



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

梅花（1）—仏道としてのお唱え p1
ミヒャエラ・ムロス

洞松寺安居一行持の谷に学ぶ p7
ホーキンス竜器

永平寺二世懷奘禅師伝（3） p12
菅原研州

坐禅への脚注集（31） p14
藤田一照

法
眼

Number

58

September 2026



梅花(1)― 仏道としてのお唱え

ミヒャエラ・ムロス
スタンフォード大学准教授

2027年、曹洞宗は梅花流創立75周年を迎えます。この記念すべき節目を祝うため、同年5月には、日本全国はもとより海外からも多くの梅花講員が東京で開催される創立記念奉讃大会に集う予定です。大会では、各地の梅花講員が次々に登壇し、梅花流詠讃歌（以下、「詠讃歌」という。）をお唱えします。多くの方々がお唱えを通じて心を通わせ、喜びを分かち合う盛大な大会となることでしょう¹。

梅花流が1952年に創立されて以来、詠讃歌のお唱えは曹洞宗における信仰活動として多くの檀信徒の方々に親しまれてきました。現在、梅花流全国奉詠大会は曹洞宗を代表する大規模な行事として定期的開催されています。多くの寺院に梅花講があり、住職や寺族の指導のもとで定期的に講習が行われています。また、葬儀や年回忌法要をはじめとするさまざまな法要において僧侶が詠讃歌をお唱えすることもあります。詠讃歌をお唱えすることは、その旋律に親しむだけでなく、仏道の実践でもあります。ある梅花流の指導者は、「詠讃歌を学ぶことは、一仏両祖の教えを学ぶということである。それは立派な仏道修行である」と述べています²。

梅花流は、曹洞宗の歴史の中では比較的近年に成立したもののですが、その源流は10世紀頃にまでさかのぼります。当時は、聴き手がお唱えの内容を理解できるよう、伝統的な漢文ではなく、

日常の言葉を用いた信仰表現が生まれた時代でした。その流れの中から、仏教の教えを讃える和讃や、信仰の心を歌う詠歌が生まれました。梅花流はこれら2つの伝統を受け継いでおり、正式には「梅花流詠讃歌」と呼ばれ、日常的には「梅花」とも呼ばれます。

梅花流には、80を超える詠讃歌があります。その多くは、お釈迦さま、菩薩さま、達磨大師、道元禅師、瑩山禅師のご高德をたたえ、その教えに感謝と敬いの心を捧げる内容となっています。また、葬儀や年回忌法要でお唱えされる詠讃歌は、大切な方を亡くされた方々の悲しみに寄り添い、追善供養の願いを表しています。さらに、授戒会や開山忌、彼岸会、お盆の法要、仏前結婚式など、それぞれの法要や行事のために作られた詠讃歌もあります。このほか、日々の暮らしの中で仏さまの教えに従って生きることの大切さや、共に学び励まし合う喜びをうたったもの、世界平和への願いを込めたものなど、多彩な詠讃歌があります。

詠讃歌は、共にお唱えすることを大切にしており、梅花講の講習や法要では、皆で声を合わせて詠讃歌をお唱えします。法要の中で、導師の入堂の際によくお唱えされる詠讃歌の1つに『三宝御和讃』があります。『三宝御和讃』は、仏・法・僧の三宝に皈依し、そのお導きによって仏の道を歩むことをうたっており、多くの方が最初に学ぶ詠讃歌として親しまれています。梅花講に集う方々には、女性の檀信徒が多く、法要の随所に詠讃歌が組み込まれるようになったことで、曹洞宗の儀式に関わる機会が増えることとなりました。

詠讃歌は、そのほとんどが日本の伝統音楽に

も広くみられる、第四音と第七音を除いた長音階または短音階の五音音階をもとにした旋律でお唱えされます。その曲調は、厳かでゆったりとしたものから、心を明るくする軽快なものまで幅広く、多様な表現に富んでいます。また、その曲目の中には、現代音楽の影響を受けて作られたものもあります。たとえば『まごころに生きる』は、シンガーソングライターの南こうせつさんによって作曲された詠讃歌です。

詠讃歌のお唱えでは、^{しょう れい}鉦と鈴という2つの法具を用います。鉦は小さな金属製で足のついた円盤状の法具で、^{しゅもく}撞木を右手に持ち打ち鳴らし、鈴は左手で振って音を響かせます。梅花講員は、この2つの法具を用いながら詠讃歌をお唱えします。鉦や鈴、そして教典は、美しい法具包みに納められており、この法具包みには、梅花模様と大本山永平寺と大本山總持寺の両山紋があらわれています。また、鉦は同じ色合いの梅花模様が入った敷物の上に置いて用います。お唱えの際には、四拍子のリズムに合わせて、第一拍で鉦を打ち、第三拍と第四拍で鈴を鳴らすのが基本ですが、詠讃歌によってはこの基本的なリズムに変化を加えたり、法具を用いた所作を行ったりすることもあります。それらの所作には、仏徳讃嘆の心が込められています。



法具と教典

詠讃歌教典には歌詞とともに、梅花流独自の曲譜が記されています。ひらがなで書かれた歌詞の右側には、さまざまな線で表された音符が描かれており、丸印は鉦を打つことを表し、三角印は鈴を鳴らすことを表し、線がどの方向に伸びているかによって音の高低が示されています。また、主となる線から伸びる細い線は拍子を表し、線の長さは音の長さを表しています。この曲譜は習熟するのに一定の時間がかかりますが、詠讃歌の旋律やリズムを非常にわかりやすく表現しています。

皆でお唱えするときには、2つの重要な単独でお唱えする部分があります。まず、1人の講員が曲の題名を美しい節回しで唱え、続いて別の講員が詠讃歌の頭の句をお唱えし、続いて全員がお唱えに加わります。曲名を唱える方は詠題^{えいだい}司と呼ばれ、皆がお唱えしやすい音の高さを選び、お唱え全体の音の高さを定めます。また、頭の句をお唱えする方は詠頭^{えいとう}司と呼ばれ、お唱えの速さを定める役割を担っています。さらに、この2人のお唱えは、その詠讃歌の雰囲気や情感を形づくる重要な役割も果たしています。

