

僕が飼っていた牛はどこへ行った？

「十牛図」からたどる

「居心地よい生き方」をめぐるダイアローグ

禅僧

藤田一照

エディター

長沼敬憲

HANDKERCHIEF BOOKS

はじめに——

本当の「居心地よさ」について話をしよう

窓から木漏れ日のある、ちょっと居心地のいい朝。

楽しそうな予感がするのに、ふっと心のなかで何か小さな不安が湧いてくることもあるかもしれません。イヤなことがあった時にイヤな気分になるのなら仕方がありません。でも、そうとも言えない時にふっと感じることには、大事なサインが隠されています。

たとえば、ずっと大切に思っていたものがないと気がついた時、どんな気持ちにな

るでしょう？ 何を大切と感じるか、人によって様々だと思いますが、まずあわて、驚き、呆然として、声をあげ……それからいてもたってもいられなくなって、あちこち探し回るかもしれません。

あなたにとつて、そんなふうになくなったら困ってしまう。「大切なもの」とはいつた・い・何・で・し・よ・う・か・？

それは、わたしをわたしとして成り立たせているもの。たとえば、肩書きであったり、立場であったり、家族や恋人であったり、何かのこだわりであったり、財産であったり……いや、それ以上に大切なものがきつとあるはずですよ。

この本では、その「大切なもの」を「牛飼いが見失ってしまった牛」に譬たとえて話を進めています。

牛飼いは牛を飼うことが生業なりわいですから、「牛がいなくなった牛飼い」ではもはや牛飼いとすら呼べません。まさに自己喪失そのもの。そんな話をされたらちよつと怖い？でも、ちよつと冒険してみましよう。

わたしっていったい何？ これからどうしたらいいの？ そうした茫然自失の状態

からスタートするふしぎな物語を、禅僧として多方面で活躍する藤田一照氏と、エディターの長沼敬憲のダイアログ（対話）でたどっていきます。

題材としているのは、禅の悟りにいたる道筋を10枚の絵にあらわした「十牛図」と呼ばれる物語。それぞれのステップにそれぞれ意味が託され、古くから様々な人によって解釈がなされてきました。

その一番のポイントとなるのは、「牛飼いが見失ってしまった牛は何を意味するか？」ということ。

牛飼いは、探し求めている牛をどうやって見つけ、どう関係を取り戻していったのか？ 漫然と歩き続ける旅に飽き、なぜという疑問が湧いてきたのなら、あなたのなかの牛を探してください。

「生きる」というこのふしぎな旅に求められるのは、どこへ行くか、何を目指すかということより、用意された道のなかで何を感じるか？ 自分自身のとらえ方、認識する力にほかなりません。

認識によって目に映る景色は変わり、旅の意味も違ってきます。ここにいてのことの安心感こそ、いちばん欲しいものなのかも。

この牛をめぐる変わった対話が、人生という旅を楽しむするためのヒントになるのであれば、とても嬉しく思います。

2015年12月

「ハンカチーフ・ボックス」編集部

「十牛図」

旅に出て、旅から帰るための
先達からの道案内



① 尋牛

じんぎゅう

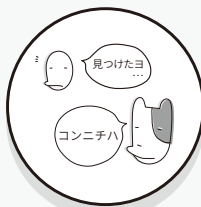
大事な牛がいないことに気づき、探そうと志すが、どこにいるかわからず途方に暮れる。



② 見跡

けんせき

牛の足跡らしきものを発見。この跡を手がかりに、さらに牛を探し旅が続く。



③ 見牛

けんぎゅう

探していた牛をようやく見つける。ただ、まだ遠くにすがたが見えるのみの状態。



④ 得牛

とくぎゅう

見つけた牛を必死に捕まえようとするが、かえって牛は抵抗し、思うようにならない。



⑦ 忘牛存人
ぼうぎゅうぞんにん
わが家に帰り着き、心地良くうたた寝。あれだけ探し求めた牛のことも気にならない。



⑥ 騎牛帰家
きぎゅうきか
牛を連れて住み慣れたわが家へ。家を空けたまま、長い間放浪していた自分に気づく。



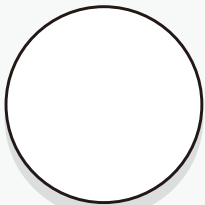
⑤ 牧牛
ぼくぎゅう
何とか牛を手なずけることに成功。無理に手綱を引かなくても暴れず、もうどこにも行かない。



