

第五十一回中央教化研究会議 基調報告

自己を問う

——近世仏教者の生き方に学ぶ——

三 原 正 資

はじめに

平成二九年十一月五日の早朝、雨期が終わり、カラッと晴れわたった、タイ・プーケット島のカマラビーチで私は瞑想するひとりの若い女性を見かけました。インド洋大津波犠牲者十三周年法要に出席したときのことです。静かな波うちぎわでは、新婚旅行に來たと思われる男女がビーチバレーに興じ、その二人の姿を見るかのように女性は瞑想をしていました。

現在、マインドフルネス瞑想は日本の人々の間にも静かに広がっています。

今年二月十七日、立正大学石橋湛山記念講堂で公開講座「現代社会を生きるためのマインドフルネス」が開催されました。会場は一般市民で溢れ、マインドフルネスに対する人々の関心の高さを示していました。そのとき司会をされていたのが、本日の基調講演者のひとり、田中輝美先生です。

さて現代宗教研究所がマインドフルネス瞑想と関わりをもったのは、蓑輪顕量先生の存在によります。私が先生の瞑想実修に参加したのは、平成二八年十二月の東京大学仏教青年会会館、そして平成二九年六月に香川県高松市で開

催された中四国教化研究会議の席の二回でした。

この場合の瞑想とはサマタとヴィパッサナー、すなわち止と観です。瞑想は何よりも体験を重ねることが大事という先生のご教示にしたがい、「坐る瞑想」と「歩く瞑想」を、それ以来、常日頃の勤行と合わせて、私は実修するよう心がけました。

本年五月には、蓑輪先生と共に研究所に來られたタイ・スカトー寺副住職プラユキ・ナラテポー師から、池上・覺源院を会場に瞑想の解説と実修の指導を受けました。このときに習った、「十四の動きで構成されるヨックムー・サーンチャンワ瞑想」(手動瞑想)はこれまでの瞑想の概念にはない興味深いものです。それは法要の所作や、毎朝、私はお抹茶を一服いただいたりして宗務院へ参りますが、茶道の所作に通じるものではないかと考えています。

日蓮聖人は『乙御前母御書』に

伝教大師は二千里をすぎて止観をならい(定遺七五五頁)

と教示されていますが、瞑想は私たち日本の仏教と文化の根底にあるものでしょう。

## 観心と口唱

宗祖は『観心本尊抄』に、

一念三千を識らざる者には仏大慈悲を起こし、五字の内に此珠を裹み末代幼稚の頸に懸けさしめたもう。(定遺

七二〇頁)

とお示しです。

一念三千と妙法五字、すなわち観心と口唱の関係については、このほかに、『十章鈔』（定遺四八九～四九〇頁）、『立正観抄』（定遺八五一頁）、『四信五品鈔』（定遺二二九八頁）等に言及され、『報恩抄』には「一同に他事をすてて南無妙法蓮華経と唱ふべし」（定遺二二四八頁）と教示され、観心と口唱との関係について当時から深い関心のあったことがうかがわれます。

執行海秀先生の『日蓮宗教学史』（平楽寺書店 一九五二）によりますと、それから三〇〇年後、江戸時代に入ると、この問題には深い関心がはらわれています。

長い戦乱が終息し、統一政権のもとで平和が到来した社会の中で、深草元政（一六二三—一六六八）は

吾れ高祖師を師とすと雖も、その心を師としてその跡を師とせず。此意人の知ること少なり、相視て眼悉く白し。（『深草元政』『草山集』を読む——近世初期学僧のことばと心——一五九頁 徳上人に会ふ）

と述べ、この立場から戒・定・恵の三字を実践しました。これは宗祖が『四信五品鈔』に教示された。

問う 末法に入て初心の行者必ず円の三字を具するやいなや。答て曰く（略）五品の初二三品には仏正しく戒定の二法を制止して一向に慧の一分に限る。慧又堪えざれば信を以て慧に代う。信の一字を詮と為す。（定遺二二九六頁）

というお考えとはちがうものです。

この時代に脱宗者真迢（一五九六―一六五九）は『禁断日蓮義』で本宗を批判していました。彼は妙蓮寺の貫首だったのですが天台宗に変わり、「唱題無観 観心成仏」を主張しました。

