

私と禅

# 坐禅を始めた頃のこと

熊本 文琇

私は、昭和8年（1933年）生まれで、現在（平成19年）74歳です。この<sup>たくぼく</sup>擇木道場にお世話になってから約25年になります。この度講話をすることになりましたが、なぜ坐禅を始めたのかと説明し出すと、いろいろのことが絡まり合って複雑となってしまいます。そこで話の内容を、坐禅を始めるまでの前半生と坐禅を始めた頃の初心の時点に焦点を当てて、話を進めていくことにいたしました。

## 1 坐禅を始めるまで

私は先ほど話しましたように昭和8年生まれで、偶然にも現在の天皇陛下と同年生まれです。なぜかこの頃、私が平成の時代の中で死んでしまうのか、または平成の時代の終わりの時を見ることになるのかなどと思いを<sup>めぐ</sup>廻らしては、平成という時代と自分の命との背比べをしていることがあります。多分不<sup>めい</sup>摂生な私が先に<sup>い</sup>逝ってしまうだろうなどと<sup>じちよう</sup>自嘲してしまうときがあります。

昭和20年は重要な年で、私は12歳で国民学校6年生の時でした。昭和20年8月6日の広島、8月9日の長崎の原爆のことはご記憶のことと思いますが、東京の住人にとっては3月10日の東京大空襲は大変な恐怖を感じたものでした。戦局の悪化とともに、学童疎開のことなど話題になっておりました。我が家では特に問題にしておりませんでした。この3月10日の空襲の後あわてて子供を疎開させることになり、

3月末には静岡県の中の山の中に縁故疎開となりました。そこで8月15日の敗戦日を迎えました。

この年の12月になると、私も来年は中学生になるので進学は東京がよいということで、生活環境も悪い中、東京に呼び戻されることになりました。帰京の汽車の中で横浜あたりを過ぎてから、焼野が原となった沿線の惨状に恐怖したことを覚えております。

進学する中学校の選択については、父が転勤の多い職業についていた関係から、都心に近い交通の便のよい私立の中学校から探すことになり、青山学院となりました。渋谷も戦災に遭って町は焼野が原であり、学校もコンクリートの校舎は焼け残ってはいたものの、煙が内にまわり壁は真っ黒くなっておりました。

その様な焼け残りの学校だったのに、受験生の数の多さに驚かされました。親に報告したところ、青山学院はアメリカ系のミッションスクールだからアメリカから援助があるのだらうとの噂<sup>うわさ</sup>が立って集まってきたのではないかということでした。当時の日本人がいかに飢えていたかということです。入学することができたのは全くの幸運でした。

昭和21年4月に入学、どのような援助があったのかは子供の私には解りませんでした。入学と同時に希望者に『新約聖書』が配られました。戦乱の時代でもあり、宗教教育など受けていなかった者には新鮮な驚きでした。黒表紙には聖書の名が金文字で書かれ、小口にも金粉が塗られており、本を開くと金の粉が飛び散りました。紙は真っ白いインディアンペーパーで黒々と日本語が書かれておりました。日本語の聖書をアメリカでコピーしたものだよとの説明がありました。この聖書を中学・高校の6年間<sup>かばん</sup>鞆に詰め込んで通学することになりました。先年カンボジアの内戦が治まった時、日本から『仏教聖典』が援助として送られたとの報道を見て、人間はいつも同じようなことを行っているものだと思い至りました。

学校の授業は、まず朝の礼拝から始まりました。牧師による聖書の朗読と説教、お祈りの後讃美歌さんびかの合唱となります。その後に学校側の事務連絡という毎日でした。

礼拝も長年出席していると、いろいろと懐かしい思い出もありました。牧師の他に、時々担任の先生達が司会する週もあり、だんだんと先生達の傾向も見えてきて面白くもありました。院長先生は『詩編』第1編をよくお読みになるとか、牧師の卵の若い先生は『マタイ伝』5章の山上の垂訓ばかりだとか、体操の先生はがっちりした体に似合わず『コリント前書』13章を全部大声で読み上げて、机をたたいて「愛」について熱弁してねぼけ眼の生徒達を驚かせたとか、いろいろとございました。

やがて洗礼を受ける生徒も出、皆に祝福されておりました。また中には全く宗教に無関心でケロッとしている男もありました。私は関心がありながら神を信ずることができず、悩みは深くなるばかりでした。

