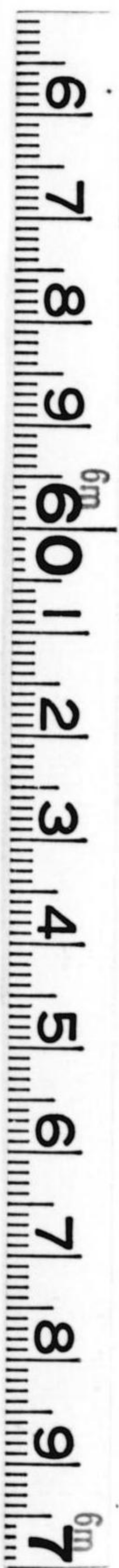
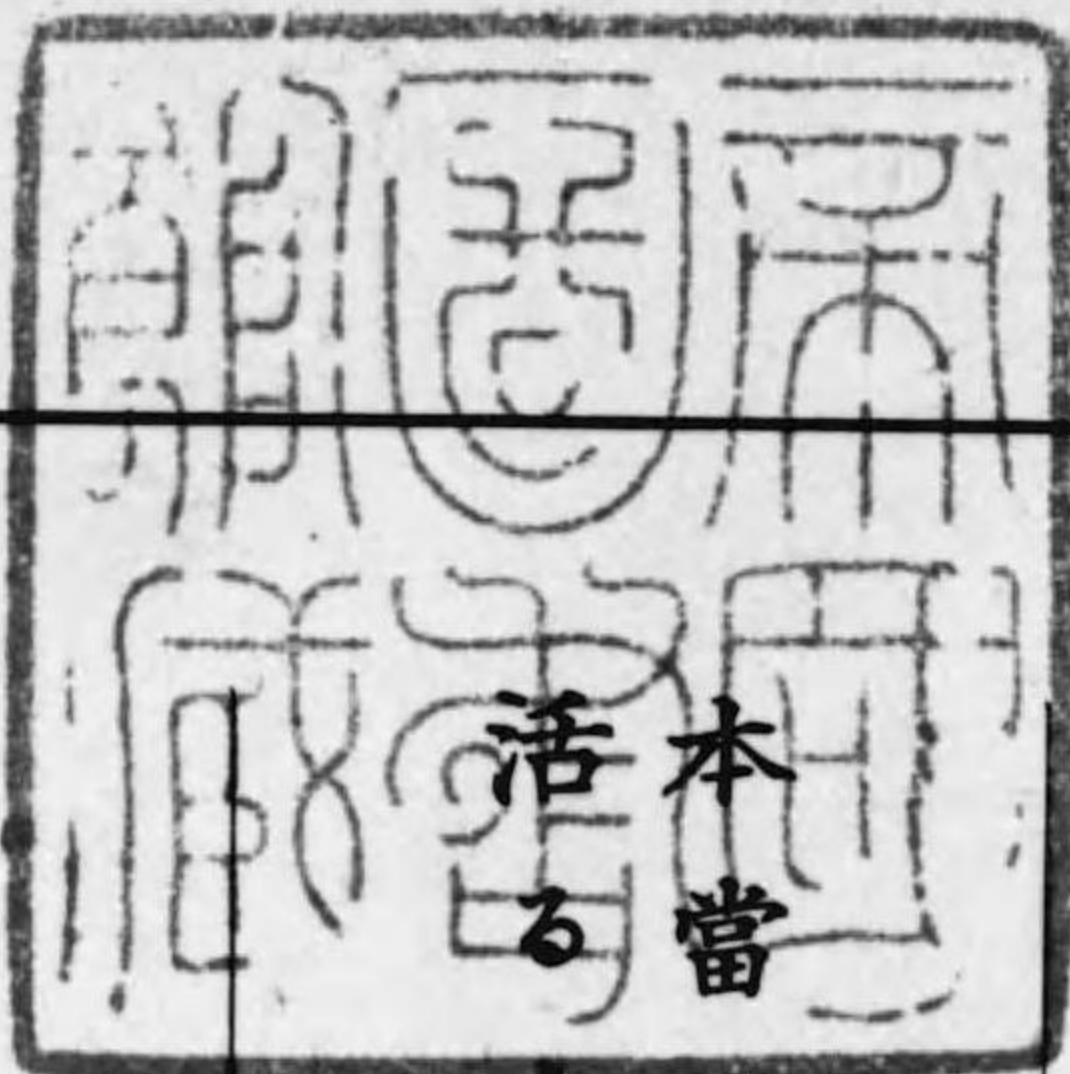


始



739

特229
607



本當
活石
力儿

中根環堂著

坐禪の極意

東京 大洋社 版



序

今や、世界は力の時代となつた。力強ければ不正も正となり、力弱ければ義も不義となる。弱者の肉は強者の糧となり、劣者の血は優者の食となつて、視る影もなき憐れ憐れき状態である。茲に争ひは生じ、闘ひは起つて、思想は悪化して社會は紊亂し、人心は危激となつて世相は險惡となり、其の堵に安んずるもの頗る稀れである。此の際に乗じて、淫祠邪教は横行し、迷信妖術は跋扈して、社會は倍々溷惑に陥らんとするのである。

