立専門僧堂は、フランス、アメリカ、ノルウェー、そしてドイツから10名の修行僧が日本にやって来ました。安居が始まるとすぐに、鐘の鳴らし方、日本語でのお経のお唱えの仕方、太鼓の打ち方など、安居生活の動きを具体的な手順で覚え始めました。また、この部屋に入るには合掌か、それとも叉手か？ 献膳の匙はごはんの中に差したか？ 香炭はきちんと火がついているか？ それともそれはただの幻覚かと思うほど、多くのことを覚えました。

安居が始まった頃、主に坐禅ばかりに精通し、日本の僧堂生活におけるそれぞれの行持の無限の詳細な作法に精通していない西洋人にとっては、突然、脅迫的な支配魔がこの世界を支配しているように感じられました。はじめは、ただひたすら暗記し、その都度実際にやってみて、公務に従うのみでした。時には、指摘されることに憤慨したり、精神的に打ちのめされ、未熟さを感じたりすることもありました。2011年の安居の時、安居者の仲間のひとりが笑いながらこう言いました。「私はバカではないと思うの。きちんと学んで理解している。そして、いざやろうとすると覚えていると思っていたことをすべて忘れてしまう。木版の前に立つと、“1回たたくのか？ それとも2回か？ 1打か2打？・・・”

そこで仲間に“1打、それとも2打？”と確認すると、その彼が“3打だったと思う！”と答えるので、“わかった、3打にしよう”。そして、1打・2打・3打。すると、指導役の僧侶が「ノー！」と言いながら走ってきました。私も「オー、ノー！！！」と思ったのです。



僧堂朝粥行鉢

しかし、修行の真なる智慧は1枚1枚玉ねぎの層を剥がすように明らかになっていきます。自由というのは、私たちがやりたいことをいつでもやっていいことを意味するものではないことに気がきます。例えわずかの間、一度だけ、一瞬であってもその正確なおこないは完全に私たちを共に同じ空間に連れ込みます。これらの瞬間は計り知れない機会となります。そして、鐘の音、響き渡る太鼓の音の感覚は、身体と心に深く浸透していきます。

私が住んでいるハイチでは、ドラムを打ち鳴らすことは伝統的な宗教行事における非常に大切な要素です。そして、ドラムの名人になるためには言い伝えがあります。「最初はドラムを叩き、続いてドラムを打つようになる。そしてドラムを演奏し、ドラムの音を聞くようになる。そのうちドラムがあなたを鳴らすようになって

いく」 太鼓や鐘を鳴らすことで自己を忘れ、それぞれの音と動きが一体となっていくのがわかります。このプロセスを通して、私たちも自己を見つめ、太鼓が私たちを鳴らすように次第に自己をあきらめるようになります。

平成25年度の宗立専門僧堂のテーマは、道元禅師の有名なお言葉「自己をなろう」でした。朝日が長泉寺の周囲にある墓地の丘や幼稚園の庭を照らし始める夜明け前から、真っ暗になるまでそれぞれの音で自己をならいます。何人かの安居者にとって大変だったことは、僧堂の差定でした。また他の安居者には、新しい文化の中で、他人と常に近い関係で集団生活をするのでした。（ベッドではなく）畳の上で寝たり、箸を使ったり、単の上で坐った状態でスリッパを揃えたりするようなことは、多くの西洋人僧侶にとっては大変な修行でした。多くの安居者にとって、安居生活は自分自身の持つ生理的に受け付けない感情や行動、例えば神経質な性格や腹を立てることであったり、無意味な考えや行動であったり、そのようなことを学ぶ機会を与えてくれました。相互依存する生活の中で、他人と密接な関係で生活することは、わがままな身勝手さを増長させると同時に、思いやりも育みます。他の人がまだ作務をしているにもかかわらず、自分の作務が終わったからといって自分だけコーヒーを飲みに行くといった人たちには、身勝手さが見えてきます。そして、私たちは作業が早いと高慢になり、そして彼らは作業が遅いのだと言って、自分自身のおこないを正当化するかもしれません。また、自分が「わかった。理解した」からといって、全員理解していると思い、昼寝をしようと考えている時に、まだ経験の浅い人が再度習しをしようと思い出ると腹を立てます。しかし、実際のところ、作

