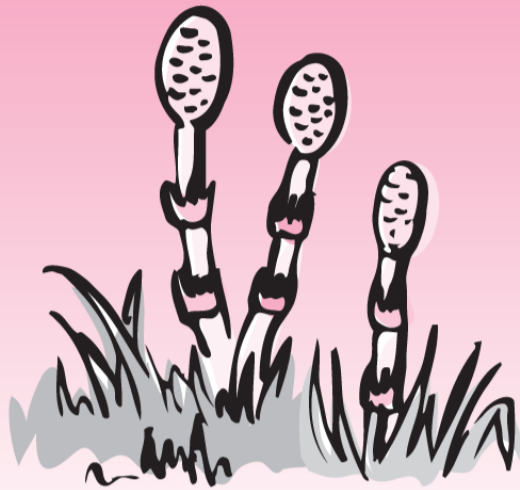


Stress

& ストレス
アンド
ヘルスケア

Health Care

2011年
春



絵の部分をこするとレモンの香りがします

編集発行：財団法人パブリックヘルスリサーチセンターストレス科学研究所
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL03-5287-5070/FAX03-5287-5072
http://www.phrf.jp

contents

特集「坐禅」	
巻頭インタビュー 師の教えを受け継いで……	松原信樹 1
坐禅のすすめ……	松原信樹 3
アメリカにおける禅の活動……	松原覚樹 6
【連載】	
ストレスに克つレシピ⑤……	加藤和子 5
ヘルスケアアカウンセリングケース研究……	矢島道・松田英子

巻頭インタビュー

師の教えを受け継いで

龍源寺住職 松原信樹

いつも同じ生活をするこの大切さ

昨年、前任職の哲明和尚が亡くなりましたが、その二年前から龍源寺の住職を引き継ぎました。それまでも前々住職の泰道和尚、哲明和尚と三人でお寺の仕事をしていましたので、このまま何も変わらずにやっていきましようと話をしていたんですね。月一回の定例の坐禅会、お檀家さんの法要、そして企業の方々の坐禅指導は以前と同じように行っていますし、お寺の仕事も、朝課といって、朝早く起きてお経を読み、掃除をして、毎日坐禅を組んでいます。

泰道和尚は私の祖父ですか

ら、ずっと生活を共にしてきたわけで、泰道和尚の教えは、毎日の生活の中で自然と浸透していますね。たとえば、泰道和尚は日々の日課がきちんと決まっている方でした。朝3時に起きて、まず書齋で勉強を始めます。5時になると内仏という、本堂とは別に小さな仏様を安置している場所があるのですが、そこに行ってお経を読み、また書齋に戻って、7時に朝食をいただきます。朝食が済んだらまた書齋で勉強し、11時に昼食をいただきます。それから少し昼寝をし、2時からお客様を受ける相見の時間となつています。出版社との打ち合わせなどが終わるとお茶をいた

だき、お風呂に入り、夕食をいただいて寝るといふ日常でした。食べるものもすべて決まっています、おかずが少し多いと機嫌が悪いですね。生活というのは、良い時も悪い時もいつも同じでなければならぬんだということとを常に言っていました。これは、研修会などでも話していたことですが、良い時に舞い上がった贅沢をするのではなく、いつも同じ気持ちでいなければならぬのだということです。ものを大事にする、水や電気を大切にすることも徹底していましたし、時間の使い方も非常に綿密な方でした。

あきらめず、いつまでもこの意義

泰道和尚はよく、困難なことがあってもあきらめてはいけなと言っていました。『雑宝蔵経』という経典に、ヒマラヤで大きな山火事があった話があります。牛や熊など、大きな動物が水を持つて火を消そうとするけれどもなかなか消えない。そこに小鳥が飛んできて、羽に水をつけて火を消そうとするんですが、大きな動物たちは、自分たちが水を運んでも火が消せないのだから、羽の水で消そうとしても無理

だ、と言いました。けれども、小鳥は「私は火を消そうと努力せずにはいられない。消そうという気持ちで今はいっぱいなのだ」と。釈尊は弟子たちに、あきらめないでやっつけようという、小鳥の気持ちが大事なのだと説いたそうです。泰道和尚も、あきらめないで精進していくところに人間の叡智があるのだ、あきらめないで、目の前にあることを一つひとつ、根気よくこなしていくことが非常に大切なのだ、私によく話してくださいました。

