



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

瑩山禪師の足跡をたどる93人の禅修行者たち p1
建仁ゴッドウィン

南アメリカ国際布教120周年記念行事報告 p5
大城仙芳

瑩山禪師のご生涯とご鴻業(4) p9
横山龍顯

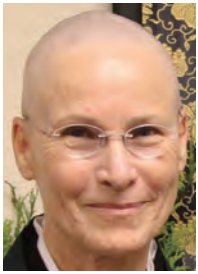
坐禅への脚注集(27) p14
藤田一照

法
眼

Number

54

September 2024



瑩山禅師の足跡をたどる 93人の禅修行者たち

所長 建仁ゴッドウィン
曹洞宗国際センター

曹洞宗国際センターよりご挨拶申し上げます。

はじめに、変化の激しいこの時代、皆さまと皆さまのサンガが無事であることを心よりお祈り申し上げます。2024年4月21日から23日に渡り、国際センターは大本山總持寺開山太祖瑩山紹瑾禅師700回大遠忌を記念し、大本山永平寺と大本山總持寺を巡るツアーを日本国外からの93名の参加者と共に行いましたので、ご報告いたします。

今ツアーでは、曹洞宗の国際布教総監部が所在する日本国外の4地域（ハワイ、北アメリカ、南アメリカ、ヨーロッパ）を代表して、ハワイ国際布教総監部の駒形宗二賛事、グレートバウ禅モナスタリー・大願禅寺（オレゴン州クラツカニー）のベイズ澄禅北アメリカ国際布教師、拓恩寺（パラグアイ共和国イグアス）のブルーノ正栄南アメリカ国際布教師、ヨーロッパ国際布教総監部の柿田宗芳国際布教総監の4名の宗侶が4月23日に大本山總持寺で焼香師を務めました。

4人の焼香師がそれぞれ須弥壇の前に立ち、随喜者に見守られながら、法語を述べ、香を焚き、お拝をすることで、これまで相承されてきた法灯を身近に感じる事ができました。總持寺の壮大な法堂に世界各地の曹洞宗寺院や禅センターから集まった93人は、日本の宗侶と共に、誰もが正伝の仏法を学ぶことができるように曹洞宗の門戸を広く開いた瑩山禅師に、深い感謝の意を表しました。

参加者の一人であるボンセ・バーガー師（ワシントンDC）は「私にとって、アメリカと日本の禅のつながりを実感するととても重要な経験でした。4月21日から23日にかけて行われたツアーの参加者の多くは、永平寺と總持寺に迎え入れられたという実感とともに、感慨深い法要が修行生活の中で重要な行持の一つであることを実感した。」と話してくれました。

ツアーに参加した全員が、両大本山での修行生活を、また、日本全国、ひいては世界中に禅を伝えた瑩山禅師の重要性を再確認する機会となりました。



大遠忌ツアーにむけて

瑩山禅師700回大遠忌の前年である2023年は日本および日本国外で予修法要が厳修されました。国際センターはこれ以前の2021年・2022年を予修法要に向けた準備の年であると考え、日本国外の方がたに瑩山禅師についての法話を行いました。この期間にいくつかの機運が高まったことをここに記します。

1つは、北アメリカ寺院間における一体感です。2022年は北アメリカ最初の曹洞宗寺院である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）に於いて北アメリカ国際布教100周年記念授戒会が開催され、2023年には

100周年慶讃法要と瑩山禅師の予修法要が併催されました。この記念行事に向け、国際センターは数多くの寺院を訪問し、瑩山禅師について、また、北アメリカの100年についての話を各地で行いました。この結果、北アメリカの指導者や参禅者たちは禅宗寺の重要性を認識し、過去から現在へ、永平寺と總持寺へと続く自分たちの法に感謝する機会となりました。

次に、私たちは北アメリカで行った活動を他の地域でも同様に行い、日本と日本国外の指導者や参禅者との繋がりも深まりました。各地域で活動する指導者や参禅者は責任や葛藤を常に抱いており、そのような状況の中で私たちの訪問は、新たな気づきや繋がりを得る有意義なものとなったことでしょう。この経験により、共に学ぶことの重要性を思い起こさせ、つながりを育む必要性を、人びとに促すことができました。

そして、私たちは瑩山禅師に対する理解、知識を深めました。日本国外の参禅者たちにとっ

て、修行や研究の中心は道元禅師の著作と教えでした。多く人が瑩山禅師の著書である『伝光録』については知ってはいるものの、曹洞宗の教えが広がるうえで、瑩山禅師の極めて重要な役割については、ほとんど認識していなかったのが事実です。瑩山禅師も道元禅師と同じように、男女問わず修行への門は常に開放されておりました。女性の出家は、当時の時代においては異例なことであったと思慮いたします。瑩山禅師の法を広める精神は、曹洞宗を日本中に広めた祖師方に多大なる影響を与えました。

この度のツアー参加者の多くは、自分たちの目指すものが瑩山禅師の目指したものと同じであることを実感したはずです。瑩山禅師は地域の習慣に寛容であり、それぞれの地域や状況に応じた方法で道元禅師の教えの真髓を伝えることに重きを置いていました。このことにより曹洞宗は何世紀も前から今日に至るまで、地域の人びとの希望に応え、新しい土地に定着することができたのでしょう。



大本山永平寺

日本で過ごした4月

4月に總持寺で行われた瑩山禪師大遠忌本法要は、全国の曹洞宗寺院、檀信徒によって祝われました。そして4月21日、日本国外4地域からのツアー参加者93名が最初の目的地である永平寺に向け福井駅に集合しました。参加者のほとんどは初対面で全員、緊張と興奮の趣でした。永平寺では僧侶による英語での諸堂拝観を行いました。伽藍を歩き、道元禪師にお参りする機会は、ツアー参加者の多くにとって一生に一度の貴重な経験となりました。その後、坐禅を行いました。この経験は参加者にとってさらなる貴重な時間を過ごすことができました。道元禪師が開かれた大本山永平寺にて、静寂に包まれながら、参加者全員がとても感激した時間でした。その後、中西道信後堂より、ありがたいお話をいただき、永遠の平和を感じながら永平寺を後にし、ホテルへ移動、夕食は懇親会にて参加者たちは親睦を深めました。

