



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1
山本健善

ヨーロッパ国際布教50周年をむかえて
—ヨーロッパ曹洞禅の過去、現在、未来— p2
佐々木悠嶂

「今 ここ 自分」
—同事の教えを道標として生きる— p4
倉田豊彰

アメリカのトップ企業に藤田一照老師をお連れして p11
木蔵シャフェ君子

坐禅への脚注集 (12) p14
藤田一照

法
眼

Number

39

March 2017



ご挨拶

教化部長 山本健善
曹洞宗宗務庁

「法眼」をご愛読の皆様におかれましては、ますますご清祥の御事と拝察申し上げます。また、日ごろから格段のご法愛を賜りますこと、改めて御礼申し上げます。

この度、昨年10月21日付にて教化部長を拝命いたしました山本でございます。元より、浅学非才の私にとりましては、身に余る光栄であるとともに、曹洞禅の根幹である布教教化を担う重責に、身の引き締まる思いのなかで、任に当っております。

省みますれば、私は約40年前に初めて宗門の国際布教に出会い携わることとなりました。その間、曹洞宗宗務庁在職中には役職員として、また退職後は国際布教審議会委員として、変遷を遂げてきた国際布教とともに歩んでまいりました。その経験を活かし、今後の国際布教発展のため、さらに精進する覚悟を新たにしました次第であります。

さて、宗門の国際布教の歴史を紐解きますと、ハワイ・南アメリカの日系移民を対象として始められ、以降、北アメリカ・ヨーロッパとその布教範囲を拡大して参りました。先人たちは幾多の困難を乗り越えながらも、海外布教に情熱を注ぎ続け、一仏両祖のみ教えを確実に現地の人々に浸透させて参りました。その精神を受け継ぐべく、現在、世界各地では125名の国際布

教師が活躍し、特別寺院も52ヶ寺まで増え、曹洞禅の枝葉はさらに大きく成長しております。

本年、ヨーロッパでは、初代ヨーロッパ開教総監（現ヨーロッパ国際布教総監）に就任した弟子丸泰仙師が、単身フランスに渡り布教活動を始めてから50年目を迎えます。弟子丸師が示した只管打坐の実践は、多くのヨーロッパの人びとを惹きつけ、現地の僧侶たちによって受け継がれております。この度は、5月12日から14日にかけて、フランス共和国の禅道尼苑に於いてヨーロッパ国際布教50周年の記念行事が行われることになっております。

また、アメリカ合衆国サンフランシスコ市に所在する曹洞宗国際センターは、創設より20周年を迎えます。平成9年4月、曹洞宗北アメリカ開教センターとしてロサンゼルス市にある両大本山北米別院禅宗寺に開所し、初代所長には奥村正博師（現北アメリカ国際布教師）が就任しました。その後、曹洞宗国際センターと名称を変更し、現在、曹洞禅の敷衍を目的に現場のニーズに即し、教化活動や教化資料の作成、研修会の開催など各種事業を展開しております。本年11月には曹洞宗檀信徒会館を会場に、創設20周年の記念行事の開催を予定しております。

さらに、平成30年はハワイと南アメリカが国際布教115年、5年後の平成34年には北アメリカ国際布教100周年を迎えます。現地では、日本から移民した人びとを対象に布教が始まり、精神的な拠りどころとして役割を果たしてきた日系寺院の歴史がある一方で、1960年代よりアメリカやヨーロッパにおいて坐禅を中心とした曹洞禅を修行する人びとによって“禅センター”というサンガが形成されていきました。このような歴史をたどりながら今日の宗門の国際布教が

あるのです。今、「天平山禅堂プロジェクト」には大きな期待が寄せられており、次代の曹洞禅を皆さまとの連携も図りながら、着実に進めて参りたいと思います。

宗典経典翻訳事業では、英訳版『伝光録』の編集作業もいよいよ最終段階に入り、本年10月頃を目標に出版を予定しております。また『正法眼蔵』については、翻訳作業が来年度中に終了する見込みとなっています。これらは海外においては、修行実践の場で必ずや有益なテキストとして利用されることと確信しております。

最後に、更なる国際布教の発展を祈念し、皆さまのご協力とご法愛をお願い申し上げまして、ご挨拶といたします。

合掌



ヨーロッパ国際布教50周年を むかえて

—ヨーロッパ曹洞禅の
過去、現在、未来—

国際布教総監 佐々木悠樟
ヨーロッパ国際布教総監部

平成29年は曹洞宗ヨーロッパ国際布教50周年という大きな節目を迎えます。これに因み5月12日から14日にかけて50周年記念行事を開催する予定です。1日目と2日目の午前中にかけてはヨーロッパ曹洞禅の過去、現在、未来を語るシンポジウム、午後はヨーロッパ各地のサンガや坐禅グループが一堂に会し、それぞれのサンガの活動内容などを紹介するブースを設置し博

覧会のようなイベントを開催、最終日には国際布教50周年記念慶讃法要が営まれます。過去50年間の曹洞宗布教の成果の総決算としての行事といえ大げさに聞こえますが、参加者には四角四面の禅修行の面だけではなく、禅に出会えた喜びなども表現してもらえたらと願っている次第です。

今回はこのイベントに因んで、シンポジウムのテーマでもある曹洞禅の過去、現在、未来について少し述べさせていただきます。

まず過去を振り返ってみると、ヨーロッパの布教は昭和42年に澤木興道老師の薫陶を受けた弟子丸泰仙老師が単身フランスに行き曹洞宗の布教に取り組んだのが始まりです。当時、弟子丸老師がヨーロッパに渡った時代はヒッピー文化の名残があり、異文化に対しても寛容な時期でした。また、昭和43年のパリの五月革命の後、政治に失望した多くの若者が、西洋のドグマ的なキリスト教に対してのアンチテーゼとして、言葉を介さない精神性と実践を強調する神秘的な禅に心を惹かれたのは想像に難くありません。弟子丸老師が53歳、弟子の大部分が20歳代という状況のもと活撥撥地とした禅が熱っぽく実践されたと予想されます。その布教の成果は目覚ましいもので、ヨーロッパに渡った2年後には早くもヨーロッパ禅仏教協会（現国際仏教会）が設立されています。その時には既に38支部、13,000人の会員が集まっており、その後弟子丸老師は昭和57年に亡くなりますが、その時は全ヨーロッパに110の道場、会員は20万人とも30万人ともいわれています。

