



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

北アメリカ国際布教100周年にむけて p1
マクマレン懐浄

南アメリカ曹洞禅紹介動画撮影レポート p3
奥村葉子

曹洞宗の坐禅観『普勧坐禅儀』を学ぶ (2) p6
菅原研州

坐禅への脚注集 (15) p11
藤田一照

法
眼

Number

42

September 2018



北アメリカ国際布教 100周年にむけて

マクマレン 懐浄
北アメリカ国際布教総監部書記

裏庭で大きく育った梓の木々が花を咲かせはじめました。秋の訪れと共に、長い鞘は熟し、冬の間には種子は散らばっていきます。みずからの子孫となり得るかもしれない種子たちのその後の運命も知らぬまま年老いた友は、その高貴な生涯を全うするのです。

古代から、弓は、梓を素材として作られてきました。私がこのことを知ったのは、妻の名前が“あずさ”であるからです。妻の祖父は、柔軟かつ強い人になって欲しいと願いこの名前をつけたのだそうです。第二次大戦も終結し、数年経った当時、一番のお気に入りだった孫が、日本人とアメリカ人の両国籍をもつ子どもたちを育てることになるなどと想像したでしょうか。義祖父の晩年、あずさが優しく食事や昼寝の世話などの介護をする足元で、太平洋を挟んだ双国を共に故郷とするひ孫が遊んでいました。

北アメリカの曹洞禅は間もなく百周年を迎えようとしています。一世代、二世代と遡ってみると、西洋の側で禅が今日のように開花することを想像した人などいなかったのではないのでしょうか。成熟し、自らの伝統に根付く生き様を経て硬くなった鞘は新たな種子を包み、その種子はこの土地の山や溪谷を吹き抜ける風によって運ばれていきます。西洋では、既に数えきれないほどの人びとの手によって、どのような形に広がっていくのかも想像すらつかぬまま、曹洞禅の伝統は大切に培かわれてきました。西洋で

このようなことが起きているのは、曹洞禅の道や、釈迦牟尼仏陀が菩提樹から立ち上がり、転じ始めた法輪に人びとが深い信仰を持っていれるからこそに他なりません。

数年前、北アメリカ国際布教総監部と曹洞宗国際センターが中心となって北アメリカ曹洞宗国際布教100周年記念事業計画が始まりました。そこでは「西洋」と「日本」の仏教徒が協力し合うことの重要性について共に振り返る機会がありました。

日系移民によって建てられた寺院と、禅センターの間には長年に渡って埋められない溝があります。同時に、北米の曹洞禅の僧侶が、日本の曹洞宗とどのような関係を維持していくことができるのか、継続的に議論がされてきました。このような話し合いの中で、溝を作り出している文化的な差異について言及されることがあります。様々な生き方を認め合い、信頼関係を構築していく中で、お互いに学びあえるものは確かに多いと思われれます。しかし、私たち僧侶がその生命の拠り所としているものは祖師の崇高な生き方の中にあります。慈悲と智慧を内在する古の生き方を全うせんと願う志は、文化的な議論を超えたところにあります。そこには本来、日本的な道もなければアメリカ的な道もなく、その中間の道すらないのです。禅の道があるとすら言えず、ただ、涅槃の心だけがあるのです。それを享受する私たちは、各々が全力でこれを「生き表している」に過ぎないのです。私たちが責任をもってこの心を生きる時、重要になってくるものは一つ一つの選択だと言えるでしょう。文化的な差異や考え方の違いを議論することで大切な要点を見逃しかねないのです。

仮に家庭や地元のコミュニティーのために料理

を振る舞う時など、それを食す人にただ栄養をとってもらっただけでなく、心の面や精神的にも潤ってもらいたいと願った瞬間、野菜を「どのように」切るのかといったことが重要な問題になってくるのです。私たちの心が包丁の先に宿るからです。

西洋に生きる私たちは、自分たちにしか作ることができない供物を作る最良の方法を知りたいと願っています。仏教という「実った果実」について、日本の人びとの切り方に特徴があったように、北米の人びとにも切り方に特徴があり、双方は最善を尽くしているのです。「西洋人」とか「日本人」とかいった言葉は対義語として存在しているわけではありません。

さらに、東西交流という単純な言い表され方によって、曹洞宗の伝統の豊かさや仏教徒であることの意味を見出そうとしていく双方の絶え間ない歩みが、かえって曖昧なものになってしまうことがあります。西洋における仏教文化の台頭という言葉では表すことの出来ない深さを、私たちが抱える問題は包含しているのだと思います。これは、あらゆる世代がつねに向き合っていてこなければならなかった「さとり」そのものに根ざす問題だといえます。

