

# 人間教育の基本としての作務の意義について考える

—— 短大生の学習意欲・目的意識を高めるために ——

佐藤 達全<sup>1)</sup>

## Considerations of the Meaning of *Samu* as a Fundamental Part of Humanistic Education :

Raising Junior College Students' Motivation and Sense of Purpose

Tatsuzen Sato

### Abstract

The author has been involved with educating early-childhood educators for the last 40 years. Approximately 20 years ago, the enthusiasm of students to acquire the necessary knowledge and techniques they needed to become early-childhood educators began to decline. Though there was no doubt that, after graduation, these students did in fact intend to become early-childhood educators. One did get the sense that they realized the importance of study, of practicing their piano lessons, etc. Unfortunately, however, it would be difficult to conclude that they were making dedicated efforts to achieve their goals. If this does not change in the near future, there is a danger that parents will no longer feel comfortable placing their children in the care of such people.

The emergence of this issue likely has something to do with problems related to “raising children” from the time they are infants. The issues that Japan has been struggling with in recent times —urbanization, the increased number of “nuclear” families, the low national birth rate — have resulted in children having extremely few chances to play to their heart’s content and instead help out with household tasks and chores. Meanwhile, there are more and more places that offer education, including early-education and attendance at *juku* (so-called “cram schools” or courses). The author, whose specialty is Buddhist students, considers these trends to pose serious problems.

The Buddhist position is that there is an intricate relationship between the working of the mind and physical activity, as exemplified by Buddhist ideals of *shinjin ichinyo* (perfect mind-body unity; in Zen, this is called *gyogaku ichinyo*, which refers to the unity of practice and study). In Zen teachings, there is also includes an term called *samu*; Although this term is often translated to mean “work” in English, it also includes an element of “education” together with the idea of “labor” (in early-childhood education, this can be translated as the term *o-tetsudai*, which is used with children to mean “help out” or “give a hand” to someone, or to do something). This study aims to clarify the problems lurking in contemporary early-childhood education from these Buddhist perspectives.

Key words: early education, knowledge-based education, physical activity,

“helping out”, *samu*, Zen practice, *shinjin ichinyo*

キーワード：早期教育，知的教育，身体活動，お手伝い，作務，禪の修業，身心一如

1) 育英短期大学保育学科

## 序章 研究の目的と方向性

一般に禅の修行というと、手と足を組んだ坐禅の姿が思い浮かぶであろう。道元禅師（以下は道元と称する）の坐禅は「只管打坐」といって、臨済宗の坐禅のように公案を考えながら坐禅をするのではなく、「ただ黙々と坐る」のである。ところが、その一方で、道元は「作務」や「調理」や「食事の仕方」さらには、「入浴」「洗面」「トイレの作法」までも修行と位置づけた。

このことは、道元が「24時間の行住坐臥すべてが修行である」と考えたからであり、これは「威儀即仏法」とも言われて曹洞宗の本質とされている。威儀は威厳に満ちた行儀作法の意味で<sup>(注1)</sup>、威儀即仏法というのは「禅僧としての正しい規律ある生活、立ち居振る舞いこそが仏道にはいる前提であり、さらにそれは単なる入道の条件ではなく、毎日の行持や生活が正しく実践され、威儀にあふれた日常の行為が実現したところが、仏法が体現された世界である」（石川力山編著『禅宗小事典』法蔵館1999）と説明されている。

インドで釈尊によって説かれた仏教は、周辺の国々に伝えられる過程でさまざまに変化した。特に、中国では実践的な生活意識や儒教の影響を受けて、独特の教義や修行法が形づくられたのである。インドにおいては、出家者が作務をはじめとした日常的な活動に関わるのが許されない風土が存在した。これは、教団内部の規定と言うよりも、出家者はこうあるべきだという社会的な枠組みでもあったようである。

ところが、仏教が中国に伝えられると、そのような状況は一変した。出家者の生活が托鉢によって維持されていたインドとは異なって、中国では教団内で畑を耕したり作務を取り入れたりして自給自足の生活を基本とせざるを得なくなったからである<sup>(注2)</sup>。なぜそのような変化が起こったのか、また、その変化がどのような意味をもたらしたかについては別に考えなくてはならないが、このこ

とは修行僧の生活の仕方を大きく変えただけでなく、仏道修行のあり方そのもの（仏道修行とはなにかという意識）に大きな変革をもたらしたと考えられる。

いずれにしても、「修行」という表現からも明らかかなように、修行は坐禅堂のような特別な場所だけで実践したり、特定の時間を設けたりして行うものでなく、生まれてから死ぬまで、「どこでも」「いつでも」するものであり、さらに言うならば「しなくてはならないものだ」という道元の修行観（修行に対する基本的な考え）は、「今を生きている」我々がその「今」をどのように生きたらよいかを明確に意識させてくれるものではないだろうか。

そして、こうした変化が現代の私たちの日常生活に、禅（仏教）の教えが大きな意味をもたらすことになったのであり、現代人の生き方にも大きな示唆を与えていると考えられる。その理由は、この世に生まれた人間は一人の例外もなくいつかはこの世から消えていく存在であり、「自分がこの世から消えていくその日」を前もって自分で決めることも知ることもできないからである。それゆえ、「今をどう生きるか」という課題は、どのようなことよりも先に全力で取り組まなくてはならない課題であるはずだからである。

次章で述べるように、仏道修行のあり方（目的）に大きな疑問を抱いて比叡山を後にした道元は、縁あって建仁寺の明全と入宋することになった。そして、現地の寺院における修行僧との出会いや生涯の師となった如常禅師の薫陶を受けて、「人間として」の生き方についての方向性が定まったのではないだろうか。

すでに触れたように、私たちはほとんども掃除や洗濯・調理等を「雑用」と認識しがちであるが、道元はそうした行動のすべてを坐禅と同じ修行としての意味があると考えた。禅の修行で、作務が重視されるのはそのためである。もちろん、道元も初めは手と足を組んで坐禅をすることや経典を

学ぶことが修行であると考えていたが、留学先の中国での体験からその考えを大きく変えることになった（このことについては第2章で述べる）。

道元の教えは「正伝の仏法」と言われる。これは、釈尊の教えを正しく受け継いだという意味である。そもそも、仏教というのは「仏陀の教え」であり、仏陀は BUDDHA というインドの言葉を音写したもので、その意味は「人間存在の真理に気づいた人」のことである。つまり、仏教というのは「人間の生命がどのようなものであるかを認識させ、その生命をどのように生きたらよいかについて考えさせるための教え」と言えるのである。このような視点に立つと、24時間の行住坐臥がすべて修行であるという道元の教えは、現代社会に生きる我々が、日常生活をどのように営んだらよいかということにも大きな示唆を与えてくれるものであり、インドにおいて釈尊によって説かれた仏教の「人はどのように生きるべきか」という根本思想を、より一層明確にしたと言えるのではないだろうか。

このように考えると、道元の教えは単なる教団内部に止まるものではなく、あらゆる人が取り組まなくてはならない課題であり学ばなくてはならない人間教育の到達点と言えるはずである。現代医学の説くところによれば、人間の生命は身体と精神（心）の相互関係によって営まれている。つまり、我々が自己の生命を全うするためには「行学一如」を基本とした「作務を重視する」道元の教えが大きな意味を持っていると考えられる。そこで、道元が作務を重視した意味について、現代人の生き方という視点から考察してみたい。

## 第1章 入宋前の道元の基本的な考え

### 第1節 出家を決意するに到った状況

道元は正治二（1200）年、京都で生まれたが、出自の詳細については不明な点が多い。父親が村上源氏の久我家の流れを汲む人物であることは間

違いないが、久我通具なのか、その父・通親なのかを決定するまでには至っていないし、母についても、藤原基房の三女・伊子と言われるが、確かなことは不明である。通親は村上源氏の直系であり、伊子は基房の野心のために木曾義仲のもとに嫁ぎ、義仲の没後に通親の側室になった絶世の美女と言われている。

歴史上の人物としての道元を考えると、その誕生の経緯を正確にとらえることにはそれなりの意味があるが、道元自身は自分の両親の名前や出生地等について何も語ったり記録したりしていない。一般に、道元が出家した理由は、三歳で父を亡くし八歳で母を亡くしたことによるとされているが、その年齢になれば両親のことや出生の事情についてもそれなりに記憶しているはずである。まして、道元は生まれつき聡明であったと伝えられるのであるからなおさらそのように考えるのであるが、そうしたことに全く触れていない点に、道元の出家や思想を理解するための鍵があるとも言えるのではないだろうか。

そうした事情はともかく、道元は聡明で、幼くして唐の詩人・李嶠<sup>りきやう</sup>の『漢詩百詠』や『毛詩』（『詩経』のこと）『春秋左氏伝』などを讀んだと伝えられている。そうだとすれば、相次ぐ肉親の不幸や権力の中枢に関係する者の盛衰を目の当たりにしたことが、幼い子どもの心にどれほど大きな衝撃を与えたかは容易に想像されるであろう。

