



曹洞禅ジャーナル

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1
小島泰道

ともに救われる道 ～自他ともに利する教え～ p2
関水俊道

2022年の北アメリカにおける曹洞宗
～願望・好機・課題～ (1) p7
ウィリアムズ隆賢ダンカン

鉄格子を取り外す p11
マックアリスター火蓮

坐禅への脚注集 (4) p14
藤田一照

法
眼

Number

31

2013年3月



ご挨拶

教化部長 小島泰道
曹洞宗宗務庁

「詳緩而行 不可卒暴」 (永平清規)

「法眼」をご愛読の皆様におかれましては、
愈々ご清穆の段、大慶至極に存じ上げます。ま
た、日頃から格段のご法愛を賜っておりますこ
と、厚く御礼申し上げます。

昨年10月22日付けにて部長を拝命いたしま
した小島でございます。元より浅学非才の身、
誠に余りある光栄であります。私自身2010年
から国際布教審議会委員として、微力ながらも
宗門の国際布教に関わってまいりましたが、布
教教化はいつの時代においても曹洞禅の根幹で
あり、教化部長の重責を担うことは、その最前
線を指揮することであり、身の引き締まる思い
であります。

さて、宗門の国際布教の歴史を紐解きますと、
ハワイ・南アメリカの日系移民を対象として始
められ、以降北アメリカ・ヨーロッパとその布
教範囲を拡大して参りました。本年は曹洞宗の
国際布教が始まってからハワイ・南アメリカで
は110年目を、北アメリカでは91年目を、ヨ
ーロッパでは46年目を迎えます。先人たちは
幾多の困難を乗り越えながらも、海外布教に情
熱を注ぎ続け、一仏両祖のみ教えを確実に現地
の人々に浸透させて参りました。その精神を受
け継ぐべく、現在107名の国際布教師が活躍し、
特別寺院も50ヶ寺まで増え、曹洞禅の枝葉は

さらに大きく成長しております。

増加している海外在住の宗侶に対して、日本
国外での教師資格具備のための養成機関はなく、
資格を備えるためには、日本に在る本山僧堂あ
るいは専門僧堂へ安居する他、毎年臨時に開単
される宗立専門僧堂への安居が唯一の場となっ
ています。宗立専門僧堂はこれまでに合計6回
開単されて参りましたが、安居できる僧侶は、
全体から見れば限られるのではないかと案ずる
ところであります。この現状に鑑み各総監部参
与のもと、海外における常設の専門僧堂開単に
向けた準備がすすめられておりますが、運営面
や設備面のみならず、まだまだ乗り越えなけれ
ばならない課題が山積しております。教化部長
といたしまして、各総監部及び関係部署協同に
向け連携を図ってまいりたいと存じます。

次に、宗典經典翻訳編集委員会による『正法
眼蔵』『伝光録』の翻訳進捗状況ですが、昨年
のうちに『正法眼蔵』75巻本の翻訳は全て完
了し、現在は、『正法眼蔵』12巻本と『伝光
録』の翻訳を進めております。以前より、曹洞
宗版『正法眼蔵』及び『伝光録』の翻訳本に関
しては早期出版を要望する声を多く頂戴してお
りますが、編集作業に層一層努力して参ります
ので、今暫くお待ちくださるようお願いいたし
ます。なお、先に出版いたしました英語版『曹
洞宗行持軌範』は各方面より大変好評を博し、
その中の用語集においては、「多言語ウェブサ
イト」上に検索ページ「Glossary」として多く
の方にご活用頂いております。

また、「多言語ウェブサイト」は、2011年
春のリニューアル以来、数多くの方にご利用頂
いております。常に利用者の視点からの利便性

を考え、パソコンだけではなく携帯端末等を用いても、宗門からの情報を検索閲覧できるような環境整備に努めております。今後も、より早い情報の提供に努め、また、文字だけにとどまらず、多面的な布教教化方法も多く取り入れながら、幅広い年齢層の方が興味深く閲覧できるサイト運営を目指して参ります。

はじめにも申し上げましたが、本年、南アメリカでは8月下旬、ペルーの慈恩寺にて、また、ハワイでは11月上旬、ホノルルの両大本山ハワイ別院正法寺及び市内ホテルにて、国際布教110周年記念の諸行事が両総監部にて計画されております。十全の準備で望む次第ですが、皆様のお力添えは欠かす事ができません。何卒、ご協力ご法愛賜りたくお願い申し上げ就任のご挨拶といたします。



ともに救われる道 ～自他ともに利する教え～

関水俊道
特派布教師
神奈川県・東泉寺住職

2012年9月13日

アメリカ合衆国ミズーリ州
ミズーリ禅センター

皆様、この度はこちらミズーリ禅センターにて、皆さまとともに坐禅をすることができまして、大変嬉しく思っております。この坐禅は、静かに坐り体を動かさないうで、「同じ場に」一緒に時間を共にする。そして、何も喋らないで「長い時間」、皆さんと一緒にいる。さらに大切なことは、みんな一緒に一つのこの空間に、心をつにしてともに繋げることができる素晴らしい禅なのです。

私の住む寺院では、夏に子どもたちが集まって坐禅をします。その時の写真を持ってまいりました。子どもたちとお母さん、お父さんが一緒に坐っております。この子は3歳の時から8年連続で来ている小学校5年生で10歳です。本当に一生懸命坐っております。坐禅は年齢を問わず、そして、広く全部の皆さんと一緒にこの時間を共有することができる、大変嬉しいことです。

私は初めてこの禅センターを訪れましたが、このミズーリ禅センターは曹洞宗の繋がりのある、共に禅に励むお仲間でございます。全米各地に禅センターがありますが、曹洞宗の管長様、ただいま大本山永平寺の住職福山諦法禅師が、本当は皆さまのところにそれぞれお周りして、

皆さまにメッセージを届けなければいけないと
ころでございます。禅師様の代わりに、私がお
言葉をお預かりして参りました。皆さまのお手
元にある、英訳したものが禅師様のお言葉です。

ここで禅師様のお言葉の概要をお伝え申し上
げます。

まず一つは、昨年起きました、日本を襲った
大地震そして津波、原発の事故。この大きなこ
とが今、日本に大変な不安と戸惑いをもたらせ
ているとでございます。そのことがまず最初
に書かれています。そして、日本の震災に対
して世界中の皆さまからの支援をいただき、心
を共にしていただいたこと、この地の皆さまに
もそういう思いを頂いたと思います。ここに改
めて感謝いたします、ということが最初に述べ
られております。

