



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ご挨拶 p1
深川典雄

北アメリカ国際布教100周年記念「授戒会」を終えて p2
マクマレン懐浄

大いなる解脱のお袈裟 p4
アンダーソン全機

瑩山禅師のご生涯とご鴻業 (1) p7
横山龍顯

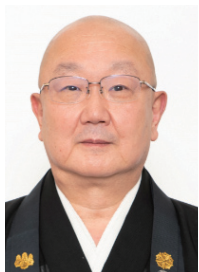
坐禅への脚注集 (24) p9
藤田一照

法
眼

Number

51

March 2023



ご挨拶

教化部長 深川典雄
曹洞宗宗務庁

『法眼』51号の巻頭に一言ご挨拶申し上げます。

この度、令和4年10月21日付にて教化部長を拝命いたしました深川典雄（ふかがわてんゆう）と申します。曹洞禅の根幹である布教教化を担う重責に、身の引き締まる思いであります。今後とも何卒ご教導とご法愛を賜りますよう伏しお願い申し上げます。また曹洞宗国際センター報『法眼』をご愛読の皆様におかれましては、ますますご清祥にてご接化のことと拝察申し上げます。

2020年より感染拡大を始めた新型コロナウイルス感染症は、現在第7波を数え、感染者数の上下はございますが、人びとの生活は少しずつ以前の活気を取り戻しつつあるように感じております。一日でも早いコロナ禍以前の活気を取り戻せるよう心よりお祈り申し上げます。宗門もコロナ禍において、これまで対面であった布教活動に加えオンラインの活用など新たな布教活動の形を模索して参りました。昨年10月には日本への外国人の入国制限も緩和され、人びとの移動も活発になりました。本来の対面の形にオンラインが加わったことで国内のみならず国境を越えた布教活動の可能性も大きく広がっております。

さて、昨年令和4年は北アメリカ国際布教100周年を迎えました。これを記念してカリフォル

ニア州ロサンゼルスにある両大本山北米別院禅宗寺に於いて100周年記念授戒会が開催されました。アメリカ国内外から約70名の僧侶と約90名の戒弟の皆様に参加を賜り、授戒会は無事円成を迎えました。私自身も教化部長拝命直後ではございましたが、授戒会の様子を現地で拝見し、現地宗侶の曹洞禅に対するひたむきな姿勢に非常に感銘を受けました。更に今年5月には同地に於いて北アメリカ国際布教100周年慶讃法要、英語翻訳版『正法眼蔵』出版記念シンポジウムが予定されております。英語翻訳版『正法眼蔵』の完成は20年以上にわたるプロジェクトであり、日本国外の方がたが待ち望んだものであります。より多くの方がたに宗門のみ教えが広まることを心より願っております。

また令和6年には大本山總持寺に於いて大本山總持寺開山太祖瑩山紹瑾禅師700回大遠忌本法要が厳修されます。これに先立ち今年、日本国内はもちろんですが、ハワイ、北アメリカ、南アメリカ、ヨーロッパの各国際布教総監部管内にて予修法要が執り行われる予定です。本法要に向けて日本国内外の方がたに宗門の国際布教活動を知っていただく絶好の機会であると考えております。

国際布教の歴史を紐解きますと、1903年にハワイ、ペルーの日系移民を対象として始まり、その後、北アメリカ、ヨーロッパと広がりました。先人たちは幾多の困難を乗り越えながらも、海外開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。その後、海外開教は国際布教へと変わり、先人たちの精神を受け継ぐべく、現在、世界各地で約150名の国際布教師が活躍し、海外における宗侶は約750名にまで増え、曹洞禅のみ教えは世界に広がっております。今年、宗門の国際布

教は120周年を迎えます。今一度国際布教の歴史を振り返り、今後も法灯を正しく守り、現地の国際布教師・宗侶と共に一致団結して曹洞宗の敷衍に尽力して参ります。

時の流れと共に、布教の形も変化していきます。国際布教の今後一層の発展を祈念いたしますとともに、各位よりの更なるご協力とご法愛をお願い申し上げ、拙文を寄せてご挨拶いたします。