禪に説法を取り入れた祖父

泰道和尚自身も、一つひとつ積み重ねてきた方です。27歳で出家して、布教師となりましたが、当時、禪は不立文字といって、文



字を立てない、言葉を発さないもので、黙って坐禅をし、禅問答と向き合うことで、禪を説くなど考えられない時代でした。ところが、泰道和尚は、坐禅をしななければならぬということを書いて説いて、説き尽くすことを行って、話してはいけない禅の世界に話す世界を築いていきました。当時、説教坊主だと揶揄されましたが、これが正しいのだという思いで続けていきました。学問とは、どういう批判を持つかだと泰道和尚はよく言っていました。批判をもちながら精進していくことの大切さを実践し、禅という言葉を使わない世界に、説法を取り入れていったのです。釈尊も、人間の生死という説き尽くせない問題を、たくさん

經典の中で説き尽くしていったわけですが、それと同じで、坐禅をするこの意味を説き尽くしていく態度ですつと学問をされ、修行をされていきましたね。

泰道和尚の伝え方には卓越したものがありました。文学を用いたり、詩を用いたり、この考え方をこの歌で表現するとか、哲学者のどの言葉で表現したらいいとか、引用の取捨選択は非常に素晴らしかったです。また、泰道和尚は国際化やITなど、都会で生きる人々と社会との調和の問題に、禅僧として向かい合わなければならぬと常に考えていました。「南無の会」という定例の法話会で講演をしたりと、自分からすすんで皆さんの前に行きました。百二歳で亡くなる四日前まで説法を行っていました。

禪を文学作品で表現した父

父の哲明和尚は、仏教に文学を取り入れて、文学作品で禅の世界を表現していました。筆舌に尽くし難いところを表現するのに芸術や文学作品の素晴らしさがあると思うのですが、父は、飯田蛇笏門下の中川宋淵老師に師事し、文学作品を取り入れながら説法を行っていました。

父はよく、「文学作品は全体を読まなければだめだ」と言っていました。教科書に載っているのは一部分だから、全体を読んで把握しなければならぬのだと、夏休みに本堂で、私たち兄弟に『徒然草』を最初から最後まで、大きな声で読ませたこともありましたね。本物をきちんと読みなさいという教育法でありましたし、また、フィールドワークの大切さも教えてくれました。父はシルクロードに百回近く行っていて、私も何回か同行しましたが、早稲田大学の長澤和俊先生と一緒に、インドから中国、朝鮮半島を経由して日本に伝わった仏教の流れを自分の目で見て、玄奘三蔵などの人物の足跡をたどるなどしていました。禅宗では語録といって僧の言葉を集めたものが多いのですが、説法のあったお寺を訪れて、ここでこういう説法があったのだと、実際に見て、知識に身体性をつけていくことの大切さを教えてくれました。

家族の死から学んだこと

一昨年に泰道和尚が、昨年哲明和尚が亡くなったほか、この二年間に私のまわりで祖母、兄弟子など、大切な人が5人亡くなっているんです。まさに人間

は、常に死と裏合わせにあると実感しましたし、いつ何があつて亡くなるか、分らないものだと改めて思いました。釈尊は、すべてに原因と結果があり、人間は生まれたから亡くなるのだと説いています。病気になるから亡くなるのではなく、生まれたから亡くなるのだということですね。私も愛別離苦、愛する人たちの別れの苦しみを受けて、どうにかなってしまうのかと思いましたが、まわりの人に支えていただき、泰道和尚が行っていたように、一つずつ目の前にあることを丁寧になし、何とか乗り越えることができました。一つひとつ丁寧に日常を生きながら、泰道和尚、哲明和尚からいただいた法わしえをきちんと後世に伝えていくことが私の務めであり、日々精進していきたくと思っています。

プロフィール 松原信樹 (まつばら しんじゅ)

龍源寺住職。平成10年平林寺専門道場での修行を経て、平成16年東洋大学大学院文学研究科仏教学専攻博士後期課程単位取得満期退学。臨済宗妙心寺派龍源寺にて、祖父・松原泰道、父・松原哲明に師事し、平成21年より現職。専門は、中国・中世禅宗史、中国・中世禅思想。大本山妙心寺では現代的課題委員会自死問題を担当し、自殺予防や相談活動にも取り組んでいる。

坐禅のすすめ

龍源寺住職 松原信樹

坐禅とは何か

釈尊は、人生とは生老病死であると説きました。生老病死とは、生まれて、老いて、病気になる、亡くなるという人生の4つの

苦しみを表しています。この「苦しみ」とは、「くが苦しい、苦痛だ」という意味ではなく、どうにもならないこと、避けられないことを意味しています。つまり、生まれたことは自分ではどうにもならないし、老いることも病気になることも、亡くなることも自分ではどうにもならない。こういった4つの苦があります。