一方、この時代は、両親を失った者が出家するのは貴族社会の通例でもあったようである。母の死をきっかけにして出家の志を起こした道元は、九歳の時に仏教の入門書とも言われる『俱舍論』を讀んだと言われている。この書は五世紀の頃、インドの世親によって著されたもので、きわめて難解な内容である。ところで、道元の伯父にあたる松殿師家（まつどのもろいえ）は、道元の聡明さを見込んで自分の養子としてゆくゆくは宮仕えをさせたいと考えていた。

けれども、道元はそうした師家の意に反して、

建暦二年（1212）の春、師家の弟に当たる天台僧の良顕法眼を比叡山の横川に尋ねて出家の決意を告げたのである。道元の志が固いことを見ぬいた良顕は、その当時、最も学問的な環境が整っていた横川の首楞巖院に送り届けた。こうして道元は横川の般若谷の千光坊に住むことになり、修行の第一歩を踏み出したのである。

## 第2節 比叡山での修行と修行に対する疑問の発生

道元は十四歳になった建暦三年、天台座主の公円僧正について得度した。公円は学問的に優れた浄行持律の高僧であった。翌年、延暦寺の戒壇院で菩薩戒を受け、正式に出家した。天台僧となった道元は、むさぼるように天台の教えを学び、さらに、大蔵経五千巻を二回も読み返した。さらに、そのほかの仏教教理や密教についても、学ばないものはないと言われるほどであった。学問的に仏教を学ぶには、比叡山は最高の条件が備わっていたことがうかがえる。

しかし、当時の比叡山は名利を求めたり加持祈祷をしたりする風潮が蔓延していたといわれ、無常を感じて出家した道元の熱烈な求道心に十分に応えることができなかったようである。その一方で、天台の基本である「本来本法性、天然自性身」（人は誰でも生まれながらにして理想的な人格者になりうる素質を持っており、もともと完成された存在である）という教えに対する疑問も生じてきた。それは、もしも人にそのような仏性があるというなら、なぜわざわざ修行をする必要があるのだろうかという問いである<sup>（注3）</sup>。

このような疑問に対し、道元を納得させるだけの明快な答えを与えてくれる者はいなかったと伝記は伝えている。そこで、建保二年（1214）、道元は当時の碩学といわれた園城寺の座主・公胤僧正を尋ねた。道元の問いに対し、公胤は直接に答えることはしなかったものの、宋から臨済禅を伝えて名声の高かった明庵栄西の教えを学んで中国に渡ることを勧めた。その言葉に従って京都の建

仁寺を訪れた道元は、栄西の弟子の仏樹房明全に会って大いに心を動かされた。そして、明全のもとで禅の教えを学ぶことになり、さらに宋に渡って本格的に禅の教えを学びたいとの気持ちが強くなったのである。

## 第3節 比叡山を去ってからの動向

貞応二年（1223）三月、明全らと貿易船に乗って博多を発ち四月に明州（浙江州）寧波の港に着いた。明全はただちに天童山慶徳寺で修行を始めたが、道元はしばらく船中に留まることになった<sup>（注4）</sup>。その理由は定かでないが、三か月後に天童山で無際了派の指導を受けることになった。一年ほど修行を続けた道元は、各地の寺を尋ねて教えを聞いたのだが、入宋前からの疑問に対して心から納得のいく答えを与えてくれる指導者に巡り会うことはできなかった。

理想に燃えた道元にとって、中国での修行も期待どおりとは言えなかった。比叡山と同じように形式化や形骸化が進んで、貴族に迎合した祈祷仏教としての色彩が強かったからである。落胆した道元が帰国しようとしてまで思いつめていたとき、天童山の無際了派が示寂し、後任の住職として就任した如浄こそ名僧であると知らされた。そこで、再び天童山を尋ね、如浄のもとでひたすら修行に励むことになったのだが、その修行の厳しさは並大抵のものではなかった。『正法眼蔵随聞記』（巻三）には、そのようすが

又云、我大宋天童禅院に居せし時、浄老住持の時は、宵は二更の三点まで坐禅し、暁は四更の二点三点よりおきて坐禅す。長老ともに僧堂裏に坐す、一夜も闕怠なし。其間衆僧多く眠る。長老巡り行て、睡眠する僧をば、或いは拳を以て打ち、或いはくつをぬいで打ち恥ずかしめ、勧めて覚醒す。

と記されているが、自らも率先して修行に取り組む如浄の姿に、不平を言う弟子は一人もいなかったそうである。

如浄という素晴らしい指導者のもとで、道元はひたすら修行に励んでいたが、ある日のこと、坐禅をしていると、となりの僧がうとうとしかけた。すると、如浄はその僧の所に行って「真実の生き方をめざして修行する者がそんなことでどうする」と厳しく叱責したのである。それを見た道元は、たとえわずかな時間でも疎かにせず、その時その時になすべきことに専心することこそ、人の生き方の基本であることに気づき、如浄の部屋に行って「身心脱落し来たる」と、自分の心境を伝えたのである。比叡山で修行を始めてからずっと抱き続けてきた疑問がすべて解けた道元は、宝慶三年、如浄の法を嗣いで日本に帰ってきた。

## 第2章 宋における体験

### —二人の老典座との出会いの意味—

#### 第1節 寧波の船中で出会った老典座のこと

念願がかなって寧波の港に着いた道元だが、すぐに上陸したわけではない。その一方で、明全はすぐに上陸して明州景福寺を経て榮西が嗣法した太白山天童景德禪寺に到着して修行を始めたことが知られている<sup>(注5)</sup>。

同行した他の人々の行動についてはわからないが、道元はしばらく船中にとどまっていたとされている<sup>(注6)</sup>。

また、佐藤秀孝は「道元がこのとき明全と行動を共にしてただちに天童山に上山したか否かは定かではなく、一説に明全に遅れて七月まで船中に留め置かれとする見方も存している」と述べている<sup>(注7)</sup>。

こうしたことから、角田泰隆は「明全は（船が寧波に到着して）直ちに中国禪院五山の一つ、天童山景德寺に登り、道元はしばらく船中にとどまった。その理由は定かではないが、戒臘（出家してからの年数）に関わる問題によるのではないかと考えられている」と述べている<sup>(注8)</sup>。

さらに、水野弥穂子は「（道元が）日本での戒臘（受戒した年数）が認められず、僧堂の中で新

戒と同じ順位に配列されそうになったので、抗議の上表をしていた」と述べている<sup>(注9)</sup>。

いずれにしても、道元が寧波に停泊中の船中にとどまっていたことが阿育王山の典座との予期せぬ出遇いにつながった。ある日のこと、道元が日本人の船長と話をしていると、一人の年老いた中国人の僧がやって来た。年齢は六十歳くらいであった。道元が乗った船は貿易船であったが、当時は日本から運んでいく品物に「きのこ」があったらしく、それを修行僧に食べさせようと買いに来たのである。

その僧が、禪宗五山の一つである阿育王山で典座をつとめている僧と知った道元は、ちょうど良い機会だと考えて部屋に招き入れ、いろいろなことを尋ねた。

又嘉定十六年、癸未、五月の中、慶元の舶裏に在りて、倭使頭と説話の次、一老僧有り来る。年六十許りの歳なり。一直便ち舶裏に到り、和客に問ひ倭榷を討ね買ふ。山僧他を請して喫せしめ、佗の所在を問えば、便ち是れ阿育王山の典座なり。

佗云く「吾れは是れ西蜀の人なり。郷を離れ四十年を得、今、年はれ六十一歳なり。向來粗諸方の叢林を歴たり。先年、樞孤雲の住裏に育王を討ねて、掛塔し、胡乱に過ぐ。然るに去年、夏解し了りて、本寺の典座に充てらる。明日は五日なれば、一つ供せんとするも渾て好喫なるもの無し。麵汁を估らんと要するに、未だ榷有らざる在り。仍りて特特として来たり、榷を討め買ひ、十方の雲衲に供養せんとするなり」。

山僧佗に問う、「幾時にか彼を離る」。

座云く、「齋了りてなり」。

山僧云く、「育王這裡を去ること多少の路か有る」。

座云く、「三十四五里なり」。

山僧云く、「往時にか寺裏に廻り去る」。

座云く、「如今や榷を買ひ了らば便ち行かん」と。

山僧云く「今日期せずして相会し、且つ舶裏に在りて説話す。豈好結縁に非ざらん乎。道元、典座禪師に供養せん」。

座云く、「不可なり。明日の供養吾れ若し管せずんば便ち不是になり了らん」。

山相云く、「寺裏何ぞ同事の者の、齋粥を理會する無からん乎。典座一位在らざるも、什麼の欠歇か有らん」。

座云く、「吾れは老年にして此の職を掌る、乃ち耄牛の辨道なり。何を以てか佗に譲るべけん乎。又来る時、未だ一夜の宿暇を請わず」。

山僧、又典座に問う。「座尊年、何ぞ坐禪弁道し、古人の話頭を看せざる。煩わしく典座に充てられて、只管に作務し、甚の好事か有らん」と。

座大笑して云く、「外国の好人、未だ弁道を了得せず、未だ文字を知得せざる在り」。山僧佗の恁地の話を聞き、忽然として発慚驚心して、便ち他に問う、「如何なるか是れ文字、如何なるか是れ弁道」。

