



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

解脱法 p1
ゴッドウィン建仁

新型コロナウイルス感染症拡大状況下に於ける
各国際布教総監部管内寺院・禅センターの活動状況 p7
曹洞宗国際センター

道元禅師『弁道話』解説 (1) p9
菅原研州

坐禅への脚注集 (19) p13
藤田一照

法
眼

Number

46

September 2020



解脱法

ゴッドウィン建仁
曹洞宗国際センター 所長

「而も解脱の門開くなり」このように道元禅師は教授戒文に記され、「甘露一潤。實を得、眞を得るなり」と述べられました。この教えは広く知れ渡り、また多く引用もされています。

『法眼』読者の方がたは、その多くが、禅門に入り帰依をされてきた方がたであると思います。また、さらにその歩みを進め、寺院や禅センターでの指導、またはサンガと共に修行を行っている方も多いことでしょう。

今年5月に起きてしまった不幸な人種差別事件をきっかけに、サンガ同士の幅広いネットワークを通じた北米の仏教社会は、警察のアフリカ系アメリカ人に対する残虐行為に対する抗議、ブラックライブス・マター運動や米国の国境に到着する難民が直面する不当行為に関わる声に応え、共鳴し続けています。

禅は普門であり、あらゆるものに関われており、ブラックライブス・マター(BLM)運動は多くの禅者の眼を開かせました。例えば、各々のサンガメンバーの人種構成や、その門は万人に関われているのか等、自分たちのサンガの在り方について注視するようになりました。私たちは今、アメリカ合衆国における人種差別と抑圧の歴史について、以前よりも自由に広く意見が交わされる大切な時代を生きています。智慧や慈悲、慈愛により解脱法を顕示すべく、意見交換の場を形成し、これを導いていく機会を得て

いるのです。

道元禅師や瑩山禅師は、悉くすべてが仏性であると説かれました。各禅センターではこの繊細な教えの根幹を、また、この教えを受け入れることの困難さや消極性をどのように洞察しているのでしょうか？各禅センターではブラックライブス・マター運動に対して疑念を抱く、一人一人に刻まれ継承された人種差別に対する意識の眼をどのように開かせているのでしょうか？

多くの禅センターでは活発に人権についての教育や学習が行われ、中にはセンターの外へ出て、この時代の課題に向き合っているサンガもあります。迅速な行動が求められるブラックライブス・マター運動をきっかけに、今、禅センターは人びとの拠り所となるよう、社会全体の問題解決を目指し、また、禅の教えを伝えるべく、人種間の平等を図る活動を始めています。

現在、各々の禅センターと指導者が提供、実践している、特定の混迷や苦難に対応するための活動を以下に紹介いたします。これらの活動に対して称賛の拍手を届けると共に、今後も変化を続ける社会情勢に対応した、更なる活動に期待しております。

エンシェントドラゴン禅ゲート（イリノイ州シカゴ）：<https://www.ancientdragon.org/>

レイトン砥山国際布教師

シカゴは600万人ものアフリカ系アメリカ人が、南部地方から中央都市部に移動した際の終着地の一つとして、重要な歴史をもっています。

（イザベル・ウィルカーソン著 *The Warmth of Other Suns* 参照）。レイトン師はシカゴにおけ

る人種間の紛争の歴史や起源について学ぶグループを発足し、人種間の問題に関する法話は過去7年間に遡りホームページから聞くことが可能で、メンバー間では法話に基づいた意見交換が活発に行われております。

ジョージ・フロイド氏殺害事件直後の坐禅では不当に命を奪われた、また、投獄されたアフリカ系アメリカ人に黙祷を捧げ、そのなかで黒人著者の書籍を読み、グループ内での協議を行いました。

バークレー禅センター・祥岳寺（カリフォルニア州バークレー）：<https://berkeleyzencenter.org/>
スナキー空色国際布教師

ビームラーオ・ラームジー・アンベードカル博士（インド憲法の草案作成者であり反カースト運動の指導者）と彼がインドで始めたダリット（不可触民）新仏教運動から個人的にインスピレーションを得ています。また、ヴィパッサナーコミュニティの課程を基とした6カ月間の「白人としての認識や意識を醸成する訓練課程」を完了したメンバーグループもあります。人種間の平等や問題に関する法話も頻繁にされ、ウェブサイトからも聞くことができます。

バークレー禅センター理事会は平等、正義、多様性、白人至上主義、無意識の偏見についての教育と訓練を進めており、サンガメンバー以外の優れた人材とも相談をしながら、アンベードカル博士が掲げたインドの不可触民の為の新仏教によって明示される「自由、平等、友愛」の原則を受け入れ支えるサンガ、指導者の理想の姿を目指し取り組んでいます。

正法仏眼寺（オレゴン州ユージーン）：
<https://www.buddhaeye.org/>
マクマレン懐浄国際布教師

人種間の平等に関する読書会や法話会を行っております。また、この秋には人種と瑜伽行唯識学派に関する講習会や研鑽を深めるディスカッションの場を提供する予定です。

シダーラピッツ禅センター・慈鏡寺（アイオワ州シダーラピッツ）：

<https://www.cedarrapidszencenter.org/>
レディング瑞光国際布教師

当禅センターはアフリカ系アメリカ人が多数を占める地区にあり、近隣住民と禅センターの親交は深く、隣人からも安全かつ友好的な場として知られています。また、当センターは市議会議員と連携し、貧困層の近隣住民が経済的に生活をしていけるよう、家賃の維持に関する協議を試みています。