北アメリカ国際布教100周年記念「授戒会」を終えて

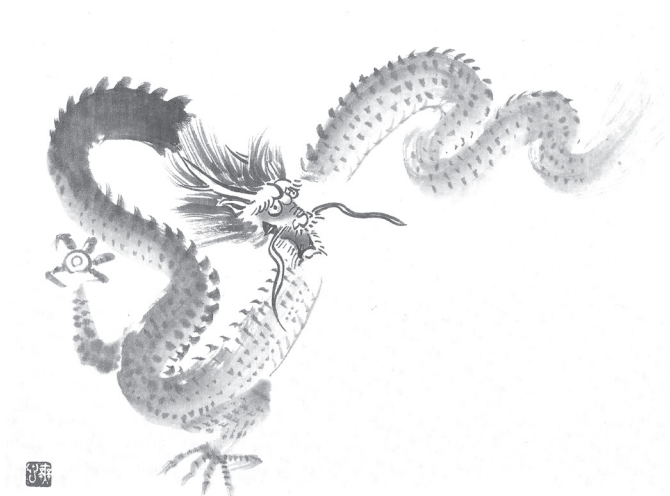
マクマレン 懷淨

北アメリカ国際布教總監部書記

“バシッ！”警策は気持ちよく鳴り響き「吉祥、吉祥、大吉祥！」と私の腹の底から声が出ました。この伝統、この戒師様、そしてこのすべての祖師方に深い感謝の念を抱きながらお拝をしました。

舞台は、北アメリカ国際布教100周年記念授戒会の最終日に行われた完戒上堂（がんかいじょうどう）。それまでの期間、僧侶たちは何度もロサンゼルスに集い、話し合いと法要の練習を重ねてきました。コロナの拡大により、行持を開催できるかさえもわからない状況でしたが、私たちの願いが通じ、北アメリカ各地より93名の戒弟が集い、長年に渡って北アメリカ国際布教總監を務めた秋葉玄吾老師より、戒を授かりました。

秋葉老師との出会いは、私が25歳の若い僧侶だった時です。カリフォルニア州オークランドに所在する秋葉老師の好人庵を訪ねたことがきっかけで、今日まで公私に渡りご指導いただいております。私がアメリカでお寺を始めることについて尋ねた際も、老師は親切に励ましてくれました。それ以来、私は多くの人びとと同じように老師のゆるぎなく、親切な励ましの手に導かれてきました。北アメリカ国際布教師の要望を受け入れ、秋葉老師は北アメリカ曹洞禅にとって非常に重要な節目となる授戒会の戒師を務めることを承諾してくださいました。



私は最初の問者として、秋葉老師の気持ちを
知りたいという思いから「東から西に親しく伝
わる心とは何でしょうか」と尋ねました。老師
は私に無言で警策を打ち、その瞬間、初めて出
会った日からの長きに渡る努力と想いのすべて
が報われました。この問答を通して、授戒会に
集まった一人一人が真実の戒を自覚したように、
お互いの責任を改めて自覚しました。



長い列の問者がそれぞれの想いを口にしたと
き、私たちは、法を伝えるために何が必要なの
かを知りました。問者たちの心からの質問とそ
れに対する正直な回答は、複雑ではありません
が単純なものでもありません。時には短い問答
の中で真実のために自らを犠牲にしなければなら
ないことが明らかになります。しかし最終的
には私たちがどの様に人生を生き、どの様にお
互いを気遣うかを考えさせられます。この授戒
会がどうなるのか、人びとが教えと実践に共鳴
してくれるのか、異なる背景を持つ人びとがよ
り良い交流をもてるのか、私たちには分かりま
せんでした。しかし時には犠牲をとめないなが
ら私たちは互いに頼り合い、仏法を真摯に受け、
伝えていくことができるのです。

このような形で仏法を伝えてこられたのは少
なくともこれまでの100年に渡り北アメリカで

仏法を大切にされてきた方がたの数えきれない
努力のおかげです。この度、開催された100周
年記念授戒会は、我われの先達と、私たちのた
めに法灯を伝えてきた先人たちを称える、私た
ちの方法です。この数年、北アメリカの曹洞禅
コミュニティは、初期の日系移民の方がたや、
私たちに仏法を伝えるために渡航してきた日本
人をより意識し、より大切にするようになって
きました。これは私たちがその様な先人たちに
心から感謝の念を抱き、東洋と西洋を超える一
筋の仏法だと考えております。

