



SOTO ZEN JOURNAL

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

兩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開設60周年  
記念事業について p1

采川道昭

今ここをどう生きる～1.5人称のかかわり～ p3

渡邊宣昭

曹洞宗の坐禅観『普勧坐禅儀』を学ぶ (5) p8

菅原研州

坐禅への脚注集 (18) p11

藤田一照

法  
眼

Number

45

March 2020



## 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 総監部開設60周年記念事業 について

国際布教総監 采川道昭  
南アメリカ国際布教総監部

南アメリカでの我が曹洞宗の布教について語るならば、その先駆けとなる移民のことやペルーでの布教について語らなければなりません。しかし、紙面上のこともあり、最初期の布教については極めて掻摘んで記すことをお許し下さい。

南アメリカでの布教が始まったのは1903(明治36)年、第2回の移民船でペルーのカイヤオ港へ上野泰庵師が上陸してからであります。師は管長辞令を受けてペルー国に渡り、カニエテ地区に慈恩寺を建立し布教を始められました。その後、ペルーでは歴代の住職が慈恩寺を守り曹洞宗の御教えを護持してきました。

さて、此処ブラジルに於いても日本からの移民の後を追って僧侶が入国し布教をはじめた経緯はほぼ同じですが、最初の移民船「笠戸丸」がサントス港に入港したのは1908(明治41)年のことでありました。この頃は奴隷制度が廃止になった為にその労働力を補う目的で多くの国から移民を受け入れる政策が取られました。ヨーロッパからの移民は奴隷のような環境での仕事には適していない為、アジアからも移民を受け入れる政策が取られ日本からの移民の門戸が開いた訳です。

その後日本人を移民として受け入れるかどうか国会で議論されたことがありましたが賛成と反対の同数の中、議長判断で日本からの移民が受け入れられることとなりました。

その後第二次世界大戦が開戦、ブラジルの敵国である日本に対しては日本語禁止や日本の宗教禁止という時代があり、戦中戦後はキリスト教の洗礼を受けなければ学校の授業を受けられないという極めて厳しい措置が取られていました。

第二次大戦が終了してからすべての宗教が解禁となり、我が曹洞宗も正式にブラジルでの布教に乗り出すことが認可されました。

そこで、我が曹洞宗は高階瓏仙管長猥下が1955年にご巡錫の際モジ・ダス・クルーゼスに禅源寺を創立され、サンパウロの佛心寺でも地鎮祭を行われて帰国されました。高階管長猥下は10年後の1965年にも来伯、1956年より赴任された新宮良範初代総監と共に各地を巡錫されました。

その後1986年には第2代総監の青木俊享師が赴任、第3代の森山大行師は1992年に赴任されました。

第3代森山総監の時代1995年には40周年記念事業として本堂落慶と40周年記念法要が執り行われています。この本堂はパラグアイより輸入された鉄木といわれる水に沈む堅い材料でできているために白アリの害にも遭わず、火事にもなりにくいと言われております。

さて、私が赴任致しましたのは2005年で第4代総監三好晃一師の後であり、高階管長猥下から両大本山南米別院と佛心寺の称号を認可された1955年から計算すると50周年に当たる年でありました。そこで、50周年の事業及び記念法要を修行するにはとても間に合わない為に佛心寺が現在地に移転し、寺院が宗教法人の資格を取得した1960年から数えての50周年記念事業及び記念法要を行うことに決定いたしました。このような理由で総監部及び佛心寺創立50周年

を2009年に勤めさせて頂き、今回の60周年記念事業及び記念法要を2019年に厳修することとなりました。

50周年の事業の際は当時の建築法規ぎりぎりの広さで大鑑閣を建立いたしました。内容は地下1階に駐車場及び小さい供養室、1階に大ホール（紫雲堂）、2階に坐禅堂及び開山堂兼檀家さんの納骨仏壇堂、3階は主として屋上部分ですが敷地の半分に貴賓宿泊室2部屋及び独参室を設置いたしました。また、屋外にご開山歴住墓地、並びに無縁供養塔と永代供養の五輪塔を新設いたしました。

昨年の60周年事業では3階の屋上部分に屋根を架け渡し2部屋作り、1部屋を多目的の小ホール（待鳳堂）、他の1部屋を納骨仏壇の部屋（瓏仙堂）にして2階の開山堂から納骨仏壇を切り離しました。更に両大本山様の援助で購入した隣接地約100坪を「<sup>じんこうえん</sup>盡光苑」と称し、草木及び生きとし生けるものに感謝を捧げ供養する公園といたしました。その公園には盡光地藏菩薩、三界萬霊塔、そして環境彫刻家豊田豊先生の作品、3.3×1.6メートルの「宇宙の星」を設置いたしました。その他、50周年時に設地していましたが地下駐車場の小さい供養室を放光室と名付け動物ペットの供養をする供養堂といたしました。