詠讃歌は、多くの檀信徒に親しまれると共に、法要の中で僧侶によってお唱えされることもあります。例えば大本山總持寺では、春の授戒会や秋に行われる御征忌（總持寺を開かれた太祖瑩山禅師と、その発展に尽力された二祖峨山禅師をはじめ、歴代祖師方への感謝をお伝えする法要）などの大きな法要で、梅花を専門に学んだ僧侶の方々が御詠歌をお唱えします。地域の寺院の法要と同様に、導師の入退堂にあわせてお唱えされます。また、法要の中で献供する際に、鉦や鈴を用いない独詠が行われることもあります。これらのお唱えは法要に厳かな趣を添

えると共に、仏祖への法悦の情のもと、報恩感謝の誠をお伝えすることにもなります。



2024年 大本山總持寺授戒会において

梅花流では、心と身体の両方を修練します。梅花講員は、「威儀いいぎ即そく仏法ぶつぽう、作法さ是ほう宗旨これしゅうし（威儀はすなわち仏法であり、作法は宗旨そのものである）」という教えを守っています。僧侶が威儀と作法を大切にし、一つひとつの所作を正しく行うように、詠讃歌においても、お唱えの際の動きには細やかな決まりがあります。法具包みを解く作法にはじまり、鉦や鈴の置き方・持ち方、さらには奉詠大会などで舞台を退場する際の所作にいたるまで、さまざまな作法が定められています。このように、詠讃歌では、檀信徒もまた僧侶と同じように威儀と作法を大切にしながらお唱えを行います。

多くの方々にとって、詠讃歌に初めて触れる機会は、葬儀や年回忌法要など、大切な方を偲ぶ場で僧侶や寺族、梅花講員によるお唱えを耳にするときではないでしょうか。深い悲しみの中にある方々の心に寄り添い、亡き人への供養を行うことは、詠讃歌の大切な役割の1つです。たとえば『追善供養御和讃』には、大切な方を亡くした悲しみを表す次のような一節があります。

たま はちすば つゆ ひとしづく
玉とむすびて蓮葉に おきたる露の一雫

ながきは人の願ひといにて 短みじきものは命いのちなり
昨日きのうありしは今日きょうは夢ゆめ うつつに見みゆるみ姿すがたは
心こころのなかの影かげにして 合あわせる掌てこそ真まことなり

詠讃歌を聞き、そのお唱えに心を動かされたことをきっかけに、地域の寺院の梅花講で学び始める方もいます。梅花講では住職や寺族が詠讃歌の旋律や作法を指導しますが、同時に仏さまや祖師方の教えを実践する活動でもあり、始まりにはお誓い、開経偈、般若心経を読誦し、終わりには詠讃歌の功德をめぐらす回向文を唱えます。詠讃歌を学ぶ際には、まず講師が講習曲一曲をお唱えした後、鉦や鈴を用いずに一句ずつお唱えし、それを講員が繰り返し練習します。一曲を通して学んだ後は、手で膝を打ち、拍子を確認しながら全員でお唱えし、さらに鉦や鈴を用いてお唱えします。また、梅花講では詠讃歌の歌詞に込められた意味についても丁寧な説明がなされます。講員は、お唱えを通して仏さまや祖師方の教えを学び、信仰を深めていきます。梅花流では、繰り返しお唱えすることで、その教えが自然と身と心に染みわたり、日々の暮らしの中にも生かされていくと考えられています。



北野良昭正伝師範による講習会の様子

梅花流のもう一つの特徴は、その組織的な制度にあります。梅花講員は、曹洞宗宗務庁に登

録されており、講員は一定期間学んだ後、検定制により検定を受験する場合、検定委員の前で課題曲数曲をお唱えします。その後も段階的に検定を受験しながら、より上位の教階を取得していきます。教階は、鈴や撞木につけられた房の色によって示されており、房の色は下位から順に、紫色、水色、白色、そして金糸入りの白色となっています。

梅花講は、檀信徒にとって大切な交流の場としての役割も果たしています。講員の中には、配偶者に先立たれた80代や90代の高齢者も多く、普段はあまり外出する機会がない方も少なくありません。私の調査の中でも、多くの講員が梅花流を学べることへの感謝の気持ちを語っており、ある女性は、「普段は家で一人、テレビを見たり新聞を読んだりして過ごしていますが、梅花をお唱えし、練習会の後に仲間と語り合う時間が何よりの楽しみです」と話してくれました。このように、梅花講は講員同士の大切なつながりを育むと共に、共同体の中で信仰と修行を深める場となっています。そのことは、『同行御和讃』の次の歌詞にもよく表されています。

おな ほとけ み こ ころろ きよ とも
同じ仏の御子として むすぶ心の浄き友
たが はげ どうぎょうどうしゅう みち
互いに励ましいたわりて 同行同修の道をゆく

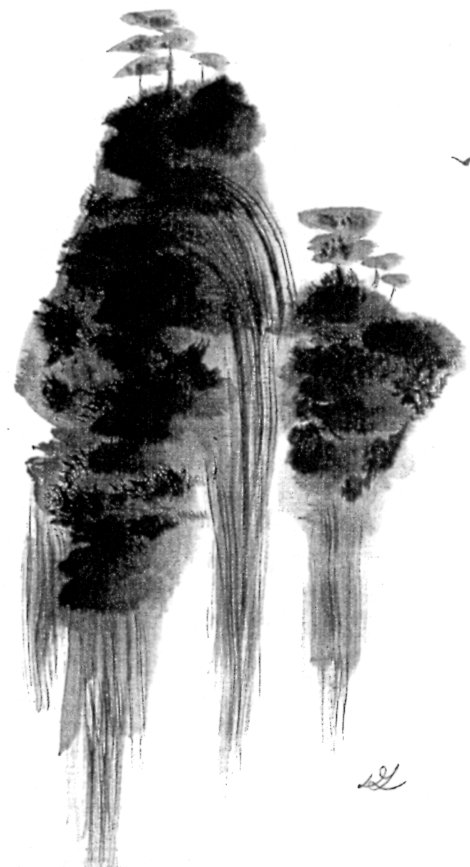
このように、梅花流は1952年の創設以来、多くの人々の人生を豊かにしてきました。詠讃歌が法要に取り入れられたことにより、とりわけ女性を中心とする檀信徒が法要へより主体的に参加する機会が増えました。また、伝統的な読経に加えて旋律豊かな詠讃歌が導入されたことで、戦後の曹洞宗の法要は、より多くの人々の心に共感と法悦の念をもたらすものとなりました。

次号では、梅花流の歴史に目を向け、この活気ある伝統がどのように形成され、発展してきたのかをたどっていきます。

(＊詠讃歌のお唱えは、脚注1に記載したウェブサイトで聴きいただけます。)