よく「四苦八苦」といいますが、厳密には「八苦」があります。それは、「愛別離苦」、愛する者との別れの苦しみ。「求不得苦」、得たくとも得られない、欲しくても得られない苦しみ。「怨憎会苦」、会いたくない人と会わ

なければならぬ苦しみ。「五陰盛苦」、肉体がさかんなるゆえの苦しみ。「生」「老」「病」「死」と合わせて、これらを四苦八苦とい

ます。ところで、生老病死という、どうにもならないものに対してどうしたらいいのかについて、釈尊は六波羅蜜ということを説いています。六波羅蜜とは、6つの実践徳目で、般若経という経典に書かれています。六波羅蜜がなぜ大切なのかというと、在家の方々の修行の徳目になっているからです。1つは「布施」で、布施行のことです。お布施とは、お金だけではなく、優しい顔をするとか、席を譲るなど、人に対する行いです。2つめは「持戒」で、戒律のことです。お酒を飲まない、みだらな行為をしないなど、五戒があります。3つめは「忍辱」

で、我慢をしていくことです。4つめは「精進」で、1つのことを一生懸命やっていくことです。5つめが「禅定」といって、坐禅をすることです。6つめは「智慧」で、思考によらず、ありのままに観ることになります。つまり、人生でどうにもならない生老病死という問題に対して、禅定という坐禅をしていくことが説かれているのです。

もう一人の自分を探す

仏教の発祥はインドですから、坐禅ももともとはヨーガのようなものだと思いますが、インドから、道教や儒教の地盤のある中国・朝鮮半島に入って影響を受け、坐禅になります。坐禅は、「座禅」とも書きますが、臨済宗の場合は「広」をつけず、「坐」を使います。家の中で行う場合は「座」でもいいのですが、修行の場では「広」をつけません。

漢字は表意文字ですから、「坐」の文字を解釈すると、「土」、つまり大地の上に人が座っている、その姿を描いた漢字です。人が一人いますが、左側が「私」で、右側がもう一人の「私」

であると、禅僧である私は解釈します。つまり、もう一人の自分を探していくのが禅ということになります。

『臨済録』には、「無位の真人」という言葉が出てきます。これは、「この上ない本当の人」という意味で、この上ない本当の人とは、神様や仏様のように、人間ではつくることのできない美しいもので、そういったものがどんな人間にも宿っている。それに気づいていない、それが迷いである。無位の真人を探し、見つけていくのが坐禅の修行です。無位の真人を見つけて、一つひとつ自信のある言葉、自信のある態度、自信のある行動を行っていくのが坐禅をしている人の生活になります。

松原泰道和尚から教えていただいたことですが、絶体絶命のピンチに陥った時に誰が助けてくれるかというと、お金でもなく、親でもきょうだいでもない。自分の中にいるもう一人の本当の自分、無位の真人なのだということ。無位の真人を探し続けるのは、何日か自分探しの旅に出るのは違います。もっ

ともつと深く自分を掘り下げ、探し続ける行いです。

坐禅の作法

ここから、具体的な坐禅の話をしていきましょう。坐禅では、まず「調える」ということを行います。龍源寺では、毎月定例で坐禅会を行っていますが、初心者の方には、「今日の坐禅の目的は、調えることだけで結構です」とお話しします。姿勢を正して、呼吸を調べていきます。

まず坐る前に、座布団を用意します。一枚は半分に折り、その上にもう一枚を重ねます。折った座布団の上にお尻を置きます。



龍源寺での坐禅会

お尻が床より高い位置にくると、背筋が伸びて、安定した姿勢で坐ることが出来ます。そして、あぐらをかき、右足を左足の太ももに乗せ、足裏は上を向くようにします。これを「半跏趺坐」(図1)といいます。さらに、左足を右足の太ももに乗せるのを「結跏趺坐」(図2)といいます。結跏趺坐は長時間安定して座