これらの施設整備は今後の南米での布教の中心となって発展してゆく佛心寺の経済的基盤を整える為の設備であり、将来的に海外専門僧堂が設地されることとなっても経済的に問題なく十分な設備として機能してゆくよう将来を見据えたものであります。

60周年記念法要に関しての内容は省略いたしますが、大本山永平寺様から副監院老師その他

役寮様、大本山總持寺様から監院老師その他役寮様、宗務庁様から教化部長様、国際課長様、御開山様の関係の可睡齋様から齋主老師その他役寮様、安国寺様から高階堂長老師、北海道の薬王寺御住職様、三部特派布教師老師、他諸老師方、等々多くのご尊宿方、本山安居の方々のご随喜ご尽力の御蔭を持ちまして無事円成いたしました。本よりこの60周年事業にご賛同下された全国のご寺院様方のご法愛ご協力があったればこそその事業でありました。ここに全国のご寺院様方にも同じく衷心より感謝申し上げます。  
合掌





## 今ここをどう生きる ～1.5人称のかかわり～

渡邊宣昭  
曹洞宗特派布教師  
新潟県東龍寺住職

(2019年 9月20日 パークレー禅センター 祥岳寺)

こんにちは。私は日本の本州の日本海側、日本一の米どころで知られる新潟県中央部の東龍寺というお寺の住職をしております渡邊宣昭と申します。特派布教師というお役を頂いて、日本全国各地を曹洞宗の管長猊下の名代として法話巡回をさせていただいております。

今日は「今ここをどう生きる ～1.5人称のかかわり～」という演題で、自分と相手との壁を取り去り、2人称ではなく、1.5人称の関りを持って生きていくことの大切さ素晴らしさを一仏両祖の教えを通してお伝えできればと願っています。

最初に、お釈迦様が35歳の12月8日の明けの明星をご覧になってお悟りを開かれた時「我と大地有情と同時成道す」と言われました。これは私と山川草木、命ある物が一緒にお悟りを開いたということですがもっと具体的に言うと、私たちは一人で生きているのではなくて自分と自分の周りの人や環境とぶっ続きで繋がりがあって、お互いが目に見える処でも目に見えない処でも、支え合って生きているんですよというお示しだったので。私は此の度アメリカへ初めて訪問する機会を与えていただき、大変ありがたいご縁と喜びを感じております。

私は平成24年(2012年)から平成28年(2016年)まで、大本山永平寺で布教部部長を務めており

ました。ちょうど3年ほど経った平成27年5月～10月の半年間、イタリアのミラノで食をテーマにした万国博覧会が開かれました。150近い国と国際機関が参加し、延べ2300万人の入場がありました。特に日本館は人気が高く、待ち時間は最長で10時間を超えたそうです。その日本館で福井県は「禅と精進料理」という催しを行い、永平寺からは布教部部長の私も含め4人が参加しました。

私は坐禅指導を担当し、ステージ上で30分の坐禅の実践を1日3回、合せて12回務めました。ミラノの郊外にイタリア人のグアレスキー泰天老師が住職をされている曹洞宗のお寺「普傳寺」があり、そのお弟子さん4名とともに真ん中の私だけが聴衆の方を向いて坐りました。ステージの高さは40cmくらいで、1.5m先には来館者が長椅子に座ってこちらを観て、その後ろは通路を挟んだフードコートで和食に舌鼓を打つスペースになっています。

最初、皆さんの視線を感じながらこんなところで坐禅をして、まるで見世物だなあと感じましたが、姿勢を真っ直ぐにして視線を45度落として呼吸を調べて坐りました。最初の10分はイタリア語の永平寺紹介ビデオ、その後、イタリア語での泰天老師による禅の歴史のお話、イスでの坐禅の仕方の説明をして最後の数分間は皆さんにも坐禅を実践してもらいました。

ちゃんと坐ったと思いますか？

何とほとんどの人が法界定印という坐禅の手の組み方をして、姿勢を正して坐ってくれました。そして、私自身も回数を重ねていくとフードコートのにぎやかな音や周りの環境と融和して、来館者の方々と一体感を持って坐ることができました。

