

試論『正法眼蔵』における仏道の体系（五）

東 隆 眞

目次

六、「坐禪」(2)

さきに、道元禪師の説く自受用三昧の義について、これに関する従来の諸論を紹介して、これらを批判し、ついで私見を開陳した。

これに続いて、次に、道元禪師における只管打坐の義について、従来の見解を再吟味して、只管打坐の本質について迫ってみたい。

只管打坐（東隆眞蔵、長円寺蔵『正法眼蔵随聞記』卷三）は、「祇管打坐」（衛藤即応校定、岩波文庫本『正法眼蔵』の古鏡、行持、仏教、遍参、優曇華の各巻『正法眼蔵随聞記』、「祇管打坐」（同『正法眼蔵』の三昧王三昧、三十七品菩提分法の二巻。『正法眼蔵随聞記』）とも表記されているが、諸橋大漢和辞典によれば、祇はキ、ギ、シと読み、神、大きい、ただ（只）、まさに、などの意味があり、一例として、祇園精舎と表記して用いる。祇（し）と混用されているが、別字だとある。祇はシと読み、つつしむ、まさに（祇と同じ）、ただ、などの意味があり、祇候などと用いた。祇とは別字とある。ちなみに、道元禪師の真筆とされる熊本県広福寺蔵『正法眼蔵行持下』には、「祇管坐」（『永平正法眼蔵菟書大成別巻 道元禪師真蹟関係資料集』一八七頁。昭五

五、十一、二〇 大修館書店刊」とある。これらが大雑把ではあるが総合してみると、『正法眼蔵』では「祇管打坐」の用例がもつとも多く「祇管打坐」がこれに続き、「只管打坐」はもつとも少ないが、今日比較的よく使われているのは「只管打坐」であるので、ここでも便宜上これに従う。ともあれ、広く道元禪師の坐禪仏法の基本的性格を特徴づける語として、「只管打坐」はうけとめられている。

しからば、道元禪師における只管打坐とはいったいどのような意味を指すことばなのであろうか。

これについて、二、三の解釈を左に紹介することから始めよう。

まず、只管について、『禪学大辞典』（上巻四一八頁。禪学大辞典編纂所編 昭五三、六、三〇、大修館書店刊）は、

「祇（只）管」は、「ひたすらに……余念をまじえずに……。かまわずに。ただ……あるばかり」と説明している。

また、『禪語辞典』（一六八頁。入矢義高監修、古賀英彦編著、一九九一、七、二〇、思文閣出版刊）は、

「只管」は、「ひたすら、いちずに」と説明している。

これと同じ解釈の立場に立つのが、高橋賢陳博士の「ひたすらに坐す」（『全巻現代訳 正法眼蔵』上巻二七五頁。昭四六、九、三〇 理想社刊）という現代訳であり、増谷文雄博士の「ただひたすらに打ち坐る」（『現代語訳 正法眼蔵』第三卷三六一頁。昭四八、八、十 角川書店刊）という現代語訳である。

右を要するに、「只（祇）管打坐」とは、ただ、ひたすらに坐禪にうちこむ意となるであろう。

上の「ただ、ひたすらに坐禪にうちこむ」と類似しているとは言え、別の意味の只管打坐、更にはいわゆる只管打坐を超越した只管打坐を説く解釈を、以下に摘出して紹介してみよう。

まず、正眼短大副学長紀野一義教授は言う。

「道元禪師は、坐禪するときに「只管打坐^{しかんだざ}」といわれた。「只管」これを、「ひたすら」と読む人がある。しかし「ひたすら」と読んではいけないとわたしは思う。「ひたすら」というと、それは一生懸命ということになる。無理をしても一生懸命にやる。それが「ひたすら」である。「ひたすら勉強する」といえば、あまり勉強したくないけれども、しかたがないとにかく一生懸命やらなくては、という気持ちが入っている。そこには一点、濁りがある。

それと、「ただ坐る」というのとはちがうわけである。ただ勉強する、ただ何々する、その「ただ」というのが大切なのである。

だからこの「只管打坐」は、ひたすら坐禪をする、ということではないのである。ひたすら坐禪するのは、ほんとうの坐禪ではない。ひたすらとか、ひたむきにかいうから、坐ったらどうなるかなどということを考えるようになる。それではならぬのである。（『ある禪者の夜話 正法眼蔵随聞記』三〇頁―三一頁。一九七一、一二、一五 筑摩書房刊）

また、花園大学秋月龍珉教授は言う。秋月教授は、「現代人にとって「只管打坐」とは」と題する論文を「プレジデント」（一九九三年六月号）に寄せている。

「只管打坐」とは、どういうことか。この言葉は、よく誤解され

る言葉である。まず言葉の意味を見てみよう。下の「打坐」の「打」は、強めの接頭辞であるから、これは単に「坐る」ことを意味する。これは問題がないが、上の「只管」の語がよく誤解されるのである。この「只管」を「ひたすら」と訳して、「只管打坐」を「ひたすら坐る」と訳する人が多い。しかし、「ひたすら」というと、何か衆生が自我の強情的努力によつて「ひたすら坐る」というように聞こえる。(中略)