100周年記念授戒会の計画を始めた当初、正
式な授戒会を開催することが難しいと感じてお
りましたが、私たちは授戒会の開催だけでなく、
北アメリカ僧侶の力で開催することを決心し、
授戒会が北アメリカ曹洞禅の人びとの文化に根
付いていくことを目指しました。そこで日本、
ヨーロッパ、南アメリカ、ハワイから少数の僧
侶にお手伝いをいただいた以外、すべての配役
を北アメリカ在住の僧侶が担い授戒会を開催い
たしました。参加した僧侶、戒弟のなかには日
系の方もいれば、そうでない方もおり、それぞ
れ様ざまな背景があるからこそ、私たちはより
強くなり、一つの曹洞禅として深いものを成し
遂げることができたのです。

私たちは授戒会で、戒弟の顔が日に日に変わ
っていくのを感じました。到着した時は希望に
満ち溢れ、明るい目をしていましたが、授戒会
を過ごしていくうちに、落ち着きと深みが増し、
3日目の夜、懺悔道場の後、灯がともされると、
彼らの清らかな顔から、尊い教えを受ける準備
が整っていることがはっきりわかりました。4
日目の夜、正授道場では、一仏両祖の周りを回
り、この修行を終えたとき血脈が私たちの身体

と一つになりました。

私たち僧侶は、各々が授戒会に集中し全力で取り組んでいたため、自分の表情の変化を感じることができませんでした。戒弟の皆さんと同じように、授戒会にすべてを捧げ、尊い贈り物を賜り、私たちの表情も変わっていったことでしょう。

この100年という展望台に立つと、次の100年の可能性を見渡すことができます。なだらかな丘、険しい山々、そして広い谷が私たちの地形です。私たちが何をすべきなのか？どこに行くのか？これらは重要な問いであり、私たちは今後どのように旅をしていくのか考える必要があります。私たちの仏法は北アメリカの地で責任をもちながらどのように成長していくのか。

この授戒会が、一仏両祖のみ教えのもと、私たちの進むべき道の指針となるよう祈念しています。



大いなる解脱のお袈裟

アンダーソン全機

グリーンガルチファーム・蒼龍寺

現在、私たちは北アメリカの曹洞禅100周年を迎えています。多くの人びとの努力によって、粘り強く継続的な修行が大切に維持されてきました。絶え間ない変化の中で、伝統が維持され、伝えられてきたのです。

1970年に出家後、間もなくして私は鈴木俊隆老師の夫人（私たちは「おくさん」と呼んでいました）にお願いして、新しい黒い麻のお袈裟を注文しました。それから15年後、鈴木包一老師より伝法を受け茶色のお袈裟を着けることが許可されました。私はそれまで使っていた黒いお袈裟を漂白することを思いつき実行したところ、愛らしく、くすんだ茶色のお袈裟へと生まれ変わりました。私はこれを修行の一環と考え、精進いたしました。漂白をした結果、生地が弱くなり、徐々に傷み始め、そして今もなお、傷み続けています。

50年以上も前から、私と多くの修行僧はこの傷んだお袈裟を維持するために修復し続けてきました。数年前、親切な方がこのお袈裟に新しい裏地を丁寧に縫いつけてくれました。新しい裏地はお袈裟を支えているため、かなり重くなってしまいましたが表面はまだ修理が必要です。しかし、この古いお袈裟を見た人は、たとえお袈裟が傷んでいても「美しい」と言います。みんなそのお袈裟から、縫い合わせてくれた人びとの多くの優しさを感じることができるのでしょう。

この古びたお袈裟が傷んでいることは、私にも他人にもわかりますが、実際私たちは、自分が何を見ているのか理解していないかもしれません。私たちが見ているのは、お袈裟の終わりなく続く劣化と変化と再生の過程なのです。このお袈裟は永久的なものではなく、消滅するものでもありません。それは私たちが本当は目には見えない本来の性質を、表面的に見ているのです。

