

フランスと禪

—弟子丸泰仙の足跡を訪ねて—

呉 春美

目 次

はじめに

1. 弟子丸泰仙の生涯
2. フランス禪の発展と現状
 - (1) 禪普及の流れ
 - (2) 禪の現状
3. フランス禪普及の背景
 - (1) 歴史的・社会的背景
 - (2) 文化的背景
 - (3) 禪文化への憧憬
 - (4) ライシテと禪
4. 禪の求心力・弟子丸の求心力
 - (1) 禪の求心力について
 - (2) 弟子丸の人脈
 - (3) 禅道尼苑にて
 - (4) 禪とフランス文化
 - (5) 受け継がれる弟子丸泰仙の教え
5. 21世紀の価値観

追記

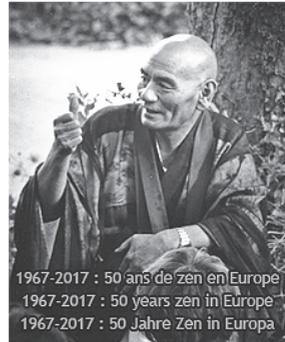


写真1 弟子丸泰仙

Association Zen Internationale
(AZI) : Le Zen en Europe
(<https://www.zen-azi.org/fr/node/3027>)

はじめに

2017年5月12日から14日の3日間、フランス・ブロワ市近郊の禅寺「禅道尼苑」(La Gendronnière) に世界各国から約500人が集まり、「ヨーロッパ国際布教50周年記念行事」(1967-2017) が盛大に開催された。1967年は弟子丸泰仙がフランスを中心にヨーロッパで禅仏教の布教を開始した年である。その50周年を祝い、初代ヨーロッパ国際布教総監でもあった弟子丸泰仙の追悼法要も併せて執り行われた。

禅の起源はインドにあり、インド仏僧達磨によって中国に伝道され中国



写真2 ヨーロッパ国際布教50周年記念 国際禅協会 (AZI) のホームページ
(<https://www.zen-azi.org/fr/node/3027>)

禅として栄えた。日本では鎌倉時代、仏教僧たちが中国(宋)に渡って禅宗を学び、帰国後は道元により曹洞宗、栄西により臨済宗、そして江戸時代には黄檗宗として広まった。弟子丸泰仙がパリを中心に布教したのは曹洞宗の禅であり、その教えは今も弟子たちによって受け継がれ、ヨーロッパだけでなく、カナダ、中南米まで広がりを見せている。

ヨーロッパでは禅の修行者たちには弟子丸泰仙の知名度は高いものの日本ではほとんど知られていない。また弟子丸泰仙は、横浜専門学校(現・神奈川大学)の1936年の卒業生でもある。本論では弟子丸泰仙がどのような人物だったのか、フランスを中心に布教した禅仏教とその背景と功績について考察する。

1. 弟子丸泰仙の生涯

1914年、弟子丸泰雄（出家後は泰仙と改名）は、佐賀市諸富町にて船問屋を営む漁業会長の父、浄土真宗の熱心な信者である母親のもとに生まれる。佐賀中学校（当時）在学中に、同級生の家で曹洞宗の高僧澤木興道と邂逅する（18歳）^{〔1〕}。

1933年、横浜専門学校高等商業科（現・神奈川大学経済学部）に入学した。弟子丸によると、当時の横浜専門学校では「英語の専門学校とまでいわれただけに、英語の授業は最も充実していた」という^{〔2〕}。江本茂夫、五味赫（あきら）、ジョン・オーウェン・ガントレット（John Owen Gauntlett）はじめ日本人・外国人の優れた教師陣が揃っており、授業の半分が英語だった。「貿易科という、当時あっては、一種奇妙な印象を与える科があって（中略）ヨコセンの特質を余すところなく露出してやまなかった。一種のコスモポリタニズムがあった。」と卒業生は述べている^{〔3〕}。

また英語教育だけでなく、倫理学担当の鎌倉円覚寺管長の朝比奈宗源や倫理学・論理学・哲学担当の小林一郎に惹きつけられたという。横浜専門学校は、弟子丸にとって英語と経済を学ぶだけでなく、人格形成の場でもあった^{〔4〕〔5〕}。

曹洞宗の高僧澤木興道禪師とは故郷佐賀市で知己を得ているが、在学中に鶴見總持寺で再会しており、これは弟子丸にとって人生の大きな転換期となった。澤木興道を師として、弟子丸は「常精心」として生涯を通して坐禅をするようになった^{〔6〕}。

1936年3月、横浜専門学校卒業後、森永製菓株式会社に入社。米田吉盛（横浜専門学校創立者、当時は学監）らの勧めにより、軍事教練教官だった恩師の成島榮壽大佐の長女久子と結婚する（23歳）^{〔7〕}。

〔1〕 弟子丸泰仙（1973b）80頁

〔2〕 弟子丸（1973b）116頁

〔3〕 『宮陵会報』第16号

〔4〕 弟子丸（1973b）105頁

〔5〕 『神奈川大学人物誌 横浜専門学校編』10頁

〔6〕 弟子丸（1973b）165-176頁

〔7〕 弟子丸（1973b）248-252頁



結婚式 二列目左より三人目に尊父 二人目に弟子丸保氏
 一列目左から母堂 米田学長夫妻 新郎新婦
 今村均大将夫妻 夫人の母堂

写真3 結婚式 米田吉盛夫妻、仲人今村均夫妻らと。
 (弟子丸泰仙『無一物からの挑戦』250頁)

この頃、森永製菓株式会社海外部から三菱鉱業株式会社（現・三菱マテリアル）に転職する。

1941年、インドネシアに派遣され、錫鉱山開発に携わる。

1946年、第二次世界大戦終結の翌年、帰国。横浜在住の家族を佐賀市に呼び寄せ、建設・土木業に従事するが、多大の負債を抱えて事業に失敗、上京する。

澤木興道の紹介により、現・九州電力の創設者である松永安左エ門の秘書となり、また三溪園を横浜市に寄贈した原良三郎、日本火薬会長の原安三郎などの実業家とも関わるようになる。偶然にも松永安左エ門と原良三郎の父原富太郎は、横浜専門学校の奨学会顧問でもあった^[8]。

1965年、澤木興道により京都安泰寺にて出家得度する（51歳）。「黙堂泰仙」を授与され、弟子丸泰雄から弟子丸泰仙に改名。その直後に澤木興道は遷化する。

1966年、ヨーロッパから約80人のマクロビオティックの団体が来日し、弟子丸が長野県佐久市の貞祥寺にて坐禅の指導をしたことが渡仏へのきっかけとなる^[9]。弟子丸は、渡仏にあたり松永安左エ門、原良三郎の遺族、

