

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1 **喜美候部謙史** 

国際センター所長就任のご挨拶 p2 ゴッドウィン建仁

曹洞宗の坐禅観『普勧坐禅儀』を学ぶ(3) p4 **菅原研州** 

坐禅への脚注集 (16) p9 藤田一照



Number 43

March 2019

# ご挨拶



教化部長 喜美候部謙史 曹洞宗宗務庁

「法眼」をご愛読の皆様におかれましては、 ますますご清祥にてご接化のことと拝察申し上げます。 平素格段のご法愛を賜り、改めて厚礼申し上げます。

昨年の10月21日付にて教化部長を拝命いたしました喜美候部でございます。素より浅学非才の私にとりまして、曹洞禅の根幹である布教教化を担うその重責に、身の引き締まる思いでありますが、微力を尽くしてまいる所存でございます。何卒ご教導とご法愛を賜りますよう伏してお願い申し上げます。

さて、昨年は曹洞宗国際センターに取りまして、たいへん大きな転機を迎えた一年でありました。

ご承知の通り、1997年に曹洞宗北アメリカ開教センターとして産声を上げた曹洞宗国際センターでありますが、創立以来、ロサンゼルス市の両大本山北米別院禅宗寺およびサンフランシスコ市の桑港寺、日系2カ寺の一室に事務所を設置しておりました。

しかしながら時代が変遷した昨今、当センターの存在も変化していかなくてはならない時機が到来したことを実感することとなりました。

当センターの所在する北アメリカ国際布教総 監部管内を例に挙げましても、主に日系人のコ ミュニティを対象として先祖供養を中心とした 布教形態をとる寺院は4カ寺でありますが、坐 禅を布教活動の中心に据え、現地アメリカ人を 対象として活動する禅センターの数は、教師資格を有する僧侶が責任者を務める場合のみでも数十倍に上る現実があります。日本国外における布教教化は、「坐禅」を中心軸として展開すると確信するものであります。

このような現状の中に於いて、日系寺院の中に事務所を設置し続けることの是非、そして国際センターが今後果たすべき役割について、慎重に検討を重ねた結果、この度、新たな試みとして事務所を移転することに決し、既に本年2月1日より執務を開始しております。

この新しい事務所は「GAFAM」とも略称される、グーグル、アップル、フェイスブック、アマゾン、そしてマイクロソフトといった、米国を代表する世界有数の情報通信企業が本社を置く、通称「シリコンバレー」北部地域に設置いたしました。この地域は禅への認知度や関心が、全米に於いても格段に高い地域であります。

これにより、曹洞宗国際センターを新しい発想を生み出す場として、国籍を問わず多彩な人材が出合い交流し、多様な存在との共生が可能になり得るものと大いに期待しております。

動く効率よりも立ち止まる豊かさの只管打坐を、IT社会中心部の人びとにさらに広く受容され、革新的アイデアが集結しているシリコンバレーから、禅が発信される拠点となるよう、現地での事業展開を今後はさらに積極的に進めて参ります。曹洞宗国際センターの新たなる活動にご期待をいただきたく存じます。

また、昨年は英語翻訳版『伝光録』が出版されることとなり、宗典経典翻訳事業においても前進が見られました。

欧米に於いては僧侶や参禅者の学術的希求も高く、只管打坐の坐禅を第一としながらも、学問的に宗典を参究することも欠くことはできない一つの要素となっていることから、この事業

を継続いたしますが、更に、既に全ての翻訳が 完了し、出版に向けた編集作業に移行している 『正法眼蔵』も大いにその完成に向けて精励し てまいります。

尚、この曹洞宗国際センターの事務所移転設置に当たりましては、私は昨年12月に現地に赴いて、それまでは各種会議や報告により資料からの情報から窺い知っていたものを、現実として実際の有り様を悉に視察してまいりました。

本年5月には、太洋州地域における初めての 海外特別寺院であります、洞光山直証庵(オーストラリア連邦メルボルン市)において創立20 周年記念行事が開催され、更に11月には両大本 山南米別院佛心寺創立並びに南アメリカ国際布 教総監部創設60周年記念の行事が予定されてお ります。

これらの諸行事の無事円成はもちろんのこと、 国際布教の今後一層の発展を祈念いたしますと とともに、各位よりの更なるご協力とご法愛を お願い申し上げ、拙文を寄せてご挨拶といたし ます。

