



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

ヨーロッパ国際布教総監に就任して p1
柿田宗芳

大本山總持寺開祖太祖瑩山紹瑾禪師700回大遠忌予修法要報告 p3
曹洞宗国際センター

瑩山禪師のご生涯とご鴻業 (3) p7
横山龍顯

坐禅への脚注集 (26) p14
藤田一照

法
眼

Number

53

March 2024



ヨーロッパ国際布教総監に 就任して

国際布教総監 柿田宗芳
ヨーロッパ国際布教総監部総監

1991年、私は大本山永平寺の雲衲でした。永平寺には当時、海外研修僧として年度ごとに修行僧の中から1名が選ばれて、北米、ヨーロッパなど海外の曹洞宗関係の寺院や施設に派遣され、摂心参加などを通して永平寺とそれらの国々のサンガの交流を深めていく機会がありました。ありがたいことに、その年は私が研修僧に選ばれ、7月から10月の3ヶ月に亘って様々なサンガを歴訪させていただくことになりました。

具体的にはドイツの寂光寺、フランスの禅道尼苑、スペインの和光禅寺、イタリアの普伝寺にそれぞれ2週間ほど滞在して摂心に参加させて頂き、また、事前の計画外のことでしたが、研修中に知り合ったイギリスやフランスの小規模なグループの坐禅会などにも顔を出させていただきました。

この期間中、私はこれらの地の人びとが非常に真摯に坐禅に取り組んでおられ、ことに各道場の堂長方は曹洞禅を自分のものにし、これを現地に根付かせようと各自、ものの例えでなく命懸けでこれにあたり、日本にはない様々な障害と格闘し、煩悶しておられることを肌で感じ、彼らに対し深い尊敬の念を持ちました。

それから33年後の本年1月1日、私は曹洞宗ヨーロッパ国際布教総監の職を拝命しました。ヨーロッパのサンガの皆さまとともに禅を宣揚す

る立場に就かせて頂いたことには誠にありがたい仏縁を感じるとともに、自らの責任の重さをひしひしと感じているところです。

33年前といえば、湾岸戦争が勃発した年であり、ウクライナがソビエト連邦からの独立を宣言し、ソビエト連邦が崩壊した年でもありました。ご存じのように、この2つの大きな出来事は同時多発テロの横行と、ロシアによるウクライナ侵攻に連なり、この2つだけ取っても、2024年に生きる我々にも甚大な影響を与え続けています。歴史は連綿と繋がっています。このように絶えず動揺を続け、混迷を極める現代の世界にあって、曹洞禅が担うべき役割は決して小さくありません。

世界平和を思う時、私はいつも『正法眼蔵』「諸悪莫作」の巻を思い起こします。以下に一部を引用します。

＞「諸悪は、此界の悪と他界の悪と同不同あり。先時と後時と同不同あり。天上の悪と人間の悪と同不同なり。いはんや仏道と世間と、道悪・道善・道無記、はるかに殊異あり。善悪は時なり、時は善悪にはあらず。善悪は法なり、法は善悪にあらず。法等悪等なり、法等善等なり。」

道元禅師はここで、善や悪の捉え方が、時代や地域によって異なり、同様に仏の世界における悪と、一般世間における悪は、同じであったり異なっていたりすると説かれます。私達仏弟子は、当然のこと、仏の世界における悪を行わず、善を行わなければなりません。

＞しるべし、諸悪莫作ときこゆる、これ佛正法なり。この、諸悪つくることなかれ、といふ、

凡夫のはじめて造作してかくのごとくあらしむるにあらず、菩提の説となれるを聞教するに、しかのごとくきこゆるなり。しかのごとくきこゆるは、無上菩提のことばにてある道著なり。すでに菩提語なり、ゆえに語菩提なり。「無上菩提の説著となりて聞著せらるるに転ぜられて、諸悪莫作とねがひ、諸悪莫作とおこなひもてゆく。諸悪すでにつくられずなりゆくとともに、修行力たちまちに現成す。」

この「諸悪莫作」という言葉が、無上菩提（究極の悟り）の説法となって、その教えに導かれて、「悪いことを行ってはいけない」と願い修行してゆく。そうしているうちに、諸悪を行わないようになってゆく。そこに修行の力がにわかには現れてくるのです。

＞「正当恚罵時の正当恚罵人は、諸悪つくりぬべきところに住し往来し、諸悪つくりぬべき縁に対し、諸悪つくる友にまじはるににたりといへども、諸悪さらにつくられざるなり、莫作の力量現成するゆゑに。」

道元禅師はこのように、諸悪莫作の修行の力が現れた人は、悪事を行っても当然のような環境下においても、決して悪事をしないと仰います。

「悪いことを決してしない」という努力を積み重ねているうちに、特に頑張らなくても、しだいに自然と悪いことをしないようになっていく、それを道元禅師は「莫作の力量の現成」とおっしゃるのです。

戦争をはじめとする現代社会における諸問題に対する取り組みにおいても、同じことが言えます。はじめは「戦争をしてはいけない」と心して努力することが大切です。つねに心がけ、行

い、反省することが必要です。そうしているうちに必ず道元禅師のおっしゃる「莫作の力量」が現れて来て、そのときにこそ、これらの問題に対する本当の解決がなされるのだと思われま

す。悪いことをしたくてもできない。そういう人間となるのが、仏教や禅が目指すところであり、それに応じて努力し続けることが、私たちの修行でありましょう。

同じく「諸悪莫作」の中に、唐の詩人白居易と鳥窠道林禅師の有名なやりとりが取り上げられています。

ある時、白居易が道林禅師に「如何是仏法大意（仏法の大切な意味はどういうことですか）」と尋ねました。これに対する道林禅師の答えは「諸悪莫作、衆善奉行」というものでした。白居易はこれを聞き、「そういうことなら3歳の子供でも言えるでしょう」と言いました。これに対し道林禅師は「3歳の子供でも言えるかも知れないが、80の老人にもそれは行い難い」と返しました。白居易はこれに言葉を返すことが出来ず、御礼のお拜をして帰って行きました。