殊に今後を擔ふべき、青年子女は猥りに享樂の巷に耽溺して、稜々たる氣骨を喪ひ、徒らに淫逸の港に浸瀆して赫々たる希望を失つて居る。寔に國家の危急、是れより急なるはなく、社會の存亡、是より大なるはない。

此の秋、此の際、斷然現代を超越して、時弊に流れず、社會に阿らず、毅然として

立ち、奮然として起り、眞に明日の日本を、明日の社會を、否、明日の人類をして健全に發達せしめ、明日の文化を提擧するものは果して何であらうか。是れぞ禪そのものではあるまいか。

禪は宇宙の眞理を根本とし、天地の大道を基調とする宗旨にして、理論を輕んぜず實行に重きを置き、宇宙の眞理を能く自己に體驗し、天地の大道を克く自己に具現し、天地同根、萬物一體の境涯に達し、全く明鏡止水の心境に到り、泰然自若として、而も活潑々地の行藏をなすものである。

その境地に能く到達せしむるものは、坐禪そのものである。坐禪こそ眞個の人物を作り、膽斗の如き肚の据つた人間を造るものである。眞に現代を濟ふものは、夫れ坐禪か。

坐禪にも種々あるけれども、眞に釋尊の精神を其のまゝ嫡々相承して來た、正傳の坐禪を道破して餘蘊のないものは、道元禪師の「普勸坐禪儀」と常濟大師の「坐禪用

心記」との他にあるまい。故に自己獨斷の卑見を弄するよりも、寧ろ此の兩書を基調として、禪話を試みた方が遙かに優れりと信じたのである。

随つて従來の如き講義の體裁を脱して、現代的に章を分け節を設けて、順を追ひ序を正して、最も達意的に講話したのである。勢ひ原文を分類して勝手に章、節を附せざるを得ないやうになつたのであるが、勿論其の當を得たものでない、其の僭越の罪淺からざるを思へば慚死すべきである。けれども敢えて其の罪を犯さねばならなかつたその苦衷を諒とせられたい。

暢意的講話を主とする爲め、「語釋」杯は附けぬ積りで「講話」に筆を執つた處、後に到り出版書店よりの懇望に因り、「語釋」を加へることにした。因て既に「講話」の方に説明しあるものは「語釋」の方に之れを省いた、然し尙講話と重複する箇所も少ないと思ふが、賊過後の張弓で已むを得ない。

坐禪は固より講すべきものでも話すべきものでもない。參すべきもの行すべきもの

である。此の講話に依つて其の眞意を把握することは出来ない。けれども是れに因つて幾分でも、現代の思想を善導し、社會に寄與することを得ば、望外の光榮である。尙、身邊匆忙の際とて、語句の訂正、文字の校正、總て人任せにした爲め、諸所に魯魚の錯りなきを保し難い。幸に讀者諸氏の寛恕を祈つて止まない次第である。

澁谷橋畔に於て

中 根 環 堂 識 す

坐禪の妙境

目 次

第一篇 原 談	(一)
第一章 序 論	(三)
第一節 救世と禪	(三)
第二節 教か禪か	(九)
第三節 禪の根本的鐵則	(一五)
第二章 原典と著者に就いて	(二五)
第一節 序 論	(二五)
第二節 普勸坐禪儀に就いて	(二六)

第三節 坐禪用心記に就いて……………(三二)

第四節 兩祖大師の御風格……………(三六)

第二篇 普勸坐禪儀……………(四七)

第一章 序 說……………(四九)

第二章 坐禪必要の提唱……………(五一)

第一節 本體の實相……………(五一)

第二節 迷悟共に顛倒……………(五八)

第三節 坐禪と解脱……………(六四)

第三章 坐禪の方法……………(七三)

第一節 環境と心構へ……………(七三)

第二節 坐禪と身構へ……………(七九)

1 坐禪する坐席……………(八二)

2 坐禪の時の足の組み方……………(八三)

3 衣服の注意……………(八四)

4 手の組み方……………(八五)

5 身體の位置の整頓……………(八七)

6 坐り込んでからの心……………(八九)

第四章 坐禪の本領……………(九五)

第一節 坐禪の妙境……………(九五)

4

第二節 坐禪の妙力……………(一〇〇)

第五章 坐禪の價值……………(一一一)

第一節 坐禪の普遍性……………(一一一)

第二節 坐禪の勸誘……………(一一三)

第六章 結 論……………(一二六)

第一節 現實の自己反省……………(一二六)

第二節 最高理想の體現……………(一二九)

第三篇 坐禪用心記……………(一三六)

第一章 坐禪の眞諦……………(一七一)

5

第一節 序 說……………(一七一)

