



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

「水は方円の器に随う」－南アメリカ国際布教総監を拝命して－ p1
清野暢邦

波紋のように進化する宇宙 p3
ビッチ大樹

坐禅における丹田の集中 p5
ソブリーニヨ黙元

坐禅への脚注集 (21) p9
藤田一照

法
眼

Number

48

September 2021



「水は方円の器に随う」 —南アメリカ国際布教総監を 拝命して—

国際布教総監 清野暢邦
南アメリカ国際布教総監部

私は昨年10月6日に特派布教師を5期目任期途中で辞し、南澤道人管長猥下より同月20日付で南アメリカ国際布教総監に補任されました。しかし乍ら、疫病蔓延の為に総監部事務所を置くブラジル連邦共和国サンパウロ市にある両大本山南米別院佛心寺への渡航がかなわず、目下テレワークを駆使して日本国内から総監部業務に励んでおりましたが、ようやく補任より約1年後の今年9月30日に渡伯が決まり、この記事の皆様が目にする頃には。。。

思い返しますと、昨年を明けの頃より日本でも新型コロナウイルスによる感染症の罹患が報告され始めました。その後、感染者は爆発的に増え続け、国内外を問わずありとあらゆる組織機関は勿論、各家庭個人までも甚大な影響を受け、変化を強いられて現在に至っております。未だ終息の兆しは見え、更に変異したウイルスによる再流行も加わり、東京オリンピックが間近となっても警戒を解く事が到底かなわない深刻な状況が続いています。

仏祖のみ教えは、世界中の人々がそれぞれの地で抱える様々な苦しみ悲しみを乗り越えて生きてゆく道筋を指し示すものです。宗門に親しむ機会を求める人々と向き合い橋渡し役を担うべく、我が身が一箇の踏石、あるいは捨石に成り得るならば、それは私が最も望むところであり、現在、科学技術の急速な発展によりグ

ローバル化が一気に進み、国家の境界をも超えて地球規模で社会は大きく変容し続け、異なる文化間の交流も増すばかりです。こうした現象は好ましい創造だけではなく深刻な軋轢をも生じさせており、縁起の教えを説く仏教の中に、人々は揺るぎない生き方を見出せるはずで

そもそも私は、異文化への興味が学生であった頃から尽きませんでした。駒澤大学仏教学部在籍中、東京都内にあるドイツ文化センターに併設された語学校へ通いながら西ドイツへ2回の短期語学留学をしています。当時のドイツは国中が再統一前夜の熱気と高揚感に包まれていて、その空気に触発された私を含む世界各国から集まって来ていた学生らは、連日毎夜、政治や歴史、文化、宗教を話題にのぼらせて丁々発止とやりあったものでした。その中で信仰に係る事柄が一番に熱を帯び、拙いながらも私なりに語った仏教、特に禅について彼らは猛烈に喰いついてきた事が強く印象に残っています。

日本人として至極当たり前の感覚を説明しただけの事に、しばしば感激されたり強く論駁されたりしたのは驚きであり新鮮でした。また、その時まではお互い何のわだかまりも無く学校で和やかに接していたカトリック信者であるというブラジル国籍の女学生と神についての議論が白熱し、事後それを境に全く疎遠になってしまった事実が宗教対立の一端を垣間見ました。

留学中の様々な出来事を通して若かった私は多くを感じ取り、考え方、視点の違いによる差異の存在を学び、宗教の重要性和禅への期待がいかに大きなものであるのかを認識しました。あれから30年以上の時間を経た今の私は、信仰を異にする人々との関わり合い方をもう少し掘

り下げて遣り取り出来るのではないかと愚考し、そしてそう願うものであります。

私は平成25年に特派布教師を拝命して平成28年には南米への布教巡回も任せて頂きました。この実地での経験は、私の国際布教に対する関心を更に高める事となったのです。南米の地では日系人と非日系人の仏教徒が、各々に異なる雰囲気醸成して信仰活動に勤しんでいました。

