総持寺の参禅
―参禅者の経験に焦点を当てて―

The Zazen Gatherings at Soji-ji Head Monastery in Yokohama, Japan

段　壹文
DUAN Yiwen

筑波大学地域研究　第38号　別刷

平成29年３月

筑波大学人文社会科学研究科
国際地域研究専攻

総持寺の参禅
―参禅者の経験に焦点を当てて―*

The Zazen Gatherings at Soji-ji Head Monastery in Yokohama, Japan

段　壹文
DUAN Yiwen

Abstract

Buddhist meditation gathering (or Zazen Gathering) is one of the many activities regularly hosted by Buddhist Zen Temples. As an overlapped activity between a traditional religion and contemporary society, the Buddhist meditation gathering can be considered as an irregular non-belief religious experience for average citizens. This article studies Buddhist meditation gatherings as a part of ritual process from the ordinary to the extraordinary and back to the ordinary. Participants of these Buddhist meditation gatherings, both Japanese and non-Japanese, are first separated from their daily life, and then participate in a new meditating gathering to have non-daily experience and a sort of communitas in transition, and return to daily life by incorporating meditation practice into their daily lives.

From February to November, 2015, the author participated in several Buddhist meditation gatherings at Soji-ji Temple, the Daihonzan (head monastery) of the Soto Zen School, and delivered questionnaires to participants for answers regarding their social status, their motivations, and their experiences of meditation and how these activities influence their lives. This article analyzes and discusses their responses and examines the meaning of Buddhist meditation to common people in modern Japanese society. It also draws an attention to differences found in the responses between Japanese participants and non-Japanese participants in these Buddhist meditation gatherings, in which non-Japanese participants emphasize their experiences of "Japanese culture" at the Buddhist meditation gatherings.

Key Words：Zazen Gatherings, Ritual, Communitas, Modern Japanese Society, Soto Zen Buddhism Sojiji Head Monastery
キーワード：参禅、儀礼、コミュニタス、現代日本社会、曹洞宗大本山総持寺（横浜市）

＊　本稿は2015年３月に筑波大学大学院人文社会科学研究科国際地域研究専攻に提出した修士論文「現代人の参禅―総持寺の「禅の一夜」・「月例坐禅会」・「英語坐禅会」を事例として―」の一部に加筆修正を行ったものである。また、調査に快く協力して下さった総持寺の修行僧の皆様をはじめ、各参禅コースの参加者の方々に心より感謝申し上げます。

Ⅰ．はじめに

今日の世俗的ともいえる日本社会において禅の体験を求める人はけっして少なくない。そのような一般の人が気楽に参加できるのが禅寺での参禅である。禅寺側からすると、参禅は禅宗の教化の一環である。他方、参禅する側からすると、一般人が非日常的な禅の経験を味わえる現代社会と禅仏教との接点である。この接点は、禅宗の世界と現代日本社会とが交差するコンタクト・ゾーンと言うことができ、参禅者の日常と非日常とが交差するある種の儀礼の場として見なすことができる。通常一般人の参禅はそれほど宗教的ではないと見なされ、注目されてはこなかったが、現代人が経験するある種の儀礼として考察することができる。本稿において、参禅者は禅の経験に何を求めているのか、参禅経験をどのように捉えているのか、そして、参禅の経験を日常生活にどのように用いようとしているのかといった諸点を取り上げ、伝統宗教と現代社会の関係という宗教学の課題の一側面を明らかにしたい。また、本稿では、外国人のうち欧米人の参禅も取り上げ、その特徴が何かを日本人の参禅との対比での考察も加える。

１．儀礼に関する研究

アルノルド・ファン・ヘネップ（2012）は『通過儀礼』において、儀礼には「分離・移行・統合」という構造があることを指摘した。それは社会的であり、かつ空間的である。さらに境界前、境界上、境界後という用語を用いて、儀礼の社会構造的な移行の特徴を示した。ヴィクター・ターナー（1976）は『儀礼の過程』において、ヘネップの議論を展開し、ヘネップのリミナリティという特徴を更に展開した。

このような儀礼の構造の観点を参照しつつ、参禅者の視点から見てみると、参禅は、現代社会における日常生活から一旦分離し、禅寺において非日常的な体験をし、再び日常生活に戻るという、日常―非日常―日常という連続的なプロセスがあることが分かる。この流れを儀礼の過程としてみると、ファン・ヘネップが言う「過渡期」における「分離」、「移行」、「統合」の段階にそれぞれ相当すると考えられる。その「非日常」的な時空間、即ち、参禅の時空間においてのすべての出来事が「過渡期」にあたり、リミナリティ（境界性）の状況であるといえる。

ターナー（1976）は主要な人間の相互関係の「様式」を、「政治的・法的・経済的な地位の構造化され分化された」社会における「並置的相互関係」と、「境界的時期に…平等な個人で構成される未組織の…相対的に未分化な」境界的時期における「交互的相互関係」という二種類に分けて、後者の境界的時期に生まれる社会関係の特徴を、「コミュニタス」という語で説明している（ターナー 1976：128）。その「コミュニタス」というのは「社会構造が存在しないところに出現するものであり、非構造的な特質を持ち、『中心が無』ということでよく表象される」と説明し、さらに、「人間の全人格をほかの人間の全人格とのかかわり合いに巻き込むものである」と説明している（ターナー 1976：174-175）。リミナリティにおいては日常の構造に起因する社会的属性や身分から解放され、コミュニタスとも呼べる共同体性が現出すると論じた。参禅における参加者の関係は明らかにコミュニタスの特徴を持っている。本稿では、ターナーの理論を参

照し、参禅者が日常にある現代社会の共同体をコミュニティと呼ぶのに対し、参禅時の参禅者の共同体をコミュニタスと呼ぶこととする。

２．参禅に関する研究

参禅は禅寺によって教化を目的として準備されたものであるが、本稿では、参禅に参加する人に着目して研究を行うものである。参禅者の参禅経験に着目した研究はそれほど多くはない。

例えば、30年ほど前の研究になるが、江見・千野（1987）は、大学主催の行事として永平寺の参禅に参加した大学生にアンケート調査を行った。調査項目としては、参禅の動機、参禅の経験そのものについての評価などである。参禅動機に対する回答は主に五つに分類されている。それらは、①自己を見つめる、自己確立、②経験のため、③興味、好奇心、前回の経験から、④勧められ、なんとなく、強制行事、⑤分類不能、である。そのパーセンテージはそれぞれ５％、８％、16％、14％、56％である。強制行事としての参禅という動機が多くみられるのは、参禅者が大学生であったこと、大学が主催者であったことなどの外的条件が影響を与えていると考えられる。