それから35年後、弟子丸老師の教えを受けた第一世代が60歳代、70歳代となった今では、仏

教も多くの信者を抱える一大勢力となっています。それは曹洞宗だけのことではなく、日本のような檀信徒中心形態の中国・台湾・チベット・韓国仏教、上座仏教系のヴィパッサナー瞑想、さらにフランスを本拠地とするティクナット・ハン師が率いるベトナム仏教など多彩な団体がヨーロッパにおいて活動しています。

曹洞禅においてもヨーロッパ在籍の宗侶は400人にのぼり、主要都市には必ずと言っていいほどサンガが存在し、各自活発な活動を行っています。サンガと便宜上は呼んではいませんが、これには2種類あります。一つ目は海外特別寺院の呼称を持ち、都市から離れた場所で数名の常住者ととともに修行する形態で、ヨーロッパにはこのようなサンガが12カ所あり、およそ100人ほどの宗侶を有しています。二つ目は都市型の「道場」と称するサンガです。こちらは主宰者と賛同者が資金を募り、共同で坐禅会を開催し、職場に行く前後に坐禅堂を開放し坐禅を組み、週末には集まって摂心をおこなうというタイプの活動を主体としたサンガです。大部分の宗侶は後者のサンガに属し、普通に仕事と家庭を持ち時間の許す限り坐禅会に参加するというのが一般的です。ですから、日本の寺院で開催されている坐禅会に似通った形です。摂心で坐禅をし、行鉢（応量器は略され、器は一つだったりもしますが）をして、仏典を勉強したり主宰者の法話を聞いたりというのが主な活動です。ヨーロッパではこういった都市型、在家中心の禅の活動が一般的ということになります。そういった環境では檀信徒のために法要や葬式を営むこともなく、同行同修の坐禅と勉強会があるのみです。

大きなサンガの歴史を見ると異教徒の集団ということで、地域の人びとに受け入れられるま

ではいろいろ苦勞したようですが、その50年近くの努力が実って、やっと地元の人びととの交流も盛んになり、現在はオープンデイや文化行事などには多くの参禅者以外の出席も増えてきています。こういったサンガではいままで坐禅中心でおこなわれてきた布教もようやく拡がりをみせ始め、坐禅ばかりではない地域住民にアピールする新たなヨーロッパ禅をどのようにひろめていくかという模索がはじまっているようです。摂心の開催を中心に据えて経済的バランスを取りながら、地域社会に溶け込んだ日本の寺院と相似した形態に発展する可能性があります。

一方、都市型のサンガでは宗侶は今まで通り職業を持って生計をたて、得た収入の一部とできる限りの時間を坐禅会の運営に充てて、地道に活動を継続していくことでしょう。キリスト教ではチャリティが社会活動の大きな部分を占めていますが、坐禅会に属する宗侶もこの例に倣って、多くの社会活動に従事しています。日本ではエンゲージド・ブディズムという言葉が最近しばしば聞かれますが、かれらもソーシャルワーク、刑務所内での坐禅会の開催、移民・難民救済活動に積極的に参加し、それを生きた仏教の実践と位置付けているようです。ですから日本のお寺が存在しないヨーロッパの仏道行持は自ずから日本とは異なった形で展開し、そうすると僧侶の資格や法式などに対しても、この先、日本とは違ったニーズがでてくる可能性があります。現在の日本の僧侶の形態が中国の唐・宋時代とは異なっているように、ヨーロッパの僧侶の将来の形が現在の日本の僧侶形態とは異なって展開してもおかしくありません。そうすると、はたして禅を伝えるとは一体どういうことかをはっきり見据えなければなりません。

唯一予測されることはこの先、禅が広がって
いくにつれて、今の禅が抱えている日本の文化
や慣習という、時と時代によって移り変わる流
行の部分が徐々にそぎ落とされ、新たにヨーロ
ッパの文化が混じり込んだ新たな流行が取り入
れられていくのでしょうか。その時に一番重要な
ことは、本質としての禅、一仏両祖の教えであ
り、時と時代に左右されない不易の部分がしっ
かりと根幹に坐っていないければなりません。そ
の点からみれば、幸いにヨーロッパ曹洞禅は只
管打坐を出発点として発展しています。まだ若
木ではあるものの、50年という歳月をかけて少
しずつ根を張ってきていることから、方向性は
間違いないものと確信しています。これからの
ヨーロッパ曹洞禅の発展を温かい目で見守り下
さることをお願いする次第です。



「今 ここ 自分」
—同事の教えを道標として生きる—

倉田豊彰
曹洞宗特派布教師
富山県林洞寺住職

(2016年9月24日
カリフォルニア州エンピティネスト禅堂・空巢堂)

みなさん、おはようございます。私は日本から
参りました倉田豊彰と申します。日本の富山
県というところで、林洞寺というお寺の住職を
務めております。本日は皆さんに出会えること
ができ、そして、先程から素晴らしい坐禅の姿

を見まして、とても感動しております。皆さんも
私も自分の生き方として仏教を選んで、その中
でも曹洞宗の教えに集って熱心に仏道を歩ま
れているわけです。曹洞宗の教えは必ず私たち
の揺るぎないよりどころ、生きる充実感をしっ
かり自覚させてくれる教えでありますので、私
たちにしっかりとした行動していく勇気を与え
てくれます。

本日、私はお役目としてこちらにやってきました。
皆さんのお手元に紙が配られています。このお
写真の方が曹洞宗の管長様です。お名前は福山
諦法禅師様です。福山諦法禅師様より曹洞宗
の教えに基づいた現代社会への呼びかけ、提言
のお言葉を私がお預かりして参りました。

おことば
(平成28年度 布教教化に関する告諭)

私たちは今、多くの課題を前にその生き方が
問われています。

東日本大震災、大津波、東京電力福島第一
原子力発電所事故から5年、依然として多くの
人びとが悲しみと不安の中にいます。また、
地球温暖化と災害、戦争、紛争、テロ行為、
貧困、格差、自死、いじめ等の深刻な問題が
ひろがっています。