レディング師は市内でも資金が不足している学校の一つとされる地元の小学校の支援を開始し、人種差別的制度に対応していくための教育や技術を提供していく予定です。

セントラルヴァレー禅財団（カリフォルニア州パロアルト）

シュレソン妙安国際布教師

セントラルヴァレー禅ではデイビット・ロイ氏とクリティー博士による、エコダルマ（仏教エコロジー）、気候変動、人種差別問題に関するクラスを提供しています。

チャペルヒル禅センター・静居寺（ノースカロライナ州チャペルヒル）：<https://www.chzc.org/>
カバルガ常照国際布教師

イースト・ベイ・ダルマグループからクリスタル・ジョンソン氏を迎え、メンバーの6名が「白人指導層の分析・解消」に関するワークショップに参加しています。また、勉強会では白

人社会の脆さを仏教的観点から議論する読書会とディスカッションが始まりました。

常照師はモラル・マンデー（ノースカロライナ州で始まり米国各地で展開される抗議行動）にも2013年より参加しており、社会的正義に関わる恒例行事である2月の行進にも参加をしています。

コンフルエンス禅センター（ミズーリ州セントルイス）：<https://www.confluencezen.org/>
ルメー大岳国際布教師

アフリカ系アメリカ人が地方から都市部に移住した際にその人口の多数が定着した一大都市であるセントルイス市にあり、理事会から人種の多様性を歓迎する方針が正式に示されています。

ルメー大岳師自身も白人から構成される社会の問題・分析・解消に関するウェビナーに参加し、関連する分野の研鑽を重ねております。

グリーンガルチファーム・グリーンドラゴン temple・蒼龍寺（カリフォルニア州ミューアビーチ）：<https://www.sfzc.org/>
カツツ永順国際布教師

サンフランシスコ禅センターの理事会は、DEIA（多様性・ダイバーシティ、平等性・エクイティ、包含性・インクルージョン、利便性・アクセサビリティ）委員会を設けており、各寺院でも小規模DEIAグループが設置されています。サンフランシスコ禅センター系の僧侶からなる団体ブランディングストリームでは関連サンガの指導者が白人層の問題分析・解消のための訓練をそれぞれに提供しており、ブラックライブス・マター抗議運動としての坐禅会もグリーンガルチファーム・蒼龍寺にて実施されました。同様の内容に関するディスカッショングループや指導者による法話も多数提供されています。

ヒューストン禅センター・祥雲寺（テキサス州ヒューストン）：<https://houstonzen.org/>
ゴッドウィン建仁国際布教師

ヒューストン禅センターではブラックライブス・マター運動として「アメリカにおける人種に関する仏法による問いかけの集い」を2週間に一度行っています。メンバーは白人社会の問題分析・解消（アンパッキング・ホワイトネス）の研修を終了し、この秋には第2期が始まります。また、現在指導者を含むグループメンバーは投票に焦点を当てた活動として有権者登録、投票の監督、投票率向上に関わる活動をしており、この活動は人種差別的制度により公然と選挙行為が阻害されてきた、アメリカ南部の人びとに対する共感の意識に根差したものです。

ロングビーチ仏教会（カリフォルニア州ロングビーチ）：<https://www.lbbuddhistchurch.com/>
横山行敬国際布教師

ロングビーチ仏教会はロングビーチ市内の社会的正義の変革フォーラムに参加しています。市内にある多様な人種、民族を代表する宗教コミュニティを通して代替的な解決策を提供し、警察機構に極端に依存することで発生する社会的苦難に陥った人びとの犯罪者化を防ぐことを主たる目的としています。

ミルウォーキー禅センター・湖鏡庵（ワイオミング州ミルウォーキー）：<http://mkzen.org/>
オコーナー洞然国際布教師
アルヘイデス・ガンベル氏

抗議集会やコミュニティグループの集会に積極的に参加しております。地元の反人種差別イベントについて禅センターのブログでの報告や反人種差別に関する法話を行っております。

オコーナー洞然国際布教師は地元の仏教平和

団体の代表者として、市内で最も活動的な反人種差別団体である「ミルウォーキー貧困地区発展教会連盟」の理事を務めており、事業を発足し情報を流布するだけでなく、具体的に発生する人種差別の事案を取り扱う市の各種機関と連携した活動もしています。また、ミルウォーキー仏教平和団体は囚人に対しての支援活動も積極的に行っています。

オーシャンゲート禅センター（カリフォルニア州サンタクルーズ）：

<https://www.oceangatezen.org/>

キンスト道養国際布教師

ロバート深修国際布教師

人種差別・反人種差別に関する読書グループ、ディスカッション、勉強会を行っており、日常生活の中での実践を推奨しています。人種差別問題についての法話も定期的に行われています。