道元禪師は「一時でも、身と息と心を調べて、正しい坐禅をするならば、自分の周りの全ての世界と隔てがなく一体となる」とお示しです。

坐禅には国境も壁もないのですね。全世界の人々や周りの環境と繋がっていることを実感できるのが坐禅なのです。

道元禪師は現成公案の巻で、

仏道ぶつどうをならふといふは、自己じこをならふなり。

自己をならふといふは、自己をわするなり。

自己をわするといふは、方法まんぼうに証しょうせらるるなり。

方法に証せらるるといふは、自己しんじんの身心たごおよび他己たごの身心だつらくをして脱落せしむるなり。

とお示しです。

意識しますと、

仏道修行特に、坐禅修行をするということは、自分自身を見つめていくことだ。

自分自身を見つめていくと、我儘な自分本位の私が見えてくる。そうしたら、その我儘な自分を乗り越えていくのだ。

我儘な自分を乗り越えていくと、方法(あらゆる存在)によって生かされている私に気づかされる。

自分の周りのあらゆる存在によって生かされていることを本当に自覚すると、自分の体と心、自分の周りの人や生きとし生けるものや環境との壁が抜け落ちていくのである。

このことを1人称に対する2人称だと考えると、間に壁というか隔りがあるが、それを取り去っていくとまったく相手と1つにはなれないけれども、相手の事を理解していく1.5人称の関係性ができると思います。

また、大本山總持寺をお開きになった瑩山禪師は坐禅用心記で、

常に大慈大悲だいずだいひに住して、坐禅の無量くどくの功徳しゅじょうを一えこう切の衆生しゅじょうに回向せよ。

とお示しくされました。

自分のしあわせのためだけの坐禅であってはならない、すべての生きとし生けるもののために坐禅の価値、特性をめぐらせよと仰られたのです。

なぜならば、私たち一人一人は自分で生きていると同時に自分以外のものによって生かされているからなのです。ただ、私たちはなかなか多くの人や物によって生かされていることを実感できません、何が原因しているのでしょうか。考えてみましょう。

ここで皆さんとジャンケンをしてみましょう。

最初は、普通にジャンケンします。

(ジャンケン3回)

3回とも勝った方はいらっしゃいますか？

今度は私が先に何か手を出します。それに遅れて良いですから、私に勝つ手を出してください。グーなら、パーですし、チョキなら、グーというように。宜しいですか。

(ジャンケン1回)

今度は私に負ける手を出してください。

グーなら、チョキですし、チョキなら、パーです。宜しいですか。

(ジャンケン1回)

如何ですか、勝つ手と負ける手どちらが出しやすかったですか。皆さんの反応を見ていて、明らかに勝つ手の方が出しやすく負ける手は出しづらそうでしたね。

なぜでしょうか？それは、私たちはジャンケンをして勝てば相手よりも良いものがもらえとか、相手よりも優位に立てるとか比較をして損得で勘定をしてしまうのですね。

それだけ自分がかわいいし我見が強いのです。その為に相手との壁が中々取れないのです。



こんなお話があります。お父さん、お母さん、10歳の娘さん、3歳の娘さんのいる4人家族である時、お母さんがビワの実を5つ貰って来ました。ビワの実は種が大きくて割りにくいですが、そこでお母さんは最初に2個を10歳の娘さんにあげました、次に2個を3歳の娘さんにあげました。

残りは何個ですか？

1個ですね。そこでお母さんは優しい夫は「お前食べるよ」と言ってくれると信じて、夫と自分の間に置きました。

そうしたら3歳の娘さんが「私、優しいからやなの、優しいからこういうのいやなの」と言っただけで1個取ってお父さんとお母さんの間に置きました。これでご両親は1個ずつ食べられます。良い子ですよ。

でも、どの1個を取ったと思いますか？自分が貰ったのではなくて、隣のお姉ちゃんが貰った2個のうちの1個を取ってあげたのです。これにはまいりましたね、貰ったご両親は嬉しいけれど取られたお姉さんの気持ちはどうでしょうか？ 後から仕返しがあったそうですよ。

お母さんは取られたお姉さんの気持ちは分かるような娘に育ててほしいと言っておられました。

ことほど左様に人間は自分が大切に、自分と同じような立場の人には特に負けたくないという気持ちが強いのです。でも、その思いが自分自身を苦しめていくのです。

ここで、私が1.5人称の関わりのお話をさせていただきます。大本山永平寺で修行をさせて頂いた昭和56年(1981年)から59年頃、後に永平寺の78代目の禅師様になられ平成20年(2008年)1月に数え年108歳で遷化された、故宮崎奕保<sup>えきほ</sup>老師が監院という禅師様に代わって本山を護る最高責任者をお勤めでした。その時、偶々ご縁を頂いて老師がおられる監院寮へ7か月程配属されました。2年目の雲水たち6名がおりましたが、毎日役目が変わります。