私がこのお袈裟を身につけると、人びとは「お袈裟」と「私」のようにすべてが別々の物であるという素晴らしい真実に目と心を開くきっかけになります。この変化に気づけなければ、真実への扉は閉ざしてしまいます。なぜなら、組み合わされたものは、いずれバラバラになっていくからです。それは消滅するわけではなく、宇宙のかけらへと変化するのです。

私たちがバラバラになって宇宙全体になり、宇宙全体がバラバラになって私たちになっていく姿が、本来の私たちの姿であり、これこそが私たちの生と死の真実なのです。時にはこの変化に恐怖を感じるかもしれません。私たちの人生の真実であるこの途方もない変化の恐怖に耐えることができれば、生と死の美しさを目の当たりにすることができますが、その現実を目前にして震え、恐怖の念を抱くことに耐えられる限り、この美しさは私たちの前に現れつづけるでしょう。

すべてのものは1日中、無限に変化しており、無限の変化は、何かに変わっています。この変化こそが私たちの本来の姿であり、それは私たちに破壊と再生という恐るべき美しさと調和、生きる喜びを与えてくれるのです。私たちの本来の姿には、始まりも終わりもありません、それ自体で完全に無傷なものは何もありません。

私たちとすべての複合的なものは、破壊と破滅にさらされているのです。私たちの壊れやすい真実が美しさとして現れるのです。

ライナー・マリア・リルケはこう述べています。

美しさとは恐怖の始まりにほかならない。
これに私たちはかろうじて耐えることができ、
驚かされる。
なぜなら私たちを滅ぼすことを潔しとせず
すべての天使は恐ろしいからだ。

物事の無常を受け入れ、それに耐えることは、同時にその美しさと真理を受け入れることでもあるのです。皮肉なことに私たちは時として、本当の美しさから自分を守ろうとして、何かを「美しい」と言うことがあります。そうすることにより私たちの生活の中で、どうにもならない不都合な現実への扉を閉ざしてしまうのです。また、人や真理を「美しい」と言うことで、その人や真理に出会うことを避けていることもあります。ある時、鈴木俊隆老師が「美しいと言うのは罪だ」といったことに私は驚きました。美しいと言うことは、美しいと言う箱の中に入れて扱いやすくするためにすることなのかもしれません。また「かわいい」という言葉も同じような意味合いで使われます。私たちが「かわいい」と思っているものが、突然「かわいい」以上の存在になることがあり、そのとき不思議な扉が開き、恐怖を感じるのかもしれない。

また、鈴木老師の「坐禅は偉大な柔軟剤である」という言葉を覚えています。坐禅をすると私たちは子供のように柔軟で、好奇心旺盛になり、広大な現実の中に入っていくことができます。子供の頃から私たちは広大な現実を抑える

ための「技術」を学んできました。坐禅の中では少なくとも一時的に、すべての技術を手放すことで、子供や仏のようにより柔軟で、まっすぐで、正直であることを学びます。しかし、子供も大人も時には無常に直面したときに怖い現実から一時的に目をそらし、安心するために“技術”が必要になることがあります。

数年前、私の孫が17歳のときに事故で急死しました。その時、ある人が私に「お元気ですか？」と聞いてきたので私は「生と死でいっぱいです」と答えました。

昔の禅僧である圓悟克勤（えんごくごくごん）禅師はこう述べています。

生はすべての働きの現れであり、
死もまたすべての働きの現れである。
空っぽの大空を埋め尽くし、
真っすぐな心は、いつも断片的である。

私たち家族は、この美しい男の子の命が失われたことを悲しみ、そして私たちが耐えることのできない恐怖に直面しました。この美しい少年が生きていたとき、私たちはその美しさの裏にある恐ろしい側面を意識していませんでした。彼の悲劇的な死は、耐え難いほどの美しさの扉を開いてしまったのです。愛する人との関係において、自己と他者を本当につなぎとめる方法はありません。しがみつこうとすると、本当の愛が遠のくのです。もし私たちが、こういった関係を失う恐怖に直面したとき、別れという壁にヒビが入り始めます。そのヒビを壊し、自分がどう感じているかを受け止めることができたとき、美しい真実の光が現れるのです。この美しさは、私たちの考える美しさではありません。なぜなら、私たちの考える美しさは、ただのヒ