¹ 梅花流詠讃歌の音源は、曹洞宗梅花流公式YouTubeチャンネル
https://www.youtube.com/@baikaryu_eisanka
秋田県僧侶による「梅友チャンネル」
<https://x.gd/YfNnk>
福島県曹洞宗青年会によるYouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/@fukusousei>
などで視聴することができます。

² 安田光彰「梅花流の歴史と我が師」『おたよ里』164号
(2024年) 29-30頁



三宝御和讃
敬虔に明るく

拍速五〇位

(三)頭 (二)頭 (一)頭

さうこ
ときころ
りよろ
ののの
きなや
しみみ
にをを

(衆) (衆) (衆)
わのて
たりら
るこし
べえま
きてす

16

みきいと
ちよとも
をつめ
たぐー
えみとき
しにき

もゆみ
ろくほ
ものど
ろりけ
ののの

17

ちかいをねーごう
ふーねにさおさす
ひじりにたーよる
ものものはみな
ははは

なむきえそーととなえよや
なむきえほーととなえよや
なむきえぶつととなえよや

三宝御和讃

♩ = 50位 敬虔に明るく

作詞 高田道見
作曲 権藤円立

(頭) (衆)

1. ごころのやみを てらしま—す—
2. うきより のなき—みし—を—のり—こる—え—てき—
3. さきより のなき—みし—に—のわ—た—る—べ—てき—

い—と—も—とう(オ)—と—き—み—ほ—と—け—の—
き—み—よ—ち—き—を—め—つ—ぐ—た—み—え—に—し—ゆ—も—く—ろ—の—も—り—の—の—

ち—か—い—を—ね—ご—う(オ)—も—の—は(ワ)—み—な—
ふ—ひ—じ—り—に—さ—た—お—さ—よ—す—る—も—の—は(ワ)—み—な—
の—は(ワ)—み—な—

な—む—き—え—ぶ—つ—と—と—な—え—よ—や—
な—む—き—え—(お(オ)そ(オ))—と—と—な—え—よ—や—

鉦(右手)
鈴(左手)

さん ぼう ご わ さん
三 宝 御 和 讃

(一) 心の闇を照らします
いとも尊きみ仏の
誓願を冀うものはみな
南無帰依仏と唱えよや

(二) 憂き世の波を乗り越えて
浄きめぐみにゆく法の
船に棹さすものはみな
南無帰依法と唱えよや

(三) 悟りの岸にわたるべき
道を伝えしもろろの
僧伽に頼るものはみな
南無帰依僧と唱えよや

洋楽譜で表された『三宝御和讃』



洞松寺安居 ― 行持の谷に学ぶ

ホーキンス竜器
好人庵禅堂

岡山県備中の南部に位置し、^{やかみざちよう}矢掛町横谷と呼ばれる村の、鬱蒼とした木々に覆われた谷間に、何世紀にもわたる修行が行われてきた一つの僧堂があります。^{とうしようじ}洞松寺は8世紀に開かれ、この地域で最初に建立された仏教寺院の一つです。仏教寺院が建立される以前から、神主たちは、この土地がもたらす恵みに古くから気づいていました。密生した植生に覆われた丘陵は、天然の防護壁として機能し、台風から身を守る安全な避難所を提供していました。また、その包み込むような静寂は、人々の心を自然と落ち着かせ、安らぎへと導いていたのです。洞松寺は奈良県興福寺の光照菩薩によって御堂建立され法相寺院として開創されたと伝えられ、その後、1412年に曹洞宗の寺院となり、道元禅師と瑩山禅師の教えを今日に伝えています。その歴史の重みは計り知れません。徳川氏や毛利氏といった大名の庇護を受け、また、近隣の玉島にある円通寺で修行した漂泊の詩僧・良寛が滞在した記録も残されており、江戸時代までに洞松寺は1,200もの末寺を持つ本寺としての役割を果たしていました。より近い現代においては、梅花流詠讃歌作詞の聖地としても知られています。

永平寺で修行を積み、アメリカとも深いゆかりのある鈴木聖道老師が、荒廃していたこの寺に約20年前に入り、正式な修行道場である「専門僧堂」を開単され、海外からの修行者を受け入れる曹洞宗の「宗立専門僧堂」が併設されました。



洞松寺へと続く谷あいへ足を踏み入れると、道は上り坂になります。両側の山々がU字を描くように迫り、たちまち包みこまれるような感覚を覚えますが、それは閉塞感ではなく、むしろ静かに守られているような感覚です。寺の境内のふもとには小さな池があり、蓮の葉や鯉がやわらかな光を受けています。谷の下では米が栽培されています。山からの溪流が、伽藍の周囲や石の水路を流れ、そのせせらぎは絶えることがありません。夏になると閉ざされた谷あいには熱がこもりますが、溪流の水音と竹林を吹き抜ける風が、いつも静かに寄り添う友となってくれます。春に山門へ歩いていくと、桜の花びらが敷石の上に舞い散ります。山々は、杉や椿に覆われています。椿は、光沢のある葉を茂らせ、蠟細工のような花を咲かせます。これら

の植物は、かつて米国東部で造園家として働いていた私にとって馴染み深いものであり、異国の地でありながら、不思議と心を落ち着かせる親しみとつながりを感じました。

道元禅師は『永平広録』に次のように記されています。「夜坐更^た闌けて眠り未だ至らず、いよいよ知る辨道は山林なるべし、溪声耳に入り月眼^{まなこ}を穿つ、この外さらに一念の心無し。¹」私は何年もの間、これらの詩句を読み返していました。しかし、洞松寺を抱くこの谷あい^{うが}に身を置いてみて、私はこの言葉をまた違った形で理解するようになりました。それは単なる比喻ではなく、土地が支えている「存在への気づき（being-awareness）」のあり方を描写しているのだと感じました。『正法眼蔵』「溪声山色」のなかで道元禅師は、「溪声便是広長舌、山色無非清浄身（溪声すなわち是れ広長舌、山色清浄身に非ざること無し）」と書かれました。洞松寺の山々は、単なる背景ではなく、山そのものが説法をしているのです。

「^{あんご}安居」とは、曹洞宗の専門僧堂で年に2回行われる伝統的な3ヶ月間の集中的な修行期間のことです。安居に入るということは、名声や野心、そして好みや快適さを中心に組み立てられた馴染みのある自己を、意識的に脇に置くことを意味します。道元禅師は、集まった修行僧たちに直接こう呼びかけられました。「雲兄水弟、遥かに家郷を辞し、永く親族^{なげす}を抛つ。名利是非、総て相管^{あいかん}せざれ。…まず^ま^さ^こ^い^わ^く^こ^に^居する^{こと}なり。

