



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1
中村見自教化部長

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師
650回大遠忌を迎えて p2
大本山總持寺大遠忌局

布施の菩薩行 ～支えあって生きる～ p4
吉井泰俊

坐禅への脚注集 (8) p10
藤田一照

法
眼

Number

35

March 2015



ご挨拶

教化部長 中村見自
曹洞宗宗務庁

「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。昨年10月21日付けにて教化部長を拝命いたしました中村でございます。元より浅学非才の身ではありますが、曹洞禅の根幹をなす布教教化の最前線を指揮することは身の引き締まる思いであり、その重責を果たすべく精進して参る所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

昨年は大本山總持寺二祖峨山韶碩禅師650回大遠忌予修法要が日本国内を始め、ハワイ、北アメリカ、南アメリカそしてヨーロッパの地でも修行されました。ここに、ご参列いただきました多くの皆さまに改めて御礼申し上げます。

本年（平成27年）、大本山總持寺様（日本国神奈川県横浜市）では、その大遠忌奉修の年にあたり、6月より10月まで様々な行事が予定されております。曹洞禅が日本各地に広まり、更には後世において世界各地に広まる礎を築かれた峨山禅師の足跡を訪ねるべく、この機会に、是非とも日本にお越しいただき、そのご遺徳を偲んでいただきたくご案内申し上げます。

さて、宗門の国際布教の歴史は、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・ヨーロッパとその教線を拡大して参りました。海外への布教が始まってからハワイ・南アメリカでは112年目を、北アメリカでは93年目を、ヨーロッパでは48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、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、現在世界各地には現在115名の国際布教師が活躍し、特別寺院も51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。

しかしながら、国際布教110年の時を越え世界各地では海外在住の宗侶が増加しているにもかかわらず、日本国外での教師資格具備のための養成機関がまだ設置されておられません。海外の宗侶は多額の費用と時間を費やして日本へ渡らねば安居の機会を得ることができない現状にあり、拡大する国際布教の現場における課題の一つとなっております。北アメリカ、南アメリカさらにはヨーロッパの各地域では、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、乗り越えなければならない課題もございます。教化部長といたしまして、各位との連携を図り、課題の克服とさらなる教線拡大に向けた取り組みを進めて参りたく存じます。

次に、宗典経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、『正法眼蔵』は75巻本及び12巻本の翻訳が全て完了し、残す翻訳巻数もあと僅かとなりました。また『伝光録』の翻訳も全て完了し、曹洞宗版『正法眼蔵』及び『伝光録』翻訳本の早期出版に向け、最終の編集作業に取り組んでおります。委員会では編集作業になお一層努力して参ります。

また、2011年春にリニューアルいたしました「多言語ウェブサイト」は、曹洞禅の教えを全世界の人々に発信する媒体として、世界中の多くの方々にご利用頂いております。現代社会のニーズに応えるべく常に利用者の視点からの利

便性を考え、パソコンだけでなくタブレットや携帯端末等にも対応し、宗門からの情報を手軽に閲覧検索できるよう、更なる環境整備に努めております。2015年4月からは新たな企画も予定し、多面的な角度から多くの国々の幅広い年齢層の方々に閲覧いただけるよう、サイト運営の強化を図って参ります。

最後に、私たち宗門人はこの現代社会において、一仏両祖のみ教えのもと、ともに生きる人々の繋がりの中で、ともに願い、ともに寄り添い、ともに歩いていかねばなりません。そして、宗門の国際布教が益々発展いたしますよう全身全霊を注いでまいる所存でございますので、ご協力ご法愛賜りたくお願い申し上げます、就任のご挨拶といたします。

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師 650回大遠忌を迎えて

大本山總持寺大遠忌局

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌の予修法要が、全国の9つの管区、海外の4つの国際布教総監部で厳修されました。4月11日に京都府パルスプラザ稲盛ホールで近畿管区、5月9日に徳島県城満寺で四国管区、5月15日に三重県賢島宝生苑で東海管区、7月17日に島根県芸術文化センターで中国管区、それぞれにおいて福山諦法不老閣猊下御親修のもと、4月18日に福岡県安国寺で九州管区、6月2日に大本山總持寺で関東管区、6月19日に總持寺祖院で北信越管区、7月5日に札幌市中央寺で北海道管区、7月10日に宮城県松島ホテル大観荘で東北管区、それぞれにおいて江川辰三紫雲臺猊下御親修の

