



米国加州佛真寺に於ける参禅生活

横浜善光寺海外留学僧 遠藤博因



私は横浜善光寺海外留学僧のご縁をいただき米国カリフォルニア州ロサンゼルス市にあります陽光山佛真寺、「ゼン・センター・ロサンゼルス」にて参禅生活を送っております。

この禅センターは、約三十年前に前角博雄老師によって開創されました。ロサンゼルスダウンタウンから西へ約六キロ程行った地区に位置しております。住宅地と商店が混在し、近年、中南米と韓国からの多くの移民のためコリアン・タウンとも呼ばれております。

禅センターは五棟の一般住宅を改築した建物と、二棟のアパートから成っております。その

うち一つの建物は床に畳を敷き坐禅堂として使用しております。またサンガ（僧伽）ハウスと呼ばれる建物には食堂、台所、書籍や仏具の販売を行っている売店があります。さらにワークショップや初心者のための坐禅講習を行う建物があります。その他の建物と二棟のアパートに三十五名余りのメンバーが住んでおります。堂長の如元先生をはじめ、七名のスタッフがセンターの運営にあたっております。センターに住むメンバーは朝晩の坐禅に参加し、日中は生業に従事するという生活を送っています。

また土、日には午前八時半から朝課を行いそ

の後、坐禅及び堂長の如元先生による法話となります。これと平行して初心者のための坐禅講習会が行われます。この講習会では、基本的な坐禅の組み方、禅堂での作法、簡単な仏教の教えや歴史について、長く参禅経験を積んだメンバーが指導にあたっております。また毎月一度一週間の摂心会を行っております。

摂心会では、午前三時五十分の振鈴とともに起床し、三炷の暁天坐禅を行います。各坐禅ごとに経行といって両手を鳩尾（みぞおち）のところで結び、坐中の緊張や足の疲れをとるために堂内をゆっくり歩きます。この禅センターでは前角老師が臨済宗の伝統を取り入れた師家の方に参じておられたこともあり、参禅者が列をつくり敷地内を少し早歩きで経行するといったこともやっております。暁天坐禅が終わると引き続き曹洞宗の行事規範に則った朝課となります。ここでは般若心経を一日おきに日本語と英

訳のもので読誦いたします。さらに歴住諷経は参同契の英訳にて読唱しております。また檀信徒の諷経では大悲哭または延命十句観音経を読誦します。

朝課ののち、応量器を用いた坐禅堂での行鉢となります。食事の内容は食文化の違いもあり、日本のようにお粥を給仕するということはなかなか難しく、オートミールと呼ばれる麦の一種をお粥状にしたものや、グラノーラと呼ばれるこれも麦の一種の穀類に、蜂蜜や砂糖を加えてオーブンで焼きあげたもの、これに牛乳を加えて食べるといった具合であります。さらに、フルーツをさいの目に切ったものが加えられます。しかしながら、食事は禅宗の作法に則り展鉢の偈、十佛名、五観の偈を唱え、禅堂内での行鉢を行っております。

その後午前中に約二時間余りの作務を行います。食事の下準備、坐禅堂内外の清掃、建物の

修繕作業、事務所での雑務等、それぞれに役割分担し行われます。ちなみ、摂心中はたとえ休憩時間であっても、一切必要以外は言葉を交わさずに各自の修行に専念するという決まりになっております。作務が終わると十一時半から、三炷の坐禅となります。日によっては、如元先生による法話が行われます。引き続き日中諷経、坐禅堂における中食となります。この時も朝と同じように応量器をもちいての行鉢を行います。野菜をオーブンにて調理したものや、豆や玄米、麦が主食として用いられます。午後は三時より三炷の坐禅を行い引き続き晩課、薬石となります。さらに、午後七時から三炷の夜坐を行います、開枕となります。

摂心中は、一日十二炷の坐禅を行うことになり、一炷は約三十五分程ですので、一日少なくとも七時間は坐禅を組んでいることとなります。



座っているのが著者（ビバリーヒルズ クラウディー宅）

またこの禅センターの特徴としては、臨済宗の修行道場で行われている独参を取り入れている点であります。これは、坐禅中参禅修行者が堂長や師家といわれる指導者のもとへ行き、自分が取り組んでいる公案の案件を点検してもらうというものであります。ここでは、坐禅堂に隣接してこの独参の部屋があります。参禅者は一般に職業や家庭を持つ人が大多数でありますので、個々人においての悩みや、どのように坐禅を日常生活の中で勧めていくかという相談をする機会でもあります。

一週間の月例摂心会では、平日の月曜から木曜あたりまでは、平均すると十名程の参加者ですが、週末には三十名以上の参加者となり四十単（坐禅堂での坐席）ある坐禅堂はほぼ一杯になります。またこの禅センターの参禅者にはかなり年齢、性別、職業ともに開きがあります。年齢では二十代前半から五、六十代まで、特に

この年代が多いとはいいい難く、性別では男性が六割強と少し多い感じであります。職業別では、一般の会社勤務、教師、主婦、学生、芸術家、心理カウンセラーなどと、これも一口に言い切ることができません。もう一つの特徴を挙げれば、独身者の割合が多く、既婚者でも夫婦で参禅に来るケースは少ないようであります。このあたりはアメリカの社会状況を反映しているように思われます。

私はこの禅センターにて、参禅生活を送らせていただいているご縁に感謝するとともに、これまでの先師方々の並々ならぬご尽力を痛感させられております。同時に刻一刻と変化をとげる社会において、宗教者は一体何をすべきなのか、何ができるのかということを考えさせられます。まず私は坐禅を通じてゆるぎない真の自己を確立したいと思っております。

合掌