座云く、「若し問處を蹉過せざれば、豈に其の人に非ざらんや」。

山僧、当時、会せず。

座云く、「若し未だ了得せざれば、佗時後日、育王山に到れ。一番、文字の道理を商量し去ること有らん」と。

恁地に語り了り、便ち起ちて、座云く、「日晏れ了れり、忙ぎ去かん」。

便ち帰り去れり。

それから三か月ほど後に道元が天童山で正式に修行をするようになると、典座の方から尋ねてきたのである。さっそく話の続きが始まったのは言うまでもなく、典座は「文字を学ぼうとする者は文字の本当の意味を知ることが大事であるし、修行に励む者は修行の本当の意味を理解していなくてはなりません」と説明してくれた。勉強というのは文字の表面的な意味を知るだけでは不十分で、それが本当は何を意味しているかを知らなくてはいけないというのである。また、修行についても、単に坐禪をした年数の長さや、どの指導者についたかといった形式が重要なのではないというのである。

そこで道元が「文字というのは何ですか」と尋ねたところ、答えは「一、二、三、四、五」であった。そして典座は「私たちが修行する場はどこにでもあって、毎日の一挙手一投足が、すべて自分

を磨くためのものなのです」と教えてくれた。このことについて道元が『典座教訓』の中で「私が多少なりとも文字とは何であり、修行とは何であるかを知ることができたのは、まさにあの典座のおかげである」と記しているのであるから、この出会いがどれほど大きな意味を持っていたかを伺うことができるのではないだろうか。

## 第2節 天童山景德寺で出会った老典座のこと

その後、道元はもう一度、貴重な体験をしている。それは、天童山景德寺で修行をしていた時のことである。天童山では、慶元府出身の用<sup>ゆう</sup>という人が典座をつとめていた。ある日の昼食後、道元が寺の廊下を歩いていると、仏殿の前で、きのこを干している用典座の姿を見かけた。用は手に杖をつきながら作業をしていたが、強い日に照らされて地面に敷いてある瓦が焼けるように熱いのに、頭には日除けの傘もかぶっていなかった。用典座は、流れる汗をぬぐおうともせずに黙々と、きのこを干している。その姿は見るからに苦しそうで、背中は弓のように曲がり、大きな眉は鶴のように真っ白だった。

寺の管理職である典座が自らこのように大変な作業をしているのを不思議に思った道元は、次のように用典座に尋ねたのである。

山僧近前して、便ち典座の法寿を問う。

座云く、「六十八歳」。

山僧云く、「如何が行者・人工を使わざる」。

座云く、「佗は是れ吾にあらず」。

山僧云く、「老人家、如法なり。天日且つ恁のごとく熱し。如何が恁地にする」。

座云く、「更に何れの時をか待たん」と。

山僧便ち休す。廊を歩する脚下、潜かに此の職の機要たることを覚う。

その言葉を聞いた道元は、何も言えなくなってしまったという。『典座教訓』には、「この典座という役目が、どれほど大きな意味を持つものであるかということが、胸の中に染みわたっていった」

と道元の思いが記されている。

道元は比叡山でひたすら仏教を学び、明全からもかなりの指導を受けてきた。しかし、それが単なる知識のための知識に過ぎなかったことを思い知らされたのである。

### 第3節 『正法眼蔵随聞記』（巻三）に見られる四川省出身の僧との出会い

さらに、『正法眼蔵随聞記』には、具体的な名前や場所や時期は明記されていないものの、中国において次のような体験をしたことも記されている。

私が宋にいた時のことである。寺で古人の教えが書かれている語録を読んでいると、四川省出身で道心の厚い僧に「語録を読んで何になりますか」と質問された。私が「古人の生き方を知りたいのです」と答えると、その僧は「それが何になるのですか」と言った。私が「日本に帰って人を導こうと思います」と答えると、その僧はまた「それが何になりますか」と言った。私が「人びとのためです」と言うと、僧は「結局のところ、それが何になりますか」と問い詰めるので、とうとう私は答えられなくなってしまった。

道元は後になって「あの僧は、語録を読んで知識を増やすことよりも、自分が今をどう生きるかをはっきりさせることの方が重要だ、と言いたかったのだろう」と考え、ひたすら坐禅に没頭したという。（正法眼蔵随聞記 巻三）

中国におけるこうしたさまざまな人との出会いを通じて、道元は毎日の生活を大切にすること以外には真実の生き方がないことに思い至った。そして、朝起きてから寝るまでのすべての行動を修行と位置づける独自の思想を展開することになったことは明らかであろう。

ところで、道元が出会った二人の典座はいずれも調理や食材の準備を修行の一環と考えていたが、道元はその意味がよく理解できなかったことが窺える。それは、次の言葉から明らかである。

道元「あなたほどの高齢の方が、どうして食事を

作るなどというわずらわしい仕事をしているのですか。そんなことは若い修行僧にでもまかせて、坐禅をしたり経典を学んだりしたほうがいいと思いますが」（寧波に停泊中の船内でのやりとり）  
道元「どうして若い修行僧や手伝いの人にさせないのですか」（天童山景德寺でのやりとり）

道元が疑問に思ったのには理由がある。それは、インドで釈尊によって説かれ、その教えを尊崇する人びとの生活は生産活動に従事せず、食事は托鉢に頼っていたからである。そこで、次にインドにおける仏教教団の生活について見ておこう。

## 第3章 作務を重視する教えとは何か

### 第1節 インドにおける出家者の生活

インドにおける仏教教団の人びとは、生産活動に従事することなく、食べ物は托鉢によって得ていた。このことについて、山崎守一は次のように述べている。

沙門は生産活動をすることはなく托鉢を基本としている。比丘には托鉢に歩く時間も決められている。仏典の『スッタニパータ』に以下のようにある。

比丘は実に、時ならぬ時に歩き回るべきでない。しかし、正しい時に托鉢のために村を歩くべきである。というのは、執着は時ならぬ時に歩いている人につきまとうからである。それゆえ、覚者たちは時ならぬ時に歩くことはない。（Sn.386）

そして、比丘は正しい時に食物を得て、一人で戻ってきて、ひそかに坐るべきである。身体をよく抑制して、内なる心を考えつつ、彼は心を外に放ってはならない。（Sn.388）

正しい時というのは正午以前、すなわち午前中を意味する。これに対して時ならぬ時とは正午過ぎ、すなわち午後を意味する。比丘は午前中に托鉢して、正午を過ぎたら一切食物を口にしない。そして、食べることも一人でするのである。

また、托鉢時に得たものがどんなものであっても、どんなに少量であっても蔑んではならない。

他人の得たものを羨んでもならないし、自分の得たものを軽蔑すべきでない。他人（の得たもの）を羨むべきでないし、他人を羨む比丘は三昧（サマーディ）を得ることができない。同じく仏典の『ダンマパダ』につぎのごとくある。

たとい得たものが少なくとも、比丘が得たものを軽蔑しないなら、怠ることなく清浄に生きる彼を神々も称賛する。(Dhp.366)

さらに、乞食行を行っても、必ずしも施食が得られるとは限らない。食物を得ても驕るべきでないし、得られなくても悲しむべきでないことも教示している<sup>(注10)</sup>。

また、これに関連して山崎は次のようにも述べている。

仏教に限らず、ブツダ時代の出家修行者は生産手段を持たない。したがって、村人からの施食によって生命を支えている。そこで優れた修行者は蜜蜂に喩えられ、蜜蜂が花を傷つけないで蜜を吸うように、施食を受けるに当たってはそのようにせよ、と諭している。仏典の『ダンマパダ』では次のように説かれている。

蜜蜂が花から色香を害わずに、蜜をとって飛び去るように、牟尼（聖者）はそのように村において[托鉢して]行くべきである。(Dhp.49)<sup>(注11)</sup>  
動くものであれ、動かないものであれ、地・草・木に依存している[生類たち]に殺害を及ぼす。それゆえに、自分のために特別に作られた食を食することなく、また、自ら料理することなく、他人に料理させることのない人は真実の比丘である。(Dasav.10.4)<sup>(注12)</sup>

とあるように、自分のために準備された食物は、生類の殺生に関与することになるから、沙門は自ら料理をしたり、自分のために料理された食物を食することがあってはならないのである。仏教の修行者も同様であった。ただし、捨てられた状態の残飯は、直接殺生に関与することがないと考えられたので食することができた。これに対して、バラモンはバラモン自身のために用意された食事をするようになっており、施食に対する考え方に違いがある<sup>(注13)</sup>。