もと、佐々木孝一前宗務総長をはじめ内局諸老師、大遠忌局から乙川暎元総監、新美昌道局長、また各管区教化センター、宗務所役職員、教区長、各教区護持会長に参列頂きました。海外では、5月17・18日に禅道尼苑（フランス共和国ブローア市）でヨーロッパ国際布教総監部、5月24・25日に両大本山南米別院仏心寺（ブラジル連邦共和国サンパウロ市）で南アメリカ国際布教総監部、5月31日・6月1日には両大本山北米別院禅宗寺（アメリカ合衆国ロサンゼルス市）で北アメリカ国際布教総監部、そして9月12・13日は両大本山ハワイ別院正法寺（アメリカ合衆国ホノルル市）でハワイ国際布教総監部において、宗務庁、本山、大遠忌局の代表老師方が随喜し無事円成いたしました。また各管区、各国際布教総監部において、法話をはじめ、講演、清興等を催し、峨山禪師のご遺徳を偲びました。



福山諦法不老閣猊下

本年(平成27年)は、峨山韶碩禪師650回大遠忌御正当の年になります。4月1日より11月30日の期間を記念参拝期間として、全国から大遠忌参拝のお申し込みをお受けしております。この期間中、ご上山頂いた参拝団の皆様方には拝登諷経法要に参列していただき、報恩のご焼香をいただく予定となっております。

その中で、6月1日から8日までを準法要期間、10月7日から20日を本法要期間として、全国から焼香師をお迎えして多くの報恩法要が営まれます。現在、宗門の各組織を通して、報恩焼香師のお願いを申し上げているところです。



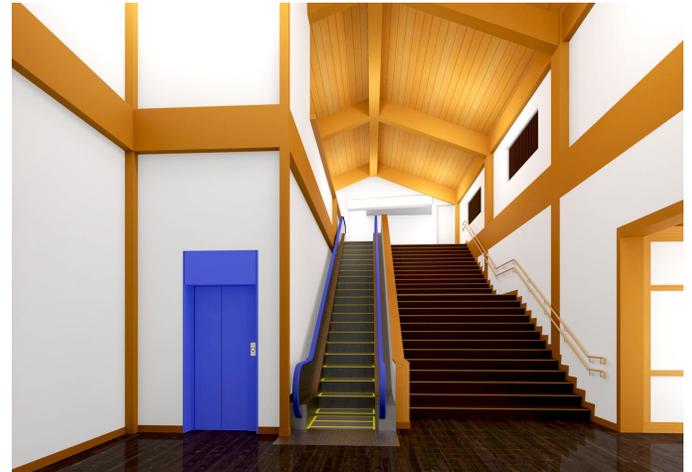
江川辰三紫雲臺猊下

次に営繕関係についてご報告致します。地上回廊は、大遠忌記念事業の唯一の新築工事であります。地上回廊新築工事の地鎮式は、授戒中の平成26年4月14日、紫雲臺猊下御親修のもと厳修されました。

新築される地上回廊は、仏殿の後方、放光堂から大祖堂を結ぶ地上廊下となり、車椅子をご利用の参拝者やご高齢者の参拝者の増加を念頭に置き、高低差のある大祖堂と地上回廊の接続部分には、エレベーターとエスカレーターを設置するバリアフリー設計となっております。現在、本年9月の竣工を目指し、株式会社竹中工務店の設計施工により工事は順調に行われています。

祥雲閣は、耐震性が脆弱であるとの耐震診断調査報告により、暫らく使用を控えておりましたが、平成26年5月24日に、改修工事安全祈願法要を勤め、株式会社文化財工学研究所の設計

監理のもと、大成建設株式会社施工により6月3日より耐震改修工事が始まりました。現在、順調に耐震改修工事は進んでおります。なお、竣工後は、大遠忌中、焼香師控室として使用する予定となっております。



地上回廊完成イメージ



祥雲閣での改修工事安全祈願法要

天真閣も、同じく耐震性が脆弱であるとの耐震診断調査報告により、暫らく使用を控えておりましたが、平成26年7月21日に改修工事安全祈願法要が行われ、翌22日より工事着工いたしました。株式会社魚津社寺工務店の設計施工により、耐震改修工事は順調に行われています。なお、竣工後は、1階を直歳寮、2階を檀信徒や参拝者の控室等多目的な用途で使用する予定と

なっております。

現在の伽藍は、100年余り前に能登から鶴見に
總持寺が移転して以来、先哲のご尽力により少
しずつ整えられてきたものであります。言うに
及ばず、それぞれの堂宇は、本山の景観と機能
を形成してきた重要な建造物であります。そし
て今、未来永劫に残る寺容を整えるべく地上回
廊の新築、伽藍の耐震補強工事を行うことは、
法孫に対する我々の責務であるものと強く感じ
ております。