昨年の地震、そして津波によりまして、多く
の命、そして自然が奪われてしまいました。そ
の中で生き残った1本の松がありました。すべ
てが流された中で生き残った松からは、被災者
をはじめ多くの日本人が、復興の道への大きな
勇気を頂いてまいりました。「奇跡の一本松」
と呼ばれておりました。ところが、残念なこと
に昨日、私のメールに届きましたニュースで、
この1本の松が枯れてしまい切り倒されたこと
を知りました。本当に残念なのですが幸いなこと
に、枯れる前にこの枝を少しずつ切り取って、
接木をし、新しい命が今4つ芽生えているので
す。その一つひとつに名前がついております。
一つ目は「命」、そして「つなぐ」、「希望」、
「伸びる」と命名されました。正に復興への力
をつなぐ新たな命が芽生えています。そのよう
に自然も頑張り、そして人間も頑張り、共に生
き、共に救われていこうという、命をつなぐ願
いがあります。

禅師様のお言葉の中で、続いて言われている

のは、今回の災害のようなことが自然だけの災
いなのでは無いのではないか。もしかしたら私
たち人間そのものが災害をもたらしてしまっ
ている。人災と言いますが、人が人を苦しめてし
まう。自らを苦しめてしまうことを指摘されて
います。そのことに気づき、ほんとうに正しい
ことを仏法に、そして禅に学んでいきましょう
というメッセージが述べられています。

快適さや、便利さを求めて、科学は著しく発
達しました。しかし、人間はそういうものを追
求してきましたけれども、ともすると自分たち
人間の利己的な豊かさのみを求め過ぎてはいな
かったか。本当の意味で将来に向けた自分たち
社会のため、世界全体の自然のためになってい
るか、もう一度考えなおし、共に幸せになる、
共に救われる道、これを目指していかなければ
いけないのではないのだろうか。そのためには
人と人、あなたと私が向き合っていく。そして、
大切なことを伝えていき、さらには一緒に支え
合っていくということ。これら呼びかけ、禅
師様のお言葉が結ばれております。

このことをよく考えますと、もうすでに
2,500年前にお釈迦様がこのことに気づかれ、
警告を発し、仏法として伝わってきたことであ
ったことがわかります。つまり、私たち自らが
自らを苦しめていく人災。優秀な能力を持つ人
類が故に陥りやすい、利己中心的に考えてしま
う私たちの性格を持っているということ。それ
は、常に欲望に満ちていきやすく（貪）、常に
イライラする苛立ちを持ちやすい性質（瞋）。
さらには、そのような過ちに気が付かないとい
う愚かさ（痴）であります。このような方向に
陥りやすい性質を人間は持ってしまっているわ
けです。そのことにお釈迦様は気が付かれて、
これから抜け出す道を示されました。それが毎

日の励みであり、修行であり、禅なのです。

お釈迦様はこのことを、例えとして「今あなたの頭の毛が燃えているではないですか。火がポーポーと燃えていますよ。どうして気が付かないのかな」と、自らの頭の毛が燃えていることに気が付かないことと同じだと説明しています。この火を消さなければいけません。禅の言葉では、「頭燃を救う」と言います。髪の毛が燃えることを救うように努力するというので、私たち僧侶は頭の毛を剃って燃えないようにしましょうというように、教えが受け継がれているわけです。

さて、私が住む横浜に大本山總持寺があります。その總持寺を開かれた瑩山禪師様のお言葉です。「坐禅、無量の功德。一切衆生に回向せよ」というお言葉を皆さまにお伝え申し上げたいと思います。この内容はどういうことかと言いますと、次のようなことを問いかけています。坐禅は何のために坐るのか、今坐っている禅は、自分に向き合い静かに壁に向かって坐っていますが、いったい何をしようとしているのかという問いを投げかけているのです。さあみなさん、ここで質問です。坐禅は誰のために坐っていますでしょうか。私のためにやっていると思う方は、手をあげてください。（大多数挙手）瑩山禪師は、坐禅はもちろん自分のためだが、それと同時に他の人も、一緒に坐わっていることと同じになる。一人が坐禅をすることによって、他の人も、周りの人も救われている。むしろ、そのような気持ちで一緒に、共に繋がった坐禅をしよう、という教えでございます。何故かと言いますと、あの津波で皆が流された中で生き残った松は、しっかりと大地に根をはって、しっかりと立っておりまして。その木につかまって助かった命もありました。同じように、坐禅

によって正しい真実に向き合い、そしてしっかりと地に根を張って立つことによって、周りの人がその私に手をつないで、そして共に救うことができる、支え合うことができる。地震が来ると不安定な建物はグラグラしているとみんな倒れてしまいます。でも、その中で一人でもしっかりと立っていれば、皆を救うことができる。これが坐禅のはかりしれない効能。無量の功德なのです。



私の住む寺に坐禅に来られる人で、こんな人がいます。その方はお家では賑やかで、そして自分の主義主張をはっきりと言う。また口癖が始まったなと思う時に、「お寺に坐禅に行ってくる」と出かけて行く。その間は静かでいい。そして帰ってくると、なんか落ち着いている。坐禅ってありがたいな。「お父さん、坐禅に行ってくれるとありがたい」と、ご家族の声。確かに自分のためだけではなくて、家族のため、周りのためでもある坐禅なのです。

坐禅は、私のためでもあるのですが、それは他の人のためでもあります。その二つは、実は一つの坐禅なのだ。むしろ、そのようになるべく坐禅に向かうべき。このように瑩山禪師様は教えていただいております。自分が人に親切に

すると、自分が損する…。これは利害という二つです。自分の利益が他人も救う…。これは自他ともの利、一つです。禅はこの「ともに救われる道」（一法）の教えです。

これは、私の住む横浜の例ですが、横浜市では地下鉄の座席に座るのに、優先席というシルバーシートがありません。それはやめようという市長さんの提案でした。何故かという、座りたいと思う人はその席に限られてしまい、その場所に限った親切となってしまうのです。ですから、どこでも思いやり、いたわりの心を大切にしようということで、すべての座席をシルバーシートにしましょうという横浜市の呼びかけでした。ところが、はじめのうちはその趣旨が伝わらず優先席が無くなってしまったために、席を譲らないで優先されるべき人が座れないという現象が続き、大変混乱した時期がありました。ところが、自分が親切にされることと親切にすることというのは繋がっていて同じことなのだということが、だんだんと理解されるようになりました。皆に親切にすることが自分にも返ってくるわけです。

もう一つの例をお話ししますと、私が秋田県という所を周っていた時の話です。あるお爺さんとお話しをしているとき、自分が損をしても嬉しいという話を聞いたのです。それは、家族でケーキを用意して食べることになったのだそうです。皆が一つずつ食べて、お爺ちゃんのケーキが残りました。そこに小さなお孫さんが食べたそうな目をしていたので、お爺さんが「どうぞ食べなさい」とあげたのだそうです。そうしたら、お孫さんが「これ食べたらお爺ちゃんは損するね」と言ったのだそうです。お爺ちゃんは「損なんかしないよ。あなたが食べること