また、禅への関心が外国でも広まるに従い、外国人も参禅を経験するようになってきた。これも30年ほど前の研究になるが、ジャック・ブロス（1980）はヨーロッパでの参禅に自ら参加して研究を行った。当時、曹洞禅のヨーロッパ代表である弟子丸泰仙禅僧が指導した、パリなどにある禅道場で行われた参禅に参加し、ブロスは自らの参禅経験や心の状態の変化を記述した。その研究は自らの禅経験に注目し、その経験を記述したものである。同様に、自らの参禅経験に注目した研究として佐藤（2003）のものがある。佐藤は自身の永平寺における４日間の参禅経験を踏まえ、参禅のコミュニタス的性格を指摘した。ブロスも佐藤も参禅の自らの経験に着目して研究を行っているので、参禅に参加した他の人々がどのように感じ、経験したのかについては十分に取り上げていない。

これらの先行研究とは異なり、伝統宗教と現代日本社会の交差点としての参禅という本稿の関心からすると、参禅をコンタクト・ゾーンとして見ることができる（Pratt 2007；木村2003；古谷2001；田中2007）。曹洞宗大本山総持寺が教化という目的を持って企画した参禅の時空間がコンタクト・ゾーンであるが、一般人の参禅者からするとそのコンタクト・ゾーンでの経験は、禅寺側が期待したものとは異なっているのではないだろうか。参禅というリミナルなコンタクト・ゾーンにおける経験の中で、禅僧の禅を模倣しようとする参禅者の瞑想の経験とは何であろうか。

筆者は中国出身者であり、日本の伝統宗教は中国の禅仏教と歴史的な関係があるとはいえ、異文化であるので、異文化研究という人類学的視点を用いる必要がある。日本の宗教である禅仏教とは、ブロスほど遠くはないが、佐藤ほど近くはない。まして、本稿は、自らの参禅最中の経験に着目するのではなく、他の参禅者に目を向け、ブロスや佐藤の研究とは異なる独自な視点を提示する。更に言えば、大本山である総持寺の参禅を対象とした研究は、管見の限りでは見かけない。大本山での参禅の仕方を学んだ禅僧たちが後に自分の禅寺で参禅を企画することを考える

と、総持寺での参禅を取り上げ、現代社会との関わりを考察する意義はあると考えられる。また、総持寺の参禅に参加する人の特徴としては外国人の参禅者の数が比較的多いと言える。そこで、本稿では、外国人の参禅者についても調査を行うことにする。

3. 調査概要

本稿の課題を考察するために、筆者は2015年２月から11月にかけて曹洞宗大本山総持寺教化部が企画した参禅に自ら参加し、参与観察を行いながら、参禅者にアンケート、インタビュー調査を行った。ここではまず、調査の対象とした総持寺の参禅コースを紹介したい。

(1) 総持寺の参禅コース

総持寺の一般向けの参禅コースには、個人で参加できる個人参禅コース、15名以上で参加できる団体参禅コースと、総持寺の行持として行われている特別参禅という三種類があった。毎月の指定した日に行われる個人参禅のコースには、「月例参禅」、「暁天参禅」、「英語参禅」、「禅の一夜」がある[1]。本稿で取り上げる個人参禅コースは以下（表１）の通りに行われていた。

表１　総持寺個人参禅コース（2015年11月）

参禅コース	開催時間	参加費用
月例参禅	毎月の第一の土曜日　13：00から15：30まで	500円
英語参禅	毎月の第一の土曜日　９：30から11：30まで	500円
暁天参禅	毎月の第一の日曜日　５：15から７：00まで	300円
禅の一夜	土曜日の午後から日曜日の昼まで	10,000円　（４月以降6,000円）

これらの参禅コースはいずれも老若男女を問わず、自由に参加できる参禅である。「月例参禅」は坐禅２炷[2]を中心とする日帰りの参禅コースであり、日本語で行われている。「英語参禅」は英語圏の参禅者向けの英語での参禅コースであり、30分ほどの坐禅を中心とする。参禅会場において、僧侶自らが英語で実施する場合もあり、指導の僧侶が英語を話せない場合は通訳の僧侶一人が付けられている。近年、通訳に英語教師を活用する傾向も見られる。「禅の一夜」は事前予約が必要な泊りがけの参禅コースである。暁天参禅は時間が短く、参加者も少ないので、本稿では取り上げないことにする。

(2) 調査対象と方法

本研究の調査対象としては、「月例参禅」、「禅の一夜」、「英語参禅」の参禅者である。具体的に言うと、2015年４月11日の「月例参禅」の参禅者92名、2015年３月、４月、５月に行われた「禅

1　調査時には「月例坐禅会」、「暁天坐禅会」、「英語坐禅会」、「禅の一夜」と呼んでいたが、2015年12月11日から、総持寺ホームページでは、「月例参禅」、「暁天参禅」、「英語参禅」、「禅の一夜」という言葉に変更されている。

2　２炷とは、40分の坐禅を２回行うこと。総持寺僧侶の話によると、40分は御線香一本が燃え尽きるのにかかる時間であり、40分の坐禅を行うことを坐禅１炷という。

の一夜」の参禅者の計73名[3]、2015年４月11日、５月９日、７月11日に行われた「英語参禅」に参加した欧米人参禅者の計12名に、それぞれアンケート調査を行った。これらの参禅者のうち、2015年３月28日～29日の「禅の一夜」の参禅者25名と「英語参禅」の欧米人参禅者12名にインタビュー調査を行った。

なお、「月例参禅」には韓国人女性２名（留学生）、20代の中国人男性１名（会社員）がいた。「英語参禅」には対象となった欧米人の12名以外に、アジア系の参禅者もいた。本稿では、文化的距離の大きさがどのように影響を与えるかについても考察したいので、アジア文化圏から来た参禅者の参禅は取り上げないことにする。

(3) 調査項目

まず、参禅者の社会的属性を明らかにするためにアンケート調査を行った。その調査項目は、「年齢」、「性別」、「婚姻状況」、「参禅の回数」であり、回答は選択式である。そして、「参禅の感想」、「参禅のきっかけ」については自由回答という形を取った。また、欧米人参禅者に対するアンケート調査においては、上記の項目以外に「国籍」と「日本に滞在する時間」という項目をも加えた。

