

## タサハラ禅マウンテンセンター・禅心寺の秋安居に参加して

興教寺副住職 浅 摩 泰 真

この度、私は横浜善光寺留学僧育英会三十二期生として、アメリカ・カリフォルニア州にある曹洞宗の禅堂、タサハラ禅マウンテンセンター・禅心寺（以下・禅心寺）にて修行させて頂きました。この禅堂は、アメリカで最初の禅院（禅宗における修行施設の整った道場）として1967年に鈴木俊隆老師によって建立されました。鈴木老師は、1959年に渡米され、日系アメリカ人が中心となって建立したサンフランシスコ桑港寺の住職に就任。

「私は毎朝、五時半から坐禅をしています。あなたもいかがですか」と書いた紙をお寺の前に貼り、ひたすら坐禅をし、布教を続けて、徐々

に信者を増やしてきました。五十六歳でアメリカに渡られ六十八歳で亡くなるまで十二年間、この僅かな歳月でアメリカにおける禅の基礎を築かれたのです。現在ではサンフランシスコ禅センター、グリーンガルチファーム、そして禅心寺など、鈴木老師を源流とする流れは大河となつて、アメリカで禅修行が行われています。

禅心寺は、サンフランシスコ都市部から車で五時間かかる渓谷の中にあります。最初はモントレイ湾に沿って四時間ほど走り、内陸に進むと次第に険しいオフロードとなります。上下左右に揺られながら一時間、今度はハンドル操作を誤つたらはるか下に転落してしまうほどの崖

つ縁を進みます。普段はなることのない車酔いに必死に耐える私をよそに、同乗していたメンバーはスリルを楽しんでいるかのような感嘆の声をあげていました。

厳しい行程の末、視線の先に現れたのが、日本でも殆ど見かけなくなった郷愁漂う美しい茅葺き屋根の山門でした。横の木製の看板には白文字で、



〔TASSAJARA ZEN MOUNTAIN CENTER  
ZENSHINJI〕

(タサハラ禅マウンテンセンター・禅心寺)  
と書かれてあります。

放飼式動物園を思わせる厳重な自動扉が開き中へ進むと、紅葉や銀杏の木立が静謐さを醸しだし、所々に配された真竹の垣根。禅堂や開山堂も日本建築であり、脇の小道に鹿やリスが姿を現し、奈良や鎌倉を彷彿とさせます。まるで、日本に瞬間移動でもしてしまったかのような光景は、激しい吐き気を一瞬で吹き飛ばしてくれました。

もともと温泉がでることから原住民であるインディアンの保養地とされていたそうで、四月後半から九月前半まではゲストシーズンとして秘湯を求めて来られる一般観光客も受けて入れているそうです。ゲストシーズンは朝から夜まで人の声が溢れかえっているのに対し、九月後



半から翌年四月前半までのプラクティスシーズンは、敷地内全てが修行道場として静寂が求められますので、大自然の営みを五感で感じる事が出来ます。

禅心寺でも日本の禅道場と同様、禁足して九十日間集中的に修行する「制中」が設けられています。私は九月後半から十二月後半に行われる秋の制中「秋安居」に参加させて頂きました。「制中」への参加は、日常の作法、禅道場特有のルールや専門用語など一定程度の理解が求められる為、基本的に各道場で半年以上の修行経験がある者でないと参加出来ません。しかし、言い換えれば、一定の基準さえ満たしていれば、在家・出家者を問わず「制中」というこのプログラムに参加することが出来るのです。三ヶ月もの期間を在家出家の枠を超えて共に仏道修行に専念出来ることは、禅の世界に身を投じたい者にとって掛け替えのない場であると感

じました。

一日は坐禅から始まり坐禅で終わります。毎日六炷ちゅう（一炷は、線香一本が燃焼する時間、約四十分）の坐禅、朝昼晩の食事も坐禅で、応量器という食器を用いて頂きます。昼から夕方にかけては作務が中心で、外部講師などが宿泊するゲストルームの掃除や、キッチンで調理の準備も勤めさせて頂きました。その他、堂長やプラクティスリーダーと呼ばれる人たちの法話の時間、今回のテキストである『正法眼蔵山水経』を講義とデイスカッション形式で学ぶ時間もありません。希望者はお袈裟や絡子を縫う指導も受けることが出来ます。

一日の最後には「Three Refuges」という歌を歌います。これは仏教の三つの宝である「仏法僧」に帰依するお唱えです。坐禅で調えられた心から発せられる声は、お釈迦様の御教えが何の境も持たぬことを表すかの如く一つとなり、