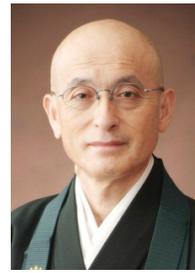


改修中の天真閣

この大遠忌を一期に、一人でも多くの檀信徒
の皆様にご縁を結んで頂き、且つ、
御本山をより身近に感じて頂けるよう、大遠忌
局一丸となって準備に取り組んでおります。

皆様のお参りを心よりお待ちしております。

最後に、今般の峨山禅師650回大遠忌予修法
要が無事円成いたしましたこと、衷心より感謝
申し上げます。



布施の菩薩行 ～支えあって生きる～

吉井泰俊
曹洞宗特派布教師
宮崎県普門寺住職

(2014年9月27日サンフランシスコ禅センター・発心寺)

皆さま、おはようございます。今、紹介をい
ただきました、日本の南のほうにございます宮
崎県の延岡市から来ました、普門寺の住職を務
めております吉井泰俊と申します。よろしくお
願い致します。

私、今回初めてこのアメリカに参りました。
アメリカという国はどういう国なのか頭の中
ではイメージをして良く知っておりましたが、頭
で知っていることと実際にこちらに来て体験し
ていることに、ギャップというか、カルチャー
ショックを受けております。言葉は通じない
というのはもちろんわかっておりましたが、あと
生活習慣で、例えばレストランで食事をして
おり、そこでとても賑やかな音楽がかかっている
中で皆さんパンなどの食事をたくさん食べて、
楽しく会話をしながら過ごしていらっしゃるの
を見まして、本当にアメリカなんだなと思いま
して、よくあのよう賑やかな中でお互いよく
会話が通じるなぁと驚きました。他にも、お支
払いなんかはカードです。私は、日本ではほ
とんど現金でしておりましたが、なるほどそう
なんだなと思いました。それにしても、アメリ
カはほんと明るい方が多いと感じております。

さて、皆さま3年前に日本でおきました大変な
震災、東日本大震災が発生し、2万人近くのか
たがお亡くなりになりました。その後、東京電
力福島第一原子力発電所で取り返しのつかない

深刻な事故がおきました。そして膨大な放射性物質が大気中にまき散らされたこと、まだ覚えていらっしゃるのではないかと思います。しかし、それだけではなく、世界では今いろんな戦争、テロ、人と人が憎しみ争っているということが、私は愚かで悲しいことだと思います。その中で、私たちはどうしたら本当に幸せに暮らしていけるか、豊かかって一体何なのか、その鍵が先ほど皆さま方とともに坐らせていただきました、「坐禅」のなかにあると信じております。



今日のテーマは、菩薩行“支えあって共に生きる”ということについてお話し致します。今こうして私は皆さまがたの前でお話しさせていただいておりますが、もちろんこの私ひとりでは成り立ちません。皆さまがたが聞いてくださっていますし、また通訳をしてくださっています。ルメー大岳総監老師、そして様々なお世話をして下さる総監部の櫛田書記、そしてこの機会を受けて下さいました発心寺の方丈様の協力があって、この場が生まれております。

私たちは、大自然の恵をいただきながら生きているわけですが、ひとりでは生きていけません。私たちは、その場その場で相手との関わりの中で対（つい）として存在しています。相手

の中に自分を見ていきます。これが仏教の縁起の教えです。特にこの関わりにつきまして、この当山の御開山様鈴木俊隆老師は、ひとりひとり自立しながらも寄り添って、関わって生きている。それが私たちの生き方だと、非常に的確に著書の中で説いておられたということは、私にとってはありがたいこととございます。

さて、皆さま私たちは毎日手を動かし、足を動かし、この口を動かし、いろんなことを頭で思いながら何かをしていますよね。毎日、いつでもこの身体と口と心、この3つが1つとなって、それぞれが関わって、渾然一体となって日々を送っております。それは、身と口と心を調べていくということが禅の教えで、とても大切なこととあります。身と口と心、つながってはいませんが、一応順番で身からお話しします。これは、人の態度、立ち振る舞い、醸し出す雰囲気でしょうか。今こうして皆さまがたの顔を拝見させていただいておりますが、全く同じ顔のかたはいらっしゃいません。ひとりひとり違います。あの人は何となく優しそうな人だな、明るそうな人だなとか、さまざま違います。しかし、違うから皆さん良いですよ。違うから、あの人は誰さんだと分かりますし、違っていることが有難く素晴らしいのです。比べる必要はありません。それぞれの持ち味、価値、それがとても大切だと私は思います。お顔の表情、これは身体の身に入れてもいいと思うのですが、アメリカの人は本当に笑顔というのがよくでますね。まさに笑顔を見ますと、心が和らぎます。何となく怖そうだなだと思っても、その人がニコリしますと、なんだかホッとします。笑顔というのは、お顔による施し和顔施と言えます。