第二節 坐禪究極の風光……………(一七二)

第三節 萬事超越の境……………(一八一)

第二章 本體界の展望……………(一八六)

第一節 絕言絕慮の本體……………(一八六)

第二節 本體の妙用……………(一九一)

第三節 心境の内外玲瓏……………(一九七)

第三章 本體界の派生的現象……………(二〇三)

第一節 本體の顯現的實相……………(二〇三)

第二節 本體の派生的方法……………(二〇七)

第三節 本體と現象の一如……………(三五)

第四章 坐 禪 論……………(三〇〇)

第一節 序 說……………(三〇〇)

第二節 本體觀と坐禪……………(三〇四)

第三節 坐禪と諸縁の放捨……………(三〇九)

第四節 坐禪と教行證……………(三一〇)

第五節 坐禪と三學……………(三一三)

第五章 坐禪方法論……………(三六九)

第一節 序 說……………(三六九)

第二節 調心法に就いて……………(三七三)

第三節 調身の要術……………(三八〇)

1 衣服に就いての用心……………(三八〇)

2 食物に就いての用心……………(三八五)

第四節 坐禪上の衛生に就いて……………(三九三)

1 姿勢の注意……………(三九四)

2 調息法の注意……………(三九七)

3 禪病の治療法……………(三二二)

第五節 亂心の外的原因……………(三〇五)

第六節 道場の莊嚴……………(三二三)

第七節 定中説化の用心……………(三二八)

第八節 坐處に就いての用心……………(三四)

第九節 坐儀に就いての用心……………(三八)

第十節 入定作法の用心……………(三三)

第十一節 出定作法の用心……………(三四)

第十二節 昏睡覺醒の用心……………(三四)

第十三節 心散亂防止の用心……………(三五)

第六章 結 論……………(三六)

— 目次了 —

第一篇 原 談

第一章 序 論

第一節 救世と禪

文化は進みて道心は衰へ、社會は向上して生活に窮し、知識は發達して思想は悪化し、制度は整頓して世相は不安となり、總て世の中は斯く正反對の現象を呈し、矛盾の状態を示し、人心は競々として全く薄氷を踏むが如く、社會は戰々として實に劍山を攀じるに似て、多くの人々は、その堵に安んじて生存することを得ず、強きは弱きを制肘し、優者は劣者を壓迫して、一時たりとも枕を高くして安眠することを得ざるは現下の實情ではあるまいか。

今吾人が少しく活眼を開いて吾人の周圍の事情を観る時、政治に、經濟に、道德に將又宗教に、日本は文明を歐米より受け入れて以來、餘りにも多くの問題を押付けられて、僅かに五六十年の中に歐米の文明國に等しい地位にまで進んだと思ふて居ると

既に歐米の文明は老年期に入つて居つたのである。歐米文明の悩みは再び又新興日本の悩みとなつたので、日本の文化は餘りにも、泡沫の如く夢の如き歎きがある。それにもかゝらず、歐米文化の病弊は、遂に政治運動となつて、社會主義、自由主義、共產主義などとなり、學説としては天皇機關説まで飛出して、天下に横行して憚る所なく、遂に日本精神の文華は、將に地を拂つて去らんとしたのである。故に其反動として極端なる國家主義、右傾主義など勃發して、日本精神の宣揚とか、國體明徴の運動とかとなつて、ファツシヨ的傾向濃厚となり、遂に五・一五事件、二・二六事件等となつて、社會は動亂の極に達し、世相は不安の頂點に到り、國家は方に累卵の危きに接して、最早、非常時どころではなく、超非常時となつて、人心は極度に動搖したのである。

近代の此等の政治運動の特色は、それが經濟的基礎に立つて居ることである。従つて、經濟問題と政治問題とは區別する事が出来ない。然るに經濟問題は已に社會問題と密接な關係があるので、近代の社會生活は殆ど經濟的基礎に依つて支配せられない

ものはない。會て宗教や、武家道德に依つて支配せられて居た社會は、今は全く經濟的の富に依つて支配せられる様になつて來た。従つてその經濟問題は、又當然社會一般の問題となつて躍り出したのである。

斯うした社會一般の問題を概観して見ると、其處に自ら燦然たる文化を誇り、爛然たる文明を謳歌する、近代文華の病源が明瞭となり、亦従つて、社會の種々なる問題の由來する處も、判然する様になつたと思ふのである。

されば物質的文化や唯物主義の凱歌は、今では全く氣息喘々焉たる病者の斷末魔の憐れにも等しきものであるといふも、敢て過言ではあるまい。身に錦繡綾羅の美を纏ひ指に珠玉寶石を飾り立て、居ても、眼はうるみ、四肢は疲れ果て、血の氣少なき、よぼくしたる老婆の姿——それが現代文化の諸相ではあるまいか。