日系人は、先祖の国、自分たちのルーツである日本の本山から直接派遣されて来た僧侶が勤める物故者供養に参列したい、法話を聴きたいという切実なる思いを持っていて、曹洞宗という一宗派の枠組みではなく、教場まで片道3日もかかる地域に住んでいる他宗派の方々も参集します。

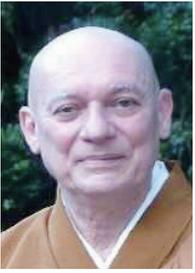
非日系人の多くは、本来キリスト教的な雰囲気醸成で充たされた家庭に生まれ育っていながらも、あえて仏教、その中でも禅、曹洞禅を選んで学び理解しようとしている人達ですので、極めてストイックかつ真摯であり、論理的な話を好むので、彼らを相手にすると、質疑応答の時間はいくらあっても足りません。日系人の祖国日本に対する熱い思いと非日系人の禅を求める真剣な態度を目の当たりにして、私は自ずと背筋が伸び気持ちが引き締まりました。彼らから頂戴する法益をもって私の精進弁道が大いに促されます。

今は残念ながら疫病流行禍によって、以前のような対面の教化活動を制限せねばなりません。そこで当初は次善の策と見做して仕方なく、インターネット上において一斉に同時刻で交流会、講習会を催す事を繰り返したところ、これまで移動

の距離と経費の問題に悩まされていた南米各地域に暮らす方々から思いもよらず好評を博しました。

奇しくも必要に迫られて用いた新たな手段と方法により、これまで想像にも及ばなかった気付きや手応えを得て国際布教の更なる可能性を感じています。急激に変わりゆく時代の中であって、私は総監として方円の器に随う水のように全てを試み、管内の同行同修、同学法侶十方諸兄弟と乳水の如くに和合して、互いに道業を一興したいと存じます。どうぞ宜しく御願い申し上げます。





波紋のように進化する宇宙

ビッチ大樹

ブラジル連邦共和国 禅光寺

波紋のように進化する宇宙、そこでは力と力がそれぞれに互いを補いながら、次々と新しい宇宙を作り出している、自然界の霊性と言えよう。時間はそこを流れ、そこに在り、それを生成している、この空間の中で靈魂は身体に宿る。身体に宿る魂は一時的なもので、すぐに自然界の中で消えてゆく、本質的には絶え間なく変化しているのだが。禅仏教は人生を渡る羅針盤のようなものだ。誕生から死に至るまで、自然界の力をどの様に敬うべきか直接的に教えてくれる。

西洋では数世紀前に分離してしまった人間と自然界との統合法、すなわち、人間生活と自然界との調和・共存をめざすエコロジイ的生き方を教えてくれる。道(どう)とは大自然の中で、生死の中で、刹那と永劫の中で、肉体と精神の調和を探し求めることである。

ヴァルジェム山の禅苑、禅光寺はラテンアメリカ禅の先駆けである。禅の光を放つこの寺は、草創以来長い静寂と雌伏の時間を経て来た。ちょうど小石を静かな池に投げ入れると波が同心円状にどこまでも広がっていくように今日に至っている。しかし、どの時点にあっても、当初の創造的な禅の本質は変わっていない。

すべては、禅に興味をもつ少人数の若い僧侶の修行生活から始まった。まず彼等は荒れ果て

たヴァルジェム山の頂上に小屋を建てた。当時は電気が無く、俗世間との交流が一切無い苦しい時代であった。その後、石を積み、瓦を重ねて50年、ヴァルジェム山の僧院は様々な分野の人々の知恵と協力を得ながら、宗教的修行生活をしながらも自然環境保護運動へ関わり、より良い世界の為に持続可能な自然環境の理想教育の場を創設してきた。



大胆さと忍耐が成長へ導いたといえよう。年を経るごとに僧院の基盤は固まり、付随的に近隣自治体との協同事業が日常的に行われるようになった。その協同事業は、地元のイビラス市はもとより、フンダオ市、ジョンネイヴァ市、アラクルース市、そしてエスピリト・サント州の小さな地域から州全体へ、そしてブラジルへ、そして世界へと広がっていった。そして今この時間と空間の中で、イビラスでは禅の修行が行われている。その目的は道(どう)であり、精神と身体健康、調和の道を広めることにある。

