

《連載・紀行》

マインドフルネスの聖地・北陸旅紀行

第2回 金沢と禅

はじめに

昨年、マインドフルネス精神療法の第2巻において、西田幾多郎博士のふるさと：石川県金沢市・かほく市を中心とした紀行文を投稿させていただきました。今回は、北陸新幹線開業3年目を迎え、国内外からの観光客で賑わう金沢の街と「禅」に着目して、「禅をテーマに金沢を旅するならここだ」とおすすしたい2つのスポット「大乘寺」「鈴木大拙館」を中心にご紹介をします。

金沢と禅

さて、皆さんは、「金沢と禅」と聞き、ピンときますでしょうか？

西田幾多郎博士は、石川県の出身です。西田博士の研究は、熱心な禅の修行に裏打ちされ、旧制四高の学生時代から「臨済宗」で修行を積みました。しかし、現在、石川県に「臨済宗」の寺院で、地域に強く影響を与えている寺院があるかという思い当たりがありません。

石川県は、浄土真宗の信徒が多い「真宗王国」ですが、実は、曹洞宗大本山總持寺（開山は石川県輪島市、現在は横浜市鶴見区へ移転）を中心とした曹洞宗の聖地でもあります。道元禅師が開山した曹洞宗総本山永平寺（福井県）ほかで修行を積み、さらなる求道に励んだ禅師たちが、曹洞宗の広がりにも影響を与える活動を精力的に行った土地なのです。

また、金沢の街を表現するキャッチフレーズの定番は「百万石の城下町」です。金沢は、戦禍や大災害を回避することができたことから、歴史的建造物や古い街並み、文化財が保存されている稀有な街の

1つとも言えます。前田利家公を藩祖として、今も名の絶えることのない前田家の城下では、武士の修養とも言える「禅」が、芸事や工芸によって、武士から町人の暮らしの中にも溶け込んでいきました。豊かな「禅文化」を育まれ、今に至ります。金沢では、今も「禅」を感じる空間、慣習などに気づかされるが多々あります。

永平寺と總持寺：北陸は曹洞宗の聖地



前述の通り、石川県は、曹洞宗大本山總持寺（現在は祖院）を中心とした曹洞宗の聖地と言えます。

曹洞宗は、総本山・大本山と2つの本山を有し、それぞれが異なる役割を果たし現在に至っています。

曹洞宗総本山：永平寺（福井県）は、道元禅師を開祖とし、只管打坐を基本とする出家主義を貫く立場を堅持する一方で、大本山：總持寺は、より民衆に近いところで積極的に教義を広めていく役割を担ってきました。

出家者のためだけの曹洞宗であってはいけない、より積極的に教義を広げていこうと最初に拠点に移されたのが、加賀国の大乘寺（金沢市）でした。

義介禅師と大乘寺（金沢市）

大乘寺の開祖は、徹通義介（てつとうぎかい：以下義介）禅師です。

道元禅師は、永平寺にて後継者となる優れた高僧を育てました。そして、永平寺の2世を孤雲懐奘（こうんえじょう）禅師、3世を義介禅師、4世を義演（ぎえん）禅師が務めました。また、寂円（じやくえん）禅師は、道元禅師が宋で参学した如浄禅師の弟子であり、道元を慕い来日し、永平寺にて求道、出家し、出家主義を厳格に守り抜く宝慶寺（福井県大野市）を開山しました。

3世の義介禅師の時に、「三代相論」という永平寺内での論争が起きました。これは、義介禅師が道元禅師の出家主義に異論を唱え、この土地の地頭、波多野氏の庇護を受けながら、道元禅師ならば重きを置くことがなかった伽藍の整備や仏礼を取り入れ、出家者以外の民衆にも教義を広げようと体制を整えたことに端を発します。そのことが、道元禅師の教えを頑なに守ろうとする義演禅師らの保守派の反感を招き、対立を深めていったのでした。

2世の懐奘禅師の仲裁後も和平に至ることはなく、義介禅師は永平寺を去り、越前から加賀国の「大乘寺」へ移りました。大乘寺は、当時は真言宗の寺院でしたが、禅寺に改め1283年に、義介禅師が1世となりました。



そして、義介禅師は、瑩山紹瑾（けいざんじょうきん：以下瑩山）禅師を迎え、大乘寺2世として、育てていきました。瑩山禅師は、晩年、能登国に永光寺（羽咋市）、總持寺（輪島市）を開山し、加賀から能登へと曹洞宗が広がり、やがて日本各地に広がる礎を作りました。大乘寺は曹洞宗が飛躍的に広がるまさにスタート地点なのです。

以降、大乘寺は、火災や移転を重ねながらも、加賀藩（100万石）の2代藩主：前田利長公の庇護を受け、3代前田利常公の時代に、越後の上杉・直江家の流れを汲む本多家を召抱えた後、この加賀藩筆頭家老本多家（5万石）の菩提寺になりました。