出家修行者の禁欲的な生活に関して、山崎は

「頭陀行」として次のように述べている。

「頭陀」と音写される原語は、サンスクリット語の dhuta/dhūta（デユタ/デユータ）である。これはパーリ語でも dhuta/dhūta であり、サンスクリット語 dhunāti の過去分詞であるが、この過去分詞形は動作名詞（action noun）として使用され、「振り払うこと」の意味をもつ。初期仏教聖典では、煩悩を振り払って覚りを得るために、衣・食・住に関して厳しい修行法が説かれている。これは、「頭陀」として体系化され、南方上座部では十三頭陀支（dhuta-anga）が立てられている。

頭陀は不定住の出家遊行者である最初期の仏教やジャイナ教の修行者たちの生活規定に基づいて形成されたものと考えられる。その後、仏教教団が大きくなるにつれ、各地に精舎（ヴィハール）が建てられるようになると、修行者たちは定住生活に移っていった。その結果、集団規律である律（ヴィナヤ）や学処（シャッカーパダ）が必然的に制定され、主流となっていったが、「頭陀第一」と称されるマハーカッサパ（Mahakassapa 摩訶迦葉）と彼にしたがう修行者たちが、質素で厳格な頭陀行を貫いていた<sup>(注14)</sup>。

上に記された十三支（十三頭陀支）とは次のようなものである。

- ①糞掃衣支…捨てられたボロ布を重ね綴り合わせて作られた衣のみを着用し、仏教信者から布施された衣を拒否する。
- ②三衣支…大衣、上衣、下衣のみを着用し、第四番目の衣を受持しない。
- ③常乞食支…もっぱら托鉢で得た食物のみをとり、招待の食事はとらない
- ④次第乞食支…行乞において家々を順番に回って乞食する。
- ⑤一坐食支…信者の家などで一坐のみの食事をし、一度坐を立ったら二度と食事をしない。
- ⑥一鉢食支…鉢の中にあるものだけを食べ、おかわりをしない。
- ⑦時後不食支…午前中のみ食事をし、午後は水だけ許される。



- ⑧阿蘭若住支…人里離れたところに住する。ただし托鉢のために村から遠からず近からずのところが選ばれる。
- ⑨樹下住支…屋根のあるところを避け、樹の下に住する。
- ⑩露地住支…屋根と樹の下をも避け、屋外を住所とする。
- ⑪塚間住支…死体遺棄場に住する。
- ⑫随処住支…与えられた臥坐具を享受する。
- ⑬常坐不臥支…いつも立ったままで横臥することがない<sup>(注15)</sup>。

このような出家者の守るべき規定に関しては多くの研究者の記述があるが、中村元は食事に関して次のように述べている。

比丘 (bhikkhu) というのは、ビックの音を写したものです。サンスクリット語ではビクシュ (bhikṣu) と言います。ビクシュとは「食を乞う人」「托鉢によって食を乞う人」という意味です。だから乞食によって暮らしているわけですね。朝早く信徒の家をまわりまして、托鉢をしてご飯をいただく。そのときも、何も言わないで鉢を持って黙って立っているのです。

「ご飯をください」とは言いません。家の中から奥さんが出てきて、ひざまずきまして、家で作った最上のご馳走を敬いながら鉢の中に入れてあげるので。お坊さんは「ありがとう」とは言いません。「ありがとう」と言ったら戒律に反するのです。執着が残るでしょう。お坊さんは執着を離れなくてはいけない。世俗の人はお坊さんに食物を差し上げることによって功德を積むわけです<sup>(注16)</sup>。

しかし、こうした生活規範も仏教がインドから周辺の地域（国々）に伝わって行くに従って徐々に変化していった。中村はまた、次のように述べている。

托鉢はミャンマー、タイでは今日もなお行われています。タイでしたら、朝早く列をなして托鉢に出ていく光景を見ることがあります。スリランカでは荘園、土地を持っていて収入もあり、共同生活をしていますから、僧院でご飯を食べます。

だから托鉢は実際問題としてスリランカではあまり行われていません<sup>(注17)</sup>。

## 第2節 中国における出家者の生活

釈尊によってインドで説かれた仏教はその後、周辺の国々に伝えられていった。初めて中国に仏教が伝えられた時期は定かでないと言木村清孝は言う。木村は、仏教初伝の時期に関して、「中国仏教の歴史は、言うまでもなく中国への仏教伝来とともに始まる。しかし、その時期がいつであったかは、定かではない」と述べている<sup>(注18)</sup>。

そして、『魏志』や『後漢書』等の記述をあげたうえで、「このように、中国への仏教伝来は、およそ前漢の時代、紀元前一世紀にまでは遡って考えることができる」としているが、「しかしながら、中国における本格的な仏教の伝播は、安世高とローカクシエーマの来朝と、かれらの盛んな訳経活動まで待たなければならなかった」と結論づけている<sup>(注19)</sup>。

一方、このことに関して ひろ さちやは、

ともあれ、後漢の桓帝・靈帝の時代（二世紀後半）の經典の翻訳をもって、中国仏教が正式に始まった。というより、どう考えてみても、中国仏教の正式のはじまりは經典の翻訳に置かざるを得ないのである。もちろん、それ以前にも、現世利益を求める祈祷仏教といったかたちで、中国に仏教は入っていた。しかし、仏教の仏教たるゆえんはその思想性にあるのだから、仏教思想を表明した經典が中国語に訳されたときをもって、正式の仏教伝来としたほうがよいと思う<sup>(注20)</sup>。

とした上で、中国仏教を「国家仏教」と規定し、その理由を、

なぜなら、經典の翻訳は、簡単に個人がやっただけのものではないからである。現代であれば、個人が書齋にあって翻訳に従事することも可能であろうが、古代においてはそれは無理である。サンスクリット語のできる人間は外国人であり、外国人が中国で生活するには誰かスポンサーが必

要である。国家の庇護によってこそ経典翻訳は可能となるのであり、寺院の建立やその維持にも権力者からの支援が必要である<sup>(注21)</sup>。

と説明し、さらに、

インドにおいては、民衆が出家修行者に布施し、供養する生活習慣があったから、出家者が権力者から寄進を受けずに修行ができた。しかし、そうした風習のない中国においては、なんの生産手段も持たない出家者は国家によって養ってもらわねばならない。(中略)中国仏教は、インド仏教とはじめからあり方がちがっていたのである<sup>(注22)</sup>。

と述べているが、ここに中国の出家者が自給自足の生活形態に変化していった背景があると考えられる。

### 第3節 中国で作務をするようになった理由

そこで、中国においてこのような変化が起こった理由をもう少し考えてみたい。仏教は宗教であるから、その思想面に関して頼住光子は

仏教の「空」を老荘思想の「無」で置き換えて理解した格義仏教の例からも明らかのように、仏教伝来当所は、仏教は中国の伝統思想を基盤として受け入れられたのである。特に、当時中国では神仙思想が流行しており、仏教もこの文脈の中で受け入れられた。

と述べている<sup>(注23)</sup>。

なお、格義仏教について、ひろさちやは「格義の本来の意味は、五戒と五常を対比したように、体系的なものを相互比較することであった。しかし実際は、もう少し広い意味に使われている。中国思想を例にとって、仏教思想を説明するやり方が、すべて格義と呼ばれている。格義の中心は、なんといっても『空』である。(中略)仏教でいう『空』は、老荘思想でいう『無』のようなものである。これでたいていの人にはわかる。いや、正確には、わかった気になる。実際は、『空』と『無』は同じではない。したがって、『無』を持ち込むと、『空』の説明のほかに『無』の説明までせね

ばならなくなるはずだが、そのへんのところは棚上げにして、『空』を『無』と同じようなものと説明してしまうのである。それが格義である」と説明している<sup>(注24)</sup>。

頼住光子はさらに中国における修行僧の生活について、

中国社会においては、僧侶が日常の糧を日々の托鉢によって得るという生活形態は一般化しなかった。中国においては仏教が伝来した早い段階から国家による保護(と統制)が仏教に対して与えられ、日々の生活も国家によって支えられていたおかげで、托鉢行などの必要がなかったのである<sup>(注25)</sup>。

と指摘した上で、中国仏教の特徴を、

出家修行者が生産活動に携わるようになったことである。これは、特に人里はなれた深山で二百人、三百人規模で集団的な修行をした禅宗の場合に顕著であった。(中略)禅宗においては、農作業も含めて、掃除をはじめ、すべての日常生活における実践が仏道修行であるとされた。それらの実践は「作務」と呼ばれ、坐禅瞑想と同じだけの重みをもっていた<sup>(注26)</sup>。

と述べている。いずれにしても、インドから中国に伝えられた仏教が、自然環境はもちろんのこと、社会や政治環境が大きく異なる中でその活動の形を変えていったことは当然であろう。

同様の指摘はこのほかにも見られる。東京大学仏教青年会「青少年のための仏教入門：仏教へのいざない 第15回 中国仏教史」には、中国に仏教が伝来してからの変遷について、

唐代は多種多様な仏教思想や文化が成熟し、中国仏教の最盛期ともいえる時代ですが、<sup>安</sup>氏の乱(755-763)やその後の仏教に対する弾圧など、仏教の庇護者であった体制側の混乱により、以降は衰退の一途をたどることとなります。