これは先進的成功例と言えるかもしれないが、禅光寺では熟達した有機農法が草創以来行われている。現在SDGsとして盛んに唱えられている持続可能な自然界の保護活動は当初から行わ

れていた。そのみならず、宗教活動とその修行は千年来の日常生活の中で組織立てられてきたものなのだ。この僧院では、長期間の宗教的活動、自然環境保護活動、そして社会教育活動を近隣住民と共に開発し発展させてきた。それは、労働と人間性を土台にした、より良い生き方の学習と実践である。

約50年の歴史の中で、延べ30万人以上の生徒が、崇高な自然環境保護の教育活動である青空教室を受講している。そこでは、教義や罰則、排他的な神々はなく、求める人々に対して依って立つ曹洞禅の教えを施している。この度、近隣の生命の交換地である泉の丘に、厳格な修行と純真さ、軽やかさと美しさが備わり、澱みなく流れる水と共に構成された、新たなシンボルが加わった。蓮華坐を組み、坐禅する巨大仏像である。鉄筋コンクリート製で、高さは35メートル、300トンの重量があり、2020年の春から、近隣山々の景色に見事に調和している。これからも未来永劫に渡り、この巨大仏像は静寂の尊さをもたらし続けるであろう。

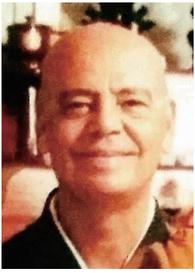
この巨大仏像は、静岡県富士市永明寺住職加藤孝正老師による多大な支援によるものだが、同時にまた半世紀に渡る数百人に及ぶ僧侶、参禅者、支援者による協力が、どれほどまでに大きなものであったかを具現化している。なお、約300ヘクタールの僧院内には、何十もの大小様々な仏像も点在している。大きくはないが、それぞれに美しく、伝ようとするメッセージは大仏同様に力強い。それらがまたこの地に新たな価値を与えてくれている。宗教的なもの、又は自然環境教育的なもの以外に、屋外には神聖なアートギャラリーがある。展示物のそれぞれが自然界の動植物と一体化し、私たちに禅の深遠さを

教えてくれている。

今の社会は何事も度が過ぎている。騒がしさ、忙しさ、無意味さ。過度の中には何の本質的なものも存在しない。絶え間なく届くメッセージは、私たちをただただ混乱させ、忙しさは私たちを迷わせるだけだ。禅は、止まることと休むこと、静寂とその意義、散漫の中の集中、注意深い気晴らし、なども教えてくれている。

写真の仏像は我々の心が落ち着かない時「この世は無常であり、常に変化していることを観察すべき」と教えてくれる。この記録は、写真家ヴィトール・ノゲイラ氏の長年に渡る忍耐と協力がなければ世に出ることはなかった。私にとって、一枚一枚の写真が思い起こさせることは、静けさのしずくからなる熱帯の雨のようなものであり、又、我々一人一人の中にあるだろう、深くて暗い湖に潜った時の長い潜水の記憶のようなものである。





坐禅における丹田の集中

賛事 ソブリーニョ黙元
南アメリカ国際布教総監部

仏陀はお悟りを開かれた際「万物の空相」なる様を照観せられ、これによりご自身の明確な我欲を完全に滅せられました。決定的に、人間の心の作用する働きを明らめ、はっきりとその空なる構造を認められたのです。仏陀は、ご自身の心の汚れに気づかれ、心の汚れる前の状態に到達され、遂に涅槃に入られました。菩提樹の下で禅定に入り、8日目に明けの明星を見て迷いから自己を解脱せしめ、真なる自由を得られたのです。

当時ゴータマ・シッダールタという王子だった仏陀は、29歳で城を離れ、6年間修行し、苦行生活も実践しました。苦行を通して、精神の解脱を求めたのです。しかし、心の混乱を悟り、菩提樹の下で禅定に入り、8日目に偉大なる悟りを開かれました。

