

ブッダガヤ アショーカ大塔
大菩提寺

全生庵

題字

国泰寺派管長 澤大道老大師

平成二十三年七月お盆

編集・発行
庵全生
平成23年7月
第15号〒110-1000
東京都台東区谷中五丁目四番七号
電話(三八二二)四七一五
FAX(三八二二)三七一五
編集人 嵩洋俊
印刷所 三宏印刷株式会社

時下梅雨の候 権信徒各位におかれましては愈々ご清祥のことと大慶に存じ上げます。また平素は何かとご高配賜り御礼申し上げます。

お盆にあたって、まずは権信徒の皆様とともに、東日本大震災でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りさせていただき、そして、今尚大変なご苦労をされていらっしゃる皆様にお見舞い申し上げたいと存じます。

また、今年の夏は東京電力から節電の要請がきいていますので、ご法要の節、本堂等の冷房を半年より高めに設定をさせていただきますので、ご理解の程お願い申し上げます。

さて、二月に檀信徒三十四名の方々とインドの仏跡参拝に行ってまいりました。今回はお釈迦様がお説きを開かれた地「ブッダガヤ」そして、初めて法を説かれた地「サールナート」を参拝してまいりました。

お釈迦様は三十五歳でお悟りを開かれ、八十歳で亡くなられました。その四十五年間様々なご説法をされておられます。しかし、一貫して説いておられるることは、

「人はいかなる境遇におかれようと、いかなることが我が身におきようとも、正しく勤め、精進することが大切である」ということです。そうすれば必ず心穏やかな生活ができると教えておられています。自暴自棄や愚痴から物事が解決することは絶対ないと、そういうものの現実の私たちはなかなかそうはいきません。そんなときこそ、仏様に手を合わせ心を落ち着け、この教えを思い出したいものです。

「メント・モリ（死をどう生きたか）

— 摂学者 鈴木大拙に学ぶ —



日野原重明

前号に続いて、当庵
で昨年六月に講和道協
会日野原会長の春の大
会における講演を掲載

致します。

西田先生は西洋の哲学を日本に、鈴木大拙先生は東洋の思想を西洋に伝えましたが、東洋の心と西洋の心は違います。西洋には心と体があるという二元論、この宇宙は物と心の二つからなっている、というギリシャに始まりデカルトに至る二元論と言われている考え方方があります。ところが、物と心は区別できるものではない、一つ一つが一体であるといふのが東洋の心です。

鈴木先生は、皆、心を持ち身体を持ちといふことは知っているけれども、これが一体であることを理解するには、禅寺に行つて禅の坐禅を組んで修業するよし、そして無心の状態になると、物と心が一つになる、これが東洋の心だということを述べながら、日本人の靈性ということについて語つておられました。靈魂という言葉があるが、その中の魂といふ言葉は、私達が人間の存在を意識している。しかし、そういう自分の存在を意識したり、持つている時間を見つめたりす

るという精神や肉体以上の或る物があり、それが上から降りて人間を包んでいる、それを靈、又は靈性といふと語っています。皆さんも比叡山や高野山を感じられるかも知れませんが、私も富士山の三倍も高いネバールに行つた時に、朝が明けて太陽が昇り日が当つて稜線が見え、あの宇宙に聳える山々を見た時に、もう戦争とか核兵器とかそのようなことは超越し、宇宙の中に私が居るんだなと思いました。あの気持が靈性でしようか、だからカトリックの寺院も山の上にあります。ですが、そういう高いところから私たちに降りてくる、これが靈であると言えます。一方の魂は、人間は白骨になるが白骨で終わらないで淨土に行くとか何とかいうもので、靈というものは上から降りる、魂といふものは下から上に上がつていくと言えましょう。