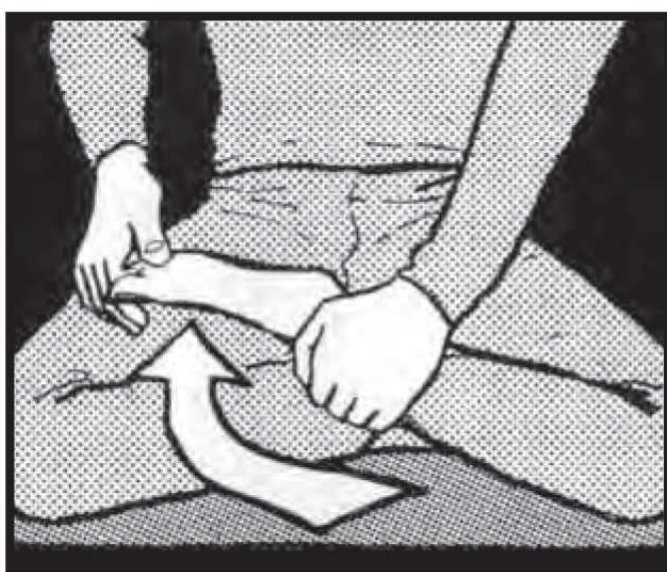


図1 足の組み方／半跏趺坐



図2 足の組み方／結跏趺坐

れる姿勢ですが、初心者や身体が硬い人には難しいので、片方の足だけで結構です。また、乗せる足は、左右どちらでも構いません。両膝が座布団の内側に入り、均等に座布団にかかっている状態が、安定した姿勢になります。手の組み方を「印相」といいます。一般的には、「法界定印」(図3)という組み方をしますが、初

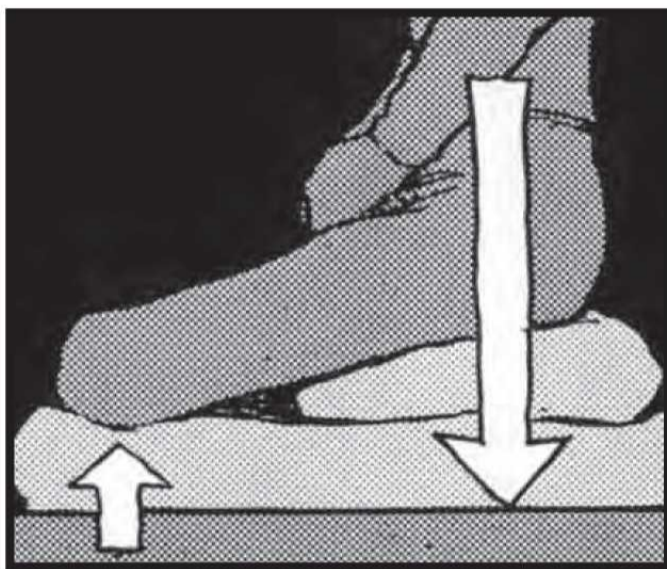


図3 手の組み方

心者は、左手の親指を右手で包み、左手全体で覆うようにする「白隠流」という組み方のほうが集中しやすいと思います。肩の力は抜き、組んだ手は下腹部に近づけて置きます。こうして坐った姿勢を「坐相」といいますが、自分の坐った姿が富士山のように大きく、何があっても動じない山のようなイメージを描いていきます。おへその下に重心を置き、坐禅を組みます。

呼吸は腹式、できれば鼻呼吸で

姿勢が調ったら、腹式呼吸を行っていきます。鼻から3秒吸い、1秒止めて、口から8〜10秒吐いていきます。おへその下に「丹田」という部分があります。丹田は、紅、練った薬、真心という

意味があります。真心のようなよいものをおへその下に入れ、悪いものを吐き出していくというイメージで呼吸を調べていきます。坐禅は本堂で行いますが、本堂は僧にとって聖地ですから、聖地の清らかなもの、よいものを身体に入れて、悪いものを出していくというイメージです。

目は、半眼といって、目を閉じているかないか程度にします。視線を落として1.5メートル先をぼんやり眺めるようにすると、自然と半眼の状態になります。慣れてきたら、鼻だけの呼吸に変えていきます。鼻から3秒吸い、1秒止めて、鼻から8〜10秒吐いていきます。はじめのうち

は、呼吸を調えるだけでいいのですが、なかなかうまく呼吸が調えられない場合は、吐く時に、「ひとつ」と、心の中で数を数えて呼吸を調べていきます。次に、3秒吸い、1秒止めて、吐く時に「ふたつ」と数え、10までいったらまた、1に戻って数を数えていきます。

生活全体が禅の行い

坐禅の場では、警策という棒

を使います。これは罰で打つものではなく、本来は僧が修行者に對して「がんばりなさいよ」という意味で打つ棒です。気持ちを切り替える意味でもありますし、もつと掘り下げて修行したい時、自分自身に喝を入れたい時、睡魔に打ち勝てない時など、いろいろな意味があります。警策を打つことで、身体を調えることができるので、警策を受けたい方は合掌します。厳しい修行の場では、どんどん警策を打たせていただきますが、坐禅会などの体験的な場では、希望者だけに打たせていただきます。

