

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

洞光山直証庵20周年を迎えて p1 **是松慧海**

シドニーでの禅をきく会 p3 **大山健治**

曹洞宗の坐禅観『普勧坐禅儀』を学ぶ(4) p4 **菅原研州**

坐禅への脚注集 (17) p8 藤田一照







September 2019

洞光山直証庵20周年を迎えて

是松慧海 オーストラリア連邦 直証庵

今年の5月、曹洞宗海外特別寺院である洞光 山直証庵は20周年を迎え、5月6日から12日ま での一週間に渡り直証庵において記念行事を行 いました。

晋山式、首座法戦式、創立20周年慶讃法要、 この3つが中心となる行事でした。晋山式と首 座法戦式は直証庵の新しく建てられた本堂にて、 直証庵創立20周年慶讃法要は大きな法要のた め、近隣にあるセントピウス小学校の体育館とコ ミュニティーホールを会場として行われました。 また、期間中に特別記念講演が行われました。

世界各地から海を渡って来られた40名の曹洞宗僧侶と一般の方がたを含め200名以上が出席し、共に一週間の式典を祝いました。直証庵の御開山である大玄一光大和尚をはじめ、楢崎通元老師、その他大勢の老師方のお導きと親切な助言のもと、この日を迎えることができましたことを心より感謝申し上げます。

最終日に行われた創立20周年慶讃法要では林 叟院御住職の鈴木包一老師に特別記念法話をい ただき、引き続き、大玄一光大和尚の大慈悲に 報いるため、洞松寺の鈴木聖道堂長老師の導師 のもとに大玄一光大和尚報恩供養が行われまし た。そして洞光山直証庵創立20周年諸堂落慶記 念慶讃法要では喜美候部謙史教化部長老師に導 師をお勤めいただきました。教化部長老師の大 きく澄んだ声は会場に響き渡り、その優雅さに 人びとは耳を澄ませました。

20周年慶讃法要法語

禪苑を削め祖恩に報いんと欲す春秋高く畳ね精魂を弄ず三千の海嶽凡界を分かち五色の臺は大乗の門を開く恭しく惟みれば山門今月今日洞光山直証庵開創二十周年の令辰に相値う四来の尊宿を屈請し如在慇懃の法会を修設す集むる所の功徳は 専ら祈る正法興隆 萬邦和楽山門康寧 海衆安穏諸縁如意吉祥ならんことを如今 山僧をして慶讃の佛事を修め令む遺裏即今 如何が眞源に到らん

露

こうたん **電端一様に霊光を發し** せいとう たっとき 各々の晴瞳各 尊 を現じたもう



曹洞宗宗務庁、日本各地のご寺院様、各地域の国際布教総監部、また国際センターの方がお 手伝いにきてくださり、共にこの行事を勤める機 会をいただき、とても喜ばしいことでした。

この度の創立20周年記念行事にあたり貴重な

お時間を頂いた方、心温まる物心の寄付を頂いた方、行事開催に向けてご指導を頂いた方に心より感謝申し上げると共に、ご参加頂いた皆様には大いに楽しんでいただけたのではないかと推察しております。

「メンバーの活動そのものが寺院である」これは直証庵の信念です。私たちは現在まで、建物や寺院を所有せずに参禅の心と活動を継続しながら運営して参りました。恐れ多くも日本の寺院と比べると私たちのお寺は非常に小規模です。しかし、新しく建てた山門、庫院、禅堂、開山堂の落慶は直証庵のメンバー、また私自身にとって歴史的な意義のあるものとなりました。

最後に、開山堂に祀られている鈴木俊隆老師、 知野弘文老師、乙川敬文老師、楢崎一光老師、 楢崎通元老師の五老師には私の僧侶としての40 年以上に渡る求道の中で本当にお世話になりま した。私がもしこの方たちから受けた教えや導 きに出会わなければ、禅僧としての人生、また、 直証庵という場所は今日のように存在していな かったと考えます。