滅び行く老者の身を新しく更生する力が、今や社會の改造、庶政一新を叫ぶ、國民の鳴動ではあるまいか。労働者の悲鳴も、共產主義者の怒號も、この意味から見れば人間の生存苦より出づる尊い悩みの聲である。吾人はこの點から見て、吾等佛教を信

奉するもの、殊に禪の門徒たるもの、大いに反省せざるを得ない處ではあるまいか。吾人は滅び行く法燈を顧みず、社會の諸種の老衰期にある文化と共に佛教をこの世界から、葬り去つてもよいものであらうか。吾人は敢て傳統の法城に立籠らうとはしない。假令、立て籠るとしても、時代に適應する改善をなし、社會有用の法城として活躍せしめ、よし己の生命に安定を得なくとも、他人の生命に安定を與へ得る道場と爲さなくてはならぬ。徒らに法城に立籠つて、一日一日と伸び行く人間の營みに矢を引き、人々の悩みを顧みず、自らの安逸を貪るのが宗教者としての態度であらうか。法城は傳統と舊習の甲冑に依て護られるものではない。身を守るの武器は又自らの生命を失ふ武器となるものである。吾人は人と共に悩み、社會と共に悩みつゝ佛の生命を現在の生活の中に、生き／＼として躍動せしめて行くのが、新時代の佛教徒の使命であると思ふ。佛の理想、佛の生命の中に吾人の生命を見出して、現代の世紀に生活する事、そのことが禪門行者の使命である。社會の悩みを悩んでこそ、社會を救ふ禪となり、人の苦しみを苦しんでこそ、人を濟ふ佛教となり得るのである。佛の教

の中に生命の靈脈を把握する處に吾人の使命がある。又社會の人々と共に生存の悩みを受けてこそ、社會に生きた禪の生命を派生せしめることが出来るのである。新しき佛教徒の使命は、實にこれを於て外にないのである。殊に禪門に於て教を奉する吾人は、この點により多く重大な使命を痛感するのである。

禪は不立文字、教外別傳と云つて、その得る處は體驗であり、味得である。言語を以て言ひ顯すことの出来ない眞實相の獲得が禪の活作用である。常に創造して息まない人間の營み、その創造の力を以て、佛陀の生命を掴むのが即ち禪である。禪に依て樹立された理想、生活の根本原理は別に論ずる必要はない、常に悩みより生れる新しいのちの獲得が禪の妙旨である。

禪門は古來色々難しい云ひ表し方に依つて了解を苦しめたのである。悠々として雲の行く姿、滔々として水の流れる聲、其處に禪の妙を説いたのは過去の考へ方である。地震ひ、天裂け、新しき更生の雄叫びにあへぐ現代の禪は、生命創造の力でなければならぬ。禪は冷暖自知である。禪は不言實行である。悩みの解決であり、生命更新の

歡喜である。而して安穩であり、歸家穩坐である。

念佛の聲の中に何の生命の革新があらうか、天台の教理の體系の反復に何の生命が得られやうか。社會は今や新しい生命の創造に陣痛の苦を味つて居るのである。選ばれたる、而して社會と共に惱む吾人は須らく禪の一宗に徹して、新しき生命を生み出すべきである。回天動地の力は實に禪に依らずして何處に把握し得るのであるか。

禪は佛陀が成道なされた本據である。佛教の生命の源泉である。老いる事を知らない文明の創造は禪に依らなければならぬ。吾人は徒らに古への傳統に硬化した禪を云ふのではない。新しい使命に奮ひ立つ意氣ある人間としての禪を論ずるのである。禪に依つていさゝか自己の生命に徹し、現代文明の病弊を見る吾人は、こゝに禪の眞髓を宣揚し其極意を打開して、救世の實を擧げ、社會の缺陷を補ひ、人心の煩悶を解決して、國家を擧げて安泰たらしめなくてはならぬ。要は禪に依て佛教に新しき生命を與へて活躍せしめ、治國平天下の本源としなくてはならぬのである。

第二節 教か禪か

前節に於て述べた處に依つて、稍禪の輪廓の一端を霞を隔て、瞥見した位に描き得たと思ふ。然し吾人が禪をして、新しき生命獲得の力であると云つた點に關して、いさゝか過去の歴史を顧る必要を感じる。即ち歴史的な佛教諸派の中に於て、禪宗は如何なる地位を取るものであらうか。

禪宗の主旨とする處は初祖達磨大師以來、不立文字、教外別傳の實踐にあつた。禪宗が教學を超越して、實踐體驗の中に生命を見出したのは誰しも異論のない常識である。若し一般の云ひ方に従へば全佛教を二分して教と禪となし、教の上に禪を主張するのである。これが禪の立場である。然し若し禪自身の立場から云へば教禪二分説は成立しない。教を生かして體得するのが禪であつて、教の實踐的究明が宗旨となるから、教宗の方で見る様な教學以外に禪を求める事は出来ない。若し日本禪宗の初祖道元禪師に従へば、禪宗ではなくて佛教の綜合的全體が禪であると云はなければならぬ。