靈と魂は別のものであり、だから靈魂といふのは仏教にはありませんでした。むしろ、あることを理解するには、禅寺に行つて坐禅を組んで修業するよし、そして無心の状態になると、物と心が一つになる、これが東洋の心だということを述べながら、日本人の靈性ということについて語つておられました。靈魂という言葉があるが、その中の魂といふ言葉は、私達が人間の存在を意識している。しかし、そういう自分の存在を意識したり、持つている時間を見つめたりすれば、ここに居られる松尾心空先生は、歩行禅、すなわち呼吸の方法と巡礼の瞑想について本を書かれております。歩いている時の巡礼の気持、あれは禅の修行と同じようなるのである。歩行の中に禅があつて、それは呼吸法に關係があるという面白い本を書かれております。これが親鸞の淨土真宗に引き継がれます。この時に禅宗が起り、禅が武士階級に広がつていった。そして、途中に日蓮宗が起り日本人の多くの当時のインテリに広がつていった。そのような意味で、神道の方はむしろ政治的な信仰であり、宗教ではないと鈴木先生は仏教と區別して書かれています。そして、法然上人や親鸞上人は、自身の靈的な経験から絶対的な人間の価値というものを皆に伝えるために大胆な行動をした。破門され鳥流しになるような状態でも布教しなければならないという日本の靈性の現れとして、このような布教活動があった。理屈では言えず直感的にしか感じられない、そのようなものを、私達は禅をして坐禅をして瞑想して、そうして私的なものから離れた時に全身で感じる。親鸞上人は、禅宗と禅の厳しい修行を高野山で受けており、その修行の中でそういうものを身体で感じながらこの布教をしました。

皆さんにも鈴木先生の著書「日本の靈性」を是非読んでいただきたいと思います。

【禅と呼吸】

さて、ここに居られる松尾心空先生は、歩行禅、すなわち呼吸の方法と巡礼の瞑想について本を書かれております。歩いている時の巡礼の気持、あれは禅の修行と同じようなるのである。歩行の中に禅があつて、それは呼吸法に關係があるという面白い本を書かれております。私は、一日で歩行禅は丹田式呼吸法に致していると感じました。

鈴木大拙先生は、禅を自分で修業しながら、禅の持つてゐる東洋の心を、物と心の二元論インテリに広がつていつた。そのような意味

ましたが、揮と呼吸法は切り離すことができません。

この調和道の丹田呼吸法を考えられた藤田先生は、今から一〇三年前に、この呼吸法が私たちの靈的な存在を豊かにする、結果としてそれが健康法にもなるんだということを身を持って示されました。それを、新しく村木先生が継承され、この丹田式呼吸法が、皆さんが本当に良く生きるために、そして皆さんが健やかに生きるための健康法であるということを説かれました。私は、村木先生が会長の時に依頼され、医師として呼吸法をどのようにもうかという講演を二回ぐらい行つたことを思い出します。

東北大學で工學を學ばれた韓國の方先生といふ方が居られます。東京でたまたま禅寺に通い、禅寺で禅の呼吸法を教えられて、それを実践したら自分の生き方が変わってきたことから、ご自分で丹田式呼吸法に似た呼吸法を考えられ、生活坐禅と名付けました。生活の中でちょっと時間があればどこでもできる、日常的な中で坐禅ができるというものです。

講談社から私との対談集として出版した本に写真が有りますが、座布団をどのように置

いたらよいか、重心をどこに置いたら良いかが書いてあります。エッセンスは丹田式に通じており、精神統一をするための身体の位置息を吐き切ったと同時に上体を少しゆっくりと起こして、起しながら鼻から息をゆっくりと吸う、上体を起こしたら手を組みなおしてそのまま呼吸法を続ける、最後に合掌しお辞儀をしてその座禅を終わるということです。この呼吸に集中することで精神が統一されるという、どこでも誰でもできるという本を一緒に書いたわけです。

「鈴木大拙先生の最期」

鈴木大拙先生が最後に亡くなる時にどういう状態で亡くなられたかについては、「死をどう生きたか」という著書の中に私は最後に書いたわけですが、それを少し読ませていただきます。

れる二時間くらい前に、私は鈴木先生に、朝比奈管長他お寺の要職の方々が心配して部屋の外で待つておられるのですがお会いになられますか、と尋ねた。鈴木先生は、誰にでも会わなくて良い、と答えられ、目を閉じられた。