#### 合掌



## ご挨拶



所長 ゴッドウィン建仁 曹洞宗国際センター

2018年10月、曹洞宗国際センターの所長として新たに任命を受けました。長年に渡って優れたみ教えと学術的な記事を提供してきた貴重な法眼より、皆様にご挨拶をさせて頂けることを嬉しく思います。

法眼が雑誌として届けられるようになり、当時私が修行をしておりましたタサハラ禅マウンテンセンターで楽しみに待っていた日々から現在に至るまで、法眼は長年に渡って情報を提供する資料として、日本の曹洞禅と海外の寺院を結びつける重要な架け橋としての役割を果たしてきました。

今後は国際センター所長として、日本国外の 曹洞宗寺院や禅センター間の深いつながりを維 持、更には、共に修行する機会を増やしていけ るよう努めて参ります。

私の寺院はテキサス州のヒューストンにあり、 メンバー数は200名、常住の僧侶が3名おります。多くの木に囲まれた、菜園などのあるお寺です。正式な寺号は祥雲寺で、「祥」は、祥岳俊隆師の「祥」であり、縁起の良い一文字です。「雲」は、メキシコ湾で誕生しヒューストンの北部を通過していく壮大な「雲」を意味しています。寺院の本堂は、"まだ"築100年ほどの建物で、日本の寺院に比べたらまだ赤子ですが、いくつかの点で日本の小規模の修行道場に類似しており、毎日の坐禅や摂心に力を入れています。

私たちのように日本以外に住む者にとって、

このようなかたちの禅センターは新しく、これから多くのことを互いに学び合い、分かち合っていく必要があります。

国際センター所長として私が問いかけるテーマは、「どのようにして私たちは一仏両祖のみ教えを学び、どうやって今の時代に合わせた活動を行っていくのか。」というものです。

法眼の読者である私たちは禅についての理解を深め、古から伝わるみ教えを実践していると確信しています。また、私たちは西洋に蒔かれた禅の種をしっかりと根付かせるために、西洋の気候に適応させながら、皆と協力しながら育んできました。

このような精神で、今後も読者のみなさまへの情報提供や問合せへの対応、提案されたテーマについての執筆等を行ってまいります。 法眼が架け橋となっていくよう、みなさまからのご感想やご提案をいただけたら幸いです。

今進められている北アメリカ曹洞宗国際布教 100周年記念事業準備につきましても、今後お 伝えする予定です。1922年にカリフォルニア州 ロサンゼルスに建立された禅宗寺は、北アメリカにおける最初の曹洞宗寺院であり、100周年 記念は私たちにとって、北アメリカでの曹洞宗 100年間の歴史を知る機会でもあります。

この新しい年に、一仏両祖のみ教えをより多くの求道者にお届けし、日本国外における禅センター同士のつながり、さらには日本の曹洞禅との深いつながりを強化していけるよう皆さまと共に歩んで参りたいと思っております。

国際センターは皆様の布教活動のお役に立て

ることを切に願っております。今後共よろしく お願い申し上げます。









# 曹洞宗の坐禅観 『普勧坐禅儀』を学ぶ(3)

准教授 菅原研州 愛知学院大学教養部

今回の内容は、道元禅師が示された、坐禅の 儀則である。『普勧坐禅儀』はただ、坐禅のみを 行う場合に特化した内容で、叢林修行全体の中 での位置付けなどは顧みられていない。叢林修行 における坐禅の儀則は、大仏寺で著された『弁 道法』を学ぶべきである。