^[8] 『神奈川大学人物誌 横浜専門学校編』99頁

^[9] 弟子丸（1971）5頁

原安三郎や知友たちから多額の餞別を受け取っている。しかし佐賀での事業の失敗による借金返済に充てられ、手元に残ったのはわずかだった^[10]。

1967年7月7日弟子丸泰仙は横浜港から出発、シベリア鉄道経由でパリに到着。フランス語も話せず、無一物であった。弟子丸53歳の時である。1982年腎不全により横浜市立市民病院にて永眠（68歳）するまでの15年間、積極的に禅の布教に取り組んだ。

2. フランス禅の発展と現状

（1）禅普及の流れ

1967年夏パリに到着した弟子丸は食料品店の空き倉庫に居候をしながら、坐禅の指導を始めている^[11]。しかしフレディック・ルノワール（Frédéric Lenoir）によると、弟子丸はまずグルノーブルに住むトマ・ロルドの家を訪ね、裏庭のキャンピングカーに居候、グルノーブルで禅の講演をした後、秋にパリに移動したという。トマ・ロルドは前年マクロビオティックの団体の一人として来日しており、弟子丸と出会っている^[12]。つまり弟子丸はパリではなくて、グルノーブルからフランス禅の布教をスタートしたことになる。いずれにしても無一物からのスタートだったことは確かである。

そして、パリでは弟子丸は知識人クラブやギメ東洋美術館でも講演をしている。

会場では、雲水姿の弟子丸は無言で現れ、まずどっかりと机の上に座り、4～5分間坐禅を組むのだった^[13]。そして「禅とはなにか」との質問に、「禅とは坐禅のことだ」と答える。

Push the floor with your knees and the sky with the top of your head
（膝で地を推し、頭頂で空を衝く）^[14]

^[10] 弟子丸（1971）6頁

^[11] 弟子丸（1971）8頁

^[12] ルノワール（2010）254頁

^[13] 弟子丸（1911）8-9頁、『鶴岡ロータリー'71会報』592号

^[14] 『別冊太陽 日本のこころ239 禅宗入門』161頁

これが弟子丸の坐禅を紹介するスタイルである。こうして弟子丸泰仙は積極的に禅の布教に取り組み、ヨーロッパ各地では坐禅への関心が高まり、参加者数が急増したのだった。

そしてパリのモンパルナス近辺に、ヨーロッパで最初の禅道場（Pernety Paris 14e）を開設した。渡仏した翌年1968年のことである。

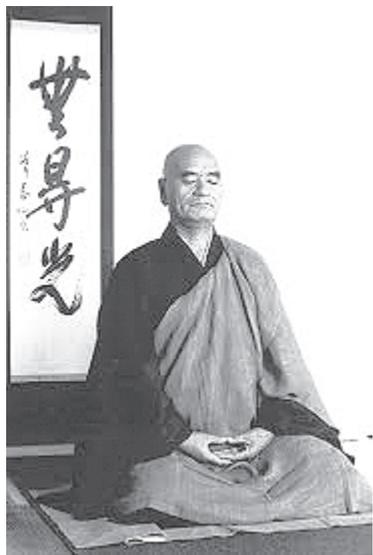


写真4 弟子丸泰仙 国際禅協会（AZI）(<https://www.zen-azi.org/en>)



写真5 ヨーロッパ初の禅道場（2018年7月パリにて筆者撮影）

この禅道場はビルの中庭にあるため、道路から直接入ることはできない。筆者は幸運にも帰宅したばかりの住民に事情を説明し、写真を撮影することができた。しかしこの道場もすぐに手狭となり、1970年に「佛国禅寺」(Quincampoix Paris)を創建している。ヨーロッパではじめての禅寺である。現在は弟子丸の直弟子ジャンピエール・ロマン氏 (Jean-Pierre Romain) によって運営されている。また弟子丸は佛国禅寺を本部として「ヨーロッパ禅協会」を設立している。



写真6 パリ佛国禅寺玄関
(2018年8月筆者撮影)



写真7 佛国禅寺・道場入り口 (2018年8月筆者撮影)

1974年、弟子丸の引率により、「Zen Voyage」(禅旅行団)としてフランス人108人が来日し、長野県佐久市の貞祥寺はじめ日本各地の禅寺で禅修をする。

1979年、フランス中部のロワール地方に80ヘクタールの敷地とジェンドロニエール (La Gendronnière) 城を購入、1980年に禅寺「禅道尼苑」として創建した。



写真8 1980年「禅道尼苑」創立記念写真 中央が弟子丸泰仙(2018年8月「禅道尼苑」にて筆者撮影)

(2) 禅の現状

禅 Zen の語源はサンスクリット語 dhyāna (ディヤーナ) またはパーリ語 jhāna (ジャーナ) である。dh/dhi は「マインド (心)・容器」で、yana は「動く、行く」の組み合わせで、心を一か所に動かし、集中し、定めるという「瞑想」を意味する^[15]。中国では Dhyāna・jhāna の音写から「禅那」という漢字があてがわれた。「禅」(Chan) の原義は「(天子が) 神を祀る、(位を) 譲る」という意味である。それが日本読みで禅 (Zen) となった^[16]。

本来フランス語の文法では、外来語は男性名詞として扱われるため「ル (le)」の冠詞がつくが、「禅」Zen がフランス社会に受容されるようになると、時の経過とともに冠詞「ル (le)」が省略されるようになっている。現在では、以下の例文のように、平常心・冷静・穏やか・平和的・シンプル・健康的などを意味する名詞や形容詞として、ファッション、グルメ、生活スタイルの場や店名としても使われるほどの頻出度の高いフランス語となっている。以下はその例である。

^[15] Definition - What does Dhyana mean? <https://www.yogapedia.com/definition/5284/dhyana>

^[16] ブリタニカ国際大百科事典 小項目事典 <https://kotobank.jp/word/%E7%A6%85-87959>

rester etre Zen	平常心、冷静でいること
pour vivre en Zen	穏やかに生きるために
decoration interieur Zen	シンプルなインテリア
plats Zen	健康的な料理

弟子丸が渡仏して5年後に20だった禅寺と禅道場は、1982年に急逝した時には、ヨーロッパ各地で100以上、2010年には200以上と増加しており、そのおよそ半数はフランス国内である^[17]。

筆者が2018年8月訪問したロンドンの禅道場（Old Street Zen Dojo）では、キリスト教クエーカー（Quaker）教会^[18]から週2回夕方に借りて、仕事帰りの人々が集まり坐禅を組んでいた。そのような小規模な道場を含めると、正確な禅の道場数を把握することは難しい。しかし2018年ではヨーロッパで坐禅人口はおよそ30万人であると言われている^[19]。