教宗と云ふ可き其の天台、華嚴、眞言等の諸宗は、論理的に宗の價値を論じて居る。それは自己の價値批判の態度に依つて支配せられる宗旨である。淨土宗、眞宗と雖も價値批判の撰擇に依つて凡夫の思想の狀を基準として打建てられた宗旨である。

禪宗は、そんな價値批判の態度を取らない。價値實感の態度を取る。何者でも價値のあるものはその價値を認得する。批判よりも實感實證である。従つて禪宗は凡ての佛教を生かして行く體驗的の力である。

禪宗に教へはない。只坐禪工夫の正道を教へるのみである。法然上人が一切藏經の中に入つて、淨土宗の眞意を獲得したとすれば、それは坐禪の幾分の力に依つて得た解決であつた。それよりも淨土宗の教へは釋尊の禪定の世界に於て打立てられた定の所果である。天台が止觀業を立てたのは正しい。然し、五時の教判を立て、佛教を組織し止觀を別に立てた處に天台の誤謬がある。世尊の禪定即ち止觀の所果が一切藏經であり、法華經であるからである。

以上の如く考察して見ると禪宗の佛教に於ける地位は、諸佛教と對立の關係にある

のではなく、抱括的關係に於て把握されなければならぬ。この意味からして、道元禪師が禪宗は佛法の總府であると云はれたのは正しいのである。

然し禪宗の歴史は決して禪の抱括的關係を物語つて居ない。否寧ろ對立的關係に於てのみ論ぜられて居る。こゝに禪宗の悩みがあり、禪の誤解がある。

禪宗の諸宗との對立關係と云ふのは、殊に眞宗、念佛宗などに對して著しい。禪が坐禪の行業を主とするに對して、念佛は口稱を主張する。教理の上で對立關係は成立しないのであるが、眞宗も禪宗も實踐の立場に於て著しい對立關係を構成して居る。故に村上專精博士は佛教統一の理想を破棄せられたのである。こゝには極めて生きた佛教の問題があるから、吾人は數言を費して村上博士の議論を敷衍して見度い。

博士に依れば道元禪師の道と親鸞上人の道とは互に相對立して尊い佛教の實踐の峯をなして居る。博士自身は「道元禪師の清い生涯とその佛法の爲の獻身的態度には充分の尊敬と感激とを覺ゆる。然し自己の身を顧ると餘りにもこの難行に身を打込むだけの意氣と努力とを缺いで居る。自分は矢張り上人の易行道を辿るべき運命を與へられ

て居るのだ」と告白して居られる。

吾人は考へざるを得ない。禪宗は聖道門であり、困難な宗教生活である。吾人は特に現代の自由解放の時代に、禪宗を行ふべき必要があるであらうか。果して現代に禪宗の修行に堪へ得るだけの機根があるだらうか。禪宗の悩みは一に茲に存するのである。吾人はこゝに二つの問題を提出してみよう。

少くとも現代の悩みを悩みとして背負ひ立つ青年が、悩みを回避して逃げる事は青年として相應しい事であらうか。又諸種の事業の光輝は、果して容易な方法で獲得し得られるのであらうか。

更に眞宗を選擇する人に對して云ひ度い。吾人は古人と本質的に異つて、それ程煩惱に悩まれ、罪惡に充ちて居るのか。現代の文明が果して末世法と悲觀すべきものか、吾人は茲に大いに疑ひを挟まざるを得ないのである。人生は努力の人生であり難行の人生である。平和の光明は努力の後に享受されるものたる事を思へば、吾人は生命の續く限り努力しなければならぬ。見よ、新興階級は孜孜として新しき文明を双肩

に擔つて立たうとして居るのではないか。滅び行く頽廢的階級に留つて、少水の魚の如き生命を慰めやうとする人々には、坐禪宗は決して勤められない、禪宗は伸び行く人間の新しい生命に對する憧れと、感激とを持つ人々に依つてのみ支持せられるのだ。従つて生きて居る人間、生きようとする人々には常に友達であり、兄弟であり、父であり、母であるのである。

尙進んで考ふべきことは、淨土門は易行道であると云ふが、易行道で果して多くの人々が悉く眞に極樂往生したであらうか。眞に往生する者は甚だ稀れにして、晨天の星にも等しいといふのではないか。されば行持は易行でも往生は難行ではないか。所謂爲すことは易行でも、ゴール・インに達するのに甚だ難行ではあるまいか。禪門は之と反して日々の行持は難行であるかも知れぬが、その行持そのものを、法の如く行ふたならば、己にその時佛の行ひとなつて行ふ處直に成佛得脱して居るのである。念佛申す必要もなければ題目稱へる必要もない。洵に成佛は易行である。して見れば爲すことは難行といふかも知れぬが、ゴール・インに達することは寔に易行である。故に