この現実を直視し、私たちは「人権の尊重、
平和の現実、環境の保全」の取り組みを柱と
し、「殺すなかれ、殺させるなかれ」のみ教
えのもと、互いに慈しみ合う争いのない社会、
原子力に頼らない社会、そして、「いのち」を生
かしあう社会の実現を願っています。

『修証義』に「海の水を辞せざるは同事なり、
このゆえに、よく水あつまりて海となるなり」
と説かれています。いかなる水も拒まない海
の姿が「同事」です。一人ひとりの悲しみや
苦しみを受け止めあい、支えあう同悲・

同苦の生き方であり、すべての人や物との間に垣根を作らない和合の生き方です。

本年度は、四摂法の「同事」のおさとしに学び、「ともに願い ともに寄り添い ともに歩む」願楽を進めます。

無常迅速の人生にあって、一仏両祖のみ教えを相承し（うけつぎ）、み仏とご先祖の前で姿勢を調べ息を調べ心を調べて静かに坐りましょう。大慈大悲の坐禅はおのずから「同事」の力となります。

日々、他を思いやり共に生きる菩薩の誓願を實踐してまいりましょう。

南無釈迦牟尼仏

南無高祖承陽大師道元禪師

南無太祖常濟大師瑩山禪師

曹洞宗管長

福山諦法

ただ今の管長様のお言葉に関して本日はお話を進めさせていただきたいと思っております。

その前に、皆さんだいたい肩の力が入っている様に見えるのでリラックスしてください。顔はにこやかに。



管長様のお言葉にもありましたが、皆さん5年前に起きた東日本大震災のことはご存知です

よね？CNNのニュース等でも様ざま報道があったかと思えます。甚大な被害をもたらして、約2万人の方がお亡くなりになりました。とても被害の大きかった宮城県石巻市渡波という所に私はボランティアに行きました。河口がある所でとても大きな津波の被害があった場所です。そこに万石橋まんごくばしという大きな橋があります。そのたもとは津波で流された所が空き地になって、仮設住宅で暮らす方がたのコミュニティー広場となっていました。その河口に向かって私は亡くなった方がたのご供養に勤めようと供養壇を作っていました。その時、橋のたもとから一人の80過ぎのおばあさんがゆっくりゆっくり歩いてきました。そして、私に向かって言いました。

「和尚さん、ひとつお経をあげてくれないだろうか。」

「この津波でお身内の方、どなたかが亡くなられたんですか？」

このように尋ねますと、「和尚さん、孫とひ孫をいっぺんに津波に持っていかれた。何でこんな年寄りが残ってしまったんだ。何で若い者が逝ってしまったんだ。自分が代わりに逝けばよかったんだ。でも誰も怨めない。頼む和尚さん、ひとつお経をあげてくれないだろうか。」

供養を勤めるとお婆さんは「ありがとう、ありがとう」と何度も繰り返しながら、振り返りながらゆっくりと来た道を帰って行かれました。その後ろ姿を見つめていると、様ざまなことが私の中をよぎっていきました。この東日本大震災は、多くの人たちから多くの当たり前の日常を奪っていきました。たくさんの人たちから「さよなら」さえいう間もなく、親や子ども、孫、友人、大切な人たちをさらっていきました。「和尚さん、いったいこれはなぜなのですか？」と私は問われても納得する答えを与えることができません。これは言うなれば、この世の不条理で

しかない。このお婆さんの後ろ姿は不条理というものを改めて私に突き付けました。しかし、この現実の中で私たちがしっかりと捉えておかなければならないことがあります。お釈迦様は示されました。「この世は無常である」「ひと時として同じ状態には留まることはない。常に変化して止まない」というのが「無常」です。この世のすべてが、常に流れる川のように今この瞬間も移り変わっています。移り変わる中で、私たちは明日も今日と同じように生活できるだろう。明日もまた同じようにあなたに会えるだろうと思ってしまう。しかし、常に移り変わる無常の理の中、明日は本来誰にもわからない。確実な保障があるわけではないのが事実です。

それでは、私たちの存在、ここにある命は何に例えることができると思いますか？

私たちの命を何かに置き換えるとすればこれです。“カッチ、カッチ、カッチ...”それは「時間」です。永平寺を開かれた道元禅師様は「時が存在を表しており、存在するものすべてが時なのである」とお示しになりました。今まで生きてきた時間が私たちの命そのものであり、これから生きていこう時間も私たちの命そのものです。カッチ、カッチ、カッチ... 1分、1時間、24時間、全て私たちの命を表しています。時計は機械なのでクルクル時間を元に戻せます。しかし、私たちの命の時間は決して元には戻らない。過ぎ去った「今」は二度と戻ってこないんです。「また」という時間はないのです。お釈迦様の「この世は無常である」という教えは、すべてが移り変るといってお示しです。しかし、私たちはこの全てという中に私が含まれるということを忘れてしまっている。つまり、私の周りが移り変わっていて私には関係ない、ということではありません。私たち一人一人が常に変

化している、無常の存在である、ということ強く仰っているのです。

この中で“私は死にませんという方”手を上げてください。みなさん安心してください、私はいろんな所でこの質問をしますけど、誰一人として、一度も手があがったことはありません。私たちは死亡率100%です。ただ、私たちの命だけども、解らないことが2つありますね。この2つとは何でしょう？

「いつ」「どのように」死を迎えるのか解らない、言い換えるならば、何時どうなるか解らない命を私たちは生きているということです。

それでは確実なものは何か？何でしょう？

それは、今この瞬間です。たった今、皆さん生きてますよね。絶対の生命の真実は「今」この時をおいて他にない。この瞬間を仏教では「而今にこん」と言います。道元禅師様は「どんなに過去を思おうとも、どんなに未来を思おうとも、現在を思おうとも、全ては今、このたった今の瞬間なのだ」と説かれました。私たちの人生というのはこの「今」という点の連なりです。過去から今という点が、今・今・今と連なり、たった今になり、そして今・今・今と連なって明日になって、明後日になって、1年後、5年後、10年後になっていく。私たちの教えの大切なところがどういうところかというならば、「何時どうなるか解らない命を生きている無常の存在である私たちだから、互いの命を尊重しながら、二度と戻らない今この瞬間、而今を大切に生きる」というのが私たちの教えなのです。無常だからこそ、今この瞬間を大切に生きるということは「今、ここ、自分」が如何に生きているのか、生き方が問われるということです。