特にたいへんで勉強になるのが、6日に一遍、老師の身の回りのお世話をする行者をお勤めする日です。永平寺は3時30分の起床ですが、老師は2時50分から3時には部屋を出られます。行者の日は老師がお部屋を出る際にピタッと影のようについていくので、2時半には起床し、洗面身支度を調べてお部屋の前で長跪をして待っています。すると、ウー、ウー、と深い息をしながら出てこられます。3時半の起床前ですから廊下の電気はついておりません。足元を明かりで照らしながら、百段近い階段と廊下をゆっくりと歩いて僧堂へ参ります。いくら永平寺が広いといっても10分も歩けば坐禅堂へ着きます。

坐禅堂の内堂では修行僧たちが寝ています、夜9時に開枕といって休む時間にはなりますが、その日の反省や翌日の公務の点検などをしているとあっという間に10時になってしまいます。ですから、3時30分の振鈴まで爆睡状態で寝ています。老師はお構いなしに外堂の入口に近い半畳単の上にスリッパを脱いで坐を組まれます。私は老師のスリッパを直して、外堂の端の方に

坐ります。大体3時10分くらいでしょうか、それから、3時30分に振鈴という起床の合図の鳴らし物があり、布団を仕舞い、洗面をし、身支度を調べて3時50分位から4時30分まで約40分一炷の暁天坐禅を行ないます。

しかし、老師と私は3時10分から坐っていますので皆の倍の80分くらい坐ることになります。私は修行の2年目、何とか40分は結跏趺坐で坐れるようになりましたが80分坐って放禅鐘が鳴った時の私の足は、しびれなど通り越して全く感覚が無くなっていました。本当は老師のスリッパを出して差上げなければならないのに私は足がしびれて動けません。老師はというとしびれをきらして自分でスリッパを出されて先に歩きはじめます。私は何かしびれを取り、あとから走って、「申し訳ありません」と言いながら老師に追いつきます。こちらが悪いなあと思っている時は怒られませんでした。

夏場の4時半頃、朝日が昇り始め山の端が明るくなってきて、鳥たちの囀りも聞こえてきます。坐っているときはきつかったけれど終わってみると「今日は良い修行をさせて頂いたなあ」という喜びを感じました。途中、少し丈の高い階段があるのですが、そこで老師のお尻を両手でしたから持ち上げて差上げると、あのウーウーという息遣いが少し楽になるのが解りました。

朝だけではありません。老師がお部屋を出られたときは常に脇についていくのですが、時々変わった行動をなさるのです。前を歩いている老師が突然身体をかがめられて、ウーと息を吐きながらあるものを直すのです。

何を直すと思いますか？

永平寺では皆自分の名前を書いたスリッパを履いています、そして、部屋へ入る時必ずそのスリッパを壁の方へ揃えて部屋へ入ります。部屋に5人いれば5足のスリッパが揃えてあるはず

ですが、偶に乱れているスリッパがありますと突然身体をかがめて、自らスリッパを直してゆっくりと体を起こし、80歳を越えられた老師ですが、子供のような笑顔でニコニコって微笑まれて「ああ、これでスリッパが成仏した」と仰るのです。7か月お仕えした中で何度もこの経験がありました。当然、私以外の修行僧も皆同じ経験をしました。当番所という皆が集まる部屋で「あれは、どういう意味だろうね。きっとスリッパをたいせつにしろということじゃないか」と皆で想像して話しておりました。

成仏したのはスリッパだけじゃないんです。  
しょうけん相見の間という20畳ほどの来客の方々と面会する部屋があります。その部屋の床の間に大きな線香立がありまして、来客の折、必ず30センチほどの長さの線香を立てるのですが私が立てた線香が曲がっていました。部屋へ入ってこられると、すぐにそれに気づき

「これこれ、線香はなあ、まっすぐ立てるもんじゃ、立て直しなさい」

「はい」

とお答えし、心を込めてまっすぐに線香を立て直すとあの子供のような笑顔で

「そうじゃ、それでええんじゃぞ。これで、線香が成仏したんじゃ」

線香も仏様になってしまいました。

ある時老師が脇に立っておられる時、急いでいた私が障子戸をバンと強く締めたことがありました、すると老師が

「こら、障子戸はゆっくり締めるもんじゃ、締め直しなさい」

「はい」とお答えし、

ゆっくりと心を込めて戸を締め直すと、やはり、あの笑顔で

「そうじゃ、それでええんじゃぞ。これで戸が

成仏したんじゃ」

スリッパ、線香、戸、もっと成仏したかもしれませんがよく覚えているのはこの3つです。

その後、私は永平寺での3年間の修行の後、新潟のお寺へ帰り住職となり、老師は平成5年(1993年)に78代目の永平寺の貫首に就任されました。

93歳で貫首となられ108歳で遷化されるまで坐禅を修行の中心にされた、類まれな大禅師様ですから各方面から注目されました。その中で平成16年(2004年)にNHKスペシャル「永平寺104歳の禅師」というテレビ放送がありました。私も直接お仕えしたので食い入るように見ておりました。