（雲水よ、故郷を遠く離れ、永く親族を後にしたのである。名利是非を顧みてはならない。…まず古の仏祖の一大事を学ぶべきである。これすなわち山林に住することである。）²」

私は^{どうあんご}冬安居に参加するため、2022年10月に洞松寺に上山しました。山門の前に立ったとき、私は曹洞宗の祖師方の土地で修行し、実践の根源を体験したいという、長年の念願を果たそうとしていました。私の旅は何年も前に始まっていました。日本の僧堂での安居のために、家や家族、責任ある立場から離れる段取りを探すことから始まりました。私は、60代前半という自分の年齢や侵襲性の関節炎という身体的な問題が修行の妨げになるのではないかと心配していました。ついに様々な準備が整い、2020年には洞松寺に伺って鈴木老師に拝問し、4月からの安居をお願いしました。数ヶ月後の再来日を楽しみにしながら、帰国の途につくため羽田空港で座っていたとき、私はアジア全域に広がりつつあるウイルスのニュースを目にしました。新型コロナウイルスが到来し、日本はその後約2年間にわたり、国を閉ざすこととなったのです。多くの方々のご尽力により、私は最終的にビザを取得することができ、2022年10月、古代から続く禅の故郷である洞松寺で、最初の安居をすることができました。

洞松寺の行持は、暁天坐禅から始まり、次いで朝課（朝の読経）、日中（昼の読経）、晩課（夕方の読経）によって区切られる修行の厳かな所作が一日を通じて流れ、最後は夜坐で締めくくられます。その間の時間は、掃除、調理、境内の維持管理といった作務（日々の務めを通して行う修行）によって満たされます。冬の間、僧伽の作務には、古い建物の中に少しでも暖かさをもたらすための仕事も含まれます。薪を割り、僧堂や厨房の暖炉に薪をくべ、暖を維持するのはです。夏には、畑作業が作務の不可欠な一部となります。野菜畑を耕している間、私たちは、はるか昔に亡くなった僧侶たちの供養塔で

ある数多くの五輪塔に見守られていました。菜園や山道から見える供養塔は、物静かでありながらどこか親密な存在感があり、何世紀にもわたって洞松寺という修行道場を支えてきた人々の存在を思い出させてくれました。私はよく、午後や夕方の時間に、山で摘んだ花を供養塔に供えることを日課の一つとしていました。また、日々の食事は、「^{おうりようき}応量器」という器を用いていただきます。そこには、器を展べ、食事を受け取り、感謝を表すまでの、一つひとつの正確な所作が伴います。一日の中に、修行の枠組みから外れる時間はどこにもありません。



人を形作るのは、何か単一の要素ではなく、それらが織り重なった全てです。ものごとの「型」そのものが教えの師となります。一拝一拝にそれぞれ定められた深さがあり、鐘の一打ごとに決まった作法があります。また、僧伽に支えられて自分が形作られていくということも、修行生活で深く実感することの一つです。多くの国から集まった人々が、同じ型を学び、ときには失敗し、またやり直しながら、狭い空間のなかで共に眠り、坐り、食べ、働きます。共同体の中で修行するというつながりは、個人ひとりでは到底支えきれないものを支えてくれるのです。そしてその中で、生涯続くような大切な友情が育まれ、国境を越えて地球全体へと広が

る、僧伽の網の目が形づくられていきます。

年老いた身体では、礼拝にも身体に合わせた調整が必要になり、肉体労働が伴う作務では、腰が自らの主張を始めます。堂長老師が指導してくださるように、この身体そのものも、確実に指導者となります。規定されている通りにすべてを行うことができなかったとき、私は大切な教えを得ました。それは、概念としてではなく、切実な必要性としての「不執着」でした。身体の痛みは消えませんでした。それに対する私の関係性が変わり、全体として見れば不可能に思えることも、瞬間、瞬間であれば、続けていくことが可能でした。

心には、また別の抵抗があります。小さな自我は、大勢の中の一人となること、一切の交渉なくあらゆる指示に従うこと、そして僧堂の外に生活にあった自律性を手放すことに強く反発します。しかし安居は、こうした摩擦を消し去るというよりも、それらを修行の糧へと変えていきます。そして、自分一人では到底持ちこたえられないようなときには、僧伽の親密なつながりが支えになってくれるのです。

西洋において修行を積み、小さな都市の僧伽に属する僧侶として、根源という問いが頭から離れることはありません。私たちはそれぞれ異なる歴史を持つ土地の上に築かれた都市のなかで、多くの場合、場所を賃貸しながら修行しています。そして日本からアメリカへとはるばる渡ってきた老師方が、献身をもって文化や言葉の違いを越え、教えを翻訳し、その土地に適応させながら伝えてこられた伝統を受け継ぎ、修行しているのです。それは紛れもなく本物であり、なおかつ創造的な実践ではありますが、同

時に、どうしても根源からある程度離れた修行にならざるを得ません。

洞松寺で安居するということは、日本をロマンチックに美化することでも、伝統が特定の地理に属していると主張することでもありません。それはもっと具体的なこと、すなわち実際に経験することなのです。同じ器、同じ礼拝、同じ鐘。これと全く同じ坐禅の型が、何世紀にもわたってこの山々で実践されてきたのです。西洋の修行によって形作られた人間として、現在ヨーロッパや北アメリカで実践されている修行道場の型に、どれほど多くの変更が加えられてきたかを感じ取ることができました。それらの調整は伝統が根づくことを可能にしましたが、同時にその鋭い角をいくらか和らげるものもありました。祖師方の故郷に物理的に存在することは、私を根源へと近づけてくれました。そこでは、安居がどのように感じられるべきか、あるいは自分が何を学ぶべきかといった私の期待に邪魔されることなく、崇敬と献身の念が湧き起こってきたのです。また、指示に対して「なぜ？（Why）」と問いかけるアメリカ人特有の傾向が、次第に「どのように（How）」へとシフトし、さらに静かに、単純な応答へと変わっていき、身体と心が型に反発するのではなく、型と同調して動くようになっていくことにも気づきました。

洞松寺での安居において、特に西洋で修行を積んだ僧侶にとって深い意味を持つのが、僧堂で生活するという経験です。各修行僧には、それぞれ「我が家」となる一枚の畳が与えられます。そこでは、坐禅、食事、睡眠のすべてが、ほとんどプライバシーのない共同生活のなかで行われ、曹洞宗の伝統的な僧堂修行が日々実践