私たちは誰しも自分がかわいいです。突き詰

めるならば、自分が一番愛しいのです。だから自分の意に合わなかったり、都合が悪くなると一番かわいい自分を守るために相手を見ることをせず、時に攻撃的になったりします。相手に向かって心をえぐる様な言葉や気持ち、態度、あたかも鋭くとがったナイフのようなものを突きつけたりするわけです。しかし、向けられた相手も黙ってはいません。かわいい自分を守るために同じようにとがったナイフを相手に突き付けます。そうなれば、とがった鋭い刃でお互いが傷つけあい、必ず取り返しのつかない大怪我をしてしまいます。これが私たちの小さな日常の口喧嘩から戦争に至るまでの、私たちが生きるこの世の中の、様々な争いの姿でしょう。しかしながら、かわいい自分だけを守るために、争いに身を投じている限り、いつまでたっても私たちにやすらぎや安心が訪れることは決してありません。それゆえ、私たちが求めなければならぬ生き方というのは、自分のことだけを考慮して相手に刃を向け続ける、相手と背中合わせになる生き方ではありません。お互いがお互いの幸せを願い、その実現に共に力を尽くしあう生き方が大切なのです。その生き方の実践が管長様のこのお言葉に出ています。一人ひとりの悲しみや苦しみを受け止めあい、支えあう同苦同悲の生き方、すべての人や物との間に垣根をつくらぬ和合の生き方、その教えを「同事」と言います。仏教は智慧と慈悲の二本の太い柱で成り立っています。仏教とは文字通り「仏」に成る教えなのです。でも教えというものは実践しなければ解らない。智慧と慈悲を頭で理解していても、それは机上の理論にしかすぎない。その実践が何かというならば、皆さんが今行っている坐禅、そして利他行です。道元禅師様は坐禅をして何かをする、何かできる、悟りを求める心すら捨ててただひたすらに坐る「只管打

坐」をお示しになりました。坐禅は仏の行そのものなんだと。つまり、坐っている姿こそお釈迦さまと同じ姿なのだ。そして、坐禅は自分だけのものではない。その坐禅はしっかりと衆生を忘れてはいけないのだとお示しになっています。瑩山禅師様は坐禅の功德を全ての人びとに差し向けていきなさい、とお示しです。この様に坐禅をしっかりと行っている皆さんが、その坐禅の功德を日常の生活に表して見返りや損得を離れ、ただひたすらに他の人の利益のために行く。これが道元禅師様の示された「自未得度先度他」の利他行です。利他行の道しるべとして四摂法という四つの教えが示されています。

一つ目が「布施」相手を思いやり、物でも心でも喜んで施すこと

二つ目が「愛語」相手を思いやり、温かい言葉を語りかけること

三つ目が「利行」相手を思いやり、他の人の為になる行いをする

四つ目が「同事」相手を思いやり、互いを認め合い垣根をつくらず共に生きること

この四番目にあるのが「同事」です。「同事」というのは道元禅師様が考えられた教えではなく、元もと、釈尊自身のお悟りを通じて、自分と他の人があるべき関係を表した教えです。釈尊のお悟りは「存在の事実」の在りようです。釈尊はその在りようを具体的に「縁起」という理で示されました。この縁起の理法というのが仏教の最も基本的な、そして、重要な真実を示す教えであります。

これがある時かれあり

これ生ずる時にかれ生ず

これ無き時にかれ無し

これ滅する時にかれ滅す

つまり、関係性を表しています。縁起というのは時計の歯車を思い出してみてください。こ

の関係によく似ていて、一つの歯車が動き出すと他の歯車も動き出す、でも一つの歯車が止まると他の歯車も止まってしまいます。つまり、釈尊が説かれたのは「この世のすべては持ちつ持たれつ網の目のように関わり合って存在している。ゆえに私たちの存在も、どのような現象も、他者、他の事象との関わりの中で生滅していく」という教えです。この世の全ての在りよう、存在の事実をこのようにお示しになりました。釈尊はこの教えの中に、自分自身がこの真実の中に生かされているということを実感されました。そして、この「縁起」という真実に生かされているのは自分だけではない、ほかの全ての存在も同様であるということを感じられたのです。釈尊がこの真実「縁起」というものを悟られて説かれるのは、すべてのものは関わり合っているという世界観の中で共に生かされている自分と他者の関係性は、実感できるできないにかかわらず「自他一如」ということであり、自分と他人は必ず一つにつながって存在しているということです。この真実の中で存在している私たちは必ずつながっている。その中で自分と他人の関係は如何にあるべきかということなのです。釈尊は自分と他者との関係をあらわすお言葉を色々とお説かれておりますが、その中の一つで、ダンマパダではこのように示されています。

「すべての者は暴力におびえ すべての者は死をおそれる

己が身をひきあてて 殺してはならぬ 殺さしめてはならぬ

すべての者は暴力におびえる すべての生きものにとって生命は愛しい

己が身にひきあてて 殺してはならぬ 殺さしめてはならぬ

“殺してはならぬ 殺さしめてはならぬ”と

っても強烈な言葉です。このお言葉の暴力というのは殺人、傷害、虐待、破壊、戦争、身心を傷つけたり人命を奪う一切の強制的な力です。私はこの暴力が怖い、とても恐ろしいです。皆さんはどうですか？怖いですよ。だから釈尊が言われる「すべての者は暴力におびえる」という言葉はとても共感できるのです。そして、この命が愛おしい、暴力が怖いというのは決して私たち人間だけではない。さっき外に犬がいましたけれども、彼らも同じように怖いと思うでしょう。だからこそ、釈尊は他の人や生き物を「自分の身にひきあてて、殺してはならぬ、殺させてはならぬ」と説かれるのです。このお言葉は、釈尊の、そして仏教の一切の暴力や戦争否定の姿勢を明らかにしたものであると受けとめています。それと同時に、自分と他者とが関わっていくあり様を「他を自分に引きあてて考える」という端的な言葉で示されています。この受け止め方が、自分は自分、また他人は他人でありながらお互いに関わり合い、自分と他者が同じ立場に立って喜び悲しみを受け止めあいながら、互いの存在を助け合っていく、という釈尊が明瞭に示された自分と他者の有るべき関係性です。この関係性が垣根をつくらず共に生きる「同事」なのです。



