



SOTO ZEN JOURNAL

# DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

法を分かち、共に歩む：第10回北米・ハワイ檀信徒大会に寄せて p1  
駒形宗二

正法佛眼寺開創20周年記念法脈会 p5  
マクマレン懐浄

永平寺二世懐奘禅師伝 (2) p8  
菅原研州

坐禅への脚注集 (30) p10  
藤田一照

法  
眼

Number

57

March 2026



## 法を分かち、共に歩む：第10回 北米・ハワイ檀信徒大会に寄せて

国際布教総監 駒形宗二  
ハワイ国際布教総監部

2025年10月23日から26日にかけて、ホノルルの両大本山布哇別院正法寺を会場に、第10回北米・ハワイ檀信徒大会が開催され、参加者同士が出会い、学び合い、共に探究する場となりました。参加者はおよそ150名で、多くの人は初めて顔を合わせました。今大会は、規模においてはこれまで最大ではありませんが、参加者の多様さにおいては、これまでに例のない大会でした。ハワイ、アメリカ本土、日本、ヨーロッパなど、世界各地から異なる修行実践の背景をもつ人々が集まりました。その中には、曹洞宗宗務庁の藏山大頭教化部長、秋葉玄吾北アメリカ国際布教総監、ゴッドウィン建仁国際センター所長、国際センタースタッフ、そしてイタリアから来米した普伝寺の僧侶・檀信徒18名の姿もありました。こうした顔ぶれは、曹洞禅のつながりが、国境を越えて広がっていることを感じさせるものでした。今回の大会は、単に講義やプログラムが並んだだけのものではなく、アメリカにおける曹洞禅が、これまでどのように歩み、いまどこに立ち、そしてこれからどこへ向かおうとしているのかを示す時間だったように思います。



開会調経で挨拶をする藏山大頭教化部長

## 受け継がれてきたもの、続いていくもの

北米・ハワイ檀信徒大会は、ハワイとアメリカ西海岸の曹洞宗寺院同士のつながりを保ち深めるため、何十年も前に始まりました。当初は、苦勞してお寺を建て、僧伽を育て、新しい土地での仏教を守ってきた一世の思いを受け継いだ二世の檀信徒が中心であり、互いに顔を合わせ、学び合う、貴重な機会でした。

やがて、曹洞禅を取り巻く状況は少しずつ変化していき、禅センターや寺院が北米各地に広がり、修行実践のかたちも文化的・地理的に多様になっていきました。一方で、檀信徒大会の基本的な枠組みは長く変わらず、それはとりわけその当時のハワイやアメリカ西海岸のコミュニティの要望に応える大きな役割を果たしてきました。

しかし、ラスベガスで開催された前回大会の後、コロナ禍を経て、時の経過が振り返りの機会をもたらしました。2020年から2023年にかけて、アメリカや日本で僧侶や檀信徒の方々と対話を重ねる中で、「大会のかたちが、今の自分たちの関心や願いと少しずつできてきている」と感じる声があることも見えてきました。修行よりも社交的な側面が強調されていると感じる方もいれば、一緒に坐り、学び、仏法に向き合う時間を求める方もいました。

そうした声を受けて、第10回大会は、集いのあり方を緩やかに再構する機会となりました。過去の歩みを否定したり批判したりするのではなく、広がり続ける曹洞禅コミュニティの現状に応えることを目指しました。その目的は、寺院、禅センター、僧侶、檀信徒など、多様な背景をもつ人々が、共に修行に励み、学び、そして意義深い出会いを生むための場を築くことにありました。

## なぜ、あえて違う形式にしたのか

今回の大会で、特徴的だったのは、その構成でした。全員が画一的なスケジュールに従うのではなく、約30のプログラムの中から、参加者自身が関心のあるものを選び、最大8つのセッションに参加する形式が採られました。この選択制の採用は、計画の過程で行われた丁寧な検討と数多くの意見交換に基づいて決定されたものです。

これまでの大会では、全員が同じ体験を共有することによって生まれる一体感が重んじられており、それは当時の時代の要請にかなった形でした。しかし今、曹洞禅の世界はより大きく、より多様になり、参加者のこれまでの経験、お寺での立場、関心はそれぞれに異なります。法要や儀礼に力を入れている人、坐禅を中心に行っている人、文化活動や社会的関わりを中心としている人、次世代への教育に関心を寄せる人など、その背景は実に様々です。

今大会の形式のねらいは、「共にあること」から離れることではなく、その「共にあること」のあり方を広げることにあります。複数の選択制講義を設けることで、参加者はそれぞれ自分に最も響く内容に、より深く向き合うことができました。このようにして本大会は、関心の多様性を管理統制するのではなく、大切なものとして享受する場となりました。

## 多様な実践と学び

大会期間中に設けられた各講義は、この多様性を重んじるという意図を反映していました。

「坐禅入門」では、初めて坐禅をする人にも分かりやすい指導が行われた一方、「八大人覺」などの講義では、経験を積んだ修行者が、日常生活の中で仏法をどう生きるかを改めて見つめ直す機会を提供しました。