11歳で親元を離れ、お寺に入られたこと。煙草を吸っていたけれど、命がけで止めたこと。60歳代で粟粒結核を患い片方の肺が働かない、それで、ウーウーという深い息をしながら歩かれた理由も解りました。坐禅の呼吸でもあったのかもしれませんが…。

その中でびっくりしたお言葉がありました。

「私は宮崎奕保だ。私が永平寺だ」

と仰られたのです。「えー、私が永平寺？いくら78代目の大禅師様でも1244年に道元禅師によって永平寺は開かれ、その後、多くの道元禅師を慕った雲水たちが全国から集まって修行をしてきた永平寺を、いくらなんでも『私が永平寺』は言いすぎじゃないかなあ」と思ったのです。

その後、こう続けられました。

「永平寺と私は一つ。自分くらい大切なものはないけれども、この大切な自分は、大勢の雲水たち、七堂伽藍を中心とする建物、木々、山、川、鳥や獣などの自然環境とともに生きている。人も環境もみな自分だから、永平寺を大切にすることが自分を大事にすることになるのだ」

禅師様でも自分が一番大切なのだと少し安心しました。そして、大切な自分を見つめていくと、如何に多くの人や物や環境によって自分が生かされて、いるかが分かってきて自分の周りを大切にせずにはいられなくなる、と言われたのです。

私はこのお言葉を聞いて、永平寺で修行中の禅師様が言われたスリッパ、線香、戸の成仏の意味がようやく納得できました。雲水と自分と一つですから、雲水の履いているスリッパが乱れていれば自分の履いているスリッパが乱れていると同じで直さずにはいられないし、スリッパそのものも大切に扱わずにはいられない、線香も戸も同じですよ。まさに、自他の壁をとりのぞき、1.5人称の関わりを持ちながら他と共存していく事にこそ、自らの幸せがあることを教えてくださっているのです。禅師様のあの底抜けの笑顔がその幸せを物語ってくれています。



最後に具体的な実践として「はきものをそろえる」という詩を紹介します。

「はきものをそろえる」

はきものをそろえると心もそろう  
心がそろうと、はきものもそろう  
ぬぐときにそろえておくと

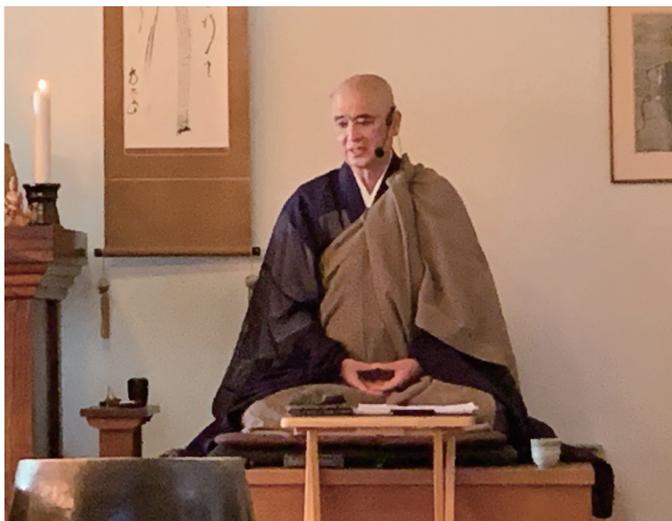
はくときに心がみだれない  
だれかがみだしておいたら  
だまってそろえておいてあげよう  
そうすればきっと、世界中の  
人の心もそろうでしょう

如何でしょうか。

トイレに入った時自分のスリッパはきちっと直すことはもちろんですが、他のスリッパが乱れていたらそれもきちっと直すことが大切です。ただ、その時楽をして足を使って揃えてはいけませんね。手を差し伸べてスリッパも大切に扱い、次に使う人にも思いを馳せて直す心掛けが大切です。