4月22日は朝から新幹線で横浜鶴見へ移動、

總持寺に到着後はオリエンテーション、拝観と続きました。美しい境内、總持寺のもつ力強い生命力に感動しながら、私たちは、両大本山に対する深い感謝、そして愛情を感じました。

その日の夜は、大山文隆維那の講義を受け、大広間にて宿泊しました。広い畳の部屋に布団を敷いて就寝した経験を通して、新たなつながりや友情が生まれたことを喜ばしく思います。これは、瑩山禪師が元来持っていた、全ての人を受け入れる気持ちと真剣に法を広めようとする姿勢の賜物であったに違いありません。

4月23日の朝、暁天坐禅と朝課に随喜し、その後、4人の焼香師による瑩山禪師を偲ぶ法要が行われました。集合写真撮影では石附周行紫雲臺猊下、渡辺啓司監院にもご臨席も賜り、大変光栄でした。夢のような總持寺での時間も終わり、私たちは曹洞宗宗務庁へ移動いたしました。

宗務庁では世界曹洞禅交流会を開催、内局の諸老師や関係者が参加する中、「曹洞宗の世界的な普及における瑩山禪師の重要性」について



曹洞宗宗務庁

の講義を小職が行いました。また、能登半島地震で甚大な被害を受けた寺院への義援金勧募のためのチャリティーバザーも行われました。被害を受けた寺院の早急な復興を願い、世界各地から持ち寄られた多くの品がバザーに並びました。最後に参加者の中から希望者を募り、普段は見る事が無い、曹洞宗の行政機関「曹洞宗宗務庁」を案内いただきました。日本国内外の寺院のサポートのため、年間を通して勤められている多くの職員の方がたの姿を目にすることができ、ツアーを締め括るとても重要なイベントとなりました。

瑩山禪師のご遺徳を偲ぶ、兩大本山拝登ツアー

の実施には、少なくとも2年の歳月を要しましたが、この3日間にわたる旅は、参加した多くの人びとにとって貴重な経験となりました。このツアーを通じて築かれたこの法縁が、瑩山禪師の開かれた精神に基づき、すべての生きとし生けるものに影響を与え、国を超えて法を分かち合う精神を続けていけるよう、私たち全員の助けになることを祈念いたします。



大本山總持寺



南アメリカ国際布教120周年 記念行事報告

大城仙芳

南禅寺 アルゼンチン共和国

南米最大の禅宗行事

曹洞宗南アメリカ国際布教120周年を迎えた喜びと共に梵鐘が鳴り響きました。

2023年7月から8月にかけて、南アメリカ大陸における曹洞宗発祥の地、ペルーでは各都市で様々な行事と祝賀会が開催されました。

この行事をお祝いするために、南米各地をはじめ日本、北米、またはヨーロッパより、多くの指導者、参禅者、その家族、学生、政府関係者、外交官、他宗教の代表者、市民団体など、あらゆる人びとが参集いたしました。今回の記念行事は参加者の多さ、多様性、関心の高さに加え、様々なアクティビティが展開されたことにより、南米で開催された禅宗のイベントとしては過去最大の行事となりました。

国際布教のはじまり

1903年、日本から南米への移民第2陣である日本人労働者がペルーに上陸しました。その中には、日本の仏教の布教を目的として海を渡った上野泰庵師も含まれており、彼は過酷な生活環境に直面する労働者とその家族を支援し、仏教を広めることを目標としておりました。その後、上野泰庵師は困難な状況のなか、家族の助けを得ながら、1907年にペルーに寺院を設立。当時の日本政府の報告書にはこう記されています、“南米で最初の、そして現時点では唯一の仏教寺院である。” 泰平山慈恩寺として知られるこの寺は、現在サン・ビセンテ・デ・カニエ

テに所在しています。また上野泰庵師は1908年に南米初であり、現在まで続く、日本人移民のための学校も設立しました。

南米における国際布教は、当初の日本人移民たちによる絶え間ない努力と、仏教徒の家族や修行者たちの支援と深い関心によって、ブラジルをはじめとする南米諸国に拡大していきました。

組織

この記念行事は、南アメリカの宗侶とメンバーの方がたの協力により計画されました。また、開催にあたり、ペルーをはじめとする南米各地の檀信徒を含む50名以上のボランティアにもご協力いただき、その中には南アメリカ国際布教110周年記念行事の経験をした方もいらっしゃいました。当行事では、スペイン語、ポルトガル語、日本語の3か国語が使用され、加えて以下のようなインターネットツールも多用されました。

- 曹洞宗宗務庁の歴史、行事予定、曹洞宗宗務庁に関する情報を掲載したウェブサイト「sotozen120」の作成
- ソーシャルメディアを使っての宣伝や活動の促進
- リモート活動や国際的協力のためのバーチャル・プラットフォーム

120周年記念事業

2023年は1年を通し、日秘文化会館において120周年記念行事の一環として様々なイベントが開催されました。7月と8月に開催された主要なイベントには、日本とペルーの文化的・精神的交流を深めることを目的とし、一般市民を対象とした活動も行われました。

- 坐禅クラス
 - ・初心者のための坐禅講座
- 禅の物語

- ・ 禅をテーマとする演劇を上演
- 展示ギャラリー
 - ・ 「曹洞宗南アメリカ国際布教の120年」と題し、曹洞宗寺院やサンガの過去と現在の写真、ビデオ、インタビュー、SDGs（持続可能な開発目標）に焦点を当てた参加型展示
- お茶会
 - ・ 裏千家淡交会ペルー協会による茶会
- 俳句集「セロ・アズール」の発表
- 太鼓クラス
 - ・ 駒形宗二ハワイ国際布教師によるワークショップ
- 日本人ペルー移住史料館「平岡千代照」訪問
- さとり楽団による演奏
 - ・ 三線と太鼓の四重奏
- 平和の鐘を鳴らす
 - ・ 平和への祈りと功德の奉納
- ビデオ
 - ・ 曹洞宗南アメリカ国際布教の紹介
 - ・ EZLA（ラテンアメリカ禅の集い）10年の歩み
 - ・ 南米修行者の体験談