次に口ですね。皆さん口ってどんな働きをす

るでしょうか？口からは思いを伝えるために言葉というのでてきますよね。それから頂くという口の働きがありますよね。まず、言葉につきまして、思いを伝えるというのは、こちらに来てとてもすごいなあと思います。思いをドンドン相手に伝えていくというアメリカの方は素晴らしいなあと思います。言葉というのは、私はとても大切だと思います。言葉ひとつで人を元気に、生命力を高めますし、そういう力を皆さまがた持っていらっしゃる。例えば、皆さんがたの周りで悩んでいる、心配そうなかたがいたら「どうしたんですか？」と暖かい言葉をかけますと、やはり元気になります。人から思われている、声をかけられるというのは、誰しもうれしいものでありますね。ですから、元気がでる、明るい、そういう言葉を発していく、逆に言えば、相手を傷つける、そういう言葉は出来るだけ使わないということですね。そして、自分から出た言葉というのは相手に届きますが、最後は、自分に返ってきます。ですから、こちらから元気の出る、楽しい発信をしますと、それが自分にも返ってきて、自分も元気になりますし、逆に悪い言葉を使えば自分に返ってきて自分の心を苦しめると言います。これを“引き寄せの法則”と言います。

言葉についてお釈迦様はですね、2500年前、人は生まれながらに口の中に斧が生じている。悪い言葉を語ることによってその斧が自分自身を切るのであるという戒めを残して下さっておりますし、道元様もですね言葉を大切にされた方でありました。相手のために、自分も含めて、相手のためになるか3回繰り返して、本当に相手のためになるなと思ったら言葉にしましょうと言うくらい大事にしたかたであります。私、皆さまがたの前で言葉のことをお話ししていますが、私もなかなか道元様のようににはできません

で、つい相手を傷つけるような言葉を使うことがよくあります。「あ〜、なんであの人にこんなことを言ってしまったのか」と後悔します。ですが、1回でた言葉は取り消しが出来ませんので、謝るしかありません。確かに言葉は難しいんですが、やはり伝えなければ伝わりません。これにつきましてはよく皆さん伝えていらっしゃると思います。

もう一つの口の働き、これは皆さん、毎日私たちは口の中に何か入れますよね。食べ物や飲み物を頂きます。皆さまがた、一口入れた時に、何回くらい意識して嚙まれますか？私は日本でこのお話しをする時、最初の一口は50回嚙みましょうとお勧めしています。あとは30回でも20回でもいいのですが、最初の一口が一番身体に吸収されますから、しっかり嚙みましょーと言っています。嚙むと何故いいのでしょうか？嚙むと、皆さん何か出てきますよね。唾液、この唾液が出るか出ないかが、免疫力が高いか低いかのバロメーターになります。唾液がいっぱいであるということは免疫力が高い。つまり、病気に対する抵抗力が高いということになります。あまり唾液がでないなあというときには免疫力が落ちているということが言えます。ですから、一番単純で一番難しい、これがしっかり嚙むということです。

もう一つは、何をいただくか？何をいただくかによって生命力が高まったり落ちたりということがあります。実は、私は普段の食事は、ご飯は白米ではなく玄米、それに味噌汁、漬物、納豆、海藻、豆、そういった日本古来の伝統食をいただいております。それを“マクロビオティックの食”と言います。このマクロビオティックの食というのを始めて、12年ほどになります。それはきっかけがありまして、妻が30年前

に出産をし、その時に妻が大量に出血をしました。それから体調を崩してしまいました。そこで、どうしたら元気になるのかお医者さんに聞きましたら、「栄養をいっぱいとりましょう。お肉をいっぱいとりましょう。そうしたら元気になります」と言われました。ところが、一向に良くなりませんでした。むしろ、だんだん悪くなっていきました。それが10年ほど続きました。どうしたら元の元気な体に戻るのか、様々なことを試しました。もちろん、病院の治療も受けましたが、あまり効果はありませんでした。あるいは針灸とか、マッサージとか、いろんなことをしました。それらが全部ダメだったわけではありません。一時的には良くなるのですが、やっぱり悪くなる。それで、いろいろ調べました。そして、外からのエネルギーも大切ですが、中から変えなければ本当に元気にならないということに気がつきました。それがマクロビオティックの食事でした。そのマクロビオティックの食に出会いまして、それを始めたら、本当に10年近く苦しんだその身体が薄皮を剥ぐように元気になりました。このマクロビオティックの食は、簡単に言いますと、玄米菜食の料理をする際に、砂糖を使わずに調理をします。あわせて、中国4000年の易経、陰陽の法則を取り入れたものです。それで、妻が良くなっていったので、“これは良いのだなー！”と思って、私もいろいろ勉強しました。そして、実際に自分もマクロビオティックを十数年しました。そして、変わりました。何が変わったかという。風邪をひかなくなりました。年に1〜2回は必ず寝込んでいましたが、それがなくなり身体が軽くなり体重が10キロ落ちました。そして、2階に上がるのがきつかったのですが、トントントンと軽く上がれるようになりました。他にも、体温が35度台から36度台に上がりましたし、頭の回