日々の暮らしの1コマ1コマを、自分の周りの人や物や環境と共に生きていることを実感して生きていく事が、お互いのしあわせに繋がってくるのです。

ご清聴ありがとうございました。



## 曹洞宗の坐禅観 『普勸坐禅儀』を学ぶ(5)

准教授 菅原研州  
愛知学院大学教養部

曹洞宗国際センターより依頼されて連載させていただいていた『普勸坐禅儀』に対する註釈的参究であるが、今回で1巻を読み終わる。

『普勸坐禅儀』は頭正尾正、仏の正法によって貫かれているが、末尾にも注意して参究すべき教えが存在している。

既に  
人身の機要を得たり、虚しく光陰を度ること莫れ。  
仏道の要機を保任す、誰か浪りに石火に楽しまん。

加以ならず、  
形質は草露の如く、運命は電光に似たり。  
倏忽として便ち空し、須臾もすれば即ち失す。  
冀くは、其れ、参学の高流、  
久しく模象に習って、真竜を、怪しむこと勿れ。  
直指端的の道に精進し、絶学無為の人に尊貴ならん。  
仏々の菩提に合沓し、  
祖々の三昧に嫡嗣ならん。  
久為恁麼、須是恁麼、  
宝蔵自ら開け、受用如意ならん。

普勸坐禅儀

法語 終

あらためて、上記引用文の冒頭の二節を見ていくと「仏仏祖祖」について考えを新たにしなければならぬと思う。これは、中国曹洞宗の

宏智正覚禅師の影響を受けつつ、道元禅師も同様に示された『坐禅箴』の冒頭の影響であろう。

『坐禅箴』の冒頭は以下の通りである。

仏仏の要機、祖祖の機要。

これが『普勸坐禅儀』では、以下のようになっている。

人身の機要を得たり、虚しく光陰を度ること莫れ。

仏道の要機を保任す、誰か浪りに石火に楽しんでまん。

つまり、要機とは仏のありさまで、機要とは人（祖師）のありさまなのである。面山師は「これ三昧の無上を示さる」（『聞解』）と端的に提唱しておられるけれども、問題はこの三昧の無上が仏と人との感応道交において発せられていることであろう。それは、人身（祖師の身体）を得ることが機要であるが、虚しく光陰を渡らない、時間を惜しんだ精進において会得されるべきである。また、不断なる修行三昧においては仏道の要機が保任されていく。その時は、石を打ったときに出る火花の如き虚しさを脱却しなくてはならない。この保任については瞎道師が「になひかつぐことなり」（『永平広録点茶湯』）と註釈しているけれども、真実義については「要機これ仏道なり、仏道保任仏道なり。人身既得人身なり」としている。仏道が保任されるときにはただ仏道が保任されるのみで、その時、人身は人身を既得している。この両者の関係こそが肝心で、更に瞎道師は「これすなはち機要・要機のぐるりん、ぐるりん、りんぐるりんなる法界一円の究極なり」（同上）としている。畢竟、「要」というべき究極は一義に決まらず「ぐる

りん」という宛転にあるといえ、その様子を「法界一円」と表現しているのであり、決して平板なる悟りを意味しているのではない。

この法界一円の世界においては「形質は草露の如く、運命は電光に似たり」といえ、まさに無常そのものである。草の上にある露や、電光の如くわずかの間に消え去ってしまうのが、我々の命である。よって「倏忽として便ち空し、須臾もすれば即ち失す」とも示される。こちらもまた、わずかの間に消え去ってしまう様子を示している。我々の命とはそれほどに儚いものであって、問題はその間に何をなすことができるのかである。当然に世俗の楽しみを願うことなく、一刻でも早い仏道の完成を願うべきだといえる。その説示が、本論の末尾に見える。

まず、「其れ、参学の高流、久しく模象に習って、真竜を、怪しむこと勿れ」とある。これは、ある故事を元に示されており、中国で龍の愛好家が多く模象を集めていたけれども、実際の真龍が出て来たところ余りに驚きすぎて気を失ったという話である。それを転じて道元禅師は仮の仏法や仮の修行にばかり馴染み、真実の仏法に触れないことを諫めている。つまり、道元禅師が伝えられた「正伝の仏法」に触れるように促しているのだが、その言葉が「直指端的の道に精進し、絶学無為の人に尊貴ならん」である。文字に拘泥する教学仏教を否定し、「直指端的」という仏法そのままに指し示す教えと修行を精進し、その時、学ぶべき仏道すら絶した（＝絶学のこと、仏陀や阿羅漢を示す）状態に至ること、それが、「無為」である。その無為の人として尊貴になるとしているのである。