1967年に渡仏した弟子丸泰仙による布教とまた1982年にボルドー市近郊にプラムヴィレッジ瞑想センター（Plum Village Mindfulness Practice Center）を設立したベトナム出身の禅僧ティク・ナット・ハンによる影響も大きい。フランスでは過去に植民地であったベトナム人の移民も多く、禅の普及に拍車をかけている。

それにしても1967年に無一物で渡仏したはずの弟子丸に、いったいどのようにして短期間に次々と禅寺を創建できるほどの財源を得たのだろうか。弟子丸の生前中、ヨーロッパで禅が急速に広まる過程を身近にみていた西村雄一郎氏に説明いただいた。「禅の求心力です。摂心（坐禅に専念するためのコース）の参加者が急増しました。ヨーロッパ各地からの参加者が集まり、道場に入りきれないくらいでした。彼らの参加費が主な収入源になったのです。」^[20]

弟子丸の生存中の禅道尼苑での年間の摂心参加者はおよそ1500人であっ

^[17] フレデック・ルノワール（2010）255頁

^[18] 17世紀イギリスで、ピューリタン革命から設立されたプロテスタントの一宗教団体でフレンド派（Religious Society of Friends）とも呼ばれる。教会の制度化・儀式化に反対し、瞑想に優位性をおく。神秘体験により身体が震える（quake）ことからクエーカーと呼ばれる。

^[19] 曹洞宗公式サイト https://www.sotozen-net.or.jp/column/ki_201309.html

^[20] 2018年5月19日佐賀市でのヒアリング調査より

たという^[21]。

そして、坐禅の合間に食事づくりから掃除、洗濯、庭掃除など身体的作業である作務もまた大切な修行の一環である。そしてこの参加者全員による作務が、道場や寺のメンテナンスコストの大きな削減にもなっていることに気づいたのは、著者が摂心中であった。また佛国禅寺や禅道尼苑での売店では、坐禅に使用する坐布や仏具などの禅グッズや書籍が販売されている。フランスは原則としてキリスト教国であるため、日本のように葬式や結婚、法事などの仏式の儀式も檀家制度もない。そのためこれらは大きな収入源となる。

3. フランス禅普及の背景

本章では弟子丸泰仙によって、フランスを中心にヨーロッパ中に急速に禅が普及した背景について考察する。

(1) 歴史的・社会的背景

1960年代から1980年をはじめにかけては、世界各地で学生・若者たちを中心にした激動の時機であった。日本では大学教育の改正や安保条約に反対する学生紛争が高まり、アメリカではベトナム戦争（1960-1975年）への反戦運動が高まっていった。ヨーロッパではイギリス中心に反アパルトヘイト運動が広がり、国と社会の経済制裁だけでなく、一般市民を巻き込んで大規模な南アフリカ製商品のボイコットの市民運動が広がっていた。

フランスではインドネシアとアルジェリア独立戦争後の財政難を乗り越えたシャルル・ドゴール政権のもと、急速な経済成長期にあった。しかし強権的な旧体制への不満を抱えて大学教育改革を求めた学生運動が1966年ストラスブール大学から起こった。1968年5月3日パリのソルボンヌ大学では「ドゴール政権打倒」を掲げたデモが激化する。それはフランス全土に広がり、労働者、一般市民も呼応しておよそ1,000万人を巻き込んだ大規模なゼネストにと発展し、フランス全域の大学や工場だけでなく金融・交通システム・通信網までもが麻痺するという状況に陥った。いわゆる五月革命である。

最終的には労働組合と政府による「グルネル協定」が締結され、賃金、

^[21] 禅道尼苑からの聞き取り情報、ルノワール（2010）255頁

労働環境の改善などが約束された。また大学でも学生たちの自主的な発言が認められようになり教育システムが改革された。五月革命直後の総選挙でドゴールは大勝利を取めたものの1969年に辞任する。11年続いたドゴール政権は、パリのシャルル・ドゴール空港をはじめフランスの街の通りにドゴール通りと名づけられているように、「現代フランスを築いた父」とも呼ばれている。1967年渡仏した弟子丸はまさにこのような動乱の時期だったのである。

(2) 文化的背景

欧米ではこのように平和や自由、人権平等を求める社会運動が高まるにつれ、比例するかのように東洋の精神性への関心が高まった。精神的指導者・教育者として知られるクリシュナムルティ (Krishnamurti)^[22]、ラム・ダス (Ram Dass)^[23] や中国侵略による難民のチベット仏教の指導者ダライ・ラマをはじめ多くのチベット仏教僧たちによって触発されたのだった。

ベトナム戦争に従軍した元アメリカ兵たちは、終戦後はアメリカに帰らずに、タイ仏高僧アジャン・チャーのもとで修業した後、イギリスにタイ仏教を伝えた。

心理学者ユングの愛読書ともして知られる『チベット死者の書 (Tibetan Book of the Dead)』(川崎信定原典訳 (1998) 筑摩書房) は、死の瞬間から次の生ままでの間に魂が辿る四十九日の旅である中有 (バルドゥ) について、死者に正しい解脱の方向を示す指南書であり、それが英訳されるやいなやベストセラーとなり、仏教に興味をもたれた。特に禅への関心に拍車をかけたのは『禅仏教についての試論』『東洋の心』『無心ということ』『禅』などに代表される100冊以上のうち23冊を英語で書いた鈴木大拙である。

他にも仏教を論理的に (英語という言葉の性格上もあるが) わかりやすく説明したドイツ人宗教学者エドワード・コンゼ (Edward Conze) 著

[22] 『Freedom From The Known』など多くの著書

[23] 元ハーバード大学心理学部教授、臨床心理学者。インドの精神性に触発されて現在アメリカでの精神的指導者として、また代替医療のセミナーで講演活動をしている。主著『Be Here Now』はじめ多くの書籍が読まれている。

『仏教』など多くの書物が出版されている。しかし禅に関しては、禅思想に関する書物が多く読まれ、関心が高まっていたにも関わらず、実際に坐禅をする機会がなかった。

1967年にスタートした弟子丸の禅布教は、まさに好機到来であったといえる。同様に弟子丸と同じ時期にアメリカに渡った仏僧・鈴木俊隆もアメリカにおいて曹洞宗の坐禅を急速に布教させたのも同じ時代背景にあった。

(3) 禅文化への憧憬

しかし禅仏教が普及したのは、坐禅（瞑想）だけを通してではない。鎌倉時代に栄西と道元を中心に布教された禅思想と結びつき、茶道、華道、書道、能、建築物、武道など日本独自の禅文化が形成された。文化人類学者レヴィ＝ストロースは、日本の美意識の源を縄文時代に遡るとい^[24]。人間だけでなく、草や石、川、山など森羅万象に霊性があるという自然崇拜（アニミズム）と結びついたという。