坐禅の長さは、お線香本分になります。約40分になります。が、初心者には長すぎるので、坐禅会では約20分で時間を区切り、それを2回行います。そして、坐禅が終わると「茶礼」といって、お茶をいただいて坐禅の話をして、お茶を二つの釜で沸かしたお湯をみんなに分ち合って飲むという、和合の時間になります。禅というのは、坐禅だけでなく、生活全体が禅の行いになりますから、お茶の作法や精進料理など、様々なことがあります。

ます。また、作務さむといつて、庭さうじや片づけなど、体を動かすことの中で自分自身を見つけていくのが禅の生活になります。

坐禅の効用

坐禅を続けていくと、呼吸が深く、長くなっていきます。呼吸は長ければ長いほどよいのですが、こうしてしっかりと「腹をつくつていく」と、緊張したり、ガタガタ震えることがなくなり、肝の据わった人になります。これが坐禅の二つの効果といえます。

また、私たちはふだん、これまで得てきた知識を使って生活しています。私など宗教者の場合は、経典が多くのことを教えてくれますし、場合によっては長老や先輩が教えてくれます。会社の仕事ではマニュアルや本が教えてくれたり、まわりの人が教えてくれたりするでしょう。私たちはこうした経験というフィリターをおしてものごとを見えています。そういったものをすべて取り払ってしまうのが坐禅の修行です。何も考えず、呼吸を調べて、無心になることで、新しい何かを体得していきます。

これは、知識ではなく、智恵の部分です。坐禅をしていくと、何か新しいものを発見する力、ゼロから何かをつくり出す力、自ら問題を抽出して解決していく力がついてくるのではないかと思います。

禅の生活には、静の世界である坐禅と、動の世界である作務があります。作務とは、先ほど少し触れましたが、庭さうじをしたり、雑巾がけをしたりという行いですが、行う際には無心になって掃除をしていきます。自分がほうきになりきって庭を掃く。雑巾になりきって、お手洗いのそうじをする。自分が無心になり、ほうきや雑巾という主人公になりきってやっていく、主人公という発想なのです。仕事だと、営業がイヤだ、この仕事がイヤだ、海外出張がイヤだという気持ちが出てきますが、いかにかイヤだではなく、無心になって、自分が主人公になってやっていくところに、人間の叡智があるのだということ。こういうことも、坐禅によって得られる大切なことだと思います。

Column

ストレスに克つレシピ⑤

春のおいしさを満喫 春野菜のナムル

♪もうすぐ春ですね～♪ 春は、木々に新緑が芽吹く時期です。この新芽には、独特の苦味やえぐみがあり、アクの強さが特徴ですが、昔の人は、こごみ、ぜんまい、たらの芽、わらび、うど、みず、ふき、せりなど、春先の苦味を伴う山野草を好んで食べました。実は、旬のものを食べることこそが、人間の体の生理にかなった健康的な食生活です。冬の間蓄積された脂肪分をじょうずに体外に排泄し、そして夏の暑さにも耐えられる身体をつくる準備をするには、春の野菜をたっぷりとるのが効果的といわれています。この時期しか味わえない、すがすがしい香気と苦味を感じながら、身体の中から春を満喫してくださいね。



作り方

材料 (4人分)

	せり1束、もやし250g
A	薄口しょうゆ大さじ2、 酢・ごま油各大さじ2、 唐辛子・すりおろしニンニク各少々
飾り用	いりゴマ(半すり)大さじ1、 焼きのり2枚、 糸唐辛子少々

- ①せりは塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、冷水にとった後、水気を絞り、4～5cmの長さに切る。もやしもたっぷりの熱湯で歯ざわりよくゆで、冷水にとって冷まし、水気をしっかりと絞る。
 - ②ボウルにAの材料を入れて混ぜ、せり、もやしを加えて和える。いりゴマを散らし、焼きのりを粗くもんで加え、ざっくりと混ぜる。器に盛り、糸唐辛子を上に散らす。
- ※せりの代わりに、菜の花でもおいしくできます。また、もやしの代わりに、梨を4～5cmの細切りにし、レモン汁をふりかけたものを和えてもおいしいです。

(食育の会「グループ雪蛭」代表 加藤和子)