ビだからです。

美しさと真実を完全に体験するには、人間の弱さを感じ、それを受け入れることが必要です。しかし、自分の弱さを経験する時は、宇宙が私たちを飲み込もうとしているような恐怖を感じるかもしれません。宇宙は私たちを飲み込んでしまうのです。それは半分現実であり、もう半分は私たちが宇宙を飲み込んでいるということです。宇宙もまた、私たちに対して脆弱なのです。この相互の脆弱性こそが、私たちの本質なのです。それは素晴らしいことであり、畏敬の念を持つことで、美しさと輝きを増します。

月の詩人、西行は言いました。

この雨漏りしそうな荒れ果てた草庵は、
月の見える穴を残している。
私はそれを見つめている。
鏡のようにずっとに映っている
袖に落ちた涙のしずくを。

私たちには、雨漏りするような草ぶきの小屋でも月の光が残骸を照らしてくれるように、坐禅があります。また、私たちは物を大切にすることでお互いの弱さを示すことがあります。修行をすることで恐怖を否定したり逃げたりする衝動と向き合うことができます。修行は、美しさを「手に入れる」ことではなく、弱さという恐怖に耐えられるようになることであり、その結果、月の美しさに心を開くことができます。私たちと月は常に欠けており、絶え間ない変化を理解すれば、月は偶然にも美しく見えるのです。月を見ることは、相互依存と無常を受け入れることで、それには痛みを伴うこともあります。

50年以上この古いお袈裟を身につけ手入れを続けることは、私と友人たちが共に仏道を学び、実践することです。この変化の激しい世の中で、私たちやすべての生きとし生けるものが、いつまでも仏道を学び、修行し続けることができるよう祈ります。



瑩山禅師のご生涯とご鴻業(1)

横山龍顯
愛知学院大学講師

このたび、瑩山紹瑾禅師(1264～1325)¹について論じる機会を与えていただいた。これから4回にわたり、瑩山禅師のご生涯と鴻業について、概説を試みたい。日本の曹洞宗が現代まで、その命脈を保つことができたのは、瑩山禅師の存在を抜きにして語ることはできない。このような偉大な禅匠である瑩山禅師に、少しでもご興味を持っていただくことができれば望外の喜びである。今回は、導入として曹洞宗教団における瑩山禅師の位置づけを確認することとしたい。

現今の曹洞宗における瑩山禅師の位置づけ

瑩山禅師(1264～1325)は、鎌倉後期に活動した曹洞宗の禅匠である。曹洞宗の源流となった道元禅師(1200～1253)から法系をたどると、「道元禅師—懐奘禅師(1198～1280)—義介禅師(1219～1309)—瑩山禅師」と次第する。瑩山禅師の名前は、あまり耳馴染みがないかも知れないが、曹洞宗において、きわめ

て重要な存在である。現在の曹洞宗では「両大本山」といって、2つの本山を置くが、1つは道元禅師の開いた永平寺(福井県吉田郡)、もう1つが瑩山禅師の開いた總持寺(現神奈川県横浜市)²である。

そして、現今の曹洞宗においては、宗門の本尊として「一仏両祖」(1体の仏と2名の祖師)を戴いている。ここでの仏とは、法界の教主である釈迦牟尼仏(ブッダ・釈尊)を意味し、両祖とは、高祖道元禅師・太祖瑩山禅師を指す。曹洞宗では、道元禅師と瑩山禅師のお二人をあわせて、曹洞宗の開祖と見る。すなわち、道元禅師は「法統の祖」(教えの祖)であり、瑩山禅師は「寺統の祖」(教団の祖)として位置づけるのである。

おそらく、日本国外の寺院や禅センターにも一仏両祖の掛け軸や像が安置されていることと思う。中央が釈迦牟尼仏、向かって右が高祖道元禅師、向かって左側が太祖瑩山禅師となっている。



「教団の祖」としての瑩山禅師

瑩山禅師が曹洞宗教団の祖であるということ、曹洞宗史をひもとくことで明らかとなる。

瑩山禅師は加賀国・能登国（現在の石川県）に7ヶ寺もの寺院を新たに開創され、多くの弟子を育て上げた。その後の曹洞宗の歴史を見ると、常にその中心にあったのは、瑩山禅師門流に連なる禅僧たちであったし、その人びとによって曹洞宗は全国へと拡大していった。つまり、曹洞宗の展開史を語る場合、瑩山禅師を抜きにして考えることはできないのである。