白居易が言うように、誰もが「してはいけないこと」は分かっています。分かっているだけでも実践することは難しい。これを実践するには、つねに心がけ、行い、反省することが必要です。そうしているうちに道元禅師の言われる「莫作の力量」が現れてきて、悪いことが出来ない自分が出来上がるのです。1人1人が本当の意味での諸悪莫作を実践出来た時に、真の平和が実現出来ることでしょう。

一例として「諸悪莫作」の一部を挙げましたが、このように、道元禅師の教えは13世紀に説かれたものながら、現代を生きる私たちにとっても貴重な指針となるものばかりです。

この度、私はヨーロッパ国際布教総監に任命された訳ですが、今後はヨーロッパの皆さんとますます坐禅に親しみ、曹洞禅をともに学び、深めて行きたいと思えます。最後までお読みくださりありがとうございました。

注：「>」に導かれる部分（英文のイタリック体の文章）は曹洞宗宗務庁発行の”Treasury of the True Dharma Eye”からの引用文です。



大本山總持寺開祖太祖瑩山紹瑾禅師 700回大遠忌予修法要報告

曹洞宗国際センター

曹洞宗の太祖大師と仰がれる瑩山紹瑾禅師は文永元（1264）年にご誕生されました。瑩山禅師は母親の懐観大姉に連れられ8歳の時に永平寺へ上山、永平寺第3代住職であった徹通義介禅師のもと見習い僧として生活を始めました。13歳の時、第2代住職孤雲懐奘禅師より得度を受け僧侶となり、正中2（1325）年にご遷化されるまで、正伝の仏法の布教と弟子の育成にご生涯を捧げられました。

※瑩山禅師に関する連載を本誌51号より行っておりますのでご覧ください。

大本山總持寺では令和6（2024）年4月、瑩山禅師のご遺徳を偲ぶ700回大遠忌が開催されます。これに先立ち令和5（2023）年に日本国内9管区、及び日本国外の4国際布教総監部において予修法要が厳修されました。本誌では日本国外での予修法要の様子について報告いたします。

南アメリカ国際布教総監部

日程：令和5（2023）年5月6・7日

場所：両大本山南米別院佛心寺

（ブラジル連邦共和国・サンパウロ）

日本国外での予修法要は、両大本山南米別院佛心寺から始まりました。

佛心寺はブラジル連邦共和国サンパウロの中

心部であるリベルダージと呼ばれる東洋人街に所在しています。板張りの床に畳を敷いた本堂は平成7(1995)年に新築され、日本からの訪問者が懐かしさを感じるような趣のある建築です。ここでは毎日の行持や月忌供養などが行われ、日系移民の方がたはもちろんのこと、現地の方がたとも繋がり深い寺院です。



予修法要に先立ち5日、6日の午前中にそれぞれ法要進退習儀、南アメリカ国際布教師会議が開催されました。南米地域では現在16名の国際布教師が活動しており、ブラジルをはじめペルー、アルゼンチン、コロンビア、パラグアイなど各国での布教に尽力しています。

6日午後7時、特為献湯諷経が清野暢邦南アメリカ国際布教総監の導師により勤められ、遅い時間にも関わらず佛心寺のメンバーを中心に100人近い方がたが参列されました。

翌7日は倉内泰雄出版部長を導師にお迎えし、献供出班法要が厳粛な雰囲気の中に営まれました。引き続き南アメリカ国際布教の更なる発展を祈願する転読大般若、これまでの南アメリカ国際布教に携わって来られた方がたを偲ぶ供養が行われすべての日程は無事円成いたしました。



北アメリカ国際布教総監部

日程：令和5(2023)年5月26・27日

場所：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)

北アメリカの予修法要は、カリフォルニア州ロサンゼルスの両大本山北米別院禅宗寺にて厳修されました。また、併せて北アメリカ国際布教100周年記念行事が開催されました。日本からは宗議会議員諸老師をはじめ、ツアー参加者、さらに事前の準備から協力してくださった青年宗侶など多くの方がたが随喜されました。

※北アメリカ国際布教100周年記念行事の内容は本誌52号に掲載しておりますのでご覧ください。



5月25・26日は現職研修会が開催され、約60名の宗侶参加のもと、大山文隆大本山總持寺維那を講師としてお招きし、瑩山禪師についての講義、予修法要の進退習儀が行われました。また、大山維那には予修法要の維那もお勤めいただき、北アメリカ管内宗侶を中心とする参加者にとって、呼經や疏の唱え方を学ぶ絶好の機会となりました。さらに梅花流詠讚歌講習では大熊真龍特派師範と横山信光特派師範により「三宝御和讚」の英語によるお唱えの研鑽を積みましました。

禪宗寺はもとより管内寺院・禪センターの檀信徒・メンバーを含む100名を超える参加者が集まった本堂では特為献湯諷經の導師を秋葉玄吾北アメリカ国際布教総監、翌27日の献供出班法要の導師を服部秀世宗務総長が勤められました。

禪宗寺の本堂内は長椅子が並び、大間及び内陣にあたる部分が一段高くなっています。参加者はステージの須弥壇上に掛けられた瑩山禪師の頂相（掛軸）を見上げ、心静かに焼香をいたしました。



ヨーロッパ国際布教総監部

日程：令和5(2023)年10月7・8日

場所：禪道尼苑（フランス共和国ブローア）

ヨーロッパ国際布教総監部管内における予修法要は、フランス共和国ブローア近郊の禪道尼苑において厳修されました。禪道尼苑は総監部の事務所があるパリ市内から車で約3時間かかるため、総監部から簡単には行き来ができる場所ではありません。そのため総監部職員が国際センター職員と現地へ向かい、仏具や必要な作業を確認する必要がありました。また禪道尼苑の法堂は天井が高いため頂相を掛ける場所がなく、現地の方の協力を得て手作りで天井から頂相を吊るす形をとりました。



ヨーロッパでは2024年2月時点で、51名の国際布教師が活動しています。また、今回の予修法要にはヨーロッパ各地域から150名以上の僧侶が集まり、遠くはイタリア北部から団体バスにて10時間以上をかけて随喜された寺院もあります。4日には他の参加者よりひと足早く當役の僧侶が集まり、法堂の隅々まで清掃、そして習儀を行いました。6日、7日の午前中は、全随喜僧侶が参加し、進退習儀を行いました。