数年前曹洞宗の会合が会った際に、南カリフォルニア大学のウィリアムズ・ダンカン教授が、日系仏教徒にとってアメリカ人と仏教徒の両方になることの課題について講演されました。ウィリアム教授はお話の中で、当時「マンザナール戦時轉住所」と呼ばれた強制収容施設において最初の年に亡くなった人びとを偲び建立された慰霊塔について触れられました。1942年の冬がいかに過酷なものであったか、厳しい気候と貧弱なつくりの施設内で、多くの高齢者や子どもた

ちが命を失いました。このとき亡くなった人びとの初盆供養は非常に重要なものとされ、永富信常師は収容所に住む家族から少額の寄付を募りました。当時の日系家族はほとんど何も持っていませんでしたが、それでも、供養塔を建立するため、コンクリートを購入するための資金を寄付したのです。永富師は数ヶ月間供養塔に彫られる字を書くために書の練習したそうです。盂蘭盆会には、初盆供養が執り行われ、4000人以上の人びとが参列して盆踊りに加わり、亡くなった方がたを偲んだといえます。このような過酷かつ不当な条件の下にあって、法輪は回り続けたのです。身と心に染み付いたお経を読みながら、互いに法の輪を転じ、その輪は私たちにもめぐらされ続けているのです。

仏法は北アメリカの岸に自然に現れたものでもなければ、異なる文化をもつ人びとによって運び込まれてきたものでもありません。先人たちの人生は法の乗物であり、私たちは彼らを通してそれを受けとったからこそ、この仏縁の巡り合いによって立ち上がり、責任を持って最善を尽くすべく力を注ぐことができるのです。この乗物は偉大な大乘の乗物であり、東と西に分け隔てられるようなものではないのです。されども、躍動的に尽力する個々の生活を通して伝道されていくものであり、「日本の禅」を抜きにした「アメリカの禅」など存在しないのです。私たちが、自らの心臓をもって祖師方の血を巡らせることのみが、東と西とのいずれにおいても禅が真に生き残っていく唯一の道であるのです。

法華經の教えのなかで釈迦牟尼仏はこのように説いています。

もし人が法華經を説くのであれば

如来の部屋に入り、如来の衣を着、如来の座に坐して、この経を説きなさい。

様々な困難に恐れなく向き合い
随所でこれをはっきりと説きなさい。

慈悲の心を自らの部屋として、
我慢強く柔和な心を自らの服として、
空である一切を自らの座として
このように法を説きなさい。

北アメリカの曹洞宗が次なる百年に歩みを進める今、如来の部屋と衣、そして座が大切にされ続けていくことを心から切に願っております。この如来の部屋にあって法を分かち合う法の兄妹姉妹と出会い、如来の袈裟を身にまとい、世界の声に深く耳を傾け座したとき、越え難き隔てはなくなっていきます。

老いていく私たちの足元で、子供が遊んでいるでしょう。



南アメリカ曹洞禅 紹介動画撮影レポート

奥村葉子

仏教は常に私の周りにありました。

私は京都に生まれ、幼少期を父である奥村正博と南丹市園部町にある昌林寺で過ごしました。

その後、父が指導者として渡米するのに伴い、私たち家族はアメリカ合衆国ミネソタ州へ移住いたしました。いくつかの夏はミネソタ州エイツエンにある宝鏡寺で、大人たちが法要を行っていた間、私は多くの地域ポットラックパーティーに出席、また、宝鏡寺の地下室で遊んだりして過ごしました。そのような環境で育ったため、曹洞禅は常に私の周りに存在し、特にアメリカ中西部の禅には馴染みがあります。しかし、この度の南アメリカ曹洞禅紹介動画の監督、並びに編集をするまでは、これほど曹洞禅が世界中に広がっていることを知りませんでした。今回の撮影以前は、私の住むロサンゼルスでメキシコ系アメリカ人の文化に触れることはありましたが、実際にメキシコ以南を訪れたことは無く、このプロジェクトは私にとって、曹洞禅と日本からの移民を通して目を通して新しい文化に触れる素晴らしい機会となりました。

私が仏教について初めて製作した映像は、父と弟を題材にした“SIT”(坐る)というショートドキュメンタリーでした。カーネギス法光師の提案により、当時北アメリカ国際布教総監部に出向していた櫛田俊道師が、年に一度開催される北アメリカ曹洞禅連絡会議で“SIT”の試写会を行いました。この試写会を通じてできたご縁

により、北アメリカ曹洞禅紹介動画の編集をしたことが、南アメリカ曹洞禅紹介動画の監督を依頼されるきっかけとなりました。

ブラジル連邦共和国へ出発するまでに、私は準備を万全に行いました。映像制作において、これは“プリプロダクション”と呼ばれる工程で、チーム内で制作映像についての創造作業と技術作業を行うことです。この作業は撮影カメラマンのカーフ・ベネット氏と私が映像を制作するうえで根幹となる作業で、私たちは既に“SIT”を撮っていたので、最初の段階で映像に対する良好な視覚戦略を持っていました。南アメリカ曹洞禅紹介動画は“SIT”のように美しく、映画のような映像にしたいと考えていたので、撮影は浅い被写界深度の長焦点レンズとRONINスタビライザーを用いて、滑らかで静かなカメラの動きによって行うことにしました。ドキュメンタリー映像を制作する場合、常に正しい撮影器具を使用することによって、撮影中に何か問題が起こってもすぐに対応することができます。