⑩ 入麴垂手
にってんすいしゅ
もとの日常に戻り、ふと街に出ると、かつての自分のように途方に暮れた若者がいて…。



⑨ 返本還源
へんほんげんげん
その自己もすべては世界の一部。広大な自然とのつながりのなかに存在する自己を知る。



⑧ 人牛俱忘
にんぎゅうくぼう
牛どころか自分が牛飼いだっただことも忘れ、ただ、いまここに
あることを感じている。

【「十牛図」について】

禅の悟りにいたる道筋を、牛を主人公にした10枚の絵で表したのも。中国宋代の禅僧、廓庵の手によるものが有名。これからの対話のガイドとして参考にしてください。

藤田一照 Issho Fujita

1954年、愛媛県生まれ。灘高校から東京大学教育学部教育心理学科を経て、大学院で発達心理学を専攻。院生時代に坐禅に出会い深く傾倒。28歳で博士課程を中退し禅道場に入山、29歳で得度。33歳で渡米。以来17年半にわたってマサチューセッツ州ヴァレー禅堂で坐禅を指導する。2005年に帰国し、現在、神奈川県葉山の「茅山荘」を中心に坐禅の研究、指導にあたっている。曹洞宗国際センター2代所長。著書に『現代坐禅講義 只管打坐への道』、共著に『アップデートする仏教』、訳書に『禅への鍵』『法華経の省察』『禅マインド ビギナーズ・マインド 2』などがある。

<http://fujitaissho.info>



長沼敬憲 Takanori Naganuma

1969年、山梨県生まれ。出版プロデューサー&エディター。リトル・サンクチュアリ代表。30代で医療・健康・食・生命科学の分野の取材を開始、書籍の企画・編集に取り組む。著書に、『腸脳力』(BAB ジャパン)、『この「食べ方」で腸はみるみる元気になる!』(三笠書房)。企画・編集した書籍に、『死と闘わない生き方』(土橋重隆・玄侑宗久/ディスカヴァー21)『ゆるめる力 骨ストレッチ』(松村卓/文藝春秋)『「筋肉」より「骨」を使い!』(松村卓・甲野善紀/ディスカヴァー21)『栗本慎一郎の全世界史』(技術評論社)、『腸を鍛える』(光岡知足/祥伝社)などがある。2015年、「ハンカチーフ・ボックス」を創刊。

<http://little-sanctuary.net>



もくじ

- 2 はじめに 本当の「居心地よさ」について話をしよう
- 6 十牛図ガイド
- 10 *Prologue* 生命って何だろう？
- 23 *Chapter 1* この世界がわたしの身体
- 65 *Chapter 2* 石のなかの生命
- 96 人間とはひとつのへ探求〜だ（藤田一照）
- 100 世界は僕の身体のようにだ（長沼敬憲）

生命って何だろう？

切り取って知る 内側からわかる

一照 僕の場合、「なぜ禅を始めたんですか」とよく聞かれるんですが、べつに悪いこととして反省するためにお坊さんになったわけじゃなくて（笑）、最初は哲学をやろうと思って大学へ入ったんです。

（身体を指しながら）「ここで何が起きているんだろう？」と、それが知りたかったんですが、「ここ」「ここ」というのも難しいんですね。ここというのは僕とい

うより、僕がいるところと言ったほうがいいわけだけど、そこで起こっていることというのは、常識的に言えば、今日何があったとか、誰に会ったとか、日記に書けるたぐいのものじゃないですか。

でも、僕が問題にしていたのは、「そうしたことの背後で何が起きているのか？」ということなんです。皆が言うような答えじゃ満足できない疑問が小さい時からあって、最初は自然科学をやればわかるかもしれないと思っただけ、そこには全然そんな問題意識がない。哲学かなと思って哲学の授業に行っても、あまりそれはない。で、せっかく大学に入ったんだから何か専攻しなきゃというんで、心理学をやったわけです。