務の遅い人は大抵、他の人よりも注意深く丁寧に行っています。また、もう一度習儀をしたいという人は、より研鑽している僧侶です。安居生活は常に自分たちの身勝手さを学ぶ機会を与えてくれると同時に、他人と調和し思いやる無限の機会を提供してくれます。ティクナット・ハーンは、修行することは“嵐の中の不安定な船の中で落ち着いていられる人”になると言っています。私の初めての宗立専門僧堂の時、私は他の数名の安居者との間で感情的になったり、時には腹を立てたりすることもありました。大声で叫んだり、泣いたりすることは日常的な出来事でした。この安居という環境は、自己を学ぶ多くの機会を与えてくれます。他の誰かが動揺しているとき、何が感情的に起こるだろうか？私はそれに巻き込まれて、同じように動揺するだろうか？私は冷淡で、薄情なのか？この場合、同情はどのように見えるのか？どのように、智慧は表現されるのか？それぞれの安居において、堂長老師や師家養成所所員、佐々木悠璋師、吉松聖博師、あらゆる日本人古参僧、講師のかたがたはこのような状況の時にはどのように乗り切っていくのか多くの手本を示してくれました。また、掃き掃除、拭き掃除、そして、一日の鳴らし物の作法などを通して、修行の手本を示してくれました。フランスの観照寺から来たひとりの安居者がこのように言いました。「自分の意思は非難されない限り、自覚することができない」

成功しても失敗しても、私たちは自分の心を観察しています。ストレスがある時に他人を非難する傾向があるだろうか？自分より何か劣っている人に対して、優越感や見下したりしていませんか？他人に対して辛抱強いですか？これは既に知っているので練習する必要がないと思

う傲慢な態度になってきていませんか？この一瞬の可能性に失敗することを心配し過ぎていませんか？木版を打ち損ねた前回の間違いに囚われていませんか？それならば、殿鐘は鳴り始めないし、修行者全員を混乱させます。あまり集中せずに鐘を鳴らしませんでしたか？それは、誰かが気付くでしょう。私の失敗は、維那を任かされ大勢の見識のある僧侶の前で日本語で大声で拳経をした時でした（日本語は話せませんが）。予想外にも私の身体は震えていました。親切な指導者と一語一語発音の練習をしたので、もう大丈夫だと思っていました。しかし、本番でみんなの前で拳経するときには、心臓はドキドキし、声はうわずってしまいました。私は何を恐れているのか？この臆病な“わたし”は誰ですか？このような質問がわき起こるとともに、私の声は明らかに震え続けていました。



作務

多くの僧侶は“安居生活のすべては、まるであなたの顔の前にある大きな鏡のようなものです”と言います。西洋人修行者はどちらかと言えば、托鉢や人権学習（今年は仙台市に近い地震と津波の影響を受けた地域に行きました）など心や本能が揺さぶられるような修行を好む傾向があり、その鏡はそのような傾向をよく映し

出します。当然ながら、私たちは施す人、施される人と施す物のそれぞれの間、また僧堂での生活と托鉢など路上での行持の間に相互依存の関係を感じます。私たちは世間の苦悩と癒しの中に生きています。