吾人は、常に難行を歡喜踊躍して切抜けて行く處に、人生の妙味があり、禪の生命があることを自覺せねばならぬ。 14

こゝで少時現實の問題を顧よう。今迄説いた處では禪宗は全く生氣潑刺たる青年にのみ向く宗教であつて、今や人生の大事業をなして安穩に睡らんとして居る老人老婆の宗教ではないのか。こゝで私は生命の無限の發展を説かなければならない。

老衰は必ずしも消滅への道ではない。其は新しい生命への躍進を意味し、悲むべき肉體の消散は宇宙の大生命への飛躍である事を云ひ度い。禪の極地に到達した人は死を悲まない。死は新しい生命に向つて行く不斷の躍進である。じめじめとして悲んで居るべき時ではない。常に信仰の力に依つてよりよき生命に生るべき人間なのである。頽廢的な老人の考へ方は根本的に改めなければならぬ。この人間の一大事實に醒めたならば、老若の別なく、人間本來の行き方は禪である事に氣付くであらう。

青年を愛する人、伸び行く力に憧れる人、眞の平和と安穩とを願ふ者は禪宗の支持者である。衰へ行く自己に執着し、自己の伸び行く力を否定し、死に行く肉體に愛着

を感じて、消極的悲劇にのみ離れがたき迷執を持つ人は易行道の支持者であらう。

頽廢的文明に感溺して、少時の生命を愛せんとする人には吾人は何も語らうとはしない。こゝに禪の取るべき最後の立場のある事を明にすれば、佛教に於ける禪の地位を述べ得たと信ずる。

第三節 禪の根本的鐵則

以上の如く極めて現代に於て重要な役割を持つべき禪は何に依つて成立するか。云ひ換へれば、禪が宗教として主張しようとする點は何處にあるか。この問題は極めて重要なことであつて、近頃吾が禪門で色々と論ぜられて居る點である。然し吾人は敢へてその議論を批判しようとはしない。吾人は寧ろ自己の信條を吐露して、宗門の専門家の批判を請ふ事とし、更に禪に志す人々と共に益々禪の信仰を深刻に實參實究して行き度いと思ふのである。

禪宗は佛陀より以來、嫡々相承されて居る法を信じて之を受持し、佛陀の生活を吾

人の生活の上に生かして行く事が根本的信條である。この點までは何人と雖も大體同一見解であると思ふ。これより更に深く入つて、然らば佛の法とは何であるか、佛の生活とは何であるかと云ふ點になると甚だ漠然として判別し難いものがある。

然し吾人は吾人の見る處に従つて佛の法を一應語つて見度いと思ふ。

佛法即ち佛の教へられた處の信仰と云へば、昔から實相論とか緣起論とか小六ヶ敷き哲學的解釋を研究論議し盡さねば、到底大乘の眞精神を把握することが出来ないと言する人も澤山あるけれども、若し實際さうであるとするなれば、こゝに吾人は深い疑を起さざるを得ない。若し宇宙の動く姿の實相や萬物の實在性を論議する實相論、或は萬物の本性を求め、萬物の生起發生の説明的緣起論を以て、この大宇宙にある法即ち眞理の理解のみをなし、以て佛の本意であるとしたならば、佛の教は知識階級、或は哲學者以外には理解されない偏頗なものになり終るであらう。佛の法は勿論その奥深きに進むならば、彼の天台や華嚴の哲學が云ふ以上に深い眞理に根ざして居るであらう。然し最も深い佛法の眞理は、又最も平易な處に表現をして居る。大衆は

その機根に應じてその眞理を體驗し、自己の生活の中に生かして行くのである。こゝにこそ、佛法の普遍性も、又特殊性も同時に含まれて居ると見なければならぬ。そこで吾人はその眞理内容の問題は深く追求しない。唯人類の平安と、自己の安心の成立する外的機縁によりて、其の人の程度に契ふ佛法を是認しなければならぬ。花の紅を見て佛法の眞理に徹する人もあれば、溪の潺々と響く音に佛法の妙用を直觀する人もある。又宇宙の麗はしい法の眞理に徹底して佛の智慧の深さに驚くものもある。要は之を佛の法と關係して智慧の目を開く處に禪宗の根本信條が存する事に注意しなければならぬ。

古來禪宗では各公案が、一々そのまゝ悟道の法であると云ひ、又正法眼藏の各卷が成佛得道の教である、といふのを考へたならば、吾人のこの見解は是認せられるであらう。この根本信條の云ひ表し方は古來幾通りにもなつて居る。佛法は緣起論だと云ふ場合にも、佛法は實相論だと云ふ場合にも、將又佛法は眞言だと云ふ時にも無字の公案に過ぎない、隻手の聲に過ぎないと云ふ時にも、佛法は共に生きて働いて居る。只