つまり無為であり尊貴なる人ということは「仏々の菩提に合沓し、祖々の三昧に嫡嗣」となるのである。これは、我々が仏祖の菩提や三昧に契うことをいう。その勝れた修行のことは「坐禪」ともいえない。つまり「久為恁麼、須是恁麼」なのである。「恁麼」については既に『法眼』第42号の記事でも申し上げたが、再度採り上げれば「恁麼」とは中国の俗語で「それ」を意味する代名詞だが、『正法眼蔵』「恁麼」巻の参究を行うと仏道としての真意が理解出来る。道元禪師自身は「この宗旨は、直趣無上菩提、しばらくこれを恁麼といふ」とされ、また門弟の経豪禪師による註釈では「今は無上菩提をもって恁麼と名づくるか」（『正法眼蔵抄』「恁麼」篇）としている。要するに「恁麼」とは仏陀の悟りを指す言葉なのである。よって、『普勸坐禪儀』では、恁麼が恁麼として恁麼すること、それが真実の仏道であって、無分別なる恁麼の行に徹していくとき「宝蔵自ら開け、受用如意ならん」といわれる。

この「宝蔵」とは、先に示した「人身の機要、仏道の要機」であり、或いは『普勸坐禪儀』の冒頭に戻れば「道本円通」「宗乘自在」である。我々には、既にそれとして、仏道の真実が具わっている。いわば、そのような事実をただ暗まさないければいいのであり、むしろ積極的に表現していくべきだといえる。その積極的な表現に、緩くない修行が現成する。我々は修行を積極的に表現していくのみであり、宝蔵そのものについては我々の思慮分別を容れるべきではない。

自開宝蔵にあらず、宝蔵の自開なることをゑたり。受用如意は自開の珍器雑宝をいふといへども、莫因作仏のゆゑに、無一物なり。

瞎道本光師『永平広録点茶湯』

我々が意図してみずから宝蔵を開くのではなくて、宝蔵がおのずから開いていく。また、受用如意とは自開した宝蔵の扱いになるわけだが、それは莫因作仏であって、既に一物としても宝などはないといえる。いや、全てが宝であった。いや、全てを宝ならしめる、緩くせざる修行が肝心だという結論にしておかねばならない。緩くせざる修行の中で、我々は深い意味での教化も究め尽くしていく。それは、全員が必ず仏に成ると確信していくことである。尽十方界授記実相である。しかし、全てが授記されたときには悉皆成仏まで後一步である。後一步……この一步こそが緩くせざる修行であって、その有無を勘違いしたときに「天地懸隔」するのである。あくまでも、『普勸坐禪儀』とは修行を継続することを前提に説かれていることを忘れてはならないのである。

ところで、『普勸坐禪儀』の参究が進んだのは日本の江戸時代以降であった。理由は本文や註釈が多く刊行されたためである。その参究の結果について、江戸時代中期の学僧が以下のようなことを書いている。

高祖大師嘉禄中普勸坐禪儀を製して坐禪儀規をしへもふこと慈覺大師の坐禪儀い真義にかなるところあるよりてその述作を改正したもふ普勸坐禪儀な普勸のこをるに證上の修なるゆへ初心の辨道なち本證の全體なり直指の本證なれ証きなく証上の修なれ修めなし佛の坐禪凡夫の坐禪ふたつあるあらさもてこのくろめんことをふくおぼしめし國語もて辨道話を製述なさしめたまふ大慈大悲を児孫としてをろへけんやこによ三根坐禪儀規も他派のをしへとおもへてとりがたししてい根気相應と城郭をかへやとりを得させ接得をやお無想天の迷立てよひのなしきものとて高祖の普勸坐

禅儀この辨道話を師とも友ともなして朝夕に  
こけ得道せば 千里萬里なりとも長安大道に  
してゆきやらんものな かならしも邪路おつ  
ることなれ

万光道輝師『弁道話』寛延3年（1750）

5月写 本奥書

（現代語訳）高祖道元禅師は嘉禄年間（1227年頃）に『普勸坐禅儀』を著して、坐禅の儀則を教えられたが、それは中国の慈覚大師・長蘆宗頤の『坐禅儀』が宗門の真義に契わない部分があったため内容を改正したものである。「普勸」の意図を思い測ると全ての修行は悟りの上で行われるからこそ、初心者の修行とはつまり、元から具わっている悟りの全体を現している。また、直接に指し示された悟りであるが、悟りには限界がなく、悟りの上の修行であれば修行には始まりもない。仏の坐禅と、凡夫の坐禅と、2つがあるわけではないと、この国に広めることを深く思われて日本語で『弁道話』を著されたのである。後代の弟子としては道元禅師の大慈悲の思いを無駄にしてはならない。これらの教えによれば『三根坐禅説』（伝・瑩山禅師著）ですら、他宗派の教えに思えてくるため採用することは出来ない。ましてや、最近では修行者の才能に相応するものとして、城郭のように自らの教えを固く守り、「はやさとり（すぐに得られる悟り）」を得させるような指導を行う者もいるが、これなどは無想天における迷いのようなはなはだしい迷いである。よって、高祖道元禅師の『普勸坐禅儀』と『弁道話』を師匠とも、友ともして、朝に夕に心掛けて仏道を得れば、千里万里という長い修行の道のりであっても、必ず大道は長安（中国の都だが、その名前を転じて、安楽なる涅槃にたとえる）に行きやすいものである。必ずや誤った道に落ちてはな