7日の特為献湯諷経の導師を峯岸正典ヨーロッパ国際布教総監が、8日の献供出班法要の導師を深川典雄教化部長が務められました。また、維那は現地の国際布教師が事前に日本の宗侶よりオンラインにて指導をいただき、すべて日本語でおこないました。8日の暁天坐禅、朝課諷経は、随喜僧侶全員で行い、ヨーロッパにおける曹洞禅の広がりを直に感じるすばらしい時間となりました。



ハワイ国際布教総監部

日程：令和5(2023)年10月21・22日

場所：両大本山布哇別院正法寺
(ハワイ州ホノルル)

日本国外での最後の予修法要は10月末に日本の初夏のような、さわやかな風が吹きぬける南国特有の気候のなか、ハワイ州ホノルルの両大本山布哇別院正法寺において厳修されました。ハワイ管内は他の国際布教地域に比べ、国際布教師、宗侶の数は多くはありませんが、日系移民が多く、日本国内の寺院のように地域に根付いた寺院が多く所在しております。また、日本からも数名の宗侶にボランティアで随喜をいた

だきました。

20日にはハワイ州各地から集まった国際布教師10名で国際布教師会議が開かれ、21日には参集した全宗侶がお互いに日本語と英語を交えながら交流、進退習儀を行いました。通訳を介さず、それぞれの配役で英語、日本語を交えながらの習儀は参加した宗侶にとって良い機会でした。また21日の午前中にはゴッドウィン建仁国際センター所長による「ハワイ国際布教120周年について」をテーマに、曹洞宗の教えが日本からハワイへ、そして北アメリカに伝播したことについて講演をされ、約30名の僧侶、メンバーが参加しました。



21日の特為献湯諷経の導師は可睡斎より三浦信孝後堂にお務めいただき、22日の献供出班法要の導師はヨーロッパでの予修法要と同じく深川典雄教化部長にお務めいただきました。三浦老師はハワイでの梅花流詠讃歌の指導経験があり、可睡斎からも梅花講を中心とした団参が組まれました。導師入退堂の際には、当地の梅花講員と可睡斎の梅花講員によって奉詠された御詠歌のハーモニーの美しさで会場は包まれました。



おわりに

このように日本国外で行われた大本山總持寺開祖太祖瑩山紹瑾禪師700回大遠忌予修法要は全て無事円成いたしました。本年4月には本法要が大本山總持寺において全21日の日程で執り行われます。曹洞宗国際センターは各総監部並びに曹洞宗宗務庁教化部国際課と協力し、4月21～23日の日程で大本山永平寺に拝登、そして大本山總持寺での焼香師諷経に随喜する、日本国外の僧侶とメンバーを対象としたツアーを企画しており約100名が参加する予定です。みなさんと4月に日本でお会いできること楽しみにしています。



瑩山禪師のご生涯とご鴻業(3)

横山龍顯
愛知学院大学准教授

今回は、『洞谷記』やその周辺資料から見出される瑩山禪師(1264～1325)の人間像を概観してみたい。『伝光録』(瑩山禪師の講義録)などの宗教的著述から見出される瑩山禪師の姿は、まさしく「曹洞宗の祖師」であり、「宗教者」である。そのいっぽうで、『洞谷記』に残された瑩山禪師の日記やメモを見ていると、「宗教者」とはひと味違った、中世という時代を生き「ひとりの人間」としての瑩山禪師の姿が浮かび上がってくる。

中世人としての瑩山禪師

『洞谷記』を通覧していると、瑩山禪師や周囲の人々が頻繁に不思議な夢を感得し、数多くの占いが行われていることに気がつく。たとえば、羅漢や神祇(日本固有の神々)が瑩山禪師や弟子の夢に登場して語りかけ、奇妙な出来事が起これば瑩山禪師は占いをを用いて、その吉凶を占う。また、何か重要なことを行う日取りを決める場合にも、吉日を卜している。こうした瑩山禪師の姿は、現代人が理解する「仏教」や「禪」の範疇から逸脱しているようにも見えるが、これこそ、日本の中世という時代を生き瑩山禪師のリアルな姿であったと考えられる。

現代においても、悪夢にうなされて目覚めた時には、不安な気持ちに襲われることもあるし、大衆向けのテレビ番組や雑誌などには、必ずといっていいほど、占いのコーナーが設けられているし、書店に足を運べば、占術にまつわる本

が多数陳列されている。そして、慶弔事などがある場合には、六曜ろくようを用いて大安たいあんを選んだり、友引ともびきを避けたりすることもある。このように、夢や占いは、現代を生きる私たちにとって一定の価値を有しているが、多くの人にとって、夢はあくまでも夢であり、占いも所詮占いであろう。なぜなら、私たちにとって夢や占いは、現実ではないからだ。

しかし、中世の人々にとって、夢のお告げや占いの結果は、超越的な存在（神仏）からのメッセージとして機能し¹、それらが現実を拘束するほどの力を有していた。瑩山禪師は「一切夢想いっさいむそうの告に依りて思い定む²」と述べ、夢のお告げがあれば、その通りに行動し、重要なこと（伽藍の造営など）を行う際には、順調に事が進むよう、占いによって吉日を選択するのである。以下、『洞谷記』において、占いや夢がどのように用いられているかを、具体例を参照しながら確認してみたい。

瑩山禪師と占い—六合日—

『洞谷記』には、永光寺の伽藍造営に関する記録が残されている。まずは、元亨2年（1322）における最勝殿（仏殿）造営にまつわる記録を確認してみよう。『洞谷記』には①4月3日庚子³の鉞立⁴、②4月18日乙卯の礎石安置、③4月26日癸亥の立柱、④8月8日癸酉の棟木安置、⑤8月16日辛巳の上棟が記されている⁵。このうち、①～④は祖忍尼（永光寺最大の支援者）とその娘たちの「六合日」に行われている。

