

# 法眼

第3号 1998年11月

## 「友が私を完成してくれる」

北アメリカ開教総監  
秋 葉 玄 吾

前回は、雲巖と道悟が百丈山を去り薬山禅師の下で修行をするに至った物語を紹介しました。

今回はその続きの1章を紹介したいと思います。雲巖と道悟の兄弟は互いにかかわり合って、修行に励んだ。やがてちょっとした出来事に出会う。「祖堂集」は次のように伝えている。

雲巖は、その後、ある日、薬山に暇を乞うた。薬山がたずねる。

「どこにゆくのだ」

「山師兄のところに行こうと存じます。」

「なにごとのためだ」

「私は 山とともに百丈の下におりましたとき、ひとつの約束をいたしました」

「約束はどうゆうことか」

「私たち二人が、かつて百丈禅師の下におりました時、山和尚が炊事係の役（典座）をつとめ、私は先生の秘書でありました。二人とも、共に死ぬまで百丈山を離れず、互いにたすけ合おうとしたのです。ところが、その後になって、始めの約束にそむいて、はなればなれになりました。私はその事情を彼に話しておきたいとします。」

薬山禅師は、すぐに承諾した。雲巖は、ただちに山を下った。師弟の道悟は、雲巖の道具をかついで、橋のたもとまで送った。やがて寺に戻り、薬山禅師にあいさつをした。薬山和尚は言った。

「師兄を送って来たか。」

「送って参りました」

ここで道悟が逆にたずねた。

「私の師兄は、先生のおそばを離れてゆきましたが、いたいあれでよいのでしょうか」

「道悟よ、けしてそのことを問うでない。ずい分長いあいだ、君たちは、膝をつき合わせて来た道の仲間ではないか。互いに何事かを話し合わずにいるのだ。これ以

上、わしに問うには及ばぬ。」

「先生の一言がなければ、いったい、これから何を、道の手がかりとすることができましょう。どうか先生の一言を、おもらし願います。」

「そうゆうことなら、ひとつ君に言って聞かせよう。彼は道の眼と言うものをちゃんともっているのだが、ただ淘汰を欠いているだけだ。」

道悟は、この言葉を聞くと、その夜ただちに出発し、翌朝、山下の旅館にいたって師兄に会い、薬山の言葉を告げると、ふたたび共に薬山に引きかえして、もう終生のあいだ、薬山のそばを離れなかった。

この一段はじつは雲巖その人の、得道の契機となる物語である。後に彼の下より洞山が出たため、古典曹洞の源流とみられる師の雲巖は、生まれながらの禅者で、母の胎内に居た時から衣をつけていた、と言われるほどだが、それはおそらく後代の人の神格化であろう。彼は百丈禅師のもとに居ること20年、やがて道悟のみちびきで薬山禅師に学びながら、ついにいわゆる大悟の経験はなかった。がしかし、彼は 山と交わした往年の約束を思い出し、薬山を下って 山を訪ねようとするのだが、この章の出来事がきっかけとなって、ついに薬山の法を嗣いでいる。

「彼は道の眼というものはちゃんともっているんだが、ただ淘汰を欠いているだけだ」

という言葉は、薬山が雲巖によせた期待であり、薬山が条件とした淘汰を道悟は雲巖のために、生涯をかけて実践したのである。しかも興味深いことは、再び相い会うことのなかった相手の 山が、やがて雲巖を石頭の孫、薬山の子と認めて、後に自分のところを訪ねて来た洞山を、彼のところに行かせた。このことが古典曹洞宗の源流となった。

道悟と雲巖、雲巖と 山、いずれも道の仲間として、互いに励まし合い、慈しみ合って優れた後継者を作り出したのである。

「私を完成してくれるものは親友である」と言う、広い意味での仲間意識が、どれほど有益なものであったかを、この文章は千年の後の我々に教えてくれる。

現在アメリカの禅は、この「祖堂集」にえがかれているような黄金の揺籃期にあると言えます。そしてまた、アメリカ曹洞禅の豊かで力強い清新な源流が未来に向かって幾本も流れています。やがて、これらの幾本もの源流がミシシッピー川のような、曹洞禅の大河となって、このアメリ

力の地に流れることになるでしょう。

今年6月1日から3日にわたり、開教総監部・開教センター主催により、北アメリカ曹洞禅協議会98がサンフランシスコ禅センターで開催されました。30名の日本、アメリカの僧侶が参加いたしました。

アメリカの曹洞禅の幾本もの源流を、どのように運河を掘り合流させ、大河となし、その大河の堤防を築き、決壊させずに未来に向かって流していくかを話し合いました。注意深く幾度も話し合いを嵩ね、曹洞禅の大河を形成していかなければなりません。そのためには、「祖堂集」の道悟と雲巖の物語のように、道の仲間が互いに助け合い、淘汰をし合うと言うことが重要なことです。「私を生んだものは父母、私を完成してくれるのは親友」と言う古い言葉は、実は道悟と雲巖、そして洞山にいたる、この系統の人々の信条であり、それがかれらの禅の特色となったと言えます。

曹洞の流れのなかに修行している私達の忘れてはならない言葉です。

「祖堂集」の道悟と雲巖の物語はさらに続きます。また次回に紹介いたしたいと思います。



## 北アメリカ曹洞禅コンファレンス

禅慶・ブランチ・ハートマン  
サンフランシスコ・禅センター住職

1998年六月、サンフランシスコ・禅センターにおいて北アメリカ曹洞禅コンファレンスが行われたことは、会場を使っていたいただいた私共にとって大変喜ばしいことでした。多くの伝道師、伝道教師、開教師の方々が、対話を促進するために集まっていたことに感謝いたします。三日間の会議の間に多くのことが話し合われ、相互の理解が強化されました。