そして、鈴木大拙は「禅は大海である、空気である、山である、雷と稲妻とである。春の花、夏の熱、しかしてそれは冬の雪である。否、それ以上である。すなわち人である。」と禅の特徴を述べている^[25]。このような禅思想の特徴と日本古来の自然観や生命観との文化融合（acculturation）が図られたのである。

フランスでは、ベトナムやインドネシアなどアジア諸国を植民地にしてきたこともあり、国立東洋言語文化学院（Institut national des langues et civilisations orientales: INALCO）やギメ東洋美術館などが設立され、東洋の言語や芸術、文化の研究が進んでいた。また19世紀から20世紀初期にかけて禅思想や日本文化への関心が高まっていった。いわゆるジャポニズムである。ヴァン・ゴッホやモネをはじめとするフランスの画家たちが浮世絵に傾倒した。人類学者レヴィ＝ストロースもまた小学生の時から北斎などの浮世絵のコレクションをしており^[26]、日本文化に魅了され、後に弟子丸からも坐禅の指導も受けている。

^[24] レヴィ＝ストロース（2014）26-27頁

^[25] 鈴木大拙（2004）35頁

^[26] レヴィ＝ストロース（2014）132頁

特筆すべきは、アンドレ・マルロー (André Malraux) である。マルローもまたパリ東洋語学校 (現 INALCO の前身) で学んでおり、代表作『王道』や『人間の条件』などの作家として知られ、ドゴール政権の下1960年から1969年まで文化相を務めている。少年の時から何度もギメ美術館を訪れ、水墨画をはじめ日本の美術に憧れていたマルローは何度か来日している。

「竜安寺の境内を訪れた人は中立地帯に足を踏み入れる。そこではなんにもかもが世間から切り離されているように思える。激情もなければ、善悪二元論も、すなわち善も悪もない。どんなに小さな物質主義的記号もない。製造も破壊もない。欲望をそそのものはなにひとつない。何かを得る希望も、失う恐怖も、この場所とは無縁だ。生目の兆しもいっさいない。竜安寺の庭は「石だけで」できていて、そのため生と死のサイクルに結び付いた感情、喜怒哀楽をいっさい抱かせない。誕生も死もない。石庭はあるし、ない。無であるがゆえにすべてである。」^[27]

「私は文字よりも芸術の方がよくわかる」「すべては記号である」そして、日本は「記号の帝国」であると述べたマルローは、「私の神は芸術である」と生涯無神論者 (アテ) を通しており、「芸術は宗教や精神と同じように文明の相違を超越する」^[28] と言う。マルローは禅を日本文化・芸術の視点からとらえていたと言ってよい。そして後述するように、アンドレ・マルローは弟子丸泰仙が禅を布教するうえでの強力な協力者となるのだった。

(4) ライシテと禅

上記は弟子丸がヨーロッパで禅を普及させた一般的背景であるが、「アメリカやドイツではなく、フランスに渡ったことが良かった。またその時期もぴったりだった」^[29] という弟子丸のことばにあるように、もうひとつの重要な背景がある。それはフランス特有の文化である。

パリはヨーロッパの中心に位置しており、歴史的にも文化・芸術の都である。世界中からレオナルド・フジタ (藤田嗣治1886-1968) のような芸

^[27] ミシェル・テマン (2001) 181頁

^[28] ミシェル・テマン (2001) 277頁

^[29] 西村雄一郎 171-172頁

術家だけでなく、哲学者・思想家・宗教家たちがパリに集まっている。歴史の上では、異教徒として処刑されたドイツ人哲学者・神学者・カトリック僧マイスター・エカルト Meister Eckhart (1260-1328) はパリ大学で教鞭をとっていた^[30]。異教徒としてみなされたロシア正教者のウラジーミル・ソロヴィヨフ (1855-1900) が最後の著『三つの対話』(1900年)の出版を許されたのは母国ではなく、パリの出版社だった。このことから比較的自由に出版ができたのもパリだった^[31]。両者とも宗派こそ異なるが、神秘主義者と知られるキリスト教徒である。

18世紀のフランスでは、聖職者、貴族や地主、平民と三つの身分制度があり、税金を課せられていたのは第三身分の平民のみであった。そのため庶民の生活の苦しさで教会の管理への反発が爆発したのがフランス革命である。1789年には、すべての人間の自由と平等を主張した「人権宣言」が採択された。ちなみに1948年国連で採択された「世界人権宣言」はこのフランスの「人権宣言」から起草されている。

さらに1905年、信教の自由、国家の不介入、宗教団体の民営化など宗教の公共性を認める「ライシテ」が制定された。ライシテとは、世俗性 (secularism)・政教分離・非宗教性とも訳される。「国教を立てることを禁じ、いっさいの既成宗教から独立した国家により、複数の宗教間の平等ならびに宗教の自由 (個人の良心の自由と集団の礼拝の自由) を保証する、宗教共存の原理、またその制度」^[32]を意味する。

「レ・ミゼラブル」の著者として知られるヴィクトル・ユーゴは、遺書に「如何なる教会の祈祷も拒絶するが、すべての人に祈りを捧げてもらいたいと願う。私は神を信じている」と認めており、無宗教の国家的行事としての葬儀が営まれた。神を信じているが、反カトリックの立場をとっていたユーゴはどの教会にも属していなかったのである。フランスでは、このように「信仰」と「教会」が決定的な場面で乖離して、両者が背反することは、じつは稀ではない」という^[33]。フランスではまたアンドレ・マルローのような無宗教者 (アテ) が多いのもこのような背景にある。

[30] 上田閑照 (2008) 131頁

[31] 谷寿美 (2017)

[32] ジャン・ボベロ (2009) 9頁

[33] 工藤庸子 (2007) 22-23頁

キリスト教以外の宗教や習俗、マイノリティーに対して自由で寛容であるというフランスの国民性でもある。弟子丸にとって禅を広めるのにまさに最適な環境であったと言える。

4. 禅の求心力・弟子丸の求心力

しかし、いかに好機だったとはいえ、弟子丸の伝えた禅がこのように急速に広まるものだろうか。3章では外的要因ともいえる歴史・文化的背景を考察したが、本章では禅の求心力とその禅を伝えた弟子丸の人柄、人脈、指導・布教スタイルという内的要因について考察する。

(1) 禅の求心力について

鈴木大拙は、「東方の神秘は直接で、实际的で、また驚くべき程簡単である。禅そのものである」と述べている^[34]。禅の求心力である。弟子丸は道元の只管打坐に絶対的優位性を置き、「仏教の本質は、坐禅の修行にある。坐禅の修行がなければ、禅はない。(中略)坐禅とは正しい呼吸法、正しい精神状態、正しい姿勢である」と述べている^[35]。後述のヒアリング調査からも弟子丸の「力強く、美しい」坐禅の姿に魅了されたため禅の道に入った弟子も少なくなかった。

