



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1
藤田一照

同事というは不違なり
—ともに歩む— p2
渡邊祥文

ヨーロッパ国際布教50周年行事を終えて p8
佐々木悠峰

曹洞宗北アメリカ国際布教紹介動画の撮影を担当して p11
吾妻常男

坐禅への脚注集(13) p13
藤田一照

法
眼

Number

40

September 2017



ご挨拶

所長 藤田一照
曹洞宗国際センター

いつも『法眼』をご愛読いただきありがとうございます。
ございます。

曹洞宗国際センターは、1997年にアメリカ合衆国ロサンゼルス市の両大本山北米別院禅宗寺の一室に、その前身である「曹洞宗北アメリカ開教センター」を開所、その後、1999年に現在のサンフランシスコ市桑港寺に移転しました。

設立以来、英語をベースとする布教活動、僧侶の育成、研修会の開催、また檀信徒教化を目的として、教化資料の翻訳や作成などをおこなっております。さらに、各国際布教総監部と業務連携して各種行事の実施やその補佐、また寺院及び禅センターの活動状況の把握などにも努めております。

さて、曹洞宗北アメリカ開教センターが設立される約35年前の1960年代、北アメリカに存在する日系寺院でおこなわれていた坐禅会には当時のカウンターカルチャーの影響もあり、多くの若者たちが集うようになりました。そして、それは禅グループとなり、“禅センター”呼ばれる組織を形成していくようになりました。開教センターが設立された1997年当時は、北アメリカ全土に広がった禅センターがそれぞれに独善の修行を行い、禅センター同士の交流はほとんどなく、横のつながりが非常に薄い状況でした。そこで、開教センターが初めに取り組んだことは、これらの禅センターの状況を把握し、“Soto Zen”のもとお互いの結束を促すと同時

に、宗門が相承してきた一仏両祖の教えとその実践を伝えていくことでした。広大な北アメリカの地を東へ西へと飛び回り、各地に散らばった点と点を結び、北アメリカにおけるSoto Zenの地図を描いていきました。しかし、文化や風習の違いもありその道は険しく、特にアメリカでは「こちらが正しい」という本家意識を持ったままでは、そこから先に進むことができません。まずは話し合い、相互理解を深めながら、一進一退を繰り返しながら歩んでまいりました。あれから20年が経ち、今では禅センター同士の交流は盛んにおこなわれるようになっております。

また、当時は日本人僧侶の元で出家した外国籍の僧侶が大多数でありましたが、現在では、その僧侶の弟子、さらにはその弟子が過半数を占めるまでになり、世代交代が進んできております。それは喜ばしいことである反面、本来曹洞宗が相承してきた“形”（時に威儀であったり、行持進退であったり）や教えに対する誤解が生じてきている面が見受けられます。また、通信機能の発達によってさまざまな情報が氾濫し、欲しい情報が容易に手に入るという現代の状況が、それに拍車をかけております。

国際センターは今後、どのような人たちが「何を必要」としていて、そしてそこには「何が必要」なのか、常にこの問題と向き合いながら、国際布教の礎石にならなければいけません。これを基本方針として、道元禅師、瑩山禅師、そして歴代の祖師方より相承されてきた「正法」を通して、より広がりと深さを備えた教えの普遍に務めてまいります。

最後に、曹洞宗国際センター創立20周年記念、また国際センターの業務の一つである宗典

経典翻訳事業から本年、英語翻訳版『伝光録』が出版される予定であることから、11月27日に東京グランドホテルにおいて、「宗典翻訳事業の意義を問う」と題したシンポジウムを開催することになっております。当日は、曹洞宗国際布教の歴史の紹介、曹洞宗や他宗の翻訳事業に携わる方がたによる講演とパネルディスカッションを予定しておりますので、是非多くの方がたのご参加をお待ち申し上げております。



「同事というは不違なり」 — ともに歩む —

渡邊祥文
曹洞宗特派布教師
福島県長秀院住職

(2016年11月24日オランダ王国・禅川寺)

みなさんこんばんは。ただ今、ご紹介をいただきました渡邊祥文です。このオランダに初めて特派布教という形で訪れ、禅川寺にお邪魔し、皆様とお会いすることができ、本当にうれしく思っています。それでは初めに、私たち仏教徒のお誓いであります三帰依文をお唱えしたいと思います。皆様には合掌していただきまして、まず、私の方で「南無帰依仏」と先唱いたします。その後すぐにカチッと戒尺を打ちますので、ご一緒に「南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧」と同じようにご一緒に復唱をお願いいたします。

三帰依文

南無帰依仏 南無帰依法

南無帰依法 南無帰依法
南無帰依僧 南無帰依僧

有難うございました。

管長様よりお預かりをしておりました「管長告諭」を読み上げさせていただきます。「管長告諭」と申しますのは、本年の4月1日から来年3月31日まで1年間の、世界中の曹洞宗に帰依するもの全ての信仰と生活実践の目標となるお言葉です。では、伝達をさせていただきます。