今年五月末に、当研究所の所長をされた中濃教篤師が住職をされた谷中・領玄寺を訪ねました。用事を終えて中濃教純住職から境内にある中濃教篤師のお墓に案内されると、近くに遠沾日亨（一六四六―一七二二）の墓があり、山門の前にある日亨染筆の題目塔には次のように刻まれていました。

明本一切経安置

首題 日亨 花押

常題目不断唱

常に題目を不断に唱えよ、と示した遠沾日亨は、修行に観心悟道と唱題成仏の二種類があるのは誤りで

当家の正行とは、自行・化他俱に口唱の一行のみ

と考えていました。とともに「口唱一行」を強調した日亨が明本一切経を安置し、広い知識をもっていたことも忘れてはならないことです。

江戸時代中期には、『祖書綱要』を著わした一妙日導（一七二四―一七八九）が現れます。執行先生の『日蓮宗教学史』は、日導の教学が当時の日蓮宗に与えた影響について次のように指摘しています。

綱要に於けるかゝる観心主義の強調は、当時の学界に大なる波瀾を起し、信仰上に於ける安心の問題として、都鄙に甲論乙駁の是非、騒然たるものがあつた。

## 本妙日臨の生き方

このように、日蓮宗の信仰が熱く江戸の人々に受け入れられていた状況の中に生まれたのが本妙日臨（一七九三—一八二三）です。日臨は若いときに、知人から『祖書綱要刪略』を借りて、これを愛読したためにその本が汚れ、そのために知人の不興をかつたというエピソードが伝えられています。このエピソードの示すように日臨の教学は一妙日導の教学を受けています。

日臨は江戸青山に生まれ、一九歳で出家し、飯高檀林に入ります。しかし檀林の学風にあきたらず、一切経拝読を発願し、身延山へ参拝します。その後、京都深草瑞光寺で学問に励み、再び身延山に行き、波木井山中に醒悟園本妙庵を結び、修行と学問に励みます。水戸へ招かれますが、まもなく遷化、三一歳でした。

かつて、私が本妙庵へ行つたとき、心に今でも残っているものがあります。禅定窟と机です。禅定窟は直径一・八メートル、深さ三メートルあり、石を組んで作られ、その中で日臨は止観を修したと思われまます。本妙庵内にあるU字形にくられた机は、日臨はその中に身体を入れて書物を読み、横臥することはなかったと伝えられています。

今年度、宗務院より教師一人一人にあてて「布教方針 合掌 能化としての自覚」が送られました。私たちが能化としての自己を形成するために、本妙日臨の純粹に行学に精進する姿は良い手本になるでしょう。では、日臨は何を目的として行学に勤めたのでしょうか。

日臨は自己を見つめ次のように述べます。

無始劫来三界に流転して、今にたへず珍しからぬ境界なり、いかにしても今度は三界のきつなを切るべしと存候、只今廿五年苦楽の夢の中をむなく過来り申候、(『本妙日臨律師全集』(以下『臨全』)二二四頁)

このように現世を相対化し、否定する精神は、私たちは自己のこととして理解し、共有することができようか。次のようにも述べています。

随分妄想界をば本氣にて御通り肝要に候、よきもあしきも五百塵点劫来のふる巢に候へは唯実有と執してばかざれ行事に候、(『臨全』一九五頁)

現世を「妄想界」と否定する人が、わずか二〇〇年前、しかも文化・文政という江戸文化が華開いた近代の入り口に生きていたということに驚きます。このような精神は、その後宮沢賢治など、わずかの人々に見られます。現代の私たち僧侶の中に、果たして見ることができのでしょうか。

では、日臨が仏道に入った目的とは何だったのでしょうか。本宗の大事な教義―三大秘法―によせて、彼は次のように述べています。

要を以てこれを言はば、行住坐臥語黙作々の中に、身は是れ本尊、心は即ち妙法、居は只戒壇なりと観ずるのみ。(『臨全』二二二頁)