法要や儀礼に関する学びも、重要な位置を占めていました。祈祷ワークショップでは、祈祷の法式に加えて、大般若転読やお守り、お札の意味も丁寧に説明されました。これらの講義は、僧侶だけでなく在家の指導的立場にある人々にとっても、実践に役立つ具体的な手引きであると同時に、曹洞禅における儀礼の営みをもつ奥行きや尊さをあらためて実感する機会となりました。

また、修行の実践は坐禅堂や法要の場に限られないことも、今回の大会でははっきりと示されていました。太鼓、盆踊り、書道、レイ作り、数珠作りなどの活動は、身体を動かし、音や形や芸術を通して仏法に触れる時間となり、喜びとつながりを生み出していました。



ウクレレ伴奏と梅花の共演



写経クラス

地域社会での営みや関わりに焦点を当てた講義では、今日多くの寺院が直面している現実的

な課題が取り上げられ、子ども向けの仏教プログラムや、高齢者を支える取り組みが紹介されました。また、年齢差のある集団同士の絆をむすび、共に支え合う道が示されました。さらに、すべての人を分け隔てなく受け入れるというインクルーシビティの課題や、漫画・アニメといった表現文化の中に見られる仏教的主題など、現代的なテーマを扱う講座も提供されました。これらの講座を通して、仏法が私たちの日常に寄り添ったものであることを示す素晴らしい機会となりました。



数珠クラス



精進料理クラス

## パンデミックを経て再び集うということ

お互いに対面して集うことの大切さは、ここ数年の経験を経て、いっそう深く感じられるようになりました。パンデミックは、私たちのほか

なさと、僧伽のしなやかな強さを見せてくれました。オンラインでの坐禅や法要の集まりは私たちを支えてくれました。しかし、一方で、共に坐り、語り、同じ場を分かち合うことができないことで失われるものの大きさも、はっきりと浮かび上がらせました。

今回の大会では、一緒に食事をし、廊下ですれ違って挨拶をする、隣り合って腰を下ろす、そんな何気ない場面が、強く心に残りました。プログラムには掲載されないそのような活動の中で、お互いの理解が深まり、交友がなされています。今大会は、学びの場であると同時に、「共に在ること」の価値を思い出す時間でもありました。



盆踊りを踊る参加者

## 多くの手が支えた一つの場

このような大きな規模の大会は、多くの人の支えがあって初めて成り立ちます。大会委員長やアドバイザー、企画委員、講師、ボランティア、協賛者、開催寺院の皆さまのご尽力なくしてはこの大会は開催できませんでした。また、50名を超える僧侶の方々が、それぞれの立場からお力添えくださいました。その多くは、目立たない場所での献身的な働きであり、僧伽のためになされた布施の実践そのものであったと感じております。

スケジュールの調整から会場の設営、参列者

の出迎えや食事の差配などのすべての協力があったからこそ、参加者が学びに集中する場ができました。仏法は特定の誰か一人の力によって成り立つものではなく、思いやりと志をもって力を合わせる多くの人々によって支えられているという、大切な教えを反映する場でした。

## これからに向けて

第10回北米・ハワイ檀信徒大会は、一つの節目であり、同時に新たな始まりでもありました。この数日間に実施された内容を振り返ることも大切ですが、今大会の形式がどのような可能性を開いたのかを振り返ることも大切です。

私の願いは、この大会が、そのまま模倣されるべき「型」ではなく、これからの試みへの励ましとして受け取られることです。それぞれの共同体には、それぞれの歴史があり、活用できる資源があり、向き合うべき課題があります。第10回北米・ハワイ檀信徒大会が示しているのは、背景や住む場所の異なる人々が、安心して集い、意味を見いだし、持続可能なかたちで出会

うための「場」をどのように作りうるか、その一つの実例です。私たちは、すべての答えを最初から持っている必要はありません。必要なのは、耳を傾ける姿勢、試みてみようとする勇氣、そしてその過程に他者を招き入れようとする意志なのだと思います。

曹洞禅は、常にその根底に修行実践を置きながら、時代の変化に柔軟に適應してまいりました。私たちのコミュニティが変容を続ける中で、今大会のような集いは、互いに支え合い、法を分かち合うための新たな道を模索する貴重な機会です。参加者の皆様が、自分もまた、つながりと学びの場を築く一助となるのだという確信を胸に帰路につかれるならば、本大会は真の意味でその深い目的を果たしたと言えるでしょう。

この第10回大会は、これまでの歴史を祝い、誰もが受け入れられる未来を描くための第一歩となりました。ここで結ばれた尊い法縁や、共に語り合った理想、そして胸に灯った志が、それぞれの地で曹洞禅のコミュニティを豊かに繁栄させる力となりますよう、念願いたします。





## 正法佛眼寺開創20周年記念 法脈会

マクマレン 懷淨  
正法佛眼寺

お釈迦様は、お亡くなりになるまえの最後の説法で、弟子たちに対し、戒法を深く敬い尊ぶようにと教えられました。もし戒法を敬って生きるならば、人生は明るく、心は広く安らぎに満ちるであろう、と仰せになり、戒法をたゆまず護持していけば、私がこの世にとどまり続けているのと同じである、とも示されました。その昔より今日に至るまで、仏弟子にとって戒は大変大切なものであります。戒のはたらきが仏道のいのちを支え続けるためには、祖師方の系譜を通じて、戒が相承されていくことが欠かせません。さらに、この戒のはたらきが世の中に広く生き生きと息づくためには、あまねく人々と分かち合われることが必要です。