オリンピア禅センター・良湖庵（ワシントン州オリンピア）：<https://www.olyMPIAZencenter.org/>
カル二映道国際布教師

ズームによる白人の特権と人種差別についてディスカッションが盛んに行われております。また、勉強会は15年以上継続的に行われてきており、人種差別の代償、白人がどのように人種差別の責任を回避しようとしてきたかなどが話し合われてきました。メンバーにはオリンピアやシアトルで行われたブラックライブス・マターの抗議活動に、暴動に発展する以前まで参加していた者もあり、寺報にも人種差別に関する記事の掲載や同様の内容の書籍も発行しています。

オリンピア禅センターでは6カ月間、性犯罪で投獄され出所した70歳の同性愛者であるアフリカ系アメリカ人に住居を提供し、27年間の刑務所生活から日常の生活に復帰する支援をしま

した。この人物を受け入れるにあたり行った「躊躇いを認める学習」について、特にメンバーからの抵抗はありませんでしたが、サンガや近隣の人びとにとって重要な学びの経験となりました。様々な場所で入居が断られる中、オリンピア禅センターは、彼が無事に出所し新しい生活を始められるよう支援をしました。彼はダウンタウンのアパートに移った後もオリンピア禅センターに参禅を続けています。

バレホ禅センター（カリフォルニア州バレホ）：

<https://vallejozencenter.org/>

モシーン全機国際布教師

人種差別問題に対する読書勉強グループがあり、法律と仏法を学ぶグループでは積極的に白人の特権について取り組んでいます。更に、法話でも、人種間の正義を重視し、数か月間、黒人の指導者による指導に基づいた勉強会をしています。

禅フィールズ（アイオワ州エイムズ）：

<https://zenfields.org/>

マッケイブ大信国際布教師

毎月第4月曜日を反人種差別の日として活動に取り組んでおり、永続していく予定です。この活動は2名の有色人種の指導者を講師に招き、活動の指導をしてもらっています。

オースティン禅センター（テキサス州オースティン）：<https://austinzencenter.org/>

マコ・ボーケル氏

オースティン禅センターではカリフォルニア州スピリッツロックメディテーションセンターによって考案されたWAIC-UP!（白人としての特権を除く意識と洞察を深める教育課程）に基づいた人権学習会が今年から行われております。このカリキュラム完成に伴い、2カ月間の単位

制課程が準備されます。

ブルックリン禅センター（ニューヨーク州ブルックリン）：<https://brooklynzen.org/>
グレッグ・スナイダー氏

過去7年間に渡り反人種差別事業に関わっており、白人社会と抑圧団体の分析・解消を図る活動も行っております。当事業は、指導者層や理事会メンバーの構成、平等なバランスを保った観点が維持される宗教組織の創造が盛り込まれ、様々な視点から意見を提供するサンガ協議会の組織も検討されております。

その他、有色人種に限定した奨学金制度や指導支援、さらには、経験の長い参禅者と指導者が参加し、有色人種の参禅者同士が安心できる空間を設けられる研究グループの創設もしています。

ダルマハート禅センター（カリフォルニア州セバストポリ）：<https://www.dharmaheartzen.com/>
クリス・フォーティン氏

日常の人種差別に関する理解の促進やアメリカの人種研究グループを2年以上指導、白人至上主義に対する有識者グループの発足に着手いたしました。

ダルマレイン禅センター（オレゴン州ポートランド）：<https://dharma-rain.org/>
ロー・シャルドゥ氏

25名からなる有志グループが白人としての認識や意識を醸成する6カ月の課程を修了。サンガ内のDEI（多様性・ダイバーシティ、平等性・エクイティ、包含性・インクルージョン）チームはでは平等性に焦点を当てた法話が頻繁に行われております。

ダルマレイン禅センターでは、現在も続く抗議活動で警察の暴力に晒されトラウマを負った人

びとの為の支援グループの準備をしております。当センターでは居住者、得度者、参禅者による平等性をテーマとするグループがあり、同じ地域の他のグループとも効果的な協力関係を結んでいます。

ミネソタ禅メディテーションセンター・願生寺
（ミネソタ州ミネアポリス）：

<https://www.mnzencenter.org/>

ベン・コネリー氏

白人に対する啓発を目的とする研修が指導者に必須の研修として継続的に行われており、外部講師として反人種差別の指導者を招き、数日間にわたってワークショップが行われました。ジャマル・クラーク氏がミネアポリスで殺害された後の2015年以来、数名のメンバーや僧侶がブラックライブス・マター運動に参加し、支援をしてきました。

過去数年の間に、地元や全国から有色人種の仏教指導者を招き、また、様々な活動を通して有色人種の指導者の支援を行っております。ミネソタでは、日常的に人種差別問題をテーマとした法話が行われています。

また、トーマス・ブルーナー氏がDEIA（多様性・ダイバーシティ、平等性・エクイティ、包含性・インクルージョン、利便性・アクセサビリティ）の促進を目的した方針に沿っていますが、ミネソタ禅メディテーションセンターは非常に白人を中心とした組織であり、多様性や平等性のあるサンガを作っていく上で、やるべきことが多くあると考えております。