人間として、生（命）の渴望をもって私たちは皆生まれます。これを私たちは自己保存の本能と呼びます。しかし一旦注意を怠ると、強い感情が起こってこれに支配されてしまいます。これを煩惱と呼びます。仏陀は、悟りを経験する中で、自己を煩惱から解き放ち、完全なる解脱を知ったのです。

この偉大なる悟りを以って、自己中心的な妄想は明らかにされ、完全に消滅しました。この最上なる智慧を実現し、仏陀は他の衆生を苦悩から導き出だすことができるようになったので

す。このように、仏陀の悟りの後に生まれた衆生は、この上なく悟られた仏陀が得たものと同じ智慧の境地を実現する機会をもつことができるようになりました。

人間の苦悩の根本は、まさに自己中心性の明確かつ支配的な力に宿っています。この世の全ての生き物や現象は、自らの利便のために存在しているわけではなく、存在を宇宙から享受しているのです。私たちは大自然のこどもであり、普遍的意識とすべての自然の力を宿すこの希少な体をもって生まれてきました。この根本的な事を悟ることができたことについて、大いなる慈悲をもって貴重な仏法の教えを伝え残して下さった仏祖に私たちは深く感謝しなければなりません。

坐禅の考え（思量）とは何か？それは、考えない（非思量）です。坐禅中、精神的活動は生理学的活動と合い交わり、自己中心的な考えで物をつかむことが促され、それを肯定的に認めるようなことがあってはなりません。正しい坐禅においては、概念や知的思考を放置し、潜伏させた状態で、関わらないようにしなければなりません。坐禅とは、心と思考が生理的に働く本来の状態です。したがって、習慣化した思考そのものが生理的な自然な働きの思考となるのです。つまり、習慣化した心が、生理的な心そのものとなるわけです。坐禅において、生理的に自然に機能する心は、まさに自然の事実であり、雲の動き、星の動きと同じものなのです。最終的には、自然の事実が習慣化された思考であるという固定された見方も消え去ります。

私たちは生きているわけですから、坐禅において思い浮かぶことを否定してはいけません。正しい坐禅は、思考が思考されません。意識的

にその思いを誘導せず、自己の本来の本質によってただ自然にそれになりきるのです。つまり、思考されない思いとは自己の本来の性質そのものです。そのままに、自然の事実そのものなのです。

坐禅中、物事を分けて判断する考えは控えるべきです。反対に、自己の本来の性質に思いをまかせることで、思いは自から静まり、消えていくでしょう。思いや考えを誘導するのではなく、本来の性質に思いや考えを委ねるのです。それでも、それぞれ自己の内にある普遍的な本来の性質が確かにあることを見定めることはできるのです。たとえ気が付かなくとも常にそこに働いているのです。

坐禅の深い境地において、私たちは普遍的な本来の性質によって自から思い、考えられる存在であり、自から二元的分別を超越していくのです。この無二の本来の性質が、この宇宙における一切の生き物や物質、現象すべてに行き届いています。坐禅は、受け身の状態ではなく、非常に力強く集中している状態です。静動一如の境地であり、自然と密につながり、故に、本質的だと言われているのです。坐禅によって到達する境地は、客観的でも主観的でもなく、原因と結果とか、内と外とか、表面と内面とかそういった二元論を超えたところにあります。坐禅の真の境地は、何も欠かすことなく全宇宙を包括しています。深い禅の境地は、分別ある思考や高ぶる感情への執着を超越しているのです。

完全なる坐禅とは、分別の思いが超越され、消滅され、忘却された状態のものです。正真正銘の坐禅において、考えや思いは、海の中で波とともに生まれ瞬時に消えていく泡の如く儂く、大

海の水の一部となっていくのです。超越され忘却された私たちの考えや思いが、本来の大いなる自然へと戻っていく世界の現象であるように、泡はその源に戻っていく海水に外なりません。このように、正しい坐禅において、私たちは自己中心性を手放し、今という瞬間に真に集中することで普遍的な無心の真の源に戻ることができるとのことです。