管長告諭奉読

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々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、平和の実現、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、互いに慈しみあう争いのない社会、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え息を調え心を調え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

南無太祖常済大師瑩山禪師

曹洞宗管長

福山諦法

有難うございました。それではどうぞ、お体を楽にしてください。

ただ今、管長様の告諭を読み上げさせていただきました。初めに申し上げました通り、曹洞宗は毎年、このような形で管長様が1年の信仰の在り方と私たちの実践の在り方について、曹洞宗に関わるすべての方がたにお伝えをしています。

それでは、告諭の内容について、お話しをしていきたいと思えます。皆様は違う文化の中で仏教を選んで、このような形で集まっておられますが、私の方で質問をしたいと思えます。

仏教の究極の目標とはなんですか？

いろいろな言い方があるのですが、一つは「智慧の獲得」と「慈悲の實踐」です。仏教の目指す知恵とは、すべてを洞察する力のことです。存在するものの本質を見抜き、自分の煩惱に振り回されず、安らかに生きるとはどういうことなのかを洞察する力です。その力を「智慧」といい、その洞察する力を自分自身に實現することです。そして、もう一つが「慈悲」です。慈悲

とは相手の苦しみ、悲しみ、痛みに共感し、相手と同じ気持ちを持って相手を助けることです。慈悲という言葉の本来の意味は、相手の苦しみや悲しみ、痛みに共感することです。

言葉を変えてみると、智慧の獲得というのは、自分自身の内側の修行です。もう一方の慈悲の實踐とは、関わりのある物を大切にして助けていく、それが喜びとなるという意味なのです。私たちは、自分ひとりで生きているつもりですが、現実には多くの人との関わり、多くの物との関わり、地球との関わりの中で生きています。私たちはどこかで忘れてしまっているのですが、みんな関わりの中で生きていることは間違いありません。

日本にはこのような格言があります。

「人は人によって人となる」

または、「人は人によって人を知る」

「人となる」それは、人は人との関わりあいの中で初めて人間になるという意味です。私たちが人として生きていくということは、人と人との関わりの中で、自分とは何か、人間とは何かを知ることです。そういう関わりの中でしか生きていけない私たちですから、関わり合いが良い関わりになるように、人が喜ぶことをし、それが自分の喜びになる。これが菩薩の誓願を實踐する菩薩行です。



曹洞宗では、智慧の根幹は坐禅にあります。道元禅師が示された只管打坐です。今日、こちらの禅川寺の臘八摂心にお邪魔することができました。ご存知のように臘八摂心とはお釈迦さまが菩提樹の下で1週間坐り抜いて、そして、明けの明星を見てお覚りを開かれたことに由来し、私たちもお釈迦さまのお姿を目指して坐禅の実践をすることです。

お釈迦さまがお覚りを開かれた内容というのは、様々な形で伝えられています。例えば、四諦八正道、縁起説、自灯明・法灯明、中道、五蘊（五取蘊）というような教えがあります。お釈迦さまがお覚りを開かれた時の境涯や心境はなかなか私たちにはわかりません。しかし、お覚りになった内容というのはお釈迦さまの直説としてきちんと残っています。それが今、お経として伝わっているわけです。お釈迦さまは自分のお覚りの内容を握りこぶしの中に入れたままにしなかった。全部開いて皆に伝えました。お亡くなりになる時も、そのように断言しています。ただ、今申し上げたお覚りの内容を理解するのはなかなか大変です。お釈迦さまはお覚りの内容をみんなに伝えるかどうか迷ったと言われています。しかし、すべての人がこの教えを理解できれば、必ずみんな心の安らぎ、本当の幸せを得ることができるのだと決断され、禅定の席を立ったと伝えられています。その後、35歳から80歳までの45年間、人びとにお覚りを伝えるためにインド中を歩かれました。今、その覚りの後を慕ってみなさんがこのような形で坐禅をしていらっしゃる、修行を続けているということはまさに、お釈迦さまの根本を伝え実践しているということです。

お釈迦さまはお覚りを開かれた後も、皆に教えを伝えながら、空いている時間はすべて坐禅に費やされたと伝えられています。道元禅師は

このお釈迦さまの生き方を受けて、まず自らが坐禅をしてみなさいと言い続けておられます。自らの体で行じ、実際にやってみることです。頭の中の考えごとを一回やめて、坐ってごらんなさいと言っているわけです。つまり、考えごとが始まるとそれが大きな我見となり、大きく膨らんで煩惱となってしまうのです。煩惱というのは自分の都合のいいように、自分で思っているように、自分が考えているように物事を見ます。そして、私たちは諸行無常なのですが、自分がまるで永久に存在するような錯覚を起こします。