殊に、洞外文隆教化部長老師にお目にかかれましたことは、思いのほかの喜びでした。洞外部長は、禅センター創立者である鈴木俊隆老師の御子息、鈴木包一老師の古くからの御友人であられたのです。お若い頃のお二人のお話をおききすることができて有り難く存じました。洞外文隆老師はアメリカのサンガと共に努力をして、アメリカにおいての道元禅師の教えられた佛道修行を奨励し、支援していくことにほんとうに意欲を持っておられるよ

うにお見受けいたしました。全体的にいて、日本人の僧りよの方々と交流を深めることができ嬉しく存じました。

今年五月、日本に滞在中、瑞世拝登させていただいた折の永平寺および総持寺の方々の御指導と御親切に感動をいたしました。鈴木包一老師とその奥様と、十五人のアメリカ人修行者が一緒に安居をさせていただいた林叟院をはじめ、お訪ねさせていただいたすべてのお寺での心のこもったおもてなしに感銘を受けました。それと同じ精神で、曹洞宗宗務庁が海外における仏法の宣布を支援する努力をされて下さっていることは明らかなです。殊に洞外文隆老師と、今回の会議で議長を勤めていただいた桑原弘之師に御参加いただいたことにそれを感じました。また、秋葉玄吾総監と開教センター職員の、奥村正博師、横山泰賢師、古溪理哉師、の御努力に深く感謝いたします。これらの方々のお仕事は利行の精神の際立った見本であります。この貴重な関係が、これからも、継続的に発展していくことを確信しております。

今回の会議において、我々は、率直にお互いの意見を交換することができました。そのことによって、道元禅師がお示しになった道を歩んでいく上で、相互の理解をすすめていく意志を強化することができたと存じます。多くの事柄が話し合われました。例えば、総監部と開教センターの役割。アメリカ合衆国における仏法の教え方。開教師と伝道教師とを含めた一つの組織を作るべきかどうか。翻訳事業について。僧りよの育成について。子供の教化について。その他、多くのことが話題になりました。私は、開教センターがこの何年かに計画している活動が順調に展開することを期待しております。殊に、1999年に予定されている、スタンフォード大学における、道元禅師生誕800年記念事業である、道元禅師シンポジウムおよび、重要な道元禅師の著作の新しい翻訳作成の事業を楽しみにしております。

また、戦争と仏教者の戦争に対する姿勢についての議論の中で、話し合った第二次世界大戦の経験談によって、お互いに歩み寄ることができたと思います。洞外文隆老師は、中国、インド、パキスタンの核実験を中止させるべく参加した様々な活動について、また、原爆による死傷者の慰霊法要に参加された経験について話されました。会議の参加者のひとり、アメリカ軍の一員としての、また日系アメリカ人の兵隊として442部隊に参加した経験について話されました。どの場合も我々は、毎日の生活を懸命に生き、そして、世界の苦しみのまっただ中で、仏の道を見い出すために努力しているのです。

おそらく、今回の会議で行われたもっとも重要な仕事は、共に集い、様々な参加者の間に友情を深めたという

ことでしょう。われわれは、北アメリカにおける曹洞宗の現状についての意見を共有し、宗務庁に我々の考えを伝えるために、そして、お互いの対話をはかるために集いました。しかし、もっとも重要なことは、お互いの、お互いに対する尊敬心を伝えあったことでしょう。それが、我々が植えた真実の花であり、我々は時の経過とともにその花を育てていかなければなりません。私は、今後、相互の対話を継続し、お互いが共存できる共通の地盤をみつけることができることを願っております。今回のような会議は、共に集い、お互いの理解を共有するための道であります。この努力を続けて参りたいと願っております。



## 女性仏教者北アメリカ会議

ウェンディ・恵玉・ナカオ

1998年6月3日から7日までの涼しい夏の日、女性仏教者北アメリカ会議が"和合と相違"というテーマにて、カリフォルニア州、クレアモント市のピッツァー大学にて開催されました。この会議は国際女性仏教者協会であるサキャディータとクレアモント市にある大学の宗教学部の共催で行われました。

アジア、ヨーロッパ、カナダ、そしてアメリカより約100人の女性が参加しました。チベット仏教、テーラバダ仏教、日本の浄土系、禅と、多彩な仏教の伝統の流れの中にある女性達でした。禅宗の代表者は、韓国、台湾からのアジアの女性修行者、そしてアメリカ曹洞禅の修行者、主にサンフランシスコ禅センター、パークレー禅センター、禅宗寺、ロスアンゼルス禅センターからでした。サンフランシスコ・ベイエリアのブディスト・ピース・フェローシップ(仏教者平和の会)から数人の男性が女性の修行と関心があるということで参加されました。

サキャディータ、"ブッダの娘達"は国際組織として、1987年にインドのブッダガヤで開かれた第1回尼僧者国際会議で創立されました。それ以来、サキャディータは2年ごとに会議をアジアで開催し、女性仏教者の必要性、重要性を呼びかけています。今回がサキャディータのアメリカに於ける初めての会議でした。そしてクレアモントにある大学が、学者と修行者の女性仏教者が一堂に会するという側面を加えてくれました。

私はロスアンゼルスからクレアモントまで短時間で行けるので、幸運にも会議に参加することが出来、そしてアメリカの禅仏教について全体会議において基調講演をすることができました。私が会場に着いたとき、私たちは仏教の修行により結ばれた女性でありながら、私たちの伝統、文化、そして生活様式が多様であることに驚かされました。私にとってこの会議は、大きく多彩な仏教の伝統の流れの唯一のものとしての、アメリカの禅、特に曹洞禅、そして私たちの修行を見直す機会を与えてくれました。

この会議は幅広いテーマと活動を提供しました。参加者は1日に2回、禅、チベット仏教、ヴィッパサナのアジアとアメリカの両方の指導者から瞑想の指導を受けました。今日の欧米の女性仏教者は、数多くある仏教の伝統の中から自分の修行を選べるというユニークな位置にあります。それぞれの伝統が、密接な関係を持ってアメリカの土壌に生きており、影響を与えています。曹洞禅は積極的な修行やアメリカ文化に於ける女性のリーダーシップをとっているだけでなく、他の伝統仏教とも親密な交流も持つことによって形付けられています。