- ・ 鈴木俊隆老師 禅との出会いをくださった
- ・ 知野弘文老師 仏教の道へ導いてくださった
- ・ 乙川敬文老師 曹洞宗での修行の準備をしてくださった
- ・ 楢崎一光老師 大衆を教え導いてくださった
- 楢崎通元老師 オーストラリアでの活動を サポートしてくださった



私は1972年に鈴木俊隆老師の著書「禅マインド、ビギナーズマインド」を読んですぐにカリフォルニア州にあるバークレー禅センター・祥岳寺でメルワイツマン宗純師のもと、坐禅修行を始めました。それ以来今日まで、私は幸運にも大切な方がたとの出会いを得て、困難に直面したときも助けていただきました。

洞光山直証庵創立20周年を迎えた今、私は脈々と続く一仏両祖の教えに心より感謝申し上げます。





シドニーでの禅をきく会

大山健治 山形県清龍寺 副住職

平成から令和に時代が変わった時、曹洞宗の 国際布教にとって歴史的な行事がオーストラリ ア連邦の地で2つ行われました。

宗門における国際布教の歴史は100年以上の 長きにわたり、ハワイ、北アメリカ、南アメリカ、そしてヨーロッパへと広がっております。 そして、2018年に洞光山直証庵がオセアニア地 区で初となる曹洞宗海外特別寺院として認可されました。

洞光山直証庵の創立20周年記念行事は5月10日から12日かけてメルボルン市にて厳修され、その後、5月14日にはシドニー市において「禅をきく会」"Sound of Zen"が開催されました。

私は、全国曹洞宗青年会からの出向として直 証庵創立20周年記念行事のお手伝いをさせて頂 き、また"Sound of Zen"では講師として「食」 についてのお話をさせて頂きました。

"Sound of Zen"は日本からの移民の方がたの協力のもと、シドニー在住の日本人を対象に、食についての動画放映、法話、坐禅体験を第一部とし、そして日本食レストランへ会場を移しての食事会を第二部とした、二部構成で開催されました。

募集人数は当初30名でしたが、50名を超える 申し込みがあったため、急遽会場を変更しての 開催となりました。この様な企画はオーストラ リアで初の試みであり、会場の変更は余儀なく されたものの予想を遥かに上回る参加をいただ き、大変に喜ばしい開催を迎えることができました。



第1部は今回のテーマである「食」に沿って、 大本山永平寺の典座老師のドキュメンタリー映 像と、宗門における国際布教の紹介動画を放映、 引き続き、「典座教訓」と「五観の偈」について の話をいたしました。参加者は、初めて聞く道 元禅師の詳細に書き記された食に対する向き合 い方に驚いた様子で耳をかたむけておりました が、特に「他は是吾にあらず」「更に何れの時 をか待たん」の話には大きく頷いている姿が見 受けられました。「五観の偈」の説明にも、深く 共感している様子が見受けられ、皆さん興味深 そうに資料を眺めていました。私たちが当たり 前の様に毎日何度もしている「食事」に意識を 向け、一つ一つの事に丁寧に向き合うことで、 普段なんとなく済ませてしまっている食事が大 きな意味を持ち、大きな感謝の対象となるのだ ということにあらためて気が付いた様子でした。 また、「三心(喜心・老心・大心)」の話にも 皆さん関心を示されており、日本人として共感 できるものがあったのだと思います。

そして最後に曹洞宗国際センターの伊藤大雅 主事の指導による坐禅体験が行われました。ほと んどの方が坐禅は初体験だったようですが、各々 が持参したクッションに姿勢を正し、足を組んで坐り、わずかな時間ではありましたが、訪れた静寂に身の引き締まるような空気が流れました。