インタビュー調査では、「参禅の動機・きっかけ」を中心に質問をした。既に参禅経験のある参禅者には「参禅後の生活への影響」についても質問した。また、自由に感想を書いてもらう欄も設け、参禅の最中の経験に関する内容を自由に記述してもらった。さらに、筆者が参与観察を通して気づいた参禅者の様子についても取り上げる。

(4) 調査の実施時間

「禅の一夜」では、各回の法話（茶話会、夜話会）の後でインタビューとアンケート調査を行った。「月例参禅」は２時間ほどの短時間の参禅であり、参加者数も多いため、アンケート調査を受付後と坐禅終了後の２回に分けて行った。「英語参禅」は毎回の参禅終了後にインタビューとアンケート調査を行った。

II．参禅者の社会的属性

参禅者は、もともと現代社会というコミュニティに属しており、参禅儀礼に参加する以前の日常生活の場では、社会的身分や地位によって構造化され、分化された社会において、それぞれの社会的属性を持っている。参禅の際に、これらの社会的属性を保持したままでは参禅者同士の間にはコミュニタスは容易には形成されない。

しかし、参禅におけるコミュニタスの特徴は、参禅の社会的構造化の中の立場を知ることによって、更に明らかになると考えられる。ここでは「禅の一夜」と「月例参禅」における日本人参禅者に対する調査と、「英語参禅」における欧米人参禅者に対する調査から、参禅者の年齢層、性別、婚姻について下記の通りにまとめてみたい。

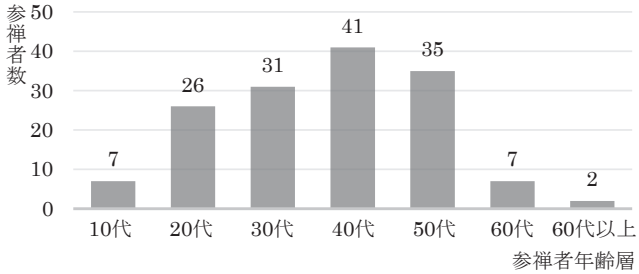
3　調査では日本人参禅者のみ実践した。３月28日～29日の参禅者全員25人、４月25日～26日の参禅者全員25人、５月23日～24日の参禅者全員23人、合計73人である。

1．日本人参禅者の社会的属性

（1）全年齢層に渡った日本人参禅者

参禅者の年齢層を見ると10代から70代までの幅広い層が参加していることが分かる。40代の参禅者が41人で全体の28％を占め、一番多い。その次には50代（23％）、30代（21％）、20代（17％）と続く（図１）。

図１　総持寺の日本人参禅者数

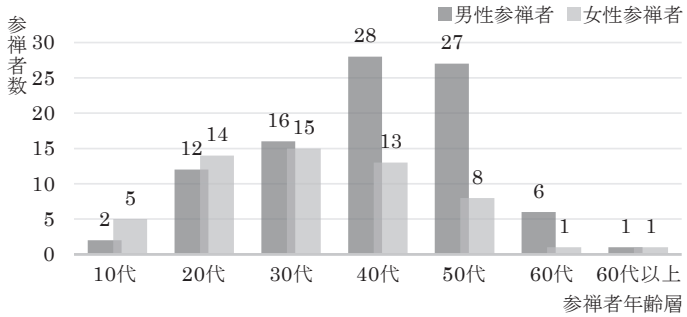


注：2015年３月、４月、５月の「禅の一夜」と
2015年４月11日「月例参禅」とを合わせたデータである。

（2）性別と婚姻状況から見る日本人参禅者

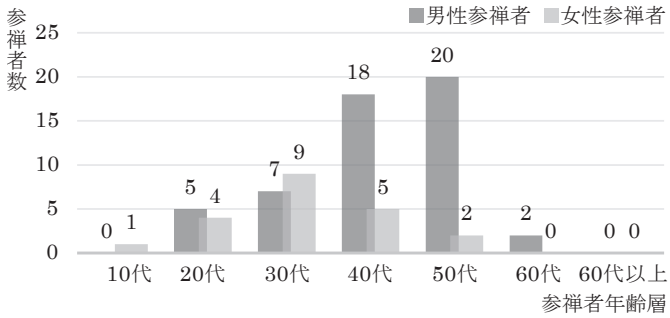
日本人参禅者の性別による参加者数を見てみると、男性参禅者が92人であるのに対し、女性参禅者は51人であり、女性より男性の方がはるかに多い。そのうち、「月例参禅」（全76名）において、男性参禅者が40人（５割弱）であり、女性参禅者が36人（５割強）である。それに対し、「禅の一夜」（全73名）において、男性参禅者が51人（７割強）であり、女性参禅者が21人（３割弱）である。図２でわかるように、40代と50代の参禅者において、男性と女性とは大きな差が見られる。実際、男女の参加人数の大きな違いが「禅の一夜」において見られる（図３）。

図２　総持寺男女別日本人参禅者数



注：2015年３月、４月、５月の「禅の一夜」と
2015年４月11日「月例参禅」とを合わせたデータである。

図３　総持寺「禅の一夜」年齢層別男女参禅者数（2015年３月、４月、５月）



このような差が生まれる理由として、参禅者の婚姻状況を考えることができる。「月例参禅」において、男性参禅者のうち既婚者は19人であり、男性全体の50％を占めているのに対し、女性参禅者のうち既婚者は14人であり、女性全体の44％を占めており、男女の差ははっきり見られない。ところが、「禅の一夜」では、女性参禅者のうち既婚者は７人であり、女性全体の約30％でしかないのに対して、男性参禅者のうち既婚者は29人であり、男性全体の約56％を占めている。このように、「禅の一夜」と「月例参禅」の男性参禅者は既婚者と未婚者とはほぼ５割対５割であるのに対し、女性参禅者は「月例参禅」では既婚者と未婚者はほぼ対等であるが、「禅の一夜」では、既婚者より未婚者ははるかに多いということである。このように、女性参禅者が「禅の一夜」のような泊りがけの長時間にわたる参禅に参加する場合、結婚しているかどうかが差異を生み出す要因になっていると思われる。