瞑想の時間は多くの興味深く、しかも複雑なテーマの討議のためのしっかりとした基礎を与えました。全体会議、パネルディスカッションでは、性、人種、階級、包括と排除、そして出家と在家などがテーマとして取り上げられました。分科会では、フェミニズム(男女同権主義)と仏教、仏教と人権、師匠と弟子の関係、多様性を認識し、かつ超越のために法を使うこと、日常生活の中にある法、性と性的問題、最近の女性仏教者についての学問、仏教指導者としての女性というようなテーマについて話し合いました。

伝統や文化の違う女性仏教者の会議では、曹洞禅の修行者として、私の視点が揺さぶられ、女性の修行に対するより広い視野がひられました。参加者は女性の修行についての女性特有の考え方を言明しました。それは彼女たちのサンガの中では、かつてほとんどが語れることがなかったことでした。それは、より大きな女性仏教者のサンガでは、そのとおりであると指示されました。多くの女性は、仏道修行者として自分自身に目覚めることについて語りました。ほとんどの人々が、彼女たちの目覚めの時と場所が、男性の指導者によって指導され、男性によって支配された伝統とサンガの構造の中で行われたことを思い起こしました。女性達は伝統の構造に対して挑戦することの恐れを表現しました。女性仏教者達は他の女性仏教者達との連帯を求めています。

包括と排除のテーマは人権と性的特質の議論の際にも何回も起こりました。仏教を黒人アメリカ人の参加者が言い換えると、"白人でない参加者を含んでいるバンクオブアメリカより遅れている"と。レズビアン修行者達特有のテーマもまた、議論の中心となりました。仏教の平等の教えを私たち組織や、私たち自身では認識されているが、実社会においてはとても不平等であることがある。

会議中は修行と討議だけではなく、夕方の女性仏教者による創作的なパフォーマンスにより素晴らしいほど調和がとれていました。この女性仏教者の会議に上った重要なトピックスに我々を没頭させることによって、私たち女性は私たちの生活である法を明らかにすることに忌憚なく臨み、本物の仏教を体得するための私たちの修行の深さから仏教の教えや儀式を信じているのです。



## 今、ここ、にいること

### \* 宝鏡寺接心での経験 \*

テレサ・ソウサン・フリン  
クラウド・イン・ウオーター・禅センター

1998年、6月5日から12日まで、20人以上の参加者を集めて、ミネソタ州南部にある宝鏡寺において、曹洞宗北アメリカ開教センターとミネソタ・禅・メデテイション・センターとの共催で、曹洞禅サンガの集いの7日間接心が行われました。接心は、奥村正博師によって指導されました。他に、横山泰賢師および、片桐大忍老師の嗣法の弟子である、碩順・カレン・スナ師、浄円・シュナイダー・オニール師、そして、道正・マイク・ポート師による講議がもたれました。

昨年11月、私はマイク・ポート師より得度を受けたので、片桐老師は法の祖父ということになります。しかし、私は、老師の遷化の後に禅の修行を始めたのでお目にかかったことはありません。老師の著作は読ませていただき、御教えは聞かせていただいているし、老師が創立されたミネソタ・禅・メデテイション・センターには行かせていただいたことがありますが、宝鏡寺には来たことがなかったのです。マイク師から、接心に参加するように勧められて、この未知の道場での修行がどのようなものか、分からなかったけれども、私も参加できればいいなと思いま

した。どのような修行が行われるのだろうかに興味がありました。

到着して、その環境の美しさに驚かされました。なだらかにうねっている緑の丘、無数の野花たち、鳥たちのさえずり、そして、堂々とした松の木々は、あたかもよってたかって私を目覚めさせようとねらっているかのようでありました。私を含めてほとんどの参禅者達が、地面に近く、テントで寝起きすることは、自然と悟りの心との関わりを強調しているようでした。

接心の間にうけた教えの全てをまとめることは難しいです。雲達は涼しい天候と、優しい雨を恵んでくれることで、物惜しみしないこと(布施)を教えてくださいました。花々は質素さのなかに、そして、ただ存在することの中に美しさがあり得ることを教えてくださいました。人間の先生から受けた教えの数々は多すぎて数え上げることはできませんが、親子関係に関することが私には際立っていました。浄円師は、お父さんにどのようにして、海の波に向かって立てばいいのかを教えてくださいましたかを、また法の父、片桐老師から人生の波にどのように立ち向かっていけばいいのかを教えてくださいましたことをはなされました。カレン・スナ師は母親であること、息子さんがまだ小さかった頃、子育てと座禅修行を両立させるのに苦労した経験をはなされました。正博師は、これまで禅の講議の中で娘であることや母親であることを自らの経験として語られることはほとんどなかったであろうこと、そして、アメリカでは今後もっと娘であり、母である人が禅について講議をするようになるであろうとはなされました。泰賢師は、父親であることと、禅の指導者であることを両立させることの難しさについて語られました。(私はこのことについて泰賢師にたづねました。)泰賢師の仏法にたいする献身と奥さんや子供さん達への愛に、私は涙ぐんでしまいました。

そのときの私の体調のせいでこのようなテーマに心が向いたのです。接心が始まる二、三日前に私は妊娠していることがわかりました。まだ分かったばかりだったので、少数の人にしかこのことは知らせませんでした。二ヶ月前に流産を経験したばかりだったので、この妊娠が順調には続いている可能性は、私にとって、非常に現実性を帯びていました。実際は、妊娠は順調に続き、今は四ヶ月半になっています。夫と二人、来年の一月後半に子供がうまれるのを楽しみにしています。

妊娠中に接心をするという経験、そしていつ妊娠が終わってしまうかもわからないことを知っていることで、確かに生死の大事が意識の最前部に浮かび上がってきたのでした。私は生命のはかなさとそのはかなさに内在する美しさにハッキリと気付くことができました。正博師は、我々は移り変わる雲の下に生きているのだが、雲が大空をお