でも、心理学でも「心」というものを切り取ってやっている感じがあって、本来の意味での心には思えない。それで、体育学科に行って体のことも知ろうと思ったんですが、体育学科には逆に心がない。だって、ここをこう動かしたら筋肉がどのくらいつくか、という感じでしょう？ 心理学やってもダメだし、体育やってもダメ。でも、会社には行きたくない（笑）。という感じでズ

ルズルやっている時に、禅と出会ったんですね。

長沼 それがきっかけで。

一照 はい、大学院をドロップアウトしたんです。生きているものを外側から体とか心とか規定して、それを切り取って調べるといふことじゃなく、（禅をすることでもっと内側からわかっていくようなアプローチがあったのかという）ことを直観的に感じて。こっちのほうは断然面白そうだし、本当だろうと思っただけ、いまもそうした探究をずっと続けている感じですね。

長沼 確かに学問には、現象をバラバラに切り取らざるを得ないところはありますよね。それが本当の学問なのかは別として、いまここにあるものを観察すると、どうしても部分にフォーカスされてしまう。

一照 自分を外側に切り離して、それで外から主観を入れないで客観的に観察しようとするわけですが、客観的にするには、条件を決めないといけないから、非常に不自然な、ありのままじゃない状態をつくらないといけない。それでわかることも確かにあるけれど、僕が問題にしていることは、そっちに行けば

行くほどかけ離れてくる感じがするんですよ。



長沼 僕の場合、30歳を過ぎてから、学校の授業でいうと「生物」ですかね、そうした分野に興味を持つようになったんですが、学問的に明らかになっている事実と、その人が日々感じているであろう身体の働きの間に、ある種の分離があることに気づいたんです。

本当ならば、感じている自分のほうに生命活動を感じとる力がないとならないと思うんですが、そんな発想はなく、分離したものだけ、切り取ったものだけで学問が成立している。生命科学というけれど、生命というものと出会いにくくなる感じがすごくあると思うんです。

一照 ものって全部バラバラに見えているじゃないですか。このコップも、紙とか机とかも。それを前提に、これとこれがどう関係しているのかという問題

を立てて、それで問題を解決しているというアプローチが一般的な科学だと思っんですけど、（焚いたお香を指しながら）たとえば、こうすると煙がモクモクきているんな形を取りながら立ちあがっていきますよね？

これは何かが働いているわけです。これをこう成り立たせている働きというのは、僕にも働いているはずですよ？　そういう働きはどれも同じと断言し
かないでしょう？　あそこだけ働いて、僕だけ働いていないということはないわけだから、働きという観点で見たら全部が全部同じ一つの……大いなる生命
とか、格好よく言うんですけどそういうことになる。僕は、そういう方向のわかり方も
必要なんじゃないかと思っています。



長沼　心と体を身体といった場合、足りないものが生命というか、生命はもち
ろん身体に含まれているはずですけど、一照さんもおっしゃったように大事な

部分が切り取られていて、心も含めてモノ的に捉えられている。部分をつなぎ合わせても全体にならないというのは、よく言われる話ですよ。つなぎ合わせているものを生命というのであれば、生命とは結局……。

一照 何なんですかね？ 僕らはわかってないんじゃないですか？ だって、人間の身体がどういう組成でできているか、いまではDNA^{*}だって、ゲノム^{*}が全部わかっているわけでしょう？

長沼 わかっていますよね。

一照 でも、そういうものを全部寄せ集めても「俺」にならないじゃない。

長沼 ならないですね。本当にわずかな遺伝子の差異でこの多様性が生まれて、あなたとわたしがいる。ヒトとサル自体も大して変わらないですけど、どう見ても違う。生命の仕組みの細かいところまではだいたいわかってきますが、その全部を総合して動かしているものに対しては、科学ではコミットが難しいですよ。数値やデータにできない世界ですから。

一照 死ぬ時に何が変わるのかということですよ。10歳の頃の話なんです

*1
個々の生物が持つ全遺伝情報。ヒトゲノムは、わずか2万6800の遺伝子で成り立っていることがわかっている。

が、おじいちゃんがついさつきまで仕事をしていたのに、風呂に入って「昼寝する」って寝て、その15分後くらいに部屋に入ったら何か雰囲気が違う。「あれ？」という感じですよ。触っても返事がないし、違うのがわかるわけですよ。「待てよ、何が起きたの？ おじいちゃんここにいるだろ」って。で、親父によるとこれは死んでいるということらしい。何なんだ、これって。