六合日とは、生まれ年の干支に応じて吉日を決める方法で、陰陽思想の影響を受けて成立した占いの一種である。室町時代に編まれた賀茂在盛（1412～1479）の撰述と伝えられる『吉日考秘伝』の説明によれば、次のように干支を組み合わせて六合日を導出する⁶。

〈十干の組み合わせ＝干合〉

甲⇔己 乙⇔庚 丙⇔辛 丁⇔壬
戊⇔癸

〈十二支の組み合わせ＝支合〉

子⇔丑 寅⇔亥 卯⇔戌 辰⇔酉
巳⇔申 午⇔未

【例】令和6年（2024）生まれの人の場合

→ 令和6年は「甲辰」であるため、令和6年生まれの人の六合日は、「甲」の干合である「己」と、「辰」の支合である「酉」を組み合わせた「己酉」の日となる。令和6年における己酉の日は、2月15日・4月15日・6月14日・8月13日・10月12日・12月11日の6回あり、これらが令和6年生まれの人の六合日となる。

このように、六合日は生まれ年の干支と干合・支合さえ覚えておけば、簡単に吉日を算出することができる。①は祖忍尼の六合日のみが言及されているが、②～④は、祖忍尼の娘たちの六合日であることに加えて、他の占術における吉日にも該当している。たとえば、②は娘の六合日であるのみならず、本命宿（誕生日によって吉凶を占う密教の占術）の吉日にも該当するとされる。そして、⑤の上棟では、さらに多くの占術が使用される。上棟が行われた8月16日辛巳は、じつに8つの占術⁷における吉日が重複している日であり、瑩山禪師は「万事大吉の重複日⁸」と述べている。上棟という伽藍造営にとって重要な日を、瑩山禪師は様々な占術を駆使しながら、慎重に慎重を重ねて選択していることが知られるであろう。

瑩山禪師と夢—未来を切り拓く力—

最勝殿の造営過程からは、占術を用いて吉日を選択しようとする瑩山禪師の姿勢を確認することができた。これは裏から見れば、瑩山

禪師は自身の行動において、吉ならざるもの——すなわち「不吉」や「凶事」——が介在することを、なんとか忌避しようとしていたことを示唆している。不吉を忌避する例として五老峰（如浄禪師・道元禪師・懷奘禪師・義介禪師・瑩山禪師の墓所）の造営過程を参照してみよう。そこでは、ある人の不吉な発言によって、造営が一時中断にまで追い込まれてしまう。

五老峰は、最勝殿を建立した翌年の元亨3年（1323）4月8日癸亥から造営が開始された⁹。この日は降誕会（ブツダの誕生日）であると同時に、六合日（誰かは不明）でもあった。ここでもやはり、吉日が選択されている。ところが、造営を開始した直後、ある人から「塔頭が寺よりも高いところにあると、法孫が断絶する」（五老峰は永光寺の中心伽藍よりも高所に位置している）と非難される。法孫が断絶することは、曹洞宗の命脈が途絶えることを意味しており、きわめて不吉なことである。そこで瑩山禪師は、この指摘が正しいものかどうかを、夢で占うことにした。夢占いの結果が出たのは、6月4日のことであった。

6月4日の午前4時頃、瑩山禪師は瑞夢を感得し、夢の中で次のような歌を思わず詠じた。

われすめる なさかのやまも ふみならし
こけのしたかへりて ひとぞとひくる¹⁰

〈私が住んでいる那坂の山¹¹は、人々が幾度も往来したことで、参道の土が踏み固められた。私が死んで墓の下（苔の下）に入った後も、変わらずに人々が教えをたずねに永光寺へやって来る〉

瑩山禪師は、瑞夢の中で自らが詠じた歌により、五老峰を高所に建立したとしても、法孫が繁栄することを確信し、五老峰の造営を継続することとしたのである。

また、この瑞夢を瑩山禪師が感得した午前4

時頃（寅の刻）は、明け方（^{あかつき}暁）にあたる。夜が明け始める暁の時間は、説話世界において現世（目に見える世界）と冥界（目に見えない世界）とが交差する「聖なる時間」であった¹²。暁という特別な時刻に瑞夢を見ているところからも、中世的世界を生きた瑩山禪師の一面をうかがうことができるように思う。

ともあれ、ある人の指摘を受けてから瑞夢を感得するまでには、約2ヶ月の時間を要しており、その間、造営は中断していたと考えられる。

その後、瑩山禪師は五老峰のふもとにおいて伝灯院（開山堂）の建立を開始する。伝灯院造営にあたっては、占術ではなく、伝灯院に祀られる祖師の命日にゆかりの日を選んでいる。鉞立を行った8月22日は懷奘禪師の祥月命日の前々日、上棟した9月13日は義介禪師の祥月命日の前日、伝灯院が完成した9月28日は道元禪師の月命日にあたる。

吉ならざる言辞によって事業が中断し、夢占いによって吉ならざるものの排除が確認された後に造営が再開された五老峰の事例は、中世社会における不吉への忌避感や、占いの結果が現実への拘束力（ここでは、五老峰造営の再開）を有するものとして受け取られていたことを如実に示すものと見てよいと考えられる。

これにくわえて、五老峰の立地に対する不吉な批判が正しいか否かを、瑩山禪師自らが占って確かめようとしている点は興味深い。もし、身近に陰陽師や巫女など、占術の専門家がいたならば、その人に占ってもらうことができたであろうが、そうはしていない。たとえば、興福寺別当をつとめた法相宗の経覚（1395～1473）は、文安4年（1447）6月、瓜俵の中から蛇が出たことの吉凶を気にし、知人の陰陽師に質問して、吉事であると説明を受けて安堵したことを日記（『経覚私要抄』）に残している¹³。

瑩山禪師には経覚のように相談できる占術の専門家が身近にいなかったと推測される。それゆえ、瑩山禪師は自ら占術家の役割を担い、夢占いを実践し、吉ならざるものの排除を確認したうえで、五老峰の完成という未来を切り拓いていったのである。