今、私たちの身の回りでは様々な問題が起こり続けています。特に最近ではテロ行為が盛ん

になっています。自らの信仰に基づき確信を持って実行している行為なのかもしれません。社会への不満や主義主張があるのかもしれません。しかし、仏教では今話した通り、自分のものであれ、他人のものであれ、命をないがしろにする無差別の暴力は絶対に認められる行為ではありません。様々な命をないがしろにした事件は短絡的であったり、また複雑でとらえようが無いように思われます。でも必ず一つ共通することがあります。何でしょう？このような事件を起こす人にとって必ず共通することは何かというと「他の人が見えていない」ということです。その人にとって「他人が存在しない」ということです。つまり「私だけ」という自己中心的な考えが極まって「私」という小さなのぞき穴からしか物事を見ていない。自分の信仰や主張、欲望や怒りや感情だけを他の人に突きつけて、他人を思いやり人の痛みを顧みることができない。他の人にも生活があり、家族があり、人生があり、今ここに懸命に生きている命がある。そう思いを馳せる、決定的に想像力に欠けています。「他の人を自分に引きあてる」ということは、具体的な行動でいうならば、それは自分を主語にして想像することです。「自分が殺されそうになったら？」「自分の大切な人が深く傷つけられたら？」「自分はどんな気持ちになるのか？」

私は嫌です、憤ります、耐えられません。だから、想像力を働かせて相手をわが身に引き当てて、自分がされて嫌なこと、傷つくだろうと思うことは決して他の人には行わない。そして、行わないということにとどまることなく自分がされて有り難いと思うこと、嬉しいことを積極的に他者に行じていくように努力して生きる。

「人の嫌がることをせず、人が喜ぶことを行う」簡単な表現ですね。子どもにもそうやって教えます。でもお釈迦様、道元様、瑩山様が示され

る利他行の実践の原点が全てここにあると思います。この「同事」という教えを私たちの簡単な言葉でいうならば「仲良く暮らす」ということです。皆さんは毎日仲良く暮らしていますか？この「仲良く暮らす」ということはいったいどういうことなのか。

私は日本の地元で、少林寺拳法という武道を子どもたちに教えています。以前、50名程の子どもたちが親元を離れて暮らしている養護施設に少林寺拳法を教えに行っていました。練習が終わって私が帰ろうとすると7歳の男の子が声をかけてきました。

「先生、また来てね」

「わかったぞ、また来週来るからな」

こう言いますと少年は私の顔をじっと見てこう言いました。

「先生、お母さんいるのか？」

「先生のお母さん死んじゃっていないよ。」すると少年は私の顔を見て

「そうか、でも先生、僕には母さんいるよ。」と言いました。たぶんその少年は「今は一緒に暮らしていないけれど、僕にはちゃんとお母さんがいるんだよ」ということを私に言いたかったのだと思います。母親への恋しさ、離れて暮らす辛さに耐えて、小さい体に色々なことを詰め込んでいるのだらうとその時思いました。これは可哀そうだとか同情してほしいというお話ではないのです。どんなに年を取っていようが、幼い子どもであろうが、必ず悲しみ、悩み、願い、喜び、様々なことを詰め込んで生きているということです。皆さんも日常で色いろなことを抱えながら、それと真剣に向き合い、懸命に生きながら今日こうやってお座りになっているでしょう。本当の意味で仲良く暮らすということは、お互いの抱えている苦しみ、悩み、喜

び、願い、相手のもっている真実のものにしっかりと向き合って、理解し合える、分かり合えるということです。でも皆さんこのように思われるでしょう。「そんなこと言ったって抱えているものは一人ひとり違うよ」と。その通りです。毎日顔をあわせる家族でも、どんな仲の良い友人でも、環境もおかれた状況も感性も性格も違います。一人ひとりが違う人間です。違って当たり前なのです。それゆえに、なんでも分かり合えるということは不可能でしょうし、難しいということも確かです。私は実際にある人に言われました。「何でも理解しあう。それは理想でしょ。現実はその甘くないよ。言っていることはわかるけど仕方がないでしょ」皆さん本当にそうでしょうか？私たちは仕方がないという理由を出して、このまま放っておいて良いのでしょうか？そのままにしておくなら、列車の線路のようにいつまでも平行線で交わることなどありません。「わかるけど仕方がない」「難しいから仕方がない」「忙しくて時間がないから仕方がない」私たちが生きるということは“仕方がない”とあきらめを持つことでしょうか？もうそれ以上深く考えないように生きること、そんなことじゃない、決してそうじゃないんです。そんな中でも諦めずに、あなたと私は違うけれど“あなたの気持ち・あなたの願い・あなたの喜び・あなたの悲しみ”互いが分かり合おうと努力する中に、真の意味で仲良く暮らす幸せがあると思うのです。

例えば、皆さんのかけがえのないお方は、修行を共にする仲間は、どんな思いをもって、どんな願いがあって、毎日暮らしているか理解していらっしゃるでしょうか？理解し分かりあおうと努力することは、まず共に幸せを願いあうこと、寄り添い支えあうこと、それぞれの人生の中で皆と共に手を携え歩みを進めようと努力することを忘れてはならないのです。自分がおかれた

状況の中で、精一杯出来るだけのことをやっていくことが肝心です。私を理解してくれる人がいるのだ、私を温かく支えてくれる人がいるんだ、そんな人がひとりでもいると勇気をもらえるのです。私たちは生きてゆけるのです。

「何で私のことを分かってくれないんだ」私を理解してもらおうと黙って待っているだけでは駄目ですね。私が積極的にあなたを受け入れて理解しようとして行動しなければいけません。これがまず最初です。