「只管」というのは、文字どおり「ただ」という意味の副詞である。だから「只管打坐」とは、「ただ坐る」という意味である。ただそれだけである。(中略)

道元禪師の言う「只管打坐」とは悟りを目的として、悟るための手段として坐るのではなく、「ただ坐る」のだということにはかならない。もっと言えば、「ただ坐る」そのこと自体が目的なのだということになる。(後略) 六六頁〜七三頁。

紀野、秋月両氏によれば、道元禪師の説く只管打坐は、「ただ坐る」ことである。「ひたすら坐る」とも理解されているが、それは誤解であつて、「ただ坐る」のが正解である。

只管打坐が「ただ坐る」ことに尽きるとする解釈は、宗門内部の師家や学者においてもっとも広く行われているところである。その代表例を左に掲げておく。

「坐禅するということは、どうということかという」と、「諸縁を放捨

し、万事を休息して、善惡を思はず是非を管せず、心意識の運転を停め、念想觀の測量をやめる」ということである。したがって仏になろうとはもちろんのことと思わず、ただ坐るのであつて他には何もない。こうして濁りなき心の水にすむ月であるわけである。そして波もくだけて光とぞなるのである。一切自分の思惑を持込まないで、ただ正身端坐する。すなわち一切を諸仏諸祖に供養してしまつて、あとには何もものこっていない、こうすることこれが本當にただ定に入ることである。これが、すなわちわれわれの只管打坐である」(沢木興道老師 酒井得元老師編『道元禪参究』二〇五頁〜二〇六頁。昭五一、一一、一五 筑摩書房刊)

「祇管に打坐する「只管打坐」とも記す。只管は、打電(電話をする)などと同じで単に坐るの意。一般にひたすら打ち坐る、などと訓ずるのは正しくない。仏法のための仏法を純一に行ずるには坐禅の一行以外にはないと道元は、如浄の教えによつて見定めたことがわかる。道元はこちらから何かの意義を認めるような坐禅や、想像力をはたらかせる坐禅や我慢較べのような坐禅ではなく、仏祖が実践した坐禅をそのまま行ずることを強調してやまない。『正法眼藏遍参』には、「遍参はただ只管打坐身心脱落なり」と示す」(池田魯参教授著『宝慶記 道元の入宋求法ノート』五四頁。平一、六、三大東出版社刊)。

右のとおり、宗門内外の学者、僧侶による道元禪師の「只管打坐」

を「ただ坐る」とする代表的解釈例を挙げた。

さて、私は、道元禪師の説く只管打坐は「ひたすらに坐禪に打ち込む」とする解釈は誤りで、「ただ坐る」といううけとめ方が正しいなどと主張する者ではない。また、その逆の立場でもない。管見によれば、道元禪師の只管打坐は、「ひたすらに坐禪に打ちこむ」という面を含んでおり、また「ただ坐る」という面もそなえている。

整理してあらためて言う、道元禪師の只管打坐の第一は、ひたすら坐禪に打ちこむことであり、第二は、坐禪の一行だけを修行することであり、第三は、ただ坐禪することであり、第四は、坐禪の多面的展開である。

道元禪師の生活と思想にあらわれた祇管打坐は、原則として右の四面というか、四種の要素をそなえていると考えられる。しかも、それらは、実は相互にかかわりあっていて、しかもそれぞれがそれぞれであるといったような、微妙で、融合していて、独自性を堅持しているところが見受けられる。したがって、実際には、四種の項目に判然と分類出来る性質のものではない。しかし、ここでは趣旨を論理的に明確にするために、便宜上、分析的手法を試みるにすぎない。少なくとも只管打坐を、「ただ坐る」という一面的、平面的理解にとどめるかぎり、只管打坐の全体的、立体的、本質的理解には進まないであろう。さて、まず、第一点の「ひたすら坐禪に打ちこむ」只管打坐について。「ひたすら坐禪に打ちこむ」只管打坐が、若き日の道元禪師が実践した坐禪修行であった。

周知のとおり、道元禪師は、本格的、正統的の仏法を求めて、貞応

二年（一二二三）数えて二四歳から安貞元年（一二二七）二八歳まで、宋国に留学した。

この間、明州慶元府（現浙江省寧波市鄞県）太白名山天童景德寺（現太白山天童寺）の住職如浄に師事して、猛烈な坐禪修行に身を挺して、身心脱落という宗教体験をえたのであった。道元禪師が直接にうけとめた体験、印象によれば、如浄の家風は秋霜烈日のごとき峻厳をきわめる指導であった。その様子の一端は、道元禪師の述懐をしるしとどめた諸資料に明らかである。