またフランス語が堪能ではなかった弟子丸は、「私の胸には、“不立文字”“教外別伝”“以心伝心 (De mon âme à ton âme)” という禅の旗印があった。言葉や文字を超えて、心から心へ魂から魂へ、仏の人格、仏の精神を相伝しなければならぬという使命をもっていた」^[36]と言う。それはまた「余計なことをしゃべるな。坐禅だ。坐禅より他に何にもいらんのだ。達磨大使を見よ。インドからシナに渡られて、少林寺で面壁9年の打座を行じられた。シナ語は不得手だった。通訳の質問にも「廓然無聖」「無功德」「不識」とまったく途方もない返答をされた」^[37]という澤木興道師から伝えられた教えでもあった。

「言葉はすべてを語りつくせない。心が本当に伝えたいことは、言葉で

^[34] 鈴木大拙 (2004) 19頁

^[35] ルノワール (2010) 255頁

^[36] 弟子丸 (1971) 10頁

^[37] 弟子丸 (1971) 10頁

は伝わらない。言葉を文字通りに受け取る人はそこでつまづく。言葉で説明しようという人は、一生かかっても悟れない。』^[38] フランス人は、「本来インチュエーション（直観力）が優れている。以心伝心。単語だけで何が言いたいかを理解する訓練にもなる」（西村雄一郎「シーちゃんがゆく」『朝日新聞』佐賀版2017年8月2日）と述べている。

（2）弟子丸の人脈

弟子丸泰仙の禪布教の特徴として、禪を多岐の分野にまたがって医学・哲学・科学・心理学など多岐の分野に結びつけている。たとえば弟子丸は、心身医学の専門家池見西二郎と心身一如と脳についての共著『セルフ・コントロールと禪』を書いており、序文はパリ大学の生物学研究所長のポール・ショシャルにより認められている。禪を医学と生物学と交差させた弟子丸の人脈は特筆すべきものがある。

弟子丸はこのように述べている。

現代文明の危機は、単なるこれまでの矮小化されたイデオロギー的な偏見では到底救われるものではない。例えば、唯物論的な、いわゆる精神を無視した一方的な思想を実現しようとする行動だけに頼っては、今日の全体的、世界的危機は救われるものではない。反対に、精神だけを問題にした、これまでの宗教により、あるいはまた哲学心理学などによっても解決されるたぐいのものではない。それは政治経済、社会科学から、自然科学、すなわち生理学ないし、生態学、また物理学、技術、人口統計学等の領域にわたり、さらには環境科学といった広範な知識が必要になってくる。そうした知識を総合したものの上層にどっかとあぐらをかいて、そこから深い洞察力、直観力をはたらかし、そして哲学的宗教的な高い次元から計算され行動されるものでなければならぬ。（神奈川大学同窓会誌『宮陵』第24号30頁）

^[38] 弟子丸（1996）43頁

弟子丸の人脈は「ヨーロッパ禅協会」にも反映されている。それぞれの理事の国籍が日本とフランスだけでなく、インドやドイツというのはヨーロッパであるため不思議ではないが、そのバックグラウンドに注目したい。ドイツ東洋精神文化・医療、心理学・ヨガと多岐にわたっているのである。

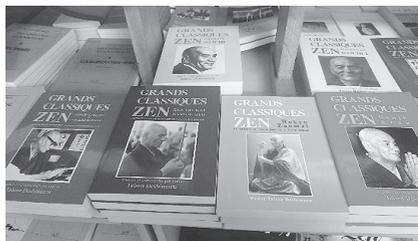


写真9 フランスで販売されている弟子丸の著書（2018年8月禅道尼苑にて筆者撮影）

「ヨーロッパ禅協会」（1970年創立）

・会長兼理事長：弟子丸泰仙

・副会長兼理事：

ルネ・ジョリ（パリ大乘禅寺院代表）

エティエンヌ・ジャレンクー博士（パリ総合病院長）

レイモンド・ロンベル氏（元インド・ベータンタ・ヨガ会長）

ズルカイク教授（ドイツ東洋精神文化研究所長・ハイデルベルク大学名誉教授）

クロード・パンション氏（パリ大学心理学教授）

・名誉会員：アンドレ・マルロー（作家・フランス文化省大臣）

また弟子丸はキリスト教の教会で禅を指導していた。禅は、「まず坐る」（只管打坐）、ただ静かに座ることであるから、言葉や宗教を超越して誰にでも実践できるという特徴がある。後述するヒアリング調査からもキリスト教徒でありながら、坐禅を組み、定期的に摂心を受けるひとは少なくなかった。澤木興道は、道元禅師の「禅宗と称するものは暗きものの所為なり」を、「それは一宗と限られるようなものではない、一宗というのならそれはつまらない。一宗ではない世界中のどの人、それが何宗で、何派のなんであろうと本当のものつまり無上道ということ（中略）それを「解脱」という。」^[39]と述べている。この自由さが禅のもつ求心力でもある。

^[39] 澤木興道（2000）62頁

ここにひとつの疑問が沸き上がる。フランス語も話せず、無一物で、無名だった弟子丸がわずか3年後に「ヨーロッパ禅協会」を設立、しかも背景の異なる著名人たちを理事として招き入れることができたのはいったいどのような経緯だったのだろうか。また渡仏後、弟子丸はパリ知識人クラブやギメ東洋美術館などでも講演している。ギメ東洋美術館は、世界的に知られる美術館であり、鈴木大拙やインド詩人タゴールなどが講演している。単に禅の求心力だけではない。まずどのようにして、フランス文化相であり、「ヨーロッパ禅協会」の名誉会員アンドレ・マルローとつながったのだろうか。2018年夏の筆者のヒアリング調査からは、アンドレ・マルローが弟子丸の禅道場に出入りしていたという証言を得ることはできなかった。

弟子丸泰仙の渡仏のきっかけとなったマクロビオティック提唱者である桜沢如一との関係から調べることにした。マクロビオティックとは、玄米と野菜を中心とした陰陽論を取り入れた食事法で「陰陽調和」「身土不二」「一物全体」の思想をその基盤としており、桜沢如一は創立者である^[40]。禅マクロビオティックはオランダ・アムステルダムを中心にヨーロッパはもとより、世界中に広がり、桜沢如一はジョージ・オーサワとして、日本よりも海外の方がはるかにその認知度は高い。

1966年ヨーロッパからのマクロビオティックの関係者およそ80人からの視察団が来日した時に弟子丸は坐禅を指導しており、それがきっかけで渡欧している。翌年無一物でパリに到着した弟子丸が当初居候していた食料倉庫も桜沢如一の所有物件だった可能性が高い。