プレーリーマウンテン禅センター（コロラド州ボールダー）：<https://www.prairiemountain.org/>
クリフ・クルースン氏

当センターは、白人の特権、白人社会の脆弱

性、反人種差別に関する6週間の学習過程を設けております。また、人種差別に関する法話や反人種差別に関する情報をホームページに掲載し支援しています。

サンタクルーズ禅センター（カリフォルニア州サンタクルーズ）：<https://sczc.org/>

ジーン・ブッシュ氏

パトリック・テバーバフ氏

勉強会で反人種差別の書籍を学び、デービッド・ロイ氏が著したエコ・ダルマの勉強をするグループがあります。

ストーンクリーク禅センター・石泉菴（カリフォルニア州セバスポル）：

<https://stonecreekzencenter.org/>

サラ・エマーソン氏

書籍による勉強グループにて人種差別に関する理解の促進や仏法の観点から探求する活動を3年間行ってきました。このグループから更に小さなグループが派生し、環境条件への抵抗、個人や組織の知識や技術の向上をテーマとしたグループとなっています。

ストーンクリーク禅センターは慈善事業者を支援するヘメラ財団より、健全仏教コミュニティー事業を通して、1万ドルの補助金を受け、リエン・シャット氏（ベトナム人でサンフランシスコ禅センターの尼僧）の社会と繋がる四聖諦教育課程と連携しサンガにおける人種や仏法についての指導力向上を支援しております。

補助金はこの事業のプロセスをドキュメンタリー映像として制作し、他の指導者やサンガが同様の事業を始められるよう、支援するための資金として活用されます。

タサハラ禅マウンテンセンター・禅心寺（カリ

フォルニア州カーメルヴァレー）：

<https://www.sfzc.org/>

グレッグ・フェイン氏

タサハラ禅マウンテンセンターでは定期的に開かれる読書グループにて、反人種差別に関する書物を長年勉強してきました。

ウパヤ禅センター（ニューメキシコ州サンタフェ）：

<https://www.upaya.org/>

ジョアン・ハリファックス氏

ロンダ・V・マギー博士（法学教授でありマインドフルネスに貢献）、パメラ・アヨ・イエツンデ准教授（パストラル・カウンセラー）、ヘザー・マクティア・トニー市長（グリーンビル市の初の最年少黒人市長となり、オバマ大統領より環境保護局支部長任命）から、人種、気候、貧困に関する指導をいただいております。ジョージ・フロイド氏が殺害された後、ウパヤ禅センターではSNS上に声明を明記し立場を示しました。偏見や直接的・間接的人種差別、制度上の暴力、白人の特権などの問題解決に取り組みつつも、それだけでは不十分であるという認識を堅持しています。

ノースショア禅センター（マサチューセッツ州ビバリー）：<https://zencenternorthshore.org>

ジョアン・アマラル氏

ノースショア禅センターではマイケル・ブラウン氏が殺害された後の2014年秋に社会的正義の有志グループが発足され、現在もグループの活動は続いております。

アマラル氏自身は移民に対する不当な扱いに対しての活動として、アメリカ合衆国移民・関税執行局が管轄する留置場における、拘留家族の相談員として活動をしています。

このような活動はセンター指導者、理事、スタ

ップにも反映されています。さらに、従来の禅修行に加え、市の事業にも積極的に関わり、市長や人権委員会、市議会、学校の理事会などとも人種間の正義を確立するべく密に協力をしています。

また、諸宗教組織連合による活動の一環として、ノースショア市内各地で抗議活動、抗議行進、抗議集会も主催しています。さらに月曜夜に集うグループは、市長が管轄する部署を通じて、人種的正義と平等性を管轄する部署の設立に関わっており、今年は20万ドルの予算が充当されることとなりました。

禅ハートサンガ（カリフォルニア州マウンテンビュー）

ジル・カプラン氏

仏法と人種間の平等に関する読書勉強会・ディスカッションを月2回行っております。多様性、気候に関する不正義、制度上の差別などについての法話を提供しています。

上記の情報が人びとを勇気づけ、今後、皆さまが更に創造性をもって活動を展開されることを願い、列記させていただきました。



新型コロナウイルス感染症拡大状況下に於ける各国際布教総監部管内寺院・禅センターの活動状況

曹洞宗国際センター

この度の新型コロナウイルス感染症の感染被害に遭われた方がたに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルスは2019（令和元）年12月22日、中華人民共和国湖北省武漢市で最初の感染者が確認されて以来、現在もなお世界中に感染が拡大しております。

曹洞宗国際センターでは宗門の国際布教総監部が所在するハワイ、北アメリカ、南アメリカ、ヨーロッパにおける感染者状況の集計を3月11日から行っております。集計を始めた3月11日時点では各総監部管内合わせて感染者約24,000人、死者約1,000人でしたが、9月25日現在、各総監部管内の感染者状況は、感染者数19,403,213人、死者数730,439人までに被害が広がっております。各地域では外出禁止、または自粛令が発令され、経済活動も一時停止になり、現在でも規制解除に至っていない地域も多くあります。

このような状況の下、各国際布教総監部管内の海外特別寺院や禅センターでは、制限された中での活動を模索しながら、この困難な時期を乗り越え、新しい時代への布石となるような布教活動を行っております。