〔前略〕先師天童浄和尚住持の時、僧堂にて衆僧坐禪の時、眼を警せるに、履を以て是を打ち、謗言呵嘖せしかども、僧、皆、被打ことを喜び、讃歎しき。

或時、又、上堂の次では、常に云く、我已に老後の今は、衆を辞し、庵に住して、老を扶て居るべけれども、衆の知識として、各々の迷を破り、道を助けんが為に、住持人たり、因_レ是或は呵嘖の言を出し、竹篋打鄭等の事を行ず、是、頗、恐在り、然れども、代_レ仏揚_ニ化儀一式なり、諸兄弟、慈悲をもて是を許し給へと言ば、衆、皆、流涕して、如_レ是心を以てこそ、衆をも接し、化をも宜べけれ（後略。）

（東本『正法眼藏随聞記』巻二）

「我、大宋天童禪院に居せし時、浄老住持の時わ、宵は二更の三点迄坐禪し、曉わ四更の二点三点よりをきて坐禪す。長老ともに僧堂裏に坐す。一夜も闕怠なし。其の間、衆僧多眠、長老巡り行きて睡

眠する僧をば、或は拳を以て打、或はくつをぬいて打恥しめ、勧めて覚^レ睡、猶睡時は行^キ照堂^ニ打^レ鐘を召^{シテ}行者^ニ然^ル蠟燭^ニなんどして卒時に普説して云、僧堂裏にあつまり居して徒に眠りて何の用ぞ、然ば何ぞ出家入叢する、みずや、世間の帝王、官人何人か身をやすくする、王道を収め、忠節を尽し、乃至庶民わ田を開き鋤をとるまでも何人か身をやすくして、世をすごす、是をのがれて叢林に入て虚く至^{シテ}時光を^ニ畢竟して何の用ぞ。生死事大無常迅速也、教家も禪家も同すすむ、今夕明旦、何^カなる死をか受け、何なる病をかせん。且く存する程、仏法を行ぜず。眠^リ困して虚く過^シ時、尤も愚也。故に仏法は衰^{オシ}去^ク也。諸方仏法のさかりなりし時わ叢林皆坐禪を專にせり。近代諸方坐をすすめざれば、仏法澆薄しもてゆくなり。如^レ是道理を以て衆僧すすめて坐禪せしめし事、親^マ見^レ是^ヲ也。今の学人も彼の風を思べし。」（前掲書卷三）

「上堂。仏仏祖祖の家風は、坐禪并道のみなり。先師天童云く、跏趺坐は乃ち古仏の法なり。参禪は身心脱落なり。焼香、礼拝、念仏、修懺、看経を要いず。祇管打坐して始めて得ん、と。それ坐禪は、乃ち第一に瞌睡することなかれ。これ刹那、須臾なりといえども猛壯を先となす。（中略）

誠なるかな、誠なるかな。勸励あらんがときは、即ち能く精進し、并道坐禪して、大事の因縁を成熟するなり（『永平広録』卷六。原漢文）

先師よのつねに普説す。われ十九載よりこのかた、あまねく諸方の叢林をふるに、為人の師なし。十九載よりこのかた、一日一夜も不^レ礙^ニ蒲団^ニ日夜あらず。某甲未^ダ住^セ院^ニよりこのかた、郷人とものがたりせず、光陰をしきによりてなり。掛錫の所在にあり、菴裏寮舎、すべていりてみるることなし。いはんや遊山翫水に功夫をつひやさんや。雲堂公界^クの坐禪のほか、あるひは閣上、あるひは屏処をもとめて、独子ゆきて、穩便のところ坐禪す。つねに袖裏に蒲団をたづさへて、あるひは巖下にも坐禪す。つねにおもひき、金剛座を坐破せんと、これもとむる所期なり。臀肉の爛^{らん}壊^えするときどもありき、このときいよいよ坐禪をこのむ。某甲今年六十五載、老骨頭懶、不坐坐禪なれども、十方兄弟をあはれむによりて、住^{シテ}山門^ニ、曉^ニ論^シ方来^ニ、為^レ衆^ノ云^フ道^ヲなり。諸方ノ長老、那裏^ニ有^ニ什麼^ノの仏法^ニなるゆえに、かくのごとく上堂し、かくのごとく普説するなり（『正法眼藏行持（下）』）。

「十九歳の時発心より後叢林に掛錫して再郷里に不帰、しかのみならず、郷人と語せず、都諸寮舎に至る事なし。又上下看隣位にあいかたらず、祇管打坐するのみなり。誓云、金剛坐を破せんと。如是打坐するに因有時臀肉^{（マツ）}の受る時もあり。然になを坐を不止、初発心より天童に住するに六十五歳に及まで未礙蒲団を日夜あらず（『乾坤院本伝光録第五十祖天童浄和尚』）。

右を要約すると、如浄は、十九歳で禪門に入り、六十歳なかばで遷

化するまで、一日も欠かすことなく、ただひたすら坐禪に打ちこんできたのであった。つねに坐禪用の坐蒲を携帯し、金剛のごとき堅固な坐床をも坐破せんと坐禪に励み、ついには臀肉がただれてしまった。