アメリカにおける禅の活動

カリフォルニア大学バークレー校客員講師 松原覚樹

「絶対に学問から離れないように」「宗教・宗派を超えた視野をもって伝道するように」「伝道は年中無休であるように」——祖父泰道と父哲明がいつも私に語り続けた「三ように」の実践の言葉です。夏と冬、年二回の帰国の際には、両師から必ず「収穫は？」と尋ねられました。収穫とは近況報告のことでした。2000年から約10年間、定例となった二人との年二回の対談は、刺激ある情報・意見交換であり、また厳しい論議と激励に充ちていました。両師の言は、「これからの仏教者と宗教活動」を創造するうえで大変建設的なものになりました。その中でも「三ように」の実践は、私のアメリカにおける仏教伝道の指針となり、伝道活動を支える糧となっています。

スペイン巡礼から2000年度
米へ

アメリカに来ることになったきっかけは、実はアメリカで仏教を学びたいという思いからでした。埼玉県野火止にある臨済宗妙心寺派の平林寺専門道場で禅修行後、上智大学名誉教授でイエズス会の司祭である門脇佳吉氏からのお誘いを受けて、1999年10月、スペイン最北端のカトリックの聖地サンティアゴ・デ・コンポステーラを徒歩でめぐり、約800キロの巡礼をしました。この巡礼プロジェクトは、スペインカトリックから「キリスト教日本伝来450年」を記念する際に提案されたもので、キリスト教の巡礼路を禅僧が歩くことによつて、東西霊性共存を象徴したのです。

ヨーロッパ各地からのキリスト教徒がピレネー山脈を越え、パンプونا、ブルゴス、レオンの大聖堂を訪れ、使徒聖ヤコブ(スペイン読みでサンティアゴ)の遺体が眠っているサンティアゴ大聖堂へ

参拝します。その旅の途中、世界からの巡礼者に会いまし

た。一緒に歩くということは、同行二人ですから、同じような気持ちになりまし。それでほかの宗教との対話も始まりました。歩きの行の中で感じたことは、まず、知らず知らずのうちには、共通点が分かってくることでした。もちろん、違いも、違和感もありました。しかし、他宗教徒に「仏教とは?」「日本仏教とは?」「宗教とは?」と聞かれても、答えられない自分がいたので、私は禅の修行をして、「禅が分かった」「仏教を理解した」とすつかり思い込んでいました。ところが、実際はまったく分かっていませんでした。そこで私はこう考えました。「自分の知っていた禅宗教の世界は修行という伝統内だけから見た、いわば、インサイダー的視点からのものだった。重要なことは、その伝統から二歩外に出て、今一度アウトサイダー的視点から客観的に再考することだ。一方のみに偏らず、この両方の視野をバランスよくもつことが大切なことで、これがほかの宗教との対話の出発点になるだろう。これなしに文化の相互理解はない」と。こうして2000年夏、アメリカでの仏教研究を決

意したのです。

自分の意思とか選択で「道」を作っているつもりですが、あとから考えてみると何か大きな流れでここまで来ているような気がします。全然英語ができなかったのに、修行時代からアメリカで仏教を勉強すると言っていたなんて変ですね。仏教はアジアの文化なのに、なんで欧米仏教会は白人の組織なんだ、俺が変えてやる、なんて言っていました。その後11年間、今に至るまでアメリカで仏教を研究しています。

これからの伝道手段としての教鞭

現在は臨済宗妙心寺派の禅刹で、南房総の鹿野山のマザー牧場に隣接する佛母寺住職兼、カリフォルニア大学バークレー校で教鞭を執っています。この二年だけの話ですが、日本仏教の授業には各学期とも常に45人以上の学生が集まり、日本宗教のクラスには平均20人、江戸仏教文学の授業は平均15人が履修しています。これらの学生の大半はアジア系と白人です。どの学生も日本仏教を知りたい、日本文化を学びたい一心で、大変まじめに学んでいます。この「日本仏

教を教える」という貴重な経験をとおして、私は「これからの将来は、学問が研究室を飛び出して、異文化交流・相互理解(そして、その延長にある世界平和への促進)に役立つ」との信念を抱き、「今からでも遅くない、日本仏教を世界に広めよう、世界に向かう日本仏教の発信塔となることを目指してやってみようか」という思いに至りました。

私たちは、国際化、グローバルゼーション、高度情報社会が急激に進みつつある21世紀において、世界は二つつながっていると思います。例えば、アジアと米国は太平洋によって隔てられているのではなく、むしろ太平洋によつてつながっているといえます。政治、経済、社会、宗教を考えた時、10年前でさえ、この考えはまだ十分に浸透していませんでした。世界にみられる様々な問題は、宗教、伝統、文化的な違いから、または歴史に対する理解の違いから引き起こされる場合が多いといえますが、もはやこうした特定の価値観に固執すべき時代ではないと考えます。むしろ、私たちは「地球の一員」という意識をもつべきだと考えています。このグローバル化が進む国際

