

禅に御縁を頂く

中山とし子（浄心）



（一）

私は一九歳（一九六九年）から坐禅を始め、二十四歳の結婚と同時にきっぱりと止め、以後四十年間禅との御縁はありませんでした。六五歳の時ある再会があり、あれよあれよという間に再び禅の世界に引き戻されました。

そして、坐禅は勿論、何名かの御老師様方にお目にかかる機会を頂き、遅ればせながらも、ある程度の禅書を読む機会にも恵まれています。又、長崎県諫早市にある妙本寺様を絡子把針（らくすはしん）の習い初めとして、愛知尼僧堂で絡子の把針を参究する御縁を頂き、更に宇治の興聖寺で御袈裟の把針を約二年間参

究し、現在、二〇二五年五月、自宅にて坐禅仲間の皆様と絡子の把針に励んでおります。

（註：絡子（らくす）とは、仏教徒が首からかける仏具で、御袈裟の省略されたもの）



絡子

一度離れた禅に四十年後に再び御縁を頂き、そして自分の根幹に禅の考え方を据えるようになった宿縁について不思議に思っています。七五歳の今人生を俯瞰してみると、すべてはこうなるように決まっていたことが自然と成っただけのことだ、というゆるぎない確信に行き着くのです。一九歳の若い娘が坐禅に興

味を持つようになった因縁について、改めて考えてみたいと思います。

(二)

私は一九六九年四月、デパートの店員から勤労学生へと舵を切りました。奈良県にある靴下製造会社に転職し、短大の保育科で学ぶ学生となったのです。工場に隣接する女子寮に住んでいましたが、その頃、寮友の中に大変気になる女性がいました。彼女の話し方や仕草のすべてが芝居じみていて、あからさまな作為に見えました。私はそこに嫌悪感を抱いていました。彼女は同じ短大の同級生で、年齢は一つ年下のSさんでした。Sさんは美人の部類に入るでしょう。二重の強い目つきやニツコリ笑った口元はゆるぎがなく、芯の強い女性をうかがわせるのに、幼い子がやるような、えくん、えくん、といった泣きまね

や、いやん、いやん、といった甘えた猫のような異常な所作が日常で、それは、男性にも女性にも、年上にも年下にも発揮されました。その明るさと幼さの演技で、寮生たちの人気を得ているようでした。彼らは面白がっていたのでしょうか……。私はSさんの、自分を偽って恥じない図々しさに怒りが湧きました。私の欺瞞への潔癖すぎるこだわりは、次第に、Sさんだけでなく彼女に親しんでいく寮生も許せない、こんなことがまかり通る世の中も許せないとなり、しかし、周囲をあからさまに非難する様子を見せれば子供っぽく見えるのは自分の方だ、ということも自覚していました。自分の正しい見方を理解できないのなら話しても無駄と、時間に追われる中、自ら孤立して行きました。

寮友たちと正面から向き合わず、若い娘らしい明るさもない生活を送っていたある朝、

新聞の小さな記事が目にとまりました。大和高田市の商工会議所で、禅僧の方がお話されるというのです。私は出かけました。そして、次の週から毎週土曜日の参禅に通うことになったのです。片道一時間半かかる奈良市にある三松寺でした。ここで、私は最初の禅のお坊様に接することになったのです。故皆川英真御住職でした。

禅は、一言でいえば、自分を飾ったり偽善や露悪に陥らない率直でありのままの生き方を説いていて、それはまさに私が求めていたものでした。お寺までの遠距離も、坐禅の辛さも気になりませんでした。私の居場所はここだと、自信が体中にみなぎるほどの感動でした。一九歳で入った禅の道は、以後の私の考え方、行動の拠り所のすべてを決めたと言っても過言ではないと思います。