第2部は徒歩にて近くの日本食レストランに移動、蕎麦を中心としたお膳を参加者の皆様と一緒にいただきました。食前にもう一度「五観の偈」についてのお話をし、お唱えをした後に食事となりましたが、実際に食事を前にした参加者の方がたは「五観の偈」を一字一句はっきりと唱えていました。この第2部では参加者の方がたと様々なお話をしながら充実した時間を過ごすことができました。



"Sound of Zen"の参加者は主にオーストラリアに移住した日本人の方がたであり、渡豪して20年以上の方や、また、1年未満の方など多様でしたが、一番驚いたのは参加者の年齢層が30代から50代と全体的にとても若かったことです。参加の理由は異なるものの、日本から遠く離れて暮らしているため、より日本の伝統文化に興味を覚えるのかもしれません。ハワイ出身である私がそうでしたが、海外に住んでいると、自分の生まれ育った国と文化をより知りたくなります。参加者はこの度の「禅」の体験を通して自国の伝統文化に触れ、心の安らぎを得たかった

のではないでしょうか。

この度は貴重な機会を与えていただき、感謝申し上げます。今後、オーストラリア連邦に蒔かれたこの2つの曹洞禅の種が、世界の他の地域同様に根を張り、花を咲かせる日が来ることを心より待ち望んでおります。





曹洞宗の坐禅観 『普勧坐禅儀』を学ぶ(4)

准教授 菅原研州 愛知学院大学教養部

昨今の日本の坐禅では、坐禅から立ち上がる 場合、何故か競うようにして一気に単から下り ようとする場合がある。だが、実際には、急い で坐禅を終えるようなことがあってはならない のである。

若し坐従り起たんには、徐々として動身し、 安詳として起つべし。卒暴なる応らず。 嘗観すれば、 超凡越聖、坐脱立亡、此の力に一任す。 況んや、復、 指竿針槌の転機を拈じ、 払拳棒喝の証契を挙する、 未だ是、思量分別の能く解する所に非ず、 豈、神通修証の能く知る所為らんや。 声色の外の威儀為るべし、那ぞ、知見の前の 軌則に非ざらん者や。

この一節で指摘されるように、「徐々として動身し、安詳として起つべし。卒暴なる応らず」となるべきである。つまり、数十分から数時間程度、坐禅の状態であったとき、その身体はかなり固まっている。そして、それから徐々に動かし始めるのである。瑩山禅師『坐禅用心記』になると、坐禅後でも「揺身(道元禅師は左右揺振が始めのみ)」するけれども、それもまた、徐々に動かしていかねばならないという。よって、「徐々に」というゆったりとした動作が必要である。何故、このように示されるかといえば、

これは「禅定」との関わりがある。

つまり、禅定より立ち上がるとき、急いではならない。無理に禅定を解くことは出来ない。 禅定が深ければ深いほど、立ち上がる動きは必ず遅くなる。これは、永く坐禅を続けてきた者からすれば、その経験に照らしても納得出来ることだろう。無理に立とうとしても、身体は動かない。このことを、指月慧印禅師『普勧坐禅儀不能語』では、適確に「仏世尊及び諸仏子、禅定従り起つ、則ち皆安詳なるが善き也。安詳とは、卒暴・軽挙ならず。〈中略〉凡そ法王、禅従り起つに、安詳ならざる無し」としている。『赴粥飯法』でも「下鉢の法は、挙身安詳として

定より起立し」とあるから、「定」からの起立を

促している。合わせて、『赴粥飯法』の末尾では、 坐禅を終えて立つ様子について、「一息半歩、出 定人の歩法なり」とされるが、つまり、禅定を 出て、歩みに入る時の方法が、「一息半歩」だと いうのである。よって、このことからも、禅定を 出る際の歩みのゆっくりさまで含め、何故「安 詳」でなければならないかを知らねばならない。 この解釈は、指月師の解釈に基づいて検討する と、例えば、仏典にこのようにある。