安氏の乱によって国家の庇護を失ってからの中国仏教は、自給自足の必要も生じ、特に実践的な傾向を強めていきます。

と述べられている。また、玄侑宗久（僧侶・芥川賞作家）は「精進料理、あるいはコンニャク修行のこと」と題する一文の中で、食と作務について次のような興味深い指摘をしている。

精進料理と云えば、禅寺など仏教寺院に伝わるいわゆる肉魚抜き料理を指すことが多い。しかし、どうして肉魚抜きが「精進」なのだろう。（中略）もともとお釈迦さまの時代の仏教は、托鉢でいただいたものを選び好みせずに食べており、実際には穀類、豆類、木の実や果物などが多かったようだが、原則として肉食を禁じたりはしていない。実際に食べてもいる。

と述べて『スッタニパータ』に示された「生き物を殺すこと、打ち、切断し、縛ること、盗むこと、欺すこと、他人の妻に親近すること、……これがなまぐさである。肉食することがなまぐさではない」（Sn.242）を紹介している。

もちろん、インドの仏道修行者が托鉢によって得られた肉を何でも食べたかというところではない。そこには「三種の浄肉」の規定があった。これは、①その動物が殺されるのを見てしまった場合 ②その動物が自分に食べさせるために殺されたと聞いた場合 ③見たり聞いたりしていないもののそうした疑いがある場合は、食べてはいけないという決まりである。

このようなインドにおける規定が変化したことについて、玄侑宗久は次のように述べている。

一切の労働を禁じ、托鉢のみに頼っていたインドでの仏教は、しかし中国に渡ると一変する。なにより大きかったのは、托鉢という習慣が中国にはなかったため、自給自足するべく禅宗を中心に農耕を始めたということだろう。ことに道教の影響を受けた禅宗の場合、寺院を山奥に建立することが多かったから、破壊であっても自ら耕すしかなかったのである。農耕がインドで禁じられていた背景には、土中の虫の不殺生だけでなく、所有や蓄財への忌避という側面もあった。

と自給自足に変わった背景を述べた上で、「作務」

という労働をするようになったことによる修行の意義付けの変化について次のような見解を述べている。

インドで厳禁していた労働が解禁される以上、そこには新たな考え方が必要だった。戒律が緩むだけでは面目が立たないというわけだ。そこで現れたのが「精進」という考え方だった。これは報酬を期待しない労働とも云えるし、修行としてなされる労働と云ってもいいだろう。禅宗では「作務」と云うが、要するに畑仕事も台所仕事も掃除や洗濯も、三昧をめざす修行の一環としてなされるという意味づけである。（ここまでの玄侑の指摘は「文藝春秋」5月臨時増刊号「くりま」による）

ここまで述べてきたことから、インドに起こった仏教が中国人の間に定着する過程で、さまざまな変化が生じていたことが確かめられた。その中で、特に大きな変化としてあげられるのが、出家者の生活が自給自足によってまかなわれるようになったことと、それに伴って作務を重視するようになったことではないだろうか。そこで、中国仏教において修行における作務の意味について考えてみたい。

#### 第4節 修行における作務の意味

ところで、中国仏教において修行僧がこうした作務をすることにはどのような意味があると考えられていたのであろうか。このことについて、平田高士は「百丈語録」をとりあげながら次のように述べている。

当時の禅僧達は労働とか作務に従事し乍ら問答商量している。これら作務なる言葉は百丈懐海（748-814）に依って有名になったのであるが、実際には作務就労は百丈以前に既に禅宗叢林で行われていたものである。既にこの種の作務労働は大集団を抱えた禅林に於ける僧侶の生活維持の必要上行われていたに違いない。

と、修行僧が「生活を維持」するためであると作務の必要性を強調した上で、

その作務就労そのものが今度は単に生活の必要上というのみならず特別の禅林の教育の一環ともなってくる。吾々は中国禅宗の祖録を読むとき、この作務を看過することはできないのである。作務を中心とした僧集団では自然にまた労働を通じた教育法が起こってくるのは当然であろう<sup>(注27)</sup>。

と述べている。そして、平田は「ここで看過してならないことはこの種の作務執労が当時の禅林では単に生活維持の為の手段だけではなくて、それ以上の意味がその中に含まれてきたということである。むしろ、禅匠は作務を通して禅の教育をしているという点を見過すことはできない」と、作務が単なる労働でない指摘している。

それでは作務にはどのような意味があるのだろうか。これについて平田は自己の存在を確認する意味と三昧とをあげている<sup>(注28)</sup>。

つまり、作務は単なる生活を維持するための労働でないことはもちろんであるが、このように考えることによって作務という肉体的な営みが、自分が生きていることを一貫する場として重要な意味を持っていると考えるのであり、さらに、余念を交えずに一心に作務に取り組むことが人間教育の場としての重要な意味を持つてくると考えているのではないだろうか。

## 第4章 作務から「行学一如」へ

### 第1節 修行をする目的

さて、作務の意味をこのように考えてくると、道元が中国で出会った典座や四川省出身の僧とのやりとりで大きな意味があったことに気がつくのである。

そこで、改めてその場面を取り上げてみよう。まず第一は、『典座教訓』に記されている、道元が寧波の港に停泊した船内における阿育王山の典座とのやりとりの意味に目を向けてみたい。(なお、道元と典座のやりとりについては第3章第1節と第2節で原文を紹介したのであるが、食事を

作ることが修行であるという道元の真意を確認するために重要な部分であることを踏まえ、この章でも現代語訳とその意味について改めて紹介していることをお断りしておきたい)

道元「阿育王山ほど大きなお寺なら、ほかにも炊事係の人がいるのではありませんか。あなた一人がいなくても、困ることはないと思いますが」

典座「私は年をとってからこの典座の役目をまかされました。ですから、一日一日がとても大事なのです。どうして他の人になど譲ることができましょう。それに、私は外泊の許可ももらっていないのです」

道元「あなたほどの高齢の方が、どうして食事を作るなどというわずらわしい仕事をしているのですか。そんなことは若い修行僧にでもまかせて、坐禅をしたり経典を学んだりしたほうが良いと思いますが」

中国に着いたばかりの道元にとって、食事を作ることが修行だなどとは思ってもよらなかったことがわかる。

それを聞いた典座は大声で笑うと、「あなたは外国から来た立派な方のようなのだが、まだ本当の修行の意味がわかっていませんね。それに、文字というものが何のために用いられるかにも気がついていないのではないですか」と言ったのである。

第二は、天童山景德寺で出会った老典座とのやりとりである。これも意識を取り上げて考えてみたい。

ある日の昼食後、道元が寺の廊下を歩いていると、仏殿の前で、きのこを干している用典座の姿を見かけた。用は手に杖をつきながら作業をしていたが、強い日に照らされて地面に敷いてある瓦が焼けるように熱いのに、頭には日除けの傘もかぶっていなかった。用典座は、流れる汗をぬぐおうともしないで黙々ときのを干している。その姿は見るからに苦しそうで、背中は弓のように曲がり、大きな眉は鶴のように真っ白だった。寺の管理職である典座が自らこのように大変な作業を

していることを不思議に思った道元は次のように用典座に尋ねたのである。

道元「お年はおいくつですか」

典座「六十八歳です」

道元「どうして若い修行僧や手伝いの人にさせないのですか」

典座「他人にさせたのでは、自分がしたことになりません」

道元「それはおっしゃるとおりですが、こんなに日差しが強いときに、どうしてしなくてはいけないのですか」

典座「きのこを干すには、この強い日差しでなくてはいけないのです。今やらなくて、いつ干すというのですか」

その言葉を聞いた道元は、何も言えなくなってしまったのである。

第三は、『正法眼蔵随聞記』に記されている四川省出身の僧との次のようなやりとりである。同じく意識を紹介して考えてみたい。

私が宋にいた時のことである。寺で古人の教えが書かれている語録を読んでいると、四川省出身で道心の厚い僧に「語録を読んで何になりますか」と質問された。私が「古人の生き方を知りたいのです」と答えると、その僧は「それが何になるのですか」と言った。私が「日本に帰って人を導こうと思います」と答えると、その僧はまた「それが何になりますか」と言った。私が「人びとのためです」と言うと、僧は「結局のところ、それが何になりますか」と問い詰めるので、とうとう私は答えられなくなってしまった。

道元は後になって「あの僧は、語録を読んで知識を増やすことよりも、自分が今をどう生きるかをはっきりさせることの方が重要だ、と言いたかったのだろう」と考え、ひたすら坐禅に没頭したという。

このような体験を通じて、道元は自分が抱いていた修行に対するこれまでの考えが誤りであったことを次第に思い知らされることになったのであるが、それでもまだ、心の底から納得できる状況にまでは到っていなかった。

そうした状況の中で、道元はこれ以上中国にいても意味がないだろうから帰国しようと思いつめていたのであるが、たまたま天童山の無際了派が示寂し、後任の住職として就任した如浄こそ名僧であると知らされた。

