

文化 第82巻 第1・2号 一春・夏一 別刷  
平成30年9月28日発行

規範の意義の一考察  
— 禅僧堂における規範を例にして —

佐 藤 アソカ

# 規範の意義の一考察

## — 禅僧堂における規範を例にして —

佐藤 アソカ

### 1. はじめに

本稿の課題は、昨今道徳意識と共に盛んに議論されている規範意識について、日本における禅僧堂（曹洞禅）修行に纏わる厳格な規範を例に、「規範の意義」を再考する形で論じる事にある。

日本の禅僧堂は、修行僧となる者の将来において、各寺院の住職になるための資格取得を主眼とした教師養成所となっているのが現実で、伝統と規範を重んじる過酷で厳格な修行体験が用意されている。勿論、修行道場は、将来住職になる者の養成所としてのみ存在するのではなく、寺院出身以外の発心者が自らの求道心を追求するため、又は一僧侶として活動していくために、門を叩く事も増えてきている。しかし、その準備と覚悟には、当然ながら厳格性が求められる。

海外に目を向けると、アメリカでは、凡そ百年に及ぶ禅の歴史が出来上がっており、特に五十年程前には、全世界的に巻き起こった革命運動や戦争の混乱から、ヨーロッパでも一大禅ブームが巻き起こり、芸術から政治活動に至るまで、禅の思想に影響を受けたものは枚挙にいとまがない。昨今はヨガブームの陰に潜んでいる感もあるが、世界的な大企業における禅やマインドフルネス（禅やその他の仏教瞑想に着想を得た治療法）のトレーニングは、今なお積極的に取り入れられており、マネージメント分野にもコーチングとして応用される等、欧米人の禅に対する関心は健在である。そのため、欧米では禅を「仏教」や「宗教」として色眼鏡で判断する事は稀であり、むしろ実践哲学や心理学の一つとして受けとめている傾向がある。

フランスでは、五十年前の五月革命時に、あらゆる権力に対する大きな社会運動が起き、自由を求めた多くの人々が、その頃に日本からヨーロッパに渡った弟子丸氏の伝道する禅に吸引される形で、一大ムーブメントを起こした。その理由は実にシンプルで、禅は万人が平等に無料で享受できる自己完結型・自己向上型のスタイルを持っており、個人主義が顕著で、自由をこよなく愛するフランス人を引き寄せるのは、むしろ自然の流れだったのである。

「只管打坐」とは、言うなれば苦悩からの救済のシンボリックな形態であり、丸裸の状態の人間を表現するに等しい。「只坐る」とは、妄想を一切取り上げた世界に佇み、自分を客観視する行為に他ならず、自分を装飾し、武装する経歴や家柄、財力や権力も無力となる。自我により構築された個人の苦悩という人間の普遍的な問題に対し、「只管打坐」という簡潔さで対峙するのは、余りにもシンプルである代わりに、その奥深さと難解さは、言うまでもなく底なし沼のようである。公案を用いる臨済系とは異なり、曹洞禅が「不立文字」を建前とするのは、言語表現の限界を認識し、言語を超えたところに真実があると考え、文字や教説に頼らずに、直接人の心を捉え、自己の仏性を見つめようとするからである。言葉を重視する文化を持つ欧米人が関心を持つのはこの部分であるが、過度に神秘的な期待を持って「さとり」を得ようすると、それは間違った方向へと進んでしまい、禅の精神からは外れてしまう。海外の禅道場に集う欧米人は、日本の多くの修行僧のように、住職になる資格を取得する必要もなく、敢えて過酷な修行体験を必要とするわけではない。しかし、本格的に禅の神髄に触れたいと欲し、あわよくば、教師資格を取って自国で道場を開く夢を抱えて来日する人達は年々増大しており、ステータスを獲得するために有名な日本の修行道場入りを希望する人も少なからず存在する。着目すべき点は、彼らの動機は個人的な関心領域から出ないものであり、師匠や家族、ないし檀信徒や会員の期待を一身に背負うという責任もなければ、規範を重んじる社会に馴染んでいない事も多いため、「耐える」という事自体が理解できず、途中で投げ出す事例も多い。更に、葬儀等の儀礼を必要としない彼らは、儀礼に対するアレルギーを持ち、「我々は単に坐禅瞑想だけをしたいのだ。」と平然と言っている場合もある。禅の本質を理解していない故の発言であるが、そうした人達が自国に戻り、日本の僧堂で行われている修行体験の過酷さと理不尽さのみを一心に説くと、間接的に話を聞く人達にとっては、「日本人という特異性がそのような過酷な行動を意思なく享受するのだ」という発想を抱かせ