それでは、流布本『普勧坐禅儀』で示された 坐禅の儀則はどのようなものであったのか、本 文を見ておきたい。

尋常の坐処、厚く坐物を敷き、上に蒲団を用いる。

或は結跏趺坐。或は半跏趺坐。

謂く、

結跏趺坐は、先ず右の足を以って左の腿の上に安き、左の足を右の腿の上に安く。

半跏趺坐は、但、左の足を以って右の腿を圧すなり。

衣帯を寛繋し、斉整ならしむべし。

次に

右の手を左の足の上に安き、左の掌を右の掌の上に安く。両つの大拇指、面相い柱う。

乃ち正身端坐して、左に側ち右に傾き、前に 躬り後に仰ぐことを得ざれ。

要らず、耳と肩と対し、鼻と臍と対せしむべし。 舌は上の腭に掛けて、唇歯相い著けよ。目は 須らく常に開くべし。

鼻息微かに通じ、身相既に調えて、欠気一息

し、左右揺振すべし。

T々と坐定して、思量箇不思量底。不思量底、 如何思量、非思量。此れ乃ち坐禅の要術なり。

道元禅師の時代の方法を見ていくと、現代の 方法と相違している部分もある。現代は、畳の 上に坐蒲を置いて、その上で坐禅を行う。その 場合、膝の下は畳に当たることになるが、これ が脚に悪い。よって、道元禅師が書かれている ように、まず厚く坐物(坐褥)を敷くべきなの である。そして、その上に坐蒲を置き、坐禅す る。よって、膝の下は「坐物」となり、余計な 摩擦を軽減すると同時に、脚への負担を和らげ る。問題は、この「負担を和らげる」ことであ って、坐物と坐蒲によって足への負担がやわら ぐからこそ、始めて長時間の坐禅を可能として いる。その手当てがされないままに坐禅を行う のは、ただの我慢大会であり、仏行ではない。 もし、長い期間にわたって坐禅修行を続けたい のであれば、坐物の上に坐蒲を置いて坐禅する のが良い。

それから、坐禅を行う場合の脚の組み方は、「結跏趺坐」か「半跏趺坐」である。結跏趺坐は、右足を左足の上に載せ、その左足を右足の上に置くという両足を組む方法であり、半跏趺坐は、左足を右足の上に置くのみの半分組む方法である。また、これを降魔坐・吉祥坐などと、名称と機能とを論じる場合がある。しかし、面山師の『普勧坐禅儀聞解』の見解では、道元禅師『正法眼蔵』「三昧王三昧」巻を参照しつつ、降魔も吉祥も、ともに功徳として欠けることがないものとなっている。これが宗乗の坐禅であるから、名称にこだわる必要は無い。

なお、最近では「いす坐禅」などの方法を始め、より坐禅を身近に感じてもらう取り組みが

なされている。

また、坐禅を行う場合には、服や帯は緩くかけて、しかも整える必要がある。『普勧坐禅儀』では「袈裟(在家の方は輪絡子・絡子など)」についての説示が無いけれども、これは時間帯に応じて、搭袈裟の有無があるためで、詳しいことは『弁道法』をご覧いただくと良い。参考までに、まだ夜明け前の暁天坐禅の時には本来、住職・堂頭も含めて袈裟は着けない(今は、堂頭は暁天坐禅でも袈裟を着ける)。

手の形について、一般的には「法界定印」と呼ばれるが、道元禅師はその名称を用いられない。中国では右手が上か?左手が上か?という論争があったが、曹洞宗では左手を上にし右手が下、そして両手の親指はお互いくっつけるべきとされる。何故か、両手の親指はつかず離れず置くべきだという人がいるけれども、道元禅師は「お互いに支える」とされているので、両手の親指はくっつけるべきである。

更に、「正身端坐」が説かれる。これは、前後 左右に傾かないということである。中々、自分 だけでは難しいと思うし、例えば会社勤めをし ている人などで、どちらかの肩に鞄を掛けるよ うな人は、身体の中心が傾いている場合もある。 そうなると、意外と「正身端坐」は難しい。よ って、最初は誰かに見てもらいながら修正した 方が良い。どうしても、体内の感覚と姿勢とが 一致しない場合には、整体などに通うことも否 定しない。

また、口の様子、目の様子、鼻の様子は文面 の通りである。特に、呼吸は気を付けておきた い。基本的に、鼻呼吸である。よって、乾燥が 激しい時期に坐禅を行うのであれば、室内の湿度は十分に確保しておいた方が良い。その上で、

「身相既に調えて、欠気一息し、左右揺振すべし」であるが、これは、調身⇒調息へと進むことをいう。身体の姿を調えたら、深呼吸を行う。なお、『普勧坐禅儀』では一回のみ行うのだが、これはあくまでも余計な力を抜くために行うのであって、むしろ、一回で足りないという場合には、『弁道法』に見える様に、「しばしば行う」ということで良い。その上で、「左右揺振」を行う。これは、姿勢を調えるためだという説明をする人がいるが、『普勧坐禅儀』を正確に読んでいくと、一度姿勢を調え、深呼吸をしてから、左右揺振を行うため、むしろ心を調えていくために必要な過程だと理解した方が良い。

続いて、心のありようが説かれる。文面としては、「兀兀と坐定して、思量箇不思量底。不思量底、如何思量、非思量」に至る。そして、この思量に至る一連のプロセスが、「此れ乃ち坐禅の要術なり」となる。