おっているときにも、雲の上では、いつも太陽が輝いているのだということを信じる信仰について語られました。時々、私は、全く、二つに別れる以前の場所である雲の上に住んでみたいとおもいます。この接心中、私は、その願望について考えてみました。そして、もしもそのような場所にいたら、太陽も、雲も、雨も、美しい牧草地も、妊娠することも、流産することも、やさしいそよ風が私の顔を心地よく吹くこともないのだということが分かりました。その認識の中には幾ばくかの悲しさと、そして、どこかこの場所以外の所に行くことを願うのではなく、私はわたしが今いる所にいることもできるのだという希望がありました。

この子は私の最初の子供です。私は、どうしたら母親であるのと同時に、僧りよであることができるのか分かりません。このことはどこか別の場所に行くことを願うのではなく、今ここに落ち着くことと関係があると思っています。私は、師である、マイク・ポート師とクラウド・イン・ウオーター・禅センターのサンガの人々が私を支えて下さることに感謝をしています。宝鏡寺で接心をする時間がもてたことと、講師の方々にお会いできたことを有り難く存じます。また、片桐老師がおられなければ、宝鏡寺も、今日の私もなかったのですから、老師に感謝いたします。そして最後に、曹洞宗北アメリカ開教センターとミネソタ・禅・メデイテーション・センターが、この接心を催して下さったことにお礼を申し上げたいと思います。全ての人々に合掌いたします。



## 日本の寺族生活

新潟県五泉市忠山寺寺族  
ジェニファー・慧明・中山

私が今いる小さなお寺に入る以前は、一般の檀家寺院について何の知識も持っていませんでした。私は、アメリカの禅センターで修行し出家得度もしております。日本の専門僧堂や尼僧堂でも修行致しました。しかし、檀家寺院で暮らしたことはなかったのです。

それは、特別に修行僧の為に建てられたお寺ではないのです。お寺の生活について聞いたことはありました。(殆どが否定的な話でした) また、住職として父親の後を継いでいったお寺で育った僧侶も知っていました。それにもかかわらず、お寺の生活あるいは住職の妻の役割に

ついて全く無知でした。いま、その役割の中で5年間を過ごし、少し理解し始めました。

歴史的に曹洞宗の僧侶が結婚できるようになったのは、ほんの数世代前からです。明治時代(1868)以前、僧侶は結婚しませんでしたから、寺院における妻の役割と言う問

題は存在しませんでした。結婚が可能になって、僧侶の妻が寺院の中で果たすべき役割が問題になりはじめ、今でもその問題は解決されていません。曹洞宗宗務庁は期待される寺庭夫人像に関していくつかの指針を出しており、この事について多くの議論が行われています。さらに、住職の妻の役割の大部分は日本の寺院以外の主婦と同様、日本社会の文化的期待によって決められています。そして、それは変化しつつあります。2番目にその役割は、個々の寺院の歴史によって決められています。

アメリカ人としては、日本におけるすべての曹洞宗の寺院は、同じ宗派に属しているのだから一様で、同様に運営されていると考えるかも知れません。(私はそうでした)。しかし、現実はこちらとはまったく違っているのです。それぞれの寺院が住職と檀家のかかわり合いの独自の歴史を持っているのです。それぞれの檀家は一つのお寺(あるいはその他)との間に独自のスタイルのかかわり合いを持っているのです。このかかわり合いの組み合わせが個々の寺院の活動を決定し、結果的に住職の妻としてその寺院活動の中での役割を決定づけます。住職の妻独自の参加に関しては、選択できることもあります。例えば、お寺によっては、早朝(6:00 ごろ)からお客さんを迎えることがあります。と言うことは、誰かが(妻が)その時間にお茶を出せるよう準備しておかなければいけません。年間を通して多くの法要があるお寺とそうでないお寺、参禅会をやっているお寺とそうでないお寺、お檀家さん達が積極的に参加するお寺と住職が勤める必要のある法要の時しか参加しないお寺などの違いがあります。

今まで檀家という言葉を使ってきましたが、その言葉を明らかにした方が良いでしょう。キリスト教の教会の信者や、いわゆる禅センターのメンバーとは違って、日本の檀家さんは選択によって寺院とつながっているのではなく、歴史によってつながっているのです。つまり僧侶が良い話をするとか、読経が素晴らしいからと言うことで檀家になるのではないのです。お檀家さん達がメンバーであるのは、歴史上のある時点で、先祖があるお寺の檀家になるように指定されたから(歴史上の事実として江戸時代に幕府が戸籍管理に寺院を使った時)、もしくは、先祖がそのお寺にお墓を建てることを選んだからです。いくつかの例外も有りますが、この現代においても新しいメンバーのほとんどは、メンバーの人の親戚でそのお寺

にお墓を建てたい人々、あるいは、僧侶によるお葬式などの法要を必要とする人々です。この墓地やお葬式とお寺の結びつきは、日本のお檀家さんのほとんどが基本的に念頭に置いており、寺院との関係の大部分を決定しています。人々がお寺を支えて行こうとする動機を与えているのは、道元禅師の教えでもなく、坐禅の修行でもありません。そうではなく、家の墓地の存在と先祖供養の法事です。それがほとんどの檀家と寺院との関係の基礎になっています。これは、坐禅や仏教の教えに興味を持っている人は誰もいないと言っているのではなく、基本的に檀家と寺院との関係は、各々の先祖を中心にしたものであると言っているのです。

公共建造物として存在する寺院は、生活するのに容易な場所ではありません。アメリカの基準からすると（現代の日本人にとっても）プライバシーは最小限しかありません。

お檀家さん達がお布施で建てた建物ですから、お檀家の人々の中には、好き勝手に出入りする人達もいます。たとえばそれが寝室であってもです。私が初めてこのお寺に来时、30年間だれも住んでいませんでした。先住の奥様が寺院生活をきらわれた為、お寺の地所の中にあるとはいえ、御自分の家を御自分のお金で、別に建てられました。15年前に、築150年の建物が、大幅に改築されましたが、プライベートな空間はまったく在りませんでした。それで、私達が入る時、高額の寄付を集めて、私達の「プライベートな生活空間」として部屋を二つとお手洗いを建てていただきました。後になって知ったことですが、その寄付を集めるとき、総代さんは、その部屋はお寺の行事があるときは、御客様のために使うものだという話が合ったそうです。この言葉は、私が考えている「プライベートな生活空間」とは少し矛盾します。