西洋文化において、数百年、数千年の間、我々は極めて理性的、知性的かつ脳中心的になり、徐々に人々は現代文明の中で本来の性質から遠ざかっていきました。この本来の性質を自然に表すことが困難であるが故に、間違いなく私たちは妄想への執着や智慧の欠如から生まれる膨大な苦悩を経験しているのです。そのために、禅仏教では、貪瞋痴の三毒を特に重視しています。

西洋文化の中で、脳や理性、知性が強調されてきた為に、私たちの注意は、体から脳へと逸れていきました。この為、西洋では体の中心は脳であると多くの人が信じています。しかし、東洋の人々に体の中心とはと尋ねると、中心は腹、子宮にあると応えます。

ですから、体の中心、つまり、我々の子宮の中に認められる本来の自然な中心である核の丹田（腹）から離れていると言えるのです。言い換えるならば、内臓神経叢を結ぶ懸け橋を通してのみつながることができる本来の性質から私たちは遠ざかっているのです。より知性的、理性的になっていけばいくほど、私たちは内臓中心的な意識からより遠ざかり、結果的に本来の性質から自己を遠ざけていることとなります。

その結果、様々な精神や心身の障害や病気を

患うようになり、体と心の大切な自然な健康が損なわれています。この迷妄を超える方法がわからず、混乱や無知に陥り、自分の本来の性質に戻っていく術がわからなくなってしまうのです。坐禅を絶え間なく行じ、一生懸命に禅を学ぶことで、本来の自己と出会うことができるようになるのです。

坐禅の修行は、知的な鍛錬ではなく、経験的なものであり、丹田（腹）への集中を実践すればするほど、知性や理性は弱まり、本来の性質に近づいていきます。懸命に修行をしながら禅を学ぶ者にとって、理論や知性は一番重要な部分ではないのです。これは事実として証明された修行と人生経験に基づいています。坐禅修行の深淵な結果は、単なる概念や考え方ではありません。禅において、理論的形式を生むために経験を体系化するようなことは断じてあってはなりません。

本来の性質と丹田は、臍を通して親密に繋がっています。今日の行き過ぎた合理化により、多くの人々がこれまでにないほどの様々な疾患を患っており、中でも特に若い人たちに間にみられる加速思考症候群は注意を引いています。坐禅の修行は、法の教えと併せて、人間の精神病を癒す完璧な治療法として長年考えられてきました。仏陀は、お悟りを開かれ、万物の大いなる普遍的な空（相）を示され、「五蘊皆空（現象や存在はすべて実体がなく空である）」という人間の心理の仕組み（メカニズム）の働きを徹底的に明らかにされました。

坐禅修行において、調えるべき三つの重要なポイントがあります。体の姿勢、呼吸、そして心です。坐禅では、正しい姿勢をとり、特に肩など

の力みや緊張を解き放ちます。呼吸を整え、下腹部に至らしめます。精神的な在り方としては、意識は下腹部に集中させます。また、経典を読み上げるときにも、下腹から声を出し、腹式で読経をするべきです。

立ち上がったも体の中心に居ることで、より自信を持ち、安心することができます。なぜなら腹部に、理性的、知性的、感情的なものの考え方から生まれる自己中心性から徐々に離れていく自己の本来の性質における自身があるからです。丹田にこそ、穏やかさと静けさの拠り所を見つけ出すことができると言えます。心身を統一し集中させることで、自己の本来の性質を非常に明らかなかたちで表すことができることは間違いありません。

坐禅をしているとき、特に強調されるものはなにもなく、仏心はすでにありふれた普通の心としてあります。心身の超越と調和は、知理性的な理性や感情を通して得られることはほとんどありません。体と心を同時に分け隔てることなく用いることで、腹部に意識を集中させ、そうして、本来の真実と純真に近づき、そこで、普遍的な本来の性質を表すことができるのです。

古代インドでは、苦行が一般的な修行であり、身体が、人間の精神的な側面を制限していると考えられていました。苦行を実践する中で、仏陀は、その矛盾に気づき、心身の調和を認める中で、そのような苦行を放棄し、無上の素晴らしい坐禅を徹底し確立されました。行き過ぎた苦行を離れ、健康な体と心の充実を体現するために、体を健康に維持することは重要であり、ここで強調する価値があります。坐禅における丹田の集中は、現代社会で特に若い人々の間で感染