してみると、現代につながる曹洞宗教団の基礎を形作ったのは瑩山禅師にほかならず、瑩山禅師を「寺統の祖」と仰ぎ、宗門の太祖として戴くことは、まことに宜なるかな首肯されよう。

瑩山禅師には「四門人六兄弟」（六兄弟に四門人の全員が含まれるので総数は六人）と呼ばれる嗣法の弟子（正式な後継者として認められた弟子）がおり、永光寺（石川県羽咋市）と總持寺（現在の總持寺祖院）を中心に、門流が展開していった。

嗣法の弟子の中でも、明峰素哲禅師（1277～1350）と峨山韶碩禅師（1276～1366）が高弟としてよく知られており、明峰禅師は永光寺を継ぎ、峨山禅師は總持寺を継いだ。なかでも、今日に見るような曹洞宗の全国展開に貢献したのは、峨山禅師とその門流、すなわち總持寺教団系統の人びとである。峨山禅師の門下に連なる人びとが日本の各地へ教線を拡大したことで、曹洞宗は全国的な広がりを見せるようになったのである。ちなみに、「アメリカにおける禅の創始者」³とも称される鈴木俊隆老師（1904～1971）が生を受けた松岩寺（神奈川県平塚市）は、總持寺の直末寺院である。

また、永光寺や總持寺で採用された輪住制度も見逃すことはできない。輪住制度とは、短期間

（1日から数年）で住職が交替する制度である。この制度を採用することで、多くの人びとに、瑩山禅師が開創した寺院で住職を務める可能性が開かれ、門下の人びとが、輪住寺院を護持しようとする気運を醸成することにもつながっていった。

この輪住制は、瑩山禅師が残された「嗣法した順序に従って寺院を護持し、仏法を広めなさい」（「当山尽未来祭置文」拙訳）という教えを具現化するために、弟子たちが生み出した制度である。永光寺は江戸時代初期に輪住制から独住制に転換したが、總持寺では明治3年（1870）に至るまで、輪住制が継続された。およそ500年におよぶ輪住制の歴史のなかで、總持寺では、峨山禅師の門流以外の人も輪住するようになっていった。他派の人びとを輪住のシステムに組み込むことで、總持寺教団は勢力を拡大していったのである。

總持寺の系統がどれほどまでに広がっていたのかを、記録からひもといてみよう。天明5年（1785）に作成された『寺院本末寺数書上帳』によれば、曹洞宗寺院全18,769ヶ寺⁴のうち、17,896ヶ寺が總持寺末であり、実に曹洞宗全体の95%以上が總持寺の末寺であったことが知られる。⁵この割合は現代においても、そう大きく変わるものではないと思われる。

このように見てくると、日本曹洞宗史における瑩山禅師や總持寺教団の重要性が理解されるかと思う。



1. 瑩山禅師の生没年については、長きにわたって、1268年に生まれ、1325年に亡くなったとする「58歳説」（年齢は数え年）が採用されてきた。しかし1970年代に、新たな文献が発見されたことにより、1264年に生まれ、1325年に亡くなったとする「62歳説」が正しいことが学術的に証明された。「58歳説」は、江戸時代の總持寺教団において、文献を読み間違えたために生じた誤解であることが近年明らかにされている。この点については、拙稿「瑩山禅師伝の再検討（1）一伝記資料の成立過程とその問題点一」（『禅研究所紀要』49、2021年）において詳述しているので、興味のある方はご参照いただきたい（<https://zenken.agu.ac.jp/research/53/08.pdf>）。

2. 總持寺は、もともと能登（石川県輪島市）に所在したが、明治31年（1898）の火災で伽藍の大部分を焼失したことをきっかけに、明治44年（1911）に横浜市鶴見区へと移転された。