やがて短大を卒業、保育士となり家庭に入

り、子供も成人した三五年後、Sさんと私は再会しました。彼女は、普通の大人の女性になっていました。昔、私が彼女の異常な行動に参っていたことを知っていました。自分がそのように演じていたことも自覚していました。そして、思いがけないことを言ったのです。幼い頃実母が亡くなり、数年後継母を迎えた時、継母に受け入れられるために幼い子を演じていたということです。後で産まれた弟に継母を奪われまいと、機嫌取りをしていたというのです。社会に出ても周囲から受け入れられるために、保護の必要な子供のようにふるまったということです。そして、離婚を経験し、介護士として働きながら二人の子供さんを育て上げていました。率直に話す彼女の言葉を聞いて、当時の彼女の行動にも又違った思いが湧いて来たのです。彼女は彼女で必死だったのだろうな、と慈しみの気持ちで湧

いて来ました。その時彼女が、都合の悪いことも隠さずありのままの自分を語ってくれたことで、私たちは心の底から打ち解けてお互いの事を語りました。

ともあれ、私の発心の直接の契機は、Sさんの自己欺瞞に対する違和感だったと思います。私は特にそこへのこだわりが強かったために、表面だけ、口先だけ、に簡単に騙される周囲にも腹が立ちました。その怒りを鎮めるための何かを、真剣に探さざるを得なかった。だからこそ禅に出会えたと思います。いや、実はこうなるように、本人たちの与り知らぬところで準備されていたSさんとの出会いだったのかもしれない。

上下関係も男女の分け隔てもない人々に囲まれる雰囲気は気持ち良く、自分に合っていたのですね。坐禅に夢中になりました。しかし、五〇年経った今はこうも思います。

本来の自分で生きられる人は案外少ない。それができる人もいるが、できない人の方が多いのではないか。それを自覚し、それに向かつて努力する人も一握りだ。特に自分を守りたいとき、人間は意識的に自分を偽り、相手におもねた都合の良い表現を使いがちだ。真意は胸におさめて表面的には相手に合わせる。このような人の方が人に好かれることが多く、Sさんは私よりも後輩たちに慕われ、無口で軽口の一つも言えない私は、近寄りがたく恐れられていたに違いないと思うのです。

若い頃の私は、漱石の影響を強く受けています。『虞美人草』には、甲野さんの継母「謎の女」とその実の娘「藤尾」、そして率直と善意の人「宗近くん」を登場させ、甲野さんに次のように言わせています。

「僕の母は偽者だよ。君等がみんな欺かれて
いるんだ。母じゃない、謎だ……」
（母の、家を

出てくれるなと云ふのは、出てくれといふ意味なんだ。財産を取れと云ふのは、寄こせと云ふ意味なんだ。世話をしてもらいたいと云ふのは、世話になるのが厭と云ふ意味なんだ。

甲野さんは、口先と真意の違うこの義母に長く苦しみます。漱石はこの小説で、本来の面目で生きる人間と裏表を平気で使い分ける人間を対比させ、最後は、計算のない本来の自分で生きられる宗近君の友情によって、我欲と欺瞞は衝撃的な崩壊の結末を迎えます。何回読んでも最後のところで鼻の奥がツンと痛くなり、目の前が曇るのです。先に書いたSさんも、やはり結果は小説の示すように崩壊していました。しかしSさんのえらい所は、その後シングルマザーとなって二人のお子さんたちを立派に育て上げたところなのです。

(二)

時は過ぎて、二〇一五年八月。六五歳の私は、岐阜県各務原市の東海中央病院にいました。高校時代のクラブの先輩、J子を見舞うためでした。二〇一四年に末期ガンの宣告を受けたJ子は、わずか一年半の間に緩和病棟を選ぶ事態に陥っていました。J子とは、私が六二歳の時に四〇年ぶりに再会し、姉妹のように互いの住んでいる土地を訪ねたり、その頃抱えていた共通した悩みである、親の介護に伴う身内との葛藤を共有した仲でした。親が心配で頻繁に帰る私は、周囲から遺産狙いと汚名を着せられていました。

二〇一五年八月九日、抱えきれないほどの果物を買って訪れた病室で、J子は横になったまま迎えてくれました。彼女の六六年の厳しかった人生がそこに集約されていました。死の床にあって朦朧とした状態であるのに、切羽詰まっていた私はこれが最後と思えばこ