「兀兀と坐定して」は、左右揺振していくとき、徐々に粗い動きから細やかにし、最終的には留まる。その留まる状態が「兀兀と坐定」である(面山師『聞解』参照)。兀兀とは、巖の如く動かないことを意味するが、これは、スッと上半身に余計な力を入れずとも正しく立っていることを指し、だからこそ「坐定」である。なお、龍樹尊者『大智度論』巻7では、「諸の坐法中、結跏趺坐、最も安穏にして、疲極せず。此れは是れ、坐禅人の坐法なり。手足を摂持すれば、心も亦た散ぜず」とある。この「心が散じない」状態を、「思量箇不思量底。不思量底、如何思量、非思量」と表現しているとしよう。

まず、「思量箇不思量底」だが、不思量とは「思量できない」ということではなくて、「思量

せざる」のこととして解釈せねばならず、我々自身の通常の「思量」の「外」に至ろうとする作用を指すのみである。では、どのようにして、その「外」に至るのか。「外」を意図的に空想しても、それは直ちに「思量」に回収されて、「外という思量」や、「不思量という思量」になるのみである。肝心なのは、「不思量底、如何思量」である。次のような解釈がある。

不思量は思量の本祖なり。思量は不思量の皮肉なり。如何思量は不思量底の思量を不審におもひて、如何と問訊するにはあらず。如何とは思量に彼此なく、能所なきを思量といひ、不思量といふなりき。是什麼物恁麼来のごとし。即不中なる説似一物のごとし。如何これ、非思量なり。非思量の文をみて、如何の問訊に答話とばかり参ずるは不遍参なり。非思量はこれすなはち坐禅の皮肉骨髄なり。ここをもて工坐まぬかれず、思量非思量なり。しかも量をもて量することなかれ。

#### 瞎道師『点茶湯』

訳文(思量しないところは、思量の本体である。思量とは、思量しないところの皮や肉である。「このような思量」とは、思量しないところの思量を不思議だと思って、「どういうことですか」と質問することではない。「このような」とは、思量にあっちやこっちがなく、手前や向こうという分別がない思量といい、それを思量しないところともいうのである。「これは、なにものかがこのようにやってきた」ということである。何も当たらず、説かれた一つの物のようなことである。「このような」とは「思量の超越」である。この一文を見て、思量についてどういうことか、という質問に答えたものだとばかり思うのは、正しい学び

方ではない。「思量の超越」とは、坐禅の全体である。だからこそ、じっくりと坐ることから逃れることは出来ず、その時に思量は思量を超えている。だからこそ、その時のありようを考えようとしてはならない。)

非常に勝れた解釈である。「非思量」に関して、 これ以上に勝れた解釈は、後にも先にも存在し ない。これに余計な言葉を付けることを拒否し たくなるほどだが、敢えて示さねばなるまい。 まず、「不思量(思量しないところ)」が「思量」 の「本祖(本体)」であるという時、我々の思 量とは、不思量を源泉とし、その交換において 成り立つことをいう。よって、思量は不思量が 転じて「皮肉」として受肉した状態をいう。で は、その受肉以前の「不思量」に至るに、ここ では「如何思量」を用いる。瞎道師が指摘される ように、これは「不審(どのようなことか)」 とのみ限定されない。ここでは、「思量の彼此な く、能所なき」を「如何」としているのであり、 これは、従来自らが持つ知見への揺さぶりを掛 けること、それにより彼此・能所という分別を破 するのである。また、この「如何思量」を「非 思量」だとしている点も、この無分別なる思量 の様相を正確に表現しているといえる。だから こそ、「如何」という問いに答えた結果が「非思 量」なのではない。坐禅における無分別なる思 量、それを「非思量」というのであり、我々の 兀坐とは、免れることなく「思量が非思量」と なる。また、当然に坐禅が仏行である以上、そ の皮肉骨髄である「非思量」は「仏量」である が、その場合、特定の「ありよう」に落ち込ま ない。それを「量をもて量することなかれ」と はいう。不染汚=無分別である。