する加速思考症候群の発生を止める真の道です。

丹田に意識を集中させることで、妄想による合理的な事柄が腹から現れる真理のなかで、最後にしっかりと消化することができるのです。

根本のところでは直接働く腹のところこそ、私たちの疑問は消化されているのだと言わざるを得ません。そこで、自らの自己中心性を超え、忘れ、今ここにある本来の住処に戻っていくのです。ですから、坐禅中は腹に集中をし、意識をより頭から腹へと集中させることに慣れなければなりません。このようにして、度々私たちの思考の九割以上を占める自己中心的な幻想から離れ健康な心の燈明を回復することができるのです。

私たちはきわめて知性的な脳中心の生活によって多くの時間を失い、苦悩をし、致命的な悪循環の囚人となってしまったと言えるでしょう。循環する過度な脳中心の思考のみを経て、相争う自己中心的な考えから離れ、忘れ消し去ることはできません。そのため、このような方法では平和を見出すことはできないのです。坐禅で実践される丹田の集中は、仏祖によって2000年以上前から提唱され、伝えられてきた教えです。

坐禅の修行は、禅仏教同様に、知性的に理解されるようなものではありません。むしろ、経験的な身体で吸収しなければならないものなのです。真の平穩を求めるならば、坐禅をし、一心に自己の内を大いなる自然にさらさなければなりません。そこに自己を委ねるならば、大いなる心の平穩が間違いなく与えられることでしょう。

丹田の集中を常に繰り返すことで、西洋人の

意識に共通する知性の過度のはたらきは、徐々に土台をなくし、私たちの生命の中心は徐々に、少しずつ、身体を中心、腹に収まっていくのです。数千年もの間、理性的、知性的、脳中心的な思考を培い専念するよう条件づけられ、慣れてきた私たちにとって、実際に、それは簡単なことではありません。

仏教において、根気や忍耐は、気高く不可欠な美德です。仏教の心とは、卓越した丹田の心であり、そのため例えば日本のような仏教国の人たちは自然と集中力があり静かなのです。禅の修行は、知性や脳、感情への偏りから、自然な丹田の集中への転換を正しく重んじ、新しい命に生まれ変わることができるのです。

坐禅の間、徹底した丹田の集中が活性化され、ダイナミズムの旋風となって、私たちの問題を消化し、効果的かつ恒久的に私たちの思考を空にしてくれます。また同時に、知性的な世界と感情を最小限にし、正常化してくれるのです。

坐禅修行は非常に大切なものであり、特に、初心者の方には、丹田の集中を心から推奨します。参禅者の修行が深まっていくにつれ、こうした集中が体と魂との間で調和していくことが重要になっていきます。

美しい東洋の教えにこのようなものがあります「山中に入れば山は消える」このように、坐禅における丹田の集中によって、問題の中に飛び込むことで、それらは消えていくのです。最初は超えられないような山に見えても、ひたすらに耐え忍ぶことで、辛抱強くそれを注視し、最後には、問題の山を越えることができるのです。各々が、自分たちの特異性についてしっかりと注意しながら尊重し、少しずつ努力をしな

がら無意識の中へと飛び込み、迷いを浄化し超越しながら困難を解決し消化していくことができるのです。

信仰心は、道を求める者にとって最も重要な美德の一つです。信仰心なくしては、忍耐力を失い、機械的になっていきます。真の坐禅は、何か別の目的のついでに得られるようなものではあってはなりませんし、悟りすら、執着や拘りのある方法で追及されるべきではありません。仏陀がお悟りを開かれたとき、偉大なる地球の一切の衆生と共にそれを成し遂げられました。このことは、すべての悟りの経験の中に完全なる普遍的範囲が存在することを私たちに示しています。それぞれの瞬間が新しく、坐禅において、私たちはこの永遠の今に導かれているのです。私たちすべては普遍的心を備えており、永遠のこの今を完全に生ききるに値するのですから。