その桜沢如一は、1967年8月パリで財団法人「無双原理講究所世界本部」を設立しており、つまり弟子丸と桜沢は同時期にパリにいたことになる。さらに桜沢は「東洋思想の紹介者としてヨーロッパで知られるようになり、アンドレ・マルローなどと親交」^[41]があったことから、桜沢如一が弟子丸にアンドレ・マルローを紹介した可能性は高い。禅普及活動において、マルローたちと知己を得たことは弟子丸の人脈づくりにとって非常に重要と言える。そしてそのきっかけを作ったのが桜沢如一だとすれば、こ

^[40] 桜沢如一資料室 <http://go-library.org/about/>

^[41] 桜沢如一資料室 桜沢如一とマクロビオティック <http://www.yinfield.sakura.ne.jp/go/profile.html>

の一連の出会いが弟子丸にとってなによりの好機だったはずである。

(3) 禅道尼苑にて

弟子丸泰仙が柔軟性をもってフランス文化に融合させながら禅を布教したこと、そしてそれがフランス禅の特徴であると認識したのは筆者のフランス滞在中だった。

2018年の夏の1か月間フランスに滞在し、パリの佛国禅寺で2日参禅、禅道尼苑 (La Gendronnière) では摂心 (参禅コース) に参加した。10日間の摂心では、前半5日間は初心者、後半5日間は経験者を対象としていた。しかしそこに明確な境界線はなく、経験者も筆者のようにまったくの初心者も10日間参加することができた。6時起床で、6時半から2時間の坐禅の後は、全員で弟子丸泰仙とその他の亡くなった禅仏教者たちのお墓参りをする^[42]。

禅道尼苑には世界中から参加者が集まることから、さまざまな言語が話されていたのはヨーロッパ禅の特徴とも言える。摂心はフランス語と英語で進められたが、通訳者は、元 EU 本部のプロフェッショナルな通訳としての経験をもつだけでなく、同時に長年の禅の修行者でもあるため、通訳内容は的確だけでなく、話者の思いまでが伝わるような高いレベルだった。そして摂心中は般若心経などの経典はすべて日本語で唱える。ヨーロッパでの摂心であり、あまりに多くの言語が話されているため1つの言語に限定することは不可能である。意味を説明される場合もあったが、「経典を唱える低音のリズム、バイブレーションが好きだから、日本語がいい」という多数の参加者たちからの感想が興味深い。

坐禅後は朝食、作務、昼食、キッチンの片付け、勉強会、坐禅、作務、夕食、夜9時半まで坐禅、その間がプライベートタイムでシャワーや洗濯などをすませるというタイトなスケジュールだった。初心者にとって、一日約6時間の坐禅と最低4時間の作務 (身体的な労働という瞑想) に慣れるのに数日かかった。しかし坐禅は「静」であり、作務は「動」の瞑想という中で、心は揺れながらも徐々に定まっていたのだ。

^[42] 弟子丸の遺骨は、佐賀市諸富町萬福寺、長野県佐久市の貞祥寺、フランスの禅道尼苑の三か所に分骨されている。



写真10 坐禅道場（2018年8月筆者撮影）



写真11 禅道尼苑と屋外での坐禅（2018年8月筆者撮影）



写真12 毎朝の弟子丸泰仙と亡くなった弟子たちの墓参り
（2018年8月筆者撮影）

(4) 禅とフランス文化

弟子丸泰仙はフランス社会に受け入れられるためにどのような禅の布教をしたのだろうか。それは筆者が参加した摂心中で、口宣（口頭での教示）だけでなく坐禅の姿勢や歩き方、目の動きまで細かい指導の仕方から伝わってきた。

しかし摂心の開始前日の夕食にワインが出され、食後はワインバーが限られた時間で開かれていたが、すぐにそれがフランス文化にあったことに気づくのだった。摂心に世界各国から約100名が参加しており、ワインや会話による和やかな雰囲気が、初心者にとって緊張をほぐし、また長年の参加者たちは、お互いに再会を喜び合い近況報告をしあっていた。ワインで有名なロワール地方でもある。

摂心前半が終了した夜は打ち上げパーティーがあり、プロのバイオリニストや一般の人たちの歌や演奏があったが、後半は経験者対象だったためかワインを飲む機会も打ち上げもなかった。ハーブのドリンクでのガーデンパーティーと屋外の夕食がそれぞれ一度あっただけで、ただ坐禅と作務に集中するのみだった。坐禅中の厳しさと節度ある社交性という組み合わせは成熟したフランス文化だからかもしれない。



写真13 ガーデンパーティー（2018年8月筆者撮影）

禅を社交的なフランス文化に融合（acculturation）させた弟子丸の柔軟性、それはまた弟子丸の性格とフランス文化との相性のよさ（compatibility, chemistry）でもあったのではないだろうか。「いかに崇高な哲学も宗教も、現実の社会に受け入れられなければ、その輝きは埋もれ、宝のもちぐ

されとなってしまう。宗教にしろ、哲学にしろ、芸術にしろ、大衆に伝えるがゆえに尊い」^[43]と弟子丸はいう。

しかし坐禅においては決して妥協しないという真摯な姿勢が禅僧たちや長年の参加者たちに脈々と真摯に受け継がれている。「スタイルはそれぞれの国や禅寺や道場の文化によって異なっているが、禅の核心（エッセンス）と言うべきものは（筆者は完全に知る由もないが）決して妥協しない」という摂心指導者であるオリヴィエ・ウォンゲン（Olivier Reigen Wang-Genh）禅師の言葉が印象的であった。

（５）受け継がれる弟子丸泰仙の教え

筆者は2018年7月から8月にかけての中国、日本、フランス、イギリスで禅僧や一般人を対象に50名のヒアリング調査を行った。現在進行中であるため、詳細を省くが、中間報告としてヒアリング調査から見えてきたことを述べる。

以下は、性別・年代・職業・出身地（ヨーロッパでは多重国籍が認められており、特定化することは難しい）と併せての質問例である。

1. 坐禅をはじめたのはいつですか？
2. 坐禅を始めたきっかけは何ですか？
3. 坐禅の頻度について。
4. 坐禅によって何が変わりましたか？差支えない程度に教えてください。
5. もし弟子丸泰仙を直接知っていたら、人柄や印象について教えてください。
6. （年配者の方に）アンドレ・マルローに禅寺または道場で会ったことがありますか？

質問1～4の回答はそれぞれ異なるが、以下は質問5弟子丸泰仙についての回答を紹介する。

—弟子丸の教えは非常にシンプルでパワフルであり、私にとってそれは

^[43] 弟子丸（1973b）2頁

- 非常に重要だった。
- 弟子丸が話すときはいつも、私自身にダイレクトに語りかけてくれているように感じた。
 - 弟子丸が話す時はいつも100%集中していた。それは私にとって特別な瞬間だと感じた。
 - 坐禅の姿勢をよく直された。姿勢についてはとても厳しかったが、それ以外はやさしかった。