所謂、

坐禅は習禅に非ず。

唯、是、安楽の法門なり。

究尽菩提の修証なり。

公按現成し、羅篭未だ到らず。

若し此の意を得ば、竜の水を得るが如し、虎 の山に靠するに似たり。

当に知るべし、

正法自ら現前し、昏散先より撲落す。

ここでは、坐禅と悟り、いわゆる修証観について論じられている。まず、「坐禅は習禅に非ず」の文脈であるが、これは特に、流布本系統の前後でいわれることであり、「坐禅儀」巻では、「坐禅は習禅にはあらず、大安楽の法門なり、不染汚の修証なり」ともいわれる。いわば、習禅とは、安楽の法門ではないし、不染汚の修証でもないと定義できる。また、ここについては更に、「行持(下)」巻に於ける達磨尊者への提唱を

「行持(下)」巻に於ける達磨尊者への提唱を 見ていく必要がある。

- ・しばらく嵩山に掛錫すること九年なり。人、 これを壁観婆羅門といふ。史者、これを習禅 の列に編集すれども、しかにはあらず。仏仏 嫡嫡相伝する正法眼蔵、ひとり祖師のみなり。
- ・嵩山に経行して、少林に倚杖す。面壁燕坐すといへども、習禅にはあらざるなり。一巻の経書を将来せされども、正法伝来の正主なり。しかあるを、史者あきらめず、習禅の篇につらぬるは、至愚なり、かなしむべし。

ともに「行持(下)」巻

つまり、中国の史書編集者(特に達磨を「習禅」篇に扱った『続高僧伝』への批判を見ていくべきである)に対して、強く批判していることが分かる。その内容は、確かに、達磨はイン

ドから中国にやって来て、嵩山少林寺で9年間の坐禅(面壁九年)をしていたという。ところが、その様子から、この坐禅は仏道・神通を明らかにするための坐禅であると判断され、それで「習禅」篇に混入された。だが、道元禅師は、

「仏仏嫡嫡相伝する正法眼蔵、ひとり祖師のみなり」「一巻の経書を将来せされども、正法伝来の正主なり」という言葉で達磨を讃歎されるように、今更に仏道や神通を証す目的で坐禅していたのではなくて、仏仏が嫡嫡相伝してきた正法眼蔵を中国に伝えた、まさに正法伝来の正主であるという。よって、ここで「習禅」と判断された達磨の坐禅とは、実質的には、仏道を得ている人が、その境涯そのままに坐禅する「安楽の法門」であり、「証上の修」として行われているので、「不染汚の修証」、つまりは無分別の坐禅である。だからこそ、9年という、尋常では考えにくいほどの時間坐禅していたといえる。

坐禅は時間の長さを競うものではない。それは、その量が、坐禅の価値を決めないためである。坐禅の価値は、既に坐る段階で、「証上の修」と決められていなくてはならない。もし、量を競えば、その段階で「染汚」してしまうし、それは宗乗の坐禅ではない。自ずと、法の云為として坐禅するのである。

そしてそのことを、「究尽菩提の修証」という。 これを、「菩提を究尽するの修証なり」と読むこ ともあるが、そう読んでしまうと、「修証」が、 「菩提を究尽することを目的」にすることとな る。そうではない。既に、「究尽されている菩提」 が「修証」していくのである。その解釈で始め て、「証上の修」である。従来の読解法では、そ れが成り立つことはあり得ないので、注意が必 要である。実はここを、当連載で依拠している 瞎道本光禅師『永平広録点茶湯』では、まさしく、「仏祖の兀坐は、唯是安楽之法門也、究尽菩提之修証也」と、原文ままで敢えて提示されている。その上での註釈として、「唯是究尽は兀兀の熟脱のみなり」としている。つまり、「唯是」「究尽」に兀兀坐の不染汚の意味、証上の修の意味を持たせていることになる。

続く内容は、それほど難解ではない。まず、「公按現成し」については、「公按」とは仏祖の 伝灯そのものに従う生き方をすることであるから、坐禅が仏祖の伝灯そのものを現すことを意味し、まさに瞎道師が「而今は坐禅を公案といふ」(前掲同著)と註釈される通りである。また、「羅篭未だ到らず」については、既に仏祖の伝 灯として「公案」が現成している上には、様々な煩悩・分別を意味する「羅篭」は「未到」である。

そして、「若し此の意を得ば、竜の水を得るが如し、虎の山に靠するに似たり」と続く。これは、分別対比に基づく考えを肯定した「此の意」ではない。不染汚として得る時の「此の意」であるその時、「竜の水を得るが如し、虎の山に靠するに似たり」ことを指すが、これは、本来いるべき場所に、その者がいることを意味し、いわゆる「証上の修」「本証妙修」の言い換えといえる。瞎道師の見解に依拠すれば、この「如・似」に着目して解釈している。