そこで、再び天童山を尋ね、如浄のもとでひたすら修行に励むことになったのだが、その修行の厳しさは並大抵のものではなかったようである。すでに取り上げたように『正法眼蔵随聞記』（卷三）には、そのようすが「夜は十一時まで坐禅し、明け方は二時半から三時くらいまでには起きて坐禅した。如浄禅師もみんなと一緒に坐禅して、一度も欠かしたことがなかった。その坐禅の最中に何人もの僧たちが疲れて居眠りをした。すると、如浄禅師はそばに行って眠っている僧をこぶしで打ったり履き物を脱いで打ったりし、恥ずべきことであると諭して眠りから覚ました」と記されている（意識）が、如浄自身も率先して修行に取り組んでいたため、不平を言う弟子は一人もいなかったという。

如浄のもとで道元はひたすら修行に励んでいたが、ある日のこと、坐禅をしていると、となりの僧がうとうとしかけた。すると、如浄はその僧の所に行って「真実の生き方をめざして修行する者がそんなことでどうするのだ」と厳しく叱責したのである。それを見た道元は、たとえわずかな時間でも疎かにせず、その時その時になすべきことに専心するのが人の生き方の基本であることに気づき、如浄の部屋に行って「身心脱落し来たる」と、自分の心境を伝えたのである。

その意味は、「人には誰でも生まれながらにして理想的な人格者になりうる素質、つまり仏性がある」と言っても、そのままではそれが外側に出ていないのであり、大切なことは、仏性があることを自覚した上で四六時中の自己の行動でそれを現すことであると気がついたのである。比叡山で修行を始めてからずっと抱き続けてきた疑問がすべて解けた道元は、宝慶三年、如浄の法を嗣いで

日本に帰ってきた。

このような道元の思いについて、立松和乎は『正法眼蔵随聞記』を引用しながら次のように述べている。

どうしてそんなにたゆみなく修行をしなければならぬかといえば、無常は迅速であり、無駄に時間を使っていると、いつしか老病死にとらえられるからだ。それが無常ということであり、しかも無常は誰の上にもはたらいている真理なのだ。生きるとは、無常迅速との闘いである。私たちは限りある命しか持っていない。道をいくのならば、早く歩かねば日が暮れてしまう。うかうかしている余裕はないのだ。『正法眼蔵随聞記』六では、次のように語られている。「学道の人には後日をまちて行動せんとすることなかれ。ただ今日今時をすごさずして日日時時を勤むべきなり」仏道を学ぼうとするものは、後日を待って行動しようと思つてはならない。この今のこの日を空しく過ごさずして、毎日毎日その時その時を全力で生きていかなければならないのだ<sup>(注29)</sup>。

立松の文章からも、修行は自分自身に内在している仏性に気づいた上で、自己の生命の無常を自覚して「今」を全力で生ききるためであることがわかる。立松はさらに次のように述べている。

仏道をなろうということは、自己をなろうということです。真理を求めるということは、自己とはなにかと問うことです。自己とはなにかと問うことは、自己を忘れることです。すべての現象の中に自己を会得することなのです。すべての存在の中に自己を会得するのです。これはすなわち無我になれということです。自分の身心、他人の身心を脱落させることであって、さとのあとかたさえ残しません。というわけですから、さとりというのは自分には認識されないままに現れていくのです。

人が初めて真理である仏法を求める時、それを自己の外側に求めると遙かにそこから離れてしまうものです。もともと仏法というものは自己の内にあると理解し、修行するならば、すぐさまさとりを得て、仏となることができます<sup>(注30)</sup>。

それを明確に示しているのが、作務をすることであり、それゆえに仏道修行という場合には、あえて「業を磨く」意味で用いられる「修業」ではなく「修行」という表現を用いるのである。

## 第2節 禅の修行における「行学一如」

このように見てくると、修行をする意味は自らに内在している「いのち」の本質に気づいて、それを二十四時間の行住坐臥によって示すことであり、経典に書いてあることを学んで知識を増やすことではないと考えていることがわかる。重要なことは、日々の生き方であり、それを行学一如というのである。

また、これこそが人間教育の本質と言えるのではないだろうか。私たちはともすると知識を増やすことを最優先しがちである。特に現代の日本においてはその傾向が強いように感じられる。数値化できる経済的な価値観や社会的な地位等に執着し、それを手に入れることに躍起になっているのではないだろうか。そのために、自分が「無常」の〈いのち〉をどのように生きたらよいのかを探究するといった、本当に大切なことを見失っていると言わざるを得ないのである。

こうした傾向について、学士院賞や文化勲章を受章し、半導体の研究ではノーベル賞を受賞してもおかしくないといわれた西澤潤一（東北大学総長・岩手県立大学学長・首都大学東京の学長を歴任し、大学行政に大きな足跡を残した）は、次のように述べている。

物をどれだけ覚えたかなどではなく、人間がどれだけ自己発見をしたかということが極めて次元の高い教育効果であろう。

現実には安直な知識量で評価することが定着しかかり、しかもそれが教育の目的化し始めているということは、はなはだ恐るべきことであると思つている<sup>(注31)</sup>。

そのうえで西澤は、

現在、日本人の価値観は金と権力だと思う。戦前には「公」への奉仕、「社会」への奉仕があったが、今はほとんどない。(中略) 何とかいち早く、世界にさきがけて二十一世紀への対応を物心両面で開拓していかなければならない。その源は、まず教育である。

と指摘している<sup>(註32)</sup>。

### 第3節 「いのち」(生きる)とは何か

ところで「いのち」とはなんであろうか。このことについては、医学はもちろんのこと、種々の分野からさまざまな説明が行われているが、仏教的には土門拳の考えが適切ではないだろうか。土門は1909年に山形県酒田市に生まれた世界的に知られた写真家であるが、「生と死は隣りあっている」として次のように述べている。

人間は死ぬ。どうじたばたしても、しょせんいつかは死ぬ。ところが、生きている人間は、自分が死ぬものだという事は、普段、全然忘れて暮らしている。きょう生きていることは、あしたも生きていることだと思っているし、今年生きていることは、来年も生きていることだと思い込んでいる。そこに、何の疑いも恐れもないように見える。(中略) 死と生とは、すれすれに隣り合っている。死か生か、二つに一つの厳粛な結果だけが、事実としてぼくたちの生活の瞬間瞬間を決定しているのだ。<sup>(註33)</sup>

また、クリスチャンで聖路加国際病院の院長や聖路加国際看護大学の学長を歴任し、105歳で逝去するまで現役の医師として活動していた日野原重明は生前、「生きている」ことについて、「生きているというのは、自分で自由に使える時間があるということ」と子ども達に説明していた。そして、「自由に使える時間をどのように使うかが重要だ」と持論を展開し続けた<sup>(註34)</sup>。それと同様に、仏教は「いのち」と向きあってその本質を見つめたうえで、いつ終わりが来るかわからないからこそ、「いま」を最大限に充実させて生きようとし

なさいというメッセージを私たちに発しているのである。

このように考えると、中国で道元が出会った人びとの生き方の正しさが納得できるのではないか。私たちの生命は、釈尊が指摘したとおり諸行無常である。しかも、その終わりがいつ訪れるかはわからない。それゆえ、「今をどう生きるか」こそ最も重大な問題であるのだ。

## 第5章 人間存在の真理(生命の原理)に対する作務の意味

### 第1節 身体と心の一体性

私たちの「いのち」は身体と心から成り立っている。多くの縁によって授かった「いのち」であるからこそ、その終わりが来るまでの時間を最大限に生ききらなくては悔いが残るのではないだろうか。後悔しないように生きるためには、心の働きの知識を追究する(机に向かったの勉強)だけでは十分でない。

また、身体を活動させずに精神活動だけを重視することも適切でない。心と身体は一体不可分の関係であり、相互に作用しあって存在していることは近代医学が証明している。

それにもかかわらず、現代の私たちは西澤が指摘したような、間違っただに踏みこもうとしていると言わざるを得ない。そのためにさまざまな問題が発生していることを、新聞やテレビが連日のように報じている。釈尊は人間の「いのち」について「天上天下唯我独尊」と表現して、その尊厳性と一人ひとりの独自性を強調した。しかも、そのように尊い「いのち」は自分だけの力で存在し得るのではないことが「諸法無我」「縁起」の教えとして私たちに示されているのである。さらに、その「いのち」がいかにはかないものであり、いつ終わりが訪れるかわからないことを私たちに警告している。

それゆえ、「たゆみない精進が必要だ」という

のであるが、もうひとつ忘れてならないことは釈尊の「中道」の教えである。出家した釈尊はあらゆる修行を实践したことが仏伝に記録されている。その中には、肉体を極限まで追いつめる「苦行」が含まれていたことが知られている。肉体を追いつめることで精神の解放を求めようとしたのであったが、いくら苦行を实践しても心の平安が得られることはなかった。

そのことが、釈尊を「中道」に向かわせたきっかけと考えられているが、これは身体の各部分が有機的に作用し合って存在している生命活動の調和を図ることを意味していて、非常に重要な概念と言える。身体と心から成り立っている私たちの生命を全うするためには、心の活動（勉強のような知的な活動）に偏りすぎてもいけないし、身体を動かすだけでもいけないことは明らかであろう。闇雲に突き進んでもよい結果が得られないことを釈尊は私たちに示している。言いかえるならば「努力をしなくてはいけないが無理をしてはいけない」ということである。