転も前よりは少し良くなりました。妻も私もこのマクロビオティックの食で本当に元気になり救われました。ですから、この食については、感謝しております。

ここで3つ目、想いの世界、私たちは何を思うかによって、人生は変わってまいります。皆さん生きていけば、うれしいこと楽しいこと、良いこともありますし、辛い悲しい苦しい、いろんなことがおきてきます。そういう中で、特に辛い思い、マイナスの思いが起きた時は、私は出来るだけそれを忘れるようにしています。皆さんもそれぞれ解消法があると思いますが、私が一番良いのは、皆さんと先程おこなった坐禅であります。頭でいろんなことを考えます。モヤモヤしたのぼせがあります。自分の至らなさ、情けなさ、そういうものが浮かんできます。ところが、足を組み、手を組み、背筋を伸ばし坐っておりますと、その頭のもやもやしたのぼせがスーッと、不思議なんです、いつしかこの地球という大地に消えて、本来の素直な自分に立ち返ってきます。すると、一番身近な家族や縁がある人に優しく接することが出来るようになります。不思議ですが、これが坐禅の功德だなんて思っております。その坐禅を、いつも皆さまがたは、なさっております。素晴らしい、素敵な大人の時間を過ごしていらっしゃいます。

私、この坐禅を初めてしたのは、三十数年前、修行道場の門を叩いて初めてしました。その坐禅ですが、わたしにとっては苦しい修行でした。足を組み、手を組みますと、やがて足がしびれてきます。しびれるだけならいいのですが、足が痛くなる。“う〜ん、早く坐禅が終わらないかな”と思う坐禅をしておりました。いわゆる苦行でしょうか。意識を呼吸に集中して、痛みを忘れようとする一炷の坐禅でした。ですが、

坐を重ねている内に、痛みは安らぎました。ですから、坐禅は苦しいものなんだ、痛いものなんだ、それを乗り越えていくと精神力が高まって、悟りに近い境地に到るんじゃないだろうか、坐禅を手段として、その目標に向かって坐るものだと思っておりました。ところが、道元様は普勧坐禅儀の中で「坐禅は習禅にはあらず、ただこれ安楽の法門なり」とお示しです。習禅とは“習う禅”と書きますね。自分の意識で身体と心をコントロールして、そして何か精神的な安定を求めて、その目標のために坐る。手段の坐禅、習禅であります。ところが、道元様は「安楽の法門なり」身も心も全部坐禅にお任せしていくとき、自ずと心が安らぎ、悦ばしい仏法の門が開かれると、このように説かれています。自力自調の行ではないということですね。自分の力で、自分の意識で頑張る調えよう、そういうものではなく、それを放していくところに自ずと調う。それは正法眼蔵・生死の巻にもございます。「ただ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はれて、これにしたがひもてゆくとき、ちからをもいれず、こころをもつひやさずして、生死をはなれ、仏となる」。今のお言葉の中に、“仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなわれて、これにしたがひもてゆくとき”、とありますが、この仏というのは、私たちが支えているこの内外の大自然を含めた、この坐禅を支えてくださっている大きな働き、その働きにお任せしていく時、それと同時に、今度は仏のかたより働きがありまして、それは私たちの五感では感受できない何か無限のものが働いてきて、そしてそれが生き生きと働いてきて、それに安心して任して坐る。それを静かに見守って坐るということでもありますね。ところが、普段私たちは力を入れ、心を費やして、どうしても私の

意識で生きていきます。もちろん、それが悪いのではなくて、それが人間の私たちの習慣であります。しかし、そういう吾我の思いを離していく時に、自ずと力を入れず心をも費やさずして、生死の迷いを離れる、いろいろな迷いや苦しみを離れて仏となる。つまり、今ここに自己が現前、本当の素直な本来の自分が表れて、安らぐということになります。



さて、皆さんは今の世の中って、どういう風
に感じていらっしゃるでしょうか？人それぞれ違う
と思いますが、私はいつも社会や学校で“あなた
は何ができますか？”とその能力のみが評価
されがちのように感じます。学校においては成
績によって評価されますし、社会や会社ではあ
なたは役に立つか立たないか、仕事ができるか
できないかということが問われます。あなたは
これだけ仕事ができるから給料はこれだけ差し
上げます。でも、あなたはできないからこれだ
けですよ。そういう世の中のような気がします。
もちろん、役に立つということはとても大切な
ことで決して悪いことではありません。大事な
ことだと思えます。ただ、そういう役に立つか
立たないかという価値観を、安易に簡単に人に
当てはめたら大変なことになると思えます。例