ここで、日臨は毎日生活する他ならぬこの自己が仏であると「観」ているわけです。この境界に達することが彼の

目的でした。ここで「観」ということばがあることに注目しましょう。日臨は次のように記します。

当家の行者も能々止観を読む可きなり、一には他家に對するに力強し、二には自行に助あり、高祖も佐渡書には止観法華經をさらすとも、四條書には止観を読んで祈祷にそなふとも遊ばせり。（『臨全』四二頁）

能妄念を制して起さず、起るものをは三観を以て能く観破する也、（略）又止観の五ははなされぬものにて候。（『臨全』一九〇頁）

これらの文章のなかに、日臨が自己を調べて、自己を仏身、あるいは仏心として観るために、その方法として止観を修していたことを看取ることができます。

日臨の修した止観は、深草元政の唱題正行・三学分修の流れをくむものであり、

即身成仏の要路、但だ吾家に在り、所詮字は根源を究むべし、根源を究むるに、只本化の玉章とす、謹で思ふに、祖書は末法の妙経なり。（『臨全』一五二頁）

という一妙日導の本化別頭の教学の流れを享けるものです。そこで日臨の信仰は次の一言に要約することができま

す。  
御書に曰、南無妙法蓮華經と計りとなへて仏になるべき事尤大切也。（『臨全』一八三頁）

しかしながら、同時に止観の修行者としての面目が次の一節に示され、いわば、信仰が日々の修行によって裏打ちされていることを、私たちは知ることができます。

妙法を唱ふる法はわが唱ふる音声が一々わが耳にきこゆるやうにすべし、一へんも聞そこないたるは懈怠とすべし、譬えば美膳の舌うちして味あじわひを知るが如しと思し召べし。(『臨全』二三四頁)

私は日常の勤行の折、日臨の「一へんも聞きそこないたるは懈怠とすべし」の教えに及ばないことを体験しながら「観」のむずかしさを知り、そのたびに「わが唱ふる音声が一々わが耳にきこゆるやう」に、我にかえって、唱題・読経に勤めているのです。このことから、私は、現在のマインドフルネス瞑想は、日臨の修行した止観に通じるものと考えています。

日臨は述べています。

此凡夫之心と思ておるものは無明妄想之こりかたまるものにて真の心にては無之候、まこと之心は一心に唱題する時顕る、ものにて候、妙法こそ本心にて候也、此妙法は生もなく死もなく常住不滅之仏心にて候、(『臨全』二三〇頁)

日臨のことばは驚くような真実を伝えています。「無明妄想之こりかたまる」私たちによつて経験されるこの世界と「生もなく死もなく常住不滅之仏心」である世界とが一つであるということですが、一つであり、しかも異なるのですが、「一心に唱題する時」に私たちはそのことを体験することができると日臨は言っています。



日臨の時代は、現代と比べると人々にとって死が身近な時代だったのでないでしょうか。では、現代ではどうでしょうか。人生八〇年、いや一〇〇年とさえ言われています。しかし、現実には「多死社会」を迎え、多くの人々が、ひとりて孤独のうちに死を迎えようとしています。私自身もそのうちの一人です。

長妻昭氏（衆議院議員）も、『死を見つめる心』（岸本秀夫、講談社文庫）を紹介して次のように述べています。

高齢化の進展で日本はこれから、四〇〇〇人超の人が毎日亡くなる「多死社会」となる。一方で今の日本は死が隔離され、これまでで一番、死が身近ではない状態ではないだろうか。死の恐怖のあまり、患者さんが適切な治療を受け入れなかったりするトラブルが起きている。あまり表に出ていないが、大きな問題だ。（毎日新聞 平成三〇年六月二六日〈蔵書拝見〉）

八月末に埼玉県高麗寺（酒井菜法住職）のがん・カフェに参加させていただき、患者の方々が、酒井住職の指導による瞑想と訪問看護ステーションのメンバーを中心とした話し合いを共有している姿に、希望を見ました。

「死が隔離され」て、そのあげく「死の恐怖」の中で過ごす人生を迎えないためにも、「生もなく死も」ない自己を見つめた日臨に、学ぶことは多いでしょう。

## 近代精神との格闘——日輝の信仰——

優陀那日輝（一八〇〇—一八五九）の生きた一九世紀の日本は、どのような時代だったのででしょうか。歴史家の磯田道史氏は『日本史の内幕』（中公新書 二〇一七）の中に、そのことを物語る一つのエピソードを紹介しています。