・爾の時に世尊、三昧より安詳として起って、 舎利弗に告げたまわく……

『妙法蓮華経』「方便品第二」

- ・是の時に世尊、昧より安詳として起つ…… 『大品般若経』「序品第一」
- ・生まるる時、地、六種に動ず。行至すること と七歩、安詳なること象王の如し。

『大智度論』巻21

そして、この字義については、面山瑞方禅師『普勧坐禅儀聞解』にて、「安詳而起は、安穏保養して起つ」としているが、これ以外に顕著な解釈例はなく、また、この場合も、「卒暴」と対比させて論じておられるので、やはりここも、「安詳而起」「不応卒暴」という両者を、「安詳」の時、「卒暴」は隠れることになる。

ここで「禅定」を長く保つことを前提に道元 禅師が坐禅から立ち上がるための方法を示して いると理解していただけたであろう。そして、 それが会得されれば、続く「嘗観すれば、超凡 越聖、坐脱立亡、此の力に一任す」、あるいは、 「況んや、復、指竿針槌の転機を拈じ、払拳棒 喝の証契を挙する、未だ是、思量分別の能く解 する所に非ず、豈、神通修証の能く知る所為ら んや」などもまた、自ずと会得できる。 この部分は、万安英種禅師『永平元禅師語録抄(下)』の解釈によれば、「皆な坐禅の功勲力で」とある通りで、つまりは禅定が及ぶからこそ、「超凡越聖」という凡聖の超越や、「坐脱立亡」という生死の超越(坐脱も立亡も、禅僧の死に様を示す)は、「此の力に一任す」とあるのである。これは、禅定の優れた力によって、諸の「超越」を可能ならしめることを意味している。だからこそ、禅定を容易に破棄するような卒暴な立ち上がり方は止めねばならない。

また、「指竿針槌の転機を拈じ、払拳棒喝の証契を挙する」については、これもまた禅定力に基づいている。禅定力によって、指竿針槌や払拳棒喝といった、禅の指導法が機能するからこそ、結果として弟子の側に「転機」や「証契」が機能するのである。

ただし、我々はこれらの作用を、我々自身が 理解出来るとは考えるべきではなく、禅定の働きをありのままに会得して、「思量分別の能く解する所に非ず」という道元禅師の批判に耐えなくてはならないし、同じく、「豈に神通修証の能く知る所為らんや」なのである。つまり、神通修証という、超能力か何かによって誤解してしまうようでは、「転機」「証契」をもたらした「真の力」は理解できない。つまり、これらは、禅定力の全機現である。

禅定を前提にしているからこそ、禅僧による様々なはたらきは、無分別として会得される。だからこそ、「声色の外の威儀為るべし、那ぞ、知見の前の軌則に非ざらん者や」に至る。現実における相対知見の外にある威儀〈威力ある堂々とした姿〉なのであって、それは知見の前の軌則でないことはないのである。その実態はまさに、『弁道法』で指摘される通りの「所以に大

衆もし坐すれば衆に随って坐し、大衆もし臥せば衆に随って臥す。動静大衆に一如し、死生叢林を離れず」である。私見・恣意としての軌則ではない。この軌則は、叢林の運営そのものになるのである。

さて、叢林においてみんなで共に坐禅することが知られれば、後は本書の題名に「普勧」と付くことの意味を、よく考えなくてはならない。

然れば即ち、

上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ。 専一に功夫せば、正に是、弁道なり。

修証自ら染汚せず、趣向更に是、平常なる者 なり。

凡そ夫、

自界他方、西天東地、等しく仏印を持し、一 ら宗風を擅にす。

唯だ打坐を務めて兀地に礙えらる。 万別千差と謂うと雖も、祗管参禅弁道す。 何ぞ自家の坐牀を抛却して、 謾らに他国の塵境に去来せん。 若し、一歩を錯れば、当面蹉過す。