托鉢

長泉寺での修行の最中に、梵鐘のそばのフェンスの向こう側で遊ぶ幼稚園児を見ては、自分の心の老婆心を垣間見るようなユニークな経験をします。子どもたちが「ボンジュール」を言えるようになり、遊んでいるときに捕まえた毛虫を見せられたりすると喜びを感じるようになりました。また、梵鐘を打った時に耳を押さえ、「外国人のお坊さん！」と叫びながら逃げて行く子どもを笑う喜びも感じられるようになりました。子どもたちや長泉寺の檀家さんと奥野老師の相互の関係や、鈴木老師の丁寧な礼拝やこのいのちへの喜びの中からは万物への自然な愛情が感じ取れます。このような鈴木老師や奥野老師を見ていると、ハイチのドラム打ちの名

人の演奏を聞き、そこから感じる真髓と同じもののように思えます。一太鼓があなたを鳴らす一この本質を得られなくとも。道元禅師が「自己をならふといふは、自己をわするるなり」と言ったように、太鼓と自分を区別するのではなく、それらが自然に一体となり、自然に音が鳴ります。その瞬間にはそれ以外に何もありません。このような経験を通してうまれる感謝は表現尽くしがたいものです。

宗立専門僧堂の開単から閉単までの諸老師方のご尽力、またこの安居を運営するためにあらゆる事務的なサポートをして下さったかたがたには感謝するしかありません。彼らは、私たちが更に修行に精進してくれることが何よりの感謝の表れになるのであると言ってくれました。しかし、どのようにこの意志と感謝をどのようにしてそれぞれのお寺やサンガに持って帰ればいいのでしょうか？太鼓と鐘の音は、開単当初より随分良くなりました。そうです、これを持ち帰ればいいのです。様々な事情によって、この僧堂で使用したような梵鐘や太鼓は無いかもしれませんが……。藤田一照老師の講義で「観世音菩薩は修行をしていないときは無かった」と述べられていました。私たちは修行を深め続けるのです。それ以外に何かあるのでしょうか？



## 坐禅への脚注集(6) 釈尊の樹下の打坐 —その2—

所長 藤田一照  
曹洞宗国際センター

わたしは「釈尊の樹下の打坐」は、前号で述べたような「無明的」あり方でもなく、「人為的」あり方でもない、それら二つの極端を離れた「中道」的あり方の実現であったと考えている。自らの身心の働きに関してまったく無意識、無自覚で、ただ習慣の力に操られて「無明的に」生きているのでもなく、かといって意識的なコントロールによって人間が考え出した方法に身心を一方向的に従わせて「人為的に」生きるのでもなく、身心が自ずと働いて活動しているありさまを意識がはっきりと覚めて深く細やかに味わっている、そういう第三のあり方が見出されたのだ。息の喩えで言うならば、息が自然に起きている（自分が意図的に起こすのではなく）ところを、意識がそれに干渉することなくちゃんと見守っている（注意がそれてそれに気がつかないのではなく）というあり方である。

これを「身心の働き」と「意識」の関係で言い直してみると、「無明的」あり方では身心の働きに意識が向き合っていない状態（だから身心が不自然な働き方のままで停滞している）、  
「人為的」あり方では身心の働きを意識が不当にも一方向的に支配しようとしている状態（だから不必要に苦しいし、身心の深層に届かないからそれをやめたら元の木阿弥にもどってしまう）ということになる。それが打坐においては、身心が自ずから働いているところに意識がきちんと向き合っている（だから身心が意識からのフィードバックを受け取って自己調整し、その



働きが向上していく道がひらけている)。これが樹下の打坐の革新性の一つなのではないだろうか。当時の修行法の枠組みの中には身心を一定のやり方に従ってコントロールするという発想はあっても、身心の自ずからなる、ありのままの働きを自らが如実に観ずるという発想はなかったのではないかと思うからだ。

瞑想の場合は心を、苦行の場合は体を、あくまでも手段として用いて「無明的あり方」のままでは到底到達し得ないような聖なる状態を是が非でも実現しようという営みだと言えるだろう。そこには当の心そのもの、体そのもの、そしてそうした二元論を超えた身心そのものの真実を探求しようという姿勢はない。打坐が如実観察によって身心のありのままの姿を学ぶ姿勢であるのに対し、瞑想や苦行は心や体を利用して変化させて何かそこにはないものを強いて作り出そうとする営みなのだ。釈尊が放棄した瞑想・苦行と樹下の打坐との間にはそのような質的な違いがあったのである。