このように考えるならば、瑩山禪師が本命宿などの密教的な占術を用いていたとしても、それは当時の僧俗を含めた社会一般においては、「吉ならざるものを遠ざける」という意味においては、当然の行為であり、瑩山禪師自身の宗教思想と混同すべきではないであろう。しばしば、「曹洞宗は瑩山禪師に至って密教を受容した¹⁴」という言葉説に出会うが、それは当を得た指摘ではないと考えられる。

瑩山禪師の人間像①—青年期の気質の克服—

ここまで、中世人としての瑩山禪師像を跡づけてきた。以下においては、『洞谷記』の記述から知られる瑩山禪師の人間像に迫っていくこととしたい。

前回、瑩山禪師は19歳の時に、寂円禪師のもとで不退転位に至るといふ宗教的回心の契機を得たことを述べた。不退転位へ至り、決定的に変化したのは瑩山禪師の気性であった。瑩山禪師はそれ以前の自らの性情を「瞋恚、人に過ぐ¹⁵」と述べている。瞋恚とは、怒りのことであるが、癩癩持ちだったということではなく、潔癖で正義感が強かったことを指している。つまり、やや寛容さに欠けるところがあったのである。瑩山禪師は、「慈悲の人」と呼ばれるように、衆生済度に尽力した人であったが、修行を始めた当初は慈悲深さとは正反対の気質を有していた。こうした気質を象徴する出来事が、「円通院縁起」（『洞谷記』所収）に記されている。

19歳（1282年）の秋、特に発心して仏道

を求めた。とうとう〔宝慶寺の寂円禪師のもとで〕維那に任じられ、寺務に関しても抜群であった。人々はことごとく私に随喜した。しかし、ある人が私のことを悪し様に罵った。私の心には怒りがふつふつと沸き起こり、大罪を犯すことまで企てた。そのような時、ふと反省してよくよく考えたのである。「私は幼いころから人並み外れた才能があり、今では菩提心を発して維那職に充てられた。望むところは仏法の統領となって、あまねく命あるものを教え導くことである。これが私の大願である。もし、悪事をなしたなら、この身はまったく虚しいものとなってしまおうであろう。以後、けっして怒りの心を起こすまい」と。すると、自然と心が慈悲深く柔和となり、今（1322年、59歳）では、立派な指導者となった。これは、〔私自身の悔悛だけでなく、〕悲母・懷観大姉の祈念の力でもある。

〈十九の秋、殊に発心して道を求む。終に維那に充てられ而も寺務抜群なり。人々悉く随喜す。然るに人有りて予（瑩山禪師）を悪口す。予、瞋恚増発するのみ。大罪を犯さんと之れを企つ。時に翻悔して思念す。「予、幼年の歳より、抜群出身し、今、発心して充職す。望む所は仏法の統領と為りて、人天を化導せん、是れ大願なり。若し悪事を作さば、此の身必ず閑なるべし。今より以後、瞋恚を發さじ」と。自然に慈悲柔爽にして、而今、大善知識と為る。此れ併せて悲母（懷観大姉）の祈念の力なり。〉¹⁶

瑩山禪師は寂円禪師のもとで、弱冠19歳で維那（修行僧の統括役）に任じられたが、なかには嫉妬からか、瑩山禪師を悪く言う人々もあったようである。それを聞いた瑩山禪師は怒りとらわれ、「大罪を犯すことまで考えた」と述

懐している。しかし、そのような思いを抱いてしまったことを強く反省し、それ以後、心が慈悲深く柔和になったとされる。引用文の末尾によれば、青年期の気質を克服することができたのは、懐観大姉（1228～1314、瑩山禅師の母親）が一生頂戴の十一面観世音菩薩に祈願してくれたことも大きな影響を与えたとされる。

過ちを犯しかけた反省から心をいれかえ、「慈悲の人」へと変貌を遂げたからこそ、瑩山禅師のもとには多くの弟子や檀越（支援者）が集まったのである。瑩山禅師は弟子たちが自身の葬儀で着用すべき服装や着物の色をあらかじめ定めており¹⁷、その慈悲深さや細やかな配慮は、最期の時まで変わることはなかった。

瑩山禅師の人間像②—弟子たちの目に映った瑩山禅師—

瑩山禅師の人柄は、弟子たちにはどのように映ったのだろうか。幸い、瑩山禅師の葬儀で読み上げられた祭文（死者への哀悼の意を示す文）が残されているので、以下に引用してみたい。

[明峰素哲禅師の祭文]

ああ、師から受けた数々の恩の多さに困惑している、欲も無く言葉を発しようとするけれど、師弟として受けた深恩は、言葉に言い尽くせないものである。

〈嗚呼、彼此の恩に困しむ、無欲伸ぶるの処、師資の深恩云わんと欲するの音を失す。〉¹⁸

[珍山源照の祭文]

骨身を惜しまず懸命に努力したとして、どうして瑩山禅師から慈しみ育てていただいた徳に報いることができようか。今は悲しみに打ちひしがれているが、移り変わることのない恩を忘れることはない。

〈粉骨碎身、争でか撫育の徳に報いん、銷魂失肝、未だ移遅の恩を忘れず。〉¹⁹

[峨山韶碩禅師の祭文]

朝から夜まで、瑩山禅師のもとで偏正五位（現実にあられるさとの世界を5つに類型化したもの）を究めてきた。瑩山禅師の徳は大海よりも深く、受けた恩を思えば大山よりも高い。……ああ、20余年にわたって怠ることなく給仕を行ってきたけれど、一日中にわたって行われてきた厳しくも励みになる指導は、いまや終わってしまった。〈旦暮の間、正偏俱に窮む、徳を仰げば冥海の底よりも深く、恩を擬すれば太山の樞よりも高し。……嗚呼、二十余回の給仕更に怠る無く、十二時中の警策、今已に終わる。〉²⁰

峨山禅師が「一日中にわたって行われてきた厳しくも励みになる指導は、いまや終わってしまった」と述べていることから、瑩山禅師の修行道場においては、一日中、厳しい修行が展開されていたことが知られるが、それでもなお、弟子たちは口を揃えて瑩山禅師から受けた深い恩に謝意を表し、その徳を讃えており、厳しくも懇切丁寧な指導を行っていた在りし日の瑩山禅師の姿が忍ばれる。瑩山禅師は在俗の信者を数多く獲得し、多くの寺院を開創したことに注目されがちであるが、弟子にも恵まれた人であった。瑩山禅師の人格的魅力は僧俗の別なく、人を引きつけてやまなかったのである。