天黙山高岳禅寺

ウェブサイト：www.zen.org.br

Facebook:

www.facebook.com/templozendasalterosas



坐禅への脚注集 (21) 坐禅における「思量」の問題 (3)

藤田一照

初期仏教で言われる「四禅八定」といった禅定重視の枠組みや考え方が神秀や臥輪禅師の偈頌の背景にあることは容易に見てとれるだろう。そこでは思考や思惟といった精神的活動（「思量」）は否定的に取り扱われ、停止ないし生滅させることが目指されている。ちなみに初禅では「遠離から生じた喜びと楽」といった感情的な要素も存在しているが、禅定のレベルが上がっていくとそういった感情的な喜や楽も無くなっていくのである。現在、日本にも定着しつつある南方仏教系のヴィパッサナー瞑想もこの枠組みの中で修行が成立している。

しかし、われわれはと言えば、神秀や臥輪禅師とまったく異なる立場を主張した六祖や「坐禅は習禅に非ず」と繰り返し強調している道元禅師の流れの中に立っているのである。そのことはよく自覚しておいた方がいいのではないだろうか。「坐禅は安楽の法門なり」とか「兀兀地（坐禅）に思量なからんや」という道元禅師の文言もそういう問題を背景にして読んでいかなければならない。さらには、『普勧坐禅儀』のなかにある「不思善悪」の「不思」や、「莫管是非」の「莫管」、「停心意識之運転」の「停」、「止念想観之測量」の「止」といった言葉の意味するところも、単純に「思考の排除・停止」といった文脈で受け取ったのではいけないことも承知しておかなければならない。

坐禅が、呼吸や感覚などを手段として用いる何らかの方法を講じて思考をだんだん細めていく、最終的には除去、排除、停止させていくような修行ではないことをまずしっかりと押さえておこう。かといって坐禅が、いわゆる昏沈掉擧(こんじんじょうこ) (心が沈鬱で沈んだような状態と心が浮動して落ち着きがない状態)、簡単に言えば「居眠りと考え事」に占領されてしまったら、それはもう坐禅とは呼べない。居眠りは居眠りで坐禅ではないし、考え事は考え事で坐禅ではない。坐禅は二つの行き詰まり状態(昏沈と掉擧)のどちらにも陥らないで、常に新鮮にダイナミックに展開していく「中道」を行くものでなければならぬのである。これはまさに実地において「審細に功夫」(わたしが好きな、道元禅師が良く使う表現の一つ)することを通して学んでいくしかない。しかし、われわれ凡夫は悲しいことにそのまま放っておいたら必ず昏沈か掉擧に陥ってしまう。それはこの二つが、俱舍論では大煩惱地法(すべての煩惱に必ず随伴して起こるから「大」と言う)のうちの二つに挙げられているし、同じ考えに基づいて唯識では随煩惱中の大随惑とされていることから理解できる。それは、なんの理解も工夫もなく、凡夫のままで言われたとおりの坐禅をしたら、坐禅がどうしても昏沈か掉擧に変質してしまう道をたどってしまうということだ。では現実にはいかにして坐禅したらよいのか？

浄土真宗の在家の指導者であった安田理深師(一九〇〇～一九八二)が的確にも「仏となることは、夢を破ることによって成り立つものであって、我々が夢の中でいかに努力し、もがいてもだめである。迷った智慧をいくら重ねても、さとりにはならない。迷いをいくら磨いても迷いを洗練させるだけである。しかし、努力がだめ

だからといって、努力せずにまっぴらに仏の智慧が開かれるかということ、それも誰も保証してくれはしない。そういう大きな悩みに到達するのである。しかも、それはどうしても突破しなければならない課題である。現実にはいかにしてという、その方法が大事になってくるわけである。」(『安田理深講義集1 呼びかけと目覚め一名号』大法輪閣)と言う、「いかにしてという、その方法」の問題にぶつかる。まさに釈尊自身もそういう問題に逢着したし、樹下の打坐においてそこを突破したということができないだろうか？それが「最上無為の妙術」として経典とは別に伝わってきた「端坐参禅」、つまり坐禅である。