そ、我が身内の「事」をハッキリさせるための方策を彼女に尋ねずにはおられませんでした。法的手段に訴えるべきかどうかを相談したのです。今思えば何と言う冷酷な人間だったか！ 彼女は真つ直ぐな性格から、そのことで兄弟と裁判を起こしていました。しかし、勝ったところで徒労に過ぎなかった、だから「捨ておきなさい」と、苦しい息の下から厳しく警告して下さいました。これが後の私を救ってくれたと思います。

人は死ぬ。彼女と話すのはこれが最後、と確信しました。抗いようもないこの事実を、全身で受け止めねばなりませんでした。人は死ぬ。生きている間にできることはやり、会いたい人には会っておかねばならない、とわかりました。翌日、JR高山本線の蘇原駅に着いた時、このまま自宅に帰るのはやりきれず、瞬間的に反対方向の列車に乗りしました。

四〇年前、飛騨高山をもっと遡った所にある山寺で坐禅をしたことを思い出し、せめて、未来を見つめて生きることにより一生懸命だったあの頃に戻りたい、山寺（正宗寺）を外から眺めるだけでも、今の荒んだ気持ちが一時的にでも慰められるのではないか、そんな気持ちからでした。

四〇年以上経っているのに、走るタクシーの窓から、次第に当時の山川がよみがえり、正宗寺が昔とほぼ変わらない佇まいで田の中に存在していました。原田道一東堂は在寺していらつしやり、どこの誰ともわからぬ人間を、さあ上がきなさい、お茶だお菓子だと温かく受け入れて下さり、それまでの重苦しい気持ちたちが急速にどこかに飛んでしまいました。この再会への機縁となったJ子の死が、禅への再縁へと導いてくれたのです。（東堂とは、住職を退いてその寺の隠居職となったお坊様）

この時以来、原田東堂はこれを読んでみなさい、これはどうだと言わんばかりに、禅の思想を説いた書籍類を送って下さり、脳が栄養を喜ぶといった感じで、知らず知らずのうちに、禅書を読むことが葛藤をかかえていた私への教化となっていたのです。

二〇一六年の早春、アメリカのアイオワ州にある龍門寺の御住職、ワインコフ彰顕老師が書かれた“Zen Seeds for Fallow Ground”が原田東堂から届きました。シンプルな英語で書かれており、何より文章のリズムが、自分の呼吸とピッタリ合いました。面白くて、辞書を引きながらただ自分の楽しみのために読んでいたのですが、実はその内容は、その時の私に必要なものだったと思います。必要なものが必要な時にやってくる、この不思議な符合は、自分がこの大自然の中で生かされている生物の一つであるという証。翻訳が終

わってしばらくしてから、この事を実感したのです。

秋になって、著者のワインコフ老師が、永平寺での瑞世（ずいせ）のためにお弟子様方を随行して来日されることがわかりました。私は迷うことなく滞在先の熱海まで会いに行きました。英語はシンプルでも、仏教のことを知らない私には、日本語訳が仏教の教理と合っているのかを始めとして、僧侶の日々の行持に関することなど、質問が山ほどあったのです。当然、四、五時間で終わるはずはなく、以後eメール上を数十回もの質問と答えが往来しました。ワインコフ老師とのこの時の出会いが、『禅の種まき』の翻訳出版、以後の龍門寺のニュースレターや『龍門寺の四季』の日本語翻訳出版に繋がりました。

翻訳に際しては英語力も重要ですが、その分野の十分な理解と、何より日本語力が重要

と考えます。原本の英文はシンプルでも、私に仏教の知識が乏しいのでどのような日本語で表現すれば良いのか、それが問題でした。

独特の禅語を日本語表現に転換するのに大いに役に立ったのは、鈴木俊隆老師の

『Zen Mind, Beginner, s・Mind』 藤田一照

訳、松永太郎訳の二冊です。仏教思想を英語で表現してあるものを、更に日本語の仏教書に翻訳してあるので、実際的でした。専門性の高い仏教の語彙を古びた頭にインプットし、メタファーの意味するところを掴むのに脳をフル回転させねばなりませんでしたが、新しい知識への好奇心の方が勝って、苦労とは思いませんでした。何も知らなかった乾いた脳に水がしみこむ勢いで、禅の思想が入って来ました。この翻訳の為の参究の過程は心が躍るくらい楽しかった為、その頃抱えていた身内との行き違いから来る苦しい葛藤と不信感