私たちのサンパウロ到着を曹洞宗南アメリカ国際布教総監部の田原良樹師が迎えてくれました。田原師のとても活気に満ち、友好的であり、なお且つ非常に努力家である性格は、映像制作者に向いており、ブラジル国内5か所で行われる撮影の宿泊や旅程、インタビューの予約等すべてを手配してくれました。

最初の撮影はエスピリトサント州イビラス、静かで美しく、人里離れた山中に位置する禅光寺で行われました。私たちはここで禅の教えを体験するため、バスで数時間かけて訪れた学生の団体を撮影しました。自然の中を歩く姿を、坐禅を学ぶ姿を、そして生け花の授業や食器を洗っ

ている時の手を、静かにカメラに収めていきました。いつもは無軌道でふざけあっている十代の彼らですが、禅堂に入るとその平和的なエネルギーが彼らを静かな内省へと導きます。



禅光寺がある山を下りた後、お盆供養の提灯を飾るメンバーの方がたを撮影するため、モジダスクルーゼス市にある禅源寺へ向かいました。婦人会の方がたが素晴らしい日本とブラジルの料理を作っていました。初期の日本から移住した人びとが、宗教と地域活動を懇願し、自分たちの第二の祖国に誘起した結果、曹洞禅はまず南アメリカの地へ渡ったことを、私はこの撮影を通して知り、その思いが今も脈々と受け継がれている証拠をこの禅源寺で見ることができました。



そして私たちはサンパウロへ戻り、両大本山南米別院佛心寺において、撮影を行いました。

佛心寺は多くの日系移民、日系ブラジル人が住む、活気あふれるサンパウロの都市部にあります。インタビューでは、生け花を指導している日系ブラジル人の方に、彼女がお寺と共に歩んできた歴史、そこで育まれてきた社会についてお話しいただきました。その後、佛心寺で行われる行事や夕方に開催される坐禅会を撮影、この映像は地方で行われている禅光寺での禅の実践と、都市部で行われている坐禅会を対照的に捉え、曹洞禅がどの地においても存在することを立証しております。

サンパウロでの日程終盤に最も刺激的な場面を撮影することができました。田原師はプロデューサーとしての能力を発揮し、私たちに1つのみならず、2つの素晴らしい撮影場所へ案内してくださいました。

1つは、私がサンパウロでの移動中にその標識を見かけた、ブラジル日本移民資料館でした。私はそこで撮影ができれば、この動画にとって素晴らしい機会になると考えていました、なぜなら、過去についての説明をする際、歴史的な写真のみでは、映像が退屈なものになってしまいます。初期の日本からの移民が船でブラジルに渡った話はこの動画にとってとても大切な場面です。資料館には当時、日本から最初に到着した移民船の模型があり、資料館側は私たちの撮影を許可してくれました。

田原師に案内していただいたもう1つの撮影場所では、最も美しく重要なシーンが撮影されました。カメラマンのベネットは広大な大自然を撮影するためにドローンを持ってきていたのですが、巨大な都市も撮影したいと考えていたところ、田原師は私たちを高層ビル屋上のヘリポートへ案内してくださいました。そこで私たちは田原師に坐禅を組んでいただき、田原

師の後方からドローンで撮影、その映像はサンパウロの街を見下ろす、とても美しい映像となりました。僧侶がサンパウロのコンクリートジャングルの中で坐わる姿は現代に進化した南アメリカ曹洞禅の姿を完璧に比喻した映像になりました。



次の撮影はリオグランデドスル州、今回の撮影で訪れた中でも、最も人里離れた場所に位置するヴィラ禅です。ここでいくつかのインタビューを撮影、その内の2名は典座寮で修行する男女です。朝の日差しの下、木製の台所で行ずる様子は美しい映像となりました。ヴィラ禅に坐する大きな大仏に見守られながら修行に勤しむ姿は、禅を通して人と自然が1つになっている様子を見事に映し出しております。また、別のインタビューでは、ソーザ孤圓国際布教師に、都会から逃れてきた人びとにヴィラ禅が何を与えているかについてお話をいただきました。

これは重要なことですが、曹洞禅はブラジルだけではなく、南アメリカ全土に広がっております。他の撮影カメラマンが収録したペルー、コロンビアの映像はブラジルでの撮影後に編集いたしました。

南アメリカ曹洞禅紹介動画作成は私たちにとって冒険であり、ブラジルにおける多様な禅の

側面を体験することのできる特権でした。曹洞宗の方がたとお仕事を共にしたことは私にとって素晴らしい経験となりました。いつかまた一緒に製作できればと願っております。そしてこの動画作成に携わったすべての皆様に、私たちをその一部として選んでいただいたことに感謝いたします。オブリガード。