弟子丸の単刀直入な話し方は時には威圧的な雰囲気醸し出していたようで、敵も少なくなかったことは想像に難くない。しかしまた「ダイレクト」「シンプル」「オープン」で「心優しい」性格でありながら、「核心を突いた」「力強さ」という弟子丸泰仙の人柄について語る人たちの懐かしそうで、慈愛に満ちた表情が印象的だった。

弟子丸の直弟子、チンレイ・ピレ（Gérard Chinrei Pilet）禅師はパリのリセで哲学を教える教師だった。毎日早朝と夕方に参禅会があり、仕事前と仕事後に禅道場に行き参禅していたが、夕方仕事が終わらないまま参禅していると、弟子丸師から「坐禅はいいから、はやく職場に戻って、仕事を終わらせろ」と促されたことがよくあったという。弟子丸はいつもその時に何が必要かを指導してくれた。

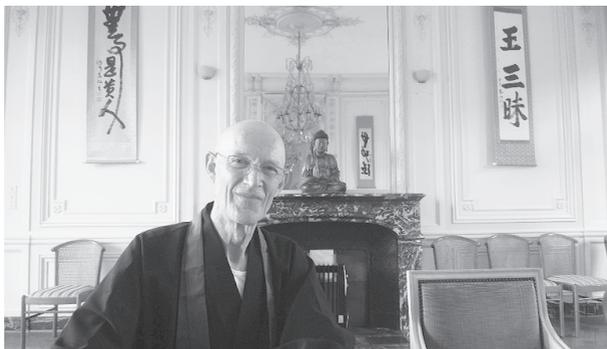


写真14 弟子丸泰仙の直弟子チンレイ・ピレ禅師
(2018年8月禅道尼苑にて、筆者撮影)

参加者のうち多数の職業は、会社員やビジネスマンだった。「仕事のストレスで鬱になった時、坐禅を始めた。もし坐禅がなかったら、今の仕事

は続けられなかっただろうね」とパリの佛国禪寺で明るく語った男性は坐禪歴7年だった。(ちなみに彼はフランスの日系企業で働いていた。) 禪によって、鬱から回復したケースは決して珍しいケースではなかった。

澤木興道に邂逅して、坐禪を続けてきた弟子丸は何度も得度出家を懇願したが、そのたびに「職業坊主になるな。本当の禪は、あらゆる生活体験の中にある。今のままで坐禪を続けろ」^[44]と却下されていたが、亡くなる3日前に突然弟子丸に出家得度が許された。弟子丸が51歳の時である。このタイミングの出家だったからこそ、それまでの人生の経験を生かして、禪を布教できたのではないだろうか。

弟子丸泰仙の直弟子であるロラン・レッシュ (Roland Yuno Rech) 禪師もビジネスマンとして働きながら禪を修行し続けてきたひとりである。その経緯と思想についてはロラン・レッシュ著／森本和夫訳の『迷える心を超えて—フランスからの禪入門』に詳しい。レッシュ禪師は、弟子丸の急逝後は「禪国際協会」と「禪道尼苑」の立て直しと運営に力を尽くしており、南仏に自身の禪寺を開基し、今も多くの弟子たちに禪の指導にあたっている。

弟子丸泰仙を直接知る人の多くは亡くなり、生存者たちも高齢になりつつある。そのような状況の中で、弟子丸泰仙の直弟子の方々にインタビューできたことは幸甚であった。



写真15 弟子丸泰仙の直弟子ロラン・レッシュ禪師
(2018年8月禪道尼苑にて、筆者撮影)

^[44] 弟子丸 (1973a) 395頁



写真16 ウォンゲン禅師はじめ弟子丸泰仙の直弟子たちと筆者
(2018年8月禅道尼苑にて、筆者撮影)



写真17 禅道尼苑での弟子丸泰仙の部屋
(2018年8月禅道尼苑にて、筆者撮影)

1982年に亡くなった後も、弟子丸の部屋は今もそのまま残されている。一般開放されていないが、弟子丸泰仙の出身大学の教員であることを説明して、特別に内覧させていただき、写真撮影の許可を得ることができた。

5. 21世紀の価値観

日本では、新入社員研修や各種学校行事として参禅させる企業や団体は多い。宗教人だけに限らず、高橋是清や西郷隆盛などの政治家や曹洞宗永平寺とゆかりのある岩崎弥太郎をはじめとする財界人も禅の修行者は多い。そして今や海外では、最近グーグル社など独自のプログラムを導入す

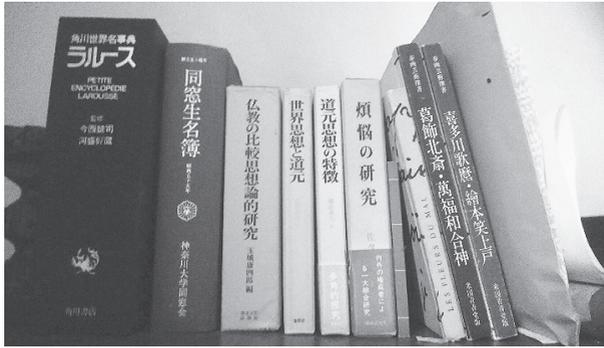


写真18 弟子丸の書棚上の神奈川大学50周年「同窓生名簿」
(2018年8月禅道尼苑にて、筆者撮影)

る企業などマインドフルネスが注目されてきており、また学校教育においてもイギリス教育省が正式なプログラムとしてマインドフルネスを導入しようとしている^[45]。

マインドフルネスが独り歩きしている傾向は否めないが、ただ静かに瞑想することが現代人にとって必要とされているのだろう。520年頃インドから達磨によって中国に伝えられ、そして中国大陆の風土と老荘思想の無為自然と融合して生まれた中国禅。鎌倉時代に中国から道元と栄西たちによって日本に伝えられた禅は、日本の風土と文化に融合して日本の禅として生まれた。そして弟子丸泰仙により、伝えられた禅はフランスの風土と文化に融合してフランス禅またはヨーロッパ禅として広まった。そしてこの東西文化の融合は、21世紀の新しい価値観へとつながっていくのではないだろうか。アンドレ・マルローは、弟子丸著『禅僧ひとり ヨーロッパを行く』序文に認めている。

私は、日本の弟子丸泰仙師がフランスで組織している「ヨーロッパ禅協会」の名誉会員に名をつらねておりますが、本協会が現在、日本の禅仏教を通して東西両文明の融合を図り、将来においてより高い精神的な世界文明を樹立するためにヨーロッパで大きな役割を遂行しつ