協議会

- 「ヨーロッパとラテンアメリカの禅」尼僧の視点から
- 人間関係と禅
- 禅と南米文化の架け橋
- 南アメリカ禅の120年の歴史
- 禅と茶道
- 「禅、神話と現実」についてパネルディスカッション

禅体験研修会

チャクラカヨ（リマ）に所在するクラレ神父リトリートハウスで、ラテンアメリカの様ざま

なサンガ、伝統、法系の僧侶やメンバーが参集し、調和と共存をテーマとした3日間の研修会が開催されました。

南アメリカ国際布教シンポジウム

- 「南アメリカ曹洞宗の未来」をテーマとしたパネルディスカッション
- 「SDGsと曹洞宗」テーマとしたパネルディスカッション
 - ・ 国際布教師が、それぞれの経験や活動から、SDGsに関連する7つの具体的な事例を紹介

Goal 1：貧困をなくそう

Goal 3：すべての人に健康と福祉を

Goal 4：質の高い教育をみんなに

Goal 5：ジェンダー平等を実現しよう

Goal 6：安全な水とトイレを世界中に

Goal 12：つくる責任つかう責任

Goal 16：平和と公正をすべての人に

参加型イベント

シンポジウムの最後には、木製の絵馬が配布され、参加者は自分の意思とより良い世界への提案を書き込みました。これらの絵馬は、120周年記念展のギャラリーに設置された展示ボード（絵馬掛け）に掛けられました。

法要と記念式典

8月26日（土）日秘文化会館において記念行事が開催されました。

- ペルーで初めて厳修された慶祝転読大般若
- 南アメリカ国際布教物故者供養法要
- 南アメリカ国際布教120周年記念慶讃法要
- 表彰状
 - ・ 南アメリカ曹洞宗の功労者に対する表彰式
- 記念写真撮影

- 記念晩餐会
 - ・アーティストック・ショー 芸術ショー
「リズムと色彩」(民族舞踊)と「ゆうな太鼓」
8月27日(日)は追悼法要が日系人墓地と泰平山慈恩寺で厳修されました。
- カサブランカ日本人墓地(サン・ルイス)
- サン・ビセンテ・デ・カニエテ市営墓地
- 泰平山慈恩寺(サン・ビセンテ・デ・カニエテ)
 - ・「仏垂般涅槃略説教誡経巻物」贈呈式
- 裏千家淡交会ペルー協会、丸岡宗陽氏による茶会
- 梅花講員と泰安上野学校の児童の共演
- 慈恩寺開山歴住諷経
- 日本人祖先と家族のための慈恩寺盂蘭盆施食会
- 代表者によるスピーチ
- カニエテ日系人協会婦人会によるペルー料理の昼餐会



8月28日(月)・29日(火)はバランカ、ノルテ・チコの日本人コミュニティを訪問、国際布教師3名がペルー北部に所在する日本人墓地を訪れ慰霊法要を執り行いました。



その他記念式典

- サンニコラス「諫山助男」日本人墓地
- ワラル日本人墓地



ラテンアメリカ禅の集い(EZLA)の10年

南アメリカ国際布教120年記念行事としてEZLAがリマで開催されました。EZLAは毎年ラテンアメリカ諸国を拠点とするサンガ、寺院、禅協会による、宗派を問わないグループによって2014年から開催されているイベントであり、あらゆるグループや人びとによって開かれています。南米における曹洞宗の使命はより多くの禅の人びととも協力することです。この10年間

に参加いただいた多くの方がたのご好意に感謝いたします。

御礼

20年前に開催された曹洞宗南アメリカ国際布教100周年記念式典以降の継続的な努力と布教活動の活性化により、曹洞宗の存在感と社会的認知は、確固たるものとなりました。このことは、120周年記念行事における人びとの協力、支援、出席の多様性からも明らかです。

- 日本人コミュニティとその子孫
- 日本人以外の仏教修行者
- 日本の外交当局
- ペルー法務省
- 地方自治体
- 教育機関
- その他の宗教団体
- 文化・芸術団体
- 市民団体
- 協賛企業・団体
- 仏教や禅に関心のある一般市民
- 報道機関やニュースサイト

さいごに

今回の記念行事は以下の重要な機会を南米にもたらしました

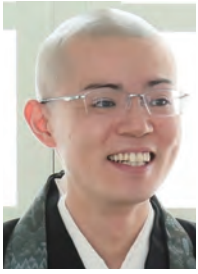
- 南米中のサンガと共に祝い、喜びを分かち合う
- 日本との結びつきを強め、教師、僧侶、家族が南米での布教活動や進展を目の当たりにした
- 僧侶、寺院、サンガ、曹洞宗と非曹洞宗の禅グループ間の協力と相互理解を促進
- 曹洞宗、曹洞宗宗務庁の組織的存在を市民団体に示す
- 坐禅、先祖供養、日本の伝統や文化、さら

にはユーモアを通して、大人から子供まで幅広い人びとに仏教の教えへの扉を開く

- 禅の修行についての対話と内省の場を設ける
- SDGsに対する曹洞宗の具体的な活動を紹介
- 過去120年にわたり、逆境に負けずに道を開き、維持してきた先駆者たちやすべての人びとに敬意を表し、追悼する
- ラテンアメリカにおける曹洞宗の教えのさらなる発展と普及の可能性を提示

私たちは、すべての生きとし生けるもののために、曹洞宗の種がこれらの土地で栄え、実を結ぶことができるよう、継続的に活動を行ってまいります。





瑩山禅師のご生涯とご鴻業(4)

横山龍顯

駒澤大学仏教学部講師

現今の曹洞宗においては、道元禅師を「教義の祖」、瑩山禅師を「教団の祖」と位置づけるが、瑩山禅師は「教団の祖」として、いかなる鴻業を成し遂げたのか、連載をまとめる意味もこめて、具体的に確認しておこう。まず、瑩山禅師が曹洞宗に果たした功績を箇条書きの形で示し、続いて、それぞれの項目について検討を加えてみたい。