動画1 『南アメリカ曹洞宗のあゆみ』
<https://www.youtube.com/watch?v=YILII29Ubac>

動画2 『禅とともに Soto Zen Buddhism in South America』
<https://www.youtube.com/watch?v=VqmUJ1MYhal>



曹洞宗の坐禅観 『普勸坐禅儀』を学ぶ(2)

准教授 菅原研州
愛知学院大学教養部

曹洞宗の坐禅の基本は、「退歩の学道」である。その典拠として、以下の一節を学んでおきたい。

所以に
須らく尋言逐語の解行を休すべし。
須らく回光返照の退歩を学すべし。
身心自然に脱落し、
本来の面目現前せん。
恚懣の事を得んと欲わば、

急ぎ恚懣の事を務べし。

既に、曹洞宗の坐禅のありようとして、「不染汚（無分別）の修証」について指摘した。これは、『普勸坐禅儀』を読み解くための基本線である。その上で、では、「不染汚」とはどのようにして会得されるべきなのか、それを示したのが、この冒頭の2行であるといえる。前者については、仏道を習うときに、言語を逐って知解でもって把握するようなことを止めるべきだということであり、正しく不染汚を会得するならば、「回光返照の退歩」を学ぶべきだという。まず、前者について見ていくが、このような指摘がある。

凡そ学道の病は、言語を逐って計度を生ずるに在るなり。是れ則ち、諸妄の本、蔓條の引牽なり。数しば知解に襲われ、是非争乱し、根塵交渉して、猶お鏡に垢の生ずるがごとし。痕・垢若し尽くれば、寂照孤明にして、心法ともに亡じ、性独り真なる矣。

指月慧印師『普勸坐禅儀不能語』

学道の病は、言語を逐うこととともに、それによって、自分の修行や悟りに対して、「計度」が生じることが問題であるという。これは、想い計らいであるが、この部分が、我々自身の修行に迷いを生じさせ、余計な価値観などを生む。それがまさに「是非争乱」である。だが、我々はどこまでも「道本円通」である。この「道」そのものであることを、「独り真」とはいうのである。なお、この状態に至るのに、「回光返照の退歩」が必要である。いわゆる、「退歩の学道」である。これを、感覚的に表現すると、「自己をはこびて万法を修証するを迷とす、万法すすみて自己を修証するはさとりなり」（「現成公案」巻）となるのだが、自らを前に運んで、諸事象

を証すようなあり方は、許容されない。そうではなくて、万法が進んでこの私を証すような状況を意味している。ここには、何ら積極的な前進はない。よって、退歩の学道である。そもそも本書では「不染汚（無分別）の修証」を用い、「修証一等」を前提に話が進んでいた。そうになると、この「回光返照の退歩」についても、注意が必要になってくる。

あさひが東から西を照臨し、ゆふひにはまた東を照すころなり。もしいはば、ほとけが仏になるといはんも、おなじことなり。

瞎道本光師『永平広録点茶湯』

瞎道師の註釈では、東から西を照らすのは、朝日のありようとして当然である。そうであれば、その時「東」はどうなるかといえば、夕日が西から東を照らすという。その「東」のありようをこそ、「ほとけが仏になる」である。この東とは、いわば「太陽」のことであり、光源としての仏陀である。だが、その光源もまた、照らされていく。それが「回光返照の退歩」である。先に挙げた、感覚としての「万法すすみて」とは、本よりそうであったと自覚されることである。つまり、「退歩とはたちかへること」（瞎道師前掲同著）という言葉は、仏そのもののありようが再確認され続けることである。自らの計らいによって身心脱落していくのではない。その計らいの喪失された所こそが、身心脱落である。

後半部分の説示に入っていく。我々は、身心脱落を「大悟の境涯」などと解釈してしまうと、自らそれを掴み取るようなものだと誤解する。だが、「脱落」であり、これは「も抜ける」ことであるから、何かを掴んでは、それはただの迷

いである。むしろ、全てを放し切ったところで脱落である。この放し切ることが、先に挙げた「退歩の学道」である。自ら掴もうとするのではない、その欲求を内に還して、手を組み足を組む、まさに坐禅三昧こそが、退歩の学道である。よって、心識・心念もまた、放さねばならない。いや、「ねばならない」だと、放すこともまた1つの獲得されるべき境涯に陥る。ただ、放す放す放す・・・