えば、生まれたばかりの赤ちゃんにしても寝たきりのかたにしても、いろいろなかたのお世話をいただきながら生きていらっしゃるかたはたくさんいます。そういう中で忘れてはならないのは、命や心のような目的のための手段とならない、それ自身に価値あるものことです。皆さまがたの命は、まさにずーっと昔の過去から伝わってきた、一度も途切れることのない、そういう命を皆さま生きています。一番身近でいうと父や母という縁の中で授かった過去にも未来にもないかけがえのない命であります。それを教えて下さったのは、仏さま、仏教の教えであります。

今の世の中は非常に便利で豊かになりました。とてもそれはありがたいことではありますが、その裏ではさまざまな現代社会の欲望が渦巻いている、そのような気がします。そういう中で、いわゆる吸う息だけではなく、吐く息があって初めて息が成り立つように、求めるだけではなく、求めないという豊かな世界に気付かせてくれる、私たちには坐禅がございます。そういう中で、道元様の無所得無所悟、得るところなく悟るところない只管打坐の坐禅は私にとりまして、大いなる救いでありました。修行の上でのランクもありませんし、勝ち負けもありません。あなたの坐禅は素晴らしい、私の坐禅は劣っている、そういうことのない、分け隔てのない、あらゆる人に勧めることのできるものです。まさに“普勧”普く勧めることのできる、この坐禅は、落ちこぼれることのない、私にとりまして、かけがえのないものであります。私たちは幸いにこの只管打坐の曹洞禅にご縁をいただきました。一仏両祖、お釈迦様、道元様、瑩山様の教えに基づいたこの只管打坐の坐禅は、一人で坐って、一人で自己満足するような内向きの

坐禅ではありません。ちょっと大きく無限大的に言いますと、私たちの坐禅は天地宇宙と通い合い、言わば一体となって世界にオープンに開かれていく豊かな坐禅を行じていきます。もう少し小さく言いますと、私たちは呼吸をして外の環境と通じ合っています。あるいは目や耳や鼻など、さまざまな五感を通して、周りの世界と交流しています。私たちは自分の意識で自分のバリエーションを作って、自分を縛りがちなところがあります。坐禅をすることによって、それがほどけて、いわゆる親密な関係になります。敵がいなくなります。お友達ができます。

正身端坐して、坐に親しむとき、大地よりこんこんと溢れ出る泉のように、慈悲の心があふれ広がっていきます。どうぞ、これからも、日々、坐に親しみ、互いに支え合う菩薩行を実践してまいりましょう。





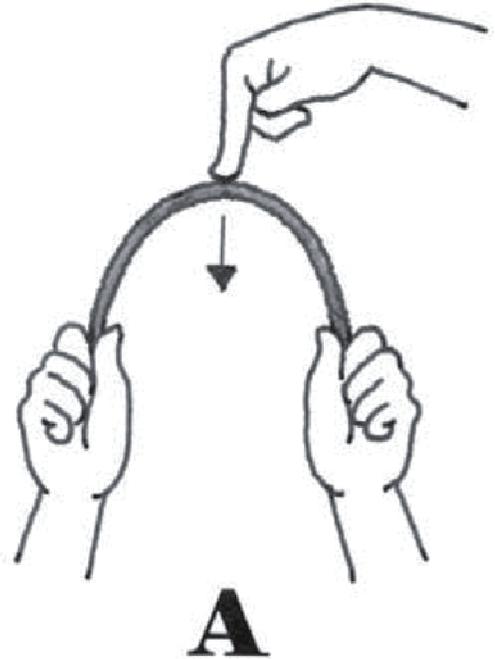
坐禅への脚注集(8) 坐禅の「難しさ」2

藤田一照
曹洞宗国際センター所長

われわれは坐禅に関しても、前回例にあげた排便や出産についてと同じようなとんでもない思い違いを抱えているのではないか。つまり、坐禅も、気張って外から加えた力を使わないとできないと思い込んでウンウン気張るから、そのせいでせつかく裡から自然に起こってくるものを活かせなくなり、そのあげく坐禅が妙に難しいものに成り果てているのである。排便の困難さに下剤を用いたり、出産の困難さには薬剤や手術に訴えたりするように、坐禅の困難さに対しても、あれやこれやの手段を弄することを考えることもできるだろう。それを否定するつもりは毛頭ないが、その困難さを生みだしている根元の原因をほったらかしにしたまま、枝葉である困難さのみを排除しようとするのであれば、良かれと思って弄するその手段そのものがまた新たな困難さを生みだしかねない。「気張らなければできないと思い込んで気張る」それ以前のところに眼をつけて、「気張ることをやめて、裡からの働きに任せて待つ」という、気張りのパターンを変えるのとはまったく別次元の努力に切り替える道を探求すべきではないか。