ところで、樹下に坐ったとき、釈尊のかたわらには既成のマニュアル(手引書)もなかったし特定の指導者もいなかった。それ以前の瞑想や苦行を行なったときには、それまで長い時間をかけて蓄積され洗練されてきた精緻な行法のマニュアルやその体現者とされる指導者がいて、そこからの指示や指導に従うようにして、つまりすでに外側に存在していた従うべきやり方にそって修行していた。しかし、樹下に打坐したときには、それとはまったく事情が異なっていたのだ。つまり、このときの打坐は既定の方法に従ってなされたものではなかったといわなければならない。とするならば、釈尊の樹下の打坐を自らの打坐とするべく参究工夫しなければならないわれわれとしては、坐禅の手引き書に

書いてある通りに、あるいは指導者の指示通りに、意識で身体を動かして、脚を結跏に組み、手を法界定印に合わせ、眼を半眼にし、…と坐禅を「やって」いたのではいけないことになるのではないか？それでは、樹下の打坐とは似て非なる別なことをしていることになるのではないか？樹下の打坐が方法以前、あるいは方法以上のものであるとするなら、われわれはそれにどう取り組めばよいのだろうか？

道元禅師が坐禅について語られるとき「坐禅は習禅にはあらず」という指摘がしばしば登場する(たとえば『普勧坐禅儀』、『正法眼蔵 坐禅儀』、『正法眼蔵 坐禅箴』など)。只管打坐の坐禅は「習禅」ではない、つまり禅那(心が一处に住して散乱していない状態)と呼ばれる或る精神状態を現出させるために編み出された特定の瞑想技法に習熟しようとする営みではない、ということだ。おそらく道元禅師にはこの一事をどうしても強調しておかなければならない事情があったのだろう。つまり、当時、坐禅と習禅が混同されて理解され、そういう誤解に基づいて坐禅が実践されていることが多かったのである。道元禅師にとってはそれはどうしても見過ごせない致命的な誤りだったのだ。

坐禅が習禅と混同されているという状況は今もあまり変わっていない。坐禅というと、やはり一般的には「精神統一法」とか「無念無想になる方法」として理解されていることが多い。宗祖がいたところで「習禅ではない」と強調しているにもかかわらず、われわれは坐禅についてのそういう通俗的な誤解をそのままにしておいて、なんとなく坐禅を実践したり指導したりしてはいないだろうか？もしそうだとすれば怠慢のそしりをまぬかれないのではないか。坐禅と習禅の違い(もちろん優劣の問題ではなく質の違いである。どちらが良いか悪いかという

ことではなく、両者を混同していることが問題なのである)をはっきりと認識して、坐禅を坐禅として坐禅的に実践すること、またそのような道筋をきちんと示して坐禅の指導をすることを目指さなければならないのではないだろうか。ここで、釈尊の樹下の打坐が習禅的なものをはっきりと乗り越えたところに成立したものであったことをあらためて検討してみよう。樹下に打坐した釈尊のそばにはいかなる手引書もなかったし、指導者もいなかった。釈尊は手元に瞑想のマニュアルを開いて、それを見ながらあらかじめ決められたやり方に従って調身・調息・調心したわけでもないし、そばにコーチのような人物がいてその人を見本にしたり、その人の出す指示に従って体や息や心を統御しようとしたのでもない。では、なにがそのときかれの導きの糸となっていたのだろうか？ 仏典に記されているのは「幼いころ涼しいジャンプ樹の木陰に坐ったことを思い出し、これこそが覚りへの道にちがいないと感じた」ということくらいである。