らないぞ。

菅原研州訳

以上のように、江戸時代には改めて修行を継続することが主張され、その際に『普勸坐禅儀』や『弁道話』が参照されたのである。現代の我々もまた、道元禅師が示された「正伝の仏法」の真意を忘れることなく、只管打坐の宗風を大事に護持していくべきだといえよう。

そのためにも、今回連載で学んできた『普勸坐禅儀』とあわせて、『弁道話』の参究も進めたいものである。



### 坐禅への脚注集（18） 鼻息は通ずるに任せ...（3）

藤田一照

（承前）それは不随意である自律神経系によって支配されている心臓の動きや唾液の分泌と違って、呼吸は随意神経である体性神経によって、つまり意思によってもある程度コントロールできるからである。もちろん、呼吸運動は随意運動であると同時に、脳幹の呼吸中枢によって自動的に制御されてもいる。だから、睡眠中でも不随意的呼吸運動が保たれるようになっているので、われわれは心配することなく眠ることができるのである。このように、呼吸運動は随意的でもあり不随意的でもあるという二重の性格を持っている。

比較解剖学者の故三木成夫氏によると「脊椎動物の悠久の歴史をふり返ってみると、そこに

構造上のいくたの革命が見られるが、なかでも古生代から中生代にかけて、動物が水から陸へ上がったその間の変化はまことに目まぐるしいものといわねばならない。呼吸の場がこのとき、鰓から肺へその居を移した…（中略）…いまここでは、呼吸を推進する一すなわち呼吸筋そのものに、大きな革命が起こったことを振り返ってみなければならない。すなわち、鰓がつぶれて肺ができたとき『鰓の筋肉』はばらばらに開散して、かわりにこれまで呼吸とはなんの関係もなかった『胸の筋肉』が新しく肺を動かす呼吸筋として登場してくる」のである（三木成夫『海・呼吸・古代形象』うぶすな書院）

ここからわかることは、古生代の水の中では「個体の運動」だけに専念してきた筋肉が中生代の陸上では肺の運動、つまり呼吸の役目まで引き受けなければならなくなったということである。この筋肉はわれわれの意志によって支配

される「随意筋」である。こういう事情があるから「動作」と「呼吸」は決して両立しないものであって、われわれがいわゆる「ひと息つく」のは一つの動作から次の動作に移るそのあいだだけに限られる、と三木氏は言う。

ここで、坐禅が「動作」を止めて「呼吸」に専念している姿であることは言うまでもない。そのとき、呼吸を意図的に操作しないようにすることがなかなか難しいこと背景には、われわれの呼吸筋がもともとは随意筋であったという進化上の興味深い事情があったのである。

坐禅の調息の工夫（＝鼻息が通ずるに任せる）はこの意味において「随意を（一時的に）手放す」ことを実地に学んでいるのだと言えるだろう。それを通して、自分の世話を親身にしてきている何か玄妙なものが自分のなかで確かに働いていると知るのはなんと素晴らしいことではないか。

## 国際ニュース

**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：2019年9月4日～6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：2019年9月15日～22日  
会場：6教場

**ヨーロッパ国際布教総監部現職研修会**  
期日：2019年10月10日～11日  
会場：禅道尼苑

**ハワイ梅花流特派師範講習巡回**  
期日：2019年11月13日～22日  
会場：4教場

**南アメリカ特派布教巡回**  
期日：2019年11月20日～12月3日  
会場：6教場

**南アメリカ国際布教60周年記念行事**  
期日：2019年11月22日～24日  
会場：両大本山南米別院佛心寺

**南アメリカ国際布教師会議**  
期日：2019年11月23日  
会場：両大本山南米別院佛心寺

**ハワイ国際布教総監部布教師会議、  
並びに現職研修会**  
期日：2019年11月22日～24日  
会場：両大本山ハワイ別院正法寺

**ハワイ管内布教師春季定例連絡会議**  
期日：2020年2月22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：2020年3月15日  
会場：アルゼンチン共和国メンドーサ市

曹洞禅ジャーナル 法眼(年2回発行)

発行所 曹洞宗国際センター

Soto Zen Buddhism International Center

633 Fallon Avenue, San Mateo, CA 94401 Phone: 650-344-4021 Fax: 650-344-4022