## 第2節 生理学的に見た作務の意味

私たちの「いのち」の活動と向きあってみると、「いのち」は二拍子（強弱・緊張と弛緩）のリズムで活動していることに気づくはずである。人体を構成するのは細胞であるが、その数は60兆箇にも達すると言われる。しかも、その細胞が相互に関わりながら有機的に作用し合って、私たちの生命活動が維持されている。

言いかえると、それが「生きている」ことなのである。60兆の細胞のどれにトラブルが発生しても身体の働きに支障が生じることは当然であるが、ここでは、心臓と呼吸の営みを取り上げて体の原理を考えてみたい。なぜなら、心臓も呼吸も母胎の中で生命が誕生して以来、この世での生命活動が終わりを迎えるまで、一時も休まずに活動する器官であり、まさに〈いのち〉を象徴する器官と考えられるからである。

まず、心臓であるが、私たちが生きている限り停止することのない心臓は、二拍子のリズムで活動を続けている。二拍子は最も単純なリズムである。心臓は60兆の細胞のすべてに血液を送る働きを行っている。それは、血液を用いて酸素や栄養素を送り届け、不要になった二酸化炭素や老廃物を持ち帰るためである。心臓は、緊張して収縮したときに血液が送り出され、弛緩して緩んだ時に戻ってくるという二拍子のリズムで活動している。この緊張と弛緩を交互にくり返すことを拍動と言うが、その回数は一日に10万回にも達し、合計で約8トンにもものぼる多量の血液を送り出しているという。

また、生きているかぎり、眠っている時にも休むことなく続けられているのが呼吸である。呼吸も、「息をはく」（呼）ことと「息を吸う」（吸）ことを交互にくり返している。そして、注意深く観察すると、息を吸う時は緊張していて、はく時は弛緩していることがわかる。

このように、人間の身体は二拍子のリズムが基本となっているのであるから、そのリズムが崩れると様々な疾患が生じてくる。医学的に説明をするなら、交感神経（身体の活動を盛んにするように作用する）と副交感神経（身体の活動を制御しようとする働き）という二つの働きが自律神経系を形づくって、私たちの身体の働きをコントロールしていることも知られている。

世界的な免疫学者・新潟大学大学院の安保徹教授は、こうした人間の二拍子のリズムについて「心と体は自律神経で結ばれている」として次のように説明している。

現代では精神と体を分けて考えることが科学的だと思われがちですが、精神と体は密接につながっているのです。人間の精神は、知識が受け継がれて積み重なり、脳の新しいところは理性の世界、古いところは本能の世界だと分けて考えられています。（中略）しかし、意識しようがしまいが、自律神経からみると、心と体の相関関係は密接で



あり、体に張りめぐらされている神経と体の筋肉がつながっていて、刺激、つまり情報を受けとめて反応しているのです<sup>(註35)</sup>。

と説明した上で、「自律神経の調整能力を超えたとき、人は病気になる」「いずれにしろ二つの対照的な機能のバランスのうえに立って生命の働きが維持されている」と述べている(同上書・110ページ)。その上で、安保は次のように言う。

交感神経は本来は活力のある行動や体調をつくる大切な神経ですが、緊張しっぱなしでは脈が速くなったり、血圧が上がったり、血糖が上昇したりしてしまうでしょう。これは、不安、不眠、高血圧症、狭心症、糖尿病、歯周病、クローン病、潰瘍性大腸炎、膠原病、ガンなどにつながってくるわけです。一方、休息の自律神経といわれる副交感神経側への偏りもそれなりに危険です。休息、睡眠、消化管活動を支えている副交感神経も行き過ぎることがあります。とくに、現代人は飽食の時代にあって食べやすいし、便利になりすぎて運動不足にもなりがちです。今の子供達が外遊びする機会が少なくなっているのもこの流れをつくります。

このような副交感神経側に偏る楽をしすぎる生き方は、無気力、疲れやすさなどを伴うようになってくるのです。筋力不足による大人の腰痛、子供の姿勢の悪さなどとつながっていてもいます。アレルギー疾患の成り立ちもこれらと関連しています。最近話題の不登校やキレる子供とも関連があります<sup>(註36)</sup>。

さらに、安保は「過度の緊張と楽が体の破綻を招く」と題して次のように説明している。

生き方の偏りが病気の原因であることを、私流に表現したのが、「病気は交感神経緊張状態がつくり出す」ということです。交感神経は私たちの日常生活を支えている神経で、筋肉を使ったり、血圧を上げて脈拍を速めたりしながら、頑張る体調を維持してくれます。

しかし、長時間労働をしたり、重い悩みを抱えたままの状態だったりすると、いつも頑張っている体調と同じになってしまいます。そうすると、

脈拍、血圧、血糖値などが高くなりますから、そこから、病気の成り立ちが見えてきます。

これまでは、高血圧症になっても、その根本的な原因を追及することはなく、原因不明のまま、薬に頼る状態でした。なぜ高血圧症になってしまうのかというよりも、とりあえず血圧を下げれば、元の状態になるだろうと考えました。そこには薬に対する過剰な期待がありました。

逆に楽をしすぎても、病気の原因をつくってしまいます。消化管神経はリラックスの神経ですから、食べることで副交感神経が働いたときは、脈拍、血圧、血糖値は低くなって、なかなか行動を起こすことができません。

こうした状態が行きすぎると、まず症状として出てくるのは、気だるくなって動くのが億劫になる無気力状態です。朝起きてても元気が湧いてきません<sup>(註37)</sup>。

安保の説明はこの先も続くが、免疫学の世界的な権威者の説明には相当な説得力があるのではないだろうか。

いずれにしても、釈尊がその教えの基本に「中道」の原理を取り入れたことは、現代の医学が説明している「人間の〈いのち〉に対する洞察」に通じると筆者は考えている。

また、釈尊の仏法を正しく受け継いだ道元が、動的な活動としての作務と静の究極としての坐禅を共に重視したことは、まさに安保が説明している緊張とリラックスの調和を図ることにつながる理想的な生き方とすることができるのではないだろうか。

## 第2節 まとめ

比叡山での修行中に大きな疑問が生じた道元は、その答えを求めて中国に渡った。そして如浄という最高の師に巡り会ってその後の生き方が方向付けられたのである。インドという風土の中で始まった仏教は、中国という異なった環境の中で大きく変身したが、釈尊の教えの本質(天上天下唯我独尊・諸法無我・諸行無常・中道)が変わることにはなかった。むしろ、儒教や道教を基盤とする

社会で托鉢という習慣がなかったために、仏教はより一層、現実の生活を重視するようになったと言えるであろう。

作務も上述したような視点から見ると、人間の生き方として、あるいは教育のあり方として大きな意味を持っているように思われる。『正法眼蔵随聞記』に記された四川省出身の僧とのやりとりでも明らかなように、道元も初めは坐禅をしたり語録を学んだりすることが修行だと思い込んでいた。しかし、その考えがことごとく否定されたところに、入宋前には想像もしていなかった、まったく新しい世界が開けたのである。しかも、それは人間が本来的に求めなければいけない世界であったことは間違いない。

坐禅をするのは、何かの目的を達成するためではない。それを道元は「安楽の法門」と称した。『普勸坐禅儀』には、「坐禅は習禅ではない。ひたすら安楽の法門のまっただ中にあることで、それは、菩提を極めていくあり方（修行と悟り）の端的な姿そのものである」として、悟りを得るための手段とする坐禅観を徹底して否定する。ひたすら作務をしている時も、一つのことに集中しているときの心の状態は坐禅をしている時の心に通じるのである。しかも、その世界は仏教や禅を信じて実践する人にだけあてはまる限られた世界ではない。この世に生を授かったすべての人に対して常に開かれている世界である。

その理由は、釈尊自身が「私は単に人間についての真理を発見しただけである」と述懐したように、釈尊の教えが独りよがりの内容ではないからである。つまり、仏教というのは「万人にあてはまる〈いのち〉についての真理」を説くものだからではないだろうか。このことは、「仏教」という名称の本源的な意味を考えれば納得できるであろう。仏教という名称は「仏陀の教え」の「仏」と「教」とを短縮したものであり、仏陀はインドの言葉である BUDDHA の音を漢字で表記したもので「(人間の生命についての) 真理を発見した

人」という意味だからなのである。

日本においては、仏教は宗教として位置づけられているため、キリスト教やイスラム教等と同列に考えられるが、欧米の宗教学者（仏教学者）は仏教のことを宗教でなく、PHILOSOPHY 或いは実践的な生き方の教えという意味で ETHICS（倫理）と解釈する学者も少なくないといわれる。PHILOSOPHY は日本語では哲学と訳されるが、もともとは PHILO（愛する・探究する）と SOPHY（人間についての真理・最上の智慧）であり、「人間についての真理を探究する学問」のことである。くり返すが、釈尊の教えである仏教やそれを受け継いだ道元の禅の教えを「人間についての真理の教え」と考えるなら、与えられた自分の〈いのち〉を生ききるためには、安楽が指摘したように「〈いのち〉の本質」を踏まえて行動しなくてはならないことがわかるであろう。