そのジャンプ樹の下での坐もまた、誰かに指示、指導されたわけでもなく、またどこかで学んだことを実践するというのでもなく、まったく一人で、生まれて初めて、自発的に、自然発生的になされたきわめて単純素朴な坐であった。そこには「何かを得るために坐る」というような目論見や当て、期待は少しも混入していなかったし、「こうやって坐らなければならない」というような縛りも枠組みもなかった。「ただ一人、静かに坐っていたい」という自己の存在のどこか内奥からの促しに導かれて、気がついたらそのように坐っていたとしか言いようのない、作為や造作の入り込まない、まさに純粹で自由な打坐だったのである。釈尊が「これこそが覚りへの道にちがいない」と直覚されたとい

うのは、ジャンプ樹の下に坐った時に生まれてきた精神状態（たとえば「第一の禅＝初禅」と言われる状態）や境地のようなものを思い出してそう言ったというよりも、そのときのかれをそういう自然な坐へと導いた流れ、そのプロセス全体についての何らかの洞察、自覚を得たのだと理解すべきではないかと、わたしは思っている。つまり、坐禅が生み出す何らかの成果のようなものに期待を寄せたのではなく、そもそもそういう坐禅そのものを生み出すもっと大きなものへの眼が開かれ、それに任せてみようとしたのではなかっただろうか。

わたしには、釈尊が幼いころ農耕祭に浮かれる群衆を離れて一人になってジャンプ樹の下に静かに坐ったのも、またのちに瞑想と苦行を放棄して菩提樹の下に坐ったのも、誰かの命令や指示、既成のメソッドやテクニックといった「外から加わる力」によるものではなく、「ふかいところで解き放たれた何かによってはじまった持続する自己運動」だったのではないか、と思えてならないのである。宗教的探究に行き詰ってお手上げ状態になったとき、さてこれからいったいどうやって進んでいこうかと立ち止まったときに、釈尊の中にふとよみがえってきたのは、幼い時におこったその「自己運動」の名残、からだのなかにしまいこまれていた、懐かしい、しかし確かな身体的記憶のようなものではなかっただろうか。それは、城を出てからずっと一生懸命になって行ってきたこととはまるっきり「テイスト (味わい)」も「フレーバー (香り)」も違うものだったのだ。その「違い」のなかに「これこそが覚りへの道にちがいない」と思わせる何か新鮮なものを体感したのである。(次号につづく)

## 国際ニュース

### 南アメリカ特派布教巡回

期日：2013年8月21日～9月10日

会場：ブラジル共和国 5教場  
ペルー共和国 4教場

### 南アメリカ国際布教師会議

期日：2013年8月23日

会場：ペルー共和国 日秘文化会館

### 南アメリカ国際布教110周年記念行事

期日：2013年8月24日～25日

会場：ペルー共和国 慈恩寺・日秘文化会館

### 北アメリカ特派布教巡回

期日：2013年9月22日～29日

会場：アメリカ合衆国 5教場  
メキシコ合衆国 1教場

### 南アメリカ国際布教師会議、並びに僧侶研修会

期日：2013年10月7日～10月10日

会場：両大本山南米別院佛心寺

### 北アメリカ曹洞禅連絡会議、並びに研修会

期日：2013年10月8～10日

会場：両大本山北米別院禅宗寺

### ハワイ管内布教師秋季定例連絡会議

期日：2013年10月10日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺

### ヨーロッパ国際布教総監部主催研修会

期日：2013年10月18～20日

会場：フランス共和国 禅道尼苑

### ハワイ梅花流特派師範講習会

期日：2013年10月31～11月15日

会場：4教場

### ハワイ国際布教110周年記念行事、 並びに正法寺創立100周年記念行事

期日：2013年11月9～10日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺・  
シェラトンワイキキホテル

### ヨーロッパ国際布教総監部主催宗侶研修会

期日：2014年3月6～9日

会場：フランス共和国 観照寺



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