ハワイ国際布教総監部管内

（国際布教師9名 登録寺院9カ寺）

ハワイでは、他総監部管内に比べ比較的感染拡大が抑えられておりますが、寺院の活動は基本的に縮小しております。ヒロ大正寺では、現

在主にFacebookやYouTubeのライブストリーミングを活用し、活動を行っております。坐禅会は8月から再開しましたが、検温を行い、マスク着用、アルコール消毒を行った上で、ソーシャルディスタンスを取りながら行っています。坐禅会後の茶話会も現在は行っておらず、坐禅が終了したら解散し、極力接触する時間を短くするよう工夫をしています。また、法要行事に関しては、ソーシャルディスタンスを取り、10人までの参加を許可し、リクエストがあればZoomにてライブ配信を行っております。ハワイ両大本山別院正法寺では、6月よりソーシャルディスタンス、マスク着用を行いながら活動を再開させておりましたが、8月半ばに再度活動自粛要請があり、現在はオンラインのみで活動を行っております。



北アメリカ国際布教総監部管内

(国際布教師61名 登録寺院27カ寺)

アメリカ合衆国は現在、世界一の新型コロナウイルス感染国ですが、ほとんどの寺院・禅センターは活動をオンラインに切り替え、メンバーや参禅者に向けて活発な活動を行っております。オンラインに切り替えたことにより、従来の参加者に加え、世界各地から参禅者が来るようになったとの報告も多数あり、今まで禅に興味があっても足を運ぶ機会がなかった人びとへ門は大きく開かれています。サンフランシスコ禅センター・発心寺では、全ての行事をオンラインに切

り替え、居住者同士の連絡もEメールやSNSを通じて行っています。ホームページ上には、オンラインプログラムページを作成し、オンラインでの勉強会、法話、坐禅会等、様々なコンテンツに人びとが参加できるように工夫を凝らしています。また、グリーンガルチファーム・蒼龍寺でも居住者同士の接触は避けており、寺院内の行事も各自、敷地内のスピーカーから流れる鳴らし物の音に合わせて行っております。

南アメリカ国際布教総監部管内

(国際布教師12名 登録寺院8カ寺)

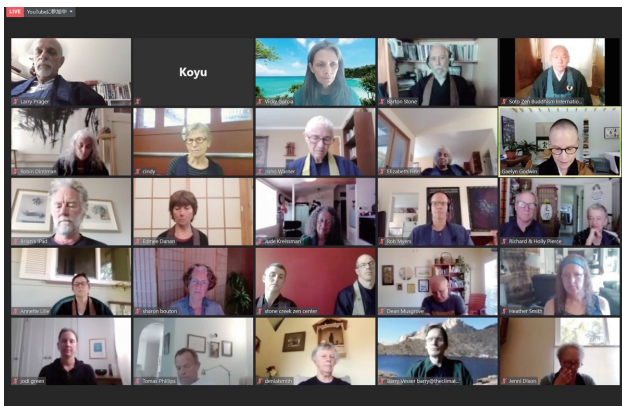
ブラジル連邦共和国サンパウロ州では、不要不急の経済活動を規制する政令「quarentena (クアレンテーナ)」が発令されて以降、徐々に規制は緩和されてきており経済活動も再開されつつありますが、8月22日現在も外出自粛が要請されている状況です。サンパウロ市の天随禅寺では、オンラインでの坐禅会や法話を行っており、Instagramでのライブ配信の参加者は多い時点で4,000人を超えています。また、寺院運営のため、禅に関する有料のオンライン講座を開設し、通常よりも講座の参加費を大幅に安くした結果、参加者が増え、禅の教えを遠くに住んでいる方にも届けられようになりました。ブラジル南部にある大泉寺では、以前より既存の寺院の他に、ヴァーチャル大泉寺というオンライン寺院を運営しており、寺院や禅センターが近くに無い方でも、一仏両祖のみ教えに触れられるよう活動をしておりこのコロナ禍により、参加者が増えた傾向が見られています。

ヨーロッパ国際布教総監部管内

(国際布教師53名 登録寺院12カ寺)

ヨーロッパでは、徐々に規制が緩和されているものの、国によって感染状況が大きく異なっ

ております。米国に比べると、全体的にオンラインでの活動よりも、従来の人と会う布教スタイルが重視されている傾向があります。オランダ禅川寺では、主にYouTubeを使用し、坐禅や朝課をライブ配信しています。加えて、従来の対面での布教活動も再開しており、7月25日から8月22日まで夏の一ヵ月摂心が新型コロナウイルス感染予防対策を講じた上で行われました。具体的な対策のひとつとしては、一時的な法堂を屋外に設置しての法要、ソーシャルディスタンスを保っての坐禅という工夫が見られました。フランス龍門寺では、今年の4月からオンラインでの布教活動を導入し、摂心もオンラインを用いて行われています。現在は段階的に新型コロナウイルス感染予防対策を講じて寺院内での活動を再開しております。



未曾有の事態であるコロナ禍によって寺院・禅センターは各々に工夫を凝らす必要にせまれ、従来の布教スタイルに加え、非接触型の布教教化活動が活発に行われております。この動きは、私たちにこれからの新たな布教教化の可能性を示唆し、より一層、人びとが禅を日常に取り入れ実践していく助けになるものと思慮されます。

当センターでは、今後も宗門の寺院や禅センター、各国際布教総監部などの関係各所と連携して執務にあたるとともに、新型コロナウイルス感染症が一日も早く終息することを心から願っております。