まるで大地そのものが歌っているかのようでした。その優しく包み込むようなメロディは、どんなに困難な一日であったとしても穏やかに終える為の助けとなりました。

また、月に一回約七日間の「摂心会」が設けられていました。「摂心会」とは諸々の仕事を放下して坐禅のみに集中する期間のことです。食事も含めれば十五炷の坐禅を行います。基本的には、私語はもちろん、誰かとコミュニケーションをとること、自分の部屋で文書を読むこと、書くことも禁じられていました。

日常生活では作り出せない無駄なインプットもアウトプットも省かれた時間は、心を調えるという感覚を一変してくれたように思います。

食事は、日本の僧堂が、肉・魚・乳製品や五葷ごこん（ニンニク・ニラ・ネギ・タマネギ・ラッキョウ）が不使用なのに対して、禅心寺では、いわゆるベジタリアン料理という括りの食事です

(肉・魚以外は使用可)。朝は、お粥と汁物と一品。昼は、ご飯と汁物と一菜。夕方は、主にメデイシンボール(日本でいう雑炊)と一菜。

基本的に穀物は様々な種類を頂きます。朝のお粥はオートミールやシリアル食品に、昼のご飯は大麥、キヌア、ブラウンライスなど様々です。汁物は、味噌汁やミネストローネの時もあれば、リンゴジュースやオレンジジュースの場合もあります。添菜は、豆腐の生姜炒めなど、日本風なものから、ミックスマツツや、ブルーベリーののみという日もあり、とてもバラエティに富んでおりました。日本では出てこない食材も多く、食事の時間は楽しみの一つでした。

バラエティに富んでいるのは修行仲間も同じです。今回は世界各地から集まった三十二人の仲間と修行をさせて頂きました。もっと仲間のことを知りたいと思いい秋安居も残り一ヶ月を切った時に、改めて皆さんに一对一でお話をさせ

て頂く機会を設けて頂きました。

年齢は二十代から七〇代。国籍は、アメリカ、エチオピア、カナダ、ドイツ、フランス……そして一人だけ日本人。性別も、世に知られているカテゴリーのほとんどを網羅しているといっても過言ではありません。そもそも、集結した多種多様な人々を分類しようとすることに意味がないということに気づかされました。

彼らが修行に打ち込む理由も様々でした。多くは、ダイレクトに日本文化そのものを好み、学びを進める中で禅に共感した方や、ナチュラルリズムと禅の生活様式がコミットしたことを理由に挙げる方でした。そもそも、カリフォルニアの文化は健康志向が強く、街中オーガニック製品を扱う店が立ち並び、その街中をヨガマツトを担いで颯爽と歩く人が大勢行き来するのが日常の光景なのだそうです。

しかし、修行に來た理由を掘り下げて聞いて



みれば「病氣」「被差別」「いじめ」「大切な人との死別」等々、私たち人間が直面する人生の根本問題に行き着いたのです。そして、この苦しみに貧富の差はないことも思い知らされました。企業の社長で私からみれば全てを手に入れているような方も、貧乏のどん底でここにたどり着いた方も、四苦八苦は人間全ての苦しみであり、解決すべき根本問題なのです。

この道場に集結した人々は皆、本当の幸せ、心の安らぎを求めて跪き苦しんできた人達でした。その人達を、大きく扉を開いて迎え入れたのが禅道場だったそうです。

最初は多種多様な修行者の混在する中で、本当に修行生活が円滑に進むのだろうかと心配していました。全くとり越し苦勞で、修行の日々は、乳水和合、皆が一つに溶け合って滞りなく進んでいきました。

修行は苦しいものと理解している人は多いと

思います。しかし、祖師方は修行は本来「安楽」だとお示しです。人生を苦しいものとしてしまう欲望に満ちた自分自身から解放して、安楽な生活を実現するのが修行だからです。だから、禅心寺に集う彼らはとても穏やかに満ち足りた様子で修行し、僅かな時間交わされる雑談でさえも、「ZEN」や仏教について語り合っていました。

私も最初は、言葉がなかなか聞き取れずに苦労しておりましたが、彼らと一緒に中庭の芝生やフリースペースのベンチ、図書館や、川のほとりに屯<sup>たむ</sup>ろして、些細な話から仏教や禅について広がっていく会話の中にあることがこの上ない至福の時となりました。