このような如浄であったから、道元禪師が参じたころの天童景德寺の如浄は六十五歳を過ぎた老僧であったが、つねに大衆と行動をとともに、坐禪修行にとりくんだ。毎日、午前二時半ごろから午後十一時すぎまで若い雲水たちの指導にあたった。

ここで道元禪師が幾度もくりかえして往事を回想し、また道元、懷奘、義介、瑩山と継承されてきているその口伝を、瑩山禪師の『伝光録』も伝えているのは、坐禪において居眠りをしてはならぬ、坐禪は猛壯、猛烈ないきおいで行わなければならぬという如浄の教誡である。実際、如浄の語録を見ると、これを裏づける如浄の訓誡がかかげてある。

「上堂。今朝九月初一。打板。普請、坐禪す。第一切に忌むらくは、瞌睡することを。直下猛烈を先となす。忽然として漆桶を爆破して豁かなること雲の秋天に散ずるがごとし。」（『台州瑞巖禪寺語録』。原漢文）。

このとおり、如浄は、坐禪において第一に避けなければならないのは、瞌睡することであるという。直下に猛烈でなければならぬ。このとき忽然として迷思妄想の漆桶がものの見事に木っ端微塵に爆破して、明らかなること一点の雲もなき秋天のごとき境涯に至ることが出来る

と断じている。

この師説を承けて、道元禪師も、

「板を打して大家坐禪す。切に忌むらくは低頭瞌睡することを」（『永平広録』卷七。原漢文）

と戒めている。

このように、不眠不休かつ不惜身命の万里一条鉄でひたすら坐禪に生き抜いてきた如浄の会下にあった道元禪師もまたひたすら坐禪に打ちこんだ修行生活をおくったのであり、さらに道元禪師も門下に対して、居眠り坐禪をするなど厳しく教えているわけである。七百数十年まえの道元禪師のありし日の様子が、眼前にほうふつするようである。第二点の「坐禪の一行だけ」の只管打坐について。

道元禪師によれば、如浄は、坐禪の一行だけを修行することを説いた。『宝慶記』に言う。すなわち、

「堂頭和尚、示していわく。参禪は身心脱落なり。焼香、礼拝、念佛、修懺、看経を用いず。祇管に打坐するのみ」（原漢文）

とある。

この語は、どうしたわけか如浄の語録には記録されていないが、道元禪師が耳底にとどめた如浄の語としては、もともと印象ふかいものの一つであったのであろう。如浄の語録の編録者には記しとどめるこ

とは出来なかつたのであろうが、道元禪師にとってはことのほか強烈な福音としてうけとめられたのであろう。

いま一つ、宋国留学中の道元禪師にとって、修行の根底を問いただすほどの重要な出来ごとがあつた。『正法眼藏隨聞記』に出ている。

「我、在宋の時、禪院にして、見古人語録時、或西川の僧の道者にて有しが、問我云、なにの用ぞ、云、郷里に歸て人を化せん、僧云、なにの用ぞ、云、利生の為也、僧云、畢竟して何の用ぞ、予、後に此理を案するに、語録、公案等を見て、古人の行履をも知り、或は迷者の為説き聞かしめん、皆、是れ自行化他の為に、只管打坐して大事を明め、心理を明めなば、後には一字を不知とも、他に開示せんに、用不可尽、故に彼の僧、畢竟して何用ぞとは云ひけると、是真實の道理也と思ふて、其後ち、語録等を見ることをとどめて、一向打坐して大事を明め得たり」（東本。卷二）

祖師たちの言行を記した語録や公案を学んで、自行化他（自覚と覚他）の実を達成するよりも、それらを放擲して、只管打坐の一行を選択し、これを専修して、ついに大事（解脱。身心脱落）を実現したと道元禪師は述懐している。この体験から、道元禪師は、門人たちに対して、諸学、諸行や戒律、公案を兼修することを拒け、坐禪の一事を専修すべきことを説いている。念慮、知見を捨てて、もっぱら只管打坐すれば、仏道を身につけて会得することが出来る。如淨も説いたように、上中下根すなわち万人がひとしく得道するのは、坐禪である。

「世間の人も衆事を兼学して何れも能もせざらんよりわ、只一事を能して人前にもしつべき学すべき也、況や出世の仏法は無始以来修習せざる法也、故に今もうとし、我が性も拙なし、一事を専にせんすら、本性劣劣の根器今生に窮め難し、努々学人一事を専らにすべし」（東本。卷二）。

「心の念慮知見を一向すてて只管打坐すれば今少し道は親く得也。然ば道を得ことわ正しく身を以て得也。是によりて坐を専らにすべしと覚也」（東本。卷二）

「学道の最要は坐禪是れ第一也。大宋の人多く得道すること坐禪の力也。一文不通にて無才愚鈍の人も坐禪を専らにすれば多年の久学聰明の人にも勝れて出来る。然ば学人祇管打坐して他を管することなかれ。仏祖の道は只坐禪也」（東本。卷二）