てしまい、「規範の意義」を考えるとところまでは到達しない。戦争映画の影響もあり、どうも日本人は「軍隊式の訓練がお好き」というイメージが強いのも一因で、禅の一指導者としては、もどかしさを感じる部分である。一方、日本人の修行僧の場合、寺院出身者も多いため、修行場は特別な所であり、意図的に非日常的な体験をする場所である事は百も承知である。それ故、自分を試し、鍛える場所である事から「馬鹿になり切れ。」というアドバイスを受けて門を潜り、なんとかそのアドバイスの意味が実感できるようになると、ある種の達成感と共に、自分がいかにありとあらゆる既成概念や理屈、更にはエゴに囚われていたかを客観視できるようになり、脂ぎった部分がそぎ落とされていく事に気づくのである。「頭ありき」で考える習慣が身につけている現代人は、理屈抜きに物事を受容する事が難しく、不平や不満が多くなり、他者との軋轢も多くなる。そうした「気づき」は、決して瞑想のみで得られるものではなく、厳格なる規範に基づく共同生活において、他者への配慮と共に徐々に身につけていくものである。禅僧堂における日々の行動の一つ一つに意味付けがなされ、細かな所作にまで規定があるのは、自己を統制する力と、他者への配慮、更には集中力を持って物事に当たる習慣を身に着けさせるためという意味合いが大きい。エゴの完全なる消滅は不可能であり、同時に完全に消去する必要性もないが、人間が一人で生きているのではない限り、肥大したエゴは自分を焼き尽くす脅威ともなるので、個人の内面で意識的に調整をする必要がある。その調整をする物差しがまさに「規範」であり、その規範を意識する事で、集中力や緊張感、更には習得感が生まれる。又、団体を統制する上でも、その集団内での「善悪」の基準としてこの規範は活用され、ある社会集団を統一する機能を果たす。「戒律」という言葉があるが、「戒」は仏教徒が自発的に守るべき規範であり、「律」は教団の中で共に守るべき罰則のある規則とされている。釈迦は、修行者が煩惱の悩みを告白した懺悔を基に、正しい道に導く道しるべとして「戒」を定めたとされており、曹洞宗の開祖である道元は、その中から「仏祖正伝菩薩戒作法」として、中国の如浄から伝授されたとする十六条の戒法を日本に持ち込み、「授戒会」の儀式としても定型化させている。「戒」を授かるという事、即ち受容するという事は、日々の自分の行いを「戒」に照らし合わせ、道を誤っていた事を自省し、懺悔して、その後の生き方に役立てようとする行為であり、肥大したエゴを縮小させ、謙虚に生きる礎ともなるものである。言わば、自分への「戒め」の物差しとなるもので、海外

の道場、特に自由をこよなく愛するフランスでも、積極的に受け入れられているのは興味深い事である。

彼らは「律」のような集団の中の罰則のある規則には極端にアレルギー反応を見せ、外側から抑え込まれる事には拒否感が強い。子供の頃から「自分」というフレームをしっかりと持つ必要性を植え付けられてきているフランス人にとって、自分自身が選択した上で受け入れたもの以外は、受け入れ難いのである。このような習慣を持つ人々に「律」の持つ価値を理解してもらうには、彼らが腑に落ちる説明で納得してもらうしか方法はないのであるが、一方で昨今のフランスでは、罰金付きの法律で外側から各人の行動規制をする動きが増大しており、「律」の必然性も問われる状況となっている。多文化共生のフランスのように、異質な論理で生きている者同士が共生するためには、規範的媒介項（ルールや慣習、道徳、法、価値意識等）が必要であり、協働的な関係が安定してこそ、共同体が成立するため、互いの規範的媒介項を言語的に対象化して調整の仕方を探るしかない。しかし、頭で考える言語化された「概念」は、各々が勝手に妄想する多様性も生んでしまうため、曹洞禅においてはその迷いを避けるために、敢えて言語化しない手法を選んでいるのである。