古来より、上記引用文の最初の箇所をもって、 「普勧」の真実義が示されていると解されている。

- ・この段は的々普勧の意なり。 面山師『聞解』
- ・これ則ち普勧の誠意、涙実に痛腸を出ずるなり。 指月師『不能語』

特に、面山師は自らの見解を龍樹尊者『大智 度論』巻83に見える「「世尊、この門、利根菩 薩摩訶薩の能入す」。仏言わく、「鈍根菩薩も亦 た、この門に入るべし」」などを引きながら傍 証としている。つまり、専一なる修行こそが肝心であって、その時には、必ず弁道となるのだから、そもそもの学人としての能力などは、考慮する必要は無いのである。繰り返すが、道元禅師にとって、修証とは「おのずから不染汚」である。よって、能力の差異の強調などは、「染汚」になってしまうといえるし、後の「趣向」の話も、その意味で用いられている。

「趣向」とは、「実践すること、趣くこと。特定の関心を志向すること」なのだが、道元禅師はその「趣向」が「平常」でなくてはならないという。このことについては、ちょうど前句である「不染汚」と関連させて、以下の文脈を見ていきたい。

不染汚とは、趣向なく、取舎なからんと、し ひていとなみ、趣向にあらざらん処、つくろひ するにはあらずなり。いかにも趣向せられず、 取舎せられぬ不染汚の有なり。

『正法眼蔵』「唯仏与仏」巻

この文脈からすれば、趣向せられないところ、 つまり、特定の志向の失われたところで行われるのが、不染汚の修証である。これが、無分別でもあるし、「平常」でもある。無分別とは、特定の価値に依存しないことを意味する。是非善悪の絶したところで、ただただ修行を行うことである。曹洞宗の坐禅を「只管打坐」と称するのは、不染汚として行うからである。

その後の文脈について、「自界他方、西天東地、 等しく仏印を持し、一ら宗風を擅にす」とは、 あらゆる世界が、仏の悟りによって「刻印」さ れることを意味し、その時には、仏仏祖祖が嫡 嫡相承してきた宗風を、自由に用いることが出 来る。それは、我々自身が坐禅を通して、仏祖 の宗風そのものになりきることをいう。仏祖の 宗風そのものになりきった様子を、「唯だ打坐を 務めて兀地に礙えらる」という。兀地とは、岩 のような、無情・無思慮・無分別のありさまで あって、その状態にあることが、宗風そのもの へのなりきりである。よって、これが宗風だと いう自覚がない。宗風だという自覚がないこと は、宗風や坐禅へのこだわりがない。世間にお ける争いをすることもない。唯務打坐なのであ る。打坐へのこだわりがないということは、打 坐しないことという風に捉える人もいるかもし れない、だが、それは前提条件が間違えている。 本書はあくまでも、坐禅を行うことを前提にし ている。その前提の上で、打坐にすら把われな いのである。よって、「万別千差と謂うと雖も、 祗管参禅弁道す」とはいう。千差万別なるこの 世界の様相であっても、あるいは才能の違いが あっても、唯務打坐なのである。

坐禅へのこだわりはないが、我はただひたすらに坐禅を行うとき、「何ぞ自家の坐牀を抛却して、謾らに他国の塵境に去来せん」という。もはや、他の修行の一切は不要となる。あるいは教化も要らない。だが、一切の衆生が救われていないわけではない。坐禅人の実践による功徳は、必ず全ての人間が受けている。これを超えて、具体的な身と心の現象面で救済を求めるから、おかしな話となる。坐禅人は、この世界の成り立つ、その前のところで一切を救っている。それが、「証上に万法あらしめ」(『弁道話』)という境涯である。このことを会得できずに、染汚・趣向してしまうような場合、「一歩を錯れば、当面蹉過す」となることだろう。



坐禅への脚注集 (17) 鼻息は通ずるに任せ…(2)