秘書の岡村さんは、酸素テントの中で息を引き取られる先生の病床の傍の椅子にまんじりともせずに座っておられた。

後日、大拙先生の遺体が鎌倉に届けられた夜、京都大学文学部教授の西田先生に秘書の岡村さんがこういう話をした。病院で息を引き取った先生の病床に付き添っていたながら先生が息を引き取つていかれることが生きていることの繰きのようと思えた。亡くなつてからでも生きておられるようで、どこで死が来たのかがわからない状態であった。そうして、生きておられる先生と死なれた先生の間には左程の大きな変化の起つたような気がしなかつた、と。

私は、岡村さんが大拙先生から揮のエッセンスを教えてもらっていたことを示す言葉だと 思つた。先生の急病は解剖をした結果、紋状管閉塞であり、出血が死因であるとわかつたが、あと四年で百歳であったので、多くの弟子もご自身もそこまで生きることを願つておられた。絶えず前進、と自分で号令を掛け ておられた先生、若い夢見る目を持つて人々に接し、仕事に励まれた先生、九十歳過ぎてから浄土真宗の親鸞上人の「教行信證」の

英訳にとりかかられた先生、その先生が九十九歳になられた時に岡村さんに九十歳にならなければわからぬことがあるんだぞ、君も長生きをすることだと言われたとのこと。先生は生きを大事にされ、老いても若い仏教学者だと言える。

先生は西田幾多郎先生と違い東洋の思想を西洋に伝えることに生きがいを感じておられた哲学者でも、東洋の心の紹介者でもあった。岡村さんは、先生は心の中に野心なところもあつた。岡村さんは、先生は心の中に野心なところもあつた。長い人生を走り通された長距離ランナーであった、と私に語られた。

先生の生の終焉は静謐そのものでした。先生の晩年に親しく接したことは私にとつても大きな心の収穫でありました。「無事」と書かれた先生の力強い額が今でも書斎に掛っている、と私は最後に著書に書きました。

この丹田式呼吸法は、座って坐禅を組んでする以外に、歩いていても、階段を上っていてもできるということを、私はかねてからお話ししています。私は、エスカレーターには乗りません。忙しくてジムに行って運動する暇がなく車ばかりで移動していますので、せめて階段は歩きます。エスカレーターに乗る人を追い抜いて先に上のります。その時は、吸つて吸つて吐いて吐いて吐いての二三の割合で、それから段々慣れれば、吸つて吐いて吐いて吐いて吐いて五つ

最後に

にすることもできます。普通、人間は一分間に十五回呼吸しますが、坐禅を組んでいる時には三回くらいになります。一分間にわずか三回ですから、上手に吐きだすことが非常に大事なのです。吸うのは自然に入るので、私は運動中、吸つて吸つて吐いて吐いて吐いてという状態であります。

この呼吸法は発声法と同じです。一瞬吸つてあとは吐くだけです。これは一吸つて二十分くらい吐き出しているのですから、声楽家の発声法は健常法なのです。私の知っている声楽家がジムで運動をしている時に、水泳選手に息を少しずつ吐きながら二十メーターくらいでちょっと吸うという呼吸法を教えたたら水泳の記録が良くなつた。そこで、ジムの経営者から、あなたの指導はとてもスポーツマンが喜んでいるので給料を出すから指導してくれとの依頼があり、今では声楽家の収入よりスポーツの指導収入が多いとのことです。

に広げて無駄な保健薬を飲んだり薬を飲んだりするのではなく、会費を払ってでも健康法を学んで下さい。

私は二回大病をしましたが、そのお陰で、大正時代の十歳の時にピアノを学び、大学の二十一歳の時には寝てできることとして五線譜を引いて作曲をすることを学びました。病気をしたお陰で、今でもそれができ、オーケストラの指揮をすることもできます。病むことによってたくさんのことを得た、そういう意味で人生は辛いことがあるからも離れないのが、辛さがある」とによつて人間は跳躍するのだと思います。上手にその辛さに耐えることが大事で、「新老人の会」は、愛し合うこと、辛さに耐えること、耐えている友達を励ますこと、やつたことのないことを八十歳からでも九十歳からでも始めるなどの大きさを提唱しています。できないのはやつていらないからであり、始めることは人を若くすることです。これが「新老人の会」のモットーですからこの会にもご参加下さい。

私はいつも十年先のことを考えていました。沖縄問題にも関係しますが、政治家も国民も十年先を考えて物事を判断する必要があると考えます。どうか、丹田呼吸は自分の命だけではなく人の命を大切にする平和にも繋がつて いるということをご理解いただき、私の講演を終了させて頂きます。