坐禅は、調身・調息・調心、自分の体を調え、息を調え、そして心を静め調えていく。これは実際に自分がやって初めてわかるものです。坐禅をしてみると、様々な気づきがあります。1年やった人は1年なりの、20年やった人は20年なりのそれぞれの気づきが必ずあります。考える心を捨てて、まず自分が坐禅の形になってみる、静けさに身を投げ入れてみるのが大切なのです。道元禅師はそうのように自らが行うことを仏教とは言わずに仏道と仰いました。観念で終わるのではなく、一生、「行」を行っていくこと、一生修行ということが大きな悟りなのです。一生修行していくことを「修証一等」、または「修証不二」という言葉で表します。さらに広げて考えると、坐禅だけではなく、作務をするときも、食事をするときも、すべての事に意味があることに気づく。それが、人間の一生の中で大きな意味を持つ。その真実を洞察する力を智慧というのです。

慈悲の実践は、瑩山禅師が『坐禅用心記』に次のように述べておられます。

「常に大慈大悲に住して、坐禅無量の功德、一切衆生に回向せよ」

つまり、坐禅は慈悲という裏付けがないといけないと仰っているのです。言葉を変えると、坐禅も慈悲の心を持った実践であるべきであり、慈悲の在り方を忘れてはいけないと念を押しておられます。

東日本大震災の発災からすでに5年8か月が過ぎましたが、大地震、大津波、福島第一原子力発電所の事故は大きな影響を与えています。津波の被害は大変なものでありました。3月11日、一瞬にして約2万人の方が命を奪われました。その後、それが原因で起きた原発事故は福島県を中心として大きな被害をもたらしましたので、今もその復興の途中であります。

ここでお礼を申し上げます。世界中から励ましの言葉、支援をいただきました。オランダの皆様からもたくさんの支援と、励ましの言葉をいただきました。被災の真ん中にいるものとして心から御礼申し上げます。有難うございました。

私もそうありますが、様々な形で物心両面の支援をいただいて、なんとか少しずつ復興しているのが実情です。皆さんもご存じかと思うのですが、原発事故は福島で起きました。放射性物質がたくさん出て、地域は汚染されました。

私のところは、原発から58キロのところにあります。放射性物質が降ってしまいましたので、何度も何度も除染をしています。私がヨーロッパにお邪魔する前は、ちょうど三度目の除染の最中でした。原発事故の収束、それから周りをきれいに除染していくにはこれから、40年、50年かかると思います。

原子力発電というのは、人間の叡智、最先端の技術です。しかし、ひとたび大きな災害が起きてしまって、壊れてしまうと、制御不能なのです。ですから、曹洞宗の管長様のお言葉にあ

りますように、原子力に頼らない社会、命の危機を招かない社会の実現を願うのです。

さらに、戦争、紛争、テロ行為は命を軽く見ている、かけがえのない一人一人の命を大切にしないという問題を抱えています。さらに環境の破壊や、貧困格差ということが世界中に広がっています。このような世界だからこそ、仏教の精神を中心に据えて、みんなで進んでいかなければいけません。「人権の尊重、平和の実現、環境の保全」が大きな柱なのです。

お釈迦さまが説かれた教えの中に「殺すなかれ、殺させることなかれ」という「不害の教え」があります。私たちはほかの命を奪うことでしか生きていけない存在です。それでも、必要以上には命を奪ってはならない、危害を加えてはならないと教えているのです。お釈迦さまの時代も戦国時代だったと伝えられています。世界中が紛争戦争の中、また、痛ましいテロ行為のようなことがお釈迦さまの時代にもあったということです。お釈迦さまはそのようなことをしてはならないと一生懸命説かれました。この教えは現代社会においても尊い教えであることに変わりはありません。根本は自分の命のように人の命を、また、生きとし生けるものを大切にすることなのです。

では、私たちの実践はどこに中心をおかなければならないかと考えると、それは「同事」です。この「同事」は四摂法という四つの徳目のひとつです。「布施」「愛語」「利行」「同事」という教えです。

「布施」は分け合うこと、自分の力を差し出すことです。

「愛語」は、人を助ける言葉、人の心を温かくする言葉、優しい言葉をかけることです。

「利行」は相手を助けることです。

「同事」は、共感して相手に寄り添うことです。

この四つの徳目は、一つずつ切り離すことはできません。四つの教えそのものが慈悲の実践、具体的な内容です。ただ、言葉では簡単ですが、実践となるとなかなか難しいのです。

同事について、道元禅師は水の性質に例えて説明しています。水はどんなものでも受け入れるところから、お互いに相手を思い、お互いに共感し、お互いに相手を分かり合うことを、水の性質に例えて仰っているのです。その姿をもに歩む同悲、同苦というのです。