「放す」とは、坐禅という行に身心を任せることをいう。例えば、この箇所は天桂伝尊師が『永祖略録蛇足』で「円陀陀地八面玲瓏じや、古鏡巻に曰く、『今の人、瓦を取て磨すべし。決定、鏡と成る可し』と也」と註釈される通りである。引用されている「古鏡」巻の前提に、「八面玲瓏」だとしている。いわば、我々の全身心に、既に「道本は円通」しているのであるから、「瓦なのだが、鏡であった」とは言える。よって、「磨」という行に媒介されるだけで良い。同じことは、道本である我々の身心が、坐禅という行に媒介されるだけで仏であることと同義である。それを、「本来の面目現前せん」という。「本来の面目」とは、これもまた、我々自身の普段のありようの外に、真実の「本来の面目」があると思ってしまうと大きく誤ってしまう。繰り返しになるが、どこまでも「道本円通」である。よって、「本来の面目」とは、何か獲得されるべき境涯ではなくて、ただ「行」によって、我々の身心が媒介されることである。この媒介を「脱落」とはいう。

つまり、何ら難しいことはない。ただ、身心を行に媒介されるだけで良く、それを脱落とはいい、そのことが、「慙懣の事を得んと欲わば、急ぎ慙懣の事を務べし」と表現されている。「慙

「慙の事」について、「慙」とは「それ」などを意味する代名詞である。いわば、或る事象を指し示そうとする、というだけであって、その「慙」自体が、直接に何かを意味しているわけではない。よって、道元禪師は『正法眼蔵』「慙」巻に於いて、この語句を「この宗旨は、直趣無上菩提、しばらくこれを慙といふ」とされる。「慙の事」とは、無限定・無分別であるから、そのような仏陀の悟りを指し示そうとするのである。そのような、仏陀の悟りを得たいのなら、そのような仏陀の悟りを急ぎ務めよ、ということである。しかるに、これを瞎道師は靈妙なる表現をして、「ゆるみなしに、それぞれのしわざを、のがさず・やらず、つとめよ」（前掲同著）としている。

いわば、坐禅を緩ませることなく務め、「それそれ（慙慙）」の仕業を、逃したりせず、他にやったりせずに、とにかく自ら務めるべきだという。我々はややもすると、この「慙」が分からないなどといい、坐禅を逃し、他へ遣ってしまうことがある。だが、結局は「慙」に道があったのだ。そして、慙として坐禅を努めるとき、どうしても間違えやすいのが、坐禅時に目的を別設定することと、その心的内容である。ただ「放つ」事で良いのだが、人はそれが出来ない。曹洞宗の「只管打坐」が難しいのはこの辺である。しかも、「放ち方」を間違うと、ただ枯木死灰の禅となる。

その両方を離れて、中道を歩むことが求められている。それは次節から明らかである。

夫、参禅は、
静室宜し。飲食節あり。
諸縁を放捨し、万事を休息すべし。

善悪を思わず、是非を管すること莫れ。
心意識の運転を停め、
念想観の測量を止むべし。
作仏を図ること莫れ、豈、坐臥に拘らんや。

本節から、徐々に「坐禅の儀則」の部分に入っていく。「参禅」については、「坐禅儀」巻に見えるように、「参禅は坐禅なり」という理解で良い。師家に公案を問うことも「参禅」というが、曹洞宗ではこの語を坐禅の意味で取る。

そして、続いて坐禅時の環境と、坐禅に入る際の心構えになる。環境についてはごく簡単に、「静かなところが良い」「飲食には節度があるべきだ」と理解されるどころだが、指月慧印師の『不能語』では、前者について「万境の間（あわい）なり」とし、後者について「身の健安なり」としている。つまり、「あらゆる対象のあわい（隙間）」というとらわれのない環境で「身が健安である」ことが、坐禅である。なお、この意義については『正法眼蔵』「坐禅儀」巻の方が余程詳細に説かれている。

坐禅は静処よろし。坐蓐あつくしくべし。風煙をいらしむることなかれ、雨露をもらしむることなかれ。容身の地を護持すべし。かつて金剛のうへに坐し、盤石のうへに坐する蹤跡あり、かれらみな草をあつくしきて坐せしなり。坐処あきらかなるべし、昼夜くらからざれ。冬暖夏涼をその術とせり。〈中略〉飲食を節量すべし、光陰を護惜すべし。

「坐禅儀」巻

坐禅の場合、その環境自体が静かであるべきだということになる。これをもって思い出すことがある。

自らの身心、即ち行道綿密・端坐不臥・安閑無事なるは、枯木石頭の如く、主山案山の如くし、法量専要なるは、出息入息の如くし、慈悲深重なるは、大悲千手の如くして、深山幽谷裏に居して、一生、歳月を送るべし。

峨山韶碩禪師『山雲海月（上）』

大本山總持寺二世・峨山韶碩禪師の教えである。峨山韶碩禪師の門葉（峨山派）は能登總持寺（現在の總持寺祖院）から、全国各地に展開したわけだが、その中でも山間部に寺院を建てることに躊躇しなかった理由は、この一節も典拠として良い。「深山幽谷裏に居して、一生、歳月を送るべし」という説示は、まさに、「坐禪は静処よろし」の言い換えと判断できよう。山間に寺院を作り、坐禪とともに人々を導こうとしたのである。