今回は、思惟・思索を邪魔にして止めようとするのではなく、それを徹底すること、思惟の根源に帰ること、によって思惟の方向転換(「回向返照」)をするという観点から、もう少し坐禅における思量の問題を論じたいと思う。

くつろぎのなかで思いに出会う(1)

パーリ仏典のなかにVitakkasanthana Suttaというお経がある。この中で、瞑想行中に湧き上がってくる不善な思いにどう対処すべきか、その方法が釈尊によって懇切丁寧に説かれている。坐禅中の「思量」の問題を考察しているわれわれにとって、たいへん興味深い内容になっている。全文を引用したいところだが、長くなるので、要点だけを抜粋することにしよう。

1 「比丘がある主題に出会って、意を注いでいるときに、欲望や瞋(いか)りや癡(おろか)さを伴う、悪しき、不善な思いが起こる場合がある。比丘はその主題から離れ、善心所が起こるよう

な別の主題に意を注ぐべきである。比丘がこの別の主題に意を注いでいるならば、欲望や瞋りや癡さを伴う、悪しき、不善な思いは捨てられ、消滅していく。」

2 「比丘がこの善心所が起こるような別の主題を用い、意を注いでいてもまだ、欲望や瞋りや癡さを伴う、悪しき、不善な思いが起こるのであれば、比丘はそれらの思いの欠点をつぶさに見るべきである。『本当に、これらの私の思いは不善なものである、これらの私の思いは恥ずべきものである。これらの私の思いは苦の結果をもたらす』と。比丘が、それらの思いの欠点をつぶさに見るならば、欲望や瞋りや癡さを伴う、悪しき、不善なそれらの思いは捨てられ、消滅していく。」

3 「比丘が、欲望や瞋りや癡さを伴う、悪しき、不善なそれらの思いについて欠点をつぶさに見ても、まだそれらの思いが比丘のうちに起こるならば、比丘は、それらの思いに心を遣わず、注意を払わないようにすべきである。比丘がそれらの思いに心を遣わず、注意を払わないようにしていると、悪しき、不善なそれらの思いは捨てられ、消滅していく。」

4 「比丘が、欲望や瞋りや癡さを伴う、悪しき、不善なそれらの思いについて、心を遣わず、注意を払わないようにしていてもなお、それらの思いが起こるならば、比丘は、それらの思いを形作る思考の形成作用を緩めるように意を注ぐべきである。比丘が、それらの思いを形作る思考の形成作用を緩めるように意を注いでいると、悪しき、不善なそれらの思いは捨てられ、消滅していく。」

5 「比丘が、それらの思いを形作る思考の形成作用を緩めるように意を注いでいてもなお、それらの思いが起こるならば、そのときは、齒をくいしばって、舌を上口蓋に押し付け、気付きで以って、その心を打ち負かし、さえぎり、粉碎すべきである。比丘が、齒をくいしばって、舌を上口蓋に押し付け、気付きで以って、その心を打ち負かし、さえぎり、粉碎していると、悪しき、不善なそれらの思いは捨てられ、消滅していく。」

「さて、比丘が…主題を別のものに替えて意を注いだり…（不善の）思いの欠点をつぶさに見たり…（不善の）思いに心を遣わず、注意を払わないようにしたり…（不善の）思いを形作る思考の形成作用を緩めるように意を注いだり…齒をくいしばって、舌を上口蓋に押し付け、気付きで以って、その心を打ち負かし、さえぎり、粉碎しているならば、比丘は内部に心が確立し、定められ、統一され、集中される。」「そのとき、比丘は、思いがつながっていく道において練達した比丘と呼ばれる。彼は、思いが思いたいものであれば、その思いを思い、思いたくないものであれば思わない。彼は渴望を乗り越え、執着を脱ぎ捨て、自意識（慢）を正しく洞察することにより、悩み・苦しみを終わらせた。」このように世尊は言われた。満足し、比丘たちは世尊の言葉に喜んだ。

国際ニュース

南アメリカ国際布教師会議

期日：2021年6月16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