

禅院での体験

アンゲリカ・ゼンジョー

禅定——仏陀たること

我々は休養を取るために坐禅をするのではない。勿論、必要かつ求められるべきある種の休養はあるが、しかし我々の坐禅は力を得ることである。我々は努力をする。我々は仏陀と相見することを望む。その仏陀は、まさに我々と共に坐している。仏陀が坐するが故に我々も坐しているのである。我々は仏陀を完成させ、完全

ならしめたいのである。坐禅を通じて我々が行うことは、まさにそのことなのである。しかし、何よりも先に、我々は我々と共に坐している仏陀がいるということを知る必要がある。内部にこの確信を持つには、時間を要する。それは我々の努力や多くの営為（つまり問い掛けや疑問や誤りがなされ、深い矛盾での喪失などであるが）を必要とする。しかし、それにも拘らずなされる。（または、意識的になすことを拒絶する）。

それによって時間が経って眼は澄み、やがて、我々がそうであるから、坐している仏陀を観るようになるのである。そして、我々の凡ての努力が、肉体的にも、精神的にもそして全方向において、我々が認識可能な凡ての次元において、完全にこの仏陀と適合一致することになるのである。そして、時として他者と、そしてまさに「仏陀」だと思いが、と相見することを忘れてしまうことがある。そして「我ではない」（無我）状態が実現する。

そして我々と凡てのものが、まさに区別がなくなる。「我でない」「私自身の外の仏陀や全世界が直接的に実存となり、我々の坐蒲の上に坐するのである。このことは、まさに「力」が必要であることの証明ではないだろうか。しかしいかなる種類の力なのだろうか。肉体的か、精神的か、私にとってある種のエネルギーのようなものは、私の体験におけるあらゆる種類の実践

に對する強い願望や仏道における自信の増大と共に起るものを通して作り出されるのである。そして、そのエネルギーは、我々が鐘を鳴らし、経を誦し、献香する時に使われ、そして發生する力とまったく同じものなのである。

作務——法界に跡を残さず

寺院の生活の中における我々の凡ての行い、凡ての仕事、それぞれの活動は、「足跡を残さず生きる」との意味である。「淨行」又は「正しき行い」と言われる実践である。このことは道元禪師の『坐禅箴』の中で、美しく述べられている。

「水清んで底に徹って魚の行くこと遅し。

空闊くして涯りなければ、鳥の飛ぶこと杳々なり。」と。

そしてまた同様に坐禪と作務の相関関係が示され、それは坐の瞑想の継続として述べられるのである。上述の態度をもつて行うことは、仏法、僧への帰依と同様なる我々の純潔を継続することを意味している。

それはまた、我々が発生している事柄について、あれこれ思慮をめぐらし、何か意見を述べたり、何か観念したりすることなく、完全に只管に為すべきことを作すことを意味している。

「お、木々の葉に輝く太陽の光の何と美しいことか」とかその類の肯定的なことでもなく、また「私は今ここで何をしているのだろうか。こんなことは何の意義も価値もないことだ。家に帰った方がましだ」というような否定的なことでもない。そのような判断も捨てて、我々の全身心を挙げて完全に行く。これが行動における集中である。散漫になることなく、罣礙もなく、この一瞬の生における凡ての部分、凡て

の種類のものを行うことであり、自身を他の側に移して、種々の思慮をめぐらさざることである。信ずることなく、あれこれそれ以上の自己の判断によつて不必要な行動を取らざることであり、それは我々の生活をあれこれ思いわずらわれないことを意味する。そのようにして我々は未知なるものを解明し、そして(願わくば)我々の妄想を超克することなのである。それは実に単純に聞こえる。一度、我々がそれをいかに感じ、何をなすべきかを知れば、我々の頭脳を状況にいかくに注意してめぐらすか、いかにして我々を自らの身体に戻すかがわかる。我々の感覚の覚醒を我々の触れる対象に戻すことを通して、身体は動くがままに呼吸は出入のままになされる。細心の注意を拂う実践、注意深き行動は思惟と行動のバランスを保つことに役立つのである。

応量器による食事の修行——調和のある

生活を創り出す

坐禪と作務の中間に我々の食事の修行が位置している。それは「坐する仏陀」と「跡なき行動」を結合させる。複雑な儀式を通して、我々の手は多数の細々した動作を行っている間、全身心は坐したままである。(最初の中は我々の頭脳はまったく忙しく働いているのだが)。凡てのものは、そこに在る凡ての人々と調和を保つ「所作は所作にあらざる状態」のものを作り出す周囲の空気を乱すことのないよう最も敬虔に注意と用心をもって扱われる。勿論、口と感覚は活動している。彼等は、その食物の状態、堅さ、温度とその食物の味を確認しつつ、その食事の好し悪しを判定したり評価したりすることなく、ただありのままに注意を拂いながら食事に向うのである。このことは「空」を意味し、「確

認すること」とは実在を意味している。「評価意見なきこと」は、それが起るがままにまかせることを意味している。

このような方法で食事をすることは、殺さざること、盗まざること、誤用せざること、などの戒律の実践に通ずる。このような態度は我々が愛用する凡てのものに対して深甚なる感謝をもって臨むことから結果するのである。我々の身体は我々の為に用意され、我々に与えられたこの食物によって維持されるのである。そのお返しとしての我々の感謝は思いやりや慈愛や慈悲を与えるのであり、かくして全生命が支えられるのである。

◇ 私 は、読む人の感想を求めたいのです。

この稿は不完全なものであり、多分誤っているかも知れない。たった一年半歳の日本の禪院での私の生活で理解した限りのことを簡単に纏

めたに過ぎないからである。

慧海是松先生に対し、「蓮の友」の会報誌上に先生の求めに応じて拙文を書かせて頂いたこと、また一昨年の夏以来私を励まし、私の拙ない修行をお支え頂いたことに対し深謝いたします。



仏法弘道の為に御尽力のわが師森山大行老師のたゆまざる御努力と偉大なる御慈悲に感謝申し上げます。

そしてまた、ドイツにあるわが家族と友人達の愛と理解とに対し、感謝いたします。

合掌