（3）参禅頻度及び場所について

参禅経験について、「月例参禅」の参禅者76名のうち、以前にも参禅に参加したことがあるのは37名であり、全体の49％を占めている。「禅の一夜」の73名の参禅者の中で、参禅経験のある参禅者は54名であり、全体の74％を占めている。参禅回数は一定していないが、定期的に参禅に参加している人もいる。また、参禅の場所について、ほとんどの参禅者は総持寺以外であった。また、「月例参禅」において、初めて参禅に参加した人は39名（全体の51％）であり、それに対して、「禅の一夜」に初めて参加したのは19名である。「場所を変えてほかのところにも参禅してみたい」といった回答もあった。

総持寺の参禅者に見られる特徴としては、参禅者は毎回違う場合が多いということがわかった。これに対して、地域の寺院での参禅では、近くに住む人が来たりし、関係の深い禅寺に参禅すると考えられ、同じ禅寺での参禅に何度も参加しているのではないかと思われる。同じ寺院で少人数かつ多数回の参禅によって参禅者が仲良くなっていくという小さい禅寺での集まりとは違い、総持寺では一回限りの参禅を行うという人が多い。その点は、大本山である総持寺ならではの参禅の特徴であるといえる。

（4）職業から見る日本人参禅者

「禅の一夜」と「月例参禅」に参加した参禅者の職業について調べてみると、会社員、学生、教育職、専業主婦などの幅広い層に渡っていることが分かる。

大学生のＲさんは大学卒業論文のため（テーマは仏教関連）参禅に参加していた。職人のＭさんは「禅の知恵と職人魂とは通じているところがある」から「仕事に禅の知恵を生かす」という目的で参禅に来ている。音楽関係のＶさん（37歳／女性／未婚／不定期坐禅）は「純粋な心になって、音楽そのものに近づけられる」という理由で参禅に来ている。一緒に参加した専業主婦の二人の女性Ｘさん（９歳と11歳の息子２人をもつ）とＹさん（13歳の娘と11歳の息子をもつ）は「家事育児におわれ、生活に一息つきたい」、「だんだん見失ってしまった自分を取り戻したい」という考えで参禅に来ている。

このように、参禅者が経験するコミュニタスはその社会的属性と無関係ではない。「形と素地が相互に決定しあう」とターナーが指摘したように、コミュニタスは「構造とのある種の関係」にある（ターナー 1976：174）。例えば、女性参禅者の場合、参禅に参加するか否かはその婚姻状況に大きく関係しており、参禅者が住んでいる場所の関係で、同じ禅寺に何度も参禅に訪れるということもある。また、職業の違いのために参禅する動機も異なっているし、それ相応の理由で参禅していることがわかる。このように、どのような人が参禅者になるのかということは、参禅の場におけるコミュニタスの特徴にも影響を与えると考えられる。

2. 欧米人参禅者の社会的属性

欧米人参禅者の国籍はそれぞれ、アメリカ（４人）、フランス（２人）、ポーランド（２人）、カナダ（１人）、スペイン（１人）、ドイツ（１人）、イタリア（１人）である。その中、グループで参加したのは、旅行しているアメリカ人３人、ポーランドからの夫婦２人、留学生同士２人（イタリア男性１人、カナダ女性１人）である。年齢と性別からみると、20代４人、30代３人、40代２人、50代２人であり、男性は７人、女性は５人である。男女比と年齢層の違いは、参加者の数がそれほど多くなかったので、特別な差は見られない。３人のアメリカ人旅行者を含め、初めて日本に来た人の大部分は参禅を経験するのは初めてであった。しかし、日本に長い間住んでいる人の中には参禅を何度か経験したことがある人もいた。例えば、フランスから来た48歳の会社員は日本に住んで３年目になり、今までに一度、日本で参禅に行ったことがあり、以前、フランスでも体験したことがあるという。ポーランドからの夫婦２人は大学関係の仕事で10年間ほど日本に住んでおり、今まで参禅に２回参加したという。

Ⅲ．総持寺参禅者の参禅の特徴

1．三つのキーワードに基づいた参禅

参禅者の参禅動機や参禅中の経験に関する調査を行った結果、大まかに「こころ」、「健康」、「体験」という三つのキーワードによって分類できることがわかった。この三つのキーワードを通して、参禅者の参禅動機や経験の特徴も把握できる。回答の中で「心身の健康」といったような、明確には分けられない場合は、「こころ」と「健康」の両方に分類した。また、回答の中では「自分（自己）との向き合い」という言葉が頻繁に使用されているが、この「自分」は不安や悩みから解放され、落ち着いた「自分」という意味を持っているので、「こころ」に分類した。以下、それぞれのキーワードに従い、例を挙げていく。

(1)「こころ」(「自分」「自己」、「精神」、「頭」、「ストレス」、「考え方」、「気持ち」)

参禅（坐禅）がいかなる状態であるかについての関心よりも、元気で健康な「こころ」を求めるという心理的な理由による参加が多く見られる。「自己との向き合い」、「本当の自分への回復」「精神的重荷の軽減」、「精神鍛錬」、「ストレスの発散」、「頭の冷やし」、「冷静な考え」、「心の掃除」、「悩みの解消」といった回答が多数みられる。

(a)「参禅に来るきっかけ（または、参禅に期待していること)」に関する回答

（ⅰ）「初めてどうして坐禅に来たのが覚えていない…友人から誘われて、坐禅に行った…坐禅してみれば、少しは考え方の変化も期待できるし、大変有意義なことだと思う」（Dさん／42歳／男性／フリーター／未婚／よくお寺で参禅する）

（ⅱ）「(坐禅から）自分への反省時間をもらって、心を静かにすれば、物事に対する考え方が変わることを期待している」（Aさん／42歳／男性／大学関係／未婚／初の参禅）

（ⅲ）「禅師のような柔らかい禅的な心を身に付けたい」（Tさん／62歳／男性／教育職／既婚／３回目の参禅）

（ⅳ）「心に安らぎをもらって、平穏な性格を持った人になりたい」（Uさん／25歳／女性／会社員／未婚／２回目の参禅、前回は澤木道場で）

(b)「今回の参禅への感想」または「参禅経験が生活への影響」に関する回答

（ⅰ）「頭を冷やして、休息をもらって、いいアイデアが出やすくなる…それができなくても、精神的なリラックスができる」（Cさん／51歳／男性／美術関係／未婚／年に一回、近くのお寺や有名な寺院で参禅する）

（ⅱ）「それぞれの生き方にはそれなりの悩みが生じるわけだから、自分一人だけが悩みを持っているのではなく、人間はみんな煩悩を持っているとわかって、少しは救われたという感じだ」（Lさん／55歳／男性／会社員／未婚／２回目の参禅）