先代の住職は、法要を好まなかったもので、年間行事は少ししかありませんでした。しかしながら、最初の数カ月には私にとって非常に困難でした。ドアもなく、壁らしい壁もほとんどありませんでした。紙やガラスの引き戸だけが空間を区切るものでした。洗濯機の排水設備もなく、電気のコンセントもわずかしかなかった。それは、11月で冷たい風が建物の中を自由に吹き抜けていました。来る日も来る日も、会議や私達に挨拶する為に人がやってきました。私達がお寺に入ってから2週間後、御住職が御遷化され、御遺体は弔問と密葬並びに本葬の為、お寺に運び込まれました。会議に続く会議、そしてそれら会議のほとんどが引き続き飲み会になりました。私はお寺ではなく煙の充満したバーに住んでいるような感じがしました。しばしば、1日の内24時間人々はここにいました。台所が使われている時は、台所もその奥にあるお風呂も使うこ

とができませんでした。洗い物や洗面をする流しは、台所にしかありませんでしたので、台所が使われている時に

は、歯磨きもできませんでした。これは、お寺の生活の裏事情ですが、私はそのような生活を嫌っていました。だいたい私は、お寺の生活について、まったく無知でした。私は、十分に人々とコミュニケーションすることができず、まだ、檀家の人々と知り合う機会もなく、むこうも、私のことを知りませんでした。自分が何をすることを期待されているのかと言うことも分かりませんでした。

しかしながら、時間がたつにつれて、総代さん達は、このお寺は今人は人が住む場所なんだ（ただのいきつけの飲み屋ではない）と言うことに気づいて下さいました。洗濯場が増築され、あちこちにドアが取り付けられました。私達はしばらくして、プライベートな場所に流しを作りました。必要な時にはいつも、私が台所やおふろを使えるように、会議を台所の畳の部屋ではなく、茶の間でしてもらえるように、お願いしました。

間違いなく、お檀家さん達の主な関心事は、お願いした法要とお寺のお世話を信頼してまかせられる僧侶を持つことです。その僧侶が社交的な意味で話がしやすい人であることも望んでいるようです。また、寺族は親しみやすく、快く誰でも受け入れられ、建物と境内の維持に協力してくれる人を望んでいるようです。その見返りにたくさんの物を頂きます。時にそれは、お米や野菜であったり、あるいは、お酒やケーキなどの贈り物、時には友情であったりします。

私は、しだいに、お寺の奥さんであることの社会的側面について学びました。私は母国語においても、社交のプロであったことは一度もありませんが、日常的にその能力を養わなければなりませんでした。何故なら、人々がやって来てはお茶を出し、閑談するからです。いつ出かけても、ご近所の人達と挨拶を交わし、閑談しています。小さな町ですから、お使いに出た時は必ず知り合いに出くわします。当初この地方の方言は私には全く理解不可能であり、私の日本語の力もまだまだおぼつかないものであったにもかかわらず、私はそれまで想像さえしなかったほど、社交的にならざるをえませんでした。時々色々なグループからお話をしてほしいと招かれることがあります。日本の若い女性の多くが寺院生活の裏事情の為、僧侶との結婚など一度も考えたことがないと言うのに、なぜアメリカ人の私が僧侶と結婚したかと言うことに、皆さん大変強い好奇心を示され、時には仏教についての話や、私はここでは僧侶としての役割をあまり果たしていないにもかかわらず、私が僧侶であることについての話を望まれます。多くの会話は、天気や漬物の漬



け方など単純な人間生活について、外国人の私がどう見るかということです。また、私は英会話の教室で教えることもあります。

年中行事として行われるお盆の施食など、お寺の特別行事の時は、必要な量の食事と飲物の計画を立て、お花やお供え物の準備をし、お檀家さんや随喜の御寺院様に挨拶をし、お茶を出して、終わったら後片づけをします。大きな行事で多くの御客様がある時は、お檀家の奥様が台所を手伝って下さいます。つまり、いつでも行事があるときには、住職の妻は御客様をもてなす役なのです。

加えて、家族空間の家事や本堂の手伝い、庭の手入れやお墓の掃除もあります。それは本当に、どこのどんな奥様が予期している事とも大した違いはない様に思います。そのことが見えるまで長い時間が掛かりましたが、ここでの生活のもう一つの局面として、特別大切な事があります。疑いなく、僧侶として最も大切な勤めは、法を伝えると言う事です。このお寺のように小さなお寺では、このお寺として具現している法を維持することです。お寺の大小にかかわらず、お檀家さんが仏教の教えに興味があるが無かろうが、この勤めが僧侶としての本当の勤めです。お寺に住んでいるかぎりそのことを妻の仕事にすることもできるのです。

お寺の奥様で仏教のことを何も知らない人もいます。おそらく少数だと思いますが、同様に仏教を知らない僧侶もいます。完全に寺院生活を嫌っている奥様もいます。彼女達にとってお寺で生活すると言う事は、プライバシーのない古い建物で、お酒を出したり掃除をしたりすることで、しかも、全て無給なのです。もちろん、ここに住んでいるとうんざりすることがいつでもあるでしょう。私は畳の部屋よりも床の方が好きだなど。しかし、教区の寺族会に参加して以来、お寺の奥様達は皆ある程度同じ気持ちなんだと、私は感じています。そこに違いがあるとすれば、人間生活あるいは寺院生活のわずらわしい側面に対して、それぞれの奥様がどのように対応しているかという事です。