仏教にはさまざまな宗派があり戒に対する理解や実践の形も多様ですが、私たち曹洞宗は、道元禅師、瑩山禅師の教えに従い十六条菩薩戒を生きることを、仏道の歩みとしています。この十六条菩薩戒の授与と受持は、仏の教えの源として、仏さまや祖師方との縁を深める大切な営みであり、まことの信心を日々の生活に具体的に生かしていく実践でもあります。曹洞宗の伝統において、戒の授受は、仏道を歩む菩薩としてお互いに出会い、つながりを結ぶための重要な要素を占めています。

私たちは、他より優れているから、あるいは立派だから戒を受けるのではありません。戒とは、徳や智慧の多少にかかわらず、あらゆる存在に「仏のいのちを生きましよう」と呼びかける

招きであり、菩薩戒を受けるとき、迷いや執着は否定されるのではなく、仏の智慧と慈悲に照らされるのです。仏さまや祖師方は、私たちが迷いの中にあるときでさえ、必ず導いてくださります。そこから、どれほど迷いが深くとも、仏さまから引き離されることは決してないという安心が生まれます。これこそがまさに、釈尊が示されたように、戒がもたらす「明るい人生」と「広く安らいだ心」にほかなりません。

曹洞禅において、戒を授受する儀礼は、さまざまな形で大切に受け継がれてきました。北米の禅センターや寺院では、多くの場合、得度の作法によって授戒が行われています。伝統的に、得度は見習い僧を出家へと導く儀式ですが、出家を伴わず在家のまま戒を授与する形でも行われます。アメリカで得度による授戒が一般化した背景には、得度が師と受戒者を中心に少人数で執り行えるのに対し、より伝統的な戒会は複雑で、多くの人員や豊富な資源が必要とされることが影響しているのかもしれませんが、また、得度では、特定の師と弟子の関係、および弟子が法脈へと参入することが強調されます。こうした個人主義的傾向は北米の文化に馴染むかもしれませんが、まさにその個人主義ゆえに、より伝統的な戒会の実践こそ、北米における曹洞禅の成熟の次なる重要な一歩です。

私が住持を務める正法佛眼寺の開創に際し、師匠である計良浄信老師は、落慶法要の一環として因脈会けいら いんみやくえを行いました。戒会には、授戒会、法脈会ほうみやくえ、因脈会という三種があり、授戒会は戒会儀礼の最も完全な形式で、一週間かけて実施されます。永平寺・總持寺の両大本山では毎年行われ、また特別な機会に他の寺院でも執り行われます。法脈会は3日間の簡略形式でありながら、戒を授けるうえで必要な儀式をすべて含み、一般寺院において比較的行いやすく、準備

や人員の負担も軽減されます。因脈会は三種の中で最も短く、1日で執り行われます。この形式では参加者へ正式に戒を授けることはせず、十六条菩薩戒の「正しい教え」を付与し、その業縁を法脈に結びつけます。開創時の因脈会では、計良老師に戒師を務めていただき、計7名で儀式を担当しました。参加者は22名で、その多くが数年以内に受戒へと進みました。

正法佛眼寺の開創から長い年月を経て、コミュニティの継続的な協力と努力によって、私たちは20周年を迎えることができました。この20年のあいだ、因脈会によって開かれた門は、私たちを導き続けてくれました。戒会を通して生き生きと相承された戒とのつながりは、私たちを、互いの絆とその重みへと、繰り返し立ち返らせてくれました。私たちの寺は大乗菩薩戒という赤い円相の上に開かれ、その教えによって支えられ、今日まで発展してきたのです。

その根源へと帰ろうと思い、正法佛眼寺の20周年を祝う法脈会において、北アメリカ国際布教総監の秋葉玄吾老師に戒師をお務めいただけないかお願いしたところ、快くご承諾くださり、準備が本格的に始まりました。大きな取り組みでしたが、北米各地の多くの僧侶のご協力により、2025年の春、31名の戒弟と15名の僧侶によって、法脈会を無事成満することができました。今回の経験を通じて、戒を受けるといふ仏道への参入における大切な節目の儀礼に、寺院共同体全体が関わることの重要性を、改めて強く感じています。法脈会は、仏法の縦の相承と、菩薩の誓願による横のつながりの双方において、共同体全体の歩みを調べ、志を一つにしてくれる法会であると言えるでしょう。

戒会は、実践の曼荼羅と言えます。戒弟、台所で働く人、そして戒師自身を含めそれぞれが、他の誰にも代わることのできない固有の位置と役

割を持っていて、戒が受け渡されるためには、一人ひとりの存在が欠かせません。余分な場所も、余計な役割も、不要な人もなく、すべての場所・役割・人が、仏陀の教えの核心とつながっています。そもそも、戒の働きがそのようなものですから、戒を受け渡す在り方が同じ原理に基づいているのは当然のことと言えるでしょう。その原理とは、あらゆる存在、そしていのちのあらゆる側面が、仏心から切り離されていないということです。私たちが一つひとつの存在や側面をどう受けとめ、どう慈しみ、どのように関わるかは、仏道にとってきわめて重要です。私のいのちは、いのちを与え、支えてくれる無数の存在のおかげで成り立っているからです。