のほうがずっと嬉しい。自分が食べることより、あなたが喜んで食べてくれることのほうがずっと嬉しいよ」という例。これは簡単な例ですけども、自分の損が得になるというホットな話題だと思っておりました。損得という二つの別々のものではなくて、一つに繋がってともに嬉しい一つのことなのですね。

もう一つ、損得を越えた禅の話です。私はこの1週間ほどアメリカ各地を周っておりまして、質問を受けました。それは、禅をしていると良いことがあるのかと。それはどんなことか、いつ良くなるのか、どうしたら良くなれるのか…。というものでした。私は、実は15年程前まで学校で教員をしておりました。その中で「先生。私はどんな問題集、問題を解けばいいのでしょうか。どんな問題集が私に合っているのでしょうか」という質問をよく受けました。それに対し、「では君はいったいどんな問題集を持っているのかい。持っていらっしゃい」と言いました。子どもたちはいくつもいくつも持ってくるのですが、どの冊子もはじめの数ページしか勉強した形跡が無いのです。以下は真っ白です。つまり材料はあってもやっていないのです。そこで私は、「それではとにかく目をつぶって、どれか一つ手に当たった本を1ヶ月かけてやらっしゃい、それから答えましょう」と言いました。そして何とかやり遂げて言いました。「先生。この本のこういうところは僕には一番合っていると思いました」「うーんGood。自分で答えを見つけたね」と、言いました。つまり、坐禅も同じことです。坐禅はどこにでもあり、どこでもできます。ところが、行じなければ答えは見つかりません。また機縁というきっかけがないと禅に出会えません。幸いに、質問をされているみなさんは、すでに禅に出会い、自

ら答えは見つけられているはずですが。そのことがわかっていらっしゃるから禅に参じていられるのでしょう。大切なことは、損得や利害という二つの対極となるような思い計らいを捨てて、真実と向き合う一つのこととして真剣に取り組めば、自ずと禅が証明してくれていくことでしょう。みなさんがこうして禅に取り組む姿は、それは私にとっても大きな喜びです。

曹洞宗の教えを日本に伝えた道元禅師がこのことを次のように言っておられます。

「行を迷中に立て、証を覚前に獲る」（『学道用心集』）

行というのは行いです。迷って「うーんどうしようかな。良いのかな。悪いのかな」と迷っている迷中にこそ、確かな行動を起こすときなのです。「禅は良いのかな。悪いのかな」と思っていてやらないと、答えが見つからない。ですから、迷っている時こそ、チャレンジのチャンスなのです。迷中に「行」を立てると、その行が答えを出してくれる。「証を覚前に獲る」というのは、答えがおのずと備わっているという意味です。

是非皆さま、禅を続けていただいて、そして分かったなと思ったら、是非、みなさんに教えてください。ありがたいことでございます。

それでは最後に、こんなメッセージをお伝え申し上げます。スペースシャトルエンデバーに搭乗した毛利衛さん。毛利さんが、宇宙から帰ってきた時に言った言葉、「宇宙から見た地球は国境線が無かった」これに私たちは感動を与えました。そして、この次の言葉が小学生の道徳の教科書に出ております。

「宇宙から見ると、私たち生物が生きているの

は、地球の本当の表面の皮一枚の所にしか生きられない。そしてその皮一枚もほとんどが海と山と砂漠でできている。人が住める所は、緑のある本当に狭い所しかないんだな」

「その一つひとつの人間と人間は、水と空気で繋がっている。国境線の無い所で、皆全体が繋がっているんだ。上からみると、そういう繋がった命だったのだなと。この命を大切にしなければいけない。そしてまた一番思うことは、これだけ狭い所に皆がいて、かけがえのない命で繋がっているんだ。だとすれば、どんなことを乗り越えても、仲良くやっていけるはずなのに」

私たち今この出会いは、ただ命のつながりだけではなくて、尊い禅という、かけがえのない精神で繋がっています。共に今、この空間を共有していることは本当に嬉しいことであり、大切なことだと思っております。今日の出会いをありがとうございました。





2022年の北アメリカにおける 曹洞宗

～ 願望・好機・課題 ～

ウィリアムズ隆賢ダンカン
南カリフォルニア大学
日本宗教文化研究所所長

本稿は、北アメリカ国際布教並びに両大本山北米別院禅宗寺創立90周年の記念行事（平成24年9月8日両大本山北米別院禅宗寺）での基調講演を、国際センターにおいて翻訳したものです。

ご紹介ありがとうございます。このような重要な機会にご招待いただいたことを感謝いたします。このような講演をさせていただくことは私にとって大変光栄なことです。ルメー大岳総監もおっしゃいましたが、禅宗寺は私にとっては特別なところでは、山下（顕光）老師が総監をお務めになっていたときに、初めて禅宗寺を訪れました。山下総監の次の秋葉玄吾総監の時もこのお寺との関係は続きました。秋葉総監は私の結婚式の一つで式師を務めていただいた方でもあります。実は私は結婚式を3回しておりまして、秋葉総監にはアメリカでおこなった式を勤めていただきました。現在、このお寺と曹洞禅の歴史の双方にとって非常に重要な時にあたって、ルメー大岳師が総監としてお勤めになっております。

それでは、このお寺のことについて、またこの国における禅仏教の90周年についてお話しさせていただきます。今回アメリカにおける禅仏教の未来について考えるという企画を依頼された時、私はある日本のシンクタンクのためにシナリオを考える機会が最近あったことを思い出しました。彼らから頼まれたのは、日本の未

来について考えて欲しいということでした。その作業において、私は日本に可能な3つのシナリオを考えつきました。アメリカにおける禅仏教の未来に対して考えられる3つのシナリオのことを説明する前に、まずこのことについてお話ししたいと思います。そこで焦点となったのは、21世紀の日本にとって考えられ得る未来の計画を立てることでした。私は日本が国家として取ることができる3つの可能な進路を提案しました。ひとつは、閉鎖した国家に戻ることです。日本の歴史においてかつて、「鎖国時代」と言われた時代があり、日本は他の国々との関係を断ち、内向きの国になりました。今日の日本、特に若い世代の人たちは内にばかり目を向ける傾向があるという様々な示唆がなされています。人々は外国旅行をあまりしなくなったり、日本でしか役に立たない製品ばかりを日本の会社は作っています。内向きと言うのは、このようなことです。どうして私がこのことを述べたかと言いますと、禅仏教についても、ある道を選べば必然的に内向きになっていく可能性があるからです。私が考える日本のためのもう一つの道は、実りのある手段ではなく、敵対的な手段で外に目を向けることです。現在の東アジアの政治において、日本はロシアや中国、韓国といくつかの島を巡る領有権を争っています。軍国主義の復活もみられます。以上のように、第一のオプションは「新鎖国」、新しい閉ざされた国家です。第二のオプションは1930年代ごろの日本に戻ること、つまり新国家主義と新軍国主義への回帰です。私は常々、日本はそれら2つのオプションよりもさらに良いオプションを持っていると思っています。その私が提案するオプションはハイブリッドジャパンというものです。それは、日本が将来に目を向けるために実質的には過去を顧みるというオプションで