社会においては、これからの時代の新たな仏教伝道のかたちとして、学術研究・学問の果たす役割がますます重要になるでしょう。人類・文化の相互理解と世界平和の確立は、学問をとおして得られる多様性を尊重する姿勢、そして異文化間の交流・相互理解の促進を抜きにしては考えられなくなっています。今後、国際的な教育活動の発展はますますその必要性を増し、これは21世紀における新たな時代のニーズに合った、重要な伝道スタイルになると信じて疑いません。私は、教鞭をこれからの将来における重要な伝道と位置づけていきます。

UCバークレーでのメディテーション活動

私の伝道活動の二つに坐禅会があります。学生は、「メディテーションはアジアの特有の文化、特にインド、中国、日本仏教に共通した“religious/spiritual practice”」と考えています。彼らの関心はその基本となる実践哲学というよりは、むしろ yogic なリラクゼーション、または精神的解放を得る手段としてのメディテーションにあるといえるでしょう。ですから、この坐禅会の目的

が「自分とは何であろうかと、この自分を見つめること」が一番大切なことで、自分(自我)の中に隠されている、もう一人の本来の自分(自己)がいることにめざめること」などと禅的に説明すると、学生は興味津々です。「忙しい」というのが日常の挨拶語になっている今日に、今こそ、この大切な「心」を取り戻し、「真実の人間性」を育て、失われた「心」とは何かを考え学ぶ必要性を伝えていきたいです。

『夜船閑話』を読む

このメディテーションを学問と実践の双方から教えています。学問では、日本臨済宗中興の祖である白隠慧鶴禅師(1686-1769)の仮名法語の代表作である『夜船閑話』を読んでいます。若し白隠禅師が禅病(結核ともノイローゼともいわれている)に悩んでいた時、人から教えられて、京都白河山中にいた白幽子を尋ね、内観の法を伝授され、それによって禅病を克服したという経緯を記したもので、健康法としての坐禅を述べた書です。この本は学生に大人気で、これを読んでから実際に坐禅をするようにしています。

坐禅会を主催

実践面でいえば、二つの坐禅会を行っています。一つはUCバークレーの学生団体の一つで、他宗教を勉強して相互理解を深め、友好的関係を築いていくことを目的とするクリスチャングループがあり、彼らの活動の一環で坐禅会をもっています。瞑想や黙想のコンセプトはキリスト教にもありますし、とくにカトリックではイグナチオ・ロヨラによる「霊操」という修行があります。しかし、大変興味深いことに、このグループの学生にとって、坐禅が「自分の中のいる、もう一人の本来の自分との対話」であると理解することが容易ではなかったのです。彼らにとつての瞑想は、その最終目的が神の意志を聞くこと、つまり神との対話にあるからです。つまり、キリスト教の場合は自分の外側に神があり、それに対して祈り、願うのに対して、仏教の場合、とくに禅は自分の内側に清浄心(澄んだ鏡のような心)があると信じ、それに目覚めることを目的とします。これは信仰と信心というアプローチの違いといえるでしょう。禅では、坐禅は自己の発見装置と位置づけます。しかし、こういった根本的な違いがあるにもかかわらず、自分の内

外に「本来の自己・清浄心」や「神」といった共に超越的存在を認めるといふ最大公約数が、何か「共存するものがある」と、坐禅をしながらも学生たちをうなずかせるのでしょうか。彼らは、ゲーテの「私の中に神がいなかったら、どうして天上の神をみるこ

とができよう」という言葉の中にこのことを感じているようです。

一般坐禅会も週に一度行っています。参加者からの実際の声を紹介します。

「現実のいろんな制約から離れて、真っ白な状態になり、心を落ち着かせて、また頑張ろうっていう気持ちを起こさせてくれることを私は期待します。忙しかったり、やることに追われていると自分を見失ったり、何が本当に大事なのが見えなくなったりします。やらなければいけないことや悩みや苦しみ等から離れる時間をもつことで、自分の中を一回空っぽにすることができればいいなと思います。また、習慣的に meditation をすることでストレス対処や

精神的成長にもつながるのではないかと期待しています」(UCバークレー学生:筆者訳)。

「私が坐禅を考える時、それは何かある一室で特有の姿勢で坐っている大勢の人を思い浮かべます。それはとても静寂で黙想といったところで、大変形式が先行したものだと思います。アメリカではメディテーションはその目的をリラクゼーションにより焦点をあてているのではないのでしょうか。メディテーションは世俗の執着心でいっぱいになった心をすっきりさせて、毎日の現実を構成しているものから私たち自身を「瞬一瞬に解放」時間だと思えます」(UCバークレー学生:筆者訳)。