「古人の行李にしたがふて祇管打坐すべき也。坐禪の時、何れの戒か持たれざる、何れの功德か来らざる。」（東本。卷二）

「公案話頭を見て聊か知見有る様なりとも其は仏祖の道にとおざかる因縁也。無所得無所悟にて端坐して時を移さば、即祖道なるべし。古人も看語祇管坐禪ともに進めたれども、猶坐をば専ら進めし也。又話頭を以て悟をひらきたる人有とも其も坐の功によりて悟の開く

る因縁也。まさしき功は坐にあるべし」(東本。卷六)

「今、祖席に相伝して専する処わ坐禅也。此の行能衆機を兼、上中下根等修し得べき法也(中略) 思切て昼夜端坐せしに、一切疲不作ら、如今各々も一向に思切て修して見よ。十人は十人ながら可_レ得道_一也。先師天童のすすめ如_レ是」(東本。卷二)。

ひるがえつて、直前に掲げた『宝慶記』における如浄の語は、文字どおり率直に読めば、焼香、礼拝、念仏、修懺、看経などの諸行を修行する必要はない、もっぱら坐禅の一行だけをえらんで修行するという意味に理解すべきである。

これについて、これは、焼香、散華、礼拝、念仏、懺悔、誦経とあわせて坐禅を行う天台の『法華懺法』の坐禅観に対して、如浄は坐禅一行の功夫こそ仏祖正伝の仏法のあり方だと主張した(池田氏前掲書五四頁)とする見方がある。おそらく、そうであろう。しかし、焼香ないし看経などの諸行は、『法華懺法』に限定せず、広く仏教一般で行われている諸行を指すとみてもさしつかえないであろう。

また、如浄は、焼香、礼拝などをする必要はなく、ただ坐禅だけすればいいと説いたかのように解されそうであるが、それは誤りである。日分、月分、年分の諸種の行事を細かに規定する禅宗清規、道元が『正法眼蔵礼拝得髓』、『正法眼蔵看経』などで礼拝、看経の意義を強調していることに照らしあわせてみてもこのような解釈は成り立たないであろう(池田氏前掲書五三頁)とする見解がある。

かねてより「文字では要らないということだが、意味はそうではない。焼香も礼拝も、坐禅が焼香し、坐禅が礼拝しているのだ。念仏修懺看経もみなそのとおりで、坐禅が念仏をし、修懺し、看経しているのだ」「それだから、焼香、礼拝、念仏、修懺、看経、その一がみな坐禅の現成だ。それだから、坐禅というときには、焼香礼拝、念仏修懺看経の名はいわないのだ。ただひとつの坐禅あるのみ、五つの名は要らないのだ。そのことを祇管打坐という」(岸沢惟安『正法眼蔵全講』第十四卷六二八―六二九頁)という融通した解釈が宗門では行われている。

しかし、それは「余程力を得た人の上のことぢや、いかに宗門でも、初心からしてかういけるものではない、そこで初心の不用と後心の不用とはまた大に趣の変ることを心得て置かにやらぬ」と解釈する西有穆山の提唱(『正法眼蔵啓迪』上巻四三頁)はいまの場合、はなはだ分りやすい。

「然らばその初心の不用はどう心得たものかと云ふに、これは全く不用でよい、この御文の通りに心得ればよい」として、「学問をするの、何をすると多方面にばかり涉ると、事々物々がみな散乱の因縁となつて、無漏の悟りは開けるものではない、そこで初心はどうしても万縁を抛つて只管に打坐せにやらぬ……昔、奕堂_さ禪師_ま(総持寺独住一世。曹洞宗第二代管長。東注)杯は、とんと御経を読むと云ふことはなかった、行事(朝課誦経)を読むのはただ四九日だけで、あとは昼夜に坐禅ばかりして居たものぢや(中略) 一事をこととせざれば一地に達すること無しぢやから、初心の間は礼拝念仏等は不用で只

管打坐が急務ぢや、初心後心、心得に差排あるべきぢや」(前掲書)と喝破している。

ひるがって、道元禪師は、門下に対して、

「当山の兄弟、ただちにすべからく專一に坐禪すべし」(『永平広録』卷四。原漢文)

と示している。

ともあれ、くりかえすが、若き日の道元は、「坐禪の一行だけ」の只管打坐に徹底することによって、参学の大事を明らかにすることが出来たのであった。

第三点の「ただ坐禪する」只管打坐について。

道元禪師は、参学する会下の人びとに対して、

「無所得、無所悟にて端坐して時を移さば、即祖道なるべし」(東本。

卷六)

と説いている。無所得とは無所悟と同義語で、修行と切り離れた悟りを否定することを意味する。すなわち、ただ坐る禪、悟らない坐禪である。

しかし、この無所得、無所悟の禪は、少くとも二つの要件によって裏づけられ、成り立っていると考えられる。

一は、

「坐、すなはち仏行なり。坐は、即、不為也。是、即、自己の正躰也。此外、別に仏法の可求無き也」(東本。卷三)