この原理は戒会全体の中で儀礼的に現されており、特に最終夜に行われる正授道場においていっそう深く、親密に体现されます。この儀礼は非公開であり、ここで詳細を述べることはできませんが、戒弟および戒会の進行に関わる全員が、仏陀の途切れることのない赤き心の円環、すなわち途切れなき法脈を一緒に顕現します。この「<sup>どうじ</sup>同事」の実践こそ、菩薩道において極めて重要です。

戒の授受を可能にするためには、仏弟子は「受け取ること」を学ばねばなりません。戒会は、戒授与を可能にするために集まる仏、菩薩、祖師方への帰依礼拝を中心に組み立てられています。得度では、仏、菩薩、祖師方に証人となっていたいただきますが、戒会では、特別に設けられた壇にお招きし、供物を捧げ、御名を唱え、頂礼を重ねることで、繰り返しその尊徳を讃嘆します。同様に、戒師・教授師・<sup>いんじょう</sup>引請師に対しても、礼拝と敬意をもってお迎えし、法や修行に関する知識や実践を教える「先生 (teacher)」という役割を超えて、法そのものを直接伝える「師 (master)」としての役割が重視されてい

ます。

数年前、北アメリカ国際布教100周年および両大本山北米別院禅宗寺の100周年の記念授戒会準備にあたり、私たちは三師（授戒師・教授師・引請師）の英語表現をどのように訳すべきか議論しました。アメリカでは「master」という語は、奴隷制度を連想させ、使用に抵抗が生じることが指摘されました。そこで「teacher」や「priest」などの訳語も検討されましたが、日本語における「師」の持つ固有の意味や文脈を適切に表現することができないことが明らかになりました。秋葉老師が明言された言葉が、今も私の胸に深く刻まれています。「Teacherは教える。Masterは授け伝える。これを忘れてはならない。」

北アメリカにおいては、師弟関係そのものを受け入れること自体を拒んだり、反対に「師」の理想化されたイメージに過度に固執したりする傾向が見られ、これらのどちらの姿勢も、祖師方から受け継がれてきた大切な命脈から私たちを切り離してしまいます。授戒会では、僧伽が相互的な関係性のなかで組み立てられ、現代に生きる祖師方とどのように関わり、そしてその教えを受け取るのかを自然に学ぶことができます。生きた祖師方との関係を学ぶことで、私たちは法脈全体との関わり方を学ぶのです。そして、これは何かを硬直的に押しつけるのではなく、授戒会という儀礼の構造そのものが、戒弟一人ひとりを「戒のいのちをともに分かち合う」という目的へと導いていくのです。

授戒会は、水平にも垂直にも広がる協働的な営みであるため、世界中の寺院が、この伝統的儀礼を学び、取り組んで欲しいと願っています。7日間の授戒会は多くの寺院で難しいかもしれませんが、因脈会や法脈会ならば実施可能でしょう。今回、私たちの寺で法脈会を行った経験か

ら、これらの授戒会が関係者すべてにとって大きな恵みとなることを実感しています。





## 永平寺二世懷奘禪師伝(2)

菅原研州

愛知学院大学教授

### 五 比叡山を下りてからの学び

懷奘禪師は、比叡山えんのうほういんで円能法印じゆごうしを受業師として学んでいたが、法印は1220年に亡くなり、また、母から出世を求めることなく学ぶべきだと訓誡を受けたこともあり、いよいよ比叡山を下りて、「遁世僧とんせそう（官僧とは異なり、僧侶の出世の道から遁れて個人の救済を行う僧侶）」となった。

そこで、懷奘禪師がまず学んだのは浄土宗だったとされるが、『伝光録』では「小坂こさかの奥義」を極めたという。この「小坂」とは法然上人の弟子であった証空上人しょうくう（1177～1247、浄土宗せいざんは西山派派祖）のことを指す。なお、証空上人は源通親みなものみちか（道元禪師の祖父）の養子だったとされるため、道元禪師や円能法印と同じく村上源氏であった。

なお、証空上人は法然上人の高弟であったが、法然上人の下で学んでいた頃、小坂（京都東山に所在）に住房を構え、そこから吉水にまで通っていたことから、教学は「小坂義」とも呼称された。よって、『伝光録』では証空上人に参じていたことを示すために「小坂」と表現したと思われる。

ただし、懷奘禪師は浄土教での学びについて、出世間たる仏道に進むことにはならないと判断された。つまり、懷奘禪師がお持ちであった問題意識の解決に繋がらなかった可能性が推測できる。

そのためか、懷奘禪師は新たに学ぶ対象を求め、禪宗へと転じられた。

### 六 達磨宗で学ぶ

懷奘禪師は証空上人に参じたものの、結して満足できる学びではなかったためか、その後、現在の奈良県桜井市内にある多武峰とうのみねで禪宗を挙揚こようしていた仏地覺晏上人ぶつちかくあん（生没年不詳）に参じた。