カリフォルニア大学バークレー校での授業

「心身健康法」としての坐禅人氣

忙しい毎日の生活、煩雑な日常から離れるために、メディテーションをして心身の癒しを求めている人が増えています。何事にも惑わされずに一人の時間を持ち、自分を見つめなおすためかもしれない。とくに坐禅というのは、いい香りのお茶、キャンドル、線香、そしてマッサージなどのアロマ療法的な現実からの一時的リセットでの癒しではありません。呼吸を整えて自分と正面から向き合うものが坐禅で、頭はすっきり覚醒し、身体だけでなく心の奥のほうから癒されるものです。私は坐禅を「メディテーション・リラクセーション」と呼んでいます。

このメディテーション・リラクセーションとしての坐禅が心身健康法(mind/body health)として今、アメリカで大変人気があります。坐禅会に参加している学生の大多数が実際にそうですし、これは参加者の健康への関心の高さを示しています。ここで重要なことは、心と体の密接な関連性を強調しているということです。姿勢を整え、呼吸を整えて心を落ち着かせて、精神のリラクセスした状態をつくり、緊張、心配、不安、疲労、怒り、ストレスを減少させます。メディテーションがバー

クレーの町の若い人たちの間で注目されている中、こうした精神のリラクセーションの身体的健康管理が求められているのを見てきています。18世紀に書かれた『夜船閑話』の中ですでに説かれている、

メディテーションの免疫力を高める効果と病氣予防の効果といった医療的の一面が、現代人を再び魅了してきている点が大変興味を覚えます。坐禅が「悟り」や「無」の境地といった宗教的最終目的地への精神的手段としてだけでなく、心身健康法として注目されてきていることは特筆すべきでしょう。これは人々のメディテーションへの関心が宗教的(religious)なものから精神的(spiritual)なものへと移ってきていることを示しているのではないのでしょうか。宗派や宗旨にこだわらず視野を広くもって活動していれば、この「移行」もまた、悩める現代人の、坐禅を求める心の表れであることが理解でき、自然と伝道にも力が入るものです。

さて、冒頭の文に戻りましょう。祖父泰道の言葉をよく思い出します。「私が死んでも、千の風ではありませんが、お墓の下にはいませんよ。私が死んだその日は、地獄での説法の初日です」と。「なぜ地獄なのですか?」と

聞くと、「地獄じゃないと、あなたに会えないからね」と。また、父哲明はいい歌だねといい、一休禅師の作として伝えられている歌をメールで送ってきました。

いま死んだ

どこへもいかぬ

ここにおる

たずねはするな

ものは言わぬぞ

今、私は日本から遠くはなれたアメリカの地で、常に祖父・父と同行二人で修行を続けております。「三ように」の実践の教えを深く心でかみしめながら...

プロフィール

松原 覚樹(まつばらかくじゅ)

1973年生まれ。1995年学習院大学法学部卒業。同年臨済宗妙心寺派平林寺専門道場掛塔、2004年コーネル大学アジア研究学科修士課程修了、2009年コーネル大学アジア宗教研究学科博士課程修了。現在、臨済宗妙心寺派佛母寺住職を務めながら、カリフォルニア大学パーカー校でVisiting Scholarとして日本仏教、日本宗教、江戸仏教文学の教鞭を執る。
佛母寺ホームページ www.butsumoji.com

一流の講師陣のもとでカウンセリングを学び、PHRF認定資格を取得 PHRFヘルスケアカウンセラー養成講座

5月開講



本講座は、ストレスにより不安や悩みを抱えている人を支援するヘルスカウンセリングを学びます。基礎コースでは、カウンセリング理論のほか、医学、薬学、法学、社会学などの基礎知識について、幅広く学ぶことができます。授業は大学教授など、一流講師陣による充実した内容で、キャリアアップはもちろん、実生活でも役立ちます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

■会場/早稲田大学早稲田キャンパス

■日程/2011年5月14日(土)～2012年1月28日(土)

(全20回、土曜日、9時30分～12時40分) ※振替制度あり

※興味のある講座のみの受講も可能です(1講座8,000円)。

■受講費/15万円 ※学割制度あり

基礎コース修了後、実践コースもあります。実践コースを修了すると、「PHRFヘルスケアカウンセラー」資格の受験資格が得られます。

お問い合わせ
資料請求

(財)パブリックヘルスリサーチセンター

TEL.03-5287-5070 FAX.03-5287-5072 Eメール/info@phrf.jp

<http://www.phrf.jp/>