とあるように、仏行としての坐禪、自己の正体としての坐禪が前提である。仏行であるかぎり、自己の正体であるからには、所得、所悟はすでに満たされているはずであるからである。しかし、その仏行、自己の正体と現実の自己とのかかわりが問題である。

二は、

「只、身心を仏法になげすめて今更に悟る事無く修行しゆく。是を不染汚の行人と云也」(東本。卷六)

とあるように、悟道とか得法を目的とせず、自己を仏法に投入して、無窮の修行を継続していくことである。悟る、悟らないはともかく、ただ修行あるのみ。ここにおいて、はじめて無所得、無所悟の語が活性化するのである。

いったい、悟り、救いのない宗教や仏教はありえない。いま、なにを悟りとなすかは、さておくとしても、悟りを目的とする禪が邪禪だといふのと同様に、悟らないところにあぐらを決めこむ禪も邪禪だといわなければならないであろう。「有仏の処にもとどまらず、無仏の処をもすみやかにはしりすぐ」(東本。卷六。ただし、もとは中国・唐代

の禪僧趙州從諗の語)が、問題を解く鍵となるであろう。

道元禪師六代の法孫・大智は「仏祖の正伝は、唯だ坐にて候」(『十時法語』)とうけとめた。

江戸時代、面山端方は「仏祖正伝の坐禅は(中略)迷を除き悟りを求める為につとむる坐禅にあらぬ道理明白なり」(『自受用三昧』)と解説した。

近現代では、沢木興道が「衲らのところに、臨済の方で公案に馴れた人が来ると、いつも「貴師のところでは向うを向いて坐っておるが、あの人たちは、いったい何をしておるのです」とすぐ聞く。だから衲は「何もしておらん」というと、不審な面持ちで「坐禅すると何になるのです」という疑問がはね返って来る。そこで坐禅は「何もならん」と言う、と、びっくりしてしまう。とにかく、坐禅はいくらやっても何もならんし、坐禅の中へ絶対に内職を持ち込んではいかん、ただじっと坐っておるだけのことである」(『道元禅参究』二一七―二一八頁)と、悟らない禅、悟ってはならない禅、ただ坐る禅を強調する。

第四は、坐禅の多面的展開としての只管打坐である。

道元禪師の只管打坐は、坐禅だけを指すのではない。坐禅以外の徳目も只管打坐として説かれる。

「精進根は、省来祇管打坐なり、休也休不得なり、休得更休得なり、太区区生なり、不区区者なり、太区不区一日二月なり。釈迦牟尼仏言、我常勤精進、是故我已得成阿耨多羅三藐三菩提(後略。)(『正法眼蔵三十七品菩提分法』)

「遍参はただ只管打坐身心脱落なり。而今の去那邊去、来遮裏来、その間隙あらざるがごとくなる、渾体徧参なり、大道の渾体なり(後略)」(『正法眼蔵遍参』)

「我有を拈じて付属に換却するとき、保任正法眼蔵なり。祖師西来、これ拈華来なり。

拈華を弄精魂といふ。弄精魂とは、祇管打坐脱落身心なり。仏となり祖となるを弄精魂といふ。著心喫飯を弄精魂といふなり。おほよそ仏祖極則事、かならず弄精魂なり」(『正法眼蔵優曇華』)。

ここで、精進根とは、要するに三十七品菩提分法(悟りへ向う三七の徳目)の一つ。過去、現在、未来を一貫して変らない修行をいう。それは釈尊に由来する。

遍参とは、あちこち師を尋ねあるくことではなく、いまここで真剣に修行しぬくことを指す。もろもろの祖師たちも、遍参にいそしんだのであった。

弄精魂とは、まごころを尽すことであるが、着物を着たり食べ物を食べたり、仏となったり祖となったり、花(釈尊以来の仏祖たちのまごころ)を手にとったり、換言すれば、仏祖の日常生活、それはやがてわれわれの現実生活へつながっていくことを意味する。

かくて精進根、遍参、弄精魂などを「只管打坐」とする。これは「只管打坐」の拡大であり拡張である。坐禅を超えた坐禅である。

さて、坐禅の具体的な形式、実際的な方法についてであるが、そのまゝに、いささかの問題提起をしておきたい。それは、道元禪師にとって、坐禅はもっぱら出家僧侶の行法であるのか、在家信者の行道でもあるのかということである。

道元禪師は、この点、とくに明言していない。従つて、その限りにおいて、坐禅は出家僧侶の行法として限定せず、在家信者の行道でもあると解されるのか、あるいは、坐禅は釈尊在世の原始仏教の時代から、出家僧侶が専修する行法として先刻自明の理であると解されるのか、在家信者としては、五戒ないし十戒を守り、僧侶に供養をし、積善の行を重ねていけばそれで十分なのかどうか、今後の一つの課題ではなからうか。