ところで、古伝では「達磨宗覺晏上人」と呼んでいる。この「達磨宗」とは、禪宗の異名ではあるが、曹洞宗での伝承（徹通義介禪師しよのじよしよう『嗣書之助証』）では、大日坊能忍だいにちぼうのうにん（生没年不詳）が中国の臨濟宗大慧派・拙庵徳光だいえは（仏照禪師）から書面でもって印可証明され、摂津で教をを広めたとされた一派を指している。能忍の弟子の一人が仏地覺晏上人（生没年不詳）で、当初は京都東山で宗風を広めていたが、後に多武峰へ移転し、懷奘禪師はその段階で参じたことが理解出来る。

これまでの研究で、曹洞宗の初期教団は、達磨宗出身者が多く入っており、覺晏の弟子として、懷奘禪師以外にも懷鑑・懷義えかん（尼僧だったとされる）がおり、また、懷鑑の弟子として、後に永平寺三世となる徹通義介禪師、四世となる義演ぎじゆん禪師、義準禪師（道元禪師の下で書記を務めた）などがいた。

懷奘禪師の古伝からは、覺晏が「見性成仏けんしやうじやうぶつ」の教を示し、また『首楞嚴經』を提唱していたという。「見性成仏」は、達磨大師に仮託された文献に見え、また、能忍に印可証明した拙庵徳光も含まれる臨濟宗楊岐派（大慧派）では複数の祖師（五祖法演・圓悟克勤・大慧宗杲ごそほうえん えんごくごん だいえそうこうなど）では、達磨が伝えた宗風として「単伝心印・不立文字・直指人心・見性成仏たんでんしんいん」の字句を採り上げる事例が見られる。

そして、『首楞嚴經』でも「見性」の語句が複数見られるが、同経典を達磨宗では修行者への接化せつけに用いていた。なお、懷奘禪師が覺晏の下で学んだ最重要の教えが、『首楞嚴經』巻2

で説かれる「<sup>びんがびょうゆ</sup>頻伽瓶喩」である。その文章は以下の通りである。

阿難よ、例えば人がいて、頻伽瓶を取ってその2つの穴を塞ぎ、中に空気を入れて掲げ、千里も離れた国に行くとしよう。「<sup>しきいん</sup>識陰」もそのようなものである。阿難よ、虚空とは、かなたから来ることも無く、こちらに入ることも無い。阿難よ、もし、かなたから来るというのであれば、その瓶の中に空気を入れて行けば、元々瓶があった土地で虚空が欠けることだろう。もし、こちらに空気が入るのであれば、瓶の穴を開いて倒せば、空気がこちらに入ることを見るべきである。よって、まさに知るべきであるが、識陰とは虚妄であり、元々から因縁によって作られたものではなく、天然に存在するものでも無い。(訳)

この一節は、世尊が阿難に、五陰（五蘊：色受想行識）の一々について、<sup>にょらいぞう</sup>如来蔵であり、真如の性であることを示すために、五つの譬喩を提示したものである。この内、「識陰（認識判断の作用、または認識の主體的な心）」の虚妄なる様子を示したのが、上記一節である。いわば、頻伽瓶（伝説の美声の鳥・迦陵頻伽を象った一器二孔の瓶）の口を塞ぎ、千里を移動してから口を開いた場合、虚空は元の場所から、移動先に移ったと見ることが可能か、という問いである。もし、移動したとすれば、元の場所の虚空が欠け、移動先では瓶から虚空が出る様子を見なければならぬが、実際には、そのようなことはあり得ないとしつつ、識陰も虚空と同じで、生滅や増減には関わらず、因縁によって作られたものでもなく、天然に存在するもの（自然性）でもないとした。なお、覚晏の著作と判断された『<sup>しんこんけつぎしょう</sup>心根決疑章』という文献に、「頻伽瓶

喩」が見られることも知られるため、懷奘禅師が覚晏の下でこのような指導を受けたことは間違いないようである。

そして、懷奘禅師はこの一話をもって、事象の生滅が無いことを悟られ、その結果、覚晏から境涯を印可された。懷奘禅師は、覚晏の下にいた他の僧侶達（古伝では50名超とも）から尊崇されたという。

覚晏が懷奘禅師の境涯を証明した時の言葉について、古伝の『<sup>さんそぎょうごうき</sup>三祖行業記』では、「いつ始まったとも知れない過去から続く無明を解脱した」と述べた。しかし、『<sup>むみょうげだつ</sup>伝光録』では更に、「罪や惑いもことごとくが消え、苦も皆解脱した」とも述べたと記録している。この内、「罪や惑い」について述べたことが興味深い。懷奘禅師は、遺偈や自讃などから、御遷化されるまで深い罪業の自覚があったことが知られている。そして、『伝光録』のように覚晏が「罪や惑い」について言及したのであれば、懷奘禅師は達磨宗に参じた段階で、罪業の自覚を告げていた可能性がある。そして、覚晏は達磨宗の宗旨に基づいて、懷奘禅師の得た境涯によって課題も解決したと証明したのかもしれない。しかし、懷奘禅師自身は後に道元禅師へ参じた際も、罪業について深く質問されており（『<sup>しんぽう</sup>正法眼蔵随聞記』）、達磨宗で認められた境涯のみでは不十分だと判断されたのだろう。