佛法の教理の全面を知らない恨みがあるだけである。然しそれが佛教の全體であるとさへ誤認しなかつたならば、佛法は縁起論にも、實相論にも、乃至、無字、隻手にも活如として生て居るのである。若し過つて無字の外に佛法なし、隻手の外に佛法なしと云ふならば、吾人は已に外道の見に陥つて居るのである。佛の法門は無量である事をこゝに充分知らなければならぬ。無量の法門は凡て解脱の法門であり、凡てが佛法の眞理に通じて居るのである。こゝに於て問題となるのは、この無量の法門を有する佛法に於て、この法門に依つて自己の生命の中に佛法のいのちを體現する、即ち佛法を自己の中に生かす事は何うすればいゝのかと云ふ問題である。こゝに種々なる異つた見解が起つて色々な宗派が生じたのである。そこで禪宗ではこの問題を如何に解決するのであるかと云ふに、單に坐禪を正門とすると云ふに過ぎないのである。

無量の佛の法を眞に自己のいのちの中に生かすのは、念佛でもなく、止觀でもなく、眞言陀羅尼でもない。只身の行ひも口の言葉も、又意の作用も悉く清淨となつて、佛の姿を表して不思議底を思量する坐禪のみが佛法の正門であると信するのである。

坐禪はこれを二方面から解釋する事が出来る。即ち之を與へて應用的に廣く云ふ場合と、之を奪つて嚴密に狭く見る場合とである。與へて云へば止觀も念佛も、乃至は眞言も、行住坐禪ならざるはないのである。この時は心理的に坐禪の三昧境と、念佛、止觀等に專念した場合と同一な處があるのみでなく、教理上修證一如の立場に立つ限り許されねばならない處である。修證一如と云ふ事は、道元禪師の一大卓見であつて其の眞意を闡明することは容易でないが、最も分り易く云へば「坐禪はお悟りの爲の手段ではない、坐禪そのものがお悟りの全體である」と云ふ意味である。佛陀の苦行中菩提樹下に端坐瞑想して居られた時、其はお悟りを得る爲の坐禪であつたから、一朝、明星を見て、佛法の眞理を徹見せられた以後、もう坐禪の必要はなかつたと云ふ考へが随分横行して居たのである。然し事實佛陀は其の大悟徹底の後も、お説法時には必ず一度定に入つてから、御説法なされた事が記してある様に、坐禪はお悟りを得る爲の修行ではない。お悟りが開けて後も亦毎日勤められた佛陀の行業であつた。茲に目をつけて考へれば、坐禪そのものは、お悟りを開く爲の行ではなく、お悟りを開い

て居る本來成佛の佛であつた事の體驗であり、自覺であるので決してお悟りを開く爲
の手段ではない事に氣付くであらう。故に坐禪の修行そのまゝが、本來成佛の證りの
眞相でなくてはならぬ。眞に大悟徹底の時を考へて見るのに、坐禪して居ると云ふ意
識もなく言亡慮絶の處に宇宙の實相と一枚となつて、正身端坐して居るのである。こ
の時は坐禪がお悟りになり切つたのである。従つて一時間坐禪すれば一時間の佛と云
ふ事も出来る。又坐禪の心持で日常生活すれば、日常生活そのまゝが、佛作佛行の妙
用自在となるのである。まして念佛でも、止觀でも、その極致に到れば、又この坐禪三
昧と相一致するものがあるのは勿論ではあるまいか。この意味から論ずれば、凡ての
もの、みな坐禪ならざるものはないといふも敢て過言でないことが、明瞭になるので
あらう。

以上のやうに與へて云へば坐禪を佛法の正門とし、佛祖單傳の真正正銘の佛法であ
ると云ふ事は出来ない。こゝに坐禪を宗旨とする佛法の破邪顯正が必要になる。念佛
止觀、眞言、看經、そんなものは皆坐禪を根本とする立場から云へば餘計なことであ

り、決して坐禪の本心に合して居ないのである。坐禪は必ず手足を法則通りに組み合
せて、心の持ち方も充分法に契ふ様にして、兀々として坐定に入り、直に佛祖の心中
に喰ひ込で、直指單傳の法に乗るのである。佛陀の心髓を本當に體驗し得る道はこ
の坐禪を外にしてはない。こゝに坐禪が外の何よりも勝れ、他の何れの教へにも勝る
所以があるのである。

更に之を解り易く言へば、坐禪には無相坐と有相坐との二種がある。無相坐は單に
坐相のみを以て坐禪とするのではなく、精神が常に安住不動の境地にある時は、皆こ
れ坐禪ならざる時はないのである。故に永嘉大師は無相の坐を詠じて、「行も亦禪、坐
も亦禪、語默動靜、體安然」と言はれた。要するに心に落付があつて精神を統一し、
不動の三昧に安住することが出来れば、皆これ坐禪ならざるものはないといふ意であ
る。故に六祖大師も亦「外、一切善惡の境界に於て、心念起らざるを名づけて坐とな
し、内、自性の不動を見るを名づけて禪となす」と、喝破せられて居る。是れ一心不
動にして、外境に對して眞の解脱を得るを坐とし、心性を徹見して本分に安住する事を