す。それは、より古く、より長い一連の歴史を振り返ることです。そして日本の国と文化がハイブリッドなものであること、つまり日本人は大陸の人々、ポリネシアの人々や北方の島から来たアイヌとの混血で、彼らの言葉や文化、宗教が混じり合ったものであり、要するに全てが混合されたものであることを理解することです。実際、その混血性、ハイブリッド性こそが、禅仏教やトヨタプリウスなどのハイブリッドカーといった、日本が世界に提供できるものを生み出してきたのです。

アメリカの禅の未来について、もしくはアメリカの仏教の未来について話しをするときには、おそらくこのハイブリッド性について話すべきだろうと思います。これから、そのことについて話しをします。それが、アメリカの仏教について私が想像する可能性のある三つの未来のうちの一つです。

まず、どちらかと言えば先程述べた内向きのオプションに近いオプションがあります。私はそれを自己完結的な未来と呼びます。それは何よりも保存主義的なオプションです。それはこの禅宗寺に限ったことではなく、西本願寺などのここリトル東京にあるすべてのお寺について言えます。過去を保存し、一世の先駆者や二世から継承されてきた伝統を保存したいと望む寺院があるのは当然のことです。現在は五世、そして六世の時代になってきています。そのため、価値観や文化の伝承だけでなく宗教的な伝承を日本で行われているように保持すること、そして儀式やその他の形態をできる限り忠実に踏襲して仏教を実践し、仏教を保存主義的な方法で維持していくことです。このオプションは禅宗寺や他の禅宗寺院にとって取り得るひとつの可

能な道だと思います。それは、曹洞禅の伝統、禅宗寺やサンフランシスコの桑港寺のようなお寺が1世紀近くかけて発展してきた伝統に対して、少し内向きの眼を向けるということです。これが考えられるひとつのオプションです。

実は、このお寺においてだけでなく、特にいくつかの禅センターにおいては、曹洞禅や仏教一般が保守的な伝統ではなく、よりカウンターカルチャー（反体制文化）的な伝統に立っていたところに曹洞禅の基礎が築かれました。禅がカウンターカルチャー的な伝統であったことにより、社会の主流に対して疑問を呈したいと思った人々を引きつけました。それは、ほとんど預言者的な声、つまり社会の主流となっていた考えや行動とは別の道を示唆する声でした。アメリカ合衆国にいる人々にとって、アメリカで仏教徒であることは、それ自体でカウンターカルチャー的なことです。近頃、アメリカはキリスト教の国であると主張する政治家の声をしばしば聞きます。私たちは多数派でもないし、アメリカ生活の主流でもありません。だからこそ、より規範的なことに関するさまざまな異議申し立て、例えば倫理、環境、非暴力的な社会、より多元的で宗教的に寛容な文化に関しての問いかけをすることができのです。第二次世界大戦中のこのお寺の日系仏教徒であろうと、他のアメリカ人仏教徒であろうと、仏教徒はこれまで或る役割を果たしてきました。私は、このお寺のメンバーで両親が第二次世界大戦中（当時、日系人はこの国に対する彼らの忠誠が疑われていました）に第442連隊戦闘団、または軍の情報部に従事した人たちの調査をおこなっています。彼らの献身的行為によって、その子どもたちがアメリカに住むことができ、アメリカ人でありながら同時に仏教徒であることに誇りをもって主張することができるのです。多くの人た

ち—このお寺の人だけでなく—他の多くの仏教徒たちが、別のビジョン、いかに世界に関わっていくかということについてのカウンターカルチャー的なビジョンを創造してきました。預言者的でカウンターカルチャー的であるせいで、自分たちが主流からはずれてしまい、他の人々が自分たちを周辺に追いやる前に自分たち自身で社会から取り残されるように仕向けてしまう、というコメントが時に聞かれます。ですから、私たちがこのオプションをアメリカの禅の将来として考えるならば、私たちが主流をも受け入れ、仏教をアメリカの主流の考えにするようなあらゆる方法を考えるというのが課題のひとつになると思います。



3番目のアプローチは、私が言いだした“ハイブリッドアプローチ”です。それは革新の可能性が最も高い、伝統をダイナミックに、そして場所と時代に適したものに維持するうえで最も多くの可能性があるアプローチだと思います。禅の歴史もまた、大変ハイブリッド的です。私たちはまるで禅が日本の純粋な伝統であるかのように語りますが、たとえば大岳先生（ルメー総監）の格好を見ると、日本の白い着物の上に、中国の儒学者のような長い袖のある直綴を着て

います。その上に、インドのお袈裟を羽織っています。これは、私たちが形成し禅の伝統と呼ばれる形を作り上げてきたさまざまな伝統が層をなして積み重なっているのです。私自身の人生において、この中間的であること、ハイブリッドであることは、私自身を理解するための通路でした。私は日本の仏教徒の母とキリスト教の英国人の父のもと、日本で生まれました。私は10代の頃とても混乱していました。「私は誰なのだろう？」これは良い質問であり、仏教的な質問でもあります。「私は英国人なのか、それとも日本人なのか？キリスト教徒なのか、それとも仏教徒なのか？」そのころ、禅宗寺の国際布教師である小島師に会いました。私は17才の時から、彼を知っています。彼は長年にわたって多くの事を私に教えてくれました。そして、小島師は私に小笠原隆元老師を紹介してくれました。老師は今日も、長野の広澤寺からわざわざお越しになり、聴衆としてここにおられます。小笠原老師から私が受けた最初の指導の1つは、「ダンカン、日本人であるとか英国人であるとか、またキリスト教徒であるとか、仏教徒であるとかそういうことに固執するのを止めなさい。自由な中間的な場所を見つけなさい。」逆説的に言えば、空（くう）は自由であるための良い場所なのです。その場所にいると、必要なときには英国人になることができますし、また必要な時には日本人になることもでき、自由に動き回れます。ハイブリッド的なもの、中間的なものには、非常にダイナミックで生産的なところがあるのです。

このことが、私がこれから議論を持っていきたいところであり、また同じ禅仏教徒として、表面的には異なっているように見える、あるいは異なる領域で機能しているように見えるもの