この生活を深く掘り下げて見た時、例えば住職の妻が、主人がするように読経したり亡くなった方への法要をしなくても、もし時分が決心して選択すれば、仏法を維持し伝えることに参加することができるというのはみやすいことです。これは、その人がお寺を尊んでお世話をし、(方丈さんを含めて) お寺に来る人を尊びお世話することによって果たせます。仏の教えは、衆生の為のものです。そして、お寺の住職の妻としては、生きる事の中に仏の教えを生かす素晴らしい可能性があります。ひょっとしたら、私は外国人だからもっと多くの可能性を得ることができるかもしれません。しかし、他のお寺の奥様には、修行の

為の素晴らしい好機として、お寺での役割に取り組んでいる人もいます。

自分の焦点がこの方向に転じたときに、生活の中の否定的な側面が処理できるようになり、いらいらしくなくてもよくなり、そして、ついには、生活全体の中で、それほど重要なことではなくなります。これは、私が体験してきたことです。ここでの最初の2年間、あるいはそれ以上、毎日のように私はここから出ていく事を考えました。今もし私が出ていけば、「今ここを生きる」と言う本当の修行の機会をなくすことになるでしょう。



## 私の『坐禅参究帖』(2)

藤田 一照  
(アメリカ マサチューセッツ州  
ヴァレー禅堂 住持)

### 《断想 6 「正身端坐」その一 姿勢と重力》

「正身端坐すべし。(一) ひだりへそばだち、みぎへかたぶき、まえにくぐまり、うしろへあうぐことなかれ。(二) かならず耳と肩と対し、鼻と臍と対すべし。」

これは『正法眼蔵』坐禅儀にある正身端坐に関する記述である。(一) は左右前後に傾かず、体の主軸を重力の方向に一致させること、(二) は側面と正面から見て、頭部と胴体とを正しい位置関係に保つことと解釈できるだろう。この二点が正しい坐相の基本的条件であり、もっとも重要な要件として、とりあげられていることの意味はどこにあるのだろうか。

地上にある一切の物は、絶えず重力によって地球の中心へと引っ張られている。こうした重力の場の中で、すべての生命は、さまざまな仕方でも重力とおりがあいつながら生存してきた。長い長い進化の過程を経て、直立姿勢(体幹を垂直方向に立てる)を獲得したのが我々人類だ。この姿勢は「抗重力姿勢」とも呼ばれているように、下方に向かう重力に逆らって、からだを上方へ毅然として立てようとする人間独自の「自主性と意志力」を抜きにしてはありえない。(その証拠に寝るときには横になるし、病氣や疲労のせいで氣力が減退してくると、体を直立に保つことが困難になる。)坐禅の意味も、こうした生命と重力の関係の歴史という広い文脈で考えて見ることができるのではなかろうか。

それはともかく、「正身端坐」という時の「正身」の中身を、重力と姿勢の関係の質をあらわす形容詞としてと

らえることができないだろうか。身体と地球の中心とが一番安定したつながりかたをしていることが「正身」といえるのではないか。

体の主軸が重力の方向に正しく一致している姿勢は、一面からみれば確かに「抗重力」だが、同時に「従重力」（重力に従う）でもあることを見落としてはならない。体が傾いている状態では、重力に抗して直立を保つためには、どこかの筋肉が常に緊張を強いられる。それに対して、体の各部が垂直線にそって正しく統合されていれば、重さは骨格によって支えられ、余計な筋肉の緊張が抜けて、重力の働く方向にからだをまるごとゆだねられるからだ。この「抗重力」と「従重力」という一見矛盾するありかたが、ごく自然に同時存在しているということが坐相の妙味を生み出すのではないか。

「正身端坐」における重力との関係は、ウンウンと緊張って筋肉を緊張させ、体をガチガチに固くして、突っ張り、重力と闘争しているような「抗重力」のありかたでもなく、重力に屈伏して、だらしなくグンニヤリと弛緩した、「腰砕け・腰ぬけ」の「従重力」のありかたでもない。まさにこういった二辺を離れた中道的あり方・「中正身」でなくてはならないのだ。だから上に引用した『坐禅儀』の（一）は、いわば身体的公案だ。「重力にあらがってもいけない。かといって、重力に負けてもいけない。さあ、どうする！」という訳だ。それには、「立身中正」の実現をもって答えるしかない。

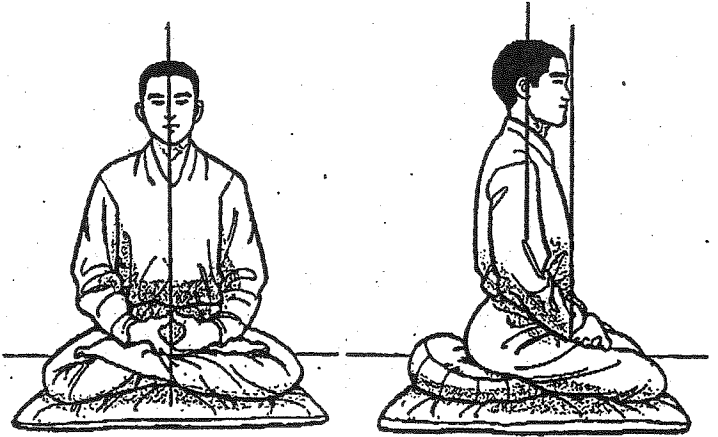
#### 《断想 7 「正身端坐」その二 頭部と胴体》

上に引用した『坐禅儀』の（二）の他にも「頭を似て背に差（たが）うことなかれ」（『永平清規 弁道法』）という指示があるように、頭頸部と胴体を正しい関係に保つことは、正しい坐相の急所だろう。

オーストラリア出身のF. M. アレクサンダー（1869－1955）は日常的行為における間違った姿勢（「誤用」）が身体的・心理的諸問題と密接に関連していることを見だし、この「誤用」を調整する技術を開発した。その体系はアレクサンダー・テクニクとよばれているが、そこでも、頭と頸の正しい使い方が最重要視されている。

私自身このアレクサンダー・テクニクのレッスンを受けてみて、自分の坐相のいろいろな誤りに気づかされたが、なかでもこの頭部・頸部のおさめかたには、それまであまり細かい注意を払ってこなかったのが、大いに反省させられた。