3. 鈴木俊隆著・藤田一照訳『【新訳】禅マインド ビギナーズ・マインド』（PHP研究所、2022年）334頁。

4. 現在の曹洞宗寺院数は14,485ヶ寺である（文化庁宗務課『宗教年鑑』令和4年版）。これは、一派として国内最大の寺院数である。浄土真宗は、浄土真宗本願寺派（10,092ヶ寺）・真宗大谷派（8,451ヶ寺）などの派に分かれているため、一派ごとに見ると曹洞宗よりも少ない寺院数となっている（曹洞宗は派に分かれていない）。

5. 圭室文雄『總持寺祖院古文書を読み解く一近世曹洞宗教団の展開一』（曹洞宗宗務庁、2008年）73頁。



坐禅への脚注集（24） 思いがつながっていく 道において練達する（1）

藤田一照

（承前）さらに、もう一つ感じたことは、この「歯を食いしばって、舌を……」と「力の強い者が弱い者の、頭や喉や肩をつかみ……」という表現を前にどこかで見たことがあるな～という既視感であった。そして、しばらくして思い出したのは、『大サッチャカ経』（『中部経典』第三十六経）のなかの一節だった。そこには、確かにこう書いてあった。

「アッギヴェッサナよ、そこで私はこのように思いました。〈私は、歯に歯を置き、舌で顎を押し、心で心を抑え、押さえつけ、砕いてみてはどうであろうか〉と。アッギヴェッサナよ、そこで私は、歯に歯を置き、舌で顎を押し、心で心を抑え、押さえつけ、砕きました。アッギヴェッサナよ、歯に歯を置き、舌で顎を押し、心で心を抑え、押さえつけ、砕いているその私の両脇から汗が流れ出ました。たとえば、アッギヴェッサナよ、力のある人が力の弱い人の頭を捉まえ、あるいは肩を捉まえて、抑え、押さえつけて、砕くように、アッギヴェッサナよ、歯に歯を置き、舌で顎を押し、心で心を抑え、押さえつけ、砕いているその私の両脇から汗が流れ出ました。しかし、アッギヴェッサナよ、私の精進は始まり、不動のものになりました。念は現前し、失念のないものになりました。しかしまた、わたしはその苦の努力のみによって努力が制圧され、身体は激動し、静まることはありませんでした。アッギヴェッサナよ、それ

でも私に生じたそのような苦の感受は、心を捨てることなく、とどまりました」

この一節が書いてあるのは釈尊が若き日に体験した激しい苦行の様子を振り返って語っている場面である。興味深いことに、ここに「歯に歯を置き、舌で顎を押し、心で心を抑え、押さえつけ、砕く」という表現や「力のある人が力の弱い人の頭を捉まえ、あるいは肩を捉まえて、抑え、押さえつけて、砕く」というたとえが使われていたのである。『考想息止経』と『大サッチャカ経』のこの部分はおそらくパーリ語原文では全くかほとんど同じ言葉になっている、仏典の定型的な表現なのではないだろうか。ともかくここで忘れてならないことは、この『大サッチャカ経』の文脈では、このような表現で示される「力づく」で「無理強い」の修行は釈尊によって最終的に捨てられることになったという点だ。

この箇所は別の訳では次のように書かれていて、釈尊がそういう修行のやり方を「反省的に」振り返っていることがより明白に強調されている。

「かつて私は歯を食いしばり、上顎に舌を押し付け、心で心を支配し押さえつけていた。そうして汗だくになった。力が不足していたわけではない。〈気づき〉を保ちそれを手放すこともしなかったのに、心にも体にも安らぎがなく、私は骨の折れる努力にくたびれ果てていた。苦行の辛さに加えて、こんな努力がさらなる苦痛を心に生み出し、私には心をなだめる術が見つからなかった」（ティク・ナット・ハン『ブッダの〈気づき〉の瞑想』野草社）

わたしのこの連載を読んでくださっている方

は、こういう「歯をくいしばる」「心で心を支配し押さえつける」「心にも体にも安らぎがない」「骨の折れる努力」「くたびれ果てる」「さらなる苦痛が心に生まれる」といった表現で表されるようなクオリティが伴う修行は「無益である」と釈尊がはっきり見切りをつけて、それを放棄して樹下に打坐した、それこそが坐禅の起源であるというのが、わたしの立場だということを理解していただいていると思う。つまり、坐禅というのは「歯を食いしばる」云々（強為）とはまったく質の異なる営み（云為）として行われるものだということである。では、『大サッチャカ経』では否定的に扱われている、『考想息止経』の「歯をくいしばって……」という釈尊のアドバイスはどう受け止めたらいいのだろうか？