を一つに結び付けてみたいと思う、いくつかの現場について考えたいのです。先週末、私はマンハッタンビーチにいました。西本願寺、東本願寺、そして他の南部地区のすべてのサンガから、若者、つまりジュニアYBAメンバーに話しをしてもらいたいとの依頼がありました。ジュニアYBAのメンバーは高校生です。高校で彼らがどのような状況にあるのか、丸1日を費やして彼らと話をしました。ほとんどの学校において、仏教徒であることは徐々に受け入れられるようになってはきているものの、やはり少し難しいことのように感じます。私が1日を費やして、彼らと今日のアメリカにおいて若い仏教徒であるのはどのような経験なのかについて話しをしました。彼らが私に語った一番のことは、彼らが依然として「あなたは神に帰依していますか?」「あなたは神の存在を信じますか?」「あの太った仏像(布袋)のおなかをなでますか?それは、あなたの修行ですか?」などという質問をされるということでした。学校のキリスト教福音派の子どもたちは、仏教徒の生徒がどのように地獄へ行くかについて話し、また仏教がこうであるから仏教徒はこうだと決めつけるのです。私は午後を費やして、今日のアメリカにおいて若い仏教徒であることとうまく折り合いをつけるための言葉づかいを考え出すこと、つまり相手に不快感を起ささせるような言葉ではなく、自分が誰であるかを伝えるに十分なくらい仏教的な言葉で、人々に語りかける方法を考え出そうとしました。智慧や慈悲といったことについて語り、苦しみをやわらげ自由を見出すものとしての仏教についても語りました。自由は悪い、無知は良い、智慧は良くない、慈悲や愛は人生を生きる好ましくないやり方だ、と言うようなキリスト教徒はさすがにほとんどいません。私たちはいくつかのテクニックを発展さ

せ、境界を越えて — 彼らの仏教的諸伝統の宗派的違いの外側で一語るために使える言葉を見つけました。

しかし同時に、曹洞宗を含む特定の伝統についても語る事ができる、つまり若者たちが曹洞宗と他の仏教形態と区別するものは何かについて、明瞭に表現することができるようなハイブリッド性でなければならぬということについて考えさせられました。私たち仏教徒はこの国においては、宗教的少数派です。もう一つの領域は、異なる伝統の仏教徒と一緒に仏教徒であることについて話しをする必要があるということです。それから、サンガとして、若い人々が仏教徒でない人に向かって、仏教についてはっきりと話すことができるようにサポートするやり方にも私は興味をもっています。これら3つの領域において、ますます多元的になる世界、特にロサンゼルスのような場所で、私たち自身をどのように表現するのかについて、私たち自身を教育するテクニックを見出したいと思っています。ロサンゼルスには、カンボジア仏教、チベット仏教、他にも多数あります。2,500年にわたる仏教の歴史において、他のいかなる都市も仏教に関してロサンゼルスほど多様ではありませんでした。ここにはすべての仏教があります。ロサンゼルスにはあらゆる他の宗教伝統が存在しており、そして今日はそれを考えるには大変良い機会です。禅宗寺の将来について話すときには、私たちがどこで生活しているかを理解する必要があります。私たちは、ロサンゼルスと呼ばれる、ますますグローバル化し多元化していく地域に住んでいるのです。

(次号に続く)



鉄格子を取り外す

マックアリスター火蓮
アメリカ合衆国アイオワ州
龍門寺

人が善くないことをしたからといって、かれらから善いことをする能力を取りあげるならば、かれらに何が残るといえるのだろうか？

— 引退した刑務官 ディーン・ハーパー
NPR (ナショナル・パブリック・ラジオ) での、
イリノイ州ビエンナにあるビエンナ刑務所につ
いての話から —

最近、一人の友人が私にこの引用を送ってきました。そして、私はそれがもっともなことであると思いました。ご存知のように、確かに刑務所は改善されてきてはいますが、今日でも依然として刑務所は更正的であるよりは懲罰的なありかたをしています。

受刑者に接した私の経験では、彼らのほとんどが多量の苦しみを抱えています。その苦しみはおそらく、過去の刑務所を支配していた苛酷な条件のせいではなく、より内面的なことだと思います。私たちは自分自身が傷ついている時、他の人を傷つけてしまいます。多くの人にはあまりにもひどく傷ついてしまうために他の人のことを感じる能力さえ失ってしまいます。多くの人には薬物やアルコールで自分を癒そうとしています。私が彼らの家族の話や彼らが家族から受け取ったおかしなメッセージ (ほとんどが虐待) について耳を傾けると、彼らがどうして刑務所へ行き着いたのか合点がいくのです。

しかし、私たちはかれらがそういうパターンを変えることを援助するために、何をしているのでしょうか？ 21世紀の刑務所というのは、人の行動を制御して、過密な刑務所人口を管理している、そういうところなのです。確かに、教育的な機会を設け、アンガーマネジメント (怒りを他人にぶつけないように処理すること) のクラスであるとか、さまざまな更生の道を提供するような方向への動きも見られます。しかしながら、そこで重視されているのは依然として内面的なことよりも、人を外側からコントロールすることにあります。刑務官のなかには、権力のあるそのような地位に置かれると、収容者へ容赦のないふるまいを示すような人もいます。ある収容者は、彼の居住区域の担当刑務官が、「お前には2つの選択肢がある。言われたことをするか、死ぬかだ」と言われた、ということをお話してくれました。犯罪者は、釈放されたあとも、依然として“脅威”であるとして一般市民には思われ、刑務所の外で終身刑に服しているのです。

私が仏教徒のグループの集まりを刑務所の中で始めた時、私はそれに対する反応に驚きました。6人の男性が出席し、すぐに倍の12人となり、グループは成長し続けました。あらゆる信仰の人たちが出席しました—キリスト教徒、ユダヤ教徒、先住アメリカ人、イスラム教徒、ウィッカ教徒。瞑想がかれらを引きつけているようでした。彼らの人生の中で、静かに坐って自分の考えを吟味し、そしてその考えを手放していく、ということは一度もやったことがないのでした。それはかれらにとってまったく斬新な発想でした。何週間が過ぎた時、犯罪者は自分たちのふるまいが変わってきたことを報告し始めました。彼らは以前ほど争わなくなりました。他の人の意見にもっと耳を傾けるようになりま

した。何人かはじっと坐るのに苦勞していたので、そのことについても話をしました。“習慣の力”としてのカルマについて話しました。私たちは話しをするにつれて、変わるのに役立つような手段、自分たちの人生への新しいアプローチを与えるような手段をかれらが作り出し始めました。

価値判断をしないこと（中立的であること）はもう一つの斬新な発想でした。すべての先入観を捨ててきちんと世界を見るということは、彼らの多くにとって恐ろしいことでした。かれらはなにかを信じ込むことによって、自分が引き起こしたかもしれない危害をきちんと見つめることをしないように自分を現実から遮断していたのです。彼らが“安全”なグループの中に入ることができたとき、彼らはゆっくりと傷ついた過去と将来への不安を少しずつ表現することができるようになりました。私たちはともに笑い、ともに泣きました。