道元禅師『弁道話』解説(1)

菅原研州
愛知学院大学准教授

1, 『弁道話』 解題 (1)

道元禅師の著作で、最初期のものでありながら、体系的な内容を持つ文献として知られているのが『弁道話』である。

なお、著作の成立時期などを勘案して並べると、以下の通りとなる。

中国留学中

- ・『宝慶記』
- ・『玄和尚偈頌』（『永平広録』 巻10所収）

日本帰国後

- ・1227年 嘉禄本『普勧坐禅儀』（現存しない）
- ・1231年 『弁道話』
- ・1233年 『正法眼蔵』 「摩訶般若波羅蜜」
「現成公案」 巻
- ・1234年 『学道用心集』
- ・1235年 『真字正法眼蔵（正法眼蔵三百則）』
- ・1235～38年頃 『正法眼蔵随聞記』
- ・1236年 興聖寺で上堂開始（『永平広録』巻1）

このように、道元禅師の初期の著作の1つとして『弁道話』があることが理解される。そして、上記著作の内、体系的な思想が示されているのは『弁道話』と『学道用心集』になる。前者は弁道修行についての教えで、後者は「学道（仏道を学ぶ）」の方法や理念を示されたものである。

それまでの日本には、道元禅師がお伝えにな

った「正伝の仏法」のような仏教思想は存在していなかった。そのため、修行を中心とした仏道について、何度でも分かりやすく示す必要があったといえる。

先駆者として京都・建仁寺を開かれた明庵栄西禅師（1141～1215）が伝えた、臨済宗黄竜派が日本には伝来していた。道元禅師は14歳の時に天台宗比叡山延暦寺で出家され、その後、18歳の時に建仁寺に移られ、栄西禅師の門弟だった仏樹房明全和尚（1184～1225）に弟子入りした。そして、明全和尚の門人として中国留学に同行されたのであった。明全和尚は中国天童山で亡くなられてしまったが、道元禅師は天童如浄禅師から嗣法し、曹洞宗の法脈を日本に伝えた。

帰国後は、建仁寺に1～3年程度おられたそうだが、栄西禅師ご生前の様子に比べると、寺内における宗風の失墜は明らかだったとする評価もある（道元禅師『典座教訓』など）。

よって、道元禅師が改めて、正法の伝持者として主張した文献が『弁道話』だったのである。

2、『弁道話』解題（2）

『弁道話』には主として2本の系統が知られている。

1つは、京都の公家であった菊亭殿に道元禅師の真筆になる『弁道話』が所蔵され、それが書写されて丹波徳雲寺に伝わり、更に加賀大乘寺26世の月舟宗胡禅師（1618～1696）が書写し、同寺に伝わった。そして、月舟禅師の法嗣である大乘寺27世の卍山道白禅師（1636～1715）が『正法眼蔵』の1巻に加えている。更には玄透即中禅師（1729～1807）も、兵庫県の仏眼寺で刊行した単行本の『弁道話』に序を寄せるなどした。これらの系統は、元々の由来

を同じとする流布本である。

もう1つは、岩手県正法寺所蔵の写本であり、一般的には草案本として扱われる。同写本は元々、旨国なる者が元徳4年（1332）11月7日に、能登永光寺にて書写したものを、永正12年（1515）に正法寺独住7世寿雲良椿禅師（?～1516）が、道元禅師263回忌を記念して書写したものである。

流布本と草案本の内容はほとんど同じであるが、内容に含まれる宗義に関する問答で、流布本は18問だが、草案本は19問になっていることが違いである。

3、『弁道話』解題（3）

『弁道話』を知るために、2つの問題を解決しておきたい。

1つは、執筆された場所についてである。

1つは、『正法眼蔵』との関係である。

まず、前者については、現在の京都市内にある安養院での執筆であるとされる。これは、江戸時代の学僧・面山瑞方禅師（1683～1769）の主張であり、根拠としては現在、静岡県可睡斎に所蔵される道元禅師の法語の執筆時期と、『弁道話』の時期が近いということから、法語の執筆場所である「安養院」を『弁道話』の執筆場所であるとした。しかし、先ほど挙げた流布本では、「入宋伝法沙門道元記」とのみ書かれ、執筆場所は分からない。『弁道話』本文でも場所を示す事柄は書かれていないため、安養院であるという見解を、そのまま信じることは困難である。

また、後者については、先ほども挙げた通り、『正法眼蔵』に組み入れたのは卍山道白禅師である。そもそも、『正法眼蔵』の古い編集形式は、「現成公案」巻から始まり「出家」巻で終わる

75巻本、「出家功德」巻に始まり「八大人覺」巻で終わる12巻本である。更に、編集の経緯には不明な点を残すが、「現成公案」巻に始まり「帰依仏法僧宝」巻に終わる60巻本もある。そして、これらには『弁道話』が入っていない。その後、15世紀頃に太容梵清禅師 (?~1427) が75巻本を中心に他の諸巻を入れた84巻本を編集すると、卍山禅師は更に諸巻を加えて89巻本とし、ここに『弁道話』が入った。また永平寺35世・版橋晃全禅師 (1627~1693) も95巻本を編集し、『弁道話』が入った。更に、江戸時代に初めて『正法眼蔵』全体を刊行した永平寺50世・玄透即中禅師の「本山版」95巻本についても、『弁道話』が入っている。