- ① 「曹洞宗」という門派意識の確立
- ② 再現可能な修行生活の構築
- ③ 安定的に後継者を再生産できる仕組みの整備
- ④ 寺院相続システムの構築
- ⑤ 本山護持の精神を育む
- ⑥ 「曹洞宗」の教義の確立

① 「曹洞宗」という門派意識の確立

瑩山禅師が活動した14世紀という時代は、12世紀から13世紀にかけての禅宗導入期を経て、皇族・貴族・武士・民衆といった幅広い層に禅宗が認知され、定着しはじめた時期に当たる。

禅宗の導入当初は、中国で行われている最先端の仏教として、曹洞・臨済を区別せず一括りで認識されていたようである¹。その後、禅宗が社会に浸透するにつれて、「禅宗には、曹洞宗と臨済宗の違いがある」という認識が新たに広がっていく。

曹洞宗の人々が宗名を使用し始めるのも、14世紀に入ってからであり、延慶元年（1308）、

経豪（生没年不詳）は『正法眼蔵抄』（『正法眼蔵』の註釈書）に「曹洞末塵沙門経豪」と署名している。

瑩山禅師は『正法眼蔵抄』の編纂に先立つ正安2年（1300）より、大乘寺において『伝光録』の講義を開始した。『伝光録』においても、瑩山禅師とその弟子たちが、学び行じている教えは、「曹洞宗」であることが名言されている²。そして、なにより重要なのは、瑩山禅師が道元禅師を日本曹洞宗の「元祖」³と明確に位置づけたことである。『伝光録』の提唱により、日本曹洞宗が産声を上げたと見ることも可能であろう。

しかし、道元禅師は、『正法眼蔵』「仏道」巻において宗派名の使用を否定している。そのため、一見すると瑩山禅師は道元禅師の教えに背いているようにも見えるが、瑩山禅師は『正法眼蔵』の所説を承知のうえで、時勢に対応すべく、宗名を使用したと見る方が妥当である。宗名使用を開始した理由として、以下の3点を想定することができる。

1つ目は臨済宗との差別化である。上に述べたように、瑩山禅師の時代には、曹洞・臨済の区別があることが認識されはじめていたが、寺院・僧侶の数は、臨済宗が圧倒的であった。すると、宗名や門派を明確に主張しなくては、道元門下の人々が臨済宗の一派と混同されるようなこともあったのではないかと考えられる。

2つ目は、大乘寺における修行者の多様化である。瑩山禅師が住持していた大乘寺には、他宗派から転向して日の浅い参学者が数多くいたと想定される⁴。そのため、『伝光録』の講義を通して、自身の属する宗派が曹洞宗であると知ることが、参学者自身の宗教的アイデンティティを醸成するうえでも有効に機能したと考えられる。『伝光録』では日本曹洞宗へと連なるブツダと52名の祖師たちが、師から何を学び、

どのような修行をして悟りへ至ったのかが、一人として省略されることなく懇切丁寧に説かれるため、曹洞宗の教義を体得するうえで、これほどの手がかりはなかったであろう。

3つ目は、義介禅師が入宋して持ち帰った課題に対して解答を与えるためである。義介禅師は正元元年（1259）に入宋し、諸寺を巡歴した際、宏智正覚（曹洞宗、1091～1157）の墨跡を入手し、その墨跡に偃溪広聞（臨済宗、1189～1263）から跋文を授与されている。跋文には、「宜しく其の洞上の宗を起すべし」⁵という言葉が見えており、いかにして、道元禅師の法脈（洞上の宗）を継承護持していくかは、義介禅師・瑩山禅師当時の教団の人々にとっての大きな課題となっていたと考えられる。道元禅師の法灯を断絶させないために、瑩山禅師が行ったのが曹洞宗という宗名の使用であった。

また、宗名の使用は、おのずと「曹洞宗」への一本化へつながっていくことになる。曹洞宗の一本化とは、達磨宗（能忍にはじまる臨済宗系統の一派）との決別を意味する。道元禅師の在世時から示寂後しばらくのあいだ、初期僧団を支えたのは、懐奘禅師・義介禅師・義演禅師・義尹禅師といった、達磨宗出身の僧侶たちであった。義介禅師の法嗣となった瑩山禅師もまた、義介禅師から曹洞宗だけでなく達磨宗の嗣書や相承物の伝授を受けていた⁶。しかし、瑩山禅師は義介禅師から受け継いだ達磨宗関係の品々を、後に永光寺の五老峰へすべて埋納することで、達磨宗の法脈に終止符を打ったのである。『伝光録』において披露された曹洞宗という門派意識は、僧団内部に併存していた達磨宗の法脈を断絶させ、曹洞宗のみを相承するという形へ結実したことになる。

② 再現可能な修行生活の構築

瑩山禅師は永光寺で修行生活を送るなかで、実践の手控えを『瑩山清規』（『能州洞谷山永光寺行事次序』とも）や『洞谷記』に記録していた⁷。これらは、日本の曹洞宗ではじめて成文化された具体的な寺院規則と言って良いと思われる。このうち、門流の人々に広く参照されたのは、『瑩山清規』であった。瑩山禅師は『瑩山清規』において、修行生活の実践方法を①1日の基本的な実践のスケジュール、②毎月、特定の日に行われる行持、③1年の特定の日に行われる行持、の3種類に分類し、図解も含めて詳細に記述している。そのため、門弟たちは『瑩山清規』を書写しておけば、永光寺以外の寺院へ移動したとしても、永光寺で行われていた修行生活が再現可能になったのである。また、様々な事情から『瑩山清規』に記録された通りの修行生活を送ることが困難な場合であっても、『瑩山清規』に若干の改訂を加えることで、その寺院の実態に即した清規を作成することができたのである。『瑩山清規』をベースとした清規（『正法清規』や『龍泰寺行持次序』など）が各地の曹洞宗寺院に伝来していることから知られよう⁸。また、現在、用いられている『曹洞宗行持規範』も『瑩山清規』を骨子として編集されており、時代を超えてなお、僧堂生活の基本規則として参照され続けているのである。