変化が内から外へと起こり始めました。種は播かれ成長し始めました。私たちはもともとはミズーリー州の約100人たらずの受刑者だけに送られていた会報を作りました。それは受刑者が瞑想と仏陀の教えを自分たちがどのように経験したかをわかちあうことができる場でした。私たちの会報の見出しとして、アボリジニー活動家（オーストラリア先住民の活動家）であったリラ・ワトソンの引用を挿入しました。

“あなたが私を助けるためにここに来たならば、あなたは自分の時間を浪費しています。しかし、あなた自身の自由と私の自由が強く結びついているからこそここへやってきたのであれば、一緒に活動しましょう。”

私たち自身が問題の一部であったという考えは、一見奇妙に見えるかもしれませんが。私たちは子どもの時、他の子どもを嘲笑したことはありませんか？そのせいで、彼または彼女を苦痛から遠く離れた内面の奥深い場所へ引きこもらせ、他人を気に掛けることを止めさせることになりはしませんでしたか？または、アルコール中毒者が通りで公然と娘を叩いているのに、誰も仲裁せず、警察を呼ばないとするなら、そのとき私たちは、その子どもの人生の価値について何を語っていることになるのでしょうか？ある人が元犯罪者ということだけで、その人が自分の近所に住むのを望まないとき、私たちは可能性に対して心を閉じてはいないでしょうか？

私が会ったことのあるほとんどの受刑者は、誰かがやってきて、どのように人生を送るべきか、善や悪とは何かということを経験者に教えるということを望んではいません。彼らには誇りと彼ら自身の価値観があります。彼らは、知的で感情と解決策をもった現実の人間です。敬意を払うことは非常に重要です。しかし、私たちが一緒に静かに坐り、内面を静かにそして安全に見つめることができるならば、より深い平和が育ち始めます。私たちは、ただそれにまかせ前に進み始めることができます。1人の男性が次のようなことを最近書きました。

私はXに感謝したい。彼女が私に与えてくれたすべての智慧、現在に生きること、そして過去や将来について心配しないことが、私たちの内なる平和のために驚くべきことをもたらすということを理解できるようにしてくれたことに感謝したい。私はとても多くのことを彼女から学びました。私は彼女に会うことによって、人生で本当に大切

なことを学ぶ機会があったことに心から感謝しています。その大切なこととは他者ということです！私は今すべてのものや人の中に美しさを見ることができます。私がXに会う何年も前には、私は汚いものや否定的なものしか見ていませんでした。

興味深いのは、Xが彼に何も与えなかったということです。彼にはすでに可能性があり、彼自身でそれを見つけたのです。Xが彼と共有したのは、彼がそれを発見するために必要とした手段でした。これが最も重要な考えです。ふるまいを変えたいのであれば、人が探求し、問いかけし、前へ進むことを仏教が可能にしてくれるという事実は重要です。しかし、私たちが本当に変わることができる唯一の道は、内から外へ向かってです。変化は外から内へは起こりません。

刑務所内での仏教に対する取り組みは非常に真剣なものです。私が仏教グループを始めるために刑務所に入り始めたのと同じ頃、私は外部で初心者向けのクラスも教えていました。刑務所内での関心のレベルは、外でのそれと比較して信じられないほど高いものでした。その理由は、刑務所内の男性たちは、人生の瀬戸際に追い込まれていたということです。かれらにとってものごとはすべて上手くいっていませんでした。彼らはほとんどの所持品を失い、家族や友人も遠ざかっていました。彼らは必死に答えを探していました。そして、彼らはこれらの答えを信頼したかったのです。答えが彼らの内からやってきた時、そこには疑いはありませんでした。

私はすべての犯罪者が彼らの人生で善いことをしようと待ち望みながら円陣を組んで坐っているというような場面を描きたいのではありま

せん。彼らの多くはかつて重大な罪を犯し、今後さらなる罪を犯し続けるかもしれません。しかし、刑務所は彼らのための“中継点”を提供しました。多くの方はアルコール中毒や薬物使用から立ち直ることができました。彼らがどん底まで落ちた時、“私はここからどこへいくのだろう？”という疑問がしばしば湧き起こります。この“中継点”は実は自己吟味のための大きな“出発点”なのです。仏教の教えと実践は、人生をそれまでとは異なった見方で見ることによって、将来に向かってそれまでとは異なる選択をするためのツールを提供することができます。それはかれらの注意を内側に向ける、刑務所の中で提供される数少ない贈り物の一つなのです。

瞑想は生涯にわたって続けられるべきものですし、その変化のスピードはゆっくりしたものです。これらの犯罪者たちにはたくさんの時間があります。人生のこの時点では、瞑想の実践にコミットできない人たちもいます。しかしそれでも、彼らはなんらかの経験したのですから将来また瞑想に戻って来るかもしれません。1日に3~4回も瞑想することができるような人たちもいます。彼らは、鉄格子、鉄のドア、何マイルにもわたる有刺鉄線のフェンスがあるにも関わらず、自分が本当に自由であるということを経験して初めて発見します。彼らは答えを探しに来たのですが、その代わりに旅に出たのです。この旅は人生において進歩することではありません。それは私たち全員がどのように繋がっているか、どこにいようとも、与えられるすべての瞬間に感謝することを認識する旅なのです。刑務所の中の仏教は一人一人の壁を取り払いつつあるのです。



坐禅への脚注集 (4) 正身端坐—幼子の如く坐る

所長 藤田一照
曹洞宗国際センター

赤ちゃんの坐り姿

普通なら見事な姿勢で端然と坐禅している禅僧の写真を見せて、「これが坐禅の見本です。こんなふうに坐ってください」と坐禅のやり方の解説が始まるところです。しかし、わたしの



場合は赤ちゃんが坐っている写真を見せるところから始めます。これは生後11ヶ月の赤ちゃんが坐っているところです。この写真のなかには「正身端坐（正しい坐相で坐ること）」について

のヒントがたくさん詰まっています。正身端坐が坐禅のすべてで、それによって息も心も一挙に自然に調うというのが道元禅師の坐禅観です。

まず、この赤ちゃんの「作為」のなさに注目してください。ここには「背中をまっすぐにしなくちゃ」、「じっとしていなくちゃ」、「いい姿勢で坐っているところを見せてほめてもらおう」、そういった人間的な「力み」やわざとらしい「作りごと」がまったくありません。とてもものびのびとしていて楽そうです。道元禅師の言い方を借りれば、「ちからをもいれず、ここをもつひやさずして」（『正法眼蔵 生死』）坐っています。それでいながらしっかりと床にグラウンディング（接地）して上体がやわらかくすっと立ち上がっています。これは外側から他律的にからだを固めて無理やりに作った形（かたち）ではなく、内側から自律的に柔ら

かく生成してきた象（かたど）りだからです。「象りには柔らかさとしなやかさがあるが、形は堅く勢いもなく法もない、人形の如く置物である」（岩城象水著『天心象水流拳法 柔の道』）。