されています。最初のうちは、その生活は大変落ち着かないものでした。しかし時間が経つにつれ、この経験は、我が家とは本当は何を意味するのか、共に安居する僧侶たちの生活空間をどのように尊重すべきなのか、そしてこの貴重な修行の場をどのように支え合い、分かち合っていくべきなのか、そうした問いへの深い内省へとつながっていきました。



托鉢という、乞食の行を体現する修行は、西洋ではあまり行われません。洞松寺での安居中、私たちは冬に2回、夏に1回の計3回、托鉢を行いました。私たちが歩きながら、大声で絶え間なく「ホー（法）」という言葉の言葉を唱え、家々から住人や商店主たちが出迎えてくれました。多くの方々が高齢であり、私たちの鉢にお金や封筒を入れるという作法に慣れ親しんでいるように見えました。托鉢の中で、今でも特に心に残っている出来事があります。ある若い女性が、戸口で待つよう私たちに身振り伝え、家の中へと消えていきました。数分後、彼女ははるか年上の女性（後に彼女の祖母であると知りました）の腕を支えながら戻ってきました。その年

配の女性は、私の鉢にそっと封筒を入れ、私たちは静かに一礼を交わしました。地理や時間を超えたこのつながりの瞬間を思い出すと、今でも涙が込み上げてきます。お布施をいただいた後、私たちは感謝を表すために般若心経を読経し、それから再び托鉢を続けました。托鉢という行は、「施す者、施しを受ける者、そして施される物」の三者が本来一つであることを体現する、完全な表現なのです。

私の洞松寺での二度の安居は、「我が家」とはどこか別の場所にあるのではないということを発見する修行でした。道元禅師はこう詠まれています。「誰か退歩せしめん^き帰家^かの路^{みち}、尽大^{じんだい}地程^{ちてい}を問うこと莫かれ。³」どこに家に帰る道があるかなどと問う必要はありません。この尽きることのない世界を歩めば、一步ごとに、そこがわが家なのです。

新しい修行僧が僧堂に入るための儀式の後、私は堂長老師と短い個人的な面談の機会を得ました。堂長老師は、洞松寺の有名な厳しい冬を過ごすために十分な衣類を持っているかどうか、親切に尋ねてくださいました。面談の最後に、堂長老師は「必要なものはすべてここにある」とおっしゃいました。最初、私は堂長老師の言葉を、食事、住居、暖かい衣服といった、物質的に必要なものを指しているのだと理解しました。しかし、堂長老師の言葉には、もっと奥深い重要な修行の教えが含まれていたのです。故郷から遠く離れた異国の地での安居に完全に没頭するために必要なすべてのもの（私の不安、抵抗、ホームシック、そして身体的な不快感）が、まさに「ここ」にあったのです。これらのものは、私と一緒に洞松寺まで旅をしてきたのです。しかし、同時に「ここ」にあったのは、

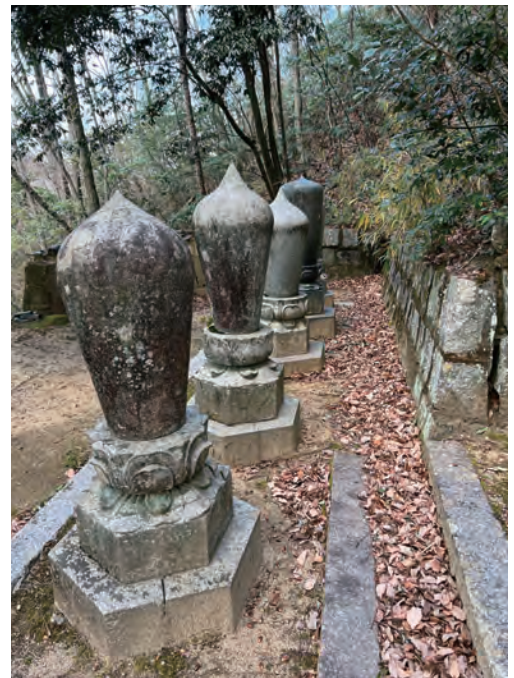
私自身の求道心であり、また、この古き山寺において来る日も来る日も共に古の道を歩む中で、世界中から集まった修行者たちが一つの身体のように融合した僧伽の支えでした。

私がアメリカの自宅やお寺に持ち帰ったものは、技術や情報ではありません。それは、言葉で表現することがもっと難しいもの、すなわち、祖師方とのつながりを身体で感じる感覚であり、この修行は本物であるという確信であり、根はしっかりと大地を捉えているということ、そして青山は今も運歩しているという実感だったのです。

¹ 鏡島元隆監修・訳註『道元禅師全集 第十三巻』春秋社、p. 49

² 鏡島元隆監修・訳註『道元禅師全集 第十二巻』春秋社、p. 70

³ 大谷哲夫全訳注『道元「永平広録真賛・自賛・偈頌」』講談社学術文庫（電子書籍版）





永平寺二世懷奘禪師伝(3)

菅原研州

愛知学院大学教授

七 中国留学から帰国された道元禪師と問答

懷奘禪師は比叡山を下りた後、浄土宗・証空上人や達磨宗・覺晏上人の下で学び、特に覺晏からは『首楞嚴經』の一節から見性したと認められるまでに到った。しかし、そのような中、道元禪師が中国留学から帰国したことを聞かれた。

『三祖行業記』は次のように伝えている。

懷奘禪師は、道元禪師が、中国から仏法を伝え、（京都東山の）建仁寺に入ったことを聞くと、行って論談法戦された。そして、道元禪師の見解に優れたところがあると知り、心から帰依をした。

『三祖行業記』「二祖奘禪師」章、訳

懷奘禪師が道元禪師と初めて論談法戦を行われた経緯について、瑩山紹瑾禪師は『伝光録』で以下のように更に詳しく伝えている。

道元禪師は安貞元年（1227年）、建仁寺へ帰られて修行されていた。すると、中国から正法を伝えて、ひそかに教えを広めようとしているという話が聞こえてきた。懷奘禪師がそれを聞いて思うには、「私は既に（天台宗の坐禅である）三止三觀の教えで分かっていないことはなく、浄土宗の要の教えにも達し、更に多武峰（の達磨宗覺晏の下で）でも学び、大いに見性成仏の旨に達した。（道元禪師が中国から）何ごと（の他の教え）を伝え来るようなことがあるだろうか」とし、試し