瑩山禅師の人間像③—女性の救済—

瑩山禅師の門下には、記録に残っているだけでも、懐観大姉・祖忍尼・円観明照・金灯慧球・性禅尼・円意沙弥尼・心妙・心正・浄忍・忍戒の名を確認することができる。その他にも、「浄住寺諸尼衆²¹」といった表現が見られるため、非常に多くの尼僧が会下にあったと推察される。道元禅師や寒巖義尹禅師の門下にも尼僧が確認

されるものの、瑩山禪師の門下に参集した尼僧と比較すれば、はるかに少ない数に留まる。

このうち、金灯慧球は瑩山禪師に嗣法しており、非常に高い宗教的境涯に達していたことが知られ、性禪尼に与えた偈頌（漢詩）では性禪尼の禪思想への深い理解を称賛し（「示性禪師公偈」）、祖忍尼とは、以下のような本格的な禪問答を行っている。

元亨元年（1321）12月22日、私（瑩山禪師）は祖忍尼に問うた。「一年が終わり、新たな春がやって来ようとしている。この様子はどうか」と。祖忍尼が答える。「〔この世界の真実^{しやべつ}は、差別相対を絶した〕影のない樹とその枝〔のようなもの〕です。〔相対的な〕時間や季節というものが、〔無差別絶対の境涯に〕存在しましょうか」と。これは祖忍尼の最初のすぐれた一句である。後々の証拠とするため、これを記録しておく。

〈同（元亨元年12月）廿二日、予（瑩山禪師）祖忍に問う、「歳去り春来る、箇中の有様や如何」と。忍曰く、「是れ無影の樹枝、何の時節か有らん」と。忍公最初の奇言なり。後証の爲めに之れを記す。〉²²

これらの事例から知られるのは、瑩山禪師に参じた尼僧たちの多くが、夫や一族の菩提を弔うため形式的に出家した「後家尼」ではなく、悟りを目指して主体的に禪修行に勤しむ尼僧たちであったことである²³。そうした尼僧たちの願いを受け入れ、瑩山禪師は男女の別なく指導を行ったのである。

これほど多くの尼僧を門下に受け入れたのは、瑩山禪師に独自の女性救済思想がその背景となっていると見られるが、瑩山禪師は晩年の正中2年（1325）5月23日に、女人救済の誓願を立てている。

現世の慈悲深き母、懷観大姉の遺言として

引き受けた誓いがある。懷観大姉本人は女人^{にょ}人^{にん}済^{さい}度の菩薩であった。〔それゆえ、「女人を救済せよ」という〕遺言^{たが}を違えることがあってはならない。遺言の命のままに、女人^{にょ}人^{にん}済^{さい}度の誓いを護持するのである。

〈今生^{こんじょう}の悲母^{ひも}、懷観大姉の最後の遺言に於いて、領納^{りやうのう}の発願^{ほつがん}、是れ亦た女流^{にょりゅう}済^{さい}度の菩薩^{にょいめい}なり。敢えて欺くべからず。遺命^{いめい}に任せて、之れを護持すべし。〉²⁴

上に引用した文によれば、女人救済は、母・懷観大姉からの遺命であったことが知られる。懷観大姉は正和3年（1314）に示寂しており、その後、文保元年（1317）に瑩山禪師は永光寺へ入寺する。先に挙げた尼僧のほとんどは、永光寺住職時代に弟子となった人々であった。つまり、瑩山禪師は永光寺開創直前に亡くなった母の遺言を、永光寺へ入寺して以後、着実に実行していったのである。

元亨2年（1322）6月18日に完成し、開基の祖忍尼へ譲与された円通院（永光寺内の寺院）は、瑩山禪師によって「懷観大師の悲願であった女人救済のための祈禱所^{きとうじよ}」²⁵と位置づけられ、女人救済を具現化するための寺院であった。また、瑩山禪師は懷観大姉の菩提を弔うため、加賀に尼寺の宝応寺を開創している。宝応寺については、田畑などの寺領も寄贈しており、宝応寺を護持する尼僧たちが、経済的な心配をせずに修行を行うことができるよう、格別の配慮を行っている。

瑩山禪師は、懷観大姉が観音菩薩に祈誓したことで、この世に生を受けた。永平寺で出家し、修行生活に入ってからには俗世の縁を断ったものの、懷観大姉は瑩山禪師が万事において難なく過ごすことができるよう、常に持仏の観音菩薩に祈誓していた。その祈誓力のおかげで、一人前の僧侶となることができたこと、瑩山禪師は述

懐している²⁶。離れていても常に我が子を思母の恩愛の深さに報いるべく、瑩山禪師が女人済度を懸命に行ったことは必然であったとも言える。瑩山禪師に見られる女人救済・女人尊重の思想は、悲母・懐観大姉への報恩行に端を発するものであった。

1. 酒井紀美『夢語り・夢解きの中世』（吉川弘文館、2021年）156頁。
2. 古写本『洞谷記』（『諸本対校 瑩山禪師『洞谷記』』秋社、2015年）11頁、原漢文。以下、『洞谷記』からの引用は、永享4年（1432）に書写された古写本を用いる。
3. 中国や日本の暦では、年・月・日・時間に十干（甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸）と十二支（子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥）の組み合わせ（甲子→乙丑→丙寅・・・といった順で組み合わせる、全部で60通り）が配当されている。現在の日本では年にのみ、干支を用いることが多いが、上に述べた通り、月ごと、日ごとに干支が配当されている。太陰暦においては、1ヶ月がおおむね30日あるため、日ごとの干支は2ヶ月で一回りする。
4. 建材を調達するために樹木を伐採する際に行う安全祈願の儀礼。
5. 注（1）書、11頁。
6. 『続群書類従』31輯下、48頁。
7. 詳細が不明な占術もあるが、十二直や二十八宿に基づく占術が使用される。十二直は日々の吉凶を占うもので、8月16日は「成の日」に当たり、「成の日」は物事が成就する日とされる。二十八宿は、月が約27.32日かけて全天を一周するあいだ、宿泊する星を示す。瑩山禪師は『宿曜経』に基づき二十八宿から牛宿を除いた二十七宿を用いる。
8. 注（1）書、11頁。
9. 注（1）書、11～12頁。