藤田一照

次にご紹介する体験は、前の論考で紹介したベトナム人禅僧ティクナットハン師が1995年に日本で行ったリトリートでの体験である。このことについては以前『大法輪』誌に寄稿した「ティク・ナット・ハンの呼吸法」と題した文章の中で触れているので少し長いがそこから関連部分を抜粋することにしたい。(『大法輪』2012年7月号 特集:心と身体をととのえる〈呼吸法入門)

〈以下抜粋〉

ティク・ナット・ハン師(以下では師のこと をベトナム語で「先生」を意味する「タイ」と 呼ばせていただきます。西洋でも親しみを込め てそう呼ばれています) の呼吸法について書い てほしいという依頼をいただいたのですが、ま ず言っておきたいのは、タイは「呼吸法」と呼 べるような特別な「呼吸の方法」を教えている わけではありません。ここでわたしが「呼吸法」 という言葉で思い浮かべるのはたとえば、ヨー ガで行なわれているスクハ・ブルバグ(片鼻での 呼吸)やカパラ・バティ(お腹を瞬間的にキュッ と小さく引き締めることで鼻から息を吐く)、 あるいは日本で確立した調和道丹田呼吸法のよ うな、明確に規定されたやり方に従って呼吸の 仕方そのものを意識的にコントロールするなん らかのメソッドです。

実は、タイが熱心に伝えようとしているのは

自然に行なわれている呼吸を用いていかに気づきを深めていくかという、「呼吸による気づきの方法」なのです。そしてそれはタイの独創というよりも、仏教の中で大切に伝承されてきた、呼吸を用いた伝統的瞑想法です。もっと具体的に言えば、南方仏教の経典である『アーナーパーナサティ・スッタ(出入息念経)』や『サティパターナ・スッタ(四念処経)』に基づいた瞑想行です。ですから「ティク・ナット・ハンの呼吸法」という題は、本来は「ティク・ナット・ハンの勧める仏教の伝統的呼吸瞑想法」とでもしたほうがより正確で、誤解を招かずにすみます。ただ、その説き方に禅僧であるタイ独特のものがあることは確かです。

このことで思い出すエピソードがあります。 先ほど述べた1995年のタイの来日のとき、5日 間のリトリートが長野県の清里で行なわれまし た。毎日開かれる講話のときに、わたしはタイ の横に坐って、英語で話されるお話を日本語に 通訳していました。西洋でもそうなのですが、 タイはそのときも第1回目の講話で、参加者に 向かって「呼吸瞑想」の素晴らしさと具体的な 実践法を説きました。「さあ、それではみなさん もさっそくやってみましょう。はい、眼を閉じ て、ゆっくりと意識的な呼吸を楽しんでくださ い」とみんなを誘いました。わたしはconscious breathing をそのまま「意識的な呼吸」と訳した のです。すると会場のあちこちから、息を強く 「ムゥー」と吸い込む音や大きく「ハァー」と 吐く音が聞こえ出しました。わたしは「あっ、 これは今、明確にしておかなければやばいぞ!」 と思って、通訳にあるまじきことですが、タイ の方を向いてこう聞きただしました。「タイ、今 おっしゃった『意識的な呼吸』というのは自然 にしている呼吸に意識を向けるという意味であ

って、ことさらに深く吸ったり大きく吐いたりと、意識的にコントロールするという意味じゃないですよね。」するとタイは「はい、その通りです。そこはとても大事な点です。みなさんによく確認してください」と応えてくれました。

呼吸に対して気づき(マインドフルネス)を 向ける行法は実は仏教の修行体系の中では基礎 の基礎でしかなく、そこからさらに進んで入息、 出息に気づきながら、それと同時にさまざまな 対象にも(たとえば身体、感情、イメージ、思 考、存在の性質など)気づきを向けていく、よ り高度な行法の段階に進んでいくのです。