もう終わりになります。管長様のお言葉にありますように、私たちには解決しなければならない深刻な問題が山積しています。これらの問題を解決する方法は単純ではないことは私も承知しているつもりです。今言ったように「難しいから仕方がない」と答えを出さないで、国や民族や宗教や文化が違って、すべてが網の目のように関わり合って存在するという縁起の理の中で、必ず私たちの命はつながりあっています。その繋がりに合っている糸、その糸は慈悲です。お互いがお互いを認め合い、共に支え合いながら生きていく「同事」の実践が私たちの抱える問題解決の道、世界の平和の実現の柱となることは間違いないことであると確信します。

私たち一人ひとりの力はとても小さいです。しかし、まず私から始めなければ何も変わりません。その小さな力がいっぱい集まれば、とっても大きな力になります。「今、ここ、自分」の生き方です。私たち一人ひとりが慈しみ溢れる「同事」の生き方を実現してまいりましょう。

最後となります。このご縁で皆様に出会えたことをとてもうれしく思っております。そして、感謝を申し上げお話を閉じさせていただきます。ありがとうございました。



アメリカのトップ企業に 藤田一照老師をお連れして

木蔵シャフェ君子
一般社団法人マインドフルリーダーシップ
インスティテュート(MiLI)理事

私はカリフォルニア州のシリコンバレー近くに住みながら、アメリカと日本を往復し、ビジネス向けのマインドフルネスをお伝えしております。これまでは主にアメリカで起きたマインドフルネスのコンテンツを日本に届けるという役割でしたが、日本の文化を通してマインドフルネスを感じていただく機会を持ちたい、双方向で叡智を交換するお手伝いがしたいとつねづね願っていたところ、藤田一照曹洞宗国際センター所長（以下、敬愛を込めて「一照さん」と呼びます）から「今度サンフランシスコに行くので、シリコンバレーの人たちにちょっと教える機会はないでしょうか？」と光栄にも声をかけていただき、大役が果たせるかどうか不安はありましたが、お引き受けしました。そして、一照さんの豊富な知識、シリコンバレーのマインドフルネスや禅に対する関心と学びの熱を目の当たりにすることができました。

まずは拙宅でのワークショップを決定し、私の友人たちを中心に集まってもらうことにしました。そして、この機会にシリコンバレーの企業にも一照さんをお連れしたいと思い、無理を承知で友人のリッチ・フェルナンデス博士（元グーグル、現在Wisdom Labs〈ウィズダムラブ〉社長）に各社ご紹介いただけるか打診してみたところ、なんとセールスフォースやフェイスブック、スターバックスという世界的な企業の本社での講演が決定しました。それに加えて、マイン

ドフルネスのリーダー的存在である「SIYLI」（サーチ・インサイド・ユアセルフ・リーダーシップ・インスティテュート）でのワークショップも見学していただくことになりました。少しの予定が約1週間で5つものワークショップ開催が決定し、一照さんも私もシリコンバレーの反応の良さに驚きを隠せないまま、このワークショップツアーはスタートしました。

【フェイスブック、スターバックス、世界的企業の中で大いに盛り上がるワークショップとその理由】

一照さん、同じく曹洞宗国際センター主事の南原一貴さんをサンタクルーズの拙宅へお迎えし、まずはカジュアルな友達を集めてのワークショップを開催しました。30名の知人が集い、一照さんならではの、実際に身体を動かしながら体感覚をオープンに感じられるように促すスタイルで、「行」（ぎょう）とは何か、を教えてくださいました。学者、経営者、エンジニア、教師、ウェイターとさまざまな背景の参加者でしたが、非常に盛り上がり、終了後も一照さんに次々と質問をしていました。そして、議論は坐禅、神経科学、ニュートリノなど、夜更けまで続きました。



筆者宅でのワークショップ

次は顧客管理システムにおいて世界一の業績を誇るセールスフォースドットコム本社。CEOのマーク・ベニオフ氏がウェルネス&マインドフルネスを、世界2万人の従業員に対して提唱している会社で、サンフランシスコに建設中の本社タワーでも各階に瞑想ルームが設置されます。一照さんが行った1時間のワークショップはEmployee Engagement Programs（従業員やる気プログラム）という社内組織が主催し、準備した150名分の座席も満席になりました。また、後日、世界中の従業員がそのワークショップを閲覧できるように、プロの撮影チームが会場に入りました。「こんなにインパクトのあることになろうとは」と内心ビクビクしていましたが、一照さんにリラックスしていただくために、ポーカーフェイスで乗り切りました。



フェイスブック本社

1日おいて、次はフェイスブック本社。言わずと知れた世界最大のSNS（ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス）運営会社の社屋は、無料のオーガニックランチや各国の料理、遊園地のような一角など、それは典型的なシリコンバレーで成功をおさめているIT企業の様子でした。しかし、会議室のガラスには以前その敷地にあり、今はなきSunマイクロシステムズのロゴが意図的に残されていました。それは“無常

(impermanence)を忘れないための教訓”として残しているようです。

60脚用意した椅子では足りず、国際センターの伊藤さんと急遽椅子を追加、100名ほどの参加者は一照さんの講義に引き込まれ、その集中して身じろぎもしない様子は感動的でした。

参加者の数人に話を伺うと、ほとんどの方が瞑想や仏教については初心者ですが、興味と崇敬の念は高く、一照さんから学んだ“身体に注意を払い今に心を置く”ことをぜひ実践したいと仰っていました。

その後、マインドフルネスの講師養成プログラムを一照さん、南原さん、伊藤さんに見学いただきました。これは、グーグルで起こったマインドフルネスプログラムを伝える会社、SIYLIが主催し、世界中から80名が参加しており、日本からも臨済宗の僧侶である友人が参加しています。私が願っている「双方向の叡智の交換」と現在のマインドフルネスの潮流について、日本の仏教に携わる皆様にその現場を見ていただくためでした。

続いて、シアトルのスターバックス本社でワークショップをおこないました。こちらは3時間のワークショップを開催し、ウィズダムラブの共同経営者コリーさんも参加され、約40名が一照さんの講義と身体を動かすワークを楽しみました。多忙なスターバックス社において、業務時間中に3時間もとっていただくということは、相当な関心があることが伺えます。