さて、坐禅の実際については、『正法眼藏坐禅儀』に示されてある。

『正法眼藏坐禅儀』の趣旨は、『普勸坐禅儀』に同じである。漢文体の『普勸坐禅儀』を漢字仮名混淆体になおして平易に要点を書いたものが『正法眼藏坐禅儀』とみてさしつかえないであろう。更に言えば、『普勸坐禅儀』、『正法眼藏坐禅儀』に拠りながら、なお学道者の現実に対応することを強く意図してまとめられたのが、瑩山禪師の『坐禅用心記』であり、『三根坐禅説』である。以下、『正法眼藏坐禅儀』を中心に、坐禅の方法、意義をうかがつてみよう。

「正法眼藏坐禅儀」

參禪は坐禪なり。坐禪は靜處よろし、坐蓐あつくしくべし。風煙をいらしむることなかれ、雨露をもらしむることなかれ、容身の地を護持すべし。かつて金剛のうへに坐し、盤石のうへに坐する蹤跡あり。かれらみな、艸をあつくしきて坐せしなり。坐處あきらかなるべし、晝夜くらからざれ。冬暖夏涼をその術とせり。諸縁を放捨し、万事を休息すべし。善也不思量なり、惡也不思量なり、心意識にあらず、念想觀にあらず、作佛を圖することなかれ、坐臥を脱落すべし、飲食を節量すべし、光陰を護惜すべし、頭然をはらふがごとく坐禪をこのむべし。黃梅山の五祖、ことなるいとなみなし、唯務「坐禪」のみなり。

坐禪のとき、袈裟をかくべし、蒲團をしくべし。蒲團は、全跏にしくはあらず、跏趺のなかばよりはうしろにしくなり。しかあれば、累足のしたは坐蓐にあたれり、脊骨のしたは蒲團にてあるなり。これ佛佛祖祖の坐禪のとき坐する法なり。あるひは半跏趺坐し、あるひは結跏趺坐す。結跏趺坐は、みぎのあしを、ひだりのもものうへにおく、ひだりのあしを、みぎのもものうへにおく。あしのさき、おのおのももとひとしくすべし、參差なることをえざれ。半跏趺坐は、ただひだりのあしを、みぎのもものうへにおくのみなり。衣衫を寬繫して、齊整ならしむべし。右手を、左足のうへにおく、左手を、右手のうへにおく。ふたつのおほゆびさき、あひささふ。兩手かくのごとして、身にちかづけておくなり。ふたつのおほゆびのさしあはせたるさきを、ほそに對しておくべし。正身端坐すべし。ひだりへそばだち、みぎへかたぶき、まへにくぐまり、うしろへあふぐことなかれ。かならず耳と肩と對し、鼻と臍と對すべし。舌はかみの顎にかくべし。息は鼻よ

り通ずべし。唇齒あひつくべし。目は開すべし、不張不微なるべし。かくのごとく身心をととのへて、欠氣かんき一息あるべし。兀兀と坐定して、思量箇不思量底なり。不思量底如何思量、これ非思量なり。これすなはち坐禪の法術なり。坐禪は習禪にはあらず、大安樂の法門なり、不染汗の修證なり。正法眼藏坐禪儀

爾時、寛元元年癸卯冬十一月、在リテ越州吉田縣吉峰精舍ニ示ス衆ニ

○坐禪を行う環境

静かなところ。明るいところ。冬は暖かく、夏は涼しいところ。風煙が入りこんだり、雨露が洩れるところはいけない。まず、ふさわしい環境をととのえる。坐蓐（坐蒲団）は厚く敷く。

坐蓐について、岸沢惟安師は、「シナでは土間になっているからあつくくしくのだ。日本では畳のうえだから、坐蓐をしくのは堂頭和尚にかざる」（『正法眼藏全講』第二〇卷四三二頁）と述べている。中国のことはさておいて、わが日本の曹洞宗の僧堂では坐蓐（坐蒲団）を敷いてその上に坐蒲をおいて坐禅しているのは堂頭和尚（師家ないし住職）だけであるが、なぜに堂頭和尚だけ坐蓐を用いて、一般の修行僧は坐蓐を使わないのか、岸沢師は明らかにしていない。『坐禅儀』にもとづいて一般の修行僧も坐蓐を厚く敷くべきであろう。

○身体的条件

飲みすぎ、食べすぎはいけない。逆に、あまりにも空腹であつてはならない。

○袈裟と坐蒲

袈裟を被着する。

坐蒲（蒲団）はお尻の全面にあててのではなく、お尻の前半面に敷く。組んだ両足は、坐蓐のうえにある。

○姿勢

正身端坐という。「ひだりへそばだち、みぎへかたぶき、まへにくぐまり、うしろへあふぐことなかれ」とある。坐禅中の姿勢が正身端坐であるかどうかは、耳と肩、鼻と臍の位置関係をみずから確かめてみればよい。けだし、正身端坐は坐禅中の姿勢であるばかりでなく、禅を学ぶ人びとが人生を生きていく基本姿勢に通ずるところであろう。