例えば、タイは次のように説きます。

…息をするために特別な努力をしてはいけ ません。自分が自然に息を吸うのを許すだ けでいいのです。たとえあなたが息を吸お うとしなくても、息は自分自身で吸う息を 始めます。ですから『息よ、わたしがこう しろと言う通りに入って来い』などと言う 必要はありません。なにも息に強要しては いけません。息に干渉してはいけません。 息が起こるままにしておくのです。あなた がしなければいけないことは、息が今起き ているという事実に気がついているという ことです。そうすれば息を楽しむことがで きます。息と格闘してはいけません。息と いうものが驚異そのものだということを識っ てください。もしあなたが息を楽しむこと ができないというならそれはどこかが間違っ ているのです。

「入息(が起きているとき)、わたしはそれが入息であることを知っている/出息(が起きているとき)、わたしはそれが出息だと知っている」入息と出息がそこにあると

いう事実を単純に識る、それだけです。も しそれができたら、あなたは完全にそこに 現存 (present) しています。これは奇跡に 他なりません。では、数分間自然に息をし ながら入る息、出る息にあわせて心の中で 「入る・出る (In-Out)」と唱えてください。 しばらくそうしてから次は「入息が起きて いるとき、わたしはそれが深くなったと知っ ている/出息が起きているとき、わたしは それがゆっくりになったと知っている」、 これを簡略化して「深い一ゆっくり(Deep-Slow)」として、呼吸の出入に合わせて心 の中で唱えます。息をコントロールして深 く吸い込もうとしたりゆっくり吐こうと努 力する必要はありません。息はそれ自身で 自然に深くゆっくりとしたものになってい くからです。その事実を識るだけでいいの です。しばらくそうしてから今度は「入息、 わたしは自分が静まっていると感じる/出息 わたしは安らかであると感じる」、これを簡 略化して「静か一安らか(Calm-Ease)」と し、しばらくの間、息にあわせて心の中で 唱えます。こういう言葉は自己暗示ではな くそういう事実の確認なのです。次に「入 息、わたしは微笑む/出息、わたしはすべ ての思い煩いを手放す」、「微笑む一手放す (Smile-Release) 」をしばらく息とともに 行じます。そして最後に「入息、わたしは今 この瞬間に安住している一出息、わたしは 今が素晴らしい瞬間だと知っている」、「今の 瞬間―素晴らしい瞬間 (Present moment-Wonderful moment) 」と息にあわせて唱え てください。…

〈抜粋終わり〉

われわれは坐禅中に自分の心臓の鼓動をコン

トロールしようとしたりはしない。そもそも、 そんな気は起こさないだろうし、たとえ起こし たとしてもどうやってそれをおこなうか、その すべさえ知らないのである(もっとも、なんら かの訓練によって心臓をコントロールする芸当 を身につける人もいるようだが…)。

だから心臓の動きに対して「許容的」でいるのは、心臓が鼓動するのに任せておくのはそれほど難しいことではない。むしろ、許容的でい

るしかないと言った方がいいかもしれない。心臓は自分の手に負える代物ではないから放っておくしか、任せておくしかないのである。口の中の唾液の分泌に関しても同じようなことが言えるだろう。心臓の鼓動や唾液の分泌に対するのとおなじような「許容的な」態度を息にも向けることができればいいのだが、なぜか息が相手となるとついついコントロールの手を思わず出してしまうのである。

国際ニュース -

ヨーロッパ国際布教総監部主催協議会

期日:2019年5月17~19日

会場:禅道尼苑

南アメリカ梅花流特派師範講習巡回

期日:2019年5月26~6月6日

会場:ブラジル共和国 5教場

ペルー共和国 1教場

南アメリカ国際布教師会議

期日:2019年6月12日

会場:両大本山南米別院佛心寺

南アメリカ国際布教総監部現職研修会

期日:2019年6月12~13日

会場:両大本山南米別院佛心寺

北アメリカ梅花流特派師範講習巡回

期日:2019年6月17~25日

会場:4教場