人間は脳髓の発達によって、非常に重くなった頭を胴体の上に持っている。だから、頭部の重心が体幹の垂直線の上にちょうど落ちるように、頭をうまく胴体の上に据えな



ければならない。それがずれていると（頭と胴体がある意味で分裂していると）、頭部を胴体の上に保持するために、頸の周りが筋肉が、恒常的かつ過度に緊張してはならない。そうでないと頭が重力に引かれて、落ちこち、姿勢が崩れてしまうからだ。この頸の周りの余計な緊張は体の他の部分にも波及して、体全体の動きに悪影響を与える。また、この部位には重要な血管や神経が集合しているため、そこの圧迫は呼吸や発声、咀嚼、嚥下などの活動やひいては精神活動全般に多大の問題を引き起こす。文字通り、ここが生きる上での「ネック」になるのだ。

（二）の指示に従って、頭部が胴体に正しく乗っている時、体の主軸を崩すことなく、頸の周りの筋肉は過度の緊張を解くことができる。アレクサンダー・テクニクの言葉でいえば、「くびはらくに・自由になり、あたまは上の方に・前に（胴体から上に離れていく）」（NECK FREE, HEAD FORWARD & UP）というありようになる。こうして頭部が胴体に無理なくつながり、坐相全体のなかに包摂されて、体軸が一体化する。そして背中が「上下に伸び、左右に拡がる」（BACK LENGTHEN & WIDEN）のだ。

坐禅における頭部と胴体のつながりについては、今後もっと注目して、実践的・体験的にその意味するところを研究しなければならない。

#### 《断想 8 坐相指導の問題》

自分で実際にアレクサンダー・テクニクのレッスンを受けた経験から言えば、長年慣れ親しんできた「誤用」を「善用」へと変えることは、並大抵のことではない。指導者から「誤用」だと指摘されても、自分の主観においてはそれが「正しい」と感じてしまい、むしろ指導される「善用」の方が不自然に思えてしまうのだ。こ



れまでの習慣に対する執着というのは思いの外、根強いのだ。さらには誤りを直そうとする意欲が、また新たな緊張パターンを生み出してしまい「誤用」を増やしてしまうということもある。

だから、坐相の指導ということについても余程深く考えねばならない。「背筋をしゃんと伸ばせ！」と口でどなったり、警策で触れて背中をまっすぐに直しても、胸をグッと張り出して、軍隊の「気をつけ！」のような不自然な姿勢を呼び起こしたりすることが多い。あるいは一見、いかにも背筋を真っ直ぐに坐っているのに、つい見逃してしまうが、体の中身は緊張でガチガチという場合も多い。こういう無理な姿勢は長続きしないし、健康を害する元になるだけで、「正身端坐」とは程遠いものだ。

これまでの坐禅指導のやり方は自分も含めて、どうにも粗雑で、本当の「正身端坐」へと修行者をきちんと導くことに成功しているようには思えないのだ。それはやはり、自分自身の「正身端坐」に対するとらえ方が浅いか、どこかおかしいからではないか。

私は、坐禅を始める前、野口三千三先生から人間研究の営みとしての「野口体操」を五年ほど習った。そこで多くのことを学ばせていただいたが、なかでも「生卵を立てる」ことから学んだ教訓は強烈だった。今、私が「正身端座」のモデルとしているのが、この「立っている生卵」だ。「立っている生卵はいったい何を語りかけてくるのであろうか。・・・中身は力んでおらず流動体のままである。それは外からでもよくわかる。悠然として余裕綽々、すっきりとおおらかである。つかい棒や引っ張り綱で無理やりにしがみついて立っているのではない。・・・当然立つべき条件をもっているから、立つべくして立っているのである。でっち上げのごまかしでたっているのではない。」(『原初生命体としての人間』岩波書店刊)

「卵は立つのが当然の如く立っている。それでいて別に重さに耐えているという感じではない。むしろやすらかで透明感がある。ほんとうにすっきりしている。」(『おもさに貞く』柏樹社刊)

こういう質をもって坐ることが「正身端坐」ではないのか。あるいはこういう状態を、からだのなかにつくるための「正身端坐」ではないのか。「正身端坐」の時、からだは山のように(兀坐)どっしりと坐っているが、その中身はすみずみまで解放され、ほぐれ、くつろぎ、必要最小限の筋肉の他は静かに休んでいる。筋肉がリラックスした分、感受性が高まり、重力との関係はますます微妙に正確に調整され、より多くの筋肉が休み、そのためさらに感受性が高まり・・・という具合にどこまでも「正身端坐」が深まっていく。すくなくとも私はそんな坐禅をめざしたいと思っている。それには、ただなんとなく坐ったり、ある

いはがむしゃらに坐るだけでは駄目で、もっと木目の細かい参究が必要だ。

寡聞にして、私には、これまでの禅の伝統の中に、こういう方向へと自分および他人の坐禅を育てていく具体的な手だて・指導法をみいだすことができなかった。仕方がないので、野口体操やアレクサンダー・テクニクなどから学びながら、自分なりに手さぐりをしているところなのだ。

## 《断想 9》仏教における瞑想行について

### 止と観

いま仮に、瞑想とは「薬物などを使わずに、その人間の精神状態をある望ましい方向に変えるために、意図的・自覚的に使われる技法」と定義しておく。こうした瞑想行をめぐる哲学的議論や実践的解明は、仏教において、常に大きな比重がかけられ、中心的な位置を占めてきた。仏教にはじつにさまざまな瞑想技法があるが、それらを目的別に大きく二つのグループに分けることができると思う。

それは、漢訳仏典では「止」と「観」、パーリ仏典では、「サマタ samatha」と「ヴィパッサナー vipassana」とよばれている二つの異なるタイプの瞑想行だ。