そのような時、高1の頃から禅関係の本を読み始めました。その切っ掛けが面白いというか、変わっているので紹介します。

授業の中に週1回ずつ「聖書の時間」があり、学期末には期末テストも行われておりました。高校1年の時でしたか、外部から講師の先生が招かれ特別講義がありました。その期末テストの時、全く予告もなく、黒板に「汝、姦淫かんいんするなかれ。」と書かれ、これについて意見を述べよと言われました。これはモーゼの『十戒』の一つではありましたが、まだ未熟だった私などは考えたこともなく、2、3行書いただけで白紙に近い状態で提出したのです。

ところが、この問題は教員室の中でも話題となり、先生達の間でも「難しすぎる」とか「年齢的に見て早すぎる」とか議論になったとのこと。これを聞き付けた社会科の先生が面白がって教室で話題にしました。男と女の問題は古今東西、いずれの宗教においても大問題になっている。例えば、禅宗に『婆子ばすしゅうあん焼庵』という公案があるとい

うのです。話の筋書きの説明の後、この僧侶の答えは老婆を怒らせて庵まで焼かれてしまったが、何と答えれば良いのかというのが問題だとの説明がありました。ひょうきん者の生徒が答えを教えてくださいと言うと、先生は「バカヤロ、自分で考える。それが公案というものだ。」と言うので、皆で笑ってしまいました。

当時、秋月龍<sup>りょうみん</sup> 珉という人が公案を紹介する本を書いているというので、本屋で探したところすぐ見付き、目次を見たら『婆子焼庵』もありました。すぐ買って来て読みましたが、答えなど書いてありませんでした。ただある人の意見として、若者には若者の、中年には中年の、老人には老人の答えがあっても良いと書かれておりました。解ったような、解らぬような話でした。この本で代表的な公案をいくつか名前だけは知ることができました。しかし秋月龍珉が鈴木大拙の弟子だということで、鈴木大拙のことを紹介しておりましたので、『鈴木大拙選集』などを読み始めました。

時とともに、宗教に対する疑問は大きくなるばかりでした。神とは何か、いかに生きるべきかなど悩みは深くなるばかりでした。礼拝の時、讃美歌を歌うことが苦痛となりました。神を疑う者が神を讃<sup>たた</sup>える歌など歌えなくなっていました。

キリスト教から離れるため、学校を飛び出すことにしました。おとなしくしていればエスカレーター式に大学まで行けるのに、他の大学を受験して失敗、1年浪人生活をすることになってしまいました。当時の学力は、その程度のものでした。

学校を出て社会人となっても宗教問題とは心理的に縁が切れず、キリスト教や仏教関係の本を読み漁<sup>あさ</sup>っておりました。いつかどこかで、新しい発見や転機が見つけれられるかもしれないという微<sup>かす</sup>かな望みがあったからでした。仏教関係の本では、初期仏教に共鳴するものがありました。

## 2 坐禅を始めた頃

そろそろ50歳に手が届く年頃になって、いつまでも迷っている自分を歯痒く思うようになりました。どこかで決着をつける必要を感じ始めました。その頃偶然に日暮里駅前にっぽりで「擇木道場」の立看板を見つけて、予備知識もなく、禅でもやってみようかという軽い気持ちで通うことになったのです。

擇木道場での修行の話をする前に、なぜキリスト教に帰ろうとせず、仏教に傾いたかという気持を整理しておくことにしたいと思います。

二つの宗教の本を読むとき、いつも比較しながら考える習慣が身に付いておりましたが、いつの頃からか仏教に比重が傾いていたのは確かでした。

仏教を学び出してまず注目したのは、『懺悔文』さんげのもん(注1)でした。

キリスト教では原罪が問題でした。神話の世界では、人類の祖であるアダムとイヴが神より禁じられていた禁断の木の実を食べたため、神の怒りに触れ天国から追放されてしまいます。これが人類が生まれた時から負っている罪です。キリストが十字架にかかって人類の罪をあがない、神と人の調和を計ったといえます。

これに対して仏教では、自分の罪悪は自己の内なる貪瞋癡とんじんち(注2)によって作ったというのです。自分で作って自分で苦しんでいることを自覚して仏に詫げるのです。全く正反対の思想でした。