明治には、廃仏毀釈の影響を受け衰退した時期もあったとのことですが、現在も、永平寺四門首（首位末寺）の1つとして、国指定の重要文化財を多数保管する曹洞宗の「要」の寺院として威光を放っています。



現在、日曜の坐禅会では、坐禅、読経、正法眼蔵の解説や説法に触れることもできます。山門には「世界禅センター本部」と書かれた看板がかかげられ、海外での布教、国際観光都市を目指す金沢の地の利を活かし外国人観光客、修行僧を受け入れるなど、義介禅師の意向を受け継ぎ、世界にも開かれた曹洞寺院となっています。厳寒の時期の托鉢修行は、雪の降る金沢の街の風物詩ともなっています。

「禅を世界へ」鈴木大拙のふるさと：金沢市

西田幾多郎の無二の親友であり、禅の世界的な研究者である鈴木大拙も石川県に生まれ、金沢市本多町が生誕地です。

鈴木大拙の父は、幕末に大乘寺（先述）を菩提寺とした加賀藩の筆頭家老本多家の医師を務めており、武家の影響を多分に受けた家に育ちました。そんな中で、鈴木大拙は、廃藩置県後の社会を生きていくにあたり、武士の誇りを忘れるまい、学問で立身を叶えることがモチベーションになっていたようです。

鈴木大拙は、「禅」を英語で紹介したことで知られますが、中でも「Zen and Japanese Culture」は海外では、駅の「Kiosk」などでも手に入るほど非常にポピュラーな著作と聞いたことがあります。また、D. T. Suzuki（大拙・貞太郎・鈴木）の名前は、日本よりも欧米でよく知られているのではないかとされており、確かに私が「鈴木大拙館」を訪れる時には、かなりの確率で外国人旅行者に出会っています。

鈴木大拙館の魅力

鈴木大拙館は、大拙の生誕地：金沢市本多町にあります。日本を代表する建築家で金沢にゆかりのある谷口吉生氏の設計によるものです。



鈴木大拙館は、建物が鈴木大拙の思想そのもの、

いや鈴木大拙そのものを表しているようであり、資料館のような風情はありません。「展示空間」「学習空間」「思索空間」に3つの庭「玄関の庭」「露地の庭」「水鏡の庭」が、それぞれのストーリーを持ち、背景の「本多の森」とともに、訪れる人の感性に働きかけてきます。

季節ごとの企画展で、展示空間の展示物は入れ替わりますが、そこには解説は併記されていません。知識・情報への欲求を一旦は保留し、まずは「感じる」ことを促されます（展示物に込められたメッセージも知りたいという方のために、カード形式での解説書を持ち帰ることができます）。

私は、何度訪れても新しく知ることがあります。これまでの企画展を通し、禅に限らず、浄土真宗や禅美術、民芸などとのつながりを知ることができました。何に出会い、何を感じるか、その時になってみないとわからない楽しみがあります。また一緒に訪ねる人が変われば、お互いが感じたことを、知ったことをもとに重ねる対話から、新たな気づきや学びもあります。

「学習空間」には、禅文化が色濃く残る金沢らしい空間の「室礼（しつらい）」があります。その無駄のない「わびさび」の世界は、質素で枯れた感じかと言うと、むしろどこか潤いが感じられるような空間です。ここに入るなり、驚きのため息をつく外国人旅行者を何度となく見たことがあります。随所に配置される金沢の伝統工芸品は、洗練された機能美を湛え、それらが前面に出て主張することはなく企画ごとに変わる大拙の「書」を際立たせます。

学習空間に面する「露地の庭」には、幾つかの意図があります。この紀行文で、書いてしまうと皆様の楽しみが減ってしまうので、実際に足を運ばれた時に、この庭を素通りなさることがないようにお勧めします。近くにいる職員の方に、解説を求めてみ

るのも良いでしょう。聞いてみると、この庭に隠された、遊び心を感じます。大拙の人柄：茶目っ気を表しているのもしれません。

鈴木大拙館「水鏡の庭」と「思索空間」

鈴木大拙館のクライマックスは、「水鏡の庭」と



水を一面に張ったプールのような「庭」には、定期的に、機械で水輪が起きるしかけがあります。その様子を見ているとまるで禅寺に見られる枯山水が想起されます。また、水面には、空が映り、四季折々の本多の森の木々が映り、建物が映り、訪れる人が映り、覗き込む自分が映り、水面の揺れが器に包まれているように感じることがあります。また、雨の日には、連続する雨粒の描く円弧と雨音が映っては消えていきます。1つの円弧は他の円弧に影響を与えては、自らも影響を受け、生まれては消え、2度と同じ様相がない世界の縮図を見ます。

自己洞察瞑想法の実践者にとっては、この「水鏡の庭」が単なる水を貼った庭ではないと感じられることでしょう。「水鏡の庭」を眺めることのできる「思索の空間」は、瞑想にはうってつけの静寂な時間を過ごせる一方で、大拙館での経験に創発されて思索に耽ることもあるのもしれません。むしろ、ここでは、考えにとらわれることを止めるのではなく、