私の体験を申し上げます。原発事故と大震災、大津波の被害は、やはり大変でありました。

でもその時、人々はそんなことは起きないと思っていたので、ビックリしてしまい、泣いたりわめいたり、何かに怒りをぶつけてしまったのも事実でした。大地震の時、揺れたのはおよそ5分40秒です。地球が終わるのかと思いました。確かにすべてに終わりは来る、何でも、何のことも、終わりが来るのです。しかし、突然大きいものが来ると皆、心が乱れます。そこに原発事故が重なり、避難の人たちで混乱して大変な状況でした。その中で、皆で励ましあいながら、乗りこえてきました。

私の地域の方がたもお寺に集まってお話をすると、必ずその時の話になります。そして、今も手を握り合って、泣きながら話します。食べ物、石油、ガソリン、電気、水、すべてダメになりました。そのときはみんなで食べ物を分け合いました。お年寄りや病人が出ると、みんなで助け合いました。集まった方がたが、なぜ泣きながら話しているか、それには二つの意味があります。一つは、あの恐怖を思い出して泣いていること、もう一つは、お互いに助け合った

ことをよかったねといって泣いているのです。今、生きる希望になっているのはお互いに助け合ったことです。そして、再び災害がくるのはごめんだけれども、あの時お互いに助け合った心はずっと永久に忘れずに続けていこうねと言っています。



最後にこの話を申し上げて閉じたいと思います。

私の所の隣の県、宮城県は津波の被害が一番大きかった所です。1万人の方が亡くなりました。そして岩手県、福島県、太平洋に面している東日本の各地で、あわせて約2万人の方が亡くなり、今も行方不明の方がたもいます。そんな津波の直後、その被災地に一番遠い九州という所から、若い曹洞宗のお坊さんたちがトラックにいっぱい食料を積んで支援に来ました。到着した若いお坊さんたちは大きな拡声器で「皆さん集まってきてください！たくさん食べ物を持ってきました、どうぞ集まってください！」と呼びかけました。被害を逃れた人たちは1週間以上、着の身着のままで、それはもうひどい状態です。その人たちが20人ぐらいトラックの周りに集まり、おなかが減っていますから、手をだすのです。九州の若いお坊さんたちは「わかりました！いっぱいありますから、全部差し

上げますから、大丈夫です！」と言いました。20人くらいのそのグループの一番前に、小さな女の子がいました。彼女はピンク色のかわいいジャンパーを着ているのですが、もう津波から1週間以上経って、顔も汚れてジャンパーも汚れていました。その姿を見た若いお坊さんたちは何とか一番最初に食べ物をあげたいと思い「後ろに何かお菓子ないか？お菓子出してくれ！」。すると、ゼリーがありました。そして、そのゼリーの袋を破って彼女にあげました。彼女のお父さん、お母さんが生きているのか、今まで何を食べていたのか、何もわかりません。彼女はその袋を受け取ると、ニコッと笑いました。「食べていいよ、みんな食べていいからね！」そう言われて彼女は中に手を入れて1つ食べようとしました。口に入れようとした瞬間、彼女はハッとその手を止めました。そしてぐるっと後ろを見て、それから向き直って、大人の人たちに1つずつ配りました。後ろの大人たちに全員に配り終わって中を見ると、もうゼリーは3つ4つくらいしか残っていませんでした。中にあるそのゼリーをようやく彼女は1つ口にパクッと入れて、そして、美味しいと言ってニコニコ笑いました。それを見ていた若いお坊さんたちは最初に自分ではなく、みんなに分け与えた彼女の姿に感動して、彼女をギュッと抱きしめました。もらった大人たちも、お腹が減っているとはいえ、自分が我先にと手を出してしまった自らの姿を恥じました。もらった大人たちも、みんなで彼女を抱きしめました。

私は思うのです。私も当時確かに空腹だったので、その時の様子が想像できます。だからこそ、自分がはじめに食べるのではなく、ゼリーを皆に配ることが彼女のようにできたかなと。

この話を教えてくれた九州のお坊さんたちが

こう言いました。

「私たちは被災地を助けようと思ってボランティアに行ったのですが、私たちが逆にそこで教えられて帰ってきました。6歳の女の子の菩薩さまに出会って帰ってきたのです。」

彼女の純真な心と、人を先にといい気持ちと、そのことを教えていた父、母、祖母、祖父、そういう人たちの教えがあったからだと思います。

日々の生活の中で、智慧の獲得はもちろんのことですが、慈悲の実践、その慈悲の形である「同事」ということを、どうぞ心に留めてください。ともに願い、ともに寄り添い、ともに歩む。このことを、願いとして生きていきたいと 생각합니다。