- ・如竜・似虎は譬如にあらず、竜虎の如如なり。
- ・竜・虎は万物をいふなり、如・似は頭頭物物の頭正尾正をいふ。

瞎道師『点茶湯』

つまり、「~の如し」「~に似たり」とは、「如

如」なのだという。この「如如」とは、「頭正尾正」のことであって、要するに、仏道に於いて端正であることをいう。この「如如」とは、「真如」のことである。まさに、「如来如去」である。この「如如」とは、例えば、「日月なきところにも昼夜あるべし、日月は昼夜のためにあらず、日月ともに如如なるがゆえに、一月両月にあらず、千月万月にあらず」(道元禅師『正法眼蔵』「都機」巻)であり、「日月」の無限定を意味する。よって、「竜虎の如如」とは、万物の頭正尾正であって、その内容が無限定であり、これを「非思量」と言い換えられる。

そして、「当に知るべし、正法自ら現前し、昏散先より撲落す」となる。非思量としての如如であるとき、それは「正法の自ずからなる現前」であり、ここもまた同時的に、「昏散先より撲落」となる。「正法現前」が「昏散撲落」なのだが、ここで主体は「正法」の側になっており、学人・坐禅人からそれを得ていくのではない。自ずからそうされるのである。道元禅師が『普勧坐禅儀』で「現前」を扱うのは「本来の面目」と「正法」である。これらはともに、坐禅人の坐禅に依拠してそれが発生する。だが、「本来の面目」にせよ「正法」にせよ、坐禅が現させるのであって、我々個人が行うのではない。よって、本来の面目や正法が、自ずから現れるのである。





# 坐禅への脚注集 (16) 鼻息は通ずるに任せ…(1)

藤田一照

前回の論考の最後に「息は自分が強いて起こさなくても、勝手に起こるのである」と書いた。 道元禅師は『永平清規 辦道法』の中で坐禅の時の息に関して「鼻息は通ずるに任せ」と書いている。今回はこの「息に任せる」ということについて考えてみよう。

われわれの坐禅においては、今、自分において起きている息に対して、「こうあるべきだ」、「こうあってほしい」といった強制、コントロールや期待、あるいは理想のイメージを押し付けることなく、息がひとりでに起きているままに許しておくという「許容的な状態」にとどまっていることが大切である。そうやって、刻々の息をありのままの感覚としてこまやかにただ感じている(sensing)だけにしておくのである。そうして息が自ずと調っていくのに任せておく。もちろん正身端坐するところで初めてそれが可能になるのだが…。

しかし、実際のところは、これは言うは易く、 行うのは難しい。息を自発的なものにしておく ことはわれわれにはなかなかできないのである。 それまで習慣的に無意識でやっていた息に、意 識を向けるとその途端に、どうしても息の自然 な流れになんらかの人為的な干渉をしてしまう のである。息が自発的に起こるままにしている あり方と、自分が息になにか「している」あり 方と、その両者の微妙な違いが読者のみなさん には実感としてわかっていただけるだろうか? ぜひ一度トライしてみていただきたい。 このことに関連する体験談を二つ紹介する。

わたしが初めて坐禅をやったのは、もう四十 年近く前、鎌倉にある円覚寺居士林の冬の接心 においてであった。それまで坐禅は一度もした ことがなかった。その時は指導者からいわゆる 数息観(すそくかん)を行うようにとの指示を受 けた。わたしのような初心の者は誰でもそこか ら始めることになっているのだ。数息、つまり 坐禅の姿勢で坐りながら、自分の息を数えるの である「ひと一つ」、「ふた一つ」と心の中で数 えていき、「とーお」まで数え、「とーお」まで 数えたら、また「ひと一つ」「ふた一つ」「み っ一つ」……とこれをずっと繰り返すのだ。数え 方はいろいろあるのだが、自分としてやりやす かったのは息を吸うときに「ひとー」、息を吐 く時に「つー」と数えるやりかただった。途中 で気が散ってどこまで数えたか分からなくなっ たら、またはじめに戻って「ひと一つ」「ふた 一つ」と数える。そのときのわたしは「なんだ、 息を一から十まで数えるだけなんて、そんなこ と簡単じゃないか」と思ったのだが、いざやっ てみるとこれがなんとも難しいのである。慣れ ない坐り方のせいで起きる脚や腰の痛さにさい なまれながら、一生懸命言われたとおり「ひと 一つ」、「ふた一つ」とやるのだが、「み一つ」 が始まるころにはもう心がどこかにさ迷いだし て息から離れ、数えるのを忘れてしまう。その まましばらくあらぬ妄想にふけってから、はた! と思い出して息に注意をもどし、また「ひとー つ」、「ふた一つ」とやり直す、しかしまた気が 散ってしまい...、その繰り返しでとても「とー お」までたどりつかないのだった。