（ⅲ）「禅師の言葉のように…本当の自分の回復とか色々感じていた」（Tさん／62歳／男性

／教育職／既婚／３回目の参禅）

(2)「健康」

坐禅時の独特な呼吸法によって体の調子が改善するという考えがある。このような考えを受け入れ、健康のために参禅するという回答は、参禅経験のある人の回答のなかでよく見られる。

（ⅰ）「睡眠がよくない時期に、着床前に30分程度坐禅すれば、やや症状が緩和できる。」（Ｂさん／45歳／男性／会社員／未婚／７年前から毎日40分の坐禅を行っている）

（ⅱ）「体の調子も調整できるかと期待しながら坐禅を体験しに行った…セロトニン神経や前頭前野が活性化する…」（Ｇさん／52歳／男性／医療関係／既婚／３回目の参禅）

（ⅲ）「お坊さんたちが健康に見えるのは、毎日ヘルシーな生活を過ごしているからと思って、お寺での一日を過ごしてみたい…ヘルシーな食事をとって肌もよくなれる」（Ｕさん／25歳／女性／会社員／未婚／２回目の参禅、前回は澤木道場で）

(3)「体験」

僧侶の生活や今までの生活と違う生き方を体験してみたいという「体験」のための参禅が、初めて参禅に来た参禅者にも、参禅経験のある参禅者にもよくみられる。欧米人参禅者はほぼ全員が「体験」のためという回答をした。一例を挙げると、文化的体験をもとめるイタリアからの21歳の男性留学生とカナダからの23歳の女性留学生は、華道と茶道を体験してから、参禅に来たという。以下、日本人参禅者からの回答例を見てみよう。

（ⅰ）「今までと違う生き方を体験しようかと思って、ネットで検索してみた…坐禅に来た」（Ｆさん／42歳／男性公務員／既婚／４、５回目の参禅）

（ⅱ）「初めての参禅をする前に『禅のこころ診断』というテストを受けてみた…禅のこころを体験してみたいなと思って坐禅に来たのだ。」（Ｉさん／24歳／男性／会社員／未婚／２回目の参禅）

（ⅲ）「お坊さんたちが健康に見えるのは、毎日ヘルシーな生活を過ごしているからと思って、お寺での一日を過ごしてみたい…」（Ｕさん／25歳／女性／会社員／未婚／２回目の参禅、前回は澤木道場で）

2.「こころ」と「健康」のための日本人の参禅

以上の三つのキーワードと日本人参禅者の年齢層とを関連付けると、日本人参禅者の参禅の特徴が一つ明らかになる。一人の参禅者が複数のキーワードを提示したという場合もあるため、各年齢層の参禅者数のうち、それぞれの枠組みのキーワードを提示した人数をパーセンテージで分析することにする。まずは表２を見てみよう。

表２　三つのキーワードによる年齢層別参禅者数及びその割合

年齢層＼キーワード	こころ	健康	体験	その他
20代（全26人）	20人（77%）	18人（69%）	15人（58%）	5人（19%）
30代（全31人）	25人（81%）	6人（19%）	7人（23%）	3人（9%）
40代（全41人）	36人（88%）	6人（15%）	3人（7%）	4人（10%）
50代（全35人）	30人（86%）	12人（34%）	2人（6%）	3人（9%）

注：2015年３月～５月の「禅の一夜」と2015年４月11日「月例参禅」とを合わせたデータである。

全体を見ると、日本人の参禅には「こころ」、「健康」のための参禅が非常に目立っている。「こころ」のための参禅が各年齢層において一番高い割合を占めている。その中で、40代は88％であり、割合的には一番高い年齢層だと言える。「健康」のための参禅は20代において一番多くみられ、50代がその次である。また、「体験」のための参禅において、20代の次に30代が多いということがわかる。具体的に見ると、「健康」のための参禅において、20代の参禅者には「坐禅で女子らしく、穏やかな質を養成する」といった回答がある。一方、50代の参禅者の中には、「呼吸の調整による健康的な体」のような回答が多くみられる。また、「家事や育児などで多忙な生活」で「自分が見失われる」という回答は、40代の既婚の女性参禅者に見られている。それは、40代の既婚女性参禅者が参禅に参加する動機でもあり、40代既婚者の女性が「禅の一夜」という長時間参禅コースにあまり参加しない理由とも関係があるといえる。

このように、日本人の参禅は「こころ」と「健康」のための参禅だと言ってよい。現代社会において生み出された「悩み」などの気持ちは参禅の理由や動機になり、日常生活とは切り離せない密接な関係を持っている。それゆえ、日本人参禅者の参禅は禅寺によって作り出されたものであるというより、現代社会において生み出されたものである。

３．「日本文化」と関連した欧米人の参禅

日本人の参禅と異なり、欧米人の参禅には日本文化の「体験」のためという回答が多くみられる。「日本宗教の体験」（３人）よりも「日本文化の体験」（８人）と回答した人の方が多かったという点から、禅を宗教として見るより日本文化として見ていることが分かる。以下の回答例を見てみよう。

（ⅰ）米国人の妻を持っており、英語が堪能なスペイン人の50歳の男性参禅者の話によると、「禅を通して日本文化や伝統へのアプローチも見つかる」という。

（ⅱ）日本に十年間滞在しているポーランド人夫婦によると、「毎回坐禅に来るときに、日本にいることを深く感じる。（坐禅は）日本の静かな文化の一部だと思う」という。

（ⅲ）神奈川県に観光で訪れているアメリカ人女性によれば、「坐禅では、まさに大昔から流れてきた東洋の知恵の中にいるようで、東洋の文化的雰囲気が満ちている」という。

（ⅳ）一緒に旅行しているイタリア人男性留学生とカナダ人女性留学生は、さまざまな日本文

化を体験するために、華道と茶道を体験してから参禅に来た。

以上のように、欧米人参禅者の参禅は、「日本文化」と関連付けられていることがわかる。具体的に言うと、「参禅」は「日本文化」の一種であるということ、そして「参禅」を通して「日本文化」を感じることができるという二つの考えがある。日本人の参禅者の回答にはほとんど見られない禅経験における「日本文化」という捉え方は、欧米人が行う参禅と何らかの関係があるのではないかと考えられる。