長い時間、本当に有難うございました。それでは、終わりとさせていただきますので、最後に合掌をお願いいたします。

「願わくはこの功德をもって普く一切に及ぼし、我らと衆生と皆共に仏道を成ぜんことを」有難うございました。





ヨーロッパ国際布教50周年 記念行事を終えて

国際布教総監 佐々木悠嶂
ヨーロッパ国際布教総監部

本年、2017年は弟子丸泰仙初代国際布教総監がヨーロッパでの布教を始めた1967年から数えて50年という大きな節目を迎えます。

これを記念し、去る5月12日から14日までの3日間、フランス共和国ブロア市近郊のロワール川河畔にある禅道尼苑において、ヨーロッパ国際布教50周年記念行事が弟子丸老師の設立した国際禅協会と曹洞宗ヨーロッパ国際布教総監部との共催によって開催されました。

曹洞宗宗務庁からは、釜田隆文宗務総長をはじめ、成田隆真教学部長、山本健善教化部長が、また、大本山永平寺からは御専使として、武内宏道副監院、大本山總持寺からは同じく御専使として乙川暎元監院にご出席いただきました。さらに、このために企画されたツアーには多くの宗侶を含む60名に上る方がたが、遠路はるばる日本からお祝いにかけつけてくださり、ヨーロッパ各国、北米、南米、ハワイなど世界各地からの出席者を含め総勢500名が弟子丸師ゆかりの禅道尼苑に参集いたしました。

3日間の行事日程のうち、12日から13日の午前にかけては「ヨーロッパ曹洞宗の過去・現在・未来」と題してのシンポジウムが開催されました。「過去」に関しては国際禅協会会長であるワンゲン霊元国際布教師が演壇に立ち、ヨーロッパの仏教伝来は200年以上前にキリスト教宣教師によってなされたこと、その後の仏教学の発達と共に、現在のような禅の受け入れ素地が出

来上がっていったこと。そして、その延長線上に現在の曹洞宗の発展があることを歴史的にひもとき、さらに現在のサンガを法系的に図式化して、過去50年の曹洞禅の広がりをビジュアルにわかりやすくまとめた内容でした。続いて「現在」の部では、ヨーロッパ各地でサンガ・道場を主宰する30名ほどの僧侶が各々の活動内容を発表し、普段お互いの交流が少ないサンガの人びとは興味津々な様子で話に聞き入っていました。13日の午前中には前日の過去・現在を踏まえてのヨーロッパ曹洞禅の未来の方向性をさぐる話し合いがなされ、活発な意見がとびかいました。



シンポジウム

13日午後は「八万四千の開かれた法門」と題し、ヨーロッパ各地のサンガや道場が大きなテントの中に各自ブースを出店し、個々の活動内容を写真やビデオでの紹介、サンガ内で生産している特産品の販売などのイベントが催されました。特に印象的だったのは、それぞれサンガでの口宣や法話などがきちんと文章化され、本としてまとめられ、数多く出版されていることです。ヨーロッパでは当然のことながら各国で言語が違い、宗門の基本的な禅籍の翻訳もままならないのが現状であります。個々のサンガではこのようなハンディを補いながら、地道な

布教努力が行われているのを目の当たりにすることができました。また、このエキスポには一般の方がたも数多く参加し、坐禅を紹介するワークショップや、禅道尼苑内のガイドツアー、イタリア・普伝寺のメンバーによる和太鼓の演奏などを楽しんでいました。欧州における禅文化の浸透の成果は目をみはるものがあり、普段ほとんど交流のない離れた地域の僧侶同士が互いに親睦を深める機会ともなり、ヨーロッパ曹洞宗の一体感をはぐくむ楽しいイベントとなりました。

その夜は参加者500名が集まっての大晩餐会が催され、釜田総長がフランス語で挨拶をした後、大きな声で乾杯。和やかな雰囲気の中それぞれが交流していました。



ヨーロッパの寺院・禅センターによるブース出店

最終日の14日は、弟子丸泰仙初代ヨーロッパ国際布教総監追悼法要がレッシュ雄能国際布教師を導師にとりおこなわれ、参加者全員が焼香、続いてのヨーロッパ国際布教功労者追悼法要ではヨーロッパ国際布教に功労のあった、日本人を含む物故者の名前が法要中に読み込まれました。そして、最後にヨーロッパ国際布教50周年慶讃法要が釜田隆文宗務総長を大導師にお迎えし厳修され、その後、両大本山の御専使より祝辞をいただいて諸行事を無事に終えることができました。



武内副監院による福山諦法禅師からの祝辞の代読

今回の行事は弟子丸老師の遺志を継いだ弟子たちを中心としたグループ、弟子丸師以外の法系に属するグループなどすべての人びとが一堂に会しての一大イベントで、幾多の曲折を経ながらも50周年をむかえた今、多くの宗侶が活躍し、曹洞禅が欧州全土へと浸透している現状を感じることができた有意義な行事でした。