続く「諸縁を放捨し」云々だが、直訳すれば、「諸縁」「万事」を世務・世事と解釈して、それらを止めて坐禪するように示す言葉だといえる。然るに、瞎道本光禪師『点茶湯』では、「諸縁の全兀兀は放捨なり、全休息のとき全万事なり」と解釈している。ここには、「不染汚（無分別）の修証」に則って、「諸縁」「万事」を会得する意図が見える。それはつまり、諸縁が差別無く諸縁としてあるとき、その実相が放捨ということである。或いは、全休息しているとき、それが全万事である。ここに「全」というありよう、無分別であるとき、諸縁・万事が、真の意味でそうなるのである。

よって、その内容が、「善悪を思わず、是非を管すること莫れ」という、分別の否定・停止である。このことを瞎道師は「これ坐禪の全機なり」（前掲同著）ともいう。やはり「全」であ

る。道元禪師は、「全機」「全道」などと用いる場合には、必ず無分別である。無分別の中に、しかしながら働きなどがある、いや、そのまったく働きをそのまま戴くのが、「坐禪の全機」である。

さて、これから先がかなり難しい。従来の方行訳でも、この辺は曖昧に訳されることが多い。だが、今回は深く考えてみたい。

まず、「心意識の運転を止め」だが、この「心意識」については、面山師『聞解』では、『止観輔行伝弘訣』を用いて、「境に対する覚知、木石と異なるを名づけて心と為す、次に心の籌量を名づけて意と為し、了了別知を識と為す」としている。この理解は、瑩山禪師『伝光録』に通じていく。

子細に見得する時、心と曰ひ、意と曰ひ、識と曰ふ。三種の差別あり。夫れ識と謂ふは、今の憎愛是非の心なり。意と謂ふは、今冷暖を知り、痛痒を覚ゆるなり。心と謂ふは、是非を弁まへず、痛痒を覚へず、牆壁の如く、木石の如し。能く実に寂々なりと思ふ。此心、耳目なきが如し。

『伝光録』第51祖章

問題は、面山師にせよ瑩山禪師の御提唱であっても、これらはいくまでも「心意識」を分析しただけであって、ここで問題にしている坐禪の様相を示したものではない。坐禪の様相とはあくまでも、瑩山禪師が重ねて御提唱される通りである。

学道は心意識を離るべしと云ふ。是れ身心と思ふべきに非ず。更に一段の靈光、歴劫長堅なるあり。子細に熟看して必ずや到るべし。若し此心

を明らめ得ば、身心の得來るなく、敢て物我の携へ來るなし。故に曰ふ身心も脱け落つと。

同上

学道は、心意識を離れなくてはならず、そこには「一段の靈光」の働きのみがあり、その時、身心は脱落する。これは坐禪の全機である。また、瞎道師は非常に分かりやすく「坐の坐なる身心は脱落なるをもて、おのづから停止なり」（前掲同著）と指摘する。結局、我々自身の分別の働きの頼ることを止めて、坐禪にこの身と心を任せてしまうことに他ならないのである。それを「停止」と呼んでいる。

更に、「念想観の測量を止むべし」だが、「念・想・観」について、通常の禪定法では、その行中に行われる精神的営為である、正しく集中し、想い、そして明らかに観ることである。つまり、この一節は、禪定中の心上において、正しい「念想観」を行うべきということになる。曹洞宗の坐禪では、「測量の止んだ念想観」が行われるべきだといえる。瞎道師は、身心脱落なる坐において、「測量」は止むというから、坐禪において正しく精神集中がされる状況のまま、事象を思念し、観るべきなのである。

後は、それほど難しい文脈ではない。まず、「作仏を図ること莫れ」については、詳しくは「坐禪箴」巻を見ていただきたいところであるが、道元禪師は「南岳いはく、坐禪豈得作仏耶」という語について、「あきらかにしりぬ、坐禪の、作仏をまつにあらざる道理あり、作仏の、坐禪にかかはれざる宗旨かくれず」とされた。よって、坐禪は作仏を「待つ」ことはない。ここは、修証一等、「不染汚（無分別）の修証」でもって解釈されるべきである。既に、当連載で申し上

げているように、宗乗の坐禪とは、修証一等である。その時、作仏は明らかに作仏であって、その作仏上の坐禪なのだから、「作仏を図る」ようなことは不要である。転ずれば、坐禪しているその事実が作仏である。この様子を、瞎道師は「坐禪のみなるべし。作仏は作仏なるべし、この宗旨を莫図といふなり。仏仏となるためなりとにはあらず。ただ坐の坐なることを参取すべし」（前掲同著）と丁寧に註釈しておられる。