それゆえ、アメリカではアップル社を創業したスティーブジョブスが本格的に坐禅をし、日本では京セラを創業した稲盛和夫が出家・修行したことも、ある意味で自然なことではないだろうか。釈尊が説いた人の生き方は「仏教」と呼ばれているが、仏教は「人間についての真理の教え」であるから、仏教徒だけでなく、キリスト教徒にもイスラム教徒にも通用する人間についての真理を私たちに提示している。このことは、「諸行無常」や「諸法無我」「天上天下唯我独尊」といった基本的な教えの意味することを思い浮かべてみれば理解できるはずである。

それゆえ、ジョブスが坐禅をしても稲盛が出家しても驚くことはないし、むしろ、さまざまな歪みが生じている現代日本では、仏教が示す人間観や生き方の教えから政治や教育や経済のあり方に重要な示唆が得られることは間違いない。

作務を重視する道元の教えは、知的な活動こそが最高と思い込んでいる現代人が人間本来の生き方に気づいて、「いのち」を最高に生ききるために実践すべき最高の「行」と言えるのではないだ

ろうか。もちろん、道元の教えをこのように受けとめることが許されるかどうか、私は答えることができない。角田泰隆は「道元禅師の日常生活、および、その説かれた日常生活のあり方は、叢林すなわち修行道場における限定されたものであることが知られる」「道元禅師の教えには、在家生活者が大いに学び、そして日常生活に生かすべき教訓や作法等が多々見られる。しかしながら、在家における日常生活が、道元禅師から『仏道』として許されるかどうか、ということになると問題なのである」<sup>(注38)</sup>と述べているが、人間の生き方を探究した釈尊の教えには、在家生活者がその日常生活に生かすべき事柄が多く含まれていることも確かなのであるから、作務を通して人がどのように生きたらよいかにより多くの示唆が得られることは間違いないであろう。

それゆえ、作務は「人間が本当に人間らしく生きる」ために必要な人間教育に対して、重要な役割を担っていると考えられる。また、そうした考えは幼児教育を目指す学生の教育のあり方にも大きな示唆を与えてくれるのではないだろうか。

#### 【注】

- (注1) そもそも、このことは「禅の修行」という際の「修行」という表現に示されている。一般に使われているのは「修業」であるが、これは「業」(わざ)を磨くことであり、禅の「修行」は「わざを磨く」ことではないからである。
- (注2) この変化は、中国人の生き方そのものに根ざしているのかということについての検討も必要であろう。その例として、道元が寧波(ニンポウ)の港に着いて上陸の許可を得るためということで船内に滞在していたときに会った阿育王山の典座との会話や、天童山景德寺において修行中の老典座との会話に見られる「今をどう生きるか」「私がどう生きるか」という概念は非常に興味深い点である
- (注3) 道元がこのような疑問を持ったことは、『建寺記』等の伝記に記されている。
- (注4) 上陸が遅れた理由について、角田泰隆は『道元入門』(大蔵出版：一九九九：二四ページ)で、

出家してからの年数(戒臘)に関わる問題ではないかと述べている。

- (注5) 竹内道雄『道元』吉川弘文館・104ページ
- (注6) その理由については諸説があるが、大谷哲夫『永平の風』(文芸社2001年・136ページ)には「日本を発って一か月ほどが経った。道元たちは一刻も早く天童山に入りたかったが、いまだなぜか正式に入寺の沙汰がなく、まだ船に留まっていた」と記されている。
- (注7) 佐藤秀孝「中国の禅宗と道元の仏法」：中尾良信編『孤高の禅師道元』(吉川弘文館所収・87ページ)。
- (注8) 角田泰隆『道元入門』(大蔵出版・24ページ)。
- (注9) 水野『道元禅師の人間像』岩波書店1995年・64ページ
- (注10) 山崎守一『沙門ブツダの成立』(大蔵出版2010年・80ページ)
- (注11) 山崎・同上書・142ページ
- (注12) 山崎・同上書・143ページ
- (注13) 山崎・同上書・144ページ
- (注14) 山崎・同上書・138ページ
- (注15) 山崎・同上書139ページ
- (注16) 『中村元の仏教入門』(春秋社2014年・123ページ)
- (注17) 中村・同上書(124ページ)
- (注18) 木村清孝『仏教の東伝と受容』(佼成出版社2010年・14ページ)
- (注19) 木村・同上書(15ページ)
- (注20) ひろ さちや『東漸する仏教』(春秋社1988年・28ページ)
- (注21) ひろ・同上書(28ページ)
- (注22) ひろ・同上書(29ページ)
- (注23) 頼住「仏教における『食』」(お茶の水女子大学第3回国際日本学コンソーシアム・2009年3月)
- (注24) ひろ・同上書(96ページ)
- (注25) 頼住・同上発表
- (注26) 頼住・同上発表
- (注27) 平田「禅林における作務教育」(『仏教と教育の諸問題』平楽寺書店1971年所収・177ページ)
- (注28) 平田・同上書(180ページ)
- (注29) 立松『道元という生き方』春秋社2003年・82ページ)
- (注30) 立松『道元禅師』⑤(東京書籍2007年・509ページ)
- (注31) 西澤潤一『教育の目的再考』(岩波書店：1996年・1~2ページ)

- (注 32) 西澤・同上書 (225 ページ)  
(注 33) 土門『死ぬことと生きること』(みすず書房  
2012 年・73 ページ)  
(注 34) 日野原『いのちの授業』(ユーリーグ:2006 年・  
30 ページ)  
(注 35) 安保徹『かたよらない生き方』(海竜社 2010  
年・102 ページ)  
(注 36) 安保徹・ひろ さちや『病気をよせつけない生  
き方』(ぶんか社:2006 年・2-3)  
(注 37) 安保・同上書 (48-49 ページ)  
(注 38) 角田「道元禅師と日常生活」(日本仏教学会編  
『仏教における日常生活』平楽寺書店 1998 年所  
収・131 ページ)

#### 【参考文献】

- 玉城康四郎「道元の現代思想的意味」:『現代思想と道元』  
(春秋社・講座道元 7:1981 年) 所収  
杉靖三郎「生理学と道元」:『現代思想と道元』(春秋社・  
講座道元 7:1981 年) 所収  
奈良康明「海外から見た道元」:『現代思想と道元』(春  
秋社・講座道元 7:1981 年) 所収  
ひろ さちや『東漸する仏教』(春秋社 1988 年)  
水野弘元『道元禅師の人間像』(岩波書:1995 年)  
西澤潤一『教育の目的再考』(岩波書店:1996 年)  
石川力山『禅宗小事典』(法蔵館:1999 年)  
角田泰隆『道元入門』(大蔵出版:1999 年)  
大谷哲夫『永平の風』(文芸社:2001 年)  
佐藤達全『道元・日々の生きかた』(大法輪閣:2001 年)  
中尾良信編『孤高の禅師道元』(吉川弘文館:2003 年)  
立松和平『道元という生き方』(春秋社:2003 年)、『道  
元禅師⑤』(東京書籍:2007 年)

- 安保 徹・ひろ さちや『病気をよせつけない生き方』  
(ぶんか社:2006 年)  
日野原重明『いのちの授業』(ユーリーグ:2006 年)  
頼住光子「仏教における『食』」(お茶の水女子大学 第  
3 回国際日本学コンソーシアム・2009 年 3 月)  
山崎守一『沙門ブツダの成立』(大蔵出版:2010 年)  
安保 徹『かたよらない生き方』(海竜社:2010 年)  
木村清孝『仏教の東伝と受容』(佼成出版社:2010 年)  
竹内道雄『道元』(吉川弘文館:2010 年)  
角田泰隆編『禅と林檎』(宮帯出版社:2012 年)  
土門 拳『死ぬことと生きること』(みすず書房:2012  
年)  
中村 元『中村元の仏教入門』(春秋社:2014 年)

#### 【参考論文】

- 平田高士「禅林における作務教育」(『仏教と教育の諸問  
題』・平楽寺書店:1971 年) 所収  
藤田 清「教育体系としての仏教」(『仏教と教育の諸問  
題』・平楽寺書店:1971 年) 所収  
竹内 明「鎌倉仏教における教育的人間観」(『仏教と教  
育の諸問題』・平楽寺書店:1971 年) 所収  
樽林皓堂「道元禅における行について」(『仏教における  
行の問題』・平楽寺書店:1972 年) 所収  
角田泰隆「道元禅師と日常生活」(『仏教における日常生  
活』・平楽寺書店:1998 年) 所収  
佐藤達全「幼児期の人間形成と仏教一身体活動の持つ教  
育的な意味を中心に」(『仏教的世界の教育論  
理』・法蔵館:2016 年) 所収

(2021 年 1 月 25 日受理)