そして、『瑩山清規』の意義を考えるうえで見逃せないのは、道元禅師の打ち立てた理念が具現化されている点である。道元禅師は『禅苑清規』（宋代に編まれた現存最古の清規）を規範として修行生活を営み、自らも『永平清規』⁹を著している。ただ、『永平清規』では、清規に則った理想的な安居生活を実現するための心構えを説くことに比重が置かれ、個別具体的な作法・儀礼が網羅的に詳述されていない。いっぽう、『瑩山清規』においては、上

述した通り、1日の具体的な流れから、特定の日に行われる儀礼が詳細に説かれている。ここから見出されるのは、道元禪師が明示しなかった点を補い、道元門下、すなわち曹洞宗としての清規を完備しようとしていたと瑩山禪師の姿である。瑩山禪師がこうした意向のもとに『瑩山清規』を叙述していたことは、次の一文から知ることができる。

じゅうにじ ちゅう あんり べんどうほう ふしゆくはん せんめん
十二時中の行履は、弁道法、赴粥飯、洗面
ほう せんじょうほう なら りょうちゅうしんぎ さんたい こじし
法、洗浄法、並びに寮中清規、参大己事師
など こと いきよく ことごと こ そらそら
等の如きに委曲なり。悉く之れを暗んずべ
し¹⁰。

ここでは、道元禪師の撰述した、『弁道法』、『赴粥飯法』、『正法眼蔵』「洗面」巻、同「洗浄」巻、『衆寮箴規』、『対大己五夏閣梨法』などに記されている細則については、それらをしっかりと暗記し実践すべきことが述べられている。したがって、瑩山禪師は道元禪師がすでに明示した内容については、それを踏襲し、明示されなかった点を補完するために『瑩山清規』を作成したことが知られよう。道元禪師が撰述した文献の内容補完は、瑩山禪師に一貫して見出される姿勢である。

③ 安定的に後継者を再生産できる仕組みの整備

現在の曹洞宗では、本師より伝法を受けるための制度が『曹洞宗宗制』に規定されており、所定の伝法儀軌（嗣法儀礼）を修行し、相承物（嗣書・血脈・大事の三物）を伝授することで、安定して後継者を再生産することが可能になっている。

このような現今の曹洞宗における嗣法儀礼と相承物の基礎を構築したのは、瑩山禪師であったと考えられる。瑩山禪師が嗣法儀礼を整備した理由は単純で、瑩山禪師以前の曹洞宗教団では、嗣法儀礼と相承物が固定化されておらず、

流動的な状態にあったためである。

嗣法儀礼と相承物が固定されていなかった様子は、嘉元4年（1306）8月28日に義介禪師から瑩山禪師へ授与された「義鑑附法状（示紹瑾長老とも）」からうかがい知ることができる。

以下に該当箇所を引用してみよう。

二代（永平寺第二代住持の懷奘禪師）の相承、師（道元禪師）の嗣書を以て付さるる事は、先蹤に引く所の口伝に在り。相承の作法、付属を受くるは、先師（道元禪師）の門人中、独り二代のみ。別紙（『御遺言記録』）に見ゆ。然れども或る家、二代に於いて疑謗を致すもの有り之れを聞かば、努力めて之れを信ずべからず。仏祖伝来の古法、豈に謀計今案を構うべけんや。聖眼もて照覧し、古今に私無し。相伝の事に於いて疑謗を致す者は、必ず罪業を招く。之れを恐るべし、之れを恐るべし¹¹。

ここでは、道元禪師から嗣書の相伝を受けた（＝正式な嗣法が行われた）人は、道元禪師の門人中、懷奘禪師だけであったが、懷奘禪師の嗣法に対して疑義を呈する人がいたと述べられる。懷奘禪師に向けられた疑義とは、「本当に道元禪師から嗣法を受けたのか疑わしい」というものであろう。現在もそうであるように、嗣法儀礼は公開された状態で行われるものではないため¹²、嗣法が行われたことを証明できるのは当事者のみである。そのため、疑おうとすれば、いくらでも疑いの目を向けることは可能となる。

このような疑いを差し挟む余地が生じた原因こそ、嗣法儀礼と相承物が固定化されていなかったことであったと考えられる。なぜ、道元禪師は嗣法儀礼などを整備しなかったのだろうか。それは、道元禪師が嗣書の位置づけを、宋代禪宗から大きく変更したことによると考えられる。

道元禪師は、『正法眼蔵』「嗣書」巻において、嗣法が行われる際には、必ず師から弟子へ嗣書が相伝されることを明示している。しかし、道元禪師が留学していた宋代禪宗で用いられていた嗣書は、弟子から師へ、法を嗣いだことを報告する文章であった¹³。つまり、道元禪師は宋代禪宗の嗣法儀礼と相承物に対して、大胆なアレンジを加えようとしていたのである¹⁴。

道元禪師は「嗣書」巻において、嗣法を行う場合、必ず嗣書が相伝されるべきことを定めているが、嗣法の際に行われる儀礼や嗣書以外の相承物についても定めていたかは、現存する資料からうかがい知ることはできない。すると、道元禪師は仏祖正伝の嗣法について、『正法眼蔵』の一巻を費やして高らかに宣言したが、嗣書を相伝するという以外は、詳細な規則を定めておらず、嗣法した弟子ごと¹⁵に、嗣法の際に執行される儀礼や相承物が部分的に流動するという状況となっていたと推測される。つまり、構想はあったものの、その構想が確実に実行されるシステム（儀礼と相承物の固定化）を整備するには至らなかった可能性がきわめて高い。

道元禪師が導入を試みた嗣法へと至る一連の経緯は、宋代禪宗のそれとは大きく異なっていた。そのため、一定の秩序のもとで安定的に門下の集団を率いていくには、道元門下では嗣法儀礼や相承物が禪宗他派とは異なることを、道元門下の家風として共有しておかない限り、混乱を招くことになる。

たとえば、嗣書以外の相承物に違いがあったとすれば、同じ師の法を嗣いでいるにもかかわらず、相承物が異なることになり、それを問題視する人が現れても不思議ではない。懐奘禪師に向けられた疑惑は、このような相承物の流動性に起因するこののであったと考えられる。