たいていの場合、坐禅の指導は、脚の組み方、手の形、目線の角度、背中の立て方、あごの引き方、舌の扱い、息の仕方、心の調え方、というふうに坐禅の「やりかた」を一連の指示の形で与えることに終始します。そこで、実習者は指導者から与えられる個々の指示に一つ一つ従うようにして、自分のからだの各部、息、精神状態をコントロールする努力をします（一般にはそういう努力が調身、調息、調心だと思われています）。これは「わたし（実修者の自我であり思考の産物）」という表層意識が深層意識や身体に向かってあれこれと命令を下し、一方的に従わせようとするやり方です。「先生がこうしなさいと教えてるんだから黙っておれの言うとおりにしろ！それが坐禅なんだから！」というわけです。

しかし、これではある程度はうまくいくかもしれないかもしれませんが、おそかれはやかれ「足が痛くてじっとしてられません」、「あれこれ雑念が浮かんできてどうしようもありません」、「やっぱりわたしは坐禅に向いてません」、ということになるでしょう。そこでは、思考の産物でしかない「わたし」よりはるかに広大深淵な深層意識や身体からの合意や納得、協力がまったく得られていないからです。彼らからの抵抗や反乱、異議申し立てが次々に出てくるのは当然です。意志の力でそれに打ち勝とうとしてもそれはしよせん無理な話ですし、ろくなことにはなりません。不自然なことを一生懸命やって、からだやところを傷めるのが落ちです。

強為と云為

道元禅師はこういうやり方を「強為（ごうい

意志的・意図的に何かを目指して無理に、強引に行うこと」と呼びます。そしてそれに対して云為（うんい 思慮分別を離れておのづから発動してくる自然な行い）というあり方を対置させます。そして、坐禅はしばしば誤解されているような強為の積み重ねではなく、云為として、つまり「わが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなわれて、これにしたがいもてゆく」（『生死』）ことで為されなければならないと説いています。わたしが云為そのもので坐っているこの赤ちゃんの写真を坐禅の説明のとき最初に見せるのは、実修者が強為的な坐禅に向かって足を踏み出さないようにと願っていることなのです。聖書に「もし改まりて幼な児の如くならずば天国に入ることを得じ」（マタイ伝福音書第18章3節）という言葉がありますが、わたしはそれをもじて、「もし改まりてこの幼な児の如く坐らざれば坐禅の門に入ることを得じ」と言いたいのです。

では、どのような筋道をたどればこういう云為的な坐禅を坐ることができるのでしょうか？ われわれとしてはここが大いに工夫を要するところなのです。

坐骨で坐る

この写真の赤ちゃんは、骨盤でしっかりと床をとらえていて、その骨盤に支えられて脊椎（腰椎5個、胸椎12個）—頸椎（7個）—頭部がひとつらなりにつながって伸びやかに上に向かって立ち上がっています。このとき、骨盤と床の接点になっているのは左右の坐骨です（図1参照）。坐位においてはこの坐骨の上にどのように体重が落ちているかが最も

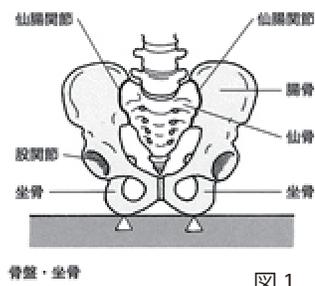


図1

重要なポイントになります。それが骨盤のかたむきを決め、その上の上の体の形状やからだ全体のバランスに大きな影響を及ぼすからです。坐骨はまさに「坐禅のための骨」なのです。

坐禅では坐骨の下に坐蒲という丸いクッションを敷きます。厚すぎず、薄すぎず、ちょうど

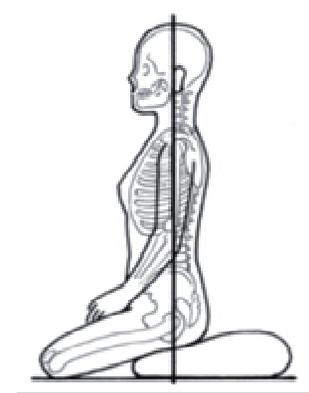


図2

よい厚さの坐蒲に坐れば（股関節、膝、足首がじゅうぶんに柔軟である必要がありますが）、両膝の外側が無理なく坐布団（あるいは床）にしっかりとつきます（図2）。

図3で左右の坐骨（二つのI）を結ぶ線と肛門（A）と生殖器（S）を結ぶ線の交点（C）と頭頂（TS）を結ぶ上下の線が体の中心軸（体軸）で、これが鉛

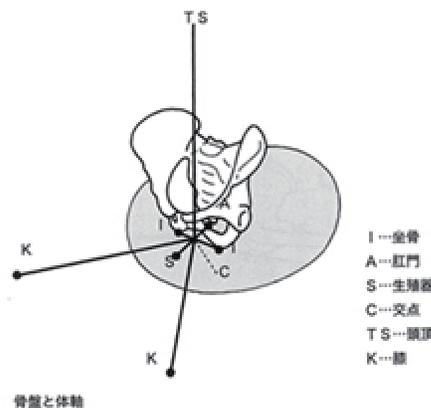


図3

直線に沿って上にも下にも伸びのびと伸展していくように無理なく坐ることが正身端坐の最大の要点です。

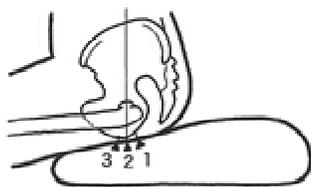
もちろんこの体軸は解剖学

的な実体として存在しているのではなく、あくまでもそのような体感として感じられるものです。この図で二等辺三角形KCK'（K、K'は膝）はこの体軸を支える土台になります。

そのためには丸い曲面をしている坐骨のちょうどいい位置に体重がまっすぐ落ちるようにしなければなりません。そうするとからだに内蔵されている自動調整メカニズムが働いて上体が自然

に上に向かって伸び上がっていきます。もちろんその自然な動きを邪魔しないように、股関節、骨盤、脊椎、首肩周辺の筋肉は極力リラックスしていなければなりません。

坐骨の丸みをうまく使って骨盤を前や後にゆっくり転がし、下の図4で体重を落とすのに最も適切な2のポイントに向かってまっすぐ鉛直に体重が落ちるような骨盤の傾きをていねいに探します（生卵をバランスで立てようとするのに似ています）。

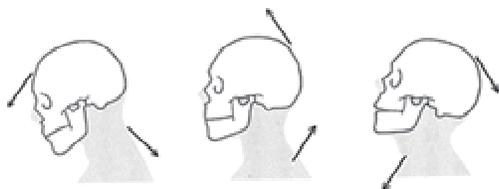


坐骨のポイント

図4

からだがじゅうぶん緩んでいれば、後方の1の位置に体重が落ちるときは骨盤が後ろに傾きすぎて、自然に

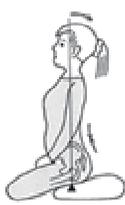
腰や背中が丸まり、肋骨が下がり、下腹が圧迫されあごが胸の方に近づいてきます（「へたれ腰」）。逆に前方の3の位置に体重が落ちるときは骨盤が前に傾きすぎて、自然に腰や背中が反り、肋骨が引き上げられ、下腹が前に突き出