に（建仁寺に）赴き、道元禪師に尋ねてみることにした。

初めて対談した時、2～3日の間、道元禪師が話す内容は、懷奘禪師がそれまでに得たところと同じで、見性靈知のことを語った。懷奘禪師は喜んで、その話に背くこともなく、「私がこれまでに得たところは、真実だった」と思って、ますます尊敬の思いを得た。その後、更に数日を経ると、道元禪師は全く異なる見解を示した。懷奘禪師は驚いて、反論しようとしたが、真実は自分の外にあることが分かり、道元禪師の見解とは全てが似ていなかった。

そこで、志をおこして、道元禪師に仕えて学ぼうと思ったが、道元禪師は「私は、宗風を伝えてきて、初めて日本国中に弘めたいと思っている。（今は）建仁寺にいるが、別の場所を選んで留まろうと思っている。よって、もし私が場所を得て、草庵を結ぶようであれば、その時に尋ねてきて欲しい。ここでは随うことは認められない」といわれたため、懷奘禪師はその命に従って、時を待つことにした。

『伝光録』第五十二祖章、訳

懷奘禪師と道元禪師による問答は、最初の2～3日は見解も一致したようで、特に「見性靈知」について語られたことが分かる。「見性靈知」とは、自らの本性を見通し、更に、自らの心の奥にある「靈知」を自覚することをいう。しかし、この「靈知」について、道元禪師は後に、この「靈知」を、「先尼外道（セーニャという婆羅門で、『大般涅槃經』卷三九では、実体的な我ががあると主張し、世尊と議論したとされる）」の説だとし、仏道以外の考え方だとし

て、『弁道話』や『正法眼蔵』「即心是仏」巻などで批判した。懷奘禪師との問答で、どこまでそれを自覚されていたかは分からないが、少なくとも議論の途中からは、明らかな批判対象だと意識され、全く異なる話へと展開していった様子が拝察される。

そこで、懷奘禪師はその見解を敬服し、仕えて学ぼうとされたが、道元禪師は建仁寺は仮住まいであるため、自ら寺を開くまで待つて欲しいと命じたため、懷奘禪師はその時を待つこととなった。

八 懷奘禪師が興聖寺の道元禪師に参じる

懷奘禪師と道元禪師の最初の問答は、安貞元年（1227年）の同年中か、翌年以降だったとしても、それほど時を置いたわけではないと思われる。そして、建仁寺での問答の後、しばらく待つて欲しいと命じられていたが、その期間は6年以上に及んだ。その間、懷奘禪師が修行していた達磨宗がいた多武峰は、興福寺の衆徒によって焼き討ちされ、ほぼ全山が焼かれてしまったという。また、京都の周辺は鎌倉時代最大の被害が出たとされる「寛喜の飢饉」（1230～31年）もあり、道元禪師も自らが滞在するに相応しい場所を求め、「縁があった檀那が施す候補地のあちこちを、わずかに十二箇所を見たが、遠い地、京に近い地域、皆、意に合わなかった」（『三祖行業記』訳）とあるように、各地に向かっていたかと思われる。

そして、天福元年（1233年）に京都深草にあった極楽寺の辺の観音導利院に落ち着かれた。懷奘禪師はそのことを聞くと、文暦元年（1234年）冬に、深草に行き道元禪師の下に参じることとなった。その翌年の8月15日、道元禪師から「仏祖正伝戒法」を授けられている。これは、中国禅宗の達磨尊者が、二祖慧可大師に授けた

儀式と同じであったという。なお、同日のことだが、おそらくは天台宗の僧侶だったであろうと思われる理観という僧が、やはり道元禪師から戒法を授与され、それを示す「授理観戒脈」が永平寺にある。その内容から、道元禪師は理観に対し、参学師だった明全和尚から受け嗣いだ、栄西禪師由来の臨済宗黄龍派の法脈を授けたようだが、懷奘禪師に対してはおそらく、曹洞宗系の戒法を授けられたものか。「仏祖正伝」という語句から、懷奘禪師が授けられた戒法について類推することは可能だが、実際に授けられた内容は不明である。

九 懷奘禪師の大悟

道元禪師は懷奘禪師が参じてから3年後（『伝光録』）、嘉禎元年（1235年）のある時、懷奘禪師への「請益（修行者が、師家に対して、仏道を学ぶ時の益となる教えを請うこと）」として、「一毫穿衆穴（1本の細い糸に多くの穴を空ける）」話を採り上げ、示された。この一話は、道元禪師が嘉禎元年に「序」を著された『真字正法眼蔵（三百則の古則公案を集めたもの）』の上巻第八十五則として収録されている。

石霜、因みに許州全明上座問う、一毫、衆穴を穿つ時、如何。

師曰く、直に須らく万年後なるべし。

曰く、万年後、如何。

師曰く、登科は汝の登科に任ず、拔萃は汝の拔萃に任ず。〈以下略〉

この通り、石霜慶緒（807～888年、道吾円智の弟子）と許州全明上座との問答に出る言葉で、全明上座からの問いが「一毫、衆穴を穿つ時、如何」であった。懷奘禪師は、この語から直ちに大悟され、道元禪師を礼拝された。

道元禪師からは、「礼拝して、どうしたのだ」と質問されたが、懷奘禪師は「一毫については

問いません、衆穴とはどのようなことでしょうか」と答えた。道元禅師は微笑されて、「穿ち終わった」と認められた。懷奘禅師は、礼拝して道元禅師の元から退いた。道元禅師は大いに喜んで、懷奘禅師を「真の法嗣」としたのであった。

この懷奘禅師の大悟について、瑩山紹瑾禅師は『伝光録』で以下のように解釈されている。

そもそも「一毫衆穴を穿つ」という言葉の意について、懷奘禅師は元々「一毫」については問わず、「如何が是れ衆穴」と問われた。これは、懷奘禅師の意識にわずかな分別すら立つこと無く、一法すら起こることがなかったことを意味する。よって、これを古人は、真実の道理の上では一つの塵すら受けず。ひとわたりの清く虚ろな場所には細い髪すら萌すことはない」と述べたが、懷奘禅師はその境涯を会得された。その時、道元禅師は境涯を認めて、「穿ち終わった」と述べられたのである。

『伝光録』第五十二祖章、訳

懷奘禅師が達磨宗覺晏の下で見性成仏を認められた時、覺晏はいつ始まるとも分からない無明が全て解脱したと述べたが、懷奘禅師は道元禅師の下で、道元禅師と同じく身心脱落の境地を得たことが理解出来、それを「穿ち終わった」と認められたのである。