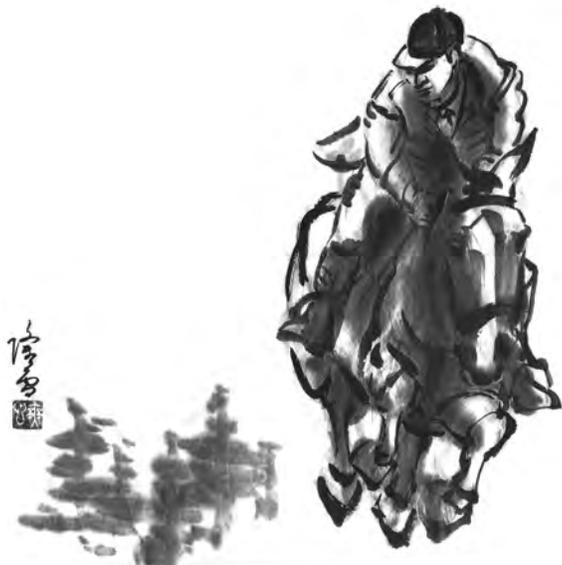
ところで、江戸時代の元禄15年（1702）に臨済宗妙心寺派の僧・<sup>まんげんしばん</sup>卍元師蛮が著した『本朝高僧伝』巻19「撰州三宝寺沙門能忍伝」では、他の記録には無い伝承を伝えている。覚晏が多武峰で禅宗の教えを主張していた時に、懷奘禅師が参じたことは古伝と同じである。しかし、例えば、覚晏が臨終を迎える際、懷奘禅師へ道元禅師に従うことを勧め、更に、自ら著した『<sup>しん</sup>心要』を提示し、能忍から受け継いでいた法物を

付属したことなどは、他の文献には見えない。

この内、達磨宗では、中国から伝来された法物があったことは良く知られ、主として摂津三宝寺で伝承されたという。また、一部は覺晏から懷鑑を通して、徹通義介禅師にまで伝わり、更に義介禅師は瑩山紹瑾禅師へ伝えている。

しかし、古伝に懷奘禅師が達磨宗の法物を受け継いでいたという記録は無い。それこそ、義介禅師が達磨宗の法物について言及した際にも、懷奘禅師が受け継いでいたとはしていない。よって、卍元の指摘は、懷鑑との混同なども考えるべきだと言えよう。

懷奘禅師は以上のように浄土教や達磨宗で学んだが、嘉禄3年(1227)に道元禅師が帰国されて建仁寺に入られたことを聞くと、建仁寺へ行き論談法戦に及んだのである。その詳細は次回の記事で申し上げたい。



## 坐禅への脚注集 (30) 坐禅を覆う五つの蓋— 五蓋論 (1)

藤田一照

道元禅師が中国において天童如浄禅師から直接に親しく受けられた教えを記録した文献である『宝慶記』のなかに次のようなやりとりがある。

拝問す。身心脱落とは何ぞや。堂頭和尚(=如浄)、示して曰く。身心脱落とは坐禅なり。祇管に坐禅する時、五欲を離れ、五蓋を除くなり。

また、別な個所には、

堂頭和尚、慈誨して曰く。仏祖の児孫は、先ず五蓋を除き、後に六蓋を除くなり。五蓋に無明蓋を加えて六蓋となす。ただ無明蓋のみを除くも、即ち五蓋を除くなり。五蓋を離るといへども、無明蓋にして未だ離れざれば、未だ仏祖の修証に到らざるなり。……(中略)……なんじが向來、作すところの功夫は、甚麼(なに)をか作すや。這箇(坐禅)は便ちこれ六蓋を離るるの法なり。仏々祖々は階級を待たず、直指単伝して五蓋六蓋を離れ、五欲等を呵かしたまえり。祇管に打坐して功夫を作し、身心脱落し来るは、乃ち五蓋五欲等を離るるの術なり。この外に、すべて別事なし、渾(まった)く一箇の事なし。あに、二に落ち、三に落つるものあらんや。

という如浄禅師の教えが記されている。

『宝慶記』のなかのこの二か所は如浄禅師が特に「坐禅と蓋」という問題に関して道元禅師に

教えを説いているところで、わたしには大変興味深くまた重要なことが言われている部分である。上の引用の中略の部分には、如浄禅師の五蓋と無明蓋の教えを聞いて、道元禅師が礼拝してお礼を述べ又手して「そのような教えはこれまで一度も聞いたことがありません。誰もそのようなことは教えてくれませんでした。今日は幸いにも師の特別な慈悲を賜り、未聞の教えを聞くことができました。前世に積んだ善根のありがたい報いに違いありません」と語り、たいそう感激した様子が書かれている。道元禅師の心に何かピンとくるものがあったのであろう。そしてそのすぐ後で「五蓋や六蓋を除くのに、何か特別の方法があるのでしょうか？」と畳みかけるように質問する。如浄禅師は微笑みながら、「あなたが日夜つとめ励んでいる坐禅こそがそれなのだ」と上記の引用のようにストレートに答えている。