このような熱心さがどこから来るのか、参加者の方への聞き込みや、コリーさん、そして私がグーグルや各社で出会った方がたの意見をまとめてみました。

「自分の成長のための仕事であり、仕事のために自分をささげるのではない」

毎回予想を超える参加人数が関心と意欲の高さを物語っており、その根底には、自分の成長のために仕事に取り組む、という根本的な姿勢がはっきりと見えます。自分の成長につながるチャンスは優先順位が高く、忙しい仕事をやり繰りして多くの参加者が集うことになります。

自分の成長に対して責任を持ち、自主性を養う企業風土こそ、優秀な社員を惹きつけ、切磋琢磨をうながし、業績に繋がっているのではないのでしょうか。

「余裕があるから学んでいるのではなく、必要にかられているから」

一照さんのワークショップ後は、「どこでどうやって実践を続ければよいか?」「ストレスフルな職場でゆとりのない時こそ、どのような方法があるか?」など質問攻めでした。社内でのメディテーショングループという受け皿もあり、ただ研修に参加して終わりではなく、これをきっかけに自分のためのよりよい習慣をつくろうという自主性が、どこの会場でもうかがわれました。個人的に家で瞑想をしたり、瞑想リトリート（宿泊滞在の瞑想ワークショップ）に参加したりする人は、日本よりも多くいます。

それはなぜか?アウトプット（成果や実績）で査定されるアメリカでは、優秀な人材がしのぎを削って高い結果を目指します。それに加え、ネットやSNSで世の中とつながる時間も必要となり、頭の中は1日24時間高速回転を続けるくせがついてしまい、自分では止められなくなっている人が増えています。こうなると、効率もアウトプットの質も下がっていき、さらには、

心身の健康を損ないます。つまり、ウェルビーイング（心身の健康）・クオリティオブライフ（生活の質）とビジネスの成果が二律背反となっていることに風穴を開ける必要があります。

カリフォルニアは、禅が早くから定着した地でもあり、その土台もあってマインドフルネスの効果に多くの人々が希望を見出し、近年の学術的調査や脳科学でも明らかにされつつあります。タイム誌が「マインドフル革命」（2014年2月3日号）と呼んだ流れが高まり、その取り組みはどんどん深まっています。まさにその様子を垣間見た一照さんとのワークショップツアーでした。

思わぬハードスケジュールにもかかわらず、軽妙な英語とボディワークを駆使して、坐禅の本質について教えてくださった藤田一照さん。ワークショップ中も、旅程の途中も、誰よりも一番堪能し楽しまれていた様子こそ、「今ここ」を生きる在り方を見せていただきました。

今回、一照さんから教えを受けた多くの皆様がどんな影響を受けていくのか、そしてこの経験を経て一照さんがまたどのような飛躍をされるのか、その一端を担わせていただけたことに心から感謝を申し上げます。





坐禅への脚注集 (12) 鼻息微通 (1)

藤田一照
曹洞宗国際センター所長

坐禅をなんらかの「呼吸法」として考えている人が多いのではないだろうか？たとえば、坐禅を「丹田呼吸法」の実践として理解して、そのようなものとして坐禅をやっている人がけっこういるように思われる。現に、わたしは「丹田を鍛えるために坐禅をやっている」と言う人にお目にかかったことがある。その御仁は自分の下腹がそのような鍛練によって狸のお腹のように大きく膨らんでいることが自慢のようで、「わたしのようないくつかの（坐禅腹）ができないような坐禅では、いくらやってもだめだよ。君たちの腹を見せてみる。ふ～ん、まだまだだな…」などとおっしゃっていた。そして、息を吸うときも吐くときも、常に丹田に力が込めるような呼吸をするようにとのお示しをいただいた。

しかし、坐禅はいかなる意味においても「〇〇呼吸法」に還元することができないものとしてある、というのがわたしの現在の理解である。坐禅は呼吸法の範疇をはるかにはみ出しているというか、本質的にそういう枠組みではとらえてはいけないものなのだ。もっと一般的に言うなら、「□□法」というような一定の技法・方法・技術という「くくり」で坐禅をとらえようとするのは、「坐禅の矮小化」以外の何物でもない。丹田を鍛えるために坐禅をするというのなら、それはその人の勝手だからなにも異存はない。「どうぞご自由におやりください」と言うだけだが、それはとうてい「坐禅」と呼べる代物ではないことをはっきりさせておく必

要がある。坐禅を呼吸法にしてしまったら、坐禅が「台無し」になってしまう。

道元禅師の『普勸坐禅儀』を紐解くと、呼吸に関する記述はたった漢字四文字、「鼻息微通」これだけしかない。いかにもそっけないというか、拍子抜けするほどあっさりしている。この簡素な表現からみても、坐禅が呼吸法という複雑な方法的手続きの実行とはまったく質を異にした営みであるということがよくわかるだろう。いわゆる「呼吸法」について解説している本の煩瑣な記述と比べてみたらいい。そこには、どのように呼吸をおこなうべきかが順を追って事細かに記されている。「足を地につける呼吸法」、「地球の中心につながる呼吸法」、「宇宙と一体になる呼吸法」、「お腹を動かす呼吸法」、「肚をつくる呼吸法」、「心を浄化する呼吸法」…といった具合である。方法である以上は、誰でもそこに書かれているやり方にそって忠実に実行しさえすれば、「〇〇呼吸法」の目的が間違いなく達成されるように、きちんとマニュアル化されていることが望ましいからだ。極端な話、そこに個人的解釈の余地が全くないほどに明確に規定されていることがベストなのである。われわれがなすべきことはそこに記述されているプログラムを間違いなく実行することだけである。

「鼻息微通」という簡潔な記述はそういう呼吸の技法的追求とは真反対の立場を示している。それは呼吸の人為的な制御の仕方について指示しているのではなく、坐禅しているときの息の様子を端的に表現したものなのである。もちろん、呼吸を利用して何か所定の目的を達成しようとしているのでもない。「鼻息微通」とは「努力して人為的にそういう息をしなさい」と言っているのではなく、「息が自然にそう成っていくように坐りなさい」という方向性の示唆であ