初期仏教から説かれている「苦・集・滅・道」の四諦しだい(四聖諦しやう)(注3)は、その当時の医学における病人の診断法であり、八正道はっしょうどう(注4)はその苦を直す処方箋だというのです。19世紀の一神教の西洋人たちは、仏教は宗教ではなく倫理の世界であると言ったとのことでした。

さらに『七仏通戒偈』の【諸悪莫作、衆善奉行、自淨其意、是諸仏教】という詩句には、修行の目標まで示されていると思い至りました。

諸悪をなさず、<sup>もろもろ</sup>諸々の善行を積み、自らの心を<sup>きよ</sup>浄めること、これが諸仏の教えなのです。

八正道は大乗仏教の時代に整理されて六波羅蜜<sup>ろくはらみつ</sup>（注5）となり、さらに集約されて戒・定・慧<sup>かい じょう え</sup>の三学（注6）となりました。この三学の一つである定（坐禅）に挑戦してみようと思いついたのです。

擇木道場を訪れたのは47、8歳の頃でした、道場の人から坐り方の説明があり、「坐禅を組んで数息観といって自分の息を数えてください。」と教えられました。最初の坐禅が終わってから、「どうでしたか。」と聞かれましたので、「一炷香で数が650になりました。」と答えたところ、「数を数えることに気を取られて、息を数えることを忘れてしまいましたね。」と言われました。「どのくらいが良いのですか。」と問うと、「一炷香360ぐらいが適当です。」と言うので、その後いろいろと工夫してみましたが上手にいきません。

いつもの癖でいろいろと数息観について調べてみましたが、一炷香における息の数を具体的に説明したものは見当たりませんでした。ただ息を吐くときは<sup>くつろ</sup>寛ぎ、吸うときは緊張するので、ゆっくりと大きく吐き、自然に吸い上げるのが良いと解りました。

あるとき京都の禅僧のエッセイを読んでおりましたら、修行を積んだ禅者ならば、京の四条五条の大橋を一息で渡ることができると書いてありました。これを読んでから、坐禅中の一息を長くするように努力し始めました。

まず息の長さを計ることから始めました。 $60(\text{秒}) \times 45(\text{分}) = 2,700$ 、 $2,700 \div 350 = 7,715(\text{秒})$ ということで一息10秒を目指しました。比較的早く安定したので、次に15秒としました。これに慣れてきた頃、次に20秒を試みました。しかしここで5秒長くしただけのはずでしたが、相当に苦しくなっていました。毎日坐るといふよりも、腕時計の秒針を見ながら数息観に集中しておりました。

入門して公案も頂きましたが、日頃の静坐では数息観ばかり試して  
 ありました。その頃の私の勤務先は早番・遅番の勤務があり、遅番の  
 週は11時ごろに出勤しました。昼間の電車は空いており、席に坐れば  
 時計の秒針を見ながら息を数えておりました。その様なある日、数息  
 観に集中して、ハッと気が付くと下車する駅に着いておりました。  
 あわてて鞆を抱え、締まりかかった扉を押し開けるようにして飛び降  
 りましたが、突然失神してしまいました。

目が覚めると、駅の柱に寄りかかっておりました。初めに心の中に  
 光が差し込み、何かに掴まっていたこと、それが柱であり、そこが駅  
 であること、自分が通勤途中だったことなどに気付くと、急にあたり  
 の世界が拡がってゆくのが解りました。心の中には幾つもの層があり、  
 その一番奥に真新しい世界のあることに気付いたのでした。これこそ  
 が坐禅の中で探し求めていた心の根源であると思いついたのです。

頭はがんと痛みましたが、目の前の世界が輝いて見えました。  
 駅近くの公園で一休みしたのですが、まわりに咲いていた乙女椿は神  
 々しく、緑の葉は黄金色に輝いて見えました。

自分では解った、悟ったと思っても、これは一人よがりではあり  
 ません。禅宗の宗教としてありがたいことは、参禅して見解を呈し、  
 老師からこれで良しと見定めていただいたことです。これを見性とい  
 いますが、通過したときの喜びは大きなものでした。

失神して目覚めたことに興味をもって、前例を探してみました。

白隠禅師の師の正受老人は、修行を始めた若い頃に公案を念じつ  
 つ階段を降りていたとき、足をすべらせ階下に落ちて失神してしま  
 いました。その後目を覚ましましたが、心配して集まった人達を見回し  
 てカラカラと笑ったということです。