乙川監院による江川辰三禅師からの祝辞の代読

現在ヨーロッパには曹洞宗宗侶が400名、欧州全体ではおよそ5000人の参禅者がおり、300カ所の道場で日々坐禅に取り組んでいます。ヨーロッパの禅の特徴は道元禅の原点に立ち返った、坐禅を中心にした形で根付いてきた経緯があります。日本のように文化的な背景の基、寺院に僧侶が所属し、布教活動がおこなわれている形態とは違い、個々人が仏教という宗教を選択し、その教えを実践していくためにサンガや道場を運営している僧侶に教えを乞うという、人法を中心とした発展形態です。そのため、我われ総監部では彼らのニーズに応え、間接的ながら彼らの布教を手助けしています。「法は人によって背負われていく」を実践しているヨーロッパにおいて、新しい曹洞禅がどのように展開していくのか、次の100周年に向けての第一歩が既に踏み出されています。



ヨーロッパ国際布教50周年慶讃法要



© www.zen-azi.org 2017



曹洞宗北アメリカ国際布教 紹介動画の撮影を担当して

吾妻常男

ズマムーンプロダクション代表

私は35年間、アメリカ国内外でフィルムやビデオ撮影カメラマンを生業としている者です。日本において劇映画、テレビドラマ、コマーシャルやドキュメンタリーの撮影助手としてキャリアをスタートしました。この度ご縁があり、曹洞宗北アメリカ国際布教総監部の櫛田俊道師から、北アメリカにおける曹洞宗の国際布教を紹介する動画撮影のお話を頂きました。不定期ではありましたが、半年以上に渡り撮影をさせていただきました。

日本で生まれ育ち、また実家が曹洞宗であるため、仏教に対して宗教的な障害や抵抗感はなくありませんでした。それどころか、アメリカ国内における曹洞宗の活動をより深く知る良い機会であると思い、個人的な興味が湧いてきた事を憶えております。それと同時に、動画のコンセプトも絡み合っていたので、どの様に伝え、表現して良いのか？という課題もありました。実際にテレビニュース用で坐禅の取材は何度かしたことがありましたが、これほど深く掘り下げた企画で撮影するのは初めてでした。事前にあらゆる状況を想定しての撮影設計を準備したのですが、時間をかけて撮影ができない場所や状況も多かったのが実情でした。そして、何より私自身が曹洞宗の坐禅や行持に関する様々な作法を、全く理解していない現実問題がありました。従って、撮影中は常に必要以上の緊張感を持って臨み、事ある毎に櫛田師をはじめ多くの日本人僧侶の方がたに教えてもらいながらの撮影と

なりました。これはとても力強い励みとなり、それと同時に自分自身の良い勉強にもなりました。

ニューヨークのソーホー地区にあるビレッジ禅堂・道得寺での、オハラ円教国際布教師へのインタビューから撮影は始まりました。実はそれまで、アメリカ人僧侶のお話を直接聞いた事がなかっただけに、ニューヨークにおける曹洞宗の活動や禅の在り方、将来の方向性を知ることができ、私にとっては新鮮で興味深いインタビュー撮影となりました。翌朝は坐禅会の撮影でしたが、30名ほどの人達が禅堂に集り、静かに坐っておりました。ほとんどの方がニューヨーク市や近郊に住むアメリカ人です。実は、私も以前ニューヨークに7年ほど住んでいた時期がありました。この街は、毎日がとてもエネルギッシュで面白い街なのですが、ちょっとした事で仕事や生活の面が不安定になると、精神的に非常に厳しい生活を強いられる街でもあります。実際、私もそれに近い体験した事がありました。それだけに、ここへ集う人達のインタビュー撮影を通してお話を伺った時に、この街に押し潰されそうになりながらも坐禅と出会い、精神的な糧を得て、力強く生きてきた人達に共感する事が出来たのはとても嬉しい出来事でした。それだけでも、十分に曹洞宗の長年に渡るアメリカでの布教活動の意義が大いにあると感じました。



オハラ円教国際布教師へのインタビュー

次の撮影地はサンフランシスコでした。ゴールデンゲートブリッジの北側にマリーン郡という地区があり、そこにグリーンガルチファーム・蒼龍寺があります。何度となく撮影でサンフランシスコを訪れたことがありましたが、こんな近くに格式高いお寺と素晴らしい農園が存在することを、私は知りませんでした。こちらはニューヨークとは違い、住み込みで修行している参禅者が大勢おり、朝の振鈴から撮影させて頂きました。ここで問題となったのは照明の設置場所や光量でした。もちろん、修行の妨げにならぬよう配慮はするのですが、カメラはいろいろな暗さに対応できる人間の目のような、便利なものではありません。かなり暗い禅堂での撮影を余儀なくされ、こちらの望むような仕上がりではありましたが、結果的には、厳粛な坐禅の雰囲気カメラに収めることができました。修行僧や参禅者の方がたの農作業は、まるで坐禅の呼吸感が続いているかのようでした。できる限り、その呼吸感を出せるように努め、互いに良い関係で農作業を撮影する事が出来ました。