ると理解しなくてはならないのである。鼻息微通の息が本来の息だからそこに帰りなさい、ということだ。特殊な息をでっちあげることでもなければ、鼻息微通の息を活用して何かをなしとげようというのでもない、「只管鼻息微通」である。

「鼻息」とは、坐禅中の呼吸は鼻を通して行われる、ということだ。鼻の孔から空気が入り出る。「舌、上の顎（あごと）に掛けて唇齒（しんし）相著（あいつ）け」て、結果的に口を閉じているのだから、当然である。坐禅の時は口呼吸ではなく鼻呼吸をするというのはやはりきちんとしたそれなりの理由があるのだろう。しかし、その理由に関して明確に説明がなされているのを今まで見聞したことがない。一般的に口呼吸に関しては、免疫力が低下する、歯並びが悪くなりあごがゆがむ、虫歯や歯周病が進行する、いびきをかきやすくなる、味覚・嗅覚障害になる可能性が高くなる、頬がたるむ、といった健康への悪影響が指摘されている。つまり口呼吸を習慣的にすることは「からだに悪い」のである。だから普段は鼻で呼吸するのが良いことは確かだ。しかし、特に坐禅の時に「鼻息」でなければならぬことのもっと積極的な必然性はないのだろうか？

わたしはこれまでに、風邪とか花粉症のせいで鼻づまりがひどくて、坐禅の時しかたなく口呼吸をせざるを得なくなったことが何度かあるが、いずれの時も鼻呼吸の時と比べてみて、肉体的に非常に疲労したし、精神的にどうにも落ち着かない気がして、たいへん坐りづらかった。明らかに坐禅中に口で呼吸をするのは不自然だと感じる。坐禅に口呼吸は「そぐわない」のである。「鼻息」の理由を知ろうと思う方は、試しに口呼吸だけで30分ほど坐禅を試してみたい。その違いを自分で実感できるだろう。本来

なら鼻でするべき息を口でするというのは、使うべきではないところを使って、本来ならもっと楽にできるはずのことをわざわざしんどい思いを我慢してやる（それだけにとどまらず、その副作用でいろいろな弊害が事実として出てくるといってもよくある）という、われわれがしばしば知らないうちに陥っている愚かな過ちの格好の実例である。

以前、年甲斐もなく若い人たちと合気道の稽古をひさびさにやった。思いのほかうまく動いて「俺もまだまだやれるな」などと悦に入っていたら、別に外傷や打撲があったわけではないのに翌日から左の膝が猛烈に痛みはじめ、それから数年の間、正座や坐禅に支障をきたすような悲惨なことになってしまったことがあった。最近、お世話になっている整体の先生にそのことを話したら、「たぶんそれは、本来なら腰でするはずの動きを、年で腰が鈍っていたのでそれをカバーするために膝でやったせいで、膝に負担がかかりすぎて痛めてしまったんですよ」と言われて、「なるほど」と合点がいった。これもその一例である。

さて、口呼吸で坐禅したときに気づいたことだが、口呼吸では「微かすかに通じる」という『普勧坐禅儀』に書かれている息の条件を満たすことが非常に難しくなる。この「微か」という言葉は古註に「隠れ行くが如く」と注されているという。それは、坐禅中の息が、よほど繊細な注意を払っていないと見逃してしまうほどに静かで微かなものになっているということだ。からだから空気が出ている、あるいはからだに空気が入っているのが感じられるか感じられないか、そのギリギリの境目くらいの目立たなさで呼吸という運動が密やかに生起しているので

ある。しかし、口呼吸では、微かどころか耳障り（目障り）なほどに息が目立ってしまう。口呼吸では自分で努力して吸ったり吐いたりしているという、「ハー、ハー」とあえぐような粗い感じがどうしても消えないのである。これでは密やかで繊細な息など望むべくもない。口でする息はどれも「非常事態」の息のようだ。坐禅はあくまでもわれわれにとっての「平常」のあり方を学ぶことであるから、平常の息、つまり鼻息であるのが自然なのである。

また、口で息をしているとどうも「口先だけ」で息をしているような感じがする。空気が入り出す口の周辺の感覚が目立ちすぎて、空気からだの奥深くまで浸透していく微細な感覚が

とらえにくいのである。「微にして通」（吸気が次第に全身に満ち渡り、また呼気が全身からゆっくり出ていく様子が微細な感覚として感受されているあり方）には程遠い、「粗にして動」（口腔周辺の空気のおおまかな出入の動きが粗大な感覚としてとらえられているあり方）な息しか見えてこない。「通」は「遍通」、つまり「遍く流通する」の意だからからだ全体に息がスムーズに流れているのが感じられているということである。このように、鼻息でなければ微通にはならないのだ。「鼻息」と「微通」はワンセットで切り離せない関係になっている。「口息」では「微通」を実現できないのである。

（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：2016年8月31日～9月21日
会場：ブラジル共和国 8教場
パラグアイ共和国 1教場

北アメリカ曹洞禅連絡会議、並びに国際布教師研修会

期日：2016年9月7～9日
会場：両大本山北米別院禅宗寺

北アメリカ特派布教巡回

期日：2016年9月18～25日
会場：6教場

ヨーロッパ国際布教師研修会及び総監部主催協議会

期日：2016年10月14～16日
会場：禅道尼苑

ハワイ国際布教師研修会

期日：2016年10月15～16日
会場：大正寺

ヨーロッパ特派布教巡回

期日：2016年11月9～22日
会場：フランス共和国 4教場
イタリア共和国 1教場
オランダ王国 1教場

ハワイ管内布教師秋季定例連絡会議

期日：2016年11月19日
会場：パークショア・ワイキキ

南アメリカ国際布教師会議

期日：2016年12月14日
会場：両大本山南米別院佛心寺

ハワイ梅花流特派師範講習巡回

期日：2017年1月27日～2月8日
会場：4教場

ハワイ管内布教師春季定例連絡会議

期日：2017年2月25日
会場：両大本山ハワイ別院正法寺

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