「止」は、『大乘起信論』には、「一切の境界の相を止むる」とある。心を練って一切の外境や乱想に動かされず、心を特定の対象に注ぐ(心一境性、三昧)ことにより、究極的には一切の精神活動を停止させること(滅盡定または無心定)をめざす。このタイプの行は、感情的執着(欲望、我執)が人間の苦悩の元凶であるとして、それを生み出す心の働きを止めることで、涅槃に至ろうとする。

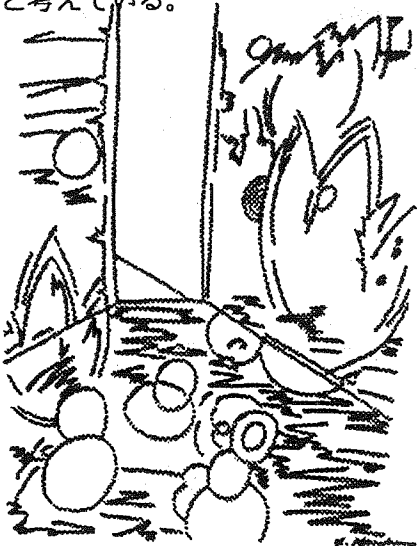
それに対する「観」は、『大乘起信論』には、「因縁生滅の相を分別する」とある。修行者の心理・生理的プロセスを注意深く如実に観察したり、仏教の基本教理を繰り返し観想し内面化することにより、真理に対する洞察(智慧)を得ることをめざす。このタイプの行は、人間の根本的な問題は無明(根元的な誤解)にあるとして、確認・知覚のパラダイムシフトによって、心理への覚醒(悟り)に至ろうとする。

「止」と「観」とはしばしば「止観」と熟語され、「まさに止観俱行をなすべし」(『大乘起信論』)とか、「止に基づいて観が修せられるので不離の関係にある」といわれている。しかし、上に対比的に記したように、両者は本質的に性格の全く異なる営みであるように私には思える。それに、論理的に考えると「止」の完成状態には、「観」へと展開するエレメントがあり得ないのではなからうか。・・・それはともかく、仏教におけるさまざまな瞑想法は、こういう一種の緊張関係にある「止」と「観」の

間に、「止」重視のもの、「観」重視のもの、両者がある比率でくみあわさったものという具合に、スペクトル分析のように、分類・整理できるように思う。では只管打坐の坐禅は、そのどこに位置づけたいのだろうか。またそれがはたして可能なのだろうか。

『普勸坐禅儀』に「心意識の運転を停（やす）め、念想観の測量を止（とど）む云々」とあるので、それを表面的に文字面だけから理解すれば、「観」を否定して「止」を重視する行のように思える。そういえば、昔、何かの本に曹洞宗の坐禅は「止・定」中心で、臨済宗の坐禅は「観・慧」中心だというようなことが書かれてあったのを読んだことがある。後世、たしかにそういう分化・特殊化が起こったといえるかもしれないが、そもそも坐禅は、瞑想志向の強いインド仏教の特徴を濃厚に持つ「止・観」という修行形態に対する、中国のプロテスト（異議申し立て）、あるいはその超克（乗り越え）として、生まれてきたものではなかったか。だから、坐禅は「止・観」という枠組みを破ったところ、全然別の文脈の上に成り立っているものではないのか。

この問題に関連して思い出すのは、道元禅師の「いわゆる坐禅は習禅にはあらず」（『普勸坐禅儀』）や、『弁道話』中の十八問答のうちの第五問答にある、坐禅は「六度および三学の禅定にならべていふべきにあらず」という言葉だ。それは、道元禅師の説く坐禅が「止・観」とは内容の全く異なるものだということを示しているのではないかとすれば、只管打坐の坐禅は仏教の歴史の上において、どのような「系譜」をもち、どこにその「起源」を求めることができるのだろうか。それを、仏教における主流といえる「止・観」行の伝統のなかに、たどることができるのかどうか、それともまったく別系統の流れに属するものなのか、正統派なのか異端派というべきなのか、伝統のなかに生まれた突然変異体なのか、……。そういった問題をめぐる、いわば「只管打坐の系譜学」とでもいふべき参究をしなくてはと考えている。



## ◇開教ニュース◇

5月29日、秋葉玄吾北アメリカ開教総監の北米別院禅宗寺入山式、並びに辞令伝達式が執り行われ、曹洞宗宗務庁洞外文隆教化部長より禅宗寺開教師の辞令が手渡された。すでに開教総監として御活躍の秋葉師であるが、今後は、禅宗寺住職としての活躍も期待される。

7月31日、曹洞宗北アメリカ開教センター書記の古溪理哉師が開教師を辞任、帰国された。古溪師は、禅宗寺開教師、開教総監部書記を歴任され、特に開教センターの開所にあたっては、多大な貢献をされた。今後は、日本での活躍が期待される。

9月5日～7日、カリフォルニア州カタリナ島で北アメリカ開教師協議会が開催された。曹洞宗宗務庁から中村廣輝国際課長並びに加藤秀典国際課書記が参加され、ハワイ開教区代表として田宮隆児師も参加された。今回の協議会では、非営利宗教法人 Association of Soto Zen Buddhists（開教師協議会）をもって、北アメリカ開教総監部の法人格とすることが決定した。今後、この件に関して宗務庁との調整が必要とされる。

## ◇北アメリカ開教センター行持日程◇

1998年11月～1999年3月

### 宗典講読会：

1998年11月1日、1999年1月24日、2月28日  
午前10時30分より、両大本山別院禅宗寺において、  
奥村正博開教センター所長による正法眼蔵現成公案提唱。

### 仏教講演会：

1998 11/1  
カリフォルニア州陽光寺禅マウンテン・センター  
講師：天心フレッチャー  
1999 1/16  
カリフォルニア州パークレー禅センター  
講師：宗純ワイツマン  
3/13  
アイオワ州アイオワシティ禅センター  
講師：奥村正博

### 接心（曹洞禅サンガの集い）

1998 12/6～13 ユタ州 観世音禅センター  
1999 2/1～7 カリフォルニア州 好人庵禅堂