お釈迦さまの道を歩く

—四大仏教聖地巡拝 その一

東洋大学元学長 菅沼 見

始まりです。

ラージギリ(王舍城)はマガダ国ビンビサ-ラ王の都だった所で、お釈迦さまの時代の城壁も残っていて、上に立てば遙か二千五百年までの昔を忍ぶことが出来ます。

この地には、ビンビサ-ラ王によって初めて建てられた竹林精舎の跡や名医ジーヴアカ

タシャトル(阿闍世)に閉じ込められた牢獄跡などがあります。この牢獄の東の窓から、少し離れた雲鶯山で説法するお釈迦さまの姿が見え、王に生きる勇気が湧いてきたという「王舍城の悲劇」の舞台となつた所です。

平井正修(住職)にしたがい、西に向かって「般若心経」を読んだのですが、ちょうど西の空は夕焼けに赤く染まり、西の山々に日が沈んで行くところを見ることが出来ました。壯嚴」という言葉がびつたりで、このシーンは私たちの心からいつまでも消えることがないでしょう。

翌日、午前中は少し戻つてナーランダ僧院(大学)の見学。ここはかつての世界規模の総合大学で、七世紀中頃には中国の三藏法師・玄奘も留学した所です。

一同、その規模の大きさに驚きました。

午後はブッダガヤー巡拝で、大菩提寺(アショーカ大塔)(*表紙写真)に参詣の後、お釈迦さまが悟りを開かれた菩提樹下の金剛宝座の前で「般若心経」を唱えました。ここにはアジア諸国から多くの参拝者が訪れていました。私たちの前に韓国人のグループ、その前にはタ

お釈迦さまの八十年にわたる生涯のさまざまなお出来事と関係する場所のなかで、特に重要な地を四つ取り上げて「四大聖地」、さらにつつを加えて「八大聖地」とい、古くから仏教徒の巡礼の地とされきました。「四大聖地」とは、お生まれになつたルンビニ(現ネパール)、お悟りを開かれたブッダガヤー、初めて教えを説かれたサールナートの鹿野園、涅槃の地クシナガラで、今回、私たちが巡礼出来たのは、そのうちの成道の地ブッダガヤーとラージギリハ近辺の仏跡と初転法輪の地サールナートです。

全生庵仏跡巡拝団の一行は、二月二十六日夕方、エーラインディア三〇七便でニューデリーに着き、一泊。翌朝早く国内便でヒマラヤ州の州都バトナに飛び、専用バスに乗り込んだラージギリ(ラージガリハ)に向かいました。インドの道路は以前よりだいぶよくなつたのですが、トラックによる渋滞は変わらず、二時間以上かかるラージギリに着きました。ここから、いよいよ仏跡巡拝の行程です。一同は全生庵



平井正修(住職)にしたがい、西に向かって「般若心経」を読んだのですが、ちょうど西の空は夕焼けに赤く染まり、西の山々に日が沈んで行くところを見ることが出来ました。壯嚴」という言葉がびつたりで、このシーンは私たちの心からいつまでも消えることがないでしょう。

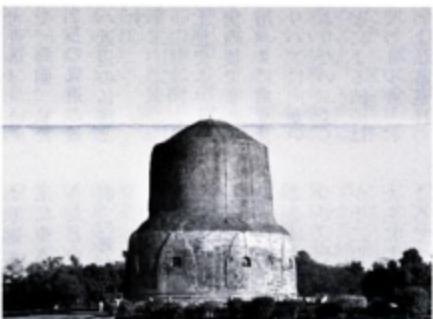
翌日、午前中は少し戻つてナーランダ僧院(大学)の見学。ここはかつての世界規模の総合大学で、七世紀中頃には中国の三藏法師・玄奘も留学した所です。一同、その規模の大きさに驚きました。

午後はブッダガヤー巡拝で、大菩提寺(アショーカ大塔)(*表紙写真)に参詣の後、お釈迦さまが悟りを開かれた菩提樹下の金剛宝座の前で「般若心経」を唱えました。ここにはアジア諸国から多くの参拝者が訪れていました。私たちの前に韓国人のグループ、その前にはタ