## 2. 「規範」と「規範意識」の定義

文部科学省の定義による「規範」とは、「人間が行動したり判断したりする時に従うべき価値判断の基準」であり、「規範意識」は、「そのような規範を守り、それに基づいて判断したり行動しようとする意識」とある。

規範意識の向上のメカニズムとしては、「規範の学習」から始まり、「規範の内面化」、更には「規範に基づく行動」という三段階が考えられる。規範の大切さを知り、必要性を感じて行動に移すことで満足感を得られれば、その必要性を実感的に理解できる事になり、規範を内面化する事ができる。更に、エゴを抑制する事により、自立的な判断に基づいて内面化した規範を行動に反映させる事ができるようになる。つまり、規範の学習段階では、道徳や慣習等の影響があり、それを内面化して定着させるには、自己満足感や自己有用感が必要となり、更にそれを行動に移させるためには、セルフコントロール力が試される。人間の行動は習慣に基づいており、日常的に規範を受容し、それを自動化

させる事によっても、セルフコントロール力に影響を与える事ができる。禅僧堂における日々の行事も、まさにこのプロセスを経ており、修行者のとまどいや自己と対峙する求道心は、「規範」と関わる事によってより鮮明化されるものである。我々を取り巻く諸問題を解決するには、「世界観」の意識改革と価値観の転換が求められるのであり、「規範」は自己の究明という人生の目的の一つにヒントを与える鏡ともなり得る。修行中は「何故このような事をしなければならないのか。この行動に何の意味があるのか。こんな事をして何になろうというのか。」と日々疑問を感じながら行動する事も多いが、それはまだ我が強い状況であるとも解釈でき、禅を学ぶ際の指南図として有名な「十牛図」（中国・北宋時代の廓庵禅師の創案と言われる）に喩えれば、第一図の尋牛という、自己究明の入り口に立った状態に過ぎないという事が言えよう。この十牛図は、人間が本来持つとされる仏性（真の自己）を追求する修行のプロセスを牛と牧童になぞらえたものであり、瞑想中の状態とも受け取れる他、唯識論や禅の修行全体のイメージを与えてくれるものとして、理解を助けてくれるものである。（絵：伝 周文作 相国寺蔵 <https://ja.wikipedia.org/wiki/十牛図>）



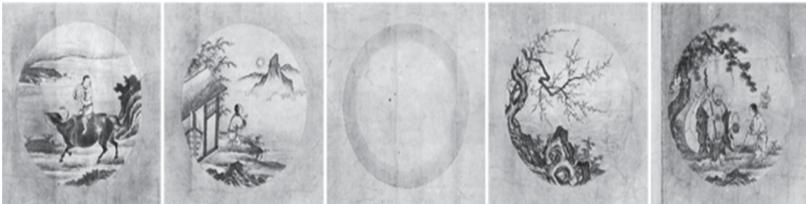
第一尋牛

第二見跡

第三見牛

第四得牛

第五牧牛



第六騎牛帰家

第七忘牛存人

第八人牛俱忘

第九返本還源

第十入郢垂手

### 3. 修行の定義

仏教における修行とは、生活を細かく規定した「戒」や瞑想を中心とする「定」の行の過程を意味する。行とは、「広義には、それが心を鍛えるという目的達成の手段として活用される限り、いかなる種類の行いをもその中に包含してよい。しかし、狭義には、特に心を鍛え、理想を体験の上に実現しようとする目的をもってどれほどか組織的に営まれる身体的な行為動作に限られる。」(岸本, 1975)とあるように、自己の身心に苦行を与える事で精神を統一し、意識を集中する事で意志の鍛練と信念の強化を図り、雑念に囚われず、心的諸作用を極限まで抑えようとする作業である。この過程において、心身は主体化・客体化という両義性が消滅し、「無我」の状態となり得る。このような体験は、必ずしも「宗教意識」を必要とせず、「宗教的営み」に限定されるものではない。