江戸時代は、権力者に武力が集中しているだけで、富や知識の面は格差がすくなく、ひろく庶民までゆきわたっていた社会であった。

一八一一年、ロシア海軍士官のゴローニンが北海道（蝦夷地）で測量中につかまった。ところが、ゴローニンは抑留中に日本人の知識に驚く。牢番の足軽が、茶碗をひっくりかえして地球儀にみたくて「おまえは、ここからきて、いまこのあたりにいる」と、サンクトペテルブルクの位置と、日本の箱館の位置を説明して見せた。

余談ですが、磯田氏は、本書の中で「東京・谷中の瑞輪寺で妻の祖父の法事を済ませ」と述べています。

このような時代に、日輝は金沢に生まれました。日輝は九歳で慈雲寺日行について出家しました。多くの犠牲者を出した西日本豪雨のあった七月初め、私は、現在は法華宗真門流のこのお寺へ参り、森諦円住職の歓待を受けました。日輝がこの師のもとにいることは短く、二〇〇年ほど前の新寂帳を手にもった住職からその説明を受けました。

日輝はその後、妙立寺日雄について修行します。この日、台風の影響による雨にもかかわらず、忍者寺として知られる妙立寺（張田珠潮住職）は参拝者で溢れていました。前田家祈願所として政治との深いつながりを、その複雑な建築構造によって現在まで伝えているこのお寺は、若い日輝に強い影響を与えたことでしょう。

その後、日輝は日雄の師、立像寺日静によって未来を嘱望されます。お盆の準備のさなかにもかかわらず、立像寺住職福井清周師は快く迎えて下さいました。

日輝のご本尊、書簡、そして新居日薩、吉川日鑑、小林日昇の掛軸を拝し、ついで日輝着用の麻の袷袢と衣を手にとらせていただき、私は二〇〇年前に生きた日輝を身近に感じることができました。

さて、立像寺日静の援助により、日輝は山科檀林に学びましたが、一七、八歳の頃、深草瑞光寺滞在中の本妙日臨に出会いました。彼は、その感激を次のように述べています。

本妙尊之説仏祖之底意にかなひ申べき事のみにて落涙致候事も多々御座候、〔臨全〕二四六頁）

日輝にとつて日臨はわずか七歳年長の師でしたが、受けた影響は大きなものでした。しかし、結果的には二人の姿勢には大きく違ふ所もあります。

例えば日輝は次のように語っています。

或ル人曰ク、仏縛ヲ脱スレドモ祖縛ヲ脱セズ。祖縛ヲ脱スレドモ自縛を脱セズ云云。今云ク三縛但脱ハ尤モ難シ。  
〔充治園全集〕（以下、充全）四―三五八頁）

このような自立、自由の人は、現代においても稀ではないでしょうか。『庚戌雑答』に、

立正安国論ハ当時既ニ其ノ用ヲ為サズ。況ヤ今世ニ至テ全ク其ノ立論ノ無実ヲ見ル。天下安泰ナルハ全ク武徳ニヨレリ。〔充全〕四―三七二頁）

と述べた一節には、最初私は大変驚きました。私は、金沢の寺町や東山、そして金沢城や兼六園を歩きながら、江戸時代の金沢に溢れていた成熟した文化に思いを馳せました。日輝は次のように語っています。

透公ノ おのずから 自ガ俣。導公ノ不解ノ妙覚等。今時ノ所用ニアラズ。畢竟華嚴宗起テ後。荆溪ノ説天台ニ過ギ。真言宗起テ宗祖ノ説前代ニ超過セリ。儒流国学隆盛ニシテ今ノ義ヲ成ズ。此レ時ノ然ラシムル故也。〔充全〕四―三六