ここで論じられている五蓋（あるいは無明蓋を足して六蓋）は坐禅を実際に行ずる上で避けては通れない問題なので、これからこの「蓋」について参究していこうと思う。蓋というのは坐禅の邪魔をする心の働きのことなのだから、坐禅をするにあたってはあらかじめそれについてある程度の理解を得ておくことがぜひとも必要である。また坐禅中にそういうものが起きてきたときにそれとどのように出会うかということは重要な参究課題であるだろう。

「蓋（がい）」というのは手元にある深浦正文著『俱舎学概論』（百華苑）によると「蓋は覆蓋の義で、煩惱よく清浄の善心を覆蓋して開發せざらしめるからしかいふので、畢竟煩惱の異名」のことである。凡夫のわれわれはこの「蓋（ふた）」にすっぽり覆われて生きてるので、自分が本来持っている清浄な心（自性清浄心）を輝かすことができないというのである。われ

われの坐禅修行にひきつけて考えれば、それは坐禅が坐禅になることを妨げる心の働きであり、坐禅の深まりを閉ざす壁のようなものだと言えるだろう。あたかも蓋（ふた）のように坐禅を覆って坐禅が開く明るい世界をさえぎり、坐禅の輝きを曇らせてしまうような、人間なら誰でも持っている煩惱をそのようにたとえているのである。

われわれは普段はこの蓋（＝煩惱）の存在を自覚することなどめったにないのだが、不思議なことに坐禅をするととたんにそれがありありと感じられるようになる。五蓋がわれわれの内的世界の一部としてあまりにも見慣れているものであるために、それがわれわれの人生に及ぼしている影響を見逃すか、あるいはまったくそのことに気がついていないのだが、坐禅をするとそれがよりはっきりと見えるようになってくるのである。

わたしが初めて坐禅をしたのは鎌倉の円覚寺居士林での冬の学生接心であった。ある人の勧めで、なんの予備知識もなく、心の準備も一切せずに、いきなり接心に飛び込んだのであったが、この生まれて初めての接心は自分の中にある「煩惱」を嫌というほど見せつけられた一週間だった。だいぶ前に曹洞宗のテレホン法話の原稿を時々書いていたことがあるのだが、「坐禅は浄玻璃の鏡」と題した、次のような文章を書いたことがある。

子どもの頃、祖母から地獄の大王、閻魔さんの話を聞かされました。閻魔さんは死んだ人を裁く裁判官のようなことをやっていて、生前の行いをすべて映し出す特別な鏡をもっているのだそうです。それを仏教では「浄玻璃の鏡」と言います。「この鏡の前ではどのような隠し事もできない。もし嘘をついていることがわかっ

たら罰として閻魔さんがおまえの舌を引っこ抜くんだよ！」と真顔で話すものですから、純情なわたしは長い間そのことを真に受けて信じていました。しかし、いつしかそれは「嘘をついてはいけない」ということを教えるための単なる教訓話であり空想の産物にすぎないと思うようになってきました。

のちにいろいろな縁で坐禅に親しむようになったころ、人から「坐禅中は無念無想で、さぞかしい気持ちなんだろうねえ」とよく言われました。でも実際にはそんなことは滅多にありません。少なくともわたしの場合は「我が心鏡にうつるものならばさぞや姿の醜みにくかるらん」という歌がぴったりの状態であることがしばしばです。坐禅の中で日常の自分の「浅はかさ」、「いじましさ」がそのままありありと浮き彫りにされるのをまのあたりに見せつけられるのです。そういう経験と祖母の言っていた浄玻璃の鏡の話があるときパッと一つに結びつきました。「浄玻璃の鏡は本当にあった！ うそじゃなかったんだ。それは坐禅のことだ！」と思い至ったのです。

三十年以上前のわたしの円覚寺での初めての坐禅はどれもこれもまさに「我が心鏡にうつるものならばさぞや姿の醜くかるらん」という歌がぴったりだった。とても人には言えないようなあれやこれやの妄想が次から次へと勝手に(?) 浮かんで来て、どうにも手に負えないありさまだった。自分で自分が情けなくなる。「心を鎮めるために坐禅しに来たはずなのに、坐禅のせいでますます煩惱に火がついているみたいではないか。坐禅がおとなしく隠れていた煩惱を逆にあぶりだしているようじゃないか。こんなことは即刻やめた方がいい。坐禅なんかやめろ。やめろ」という内なる声がかんがん耳に響いてくる。自分がこういう本性の人間だったのかと思

い知らされて、われながらひどく落ち込まされたものであった。しかし、この手痛い体験こそがわたしが坐禅に「ハマル」きっかけになったことは間違いない。おそらくあのときの坐禅がうまくいっていたら、つまり自分が思った通りの、理想通りの「いい」坐禅ができていたら、きっと今ごろ坐禅をしていなかっただろう。あのさんざんな一週間のおかげで、「こんな煩惱まみれの自分だったのだから、これからは坐禅をやっていかなかったらきっと一生を台無しにしてしまうことになりかねないぞ、『浄玻璃の鏡』である坐禅に『にらまれ、叱られ、礙えられ、引きずられて』いけないと俺は駄目だな」と心底思ったからである。