グリーンガルチファームで栽培された野菜をふんだんに使ったレンストランが、サンフランシスコにあるグリーンズレストランです。基本は精進料理ですが、今で言うベジタリアンレストランです。これが野菜なのかと思える食感の料理も提供されており、アメリカ風にアレンジしているので一般の方にも食べやすく、サンフランシスコでは大変人気のあるレストランです。この度の撮影で、何度となくアメリカスタイルの精進料理を頂く機会がありましたが、その殆どは私が思い描いていた精進料理とは程遠いものでした。しかし、素人の私にとっては味付けや食感が馴染みやすく、こんな料理があるのかと、改めて食に対する考え方が変わりました。

最後に、長期に渡り撮影を続けた天平山禅堂です。ここへ初めて訪れた時、規模の大きさに驚かされました。今はまだ僧堂の建築中で、野原の真ん中にポツンと立っているだけですが、近い将来できるであろう仏殿等を含めた全体の規模は、今まで見てきたアメリカ国内の日本建築において、群を抜く大きさになります。ここに、曹洞宗の未来を繋ぐ人びとが集うのかと思うと、非常に感慨深いものがありました。昨今の不安定な世界情勢を見るに、このような場所をアメリカ人だけではなく、多くの人びとが求め、修行にやってくるのだと確信しています。そのような人達に応えるのが曹洞宗なのだと思います。いながら撮影をしていました。

振り返ってみると短い時間ではありましたが、今回の撮影を通して私自身、多くの事を学ぶ事ができました。撮影の機会を与えて下さった方がたには、大変感謝しております。

ただただ、有難うございましたという言葉しかありません。



天平山禅堂建設現場での撮影

*寄稿いただきました吾妻氏が撮影を担当した、北アメリカ国際布教紹介動画は、下記よりご覧いただけます。

(日本語)

<http://www.sotozen-net.or.jp/syumucyo/20170330.html>

(英語)

<http://global.sotozen-net.or.jp/eng/>



坐禅への脚注集 (13) 鼻息微通 (2)

藤田一照
曹洞宗国際センター所長

坐禅が呼吸法ではないということは、呼吸を「呼吸」として坐禅の全体から切り取って取り出し、それを対象として向こう側におき、こちらの都合にそって制御・管理・支配することは一切しないことを意味している。しかし、かといって息をほったらかしに放任していることでもない。そこにはやはり息の「工夫」、つまり調息の努力が要求される。ただ、それが息を何らかの形で操作するという常識的な意味での工夫、「調」ではないことに留意する必要がある。ここでの息の工夫とは息に干渉しないこと、息を息に任せるという、「しない工夫」、「消極的な工夫」になる。普通、工夫と言えば「〇〇の場合は、□□する」という形で「積極的になにかをする」ことだと理解されているが、人生においては「～しない」という消極的な工夫が必要な局面も時にはある。坐禅においては、むしろそういう「消極的な工夫」の方が大事になってくる。

こちらからむやみやたらに手を出さないで、事の成り行きに任せておける「能力」というものがあって、それを「ネガティブ・ケイパビリティ negative capability」と呼ぶ。この言葉は英国のロマン派詩人ジョン・キーツ (1795-1821) が造語したものである。かれはある書簡のなかで「どのような特質（これはシェイクスピアが非常に豊かに持っていたものですが）が偉大なことを成し遂げる人、ことに文学において偉業を達成する人を形成するようになるのか、とい

うことがただちにわたしの脳裏にひらめいたのです。それはあえて消極的でいられる能力、すなわち事実や理屈をいら立って追い求めたりせず、不確かさ、謎、疑問の中に安住していることができる状態、ということです」と書いている。

坐禅においてはこのような意味でのネガティブ・ケイパビリティを発揮して、息に向かってこちらから積極的に「手出し」、「介入」はしない。そこには息が「自分のもの」、「所有物」ではなく、息には息ならではの意思と智慧のようなものがあってそれを尊重しなければいけないという洞察がある。だから、こちらが勝手に、一方的に操ろうとするのではなく、息を息に任せるのである。道元禅師の言い方を真似て言うならば「ただわが身をも心をもはなちわすれて、〈呼吸〉のいへになげいれて、〈呼吸〉のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆく」のである。あるいは「松のことは松に習え、竹のことは竹に習え」と言った松尾芭蕉の言葉を借りて「息のことは息に習え」と言ってもいい。そのとき、息は「物」ではなく、まさに「いきもの」であり、仏教的に言えば「ブッダ（仏）」そのものであるとすら言えるのだから、我われが息を工夫する上ではそれ相応の作法、エチケットが必要になってくる。息というブッダに対し、くれぐれも無礼や粗相があってはならないのだ。