イ国の大僧院のグループがすでに陣取つていて、それぞれの國のお経を大きな声であげていますので、つい私たちも負けずに大声で読経することになつてしまいます。アジア中の佛教徒が一緒にあげられるお経が必要だと思いました。

大菩提寺から少し離れたスジャーターの塔を参拝する頃には、日が落ちかかっていましたが、北方を見るとき、お祇遊さまが成道前に修行された前正覚山が夕日に映えていました。ホテルに帰る車の窓から、大塔がシルエットのように見えていました。

四日の早朝、私たちは専用車で初転法輪の地サールナートに向かいました。現在の幹線道路はブッダガヤーからサールナートまで約二百五十キロですが、成道後のお祇遊さまはいつたん現在のバトナあたりまで行き、そこからガンガーの流れに沿つて歩かれたといふのですから、いったい何日かかつて初転法輪の地に着いたのだろうか考えると、その布教への熱意を感じずにはいられませんでした。



サールナートは開祖ブッダとその教え、五人の修行者を含めた教団(サンガ)の三宝が揃つた所、すなわち佛教発祥の地として重要な聖地です。アショーカ王の石柱や多くの僧院の跡があり、なかでも二重圓筒形の巨大なダメーク塔は、お祇遊さまが五人の修行者に初めて教えを説いた所に建てられたものといわれます。



ここでもアジアの国々から多くの参拝者がおり、その数の多さと熱心に礼拝・読経する姿には日本のお寺参りには見られない、何かパワーのようなものを感じました。

その日はバナーラス(ペナレス)に泊まり、翌朝四時に起床し、ガングーのガートと呼ばれる沐浴場を見学。ボートに分乗してガングーの川中に出て、ヒンドゥー教徒の方々の沐浴の様子を二時間にわたつてじつくりとみることが出来ました。ガート

の中にマニカルニカ・ガートなどの火葬場もあり、彼らが生と死を人間の一生の流れの中でごく自然に見ていることが感じ取れ、佛教もこのような宗教的風土のなかで生れたのだな、とも思いました。

その日の午後、国内便でニューデリーに飛び、夜エアーラインディア三〇六便で帰国の途につき、三月二日の朝、一同無事帰国しました。今回は四大聖地のうち、成道の地と初転法輪の地だけの巡拝でしたが、それでもお祇遊さまが歩いた道をたどり、説法が行われた跡に立つと、生きたお祇遊さまに触れた感動がありました。巡拝者の皆さんも思いを抱かれたにちがいないと思いました。

次は四大聖地のうちのあと二つ、お祇遊さまの誕生の地ルンビニーと涅槃の地クシナガラを、ぜひ皆さんと一緒に巡拝したいと思います。

十牛図寄贈

TYリミテッド代表取締役会長の依田賛氏より陶芸家・三代目澤村陶哉作十牛図の陶板をご寄贈頂きました。

十牛図とは禪の悟りにいたる道筋を牛を主題とした十枚の絵で表したものです。

お施餓鬼の法要には史料館へ展示いたしますので是非ご覧ください。

一、見跡

牛の足跡を見出すこと。足跡とは経典や古人の公案の類を意味する。



一、尋牛

牛を探そうと志すこと。悟りを探すがどこにいるかわからず途方にくれた姿を表す。



四、得牛

力づくで牛をつかまえること。何とか悟りの実態を得たものの、いまだ自分のものになっていない姿。



三、見牛

牛の姿をかいだり見えた状態



六、騎牛帰家

牛の背に乗り家へ向かうこと。悟りがようやく得られて世間に戻る姿。



五、牧牛

牛をてなづけること。悟りを自分のものにするための修行を表す。



八、人牛俱忘

全てが忘れさられ、無に帰一すること。悟りを得た修行者も特別な存在ではなく本来の自然な姿に気づく。



七、忘牛存人

常に戻り牛の事も忘ること。悟りは逃げたのではなく修行者の中にあることに気づく



十、入嚮垂手

悟りを得た修行者が町へ出て別の童子と遊ぶ。人を導く事を表す。



九、返本還源

原初の自然の美しさがあらわれてくること。悟りとはこのような自然の中にあることを表す。