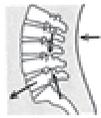
坐骨のポイント1
《へたれ腰》



坐骨のポイント2
《坐禅腰》



坐骨のポイント3
《反り腰》



頭と首・坐骨・腰骨

図5

てあごがあがります（「反り腰」）。このような骨盤の傾きに伴って連動して出てくる自然な形の変化を束縛しないようからだをほぐれた状態にしておきます（図5）。背中や腰が丸まってしまうポイント1と反ってしまうポイント3のあいだのどこかにある、腰や背中が無理なく自然に伸展するポイント2を身体の内蔵感覚を繊細にかつトータルに感じることで発見するのです。

ポイント2では丈夫な骨でからだの重さがバランスよく支えられますから筋肉の余計な緊張が必要なくなり、一番「ニュートラル、な感じがして、重さがなくなったような気さえしてきます。頑張らなくてわざわざ「腰を入れる」とかの余計なことをする必要はありません。

自ずからなる調身

この2の位置で坐ると体軸に沿って床から上に向かってからだを支えてくれる力（体重の反作用力）の流れが感じられます（図2の上向きの矢印）。この流れに首と頭がそろおうようにします。こうすると自然に首筋や後頭部が上に伸びあがり、あごが適度にしまります（無理に引くのではなく）。眼球の周囲の筋肉を緩めて柔らかく開いていればそれとの関連で視線は自然に下方に落ちてきます（よく「視線を45度落とす」という指導がなされますが、道元禅師はそんなことは一言も言っていません。そのような人為的な数値に視線をあわせるというのはまさに強為の極みですから当然です）。

また、自然に口は閉じられ（かみ締めるのではなく）舌は上あごの歯の付け根に軽くつきます（押し付けるのではなく）。顔の表情筋も使う必要がないので緩めます（特に眉間を緊張させてしわをよせないこと）。

自ずからなる調息

この状態になると楽でしかも深い自然呼吸が可能になりますから、からだ本来の自然なリズムで空気が鼻のところで微かに静かに出入りするようになります。入息によってからだ全体が膨らみ坐骨が坐蒲を押し下げ骨盤がわずかに前に傾きそれに伴って背骨が立ち上がっていきます。出息ではからだ全体が収縮し骨盤や背骨が元の位置にもどります。こうしてからだの隅々にまで息の満干の波が届いていきます。それを邪魔しているコワバリがからだのどこかにあればそこを波が通れるように解きほぐしていきます。息が自然に生み出すこのような微かな動きをそれとなく、何気なく（緊張して「集中」するのではなく）感じていると入息と出息、出息と入息のあいだで息が止まっている時間がそのうち「見える」ようになってきます。

自ずからなる調心

こうなってくると心も自然に鎮まってきて冴えた覚醒状態がおとずれます。それでもいろいろな思いが雲のように勝手に浮かんできますが、もうそれにとらわれることがなく、ただ浮かんでは消えていく様子を見守っているだけになります。これは何かの方法によって意図的に作り出した精神状態ではなく、自ずからなる調身、自ずからなる調息の自然な成り行きとしてそうなるのです。

坐禅は決して外界から自分を閉ざした「内面への沈潜」ではなく、さきほどの写真の赤ちゃんのように自分をオープンにしてしっかりと外界を受け止め、それと深いつながりを持つことなのです。実は、見えるもの、聞こえるもの、床からの支え、外から入ってくる空気、……そういった外界から来るさまざまなものを内側に受け入れ、それに支えられてこそ正身端坐ができるのです。

脚と手のおさめ方

あとは四肢ですが、今まで述べてきたような体幹のバランス状態を乱さないように適当なところにおさめていきます。脚が無理なく組める場合は伝統的な結跏趺坐か半跏趺坐が

お勧めです。細かい組み方の説明は紙面の都合上はぶきますが、それが生み出す着地感と下半身の安定度は格別のものがあります。しかし大事なものは体幹のバランスの方なのでそれを最大限に保障するような脚の形を自分のからだに相談して見つけてください。無理な脚の組み方のせいでバランスが崩れるようでは本末転倒になります。

腕は肩口から自然に横に垂らし、手をリラックスさせ（特に手のひらの中央部）、作法どおり手のひらを上にして右手の上に左手をのせて（右手の指の上に左の指が重なるように）両手の親指の先端を自然に触れ合わせます。自分の感覚に伺いを立てながら一番落ち着きのいい場所をさがしてそこに手をおさめます。この手もかたく固めないで、からだ全体の微細な動きと連動して動くように柔らかく保ちます。

バランスが崩れたらもどす

正身端坐は意識（坐骨にまっすぐ体重を落とす）と感覚（その結果からだや息や心がどうなっているかをありのままに感じる）によるダイナミックな調整のプロセスですから、からだは見えないくらいの微細なゆらぎ的運動を続けています。最基底部の坐骨のベストポイント（図4のポイント2）に体重がまっすぐ落ちるように骨盤の傾きを微調整し続け、あとは極力からだを緩めて体軸を感じながらそのバランスをとり続けます。このバランスは非常に微妙ではかないなものなので、昏沈（居眠り）や散乱（考え事）が始まるとすぐに崩れてしまいます。それ

に気づいたらあわてずにゆっくりとバランスを取りもどすように動きます。世界に自分を開きつつ、バランスが崩れたらもどす、これを意識を明晰に保ちながら淡々としかし粘り強く続けていく（「覚触」）のが正身端坐の実践ということになります。

（次号につづく）



国際ニュース

曹洞宗宗立専門僧堂

熊本県聖護寺において、2012年8月28日から11月28日まで開単され、14名が安居しました。

天平山禅堂地鎮祭

期日：2012年9月6日
場所：アメリカ合衆国カリフォルニア州
ローワーレイク

北アメリカ国際布教90周年慶讃法会

期日：2012年9月8~9日
場所：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：2012年9月12日
場所：両大本山南米別院佛心寺

北アメリカ曹洞禅連絡会議並びに研修会

期日：2012年10月7~9日
場所：オレゴン州グレートバウ
禅モナストリー・大願禅寺

ハワイ管内布教師秋季定例連絡会議並びに研修会

期日：2012年10月13日
場所：ワイパフ太陽寺

ヨーロッパ国際布教総監部主催研修会

期日：2012年10月19~21日
場所：フランス共和国・禅道尼苑

南アメリカ僧侶研修会

期日：2012年11月1~4日
場所：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