Ⅳ．リミナルなコンタクト・ゾーンにおける日本人の参禅

禅寺と現代社会との間にある時空間である参禅を、禅寺によって構築されたコンタクト・ゾーンと見なして考察すると、そのリミナルなコンタクト・ゾーンという儀礼の過渡期にある日本人参禅者はその非日常的な経験を通して、どのように自己変化を経験したのであろうか。本節ではこの問題を取り上げる。最初に、過渡期のはじめの段階である分離の作業を分析する。そして、最後に、自己変化を達成した参禅が日常にどのように統合されていくのかを儀礼のプロセスと結びつけて分析する。

1．リミナルなコンタクト・ゾーンへの分離

最初に、参禅者が現代社会から離脱する分離の段階を取り上げてみたい。その分離の内容は詳しく見ると、時空間の分離、現代社会を象徴するものからの分離、社会的属性からの離脱といった諸側面から成り立っていることが分かる。

まず、時空間の分離というのは、参禅者が日常の時空間から分離し、禅寺に規定された特別な時間と空間の中において参禅を行うことである。

次に、現代社会の象徴物からの分離というのは、参禅が始まる前に、洋服を普段着から参禅用の服に着替え、携帯、腕時計を預かるということであり、日常生活に使用しているものから離れることである。このように、参禅者が現代社会において身分や地位を象徴する品物から分離することにより、参禅者同士の間では、共同性かつ平等性を持つようになり、形式上のコミュニタスが形成される。

最後に、社会的属性からの離脱というのは、前節の調査における年齢や婚姻状況や職業といった現代社会の身分や地位から離脱することである。参禅のリミナルな境界において、参禅者同士の間には、年齢、性別、職業といった社会的体系に位置付けられた身分や地位を持った関係ではなく、儀礼の一般的権威である指導を務める禅僧に服従するという平等的な関係を持っている。このような現代社会から分離する段階を経過することにより、参禅者同士の間でコミュニタスが現れてくる。

2. 過渡期における模倣による意識状態の変容

このように、参禅者は「分離」の段階を経て、外部の世界から遮断されて参禅の時空間に入り、自己を変えるという「移行」の段階に入る。この段階において興味深いのは、一般人が禅僧を模倣するという特徴的な形で自己変容を求めようとしている点である。

模倣という点に関しては、神々を「模倣」することによって、人間が「真の人間」になるとするエリアーデの指摘が参考になる（エリアーデ 1969：76-82）。すなわち、人間はその「聖なるものの原型」へ接近することにより、自己を問詰め、本当の自分を発見することができる。総持寺の参禅においては、「禅の一夜」の進行（表３）でわかるように、参禅者は禅僧のように特定の時間に食事し、入浴し、坐禅している。それに、坐禅に対する実践や受容の程度は別として、参禅者は坐禅指導の僧侶によって坐禅の方法を教わり、禅僧のように坐禅に取り組んでいる。つまり、参禅者は自己を変えようという目的を、禅僧の生活、或いは、その禅の実践方法（例えば、坐禅）を模倣することによって実現しようとしている。

表３　「禅の一夜」の進行（2015年３月28日～29日）

第１日目		第２日目	
時　間	進　　行	時　間	進　　行
13:15～14:00	受付・着替え	3:45～4:15	振鈴（起床）
14:00～14:50	挨拶・坐禅指導	4:15～4:45	止静―抽解
14:50～16:20	止静（坐禅）―経行（「歩く禅」） ―止静―抽解（坐禅終了）	5:00～7:30	朝課（朝のお勤め）「祖語を味わう」
16:20～18:00	食事作法についての説明 17時頃に薬石（精進料理の御膳）	7:30～8:30	小食（お粥の御膳）作務
18:00～20:00	法話（茶話会）・法座	8:30～10:00	写経
20:00～21:00	明朝説明・入浴	10:00～11:30	止静（坐禅）―経行（「歩く禅」） ―止静―抽解（坐禅終了）
21:00	開枕（消灯）	11:30～12:00	着替え・挨拶・解散

(1) 曖昧な境界を持った意識変容

さて、参禅者は禅僧の模倣を通して、如何なる変容を求めているのか。

前節の三つのキーワードに基づいた参禅の特徴への分析を踏まえると、「移行」という段階において、参禅者の参禅は「悩み」、「怒り」、「不安」といったような感情を持ちながら、「回復」、「救われる」といった感情も現れるという意識が混在している状態である。現代の瞑想を研究している葛西によると、覚醒の度合いから見ると、瞑想の意識変容は連続的であり、境界が明確ではない（葛西 2010：30）。参禅においては、この状態は以下の二点から考えられる。

第一に、その感情変化の程度の問題である。参禅者の感想には、「非常に」不安な気持ちから「やや」落ち着くようになった、というような程度についての表現がよく見られる。物事への感受性や感情の表現力には個人差があるということも考えれば、その意識状態の変化に対し、点数をつけるような方法で度合いを把握することができない。第二に、どの時点でその変化が起こったのかをはっきり捉えることができない、すなわち、変容発生の時点が曖昧である。「衝動的」な感情から徐々に「冷静的」な感情になりつつあるのか、それとも、「衝動的」な気持ちから一度「冷静的」な気持ちになり、また「衝動的」な気持ちが現れ、再び「冷静的」な気持ちになるという、重複な形で起こっているのかがはっきりわからない。

このように、その意識状態は変化の程度や時間が明確ではなく、その変容の過程が曖昧になっている。ただし、心の状態の変化が確かに起こったということが、参禅者自身に認識されている。葛西はこの「意識の変容を自覚しているマインドフルな状態」を瞑想の基本的状態であると指摘している（葛西 2010：30）。

（2）意識変容の傾向

参禅中の諸々の感情が混在した意識状態の変化について、「精神的重荷の減軽」、「頭の冷やし」、「悩みの解消」、「不安をいやす」、「自分を回復して元気になる」、「考え方の変化」、「雑念を捨てて集中力をあげる」といった心の状態を表現する言葉が見られる。これらの変化の意義を把握するのに、ウィリアム・ジェイムズの見解が有効である。ジェイムズは、個人の宗教体験に焦点を当て、その神秘的な体験を「回心」という言葉で表し、「自分は間違っていて下等であり不幸であると意識していた自己が…正しく優れており幸福であると意識するようになる」という「回心」の意識変化を指摘している（ジェイムズ 1970：287）。これを参禅者の意識状態の変化に当てはめれば、「不安」、「怒り」といったようなマイナスで、ネガティブな感情から、「安らぎ」、「冷静」といったようなプラス（非マイナス）で、ポジティブ（非ネガティブ）な感情へ変化するという動きが見られる。