曹洞宗の修行では、開祖道元の導きに従い、釈尊の悟りへの道程を追体験する事を主眼として、坐禅を中心とした生活全般に渡る修行法が踏襲されている。形式が重視され、坐禅や作務(労働)は勿論の事、洗面や食事、掃除や入浴、更には用便や就寝法に至るまで事細かに規定があり、その生活全般が行であるとみなされている。そのため、身体の動き一つを取っても規範化されており、言葉を発する事すら極限まで制限される。行とは「身体を通して心を鍛える営み」(岸本, 1975)とされるように、身心一如の考えから、身体の動きを通して心理状態をコントロールするという発想があり、日本の伝統武芸全般に通じる根本原則ともなっている。曹洞禅の坐禅瞑想を例にあげれば、マインドフルネスのように自由な姿勢で呼吸に集中するだけではなく、足や手の組方や眼の開き方に至るまで、決まった姿勢がある他、呼吸法も詳細に定められている。「形」があるのは、適度な緊張を保つ事による意識の覚醒を狙うためであり、全ての動作には意味が込められているのが特徴である。意識レベルの適度な抑制と制御は、日常社会における肥大した自我意識から意識下への解放を促し、両者の隔離された関係性を修復し、自他を含む自然との親和へと誘うものである。このような行は、世俗から隔離された集団修行という社会的促進効果を伴って、一層高められると考えられていて、修行場は単なる空間ではなく、生理心理的に重要な装置となる。そのため、宗教施設は自然環境を重視し、人里離れた山の中にある事が多いのも、注目すべき点である。即ち、一般社会とは

考え方も生活様式も一線を画す事で、自動化された認知プロセスを変容させていくのである。当然ながら、そこには認知的不協和も伴い、各自が自制への道を探求する課題も生じる。

一方で、儀式的行動、ないし形式的行動に自らを委ねる事は、選択肢の多い自発的行動よりも一定の心理的安定をもたらし、精神疾患者が自然に回復した事例も多く見受けられる。形式重視の構造の根拠は、こうした狙いもあるものと思われる。

#### 4. 修行の実際（参与観察から）

曹洞宗の禅僧堂の規則は戒律に加え、中国の礼法や風習も加えられて「清規」として整えられ、道元が定めたその清規は、江戸時代に『永平清規』六巻として次のようにまとめられている。:

『典座教訓』（炊事の在り方を示したもの。）

『弁道法』（坐禅の仕方等、僧堂の一日の修行を示したもの。）

『赴粥飯法』（朝昼の食事の意義と作法を示したもの。）

『衆寮箴規』（修行僧達の寮での読経や勉強についての戒めの説示。）

『対大己五夏闍梨法』（先輩僧に対してとるべき態度を示したもの。）

『知事清規則』（禅僧堂の運営を司る役職の在り方を示したもの。）

このうち、『典座教訓・赴粥飯法』や『弁道法』は海外でも翻訳され、その内容は広く知れ渡っている。赴粥飯法の一例を紹介すると、食物の入った器の取り扱い方はおろか、食事時の態度や心持ちに至るまで、仏としての食事の作法について詳細に示している。例えば、器や匙を使う際は音を立ててはならない、隣の人の器の中を覗き込んで自分より多いなどと不満に思う心を起こしてはならない…と「～してはならない」尽くめで辟易してしまう程である。今でいえば、ファーストフード店における社員の緻密なマニュアル本にも近いものがあるし、茶道の細かな作法にも似た部分がある。慣れるまでは、苦行以外の何ものでもなく「こんな大変な思いをする食事ならば、一食抜いたほうがまし。」という不屈きな思いも頭をよぎるものであるが、道元にとって食事は単

なる食欲を満たす行為ではなく、行鉢という行為の重要性があるがための故である事を、修行僧はしかと心得て実践実行しなければならないのである。何故なら、日常生活のすべてが仏道の実践であり、「修証一等」（修行とさとりは同じ）と説かれているように、日常生活のすべてが禅の心と形を表すものとされている中で、特に重要なのが食作法（食事の作法）であるからである。このように、口にする前の礼拝から箸や碗の扱いに至るまで、張り詰めた所作で行われるのは、日々の食物を通して天地の営みや自分の暮らす社会に感謝の思いを持つ意味合いがあり、あらゆるものが例外なく縁で成り立つという考え方があるからである。「五観の偈」は、禅宗の僧院で食事の前に感謝を込めて唱えられる偈文であり、一日体験修行でも坐禅や清掃と共に必ず経験させられるものの一つであるが、この言葉の意味は、「戒」の心が凝縮されたようなものであるため、海外の道場でも日本語のまま唱えられ、自らの生き方を律する一つの指針として受け入れられている。