そのため、明治期以降の『正法眼蔵』刊行時も、冒頭に『弁道話』を入れる場合が多く、我々は『正法眼蔵』の1巻として考えてしまうが、本来の編集には入っていないことを理解し、独立した著作として扱うべきである。

4, 『弁道話』の扱われ方

『弁道話』は江戸時代に『正法眼蔵』の1巻として編入されてからは、多くの学僧達によって学ばれることとなった。例えば、以下のような註釈書も知られている。

- ・面山瑞方禅師『正法眼蔵聞解』
- ・瞎道本光禅師『正法眼蔵却退一字参』
- ・雑華蔵海禅師『正法眼蔵私記』

次回以降、『弁道話』を読み進める場合にも、これらの註釈書を参考にしておきたいと思っている。

そして、江戸時代よりも前の時代、『弁道話』は極めて部分的な扱いであり、引用した事例は見当たらない。

ただし、岩手県正法寺に伝わる『洞谷開山瑩山和尚之法語』を見てみると、同法語を著した

瑩山禅師が、明らかに『弁道話』の影響を受けていることが理解出来る。

よって、伝来経路が良く分からないところのある『弁道話』であるが、初期曹洞宗教団内でも学ばれていたことから、曹洞宗の坐禅の意味が正しく継承されていたことを意味しよう。

これは、現代でも全く変わることはない。宗門の坐禅を正しく知りたいのであれば、『弁道話』を学ぶ必要があるのである。

5, 「弁道」という言葉について

「弁道」という言葉について、『弁道話』を見ると、「功夫弁道」「初心の弁道」「坐禅弁道」などの言葉を見ることが出来る。いずれにしても、「弁道」という言葉は、「修行」の意味である。「弁」は「わきまえる」の意味であるが、仏の道をわきまえることが「弁道」であるから、我々が行いうる弁えは修行であり、修行を通して仏の道を明らかにするのである。

特に『弁道話』では、「修証一等」や「本証妙修」といった、曹洞宗の特徴的な修証観を示している。これらは、修行を、悟りを得るための手段にするのではなくて、修行そのものが悟りだとする考えである。また、「本証妙修」については、特に日本の明治時代以降の宗学でいわれるようになった考えだが、我々自身が生まれながらに仏の悟りを身に付けているため、その悟りに催されながら修行に進むという考え方である。どちらにしても、修行をどこまでも継続することが重要だとされている。

なお、1245年に大仏寺（後の永平寺）を開いた道元禅師は『弁道法』を著し、僧堂における坐禅修行を中心とした修行体系を示されたが、その冒頭では「仏仏祖祖、道に在りて弁ず、道に非ずしては弁ぜず」とし、仏道とそれを弁ずる修行との関係を明示されたのである。

6. 『弁道話』の内容について

『弁道話』の内容については、だいたい以下の4つに分けることが出来る。

- (1) 道元禅師の修学と「正伝の仏法」
- (2) 「自受用三昧」について
- (3) 宗義の問答18問
- (4) 『弁道話』執筆意図について

そこで、今回は最初の1回であるので、冒頭の一節を解説しておきたい。

諸仏如来、ともに妙法を単伝して、阿耨菩提を証するに、最上無為の妙術あり。

これ、ただほとけ、仏にさづけてよこしまなることなきは、すなはち自受用三昧、その標準なり。この三昧に遊化するに、端坐参禅を正門とせり。

道元禅師は、諸仏如来がともに素晴らしき法を単伝しており、それぞれの仏が悟りを明らかにするための、最上の素晴らしい方法があるとした。これは、ただ仏が仏に授けて誤ることがなかった場合、必ず自受用三昧を標準にしているという。この場合の「標準」とは、行動や判断の目安を意味しており、仏が悟りを明らかにすべき目安が自受用三昧だとしているのである。そこで、自受用三昧の意味であるが、如来が自ら明らかにした悟りを自ら味わいながら、正法のままに生きることを、自受用三昧や自受用の境界などという。道元禅師は、坐禅修行が、仏の悟りそのものであることを自受用三昧とした。この当時の日本は、末法思想の影響から、阿弥陀仏の他力が期待されていたことからすれば、道元禅師が自受用三昧を主張したのは「他力への決別」だと見て良い。そして、自受用三昧に遊ぶ（三昧そのものになりきる）のに、坐禅こそが正しき入り口だとしているのである。

当時の日本では、栄西禅師などによる禅宗の伝

来により、坐禅修行の価値が見直されることもあったが、多くの場合は末法思想の影響により、阿弥陀念仏が、天台宗や真言宗も含めたどの宗派でも行われるようになっていた。しかし、道元禅師は自らの中国留学中の経験や、天童如浄禅師からの印可証明といった事実を通して、自受用三昧に遊ぶ坐禅の価値を強調した。

次回以降の記事では、『弁道話』本文を検討しながら、曹洞宗における坐禅の意味を学ぶようにしたい。





坐禅への脚注集 (19) 坐禅における「思量」の問題 (1)