最後に、「豈、坐臥に拘らんや」であるが、この「坐臥」については、坐禪をしているのに、何故「坐臥」に拘ってはならないのか、という疑問になる。つまり、坐禪の「坐」と、坐臥の「坐」との同異について問う場合があると思う。これもまた、「坐禪箴」巻を見ていただきたいところであるが、道元禪師は「坐禪を道取するにいはく、若学坐禪、禪非坐臥」という語について、「いまいふところは、坐禪は坐禪なり、坐臥にあらず。坐臥にあらずと単伝するよりこのかた、無限の坐臥は自己なり」とされた。坐禪は坐禪なのであって、坐臥ではないという。然るに、そのような「坐臥にあらず」と証するとき、それは「自己」そのものであるという。これは、坐禪人としての四威儀はもちろん四威儀である。だが、坐禪は坐禪なのである。そして、坐禪が坐禪の時、無限の坐臥である自己は自己である。

つまり、坐禪の「坐」は、四威儀の「坐」とは天地懸隔ということであり、むしろ前者が後者を包摂していく。これを、瞎道師は「坐禪の正面を非坐臥といふなり。兀坐のあと・さきなしなり。坐禪の坐禪なるときはほかの坐臥はかくるなり」（前掲同著）としている。こちらでも丁寧にいえるが、丁寧にここの一文の捉え方にまで及び、重ねて「この文を差過して、

『坐禅するにおよばぬ』など、いへる魔働もあるべし」（前掲同著）としている。「坐臥」に拘わらないということ、「坐禅の否定」に採る者がいたようなのだが、現代の我々も勘違いをしてはならないところである。

繰り返しになるけれども、本書は「坐禅を行っている」ことを前提に説かれていると見るべきであって、坐禅修行を否定するような「断章取義」を容れるべきではないといえる。

(次号に続く)



坐禅への脚注集 (15) 我と大地有情と同時呼吸す (2)

藤田一照

(承前) また打坐の前に、釈尊は長年の苦行によって垢だらけになっていた身体を尼連禅河で沐浴し清めている。苦行では身体的な不快感や苦痛に耐えることが大事だとされているから、身体を清めてさっぱりとした状態になるために沐浴することはやはり苦行の墮落、失敗と見なされることだろう。しかし、道元禅師は『正法眼蔵 洗面』において「身心を澡浴して、香油をぬり、塵穢をのぞくは、第一の仏法なり」と書き、「最後身の菩薩(成道直前の釈尊を指す)、すでにいまし道場に坐し成道せんとするとき、まず袈裟を洗滌し、つぎに身心を澡浴す、これ三世十方の諸仏の威儀なり」と、釈尊が樹下に打坐する前に沐浴したことをその実例として挙げ、しかもそれがすべての仏の正しいあり方であるとして大きな意義をそこに見いだしている。禅

の伝統では開浴の時に「沐浴身体 当願衆生 身心無垢 内外光潔」という沐浴の偈を唱えることになっている。ここにも仏教が苦行主義からはっきりと決別していることの具体的証しを見ることができよう。

さらに、樹下の打坐の時、釈尊は出会った草刈り人から供養された吉祥草を大地の上に柔らかく敷いてその上に結跏趺坐されたとされている。それは、わざわざ選んで硬い岩の上やとげのある茨の上に坐している苦行者からみれば「なんとなまぬるいことを!自分を甘やかすんじゃない!」と軽蔑されるようなことなのだろうが、苦行を手放した釈尊にとってはもはや坐そのものの意味がまったく変わってしまっているのだから、こういう批判は的外れなのである。仏教の打坐は苦行ではなく『普勧坐禅儀』にあるように「いわゆる坐禅は安楽の法門なり」(『正法眼蔵 坐禅儀』では「坐禅は大安楽の法門なり」)なのであるから、「坐処には厚く坐物を敷き、上に蒲団を用う」のが仏教では「尋常(よのつね)」なのだ(『正法眼蔵 坐禅儀』では「坐辱あつくしくべし。…かつて金剛のうへに坐し、盤石のうへに坐する蹤跡あり、かれらみな草をあつくしきて坐せしなり」)。また、釈尊は風雨や強い日差しから守られた、大きく枝葉を張った涼しい木陰で穏やかに打坐している。苦行のための坐なら、風や雨にさらされ、暑い日差しが照りつける露地(屋根のない地面)で坐ることだろう。毒虫や蚊に刺される場所や、何が襲ってくるかわからないジャングルのなかであえて坐するというようなことも苦行として実行されたことであろう。しかし、坐禅の伝統では「風煙をいらしむることなかれ、雨露をもらしむることなかれ、容身の地を護持すべし」というのが大事な原則とされている。一見同じような坐行であっても、

その修行を意味づける枠組が違うとここまで様相が違ってくるといい例である。こうして見てくると、今のわれわれが当たり前のように受け取って実践している沐浴や食事の作法、坐禅の作法が、苦行主義を払拭した釈尊からひとすじに直伝されてきたものだということがよくわかるのではないだろうか。このことに改めて思いを致すべきだと思う。