禪とせられたのである。然し坐と禪とは別なものではない。坐即禪、禪即坐にして、要は精神を一境に住せしめ不動の状態にあるを無相の坐禪といふのである。次に有相坐とは行住坐臥の中の坐相のみをいふのである。禪は決して形式に拘泥するものでないけれども、坐相即ち端坐に依て、禪の境地に入るのが最も一番便宜である。行と住とは不安定にして動亂し易く、臥は餘りに安定し過ぎて昏沈に陥り易いので、心念氣息を調ふる上に甚だ不便である、故に正身端坐する時は、心身自から調整して落着き易く、外魔の刺撃を防ぎ、精神の散亂を制し、内觀の冥想に適して、長時間それに耐ゆることが出来るので、坐に依つて禪を行ふのを、最も勝れたる安樂の法門とするのである。

斯く便宜上、無相坐と有相坐と區別したけれども、素より根本的差別あるものでなく、有相坐を修せざれば無相坐を實現することは出来ない。又無相坐を實現するにあらずれば、有相坐を徹底する事は出来ない。然し有相坐を抜きにしては禪の極致に達し、無相坐を實現することは出来ないのである。故に禪門に於ては有相坐を奨勵し、

正身端坐を鼓吹して、坐禪を以て最勝の法門とするのである。

この佛祖頂顛に到つて更に百尺竿頭一步を進むる處に、坐禪の妙用、妙徳が存る事は、禪宗の最も大切な所である。其は、以上佛陀の心に直に參する底のみならば、それは基督教の神の天啓と同じ様に考へられもし、又安價な神秘教と同一視されるからである。禪宗に天啓的な、神秘的な經驗がないとは吾人は決して云はない。勿論それ位の體驗のない佛教ではない。禪は更にそれを越えて、現實に活動する日日是好日底の大悟大徹の境致がある。こゝに禪の眞意がある。それこそ、吾人の現實の世界では、言葉を以ても、手まね足まねを以てしても云ひ表し得ない尊い眞理である。禪の不立文字、教外別傳の意味はこゝに存するのである。常に坐禪の内容が生々として面目を晒け出して居る處に、坐禪は佛祖正傳の佛法であると云ふ理由が存するのである。さればこそ、佛陀の眞意は、坐禪に依らなければ到底手に入らないと云ふのである。

道元禪師が坐禪儀、瑩山禪師が用心記を、撰述せられた所以もこゝに存するので

ある。

されば坐禪は兩禪師の宗教の中心であり、又同時に禪宗の根本聖典であつて、其の眞意をグーツと掴む事は仲々容易ではない。實際に坐禪を實行して、其境致に至つてこそ、その味も判り、その尊さも體驗せられるのである。従つて坐禪と云ふ事について色々な議論もなされ、揣摩憶測も行はれて居るが、要するに坐禪には坐禪独自の價値があるので、他人の容喙す可ものでない。佛の教の眞意を直ちに認得し、佛の有難さに氣付くのは、只坐禪を措いては、外にないと云ふ道理のある事を、是非とも記憶して置かねばならぬのである。

第二章 原典と著者に就いて

第一節 序 説

既に述べたやうに、坐禪が佛法の正道であることが判つて見れば、當然坐禪と云ふことについて、要領を得たいと思ふのは、人情の常である。それには道元禪師の著述遊ばされた、「普勸坐禪儀」と、瑩山禪師の著述遊ばされた、「坐禪用心記」とを、玩味參究するのが最も適當である。故に初めに普勸坐禪儀を講じ、後に坐禪用心記をお話して、坐禪の奥儀を完成したいといふ積りである。

そこで、この兩書は坐禪に關する最高權威のものであつて、正傳の眞箇の坐禪を知るにはこの兩書より外にないといふも、敢て過言ではない。實に坐禪の根本聖典である。そして兩書は全く同曲同調のもので、殆ど差異はないのである。と申すのは要するに坐禪用心記は普勸坐禪儀を祖述し敷演せられたものに外ならないからである。

そうしてこの兩書の著者、道元禪師は越前の永平寺の御開山承陽大師にして、高祖

と尊稱し、瑩山禪師は鶴見の總持寺の御開山常濟大師にして太祖と尊稱し、併せ稱して、曹洞宗では兩祖大師と申し奉つて居るのである。隨てこの兩書が、曹洞宗に於て如何に尊重せられ、又權威あるものであるかは推して知るべきである。故に筆者も單に獨自の見解を以て、「禪の極意」を著はさんよりは、最高權威あるこの兩書を基調として、現代的に組織的に敷衍する方が却て大過なからんかと信じたのである。如何に名僧知識が出て、獨創の見識を以て名論卓説を著はしても、それはこの兩書の範圍をどうしても出づることは出来ないものである。出づればそれは正傳の坐禪ではない。魔説であり邪説である。坐禪ではなく邪禪である。これ著者が殊にこの兩書を拜借した所以である。

第二節 普勸坐