(次号へ続く)



坐禅への脚注集 (31) 坐禅を覆う五つの蓋— 五蓋論 (2)

藤田一照

(承前) 通仏教においては五蓋とは貪欲蓋、瞋恚蓋、沈睡眠蓋、掉挙悪作蓋、疑蓋の五つとされている。如浄禅師はこれに無明蓋を加えて六蓋という言い方をしており、しかも「ただ無明の蓋を除けば、五蓋が除かれたことになり、五蓋を離れても、無明蓋を離れることができないければ、それはまだ仏祖の修証とは言えない」と無明蓋に特段の重要性を置いている。わたしは寡聞にして他にこういう説き方をしている人を知らないのだから（道元禅師もそうだったのであるが）、これは如浄禅師独特の解釈だろうと考えている。

このような五蓋の具体的内容を一つずつ詳細に検討していくまえに、五蓋が心にどのようなインパクトを与えるかについて、パーリ仏典の中で釈尊が二つの喩えを用いて巧みに説明しているところを見ておこう。五蓋の理解にとって大きな参考になるだろう。

まず第一の喩えでは、五蓋がいかにわれわれの知覚を覆い隠すかについて、像を水面に映す澄んだ池の例を持ち出している。貪欲蓋（むさぼり）が心に在るときは、池が色のついた染料でいっぱいになっているようなものだと言われている。つまり貪欲蓋がわれわれの知覚を色づけてしまうのである。瞋恚蓋（いかり）が在る時には、池の水が煮たっているようなものだと言われている。だから映る像をはっきりと見ることができなくなるのだ。怒りでヒートアップしているとき、われわれの心は「大しけ」の状

態にある。沈睡眠蓋（心の沈み）が在る時には、池に成長し過ぎた藻が繁茂しているようなものだと言われている。心の中にわれわれがものをはっきりと見ることを妨げる停滞やよどみがあるのだ。掉挙悪作蓋（心の浮うわつき）は風によって池の水がかき回されているようなものだと言われている。心がかき立てられて七転八倒しているのである。疑蓋（うたがい）は泥水のようなものだと言われている。底を見ることができず、すべてが不明瞭になっているのだ。

第二の喩えでは、五蓋にとらわれている時の感情的なあり方が説明され、それから解放された状態がどのような感じがするかが述べられている。まず貪欲蓋にとらわれているときの感情の状態は、借金をして商売を始めたときのようなもので、貪欲蓋から解放された時の状態は、商売が成功して借金をすべて返すことができ、さらに残ったお金で妻を養うこともできて、喜び、うれしさにいっぱいになっている時のことにたとえられている。瞋恚蓋にとらわれている時の感情は、病気に苦しみ、食べ物も体に合わず、体力が衰えている時に感じるようなものであり、瞋恚蓋から解放された状態は、病気が回復し、食べ物も体に合ったものになり、体力をとりもどし、喜び、うれしさに満たされた時のようなものだと言われている。惛沈睡眠蓋にとらわれている時の感情は、牢獄に入れられているときのようなものであり、解放されたときには、牢獄から出て、安全で安定して財産も失わないですみ、喜び、うれしさに満たされている時のようなものだと言われる。掉挙悪作蓋にとらわれている時の感情は、奴隷になって、他人に依存し、行きたいところへ行くことができないときのそれのようだと言われ、それから解放された時には、奴隷状態を脱して、独立自存し、他人に依存せず、行きたいところに行ける自由人となって

喜び、うれしさに満たされた時のような感じであると言われる。疑蓋にとらわれている時の感情は、富と財産を持つ者が砂漠を横切る道に入った時のようなものだと言われ、それから解放された時には、無事に砂漠を渡り切り、財産も失わずにすんで喜び、うれしさに満ち溢れているような感じであるという。

この二つの喩えで五蓋のそれぞれのだいたいのイメージがつかめたのではないかと思う。これから個々の蓋の内実をより細かく検討し、坐禅においてそれとどのように取り組むのかを参究していこう。

貪欲蓋に取り組む五つのステップ

前にも述べたように、五蓋はわれわれが普通に「煩惱」と呼んでいる「身心を悩ませ乱して、寂静ならしめない諸種の心の作用・性質・状態」の異名の一つである。仏教は長年にわたってこうした煩惱の分析・解明に力を注いできたから、煩惱には実に様々な異名がつけられている。その異名には惑、随眠、纏、結、軛、取、縛、漏、暴流……など多数あって、蓋はその中の一つである。漢字の意味を見ればわかるように、煩惱の持つ属性に焦点を当ててそのようなさまざまな名前が考え出されてきたのである。

たとえば、随眠は「煩惱は有情（生きもの）に随逐する（随って働く）から随といい、その働きのありようは微細にして知りがたいこと、睡眠中の如くであるから眠という」（横山紘一『唯識 仏教辞典』春秋社より）。纏（まと）は煩惱が心をまとい、おおところから、結は煩惱が心を束縛し、苦と結合し、心を毒するから、軛はくびきのことで煩惱からの解脱をさまたげるところから、暴流は煩惱が荒れ狂う河の流れのようだから、そういう名がつけられているのである。

そして、煩悩のとらえ方の相違に対応して、三惑（貪・瞋・痴）、七随眠、八（十）纏、四暴流、四取、……というように煩悩の種類の数も異なっている。蓋というとらえ方では五つに分類されるので「五蓋」となるわけである。

われわれはよく日常の会話のなかで、「わたしはなかなか煩悩が捨てられなくて困っています」とか「かれは煩悩だらけの人間だから、付き合わないほうがいい」などと言ひ、あたかも煩悩を個人の「持ち物」でもあるかのように考えている。煩悩は、その気になれば捨てることができたり、人によってはそれを量的にたくさん持っているかのようなものとしてイメージされている。また、そういうものをたくさん「持っている」のは、どこまでもその人個人の「失敗」だとか「責任」であるかのようにも思われている。だから、「修行」というのはそれを「減らしたり」、「ゼロにしたり」するために行われるのだと理解されている。しかし、煩悩は本当にそういう個人の所有物的なあり方をしてるのだろうか？ 煩悩についての常識的・通俗的な理解やイメージを超えて、仏教ではほんとうのところどのように考えられているのかを改めて見直してみる必要がある。