修行者の間でも特に尊重されているようでよく耳にしたのが、

禅の修行で一番大事な事は「二つ」にならない

い、ということ

という鈴木老師の言葉でした。

身と心、自分と他人、境をつくって二つにならないように、執着を離れた坐禅の心で日常を過ごすことの大切さを示されたものです。

お釈迦様は十二月八日、明けの明星をご覧になり、大宇宙と隔てのない一つ命を生きていることを覚られました。我見を持ち込まなければ、草木と一つ命として在る、お釈迦様とも一つ命なのです。ここでの修行は、その教え通り大自<sup>おの</sup>然と一つ命となつて過<sup>あま</sup>ごし、縁起の中に生きている真実を体感することが重要視されています。修行の舵取りは大自然です。プラネタリウムでしか見たことの無い様な天の川の広がる星降る晩は、禅堂西側の広場にブルーシートと座<sup>ざ</sup>布団と坐蒲<sup>ぶつ</sup>を並べ坐禅をしました。皓皓<sup>こうこう</sup>たる満月の下で行ずる布薩<sup>ふさく</sup>は、包み隠さず全ての過ち



を懺悔せずにはいられません。

撰心中、天気がよければ川畔で経行をしたり、十月後半から入った雨季には、空いた時間に仲間と足を運び、雨音に身を寄せて時を忘れて坐り込みました。

制中の三ヶ月が終了すれば仲間たちはそれぞれ  
の道を進みます。禅心寺に残る方や、もともと  
と修行していた道場に戻る方。在家修行者の方  
たちには、職業に就いている方も沢山いて職場  
に復帰し、また修行に必要な費用が貯まれば禅  
心寺に戻ってくるという方もいました。それま  
では自分の家で修行を続けるそうです。彼らに  
とって修行は安楽であり修行こそが救いである  
ことは言葉にしなくても伝わってきました。

ある在家の女性修行者が禅の世界に導かれた  
のは、料理人になることを夢見て頑張っていた  
息子さんを突然の事故で失ったことでした。ま  
だ二十歳だったそうです。息子さんへの愛着と



喪失感、暗闇、やり場のない怒りにも似た悲しみ、苦しみのどん底に落ち、それでも生きてゆくことを選択した彼女は、生きる自信を求めて禅の世界に飛び込みました。藁にもすがる思いだったのでしょうか。

彼女は、「坐禅修行を中心とした生活が、今は亡き息子と一つ命を生きていることを実感させてくれました。私が、この人生を受け入れ納得して今を生きていることが、まだまだ生きたかった息子の思いに応え、共に生きることなのです」と仰られておりました。彼女は自ら飛び込んだ禅の修行によって救われていたのです。

彼女の話聞いて思い当たったのが、大本山永平寺での修行時代からお世話になっている西田正法老師が、「先祖供養の教化的再構成」として提唱されている「生き方としての供養」ということでした。

西田老師は、縁起の立場から教理として正し

く説ける先祖供養を標榜され、「真の供養とは自らの生き方だ」と言います。暗闇から光の中へと歩みを進めた彼女は、「生き方としての供養」の実践者として、亡き息子さんとともに生きていました。

「禅の素晴らしさをどう伝えるべきか」との答えを求め、遙々サンフランシスコの禅心寺までやって来た私は、「修行こそ救いである」という一つの答えに辿り着きました。絶望の淵に立たされた人が、修行により実際に救われている姿は多くの人に希望を与えるのではないのでしょうか。アメリカで育まれた禅が、日本人を救うことも大いに有り得るのではないのでしょうか。

横浜善光寺留学僧育英会様のご支援によって、図らずも渡米することが出来、二十世紀の一期、世界で最も豊かで自由な国であることを誇ったアメリカ合衆国で、物質文明と強力な自己主張との狭間で悩み悶える人達が、鈴木俊隆老

師によって伝えられた「ZEN」に救われている現実を目の当たりにすることが出来ました。

日本での禅は、現状から更にステップアップするための厳しく苦しい鍛錬法のような印象がとて強いように感じます。しかし、禅が仏教である限り、迷い苦しむ人々の救済こそが本来の姿であります。三ヶ月という短い期間の修行でありましたが、禅の修行はそのものが救いであることを改めて学ぶことが出来ました。救いとしての禅を自信を持つて布教して行きたいと思っております。

最後に、貴重な体験をさせてくださいました横浜善光寺海外留学僧育英会様、また日頃からご支援を頂いております善光寺檀信徒の皆様方に衷心より御礼を申し上げます。

泰真 合掌