長沼 一照さんのおじいちゃん？

一照 そう。父方の祖父です。まあ、そのへんから道を踏み外したというかね（笑）。わけがわからないわけですよ、これ。生きているってね。

長沼 「コ2」の連載でちょっと書いたんですけど、身体の活動って、内部から湧いてくるというか、内部で様々なものが協調しながら動いていて、人の感情もそうやって形成されているものだと思うんですが、こと生命というものについては、そうした湧き上がってくるものと違って、宿るものだと思うわるところがある。外部性があるんです。

魂とか霊という言葉をあまり軽く使いたくはないんですけど、僕からする

*2

武術と身体のコツ
まとめ「コ2」
(<http://www.koz2.tokyo.tlv>)「超人になる！」を連載中。対話の内容は第6回が該当。

と、働きをもたらしているものは体内というより、何か外部的なもの、この世界を成り立たせている何かとつながっていて、それが「宿る」という捉え方をしないと、生きるとか死ぬという現象をあまり上手に解けないと思うんです。そのへんの捉え方はなかなか難しいところなんです……。

「フワフワしたスピリチュアリズム」から離れて

一照 僕らが大学の時に、モノーという人の『偶然と必然』^{*3}という本がわりと流行っていて、原子とか分子の動きが全部わかったら生命がわかるというのが、当時、一つの流れとしてあったんです。僕はどうもそれは違うんじゃないかという感覚はあったんですが、かといって、スピリチュアリズムと言うのか、バイタリズムと言うのか、物質とは違うものが別にフワフワとあって、合体するとモノが動き出すというのも違うと思うんですが。

長沼 そのへんは本当に慎重に言わないと。生氣論と言いますよね。

*3
ジャック・モノー
『偶然と必然―現代生物学の思想的
問いかけ』（みす
ず書房・1972
年刊行）

一照 そう、生氣論。バイタリズム。

長沼 魂とか生命とか、スピリチュアルなほうへあんまりコミットしすぎると、違うところに行っちゃう感じは確かにありますね。

一照 スピリット (spirit) というのは、神様が土をこねて人間をつくって、でもそれじゃあ動かない、ゾンビなわけです。フーツと息を吹き込むと動き出す。それがスピリットで、インスパイア (inspire) とか、インスピレーション (inspiration) というのも、そのあたりを語源にしている。息を吹き込んだら命が宿って動き出したという発想ですね。

そこからすると、スピリチュアルというのはボディを否定していますから、ちょっとおかしくて、僕の場合はボディも入ったスピリチュアルが大事なので、「ソマティックスピリチュアリティ^{*4}」という、言葉としては矛盾するような表現を使っています (笑)。体だけでもない、心だけでもない、生きているままのものをありのままに知る方法を、僕たちはまだ成熟した形で持っているのかもしれないですね。

*4

ソマティックは身体性の意味 (ソーマ II soma はギリシア語で身体を指す)。心身を整える「ソマティック・ワーク」、心身の関わりを重視した「ソマティック心理学」などがある。



長沼 だから、さしあたってシンプルに、身体というのは「心」と「体」、それに「生命」というのも含めたもので、それらを総合したものが「私」であるというふうに捉えたらいいかなって、僕としては思います。

そのなかで一番とらえにくいのが生命であって、そこはなかなか科学がコミットできないから、基本的には外してやっているんだと思いますけど、それが常態化することで、外しているどころかもはや忘れちゃったという感じで、要するに自己を見失ってしまっているのが現代人なのかなと思います。

自己を忘れてしまったがゆえに、不安に襲われ、様々な軋轢を起こし……ちよつとつなげ方が強引なんですけど、このあたりをふまえて「十牛図」のほうへ……。

一照 はは。そこから「十牛図」に絡んでいく？（笑）

長沼 どこで入っていきこうかなと思っていたんですが、まあ、そろそろ牛と牛飼いの話を始めていきませんか（笑）。

一照 では、本題に入っていきますよ。