葛西はその意識の諸状態間の移動を「意識変容」と呼び、外界につながる「通常意識諸状態」と、内界につながる「変性意識諸状態」とに対置している（葛西 2010：29-30）。参禅の場合には、参禅者はその参禅儀礼の過渡期において、他人への「怒り」や出来事への「悩み」や「不安」という外界と繋がった「通常意識状態」から、自己への「回復」、自分への「救われ」という自己内部と繋がった「変性意識状態」へと「移行」するというプロセスを経験している。

このように、「移行」の段階において、諸々の感情が混在している参禅者の意識状態は、ネガティブな意識からポジティブ（非ネガティブ）な意識へ、外界と繋がった意識から内界と繋がった意識へという変容の傾向を示している。

３．リミナルなコンタクト・ゾーンから統合へ

最後に、日本人参禅者は上記のような意識変容を経験し、日常への「統合」という段階に入る。日本人の参禅についての質問への回答で一番多くみられる「こころ」に関しては、参禅の経験か

ら得られる効果について参禅者がどのように語っているのかを図４の図式で見てみたい。

図４　日本人参禅者の意識変容

変容		
「興奮したこころ」	→	「やわらぎのこころ」
「つらい思考」	→	「冷静な対応」
「呼吸の乱れで不健康な体」	→	「落ち着いた健康な体」
「弱くなったセロトニン神経」	→	「活性化したセロトニン神経」

このように、「こころ」のための参禅に潜んでいる「癒し」的な性格が見られる。言い換えると、現代日本人にとって参禅は、病を直す、症状を緩和するという薬のような働きを持っており、エネルギーを与えるという栄養補充のような働きを持っている。勿論、「健康」のための参禅においても、このような働きが見られる。非日常的な禅への「体験」という参禅も、人生経験を豊かにするというような働きを持っている。ゆえに、日本人参禅者にとって、「こころ」、「健康」、「体験」といった参禅はいずれも、現代社会において向上できるようになるリミナルな経験である。

参禅儀礼のプロセスの最初の段階において、参禅儀礼の主体である参禅者は、「分離」以前の日常、即ち、現代社会、そこから生み出された期待や動機を持ちながら、参禅儀礼に参加した。そして、その過渡期を経過し、参禅から獲得した効用を統合し、現代社会に戻り、よりよい社会的向上を求める。つまり、身分や地位によって構造された現代社会に生きている参禅者は、その身分や地位から離脱した非日常的な経験を経て、心身状態を整理することにより、現代社会における身分や地位をさらに向上させようとしている。それは、コンタクト・ゾーンを構築して一般人に禅を広めようという禅寺の教化の目的とは異なっているとも言えよう。

Ⅴ．欧米人参禅者の「日本文化」体験

１．「禅的日本文化」という言葉

「禅」と「日本文化」の関係を論ずる研究者は少なくない。その中では、「禅文化」という概念もしばしば出されている。しかし、「禅」と「文化」との深い結びを表している「禅文化」は明瞭な概念に形成できず、宗教の枠組みに属している「禅」と文化の枠組みに属している「日本文化」との相互作用がはっきりとは分別できないものになっている。

「禅文化」という概念の曖昧さを認識したうえで、西谷は「禅文化」を「禅というものと世間の一般文化というものとの接触面に成り立つもの、それを総括して禅文化と呼ぶ」と定義している（西谷 1996：1-7）。また、「禅そのものは文化ではない。…しかし、…そこに分裂が生ずると、文化から禅が消えてゆくし、禅の方は停滞に陥ってきます」と、「禅」と「文化」との切り離せ

ない関係を述べている(西谷 1996：53-57)。さらに、西谷啓治は「禅文化」という言葉を使用し、「禅文化」の在り様を三つの面から分類したうえで、その形成上の「禅」の働きを分析してきた。西谷の論説では、「ある」、「なる」という事柄以外にもう一つの事柄「なす」(為す、成す)を提示し、「禅が人間や文化を人間や文化にする」と言い、さらに、「禅が禅自身を禅にする」という(西谷 1996：57-61)。その論述においての「禅」は宗教としての「禅」でもなく、文化としての「禅」でもない。むしろ、あらゆるものの形成上に欠かせない性格付け的なものになっていると考えられる。禅はすべてのものを性格付けると言い張るのは不適切かもしれないが、文化面においての禅の影響を重要視しなければならないのである。

欧米人の参禅を考察するには「禅」を「日本文化」と結びつけて、欧米に禅仏教を広めた鈴木大拙の見解を参照する必要がある。鈴木は禅と美術、武士、剣道、儒教、茶道、俳句といった日本文化の共通要素を分析し、「鎌倉・室町時代(1192-1333-1573)に、禅僧が中国文化を日本にもたらし、後日同化の道を開いた」と述べ、また、この時期に「俳句・能楽・芝居・造園・生け花・茶の湯などの始まり」が求められていると説明している(鈴木 1940：101)。禅の性格を指摘したうえで、鈴木は美術の「飾りけのない」という単純性、武士道の「単純、直裁、自恃、克己的」な戒律といったそれぞれの方面において具体的に例を挙げながら、日本文化及び日本的性格の形成上に禅宗が務めた役割を論じている。

「禅」と「日本文化」との関係性を論じるうえで、「禅文化」は「禅」の一つの在り方とも言える一方、禅的性格が付けられた「文化」とも言えるということがわかる。換言すると、「禅文化」はあくまでも独立した概念ではなく、「禅」と「文化」に依存した概念である。ゆえに、ここでは、「禅文化」という概念を使わず、文化というものの禅的性格を抽出し、文化の在り方に着目して、「禅的日本文化」という言葉を使用する。

「英語参禅」での調査では、「参禅を通して日本文化を感じる」という参禅者への、「参禅では、どのようなところに日本文化を感じたのか」という質問に対し、「建物や坐禅の環境」、「僧侶の服装」、「坐禅の作法(呼吸を感じるといったこと)」、「静かな雰囲気」、「礼儀が多い」、「静寂」といった答えが出ている。それらは禅的日本文化の特徴を持った要素であり、禅を通して禅的日本文化を感じるということである。それゆえ、総持寺における欧米人の参禅の特徴として「禅的日本文化」が見られるということが明らかになった。