日輝を産み出し、育てたものは成熟し、しかも江戸に対抗することができた金沢という土地柄ではなかったでしょうか。

ところで、金沢から帰った翌日の七月六日の朝、平成元年から平成七年にいたる一連のオウム事件を起こした麻原死刑囚ら七人の刑が執行されました。

オウム事件について、産経新聞編集局長・井口文彦氏は次のように述べました。

彼らが入信したのはバブルの時代。拝金風潮になじめず、人間関係に疲れ、真の豊かさを精神世界に求め、神秘体験を売りにしたオウムに集まった。が、俗世を捨て選んだ世界は、実際は俗世以上に俗だった。学歴が横行し、麻原死刑囚の寵愛を得ようと競い合う世界。閉鎖空間で洗脳され、救済と信じ人の命を奪うようになった。

特殊な者ではなく、ごく普通の若者が殺人者に仕立てられた。そこにオウム事件の怖さがある。(産経新聞 平成三〇年七月七日)

オウムだけではありません。あらゆる宗教集団をはじめ、会社などの一般の組織、さらに国家でさえもオウムにみられた怖さははらんでいるのではないのでしょうか。岡田尊司氏は次のように指摘しています。

宗教的修行と洗脳が、紙一重の行為であり、解脱も洗脳も、そこで起きていることは、既成の価値観の消去だという点では共通するのである。(『マインド・コントロール』文春新書 二〇一六)

このような観点から考えると、仏縛、祖縛、自縛を脱せよ、あるいはあらゆる思想や宗教はその時代の制約を受けている部分もあるという日輝の主張に、心を留めてよいかと思うのです。

さて、日輝は禪に関心をもち肯定的に評価をしていました。

禪徒ハ教ヲ尋ネズ唯修行ヲ専ニス。立教ノ本意ニ契ヘリ。（略）本宗ノ学者日々ニ教相ヲ論ジテ修行ヲ進メズ。マタ仏祖ノ本意ニ契ハズト云ベシ。（『充全』四―三三九頁）

立像寺の本堂に向かって左側に日輝の墓所があります。「その辺りに充治園はあったのではないか」と福井住職は推測されていました。今日、「礼誦儀記」として伝えられる仏道を、日輝は学僧とともに歩んでいたのでしょうか。

日輝の師、日臨は述べています。

涌出品ニ（略）常行頭陀事 志楽於静処ト申ハ戒ナリ、常好在禪定ト申ハ定ナリ、従無数劫来 修学修智恵ト申ハ恵ナリ、本化ノ自行ト申ハ是ナリ（『臨全』一九四頁）

今日、マインドフルネス瞑想といわれるものは、私たちの唱題正行の中に自らいるのだろうかと思ひながら、私は日輝の墓処に合掌しました。

最後に向かったのが、金沢城の近くにある鈴木大拙館です。案内をお願いした学芸員の猪谷聡いのたにさとし氏が「ここは普通の記念館とちがって、展示してあるものは少なく、しかも、そこには説明がなく……」と恐縮されていました。しかし、谷口吉生氏が設計した広大な空間は、まさに「無」「空」、そして「自己」と出会うための場でした。

私は、五〇年ほど前に、『仏教の大意』を読んで初めて金沢に生まれた鈴木大拙（一八七〇―一九六六）にふれました。大拙は『仏教の大意』に述べます。

普通われらの生活で気のつかぬことがあります。それはわれらの世界は一つでなくて、二つの世界だということです。そうしてこの二つがそのままに一つだということです。（角川ソフィア文庫 二〇一七）

その後、日輝の『一念三千論』を読み、同じことが書いてあると思いました。日輝は「自身是仏」「即心是仏」「本来即仏」（『充全』四―三五六頁）を観じることが仏教の究極の目的であると述べています。三〇パーセントが外国人であるという鈴木大拙館の来館者の目的もこのような「自己」と出会うことでしょう。

さて、止観や天台本覚論の研究で引用される『立正観抄』に、宗祖は当時の日本仏教を論評して

当世の学者（略）止観は法華経に勝り禅宗は止観に勝たりと思て法華経を捨てて止観に付き止観を捨てて禅宗に付く也。（定遺八五一頁）

と述べられていました。現代の私たちがマインドフルネスを問うことは法華経をより深く理解するためです。

本日、みなさまが、田中輝美先生と蓑輪顕量先生の講演に接し、マインドフルネス瞑想のプラクティスを通して、あらためて「自己」を考え「自己」と出会う機縁となることをお願いして、基調報告を終わります。