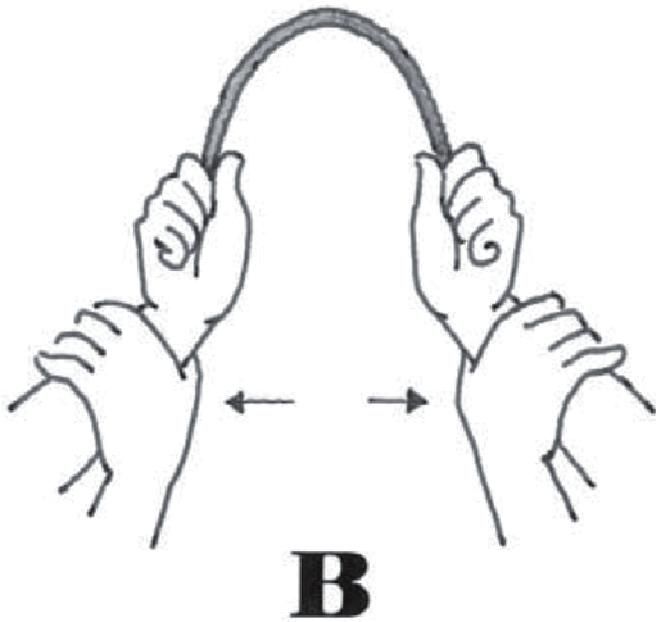
ここに1本のまっすぐな竹ひごがある。今わたしがその両端を両手で持ってぐっと内側に押すと当然その中央部分は曲がる。この竹ひごの中央部分の湾曲は結果、あるいは効果であり、その原因はわたしが両側から押している力である。今、竹ひごがこういう具合に湾曲した状態

は「良くない」、「望ましくない」からそれをまっすぐにしなさいと言われたA,B,C3人がいたとしよう。



まずAはわたしがもっている竹ひごの湾曲部分を自分の手で外からグーッと押して「直接に」そこをまっすぐにしようとする。当然うまくいかないからAはますます押す力を増し「気張る」ことになる。挙句の果てに、衰れな竹ひごは折れてしまう。これは、結果と原因を混同し、そのせいで原因にはまったく目を向けず、結果だけを直接に何とかしようとする愚かなやり方である。次に、Bは、竹ひごの湾曲はあくまでも結果であり、その原因は両側から押しているわたしの手にあるということを理解して、わたしの両手を自分の両手で反対方向に動かして竹ひごがまっすぐになるように押し広げようとする。ところが竹ひごを持っているわたしは何故動かされるのかわからないから、反射的にそれに抵抗しようとする。Bはこの抵抗に対してさらに力を加えてその抵抗に打ち勝とうとするがわたしもさらに抵抗を増してそれに抗おうとする。こうしてBの両手と竹ひごを持つわたしの両手

との間に戦いが繰り広げられることになる。その結果はBが根負けして、課題そのものをあきらめてしまうかもしれない。あるいはBがなんとか勝って無理やり竹ひごをまっすぐに「させる」ことができるかもしれない。しかし、その場合でもBが油断して力を緩めたら、元の木阿弥、わたしの両手はまた元にもどって竹ひごを曲げてしまう。だから、これも到底賢明なやり方とは言えそうもない。



さて、最後にCは、AともBとも違うやり方をする。前の2人はどちらも自分の力を使って、つまり「気張って」外からの力を加えることで問題を解決しようとしたのだが、Cはそれとはまったく次元の違う解決法をとるのだ。さてそれはどのようなやり方なのだろうか？

竹ひごが曲がっているほんとうの原因（わたしの両手）に目を向けず、結果でしかない竹ひごの彎曲部だけを見て、それを直接にまっすぐにしようとするAの強引なやり方では、まっすぐにしようとするAの手とそれに抗う竹ひごの熾烈な争いになってしまう。彎曲の原因にはま

ったく手をつけていないのだから竹ひごはいつまでも曲がったままであろうとするので、Aが押すのをやめた途端に竹ひごはすぐまた元のよう曲がる。無理にまっすぐにしようとするれば竹ひごそのものが折れてしまいかねない。これでは到底、賢明なやり方であるとはいえない。

Bは彎曲の原因であるわたしの両手に注目した点ではAよりもましである。しかし、わたしの両手を一方的に動かして竹ひごをまっすぐにさせようとするので、わたしは反射的にBに逆らうような力をさらに入れることになる。この場合はBの両手とわたしの両手との争いになり、たとえBが勝ってもその手を放せばまたわたしの両手が竹ひごを曲げてしまうので、本当の解決からは程遠いことになる。また、Bがあきらめてしまい、わたしの両手が勝てば、Bとの争いのせいで前よりわたしの両手が強く竹ひごを押して、彎曲の度合いがさらに増すという逆の効果も及ぼすこともあり得る。したがって、このBのやり方も賢明なやり方ではないと言わなければならない。