^[45] Mindfulness in School (BBC)

(<https://www.facebook.com/BBCLondon/videos/1361390013924062/>)

つあることを衷心より喜んでいるとともに、私自身幾分でも今後のお役に立ちたいと念願しております。(中略)現代のヨーロッパの喜びとが、精神をなくした物質偏重の文明をいかに反省し、いかにそれを打開しようとしているかを、日本の多くの人々にも理解して頂きたいと思います。私は、これから東西が相協力してこの世紀の大業を推進していくことのできるよう遥かに祈っております。(1971年4月パリにて)^[46]

釈教の三千界にひろまること、わずかに二千余年の前後なり。…
如来の正法、もとより不思議の大功德力をそなえて、時到来ば、その刹土にひろまる

道元『正法眼蔵 弁道和』

追記

筆者が弟子丸泰仙について知ったのは、偶然の出来事からだった。2014年3月マレーシア出張から帰国するためにクアラルンプールの国際空港に到着すると、大混雑していた。マレーシア航空370便がレーダーから忽然と消えて、行方不明になった直後だった。出国を待つまでの長時間、たまたま隣に座っていたイルクーツクから来た青年ふたりと会話をするようになった。

「今一番興味があるものは何ですか?」と質問すると、ふたりとも「マールシャルアーツ(武道)をやっているので禅仏教、それに有機農法です」と答えたのだった。

帰国後、旧共産国ロシアと禅仏教の組み合わせが気になり、調べていくうちに、シベリア経由で渡仏し禅仏教を広めたのが弟子丸泰仙だと知った。横浜専門学校高等商業科(現・神奈川大学経済学部)の卒業生で、貿易と英語を学んだという。翌月から筆者は神奈川大学経済学部にて奉職し、国際ビジネスコミュニケーション、貿易、異文化理解を教えることになっていた。そして経済学部の英語教育という責務をどれだけ果たせるか不安

^[46] 弟子丸泰仙(1971)

でもあった。この偶然にどれだけ励まされただろう。神奈川大学90周年のこの機会に、弟子丸泰仙について、いくらかでも紹介できれば幸甚である。

神奈川大学資料編集室では資料集めにご協力いただいた。佐賀市では西村雄一郎氏（映画評論家）から弟子丸泰仙のフランスでの禪布教の様子についてインタビューさせていただき、弟子丸泰仙のお墓参りと研究のご挨拶もできた。また1976年の Zen Voyage に参加された吉井一仁氏からは当時のお話だけでなく、弟子丸泰仙の直弟子だったフィリップ・ケテヴィル（Philippe Quetteville）氏をご紹介いただいた。ケテヴィル氏とのEメールのやり取りが現地調査のはじまりだった。

改めて資料編集室の大坪潤子氏、西村雄一郎氏、吉井一氏、ケテヴィル氏はじめヒアリング調査にご協力いただいた方々に御礼申し上げます。

主要参考文献

- 弟子丸泰仙（1971）『禅僧ひとりヨーロッパを行く』春秋社
弟子丸泰仙（1973a）『無一物からの挑戦』文京書房
弟子丸泰仙（1973b）『ヨーロッパ狂雲記』読売新聞社
弟子丸泰仙（2013）『禅と文明』サンガ文庫
弟子丸泰仙著／中沢新一訳／マルク・ドゥ・スメト編（1996）『禅の言葉』紀伊国屋書店
弟子丸泰仙・池見西次郎（1981）『セルフ・コントロールと禅』NHK ブックス399
澤木興道（2000）『正法眼蔵講話一溪声山色』大法輪閣
ロラン・レッシュ／森本和夫訳（1998）『迷える心を超えて—フランスからの禅入門』河出書房新社
鈴木大拙（2004）『禅学入門』講談社
D.T. Suzuki（2006）『Zen Buddhism』Three Leaves Press
上田閑照（2008）『非神秘主義—禅とエックハルト』岩波書店
谷寿美（2017）『智恵の系譜 ロシアの愛智の精神と大乘仏教』慶応義塾大学出版会
西平直（2014）『無心のダイナミズム』岩波書店
フレデリック・ルノワール著／今枝由郎・富樫璣子訳（2010）『仏教と西洋の出会い』トランスビュー
ミシェル・テマン著／阪田由美子訳（2001）『アンドレ・マルローの日本』阪急コミュニケーションズ
クロード・レヴィ=ストロース著／川田順造訳（2014）『月の裏側（日本文化への視角）』中央公論新社
ジャン・ボベロ（Jean Bauberot）著／三浦信孝・伊達聖伸訳（2009）『フランスにおける脱宗教性（ライシテ）の歴史』白水社文庫クセジュ

工藤庸子 (2007) 『宗教 vs 国家 フランス<政教分離>と市民の誕生』 講談社
西村雄一郎 (2007) 『黒沢明—封印された十年』 新潮社
西村雄一郎 「シーちゃんがゆく」 『朝日新聞』 佐賀版2017年8月2日朝刊
サンガ編集部 (2015) 『グーグルのマインドフルネス革命』 サンガ
Edward Conze (1951) 『Buddhism: Its Essence and Development』 Dover Publications
New York
Krishnamurti (1992) 『Freedom From The Known』 London Victor Gollancz LTD.
Damien Keown (1996) 『Buddhism』 Oxford University Press
竹貫元克 (監修) 『別冊太陽 日本のこころ239 禅宗入門』 161頁
大坪潤子 「大学史特集展示「ゴカクのヨコセン！—横浜専門学校の語学教育—」について」 『神奈川大学史紀要』 第3号、2018年3月
Harumi Go (1997) 「Dogen」 The EAST Vol.33

Association Zen Internationale Foudateur Maitre Taisen Deshimaru
<https://www.zen-azi.org/en> (2018年12月3日検索)
Mokudo Taisen Deshimaru - Le Bodhidharma des Temps Modernes
<https://www.youtube.com/watch?v=H2R2iPtUgVg> (2018年12月3日検索)
曹洞宗公式サイト・曹洞禅ネット
https://www.sotozen-net.or.jp/column/ki_201206.html (2018年12月3日検索)
曹洞宗 International ヨーロッパ国際布教50周年記念行事報告
https://www.sotozen-net.or.jp/column/ki_201707.html (2018年12月3日検索)
五月革命 <https://artsandculture.google.com/?hl=ja> (2018年12月3日検索)
『71会報』 鶴岡ロータリー1971年3月2日
<https://www.tsuruokarc.org/proceeding/1970/No0592.pdf> (2018年12月7日検索)
Mindfulness in School (BBC) <https://www.facebook.com/BBCLondon/videos/1361390013924062/> (2018年11月25日検索)
桜沢如一資料室～マクロビオティック創始者の軌跡 <http://go-library.org/about/>
(2018年11月25日検索)