すでに道元禪師の弟子である懐奘禪師の段階

で、疑惑の目が向けられていたため、道元禪師から3世代を経た瑩山禪師の時代には、おそらく嗣法儀礼と相承物が多様化し、相当の混乱が生じていたと思われる。

さらに、この問題を複雑化したのが義介禪師であった。義介禪師は懐奘禪師から曹洞宗の法を嗣法し、かつ、^{かくぜん えかん}覚禪懐鑑から達磨宗の法も嗣法していた。瑩山禪師は義介禪師から曹洞宗の嗣法を受けるが、義介禪師は瑩山禪師が曹洞宗の法を正式に嗣いだことを証明する品として、達磨宗の嗣書と舍利（普賢菩薩の舍利）を授与している¹⁶。ただでさえ、嗣法をめぐる種々の問題が生じているところへ、あらたに達磨宗の相承物が加われば、混乱に拍車をかけることは誰の目にも明らかであろう。このような嗣法をめぐる混乱を解決すべく、嗣法に至るまでの儀礼と相承物を固定化したのが瑩山禪師であったと考えられる。

『洞谷記』に記録されているように、瑩山禪師は嗣法に至るまでに、2つの段階を設けた。それは、「伝戒」を経たうえで「嗣法」を行うというものである。伝戒の際には、『^{でんかい}仏祖正伝菩薩戒作法』を伝授し¹⁷、嗣法の際には嗣書が伝授された¹⁸。

これらは、『御遺言記録』に記される懐奘禪師と義介禪師のあいだで行われた過程や、瑩山禪師自身の体験（義演禪師から伝戒を受けた後、義介禪師より嗣法¹⁹）にもとづいていると想定される。こうして、瑩山禪師の門下では、固定化された儀礼と相承物による統一的な嗣法が可能となったと見ることができる。

瑩山禪師が嗣法儀礼と相承物を固定化したと見て問題がなければ、五老峰に付与されていた新たな一面が浮かび上がってくる。

先に、五老峰に義介禪師が所持していた達磨宗の嗣書が埋納されたことで、達磨宗の相承は

断絶し、曹洞宗に一本化されたことを述べたが、五老峰には瑩山禪師が所持していた曹洞宗の嗣書も埋納されている²⁰。瑩山禪師が自身の嗣書をも五老峰に埋めたということは、混乱を来していた当時の嗣法制度を、一度すべてリセットし、瑩山禪師が定めた新たなシステムに移行したことを物語っていると考えられる。

瑩山禪師によって嗣法儀礼と相承物が固定化されたことにより、嗣法の真偽をめぐる論争が起こる懸念は解消され、瑩山門派においては、従来よりもはるかに安定した嗣法が可能になったと考えられる。そして、嗣法を受けた法嗣が門派の後継者となっていくため、嗣法システムの固定化は、瑩山門派における安定的な後継者の再生産を可能にした。それは、瑩山禪師の門流が以後の曹洞宗の主流となったことを見れば明らかであろう。

※『法眼』55号へ続く

1. 禪宗は、外部の人々から「達磨」(建長2年<1250>「九条道家惣処分状」、『鎌倉遺文』1,7250号文書など)や「仏心宗」(建長3年「親鸞書状」、『鎌倉遺文』1,7367号文書)などと称されていた。

2. 『伝光録』では、「曹洞宗」という言葉は使用されないが、曹洞宗を意味する「洞宗・洞山の一宗・洞上一宗・洞家・洞下」などが頻繁に見出される。

3. 『伝光録』「道元禪師章」(宗典編纂委員会編『伝光録』、曹洞宗宗務庁、2005年、300頁)。

4. 『伝光録』の講義が開始される直前に、明峰素哲(1277~1350)や峨山韶碩(1276~1366)が延暦寺(天台宗)から大乘寺(曹洞宗)へ移っている。後に恭翁運良(1267~1341)や孤峰覚明(1271~1361)といった臨済宗法灯派の人々が瑩山禪師に参学しているもあわせて考えるならば、曹洞宗以外から瑩山禪師に参学する人は数多くいたと考えられる。

5. 『正統蔵』第121巻、154丁裏、原漢文。

6. 拙稿「瑩山禪師伝の再検討(4) 一嗣法・大乘寺昇住・『伝光録』開演一」(『愛知学院大学人間文化研究所紀要』37、2022年)13~15頁。

7. 曹洞宗総合研究センター宗学研究部門「瑩山禪師の総合的研究『瑩山清規』の研究(1)―「日中行事」の翻刻一」(『宗学研究紀要』33、2020年)123頁。

8. 注(7)論文、125頁。

9. 『典座教訓』、『弁道法』、『赴粥飯法』、『衆寮箴規』、『対大己五夏闇梨法』、『知事清規』の総称。

10. 『禪宗清規集』(『中世禪籍叢刊』第6巻、臨川書店、2014年)470頁。ルビは引用者、以下も同じ。

11. 東隆眞編『大乘寺開山徹通義介禪師関係資料集』(春秋社、2008年)63頁、原漢文、原文において踊り字(々など)となっている箇所は、読解の便を考慮し、元の字に改めた。()内は引用者、以下も同じ。

12. 義介禪師が『御遺言記録』に残した記述によれば、道元禪師は嗣法を「秘事口訣」(『道元禪師全集』第7巻、春秋社、1990年、196頁)であると定めていた。

13. 石井清純「嗣法と輪番住持制―日本曹洞宗における宋代禪の継承と受容―」(『駒澤大学禅研究所年報』32、2020年)130~133頁。また、石井論文に引用される、Zhang Chao「Chan Miscellanea and the Shaping of the Religious Lineage of Chinese Buddhism under the Song」(『国際仏教学大学院大学研究紀要』21、2017年)および菅原昭英「道元禪師の嗣書と禪戒血脈をめぐる」(『駒澤大学仏教学部論集』34、2003年)も参照。

14. 道元禪師の嗣法に関する説示と、宋代禪宗における嗣法の実態については、廣瀬良文「宋代禪宗の嗣法と道元」(『駒澤大学禅研究所年報』33、2021年)参照。

15. 『三祖行業記』（『曹洞宗全書』史伝上、4頁）、
『三大尊行狀記』（『曹洞宗全書』史伝上、14頁）、
瑞長本『建擲記』（河村孝道編『諸本対校 永平開山
道元禪師行狀建擲記』、大修館書店、1975年、98頁）
によれば、道元禪師の法嗣には、懷奘禪師・詮慧・
僧海の3名が挙げられている。