ベトナム人禅僧のティク・ナット・ハン師は次のようなことを言っておられる。「ブッダはあなたのなかにいます。ブッダは呼吸の仕方も優雅に歩む方法もご存知です。あなたが忘れていても、ブッダよ来てくださいますようお願いすればすぐに駆けつけてくださいます、待つ必要はありません」と（『ブッダの〈呼吸〉の瞑想』野草社）。そして次のような五つの呼吸の偈を作っている。

- 1 ブッダに呼吸してもらい
ブッダに歩んでもらう
私が呼吸することはない
私が歩むこともない
- 2 ブッダが呼吸している
ブッダが歩んでいる
私は呼吸を楽しむだけ
私は歩みを楽しむだけ
- 3 ブッダは呼吸
ブッダは歩み
私は呼吸
私は歩み
- 4 ここにあるのは呼吸だけ
ここにあるのは歩みだけ
呼吸している人はいない
歩いている人はいない
- 5 呼吸しながら安らいでいる
歩みながら安らいでいる
安らぎは呼吸
安らぎは歩み

息に「したがひもてゆく」、「息に習う」には、「ブッダよ来てくださいと願います」には、そのための適切な姿勢や心構えがこちら側に要求される。息に「したがひもてゆく」ことができるような（息が「鼻息微通」へと自ずから深まっていくことを可能にするような）、「息に習う」ことができるような（息が教えてくれるメッセージに耳を傾けることができるような）、そしてブッダが「降臨」するような（わたしではなくブッダの働けるスペースがそこに現出するような）、そういう姿勢こそが「正身端坐」だということになる。そのような方向に向かった調身の工夫がなされなければならない。

では、そのような調身の営みとは具体的にどのようなものになるのだろうか？「したがひも

てゆく」にしても「習う」にしても、まず第一に息との間に親密で友好的な関係ができていなければならない。そこでは「呼吸を観察する」としばしば表現されるような、呼吸とわたしとの間に距離のある、よそよそしく冷たい間柄ではなく、全身で呼吸に入り込み、呼吸を自分の中に受け入れることで、呼吸と自分が一つになっている地盤での「したがひもてゆく」であり「習う」なのである。ティク・ナット・ハン師の上記の偈の1～4はそのような親密さのあり方を見事に表現したものなのである。

静かな水面に小石を放り込むと、小石が落ちた地点から一連のさざ波が放射状に周囲に向かって広がっていくように、吸気の時にはからだの中に入っていった空気が、からだの奥深いところから周辺部に向かって、からだを内圧の高まりによって膨張させながら放射状に広がっていくように感じられる。また呼気の時には、鼻から空気が出ていくのに伴って内圧が下がり、からだそのものの弾力によってからだは元の形に向かって収縮していくように感じられる。「微通」とは吸気と呼気によって生み出される。この全身的な膨張—収縮の動きがからだのあらゆる部分において、微細な感覚として生き生きと、ダイナミックに感受され続けている状態を指すのだとわたしは理解している。だとすれば、「微通」は単なる抽象的な観念ではなく、具体的な体感に裏打ちされた内実を持つ主観的事実を指す言葉なのである。

しかし、実際の坐禅においては鼻息が微通になっていないところ、つまり息というリズムカルな運動が生み出す微細な感覚を、感じ取ることができないからだの部分が所々に見出される。そういう場所は余計な緊張、力み、こわばり、歪みがあるところで、感覚が鈍くなっているの

だ。そのせいで、膨張—収縮の感覚の波がブロックされ、そこを通過できなくなっているかのような感じがする。そういう箇所の緊張を緩め、ほぐして息の波がそこを楽に通過できるように調整していくことで、自ずと姿勢が正されていく。こうして、外からの他律的な矯正ではなく、内なる息の導きによって正身端坐が自律的に生

成していくのである。正身端坐の精度が高まることで、微通のクオリティも自ずと向上していく。ティク・ナット・ハン師が「われわれの内なるブッダは呼吸の仕方を知っている」と言うのも、こういう自己調整能力のことを指しているのだ。

(次号につづく)

国際ニュース

ヨーロッパ国際布教50周年記念行事

期日：2017年5月12日～14日

会場：フランス共和国 禅道尼苑

北アメリカ曹洞禅連絡会議、並びに国際布教師現職研修会

期日：2017年5月31日～6月2日

会場：アメリカ合衆国 両大本山北米別院禅宗寺

南アメリカ国際布教師会議

期日：2017年6月28日

会場：ブラジル連邦共和国 両大本山南米別院佛心寺



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