一には功の多少を計り、彼の来処を量る。

（食物のためになされた幾多の勤しみをしのび、いかにして今ここに到達しているかを想像し、この食を受ける。）

二には己が徳行の、全欠を付って供に応ず。

（自分は善い行いをしたか、欠けるところはなかったかを顧み、自分に供せられた食を受ける。）

三には心を防ぎ過を離るることは、貧等を宗とす。

（心が悪になじむのを防ぎ、罪過を離れるために、貪りなどの三毒徐滅を宗として、この食を受ける。）

四には正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり。

（食物こそ良薬とするは、心身の衰弱を療するためなれば、節度を持ってこの食を受ける。）

五には成道の為の故に、今此の食を受く。

（仏道成就のために、今この食を受ける。）



(出典：永平寺別院長谷寺 HP 平成30年8月1日取得 <http://chokokuji.jiin.com/>)

修行場は恒例行事（毎日、週一、月一）と年間行事から成り、一日は振鈴（起床時間になると、係の修行僧が鈴を振りながら全速力で堂内を駆け巡る）から始まり、「洗面」から「食事」に至るまで、全ては「行」として厳格なる作法通りに営まれていく。堂内は全て「鳴らしもの」という様々な仏具の音の合図で統制されており、先輩諸氏の目も光っているため、一瞬たりとも気を抜く暇はなく、極度の緊張の中で、正確且つ迅速なる行動が求められる。慣れができてからは、多少なりとも精神にゆとりが生まれるが、心の乱れが周りの目に映れば、即時にお咎めがあるので、油断は禁物である。お互いが不快の念を抱かぬように気を配る事が第一義とされるので、相手を敬う礼拝は勿論の事、粗相がないように全ての立ち居振る舞いに細心の注意を払わなければならない。瞑想の時間以外は身も心も自由になる時間がないため、一日の時間はあっという間に過ぎ、余計な事を考えている暇はない。次から次へと見慣れず、聞きなれない偈文や作法を覚え、その上に目まぐるしく変化する行事の準備や作法、立ち居振る舞いも習得しなければならないため、ある種のフロー状態となり、人によっては集団活動とも相まって、アドレナリンが大量に出る場合もあるようであるが、「何故にこんな事をしなければならないのか。何故にこんな思いをしなければならないのか。」と考え始めると、ストレスの渦中に吸い込まれてしまうのは常で、大多数の人が上山後の一・二カ月の間に十五キロ前後の体

重減を経験しているようである。これらは、苦行（精神的・肉体的）とも呼べるものであるが、一方で精神統一や意識の集中を促し、雑念に囚われず、心的諸作用を抑える効用もある。苦行と捉えるか、自己鍛錬の道程と捉えるかは、修行者の心の中の表象状態にかかっているが、日々の日課が身体に身についくると、その規則正しい生活の中の緊張感が心地よく感じられる時が訪れ、坐禅中にも外の小鳥のさえずりが鮮明に聞こえる事があったり（鋭敏な五感）、多少のご褒美（参拝者からの菓子の差し入れ等）にも感動し、修行場外では当たり前にしかなかったものにまで、注意が向けられるようになる。又、同時に何が日常生活に不必要なものか、鮮明に見分けられるようにもなり、全ての感覚が研ぎ澄まされている状況である。便利で自由な生活から一変し、窮屈な生活を経験する事で、当たり前と思っていた事に感謝の念が自然に沸き起こってきたり、いかに自分は周りの既成概念に囚われていたか、時に驕る気持ちがあったか、自分に上手くできない事があると気づく事がある等、「形から入る」という日本の流儀には、自分の力で考え、気づきを得るといふ秘策が隠されている事を実感するのである。自分とは何者か、そして全ての事象に「何故」という疑問を持ち、自ら自問して悶絶しながら得た答えは、簡単に教えられる事では得られない実感を伴い、認知の変容へと誘ってくれるものである。



(出典：永平寺別院長谷寺 HP 平成 30 年 8 月 1 日取得 <http://chokokuji.jiin.com/>)