10. 注（1）書、11～12頁。原文は万葉仮名で書かれているが、ひらがなに改めた。
11. 永光寺の所在する山を指すと思われる。永光寺の近隣には「旦那坂」と呼ばれる坂があるが（『石川県の地名』「中川村」項）、それと関連があろうか。
12. 酒井紀美『夢の日本史』（勉誠出版、2017年）8頁。
13. 水野正好『日本のまじなひ—古代・中世の心根にふれる—』（高志書院、2022年）127頁。
14. 光地英覚「瑩山禪師の密教的配慮とその来由」（『宗学研究』2、1960年）など。
15. 「円通院縁起」（『洞谷記』所収、注（1）書、10頁、原漢文）。
16. 注（1）書、10頁、原漢文。
17. 「孝服可著人人次第」（『洞谷記』所収、注（1）書、5頁）。
18. 「洞谷開山和尚示寂祭文」（『禪林雅頌集（室町鈔禪林偈頌）』、愛知学院大学附属図書館、1999年）30頁、原漢文。
19. 注（18）書、32頁、原漢文。
20. 注（18）書、30～31頁、原漢文。
21. 『永平第三代大乘開山大和尚遷化喪事規記』（『続曹洞宗全書』清規・講式）2頁。
22. 注（1）書、10頁、原漢文。
23. 石川力山「中世仏教における尼の位相について（下）—特に初期曹洞宗教団の事例を中心として—」（『駒澤大学禅研究所年報』4、1993年）68頁。
24. 注（1）書、4頁、原漢文。
25. 注（1）書、5頁。
26. 注（1）書、10頁。



坐禅への脚注集 (26) アレクサンダー・テクニークから 坐禅を見ると……(1)

藤田一照

わたしがアレクサンダー・テクニークのレッスンを初めて受けたのはマサチューセッツ州の禅堂にいた時だった。住持として住んでいたパイオニア・ヴァレー禅堂での日曜坐禅会で、ある時、正しい坐相にどうやってたどりつくかということについて、自分の考えを話していたら、他州から来ていた参加者の1人が「あなたはアレクサンダー・テクニークというものを知っているか？ あなたが今言ったような考えで坐禅をやろうとしているのならきっと役に立つから、レッスンをうけたらどうだ。この地域にもアレクサンダー・テクニークを教える先生がきっといるはずだから、探してみたらいい」と言うのだ。アレクサンダー・テクニークという名前を聞くのは初めてであったが、その人があまりに熱心に勧めるので、当時はインターネットなどなかったから、いろいろ人に聞いてみたりして探し始めた。そのうちに、ミニコミ誌に「アレクサンダー・テクニークのレッスンをやります」という広告を見つけた。電話で連絡を取ったら、わたしが週1回、そこのお茶室を会場にして坐禅会をやっていたマウント・ホリヨーク・カレッジというアメリカ最古の女子大学の近くにスタジオがあるという。さっそく、坐禅会の前に予約を取ってそのスタジオにたずねて行った。そこで、チェロの演奏家でもあるという男性のアレクサンダー・テクニーク・ティーチャーから生まれて初めてのレッスンを受けたのである。

自分が日本からやってきた禅宗の僧侶で、坐

禅との関連でアレクサンダー・テクニークを勧められたことを話すと、かれは「ウォ、それは素晴らしい。よく来てくれました」と喜んでくれた。レッスンが始まると、かれはわたしの頭の後ろに手をそっと添えた状態で、ときどき「頭全体とからだを上へ、前へいけるように……」といったガイドを入れながら、わたしに立ったり、椅子に坐ったり、椅子から立ち上がったたり、部屋の中を歩いたりさせたりした。それから「あなたが坐禅をしているところを見せてください」と言うので、ソファのクッションを坐蒲がわりにして坐ると、わたしの頭や首、肩や背中にそっと手を触れて微調整しているような感じのことをやり始めた。されるままにしているときどき「イエス」とか「グッド」とか言ってくるのだが、わたしには何の事だかわからない。1時間ほどのセッションは、腰ぐらゐの高さの台の上で膝を曲げて仰向けにリラックスして寝るというレッスンで終わった。カイロや整体のようからだを他動的にいじられるのかと思っていたのはまったくの思い違いだった。ティーチャーの助けを借りて、自分自身がからだをどう使って動いているかに細かい注意を向けて、これまでとは異なる動き方を新しくさがしていく、いわば「動きの再教育」だなという印象であった。そのあといつものように大学のキャンパス内のお茶室に行って、大学生たちと坐禅会をやったのだが、さっそく習ったことをそこでみんなにシェアして、坐禅や経行のやりかたについて自分なりの発見を説明してみた。わたしも参加者も大変、新鮮な興味を覚えたし、坐禅のやり方に関してもなんらかの深化のようなものを感じ取ることができた。「これは面白いからもっと学ぼう」と思いそれから何回か、その人からレッスンを受けた。

その後、アメリカや日本でいろいろなティー

チャーからかれこれ十回あまりのレッスンを受けた自分の経験に照らしてみても（もちろんこの程度ではただ単に「かじった」と言えるくらいであるにしても）、アレクサンダー・テクニクの基本原則を坐禅の実践にうまく翻訳することができれば、坐禅という「安楽の法門」を開けて、その奥へと入っていくための大きな助けになるという確信を持つようになった。もちろん、ティーチャーの導きに支えられながら微妙な感覚と気づきに基づいて進められるアレクサンダー・テクニクのレッスンを、このような文字によって再現し、実感できるように伝えるということは始めから不可能である。幸いなことに日本でもようやくアレクサンダー・テクニクが知られてきて、資格をもったティーチャーが増えてきているから、興味を持たれた方はぜひティーチャーを探して実際のレッスンを受けてみるようお勧めする。必ずや坐禅を行ずる上で有益な気づきが得られるはずだ。今回の論考では、アレクサンダー・テクニクの観点から見て、坐禅のやり方についてどういうことが示唆され得るかということ論じてみたい。