この時の坐禅は、今思い出してもほんとうに 惨憺たる情けない有様であった。坐がまったく 禅になっていなかったのだ。しかし、そのこと がかえってわたしが坐禅に「首根っこをつかま れる」機縁になったのだと思っている。「坐禅 がうまくできなかった」のが結果的には良かっ たのである。

それはともかく、それ以後約半年ほどの間は 数息観の坐禅をずっとやっていた。そのうちに だんだん「ひと一つ」から「と一お」まで失敗 しないで何サイクルも数えられるようになって いったのだが、ある時ふと「自分は数を数える カウントに合わせて息をしている」ということ に気がついた。自然に起きている呼吸に意識を 向けて、それを数えているのではなく、カウン トに合わせるように意識的に呼吸をして、呼吸 を数えているつもりになっていたのだった。息 自身としては、まだ吐く息が吐き終わっていな いのに、あるいは吸う息が吸い終わっていない のに、もう次の数を数え出してそれに合わせて 吸ったり吐いたりしたり、その反対に、息自身 としてはもう吐く息を終えて吸う息になりたが っているのに、あるいは吸う息が終わって吐く 息になりがたっているのに、次の数を数えない で息の動きを押しとどめていたりしているとい うことだ。これでは「数息」にはなっているか もしれないが、「観」にはなっていないのではな いか。現に数のカウントに合わせた人為的な呼 吸を長くやっていると、胸部に不快感が生じる ようなことがあったし、数を数えていることで 意識が肝心の呼吸それ自体ではなくむしろ数の 方に偏ってしまうような時もあった。

こうして、数を数えることに自分が力を籠めすぎていることに気づいてからは、もっとリラックスして数息観をやるように心がけた。からだがしたいように息ができるようにして、数えることではなく息の方に注意を注ぐのだ。そうすると、数の方が息に寄り添うような感じになり、数えることがずいぶん楽になっていった。 息がスムーズになり、行法の風景ががらりと変

わった気がしたものである。「なるほど、こういう行法は正しい理解に基づいてやらないとダメだな。ちょっとしたことで全然違ったものになってしまうのだ」ということを学んだ貴重な体験だった。この点については誰かに指摘を受けて気づいたのではなく、ある時ふと自分で気づいたのだが、指導する人が最初から注意事項として教えておいてくれてもよかったのではないかと今は思っている。

息を息に任せるということが最初からできる、できないはともかく、坐禅の時の息は自発的で自然なものであるべきだということは、そもそもの最初から実践者の念頭に問題意識として置いておくように指導すべきではないだろうか。ただでさえ意識を向けると知らず知らずのうちにその対象をコントロールしたくなる性癖をわれわれは持っているのだから。(続く)



## 国際ニュース -

## 南アメリカ国際布教総監部管内布教巡回

期日:2018年9月7~18日

会場:6教場

#### 北アメリカ国際布教総監部管内布教巡回

期日:2018年9月12~16日

会場:2教場

#### ヨーロッパ国際布教総監部現職研修会

期日:2018年10月12~14日

会場:禅道尼苑

#### ハワイ国際布教総監部現職研修会

期日:2018年11月2~5日

会場:太平寺

### ヨーロッパ国際布教総監部管内梅花流詠讃歌巡回講習会

期日:2018年11月2~12日

会場:5教場

#### 南アメリカ国際布教師会議、並びに国際布教師研修会

期日:2018年11月29~30日

会場:両大本山南米別院佛心寺

#### ハワイ国際布教総監部管内梅花流詠讃歌巡回講習会

期日:2019年2月14~22日

会場:4教場

#### ハワイ管内布教師春季定例連絡会議

期日:2019年2月23日

会場:両大本山ハワイ別院正法寺

#### 南アメリカ国際布教師会議

期日:2019年3月29日

会場:ペルー共和国 クスコ市