○足の組み方

結跏趺坐と半跏趺坐の両法がある。また、降魔坐（右の足を左もの上におき、そののち左の足も右もの上におく。手は左を上にする。釈尊の降魔のときの坐法。多く禅宗でこの坐法が伝わるという）と吉祥坐（手や足のくみ方が降魔坐と逆になる。釈尊の説法のときの坐法）とがあり、ここでは降魔坐に相当する足の組み方が示されているが、道元禅師は、吉祥坐とか降魔坐という用語はいつさい使っていない。結跏趺坐は、右の足を左のものうえにむき、左の足を右のものうえにおき（すなわち降魔坐である）、足の先をもとひとしくして、揃っていないなければならない。

半跏趺坐は、左の足を右のものうえにむくだけである。

道元禪師は、結跏趺坐を重視する。『正法眼蔵三昧王三昧』において、「結跏趺坐、これ三昧王三昧なり」という。さらに、また、

結跏趺坐は、直身なり、直心なり、直身心なり、直仏祖なり、直修語なり、直頂顫なり、直命脈なり。

いま人間の皮肉骨髓を結跏して、三昧中王三昧を結跏するなり。

世尊つねに結跏趺坐を保任します、諸弟子にも結跏趺坐を正伝します、人天にも結跏趺坐をしへますなり。七仏正伝の心印すなはちこれなり。

と説く。かくて、

身の結跏趺坐すべし、心の結跏趺坐すべし、身心脱落の結跏趺坐すべし。

と示す。「心の結跏趺坐すべし」という語を文字どおりにうけとめると、結跏趺坐は足を組んだ身の結跏趺坐を超えて、足を組まない心の結跏趺坐の世界へ広がっていく可能性を暗示しているともいえる。

ちなみに、私のささやかな経験では、南方上座仏教の、たとえばタイ王国の仏像は、ほとんど全部半跏趺坐の吉祥坐である。おそらく、スリランカ、ミャンマーの仏像も同じ系統だろう。結跏趺坐の降魔坐は、中国大陸、朝鮮半島、日本列島に伝承された北方大乘仏教の系統

の仏像に多く見られるようである。

○手の組み方

右手を左足のうえにおき、左手を右足のうえにおき（吉祥坐はこの逆となる）、両拇指の先端は、たがいになさえあうようにおく。このようにして、からだに近づけ、組んだ足のうえにおく。両手の親指の先端を臍の前におく。このような手の組み方（印契）は、一般に法界定印^{ほつかいじよういん}とよんでいるが、道元禪師は、どこにも法界定印の語は使用していない。

○口、鼻と呼吸

口唇を結び、上下の歯を舌とを密着させ、呼吸は鼻よりかすかに通ずる。身と心をととのえて、口を開けて、深く一呼吸して坐禅をはじめ。坐禅中の呼吸には、一般に数息観と随息観とがあるとされる。道元禪師は、長息は長息にまかせ短息は短息にまかせるという無作為の呼吸法を指示している。坐禅が終れば静かに身を動かしゆつくり起きる。

○目

開く。見開いてもいけないし、閉じててもいけない。すなわち半開。約一米前方、四五度の視線。

○こころ

心（心理作用）、意（自我意識）、識（五感と意識）や、念（記憶、集中力）、想（觀察）、觀（イメージ）によって、坐禪は行わない。仏に成ることを考えてもいけない。

坐禪の要領は非思量（坐禪中の外界の刺激や音声をただ耳に聞くだけ。意識をもちいたり連想しない。内部から絶え間なく湧きあがってくる意識活動はそのまま放っておく。停止しようとか連想しようとかとめない）。これこそが大安樂であり、なにものにとらわれない、のびのびとした絶対自由の境地である。

『正法眼藏坐禪箴』は、その冒頭、中国唐時代の禪僧、薬山とある僧との問答をあげて、これを道元禪師が、解釈するところからはじまっている。その問答のなかに、非思量の語がある。

薬山弘道大師坐次、有僧問、兀兀地思量什麼、師云、思量箇思量底、僧曰、不思量底如何思量、師云、非思量、

「兀兀地」（坐禪中）の思考は「不思量」（考えないこと）を「思量」（考えること）することであり、それを「非思量」（思量と不思量を超える）というと薬山は言っている。非思量は、それゆえ常識的には理解しにくい、具体的にいえば直前にのべたことがその実質である。

○公案について

道元禪師は、公案話頭は縦横無尽に活用しているが、坐禪中に公案話頭の拈提を行うことを説いていない。それゆえ、いわゆる看話見性

の公案禪とはいえないだろう。さればと言って、看話見性の公案禪に対峙するいわゆる黙照禪かといえば、それも当たらないようである。

道元禪師四世の孫、瑩山禪師には、『坐禪用心記』の撰述が伝えられている。『坐禪用心記』には、もし坐禪中において疲労をおぼえたり精神状態が安定しない場合は、「二則の公案をもつて提撕挙覺」するのの一方法だと説いてある。大いに参考となるであろう。