アレクサンダー・テクニクというのは、オーストラリア出身のF（フレデリック）・M（マサイアス）・アレクサンダー（1869～1955年）が編み出した、「自己（セルフ）」の上手な使い方に関する理論と技法のことである。かれは若いころシェイクスピアの朗唱家として活躍していたのだが、公演の最中に声がかすれたり、出なくなるようになってしまった。医者にかかるのをやめてしまったかれは、自分がいかにして自分の体を使っているかを詳細に検討し始めた。細部におよぶ観察が10年近く続いたころ、自分を妨害しているからだのある特徴に気づく。それは、自分がからだを動かそうとするといつも決まって首の後ろをこわばらせ、頭を

後ろにそらせながら顎を突き上げるようにするということだった。これは習慣化してしまった、無意識の筋肉の動きのパターンで、そのため声を出そうとするやいなや知らないうちに頭を後ろに引き下げ、喉頭を押しつぶし、声帯に圧迫を加えていたのだ。かれはさらに、頭と首を後ろに押すことに連動して、からだ全体が崩れていること（胴体を縮ませて短くし、足を緊張させる……）、そして皮肉なことにそれをやめようと単純に力まかせの努力すればするほど、この傾向が強まることも発見したのである（「努力することは、自分がすでに知っていることを強化することでしかない」アレクサンダー）。このようなやっかいな問題群を解決しようとする取り組みの中から生まれたのがアレクサンダー・テクニクである。

われわれはよく「わたしは腰が悪くて……」と言うような言い方をする。それはあたかも「わたし」と「腰」とが無関係であるかのような表現だ。わたしには問題がないのにこの悪い腰が問題を起こしている……。しかし、アレクサンダーはこれがまったくの間違いであると主張する。腰がわたしのトラブルの元なのではなく、統合体としての身心を誤って使っているわたしこそがトラブルの元だということだ。アレクサンダー・テクニクの用語で言えば、自己（self）の誤用（misuse）こそが本当の問題なのだ。だから問題の解決のためには自己の誤用をやめればよいということになる（「正しくないことをやめれば、正しいことは自然に起こる」アレクサンダー）。

「自己の使い方」というのはとても面白い表現だ。「からだ」の使い方でもなく、「こころ」の使い方でもない、からだところの全体をひっくるめた統合体としての自己の使い方。自分という存在の丸ごと全体が、生活上のあらゆる

状況に対して、どのように反応しているかがここで問われているのだ。アレクサンダーによれば、すべての人間には「頭―首―背中（胴体）」のあいだに絶えず変化するダイナミックな関係性があり、それをどう使うかによって、その人の身心全体の使い方の良しあしが決まると言う。つまり、自己の使い方は頭と首のバランスがとれているかどうか、さらには頭と首が背骨に及ぼす影響によって決まってくるというのがアレクサンダーの発見したことだった。かれはこれを「プライマリー・コントロール（primary control 初源的調整作用）」と呼んでいる。プライマリーというのは「最初の、もっとも基本的な」という意味である。

重要なことは、プライマリー・コントロールは努力によって改めて獲得しなければならないような人工的な能力ではない、ということだ。脊椎動物は、何かをしようという意思を持った時には、まず頭が先導し、脊椎が動き、からだ全体が動き出すという本能的な能力を自然に持っている。たとえばこの写真の赤ちゃんは、一生懸命に筋肉を使い、その結果としていい姿勢で坐れているのではない。逆にそのような「頑



張り」がないからこそ、プライマリー・コントロールが十全に発揮されて優れた全身調整機能が顕れているのだ。何かをするのではなく、頭―首―背中の自然な働きの発現を邪魔するという間違いをやめる（プライマリー・コントロールの誤用をやめる）ことが必要なのである。間違った動作をやめる（アンドゥーイング undoing）ことの重要性を強調するところにアレクサンダー・テクニークの特色がある。

アレクサンダー・テクニークからプライマリー・コントロールというコンセプトを学んだので、この観点から坐禅を見てみよう。普段の生活ではプライマリー・コントロールによる全身の協調に支えられて、われわれは手足を動かしたり舌を動かしたりして必要な動作や発話をしている。これはプライマリー・コントロールが背景（地）にしりぞいて、さまざまな動作や発話が前景（図）に出ている状態だと言えるだろう。それに対して、坐禅ではそういう動きを一切止めて（「三業に仏印を標し」『辨道話』）、脚を組み、手を組み、唇を閉じて舌を安んじ、頭―首―背中を、安定はしているが硬直はしていない状態で、重力に対してまっすぐに立てている。これは言うならば、動作や発話が消えて、プライマリー・コントロールが全面にフルに出ている状態である。プライマリー・コントロールを丸出しにして表現している姿。アレクサンダー的に言えば、賢明な生き方とは自己を上手に使うことである。だとすれば坐禅はプライマリー・コントロールを最優先に働かせることを通して自己の上手な使い方に磨きをかけている（「磨博」？）ことだと言えないだろうか。

（続く）

国際ニュース

ヨーロッパ国際布教総監部現職研修会

日程：2023年10月6・7日

会場：禅道尼苑（フランス共和国ブロワ）

南アメリカ国際布教総監部管内現職研修会

日程：2023年10月18日、11月3日、2024年1月24日

会場：Zoom

ハワイ国際布教総監部現職研修会

日程：2023年10月19～21日

会場：両大本山布哇別院正法寺（ハワイ州ホノルル）

秋季ハワイ国際布教師連絡会議

日程：2023年10月20日

会場：両大本山布哇別院正法寺（ハワイ州ホノルル）

南アメリカ国際布教師会議

日程：2023年12月19日

会場：Zoom

北アメリカ梅花流特派講習会

日程：2024年2月13～19日

場所：3教場

春季ハワイ国際布教師連絡会議

日程：2024年2月24日

会場：両大本山布哇別院正法寺（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