思い存分に、感じ取ったことから始まる「思索」を後押しされているように感じます。鈴木大拙が仏教哲学者として、この建物に託したメッセージなのかもしれません。



また、この空間には大拙が「Universe (宇宙)」と訳し、江戸時代の臨済宗の禅僧：仙厓義梵禅師の禅画で有名な「○△□」がデザインされています。しかし、パッと見ではわかりません。実は鈴木大拙館にはもう一箇所そういうスペースがあり、それを探しながら館内をめぐるのも楽しいのもしれません。

また、鈴木大拙館の隣の敷地には、西田幾多郎博士が住んでいたことがあるとのこと。大拙は、すでに渡米しており、この土地で顔をあわせることはなかったようですが、この場所に鈴木大拙館が立っているのは何かとても意味のあることのように感じられます。

鈴木大拙館に隣接する「松風閣庭園」にも足を運ぶことをお勧めします。こちらは、本多家の下屋敷があったところです。日本三大名園の1つ「兼六園」のモデルとなった庭園です。藩政初期の武家の庭園のお手本であり、また質感の異なる「水鏡 (池)」に出会うことができます。

金沢で禅文化に触れ、旅をマインドフルに

金沢は、1回の旅では周りきれない史跡や観光資源を持った街かもしれません。古くから茶の湯が盛

んですから、様々なところで「茶道」の体験ができますし、「香道」には、香りを鑑賞したり、香りを「聞き」当てたりする楽しみ方があります。本来は、立ち振る舞いや礼儀作法などが決められているのだと思いますが、手ほどきを受け、誰もが気軽に体験ができます。自分の身体の動きや、その時々を感じられる感覚、他者との関係性で即応する動きの連続や言語化など共通点があると感じます。また、鈴木大拙は「Zen and Japanese Culture」の続編で「禅と能」を紹介しています。能のたしなみがない私には、禅文化として能を理解するには至っていませんが、金沢では、定期的に能楽の鑑賞が可能です。ご興味がある方は、開催日を事前にお調べいただき、ぜひ能楽堂に足をお運びください。

また、美食の宝庫と言われる金沢は、山海の幸に恵まれ、加賀藩の饗応料理や茶道の懐石料理の影響を受けた美しく繊細な味わいの料理が健在です。それらを引き立てる伝統工芸品の漆器や陶器にも注意を向けると、動員される感覚受容器が喜び、楽しみの、驚きの感情を喚起することでしょう。これを禅文化と言うかは微妙ですが、食に「マインドフル」であることが、旅の楽しみを1つ増やすことは確かと太鼓判を押させていただきます。

「Zen」「Mindfulness」が結ぶ世界

金沢で暮らしていると、鈴木大拙の「Zen and Japanese Culture」が、日本と他国をつなぐ懸け橋になっていることを強く実感します。そして「Zen」や「Mindfulness」は、国境を超えて人と人がつながる友好や平和のキーワードだと実感します。

江戸の藩政期や鈴木大拙が生きた時代から月日は流れ、カジュアルな禅の実践が、欧米から「マインドフルネス」という言葉で逆輸入されたかのように言及されることがあります。しかし、禅とは、古く

から私たち日本人の日常生活の中に息づいてきた思想であり、実践であり、日本人に脈々と受け継がれてきた習慣が織りなしてきた文化として日本人の暮らしの中に今も昔もあり続けます。ただ、私たちが無意識になりがちなのだと思います。私は、欧米主導の「マインドフルネス」は、私たちの暮らしを見直すきっかけをくれたのではないかと感じています。

世界各地の文化（主には信仰と結びついていた）の中に「マインドフルネス」があると思います。欧米を中心に、鈴木大拙が紹介した「禅」が受け入れられ、人々の幸福に役立つことになりました。禅語「本来無一物」の通り、東洋思想では西洋も東洋も、浅いも深いも「分別」されることなく、すべてが1つです。日本人は「無分別智」を創出できる資質を受け継いでいます。ですから、他国でのマインドフルネスの成功事例に敬意を払い、それらをさらに包む寛容さで、今の時代に生きる「禅」「禅文化」を継承していくこと、日本らしさを決して損なわない本質的な「マインドフルネス」を一途に実践していくことは、いつの時代も世界との調和、世界平和への貢献になっていくものと思います。

最後に

最後に、この紀行文は、鈴木大拙館の学芸員である猪谷聡氏から解説いただいた内容なしには書くことはできませんでした。毎度、様々なインスピレーションを与えていただき、心より感謝申し上げます。これからも、禅文化の色濃いこの地域から気づき、学び、役に立つ活動をしていきたいと思っています。

皆様の北陸への旅の一助となれば幸いです。このような機会をいただきありがとうございます。

羽利 泉 (はり いずみ)

石川県金沢市在住。北陸マインドフルネスセンター、マインドフルネス瞑想療法士、産業カウンセラー