を、一時的に忘れることができたのです。その上、翻訳の為の勉強でしたが、読んだ本やお坊様方から教えて頂いた内容が自分への教えとなり、いつの間にか、私の菩提心をも呼び醒ましてくれたのです。

(四)

二〇一七年（六七歳）の初夏、坐禅を再開して間もなくの三松寺の夜の坐禅中のことです。突然上の方から「逆の立場でなくて良かったではないか」という声が明確に聞こえました。はっと、眼を開きました。あまりにも明瞭な声だったため、最初は天の声かと神秘的な気持ちになりました。が、自分の内なる声だったということが今はわかります。自分を相手に転化させた考え方は、その時まで思いつかなかった思いがけない発想の転換でした。相手のアンフェアなやり方を許せない

と云っている間は、自と他が別々にあるわけなので苦しみは去らない。

一方、ここ数年参究してきた禅仏教では一元論を説いていて、自と他が別々にあるのではない。自と他は一つだ。相手がどうであろうと、大事なのは自分の行動だ。「他は自であり、自は他の中にある」という事は、相手の行為を憎めば憎むほど自分が軽くなるように勘違いするが、実際はその反対で、他を憎む自分を心の深い所で許していない。だから苦しい。他を許すことは自分をも許すことである。仏教の智慧を授かっていたからこそ、このような立場の転換に発展したと思います。

改めて、自分はどうかと足元を見てみた時に、相手を許す、許さないは自分の仕事ではないような気がしました。それは天地宇宙に任せればよい。自分は正々堂々としていても良い。そうか、これが只管打坐の坐禅なのだ。

現実的には損な役回りだったかもしれないが、転ずれば、天に恥じるようなところに足を踏み入れなくても済む役回りだったことをまず喜ぶべきだ。これが分かった時、守られた、という深い安堵が感じられました。それまで怒りでガチガチに固まっていた身体と胸のつかえが、坐蒲の上ですうっと急速に取れていくのが実感されました。「損は得、得は損」とはこういう事かと、今は、仏教の智慧を授かった事が有難く思われます。

あれ以来、坐禅中に声が下りてくることはなく、雑念と妄想から離れようと、調心調息に集中を試みる繰り返しです。ただ一つ、最近発見した事です、坐禅に案外良いのは、故郷の山川を下ローンの上から眺めているイメージです。幼い頃、きょうだい一緒に駆け回った故郷の山川は、何があっても、やはり良いのです。

(五)

後に、稻盛和夫氏の著書の中に『金剛經（こんごうきよう）』の第五八則「剛經経賤（こうきようきようせん）」にある法の言葉を見つけました。〈災難や苦難に遭ったら、嘆かず、腐らず、恨まず、愚痴をこぼさず、ひたすら前向きに努力を続けていく。これから将来、よいことが起きるためにこの苦難があるのだと耐え、与えられた苦難に感謝すること〉というのです。苦難に感謝することはすぐにはできません。人間はぎりぎりまで追い込まれて初めて発想を転換するに至ります。私は救われました。仏教では一つの事象も見逃すことなく、ちゃんと教典の中に手当があり、驚かされます。

この世の一人一人の役回りは、一体誰が、人間の一生のどの段階で決めるのでしょうか。

「謎の女」も「藤尾」も、昔も今も私たちの身近のどこにでもいるし、相手や場面によって嘘をついたり、正直者になったり、人は自由自在に面（おもて）を付け替える動物です。周囲の毀誉褒貶に一喜一憂しては、本来の真の自分に気づくことはできません。禪語に「随所に主となれ」とあります。これは周囲にマウントを取ることはありません。「如何なる場合でも何物にも束縛されず、主体性を持った自分自身の主人公となる」生き方の事です。そのためには、真の道を求める絶え間ない正しい修行が必要となります。過去ではない、未来でもない、「今ここ」をありのまま精一杯生きること。その積み重ねが、本来の自己への気づきへと繋がって、いつの間にか恐れや傲慢や自己卑下から解放される禅的世界観を手に入れることになるのです。

（奈良市在住・エッセイスト）