勿論、欧米人の参禅も日本人の参禅と同様に、それなりの「分離・移行・統合」のプロセスを経過している。調査では「心が落ち着いた」といった心の状態に関する感想も見られたように、日本人参禅者と類似した意識変容もあるのではないかと考える。

2.「禅的日本文化」による欧米人の参禅と日本人の参禅

調査では、欧米人参禅者において、「参禅を通して日本文化を体験する」といった参禅動機が多くみられるのに対し、日本人参禅者においてははっきり見られない。欧米人参禅者の参禅を日本人参禅者の参禅と比べると、欧米人の方が、禅と日本文化を関連づけて参禅を行う場合が多い。その原因について以下のように分析していく。

柳田国男によると、自国民俗学者は「民族主観」が優越性を持つのに対し、外国人では比較文化的な特徴を発見しやすいという（宮田1992：66）。それについて、津城はさらに、「『民族主観』は自国人にしか共感できないが、『文化の型』は外国人の方が発見しやすい」と述べている（津城 2011：128）。

それは、欧米人の参禅者は日本文化的共同体の他文化体験者の立場で、禅と日本文化との一致した要素から、禅思想を理解し、認識している証拠ではないかと考えられる。ゆえに、欧米人参禅者の参禅における禅的日本文化の体験が、日本人参禅者よりはっきり見られ、それなりの特徴となる。従って、欧米人の参禅は宗教現象としての参禅というより、文化としての参禅と言った方が適切であろう。

それに対し、日本の伝統文化が日常生活から失われているとよく言われている。板橋は「21世紀への提言―宗門人の果たすべき使命―」というテーマで現代社会における文化生活の重要性を述べながら、今日における禅宗の使命を提示している（板橋 1997：1-5）。板橋は、「『文化』とは『生き方』を意味する」と指摘し、「文化とはその社会の慣習・伝統・言語・宗教などから構成される」と述べている。さらに、「文化が大きく変容している」現代社会では、「伝統文化から本来の自己に回復することができる」と説明している（板橋 1997：1-5）。

「禅」と「日本文化」との関係性について考慮すると、日本文化的共同体に所属している日本人による参禅には文化的要素も潜んでいるのではないかと考える。

Ⅵ．結び

以上、本稿では、参禅を儀礼と見なし、ファン・ヘネップとターナーの儀礼の研究を踏まえ、曹洞宗大本山総持寺の参禅コースの実地調査で得られた知見を基にして、参禅者の参禅経験は如何なるものであるかを明らかにした。Ⅱでは、参禅者のコミュニタスに影響する参禅者の社会的属性を明らかにし、そして、Ⅲにおいて、「こころ」、「健康」、「体験」という三つのキーワードに基づき、日本人と欧米人の参禅からそれぞれの特徴を抽出してきた。Ⅳでは日本人の参禅のプロセスを分析し、欧米人参禅に見られた「日本文化」への捉え方について議論してきた。

本稿での議論を通して、以下の諸点が明らかになった。

日本人参禅者はリミナルなコンタクト・ゾーンにおいて、時空間や現代社会を象徴するものや社会的属性から離脱して、現代社会という元のコミュニティから「分離」することにより、参禅者同士の間にあるコミュニタスを形成する。そして、参禅者は禅僧の日常を模倣するという形で、曖昧に混在した意識状態をネガティブな意識からポジティブ（非ネガティブ）な意識へ、外界と繋がった意識から内界と繋がった意識へという意識変容を促している。最後に、参禅から獲得した効用を「統合」することにより、現代社会における身分や地位を向上させようとする。現代日本人の参禅は、その意味において、禅寺の教化という目的から逸脱しており、日本人の参禅者が経験する「こころ」と「健康」のための参禅は現代社会が生み出した参禅である。

それに対して、欧米人の参禅は「体験」がそのキーワードであり、主に、「日本文化」への体

験である。禅はものを性格づけるという考えから、その体験は禅的「日本文化」への体験である。それゆえ、欧米人の参禅は文化での参禅とも言える。

しかし、本稿では、現代社会の参禅者が伝統的な意味での禅の経験、禅僧の禅経験についてどのように考えるか取り上げられなかった。また、参禅の回数が増えるに従って参禅の経験と質が深まったり、変化したりするのか、同じアジア文化圏から来た外国人が経験する参禅とは何か、あるいは参禅者の社会的経験、学歴、職業などが参禅の理解とどのような関係にあるのか、という重要な問題についても取り上げることができなかった。また、英語で説明される「英語参禅」に参加する外国人参禅者について十分な研究ができていない。これらを含めた他の諸問題を今後の課題としたい。

参考文献

板橋興宗 1997「21世紀への提言―宗門人の果たすべき使命―」『SOTO禅インターナショナル創立５周年記念号』第10巻，９月，1-5頁。

江見佳俊・千野直仁 1981「大学生の参禅行動の構造分析（その四）」『禅研究所紀要』第10巻，３月，259-277頁。

江見佳俊・千野直仁 1987「大学生の参禅行動の構造分析（その五）」『禅研究所紀要』第15巻，３月，91-104頁。

エリアーデ、ミルチャ 1969『聖と俗』風間敏夫訳，法政大学出版局。

葛西賢太 2010『現代瞑想論　変性意識が開く世界』春秋社。

木村武史 2003「北米植民地時代のコンタクト・ゾーンにおける『ビーヴァーの骨』と『笑い』をめぐる先住民とイエズス会士」『筑波大学地域研究』第21巻，３月，185-191頁。

鈴木大拙 1940『禅と日本文化』岩波新書。

鈴木大拙 1987『禅』工藤澄子訳，ちくま文庫。

ターナー、ヴィクター 1976『礼儀の過程』富倉光雄訳，思索社。

田中雅一 2007「コンタクト・ゾーンの文化人類学へ―『帝国のまなざし』を読む」『コンタクト・ゾーン＝Contact zone』第１巻，３月，32-40頁。

津城寛文 2011『日本の深層文化序説―三つの深層と宗教―』玉川大学出版部。

西谷啓治 1996『宗教と非宗教の間』上田照編，岩波書店。

ブロス、ジャック 1980『SATORI体験―フランス人の参禅記』森本和夫訳，TBSブリタニカ。

ヘネップ、ファン 2012『通過儀礼』綾部恒雄・綾部裕子訳，岩波書店。

宮田登 1992『柳田国男対談集』ちくま学芸文庫。

Pratt, Marry Louise 2007 *Imperial Eyes: Travel Writings and Transculturation*. London, Routledge.