さてそろそろ、釈尊の樹下の打坐に話をもどさなければならない。わたしは、現世にあるすべてのものとのダイナミックな関係の網(ネットワーク)全体が打坐の当体であるということを言いたかったのである。そのような打坐が現成するためには、修定型の瞑想法や苦行のさまざまな方法を生み出す基盤になっている現世の否定、現世からの離脱、つまり万法とのつながりを断つことを勧めるような救済論的枠組を乗り越える必要があった。

釈尊が成道したときに口にしたとされている「我と大地有情と同時成道す」という言葉は、打坐において現成していた万法との根源的なつながりをそれとして洞察し、言語的に表現したものである。この「我大地有情同時成道」という表現をもじって、シャーロットさんが呼吸に関して言ったことを表現すれば、釈尊の打坐では呼吸は「我と大地有情と同時に呼吸す」という呼吸になっていた。そこではもはや、呼吸は「わたし」の独占物ではない。「わたしが・呼吸を・している」という能動態の表現ではなく「呼吸がわたしを場所として起きている」あるいは「わたしが呼吸されている」という受動態の言い方のほうがしっくりくるようなあり方になっている。そして「呼吸」と「呼吸ではないもの」という区別ももはや意味をなさなくなっ

ている。万法ぐるみの呼吸であり、万法が呼吸しているからである。前回論じた「鼻息微通」の「微通」の意味はもしかしたらそこまでの広がりを持っているのではないだろうか？そのような万法の呼吸は、「呼吸法」の枠組みがその射程内でとらえている呼吸とは、スケールにおいても内容の豊かさにおいても、雲泥の差がある。

「正しい呼吸をしなければならない」と思って「正しい呼吸法」を学ぼうとする人がいるかもしれない。しかし、坐禅の立場からはそのようなアプローチはやめた方がいいと言わねばならない。これこそが「正しい呼吸だ」と言えるような画一的な「正しい呼吸」などあらかじめ存在しないからだ。呼吸はそのつど、そのつどのものでなければならない。つまり、呼吸は習慣的なもの(habitual)ではなく、あくまでも自発的(spontaneous)でなければならない、ということである。実際に坐禅を行ずる上では、習慣的な呼吸と自発的な呼吸の差異を実感としてよく知ることが大切である。われわれはふだん普通に呼吸しているその呼吸が自発的な息だと思いきこんでいるが、実は習慣的な呼吸、つまり本来の息(といっても、そういう決まった呼吸があるわけではないのだが)からなにがしか逸脱した呼吸にすぎないことが多いのだ。人が習慣によって息を「でっちあげなければ」、その時その時の息は、「自分の内外で起きていることのすべて」と結びついて、自発的にフレッシュに立ち上がってくる。だから、毎回同じ息が繰り返されるのではなく、どの息もその時その時の状況にぴったり即応した、ただ一回きりの絶対の息として生成し消滅していくのだ。しかも、その時その時のわたしのあり方、状態を如実に示すような独自の質を持った個々の息が立ち現れては消えていく。「息は人なり」一息はその人の

中で何が起きているかを如実に表すもっとも繊細な指標なのである。

たとえば、息が停止していることにふと気づく時がある。そういう時思わず、意図的、強制的に息を再開させてしまうことが多いのだが、それでは「自分が」息をしたことになる。もしかしたら、息はまだ止まったままでいたいのかもしれないのである。それを尊重して、ただ待っていると、そのうち息がひとりで再開する時がやってくる。こちらのほうから邪魔をしなれば、必ず息の方から自然に次の呼吸が展開してくるのだ。それが「自発的」ということである。

そこで大事なことは、辛抱強さと息の言い分を信用し尊重することだ。わたしは過去に何度か野口法蔵さん式の「坐禅断食」をしたことがある(野口法蔵『直感力を養う坐禅断食』七ツ森書館刊などを参照)。このやり方で坐禅していた時、

息がだんだんゆっくりになっていくので、とうとう今終わった息が吸う息だったのか吐く息だったのか忘れてしまったことがあった。次に吸えばいいのか吐けばいいのか、わからなくなってしまったのである。そのとき、「意識は忘れてもからだは忘れていないから、放っておけばそのうち起こるべきことが起こるだろう」という考えが浮かんだ。それで、じーっとなにもしないで待っていたのだが、なかなか何も始まらない。別に息を我慢して止めているのではないから、苦しいわけでもないのだが、普段の自分の意識のほうで「こんなに長い間息を止めていいのか？大丈夫なのか？」とだんだん焦りだしてくるのである。それでも、とにかく待っていると、やがて自分で吸おうという気が少しもないにもかかわらず、吸う息がゆっくりと始まったのであった。これはわたしが息というものについて大切なことを学んだ貴重な経験だった。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。

国際ニュース

北アメリカ国際布教総監部管内梅花流詠讃歌巡回講習会

期日：2018年5月22～23日

会場：2教場

ヨーロッパ国際布教総監部主催協議会

期日：2018年5月26～27日

会場：禅道尼苑寺

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：2018年5月30日～6月1日

会場：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：2018年6月20～21日

会場：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)

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