また盤珪禅師は修行中に病弱な人でしたが、坐禅に疲れ果てて柱に

寄りかかろうとして床の下まで転がり落ちて失神し、目覚めて悟りを開いたといえます。

白隠禅師の場合は、より高い境涯にありましたが、飯山の正受老人の下で修行中、ある日町まで<sup>たくはつ</sup>托鉢に出たとき、ある家の前でお経を読み、家の者から煩わしいから止めろと言われても唱え続け、家人に<sup>ほうき</sup>帚で頭を叩かれて失神し、さらに大きな悟りを開いたということでした。

失神から目覚めたときに見た新しい世界は皆同じだろうと思いますが、その後の生かし方に大人物と小者の差が出てくるのだと思います。私の経験として失神の話をしました、何も失神するだけが見性の方法ではありません。ただ何か一つのことを心を集中させていくことによって、突破口が開かれるのだと思います。

一休禅師が悟りを開かれたときの歌があります。

本来の面目坊の立ち姿一目見しより恋となりぬる

良い歌というばかりでなく、同じような体験をした者として、そうだと、<sup>うなず</sup>うなずきたくなる思いです。

キリスト教に「赤子のごとくならずんば、天国に入ることあたわず。」という言葉がありますが、生まれたての赤ん坊の心と本来の面目は同じものだと思えてなりません。

私はキリスト教から始まり仏教へと迷い込み、色々と疑問を抱いたり深く悩んだこともありましたが、坐禅によって解決し得た現在となつて過去を振り返って見るとき、迷いや疑問も大きな財産であり、人生に無駄なことは一つとしてないと思に至ったのであります。

さて、自分の現在の心境はいかにと問われれば、一番ぴったりとした言葉があります。『<sup>じきぜんもん</sup>食前の文』の4番目、【<sup>ゆいまこじいわ</sup>一つ、維摩居士の云く<sup>ほっきぜんえつもつじきなまんごうためこ</sup>“法喜禅悦を以て食と為す”と。我れ今万劫の飢えを療ぜんが為に、此



【一飽<sup>いっぼう</sup>を味わうものなり。】そうなのです。今なお万劫の飢えを癒やすために坐り続けており、ここに心の安らぎを求め続けているのです。

ここに集まっておられる皆様のますますのご精進をお祈りして、私の拙<sup>つたな</sup>い話を終わらせていただきます。

合掌

(平成19年、東京第一支部(現埼玉支部)撰心会の講話より)

### 編集部注

- (注1) 懺悔文:【我が昔より造るところの諸悪業、皆無始の貪瞋癡<sup>とんじんち</sup>による、身口意<sup>しんくうい</sup>よりの所生<sup>しよしやう</sup>なり、一切我今皆懺悔せり。】
- (注2) 貪瞋癡:もっとも根本的な三種<sup>ほんのう</sup>の煩惱(迷い)、三毒。貪欲(貪り)・瞋恚(怒り憎むこと)・愚癡(愚かなこと。真理に対する無知)。
- (注3) 四諦:苦諦・集諦・滅諦・道諦の四つの真理。迷いの人生は苦である。苦の原因は煩惱・妄執<sup>もうしゆう</sup>(迷いの心から物事に深く執着すること)である。執着を断つことが苦しみを滅した悟りの境地である。悟りに導く実践が八正道である。
- (注4) 八正道:八つの正しい実践。正見・正思・正語・正業(正しい行い)・正命(正しい生活)・正精進・正念・正定(正しい精神統一)。
- (注5) 六波羅密:波羅密とは、悟りに到<sup>いた</sup>る修行の意。菩薩(悟りを求めて修行する者)に課せられた六つの徳目を実践する。六つの徳目とは、布施・持戒<sup>にんにく</sup>・忍辱<sup>ぜんじゆう</sup>・精進・禅定<sup>ちえ</sup>・智慧をいう。
- (注6) 三学:持戒・禅定・智慧。仏道を修行する者が必ず修めるべき、三つの基本的な修行の項目。

### 著者プロフィール



熊本文瑠<sup>ぶんしゆう</sup>(本名/武弘)

昭和8年生まれ。元地方公務員。現在、東京動物園協会(TZV)のシルバーガイドとしてボランティア活動中。昭和59年、人間禅白田劫石老師に入門。現在、人間禅輔教師。