坐禅をしはじめのころは、まじめに坐禅をしていたら、その功德でそういう煩惱もだんだん少なくなって行って、しまいには坐禅中にも煩惱が起こらなくなるのかと思っていた。しかし、のちに澤木興道老師の名言集『禅に聞け』（大法輪閣）を読んでいたら、この点について思いがけない言葉がいくつも書かれていた。

- 「坐禅をすると妄念が起こります」と言うてくる人がいる。—そうじゃない。坐禅すればこそ妄念がおこっているのがよくわかるのだ。妄念ぐるみのくせにダンスでもしておれば、それが全然わからないでいるまでじゃ。坐禅している時には蚊一匹とんできても「やっ、食いついたな」とよくわかるが、ダンスしておる時には、ノミがキンタマにくいついておってもわからず、夢中になって踊っておるやないか。
- 坐禅しておると、よう妄念がおこりますと言うてくる人がいるが、妄念がおこるといことがわかるのは、波風がおさまリノボセが下がったからである。

- 坐禅しておる時、いろいろな思いが浮かび上がってきて「これでよいのかしらん」と思う。しかし「これでよいのかしらん」と思うのは、坐禅が自性清浄で、この自性清浄ににらまればこそなのであって、もしわれわれ酒飲んでステテコ踊りしておったら、そんなことはわからないでおる。
- 生きていくかぎりには、いろいろな心理作用がおこるのはあたりまえじゃ。
- 妄念を気にするのは、「凡夫」が気にするだけである。

こういうことを言う澤木老師によれば、どうやら妄念と坐禅は同次元上で対立し相互に排除するような関係ではないようだ。坐禅は妄念が起こらないようにようにする、あるいは起きている妄念を消すための努力ではなく、自性清浄な坐禅を背景にして初めて妄念が妄念として自覚される。そのことこそが坐禅の功德だといふのである。それに妄念があっても坐禅の方は少しもそれを気にしないし、まったく困らないのだとも言われている。妄念を「妄念」と呼んで、坐禅にとっての困り者扱いするのは「凡夫」の側の話であって、坐禅の側からすればどのような妄念であっても「不思量底（不思量にして生じ不思量にして滅する）」あるいは「大空無雲山下雷鳴（いかなる暴風雨であろうとも虚空は少しも傷つかない）」のものとしてあるので、妄念によってその光明はすこしも暗まされないのである。坐禅は妄念を拒否するのではない。妄念を拒否しようとするのもまた妄念であるから拒否しようがないのだ。坐禅は虚空を行ずることではなければならない。

もしそうだとすれば、如浄禪師が道元禪師に言った「坐禅は五蓋六蓋を離れる（あるいは、除く）」という表現も、からだから癌細胞を外科

手術によって切除するような意味で、坐禅から何かの手段によって五蓋を切り離す、取り除くというような単純な意味ではないことになる。そうではないとしたら、この言葉をどのように理解すべきなのだろうか？ そのようではない意味での「離れる」とか「除く」ということの実際はどのようなものなのだろうか？ 「煩惱即菩提」とか「生死即涅槃」、「妄想を除かず真を求めず。無明の実性即仏性、幻化の空身即法身」（『証道歌』）を標榜する禅や、「不断煩惱得涅槃（煩惱を断ぜずして涅槃を得る）」とか「障り滅れども去なる所ろ無し、氷解て水と為るが如し、氷多れば水多し、障り多れば徳多し」と言う浄土真宗が代表する大乘仏教においては、蓋（煩惱）についての考え方やそれへの取り組み方が常識的通念とはだいぶ異なっていることを見逃してはならない。この重要な問題はあとでまた論ずることにして、今回は如浄禪師が言った五蓋、無明蓋とはどのようなものかをまず詳しく見てみることにしよう。



**ヨーロッパ国際布教総監部主催現職研修会**

日程：2025年10月10日～12日

会場：禅道尼苑（フランス共和国ブロワ）

**北アメリカ曹洞禅連絡会議（総監部現地法人ASZB総会）**

日程：2025年10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**

日程：2025年10月14日・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）

**秋期ハワイ国際布教師連絡会議**

日程：2025年10月22日

会場：両大本山布哇別院正法寺（ハワイ州ホノルル）

**ハワイ国際布教総監部現職研修会**

日程：2025年10月22日～24日

会場：両大本山布哇別院正法寺（ハワイ州ホノルル）

**第10回北米・ハワイ檀信徒大会**

日程：2025年10月23日～26日

会場：両大本山布哇別院正法寺（ハワイ州ホノルル）

**ヨーロッパ国際布教総監部主催協議会**

日程：2025年10月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師会議**

日程：2025年11月29日

会場：禅源寺（ブラジル連邦共和国モジダスクルーゼス）

**春期ハワイ国際布教師連絡会議**

日程：2026年2月21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総監部現職研修会**

日程：2026年3月中合計5回開催

会場：オンラインビデオ会議サービス「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

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 Phone: 415-567-7686 Fax: 415-567-0200