まずは釈尊のこのアドバイスを好意的に文字通りに受けとる、つまりなんとかわたしなりの坐禅の理解に沿うような形で理解しようとしてみよう。今のわたしにできるのは、釈尊の真意は、この第五の最終的対処法に訴えなくても、それ以前の対処法で思いを手放していけるように最大限工夫するようにとわれわれに期待していると受け取ることである。方法としていちおう挙げてはおくが、極力それを使わないで済むように修行しなさいと言っていると解するのだ。可能性としては考えられるが、実際には使われない方法という扱いをするわけだ。

もう一つの受け取り方は、最悪の場合、この第五の方法を使わなければならなくなっても、嫌悪、憎しみや恥、その他の自己破壊的で攻撃的な感情や思いでもって、不善な思いを「敵」にまわし、それを相手取って戦いを挑み、文字通り力づくで「打ち負かし、さえぎり、粉碎」せよという意味ではないと解するのである。文

字上ではいかにも暴力的、戦闘的なイメージを喚起するような表現が採られてはいるが「気づきで以って、その心を打ち負かし、さえぎり、粉碎する」と釈尊がはっきり言っているように、この第五の方法を実際に適用するときには、気づきのエネルギーによって不善な思いが、朝露が太陽の光を浴びて蒸発していくように、抗うことなく静かに去っていく、といった、常識的な意味での「戦い」とは程遠い、静かで平和な展開になると理解し、そのように実行するのである。

ここで釈尊のいわゆる「降魔成道」の場面を思い出してみよう。釈尊が樹下に打坐したとき、悪魔（マーラ）が釈尊の打坐を邪魔するために自分の軍勢を差し向けて攻撃してきたが、釈尊はそれをことごとく退けて悪魔に勝利し、成道

したというエピソードである。「悪魔、悪魔と語られるが、それは心の悪しき動きに他ならない。煩惱のわざの外ではない」という経典の文章があるように、修行を邪魔しようと悪魔が差し向けた軍勢とは実は瞑想中に湧き起ってくる「欲望や瞋いかりや癡おろかさを伴う、悪しき、不善な思い」のたとえなのである。樹下の釈尊はどのようにしてその軍勢を「撃退」したのだろうか。降魔成道図にあるように、釈尊はただ一人で悪魔の大軍勢に取り囲まれている。まさに孤軍奮闘である。われわれならそんなとき、恐怖に駆られて降参するか、あるいは「歯をくいしばって、舌を上口蓋に押し付け」力の限り戦おうとするだろうが、釈尊は果たしてどうだったのだろうか？

国際ニュース

南アメリカ国際布教総監部現職研修会

期日：2022年9月28日、2023年2月3日、16日、3月8日、15日

会場：Zoom

ヨーロッパ国際布教総監部現職研修会

期日：2022年10月7～9日

会場：禅道尼苑（フランス共和国プロワ）

南アメリカ国際布教師会議

期日：2022年10月15日

会場：大泉寺（ブラジル連邦共和国フロリアノポリス）

秋季ハワイ国際布教師連絡会議

期日：2022年10月22日

会場：Zoom

北アメリカ曹洞禅連絡会議

期日：2022年11月14日

会場：両大本山北米別院禅宗寺（カリフォルニア州ロサンゼルス）

北アメリカ国際布教総監部現職研修会

期日：2022年11月14・15日

会場：両大本山北米別院禅宗寺（カリフォルニア州ロサンゼルス）

北アメリカ国際布教100周年記念授戒会

期日：2022年11月16～20日

会場：両大本山北米別院禅宗寺（カリフォルニア州ロサンゼルス）

南アメリカ国際布教師会議

期日：2023年年2月11日

会場：大心寺（コロンビア共和国ボゴタ）

ハワイ国際布教総監部現職研修会

期日：2023年2月24～26日

会場：両大本山別院正法寺（ハワイ州ホノルル）

春季ハワイ国際布教師連絡会議

期日：2023年2月25日

会場：両大本山別院正法寺（ハワイ州ホノルル）



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