藤田一照

道元禅師が坐禅のことを論じるときにしばしば使う「思量箇不思量底」とか「非思量」(例えば『普勸坐禅儀』、『正法眼蔵 坐禅儀』、『正法眼蔵 坐禅箴』、『永平広録 上堂』などという言葉は、スタンフォード大学の道元学者カール・ビールフェルトさんによる『普勸坐禅儀』の優れた英語の研究書である*Dogen's Manuals of Zen Meditation*では、それぞれ“I'm thinking of not thinking, beyond thinking”と訳されている。カールさんの本ではこれらの言葉の意味が詳しく参究されているのだが、この訳語だけを読んだ英語圏の人はまずたいていの場合は、notやbeyondを文字通りというか表面的にとって、否定の意味に理解するだろう。つまり、坐禅は思考を否定、排除、超越することだと解するのである。実際のところ海外では、坐禅が目指しているのは、思考が無くなった心理状態になることだと思っている人が多い。いわゆる通俗的な意味での「無念無想」の境地の実現である。そういう誤解に基づいて、「自分が悩んでいるのはアタマの中で思考が暴走しているからだ。坐禅をしたらそれがなんとかなるんじゃないか。よし、やってみよう。」という関心で坐禅にやってくる人がほとんどだ。もやもやした思念、思考の雲をさっぱりと吹き払ってスカッとした青空のような境地になりたいのである。坐禅を始めたばかりのころのわたしがまさにその好例で、自分の思い通りに思考のスイッチをオンにしたりオフ目指しにしたりできたらさぞかし便

利だろうなあ、それができるようになったらずいぶん生きるのが楽になるだろうなあ、そんなふうに考えていたのである。

最初に習った臨済宗の「数息観」もつまるところ、自分の息を「ひとつ」、「ふたつ」…と数えることに「没頭」し「集中」することで考え事が起きてこないようにする工夫だと思って取り組んでいた。現に指導していた僧侶からは、息を数えるという作業からふと気が散って、考え事の方に自分が引きずられているのに気がついたら、また最初から「ひとつ」…とやるようにと教えられていた。これはあたかも数えることと考え事をするものの間の綱引き合戦のようなものである。その二つの営みはあちらを立てればこちらが立たずという関係にあると考えられていて、数を数えている間は考え事ができないということを利用した方法である。ともすると考え事の方にひっぱって行かれがちな自分の心を励まして考え事ではなく数えることに振り向けて、一生懸命それに集中するようというものがそこで与えられた指示であった。数息観に慣れていない最初のうちは、どうしても考え事の方が綱引きに勝ってしまうが、それでも辛抱強くやっているうちにだんだんできるようになってくるからあきらめないでがんばるようにと言われたし、最終的には、思考が浮かぶ余地がなくなるほど数えることに長時間「成り切って」いくことができるようになることとされていた。なるほどその通りで、しばらくやっているうちにある程度の時間は数えることから心が離れないでいられるようになっていった。ともすると思考にのめりがちなわたしとしては正直なところうれしい進歩であった。

また、アメリカで数度体験した南方仏教系の

十日間瞑想リトリート（合宿修行）においても、からだの各部で現れては消えている身体感覚に注意を向けながら、頭のとっぺんから足の先まで体全体を系統的にスキャンするようにしていくやり方（ボディ・スキャン、ボディ・スリープ）か、自分の身心で起きている一つ一つの出来事に言葉でラベルをつけていくやり方か（ラベリングとかメンタル・ノーティング）、それぞれのメソッドでやり方の違いはあるものの、そういう作業に没頭する練習をすることで、思いが浮かんでこなくなるという状態をある程度体験することができた。感じとしては、むかし数息観で味わった、思考との綱引きに勝っているときのそれとよく似たものがあった。

しかし、禅の数息観にしても、南方系仏教（テーラワーダ）のボディ・スキャン、ラベリングにしても、そういう集中力の養成は第一階梯、ほんの入り口でしかなく、どちらもその後に行っている本格的な坐禅や瞑想の修行を首尾よく行うために必須の「基礎的スキル」を身につけることを目的としているという点を見逃がして

はならない。わたしは只管打坐の修行者となったので実際にはその先にまで進むことはなかったが、臨済宗の場合は数息観の修行の後にメインメニューである公案の参究に入っていくし、テーラワーダの場合はボディ・スキャンやラベリングでシャマタ（止）の力をある程度養った後にはメインメニューであるヴィパッサナー（観）と呼ばれる系統的な如実観察の修行に入っていくというように、もっと大きくて奥の深い修行体系があるのだ。わたしが体験したのはその体系のほんの一部にすぎない。いずれにしても、勝手にランダムに拡散していくまとまりのない思考（意馬心猿と言われている）が鎮まった状態が得られたからといって、それでおしまいなのではなく、さらにそれを基盤として智慧の修習へと進んでいくのが仏教なのである。だから、坐禅や瞑想が思考を排除する作業に過ぎないという見方には、玄関だけを見て建物全体を判断するような軽率さがあるのではないだろうか。

（つづく）

国際ニュース

ハワイ国際布教総監部布教師会議

期日：2020年5月30日

会場：Zoom

南アメリカ国際布教師会議

期日：2020年6月17日

会場：Zoom



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