16. 「嗣書之助証」（瑩山禪師奉讃刊行会編『瑩山禪
師御遺墨集』、大本山總持寺、1974年、第3～5折）。

17. 瑩山禪師は、明峰素哲と峨山韶碩に対して、元応
3年2月14日に『仏祖正伝菩薩戒作法』を授与してい
る（大乘寺所蔵『仏祖正伝菩薩戒作法』奥書、『続
曹洞宗全書』宗源補遺、42頁）。

18. 嗣法の際に、嗣書が伝授されたことを瑩山禪師は
明記していないが、嗣書の相承は道元禪師が「嗣書」
巻に定めているため、踏襲したと考えると問題ないと思
われる。

19. 『洞谷記』の瑩山禪師自伝参照（『諸本対校 瑩山
禪師『洞谷記』』、春秋社、2015年、7頁）。

20. 拙稿「瑩山禪師伝の再検討（5）一義介の遷化・
大乘寺退董・永光寺開創一」（『禅研究所紀要』51、
2023年）2～6頁。



坐禅への脚注集 (27) アレクサンダー・テクニークから 坐禅を見ると…… (2)

藤田一照

さて、アレクサンダーのもう一つの重要な発見は、誤用の原因に関する洞察である。かれはそれを一言で「エンド・ゲイニング (end-gaining)」と呼んでいる（エンドは結果、ゲインは獲得、到達の意）。これは「結果」にばかり意識が行ってしまい、現状とこれから起こるプロセスに対して注意がまったく向いていない状態を指す。結果に気がはやって、現状を忘れ、自分の習慣的な反応で手っ取り早く片付けてしまおうとする、われわれが往々にして陥りがちなあり方のことだ。そこでは、何が一番適した対処法なのかを考えることなく、目標さえ直接的に実現できればそれでいいとされている。そこから誤用が引き起こされ、習慣として定着してしまうのだ。感覚を十分に働かせて状況を判断し、現在の状況に合うやり方を新鮮に選んでいく余裕をもたないので、いつもの習慣的な誤用の発動という一つの選択肢しかなくなっている。このような他に選択肢を持たない状態は仏教的にはまさに「無明」と呼んでもいいのではないだろうか？

エンド・ゲイニングとはわれわれの用語で言えば「有所得心」に当たるコンセプトだ。道元禪師は「仏道は有所得心をもって修すべからず」（『学道用心集』）ということを強調されているが、自己の使い方を誤用から善用へと根本的に変えるために最も重要なことは、エンド・ゲイニングをやめることだというアレクサンダーの主張と軌を一にするとところがあると思う。坐

禅の時に強調されている無所得無所悟というのは得るところがないとか悟りがないということを行っているというよりは、エンド・ゲイニングのモードになっている自己のままでは坐禅ができないという、態度に関しての教えと受け取るべきであろう。有所得有所悟の心を手放さない限り、正身端坐も、鼻息微通も、思量箇不思量底（非思量）も、実際には現成しないようになっているからだ。つまり坐禅とエンド・ゲイニングは共存できない関係にあるのだ。

意識的にエンド・ゲイニングの習慣や反応をやめていくプロセスのことをアレクサンダーは抑制（inhibition）と呼んでいる。これはとっさに反射的に動こうとすることに一時的にストップをかけ、感覚器官で受け取ったことをもとに状況を判断して、行動の可能性を考え、その中から自分で選択して行為を行うための間（ま）、スペースを生み出す作業だと言えるだろう。

プライマリー・コントロールが働いているときにはからだのなかに明確な方向性（direction）があり、アレクサンダー・テクニクでは抑制をしてから行動を始めるときにその方向性を感じ取りながら行動することを学ぶレッスンをする。その方向性とは、①首が自由である、②頭は脊椎との関係において、前へ、上へとバランスをとっている、③脊椎は長く、背中が広い、④膝は股関節から離れる方向へ、そしてお互いに離れている、という四つである。ここで、注意すべきことはたとえば①は首を自由にするのではなく、首が自由であることを感じるということ、そして①の状態であれば②が感じられるはずだというふうに重要性に順番があるということだ。

アレクサンダー・テクニクの説明にずいぶん誌面を費やしてしまった。もともとは、アッシュヴィルで受けたレッスンで学んだことを紹

介するつもりで書き始めたのだが、まずアレクサンダー・テクニクそのものについてある程度の理解を持ってもらってから、これからあとのわたしの論考を読んでいただきたいと思ったのである。もっとも、非常に豊かな内容をもったアレクサンダー・テクニクを、それを少し「かじった」程度のわたしがうまくまとめることなどできないのだが……

ここまでアレクサンダー・テクニクの基本的な考え方を概観することをしてきたが、わたしがもともと書きたいと思っていたのは、アメリカ合衆国ノースカロライナ州アッシュヴィルにあるグレート・ツリー・ゼン・ temple（大樹寺）で受けたアレクサンダー・テクニクのレッスンで学んだことについて、であった。

この禅センターの指導者であるミュニック貞静師とはずいぶん昔からの知り合いで、彼女の師である片桐大忍老師（1928～1990年）が創設したミネソタ州にあるミネソタ禅センターや、北米の僧侶が集まる研修会などでよく顔を合わせてはいろいろ話をしていたが、この時まで彼女の禅センターを訪ねる機会には恵まれていなかった。幸いにも機会を得て、大樹寺を初めて訪れることができた。これまでの二人の交流から貞静さんは、わたしがボディ・ワーク（からだへの働きかけを通して身心の変容をもたらそうとする身体技法の総称）に関心を持っていることや、からだの動かし方や使い方の面から坐禅に迫っていかうとしていることをよく知っていたので、自分の友人でタイ式マッサージを生業（なりわい）としているロバートさんと、禅センターのメンバーでアレクサンダー・テクニクの教師のメレディスさんにコンタクトを取ってくれて、わたしが今回の滞在中にこの二人からタイ式マッサージの施術とアレクサンダー・テクニクのレッスンを受けることができるよう