## 5. おわりに

本稿では、禅僧堂における規範を一例として、規範の意義を再考したが、規範というものには二種類あって、内側から律するものと、外側から律せられるものがあり、いずれも自らを戒め、共同体を円滑に機能させるために大切な両輪である事がわかる。規範意識の高まりの段階としては、学習にはじまり、内面化、規範に基づく行動という流れがあるが、規範意識を高めるためには、まずは受容し、学び取るという能動的な姿勢と心の安定、更には他者への配慮に基づくセルフコントロール能力が問われる。規範そのものの是非はともかくとして、一つの教養として学ぶ姿勢があれば、良いものは積極的に取り入れ、悪しきものは反面教師として学び、自分を顧みる尺度として客観的に分析・判断する事ができよう。昨今、洋の東西を問わず、道徳意識や規範意識の必要性が声高に叫ばれるようになってきているが、それは、個人主義や合理主義の追及の結果によって生じた社会の歪への反省とも受け取れる。「社会秩序を回復させるためには、今こそ規範の持つ意義を再考し、互いを尊重しながら円滑なコミュニケーションが図れる土壌を再構築する必要がある。「宗教」は元来そうした歯止めを持たせるものであって、互いの優位を競い合うような偏狭性を持つものではないばかりか、特殊で異質なものとして忌み嫌われるものでもないのである。日本でもフランスでも、現代の一般社会に「宗教」アレルギーがあり、「無宗教」と口にする事があたかも知識人であるかのような風潮も若干はあるが、実質的な生活レベルでは宗教と密接に関わりのある伝統文化があり、過度なライセンス意識は、逆に極端な偏狭性を生み出すものとなる事も忘れてはならない。

それぞれの社会の価値観に多少の差異はあれども、人類共通の問題にはさほど差異はない故、多くの宗教で語っている内容も、結局のところはほぼ同様のものなのである。崇拝する傾向があれば、それはブランド志向であれ、アイドル崇拝であれ、「宗教的」と呼べるものである。かつてオックスフォード大学で行われたマインドフルネスの世界的な夏期講習会に参加をした事があったが、内容よりもその大学の権威に自ら酔いしれる指導陣や受講者の姿を目にした時、これもある種の宗教と呼べるものではないかと驚いた事がある。そのような人達に限って、「仏教は宗教だから、マインドフルネスの原型ではあっても、似て非なるもの。」として宗教を特別視する傾向があるのは、これまた洋

の東西を問わない。一般に、科学的と言われるマインドフルネスは、実は禅をはじめとする仏教瞑想を精神治療や鈍痛治療向けに簡略化したプログラムであり、この二つの間に科学的であるか否かの境界線は全くない。西洋医学と東洋医学の対比のように、瞑想のみを部分対処的に取り上げても、日常生活全般にまたがる規範も含めた全体を考慮しなければ、その神髄に近づく事は困難である。

道元がかつて中国に留学した際、老僧から学問や坐禅瞑想だけでは何も勉強にならないと諭されたように、日常生活の中で正しい生き方をしていく実践が重視されるべきなのである。規範はそのような実践生活を送る上での一つのツールであり、其々の共同体の価値観や精神を垣間見せてくれるものである。従って、規範の善し悪しそのものよりも、その規範が構築された背景に着目する事により、より意義深い研究ができるものと確信する。このように、各社会集団内における規範の意義を研究する事は、その共同体の価値観や精神を垣間見る事にもつながり、歴史的背景と併せて特性をつかむ上での重要な情報源となり得るであろう。



(フランスの禅道尼苑／プロワ 著者撮影 平成 29 年 5 月 17 日)

## 〈参考文献〉

岸本英夫「岸本英夫集 3 信仰と修行の心理」溪声社（1975）

佐々木宏幹他編「現代宗教 4 修行」春秋社（1981）

日本道徳性心理学研究会編著「道徳性心理学－道徳教育のための心理学」北大路書房（1992）

## **A study of the effects of norms -focusing on a Zen monastery-**

**Asoka SATO**

In recent years, the necessity of moral consciousness and norm consciousness has been claimed all over the world. Considering the significance of norms, we examine the values of certain social group norms and how they are utilized, based on participatory observations of participants in a Zen monastery in Japan.