さて、いずれも賢明なやり方ではないと判断されるAとBのやり方の共通点は何であろうか？それはどちらも自分の力を行使して、外側から一方的に竹ひごをまっすぐにしようとしたことである。Aは竹ひごそのものを、Bは竹ひごを持っているわたしの両手を、それぞれ強引に動かそうとしたから、Aは竹ひごから、Bはわたしの両手から、それぞれそれに逆らうような力を引き出してしまったのである。言い換えれば、AもBも自分の働きかけのせいで、状況をより悪化させ、葛藤状態を新たに生み出してしまったのである。Aの場合は竹ひごが折れてしまう、Bの場合は前より竹ひごの彎曲度がひどくなる、といった「こんなことなら、いっそ何もしない

ほうがよかったのに…」と後悔ばかりが残る悲惨な(?) 結末さえ招きかねない。われわれは常日頃こういうAやBのような賢明でない強引なやり方で問題を解決しようとしていないだろうか?そして、問題をさらに複雑化させたりこじらせたりしていないだろうか?

Cにはこの問題状況の全体的な連関がよく見えている。まず、曲がっている竹ひごはあくまでも結果であり、そのほんとうの原因は両側から竹ひごに力を加えているわたしの手だということがきちんと理解できているのだ。Aに見られたような、「原因と結果の混同」というわれわれがしばしば陥る誤りをまぬかれている。したがって、着手すべきは竹ひごそのものではなく、わたしの両手であることがCには洞察できている。

次に、Cには、わたしが竹ひごに加えている力を緩めれば、竹ひごそのものの弾力によって「自ずから」元のまっすぐな状態にもどることがわかっている。つまりやるべきことは、わたしの両手の力を抜かせるだけでよいということだ。このような、竹ひごそのものにまっすぐな状態にもどろうとする働きが備わっているということがわかっていなかったBは、竹ひごの両端を持っているわたしの両手を外から他動的に動かして押し広げようとしたのである。だからわたしの両手を介してはいるが、結局は竹ひごをB自身の力でまっすぐにしようとした点でAと変わりがなかったことになる。

わたしの手が加えている力が原因であり彎曲はその結果であること、そして竹ひご自身にまっすぐに戻ろうとする働きがあること、この2つの事実がはっきりと見えているから、Cがとる解決法は、せんじ詰めれば、竹ひごに加えている力を抜くようにわたしに働きかけるという

ことである。これはAやBのように竹ひごやわたしの両手を自分の力を使って物理的に動かして変化させようというのとは質的に全く違うアプローチである。AやBのアプローチでは竹ひごやわたしの手はあくまでも単なる物であり、したがって外から力を加えなければ動かないという前提に立っていた。しかし、Cのアプローチでは、両手に力を入れている「わたし」に働きかけて、その力を緩めさせようとする。わたしが力を抜くことで、竹ひごの持っている本来の働きが発揮され、結果的にまっすぐになるという出来事を起こさせようとしているのだ。この場合、「わたし」も「竹ひご」も単なる「物」ではなく、自分で動く働きを備えたれっきとした「生き物」として遇されている。

Bのやり方で、わたしの両手がBの言いなりにならなかったのは、Bにまるで物のように扱われたからだ。Bがわたしの両手に触れてきたとき、そこには理解や語りかけ、敬意や優しさを感じられなかった。そこにあったのは「こっちに行け!」という強引で暴力的な一方的命令だけであった。生きた人のからだというものはそのような触れ方に対しては、当然のことながら防御態勢をとり、身を固め、それに反抗するような動きをするようにできている。Bにはそういう「生き物の言い分」を聞こうとする態度が備わっていなかったのだ。

さてそれでは、Cはどのような働きかけをするのだろうか?

(次号につづく)

南アメリカ特派布教巡回

期日：2014年9月11日～10月1日

会場：8教場

ハワイ管内布教師研修会

期日：2014年9月12日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺

大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師650回大遠忌予修法要

期日：2014年9月12・13日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺

北アメリカ特派布教巡回

期日：2014年9月21日～28日

会場：6教場

北アメリカ曹洞禅連絡会議

期日：2014年10月5・6日

会場：グレートバウ禅モナストリー・大願禅寺

南アメリカ僧侶研修会

期日：2014年10月16～19日

会場：イビラス禅光寺

ヨーロッパ国際布教総監部主催現職研修会

期日：2014年10月17～19日

会場：禅道尼苑

ハワイ管内布教師秋季定例連絡会議

期日：2014年11月11日

会場：両大本山ハワイ別院正法寺

ハワイ梅花流特派師範講習会

期日：2014年11月12～22日

会場：4教場



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