に計らってくれたのである。まことにありがたい配慮だと彼女に感謝している。



ロバートさんは若いころベトナム戦争時に良心的徴兵拒否でタイに渡り、そこでタイ式マッサージだけでなく、南方仏教僧についてヴィパッサナー瞑想を学び、アメリカに帰ってきてからも瞑想修行を続けているので、マッサージを受けながら、また施術後のお茶の時間にわたしの坐禅修行の上で、いろいろ有益な話を聞くことができた。かれの施術は非常にソフトで、わたしのからだの反応を繊細に感じながら、焦点を当てる場所を足先から頭部に向かって少しずつ変えながら、各部の関節や筋肉をゆっくりと動かしていく。それは、身体の特定の部分をもんだりさすったりする普通のマッサージというよりは、かれの手の導きに従って、マッサージ台の上で、自分が全身でヨガ、あるいは太極拳をやっているといった感じがした。あるいは別な言い方をすれば、「施術する人—施術される人」という一方的な関係ではなく、まるでかれとパートナー同士でダンスをしているような感じであった。それをかれに伝えると、「施

術をしているときは、わたし自身も、あなたと一緒に動く瞑想をしているような感じがしているんですよ。それに実は、わたしは仕事として社交ダンスも教えているんですよ」という返事が返ってきたのであった。

さて本題の、メレディスさんのレッスンである。彼女からもらったパンフによると、メレディスさんは1988年からアレクサンダー・テクニクを学び始め、1999年にアレクサンダー・テクニク教師の資格を得ている。またヴァイオリンの演奏家であり、マッサージ・セラピストの資格も持っている。レッスンの後の雑談の中で知ったことだが、彼女は日本の小浜にある仏国寺で原田湛玄老師に教えを受けているそうである。



大樹寺の坐禅堂のスペースを借りて彼女から受けた一時間半ほどのアレクサンダー・テクニクのレッスンでわたしが学んだことを以下にかいつまんで書いてみよう。彼女はわたしが坐禅修行者であることをあらかじめ承知していたから、この時のレッスンはおそらく、坐禅をする者にとって特に重要なポイントであろうと彼女自身が考えていることをわたしに伝えようというのがねらいだったと思う。その意味

では、坐禅修行者向けの特別仕様のレッスンだったのかもしれない。

まずレッスンはどのように始まったか、である。「あなたはもうアレクサンダー・テクニークの基本的な考えは知っていると思うから、その説明は省いてさっそく動いてみましょう。これは、アレクサンダー・テクニークの他の教師たちはたぶんやらないかもしれないけれども、わたしは大事だと思うから……」と断って、彼女はわたしに「そこに自分が楽なように立ってみて。はい、そうしたら、今度は自分のからだを足を通してどんなふうに床に支えられているか、それを感じてみて」と言った。そして「わたしのレッスンはまず床にしっかりグラウンドするところから始めるの」と言いながら、自分の手でわたしの両足に触れながらそれがもっと縦や横に広がるようにしたり、足の甲を上から軽く触れて下に向かって押したりした。さらに「からだの重さが上からまっすぐに足裏に伝わるように……」と言いつつ、左右それぞれのすねのあたりを両手で包むように持って何かを感じながら微妙に動かしていく。どうも、わたしの足と膝から下の部分の位置関係を微調整(?)しているような感じである。しかも、筋肉ではなく骨のつながり具合を問題にして触れられているような気がした。次には腿のあたりに触れて足—膝から下の部分—大腿部の位置関係を同じようにして微調整した。「あなたはどちらかと言えば足の小指側で自分を支えている傾向があるみたいね。なにもやらなくてもいいから、足の親指側で支えているとただ思ってみて。……今、どんな感じがしている?」「足裏で感じる感覚が前とはだいぶ変わりました。なんとなくさっきよりもしっかりと床に接しているような感じがします。からだの中心部のほうで下へ向かう感覚がはっきりしてきました」「そう、

じゃあ、その感じを感じ続けながら部屋の中を自由に歩いてみて」。そう言われて歩いてみると、わずか五分ほどのワーク（働きかけ）なのに、下半身が「目覚めた」かのようにはっきり感じられて、妙にからだは軽く動くのだった。自分が「確かに歩いている」という感覚がクリアになっていた。

わたしも坐禅の指導のときには「グラウンディング（接地性）の大切さ」ということをよく話している。われわれは姿勢を良くしようとして思わず、上半身そのものを直接的に上に向かって伸ばそうと頑張ることが多いのだが、それだと逆に筋肉が収縮してしまい（筋肉が働くということはそれが収縮することである）、結果的に上半身は縮んでしまうことになる。背中を自分の努力で直接に上に伸ばそうと力を入れては（＝筋肉を働かせては）いけないのである。そうではなく、まず、下（地球の中心）に向かってしっかりグラウンドすること、坐禅の場合で言えば、坐蒲の上に乗っている左右の坐骨と座蒲団の上に結跏（あるいは半跏）して置かれている両ひざの外側の計四点が形成している底面を通して自分のからだの重さをしっかりと床に伝えることが大切なのだ。ここで「しっかりと」という言葉を使ったが、それは「確実に、徹底的に」という意味であって、そうしようとしてこちらが余計な力を入れることではない。実際はその逆に、なるべく力を抜いて、重力に逆らわず、自分の重さを最大限、床に任せていくことである。こちらがいかに力んだとしても体重そのものが少しも増えるわけではないから、やるべきことは「力を抜いて、自分の身体の重さを地球に任せ切って、重さを大切にし、ぶら下がり、重さが流れて行く、より良い通り道を作るようにする」（野口三千三）だけだ。

（続く）

国際ニュース

南アメリカ国際布教師会議

日程：2024年4月2日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

北アメリカ梅花流特派講習巡回

日程：2023年6月14日～24日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

南アメリカ国際布教総監部現職研修会

日程：2024年7月17日、9月27日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

南アメリカ国際布教師会議

日程：2024年9月7日

会場：禅光寺（ブラジル連邦共和国イビラス）

南アメリカ梅花流特派講習巡回

日程：2024年9月12日～21日

教場：7教場



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