日本は長い仏教の歴史を誇る国であるが、それだけに多くの仏教起源の言葉が日常語として定着し普通の会話の中で当たり前に使われているという状況がある。そして本来の意味からはかなりかけ離れた、誤解、歪曲といってもいいような理解の方がかえって世間で通用している場合も多い。おそらく僧侶ですらそれと知らずに、日常的に理解されているほうの意味で多くの仏教語を理解しているのではないだろうか？ 仏教がある意味で常識批判、常識の解体・脱構築（ディコンストラクション）を目指しているとすれば、これはゆゆしき問題として自覚してお

かなければなるまい。「煩悩」という仏教の最重要語の一つに関しても、そういうことが起きているとわたしは考えている。

さてそれはともかく、『宝慶記』の中にある道元禅師と如浄禅師の坐禅をめぐるある問答で、煩悩が五蓋として語られていたという最初の地点に話をもどそう。坐禅という行においては、五蓋としての煩悩が坐禅中にどのような形で立ち上がってきてもそれに対して、道徳的観点とか世間の価値基準に照らして、それが当人の「失敗」とか「責任」、「落ち度」、「汚点」、「ミス」、「恥」……であるというような価値づけをしないということをまず押さえておかなければならない。そういう価値づけに基づいて五蓋として現れてくる煩悩を抑圧したり、それに対して怒りをもって対処したり、そのことで自分を責めたりしない、ということが大切なポイントなのである。

道元禅師の『普勸坐禅儀』にも「不思議善悪」、「莫管是非」という言葉が出ている。坐禅では、煩悩に惑溺するのでもなく、またそれを抑圧するのでもない、煩悩との中道的な出会い方を見つけていかなければならない。それは「煩悩はただ片付ければそれでいいんだ」という短兵急な態度とはまったく異なっている。何かの手段を使って邪魔な煩悩をさっさと始末しようとするのではなく、煩悩にきちんと向き合って、細やかにそれについて学び、深く理解しようという態度なのである。がん細胞を外科的手術によって物理的に切除し取り除くような感じで、煩悩を単純に悪いものと決めつけて自分の内部から取り除くことによってそれから自由になろうとするのは仏教的な態度とは言えない。

わたしは釈尊が煩悩に対してそれまでの宗教的伝統とはまったく違うパラダイムでアプローチしたところに仏教の革新性があると考えてい

る。それは煩悩を敵に回して攻撃して退治しようとするのでもなく、また煩悩に背を向けてそれから逃げようとするのでもなく、立ち止まって落ち着いて「煩悩とはいかなるものなのか？」と煩悩そのものから辛抱強く学ぼうとした、ということだ。そこには煩悩に対する嫌悪ではなく敬意の念すらあったのではないだろうか？闘争あるいは逃走という解決法ではなく、煩悩を深く理解することによってそれを乗り越える道を見出したのが釈尊であったのだ。

では、五蓋の最初にあげられている貪欲蓋の検討に移ろう。これからの考察に当たっては、南方仏教の伝統においてきわめて重要な位置を占めている『大念処経（マハーサティーパーターナ・スッタ）』が参考になる。この経典には（１）身の観察（身随観）、（２）受（感覚）の観察（受随観）、（３）心の観察（心随観）、（４）法（存在の範疇）の観察（法随観）という四つの観法の修習によって智慧を確立し涅槃に入ることが説かれている（「比丘たちよ、この道はもろもろの生けるものが清まり、愁いと悲しみを乗り越え、苦しみと憂いが消え、正理を得、涅槃を目の当たりに見るための一道です。すなわちそれが四念処です」片山一良『パーリ仏典にブッダの禅定を学ぶ―『大念処経』を読む―』大法輪閣）。

この法随観の一番最初に五蓋の観察が挙げられていて次のように説かれている。「比丘たちよ、どのようにして比丘は、もろもろの法において、法を観つづけて住むのか。比丘たちよ、ここに比丘は、五蓋の法において法を観つづけて住みます。ではまた、比丘たちよ、どのようにして比丘は、五蓋の法において法を観つづけて住むのか」（片山、同上）。『大念処経』で展開されている五蓋の随観はおそらく（わたしには文献的な証拠をあげることができないので推

測するに）、如浄禅師が道元禅師からの坐禅についての質問に対して五蓋の問題に触れながら答えていることと、なんらかのつながりがあるのではないかと思う。『大念処経』と坐禅との比較ということも興味深い問題である。

ここで釈尊は五蓋に対してどう取り組むかについて五つのステップに分けて説いている。ここでは貪欲蓋について、それを見ていこう。貪欲蓋とは、六根の対象である六境（色・声・香・味・触・法）に対する貪りのことである。これについてはいまさら説明するまでもないだろう。あらゆる形と強度での「～が欲しい」という思いのことである。坐禅のなかでは、内的なドラマや物語（自分を主人公にした悲劇、恋愛物語、出世物語、成功譚など）への耽溺という形で現れたり、今起きていることではない何か別なことが起きてくれないだろうかといったような期待の形を取ることもある。痛みや不快感に純粹に気づいているように見えても、実はそれが無くなるということが起きることをあてにして痛みや不快感を感じていたり、あるいは快感に関しても、それがもっと長く続くということを密かに期待しながらそれに気づいていたりという場合が多いのではないだろうか。坐禅のなかでは、そのような一見貪りとは見えないような微妙な貪りがしばしば起きているので、貪りというものがどのようなあり方で発現しているかということへの細やかな洞察力を養っていく必要がある。釈尊が説いている貪りへの取り組みの五つのステップは次の通りである。

- ①内に貪欲があれば〈わたしの内に貪欲がある〉と知る
- ②内に貪欲がなければ〈わたしの内に貪欲がない〉と知る
- ③未だ生じていない貪欲がどのようにして生じるかを知る

④既に生じている食欲がどのように断たれるかを知る

⑤断たれている食欲が未来にどのようにして生じないかを知る

この五つのステップは他の四つの蓋に関して

もまったく同じなので上の「食欲」のところに「瞋恚」、「沈鬱・眠気」、「浮つき・後悔」、「疑い」を代入すればそれでよい。

(続く)

国際ニュース

南アメリカ国際布教師会議

日程：2026年4月14日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

ヨーロッパ国際布教総監部主催協議会

日程：2026年4月23日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

ハワイ梅花流特派講習巡回

日程：2026年5月6日～14日

会場：5教場

南アメリカ梅花流特派講習巡回

日程：2026年5月14日～23日

会場：6教場

北アメリカ梅花流特派講習巡回

日程：2026年6月20日～28日

会場：8教場

南アメリカ管長告諭敷衍事業オンライン法話

日程：2026年7月26日・27日

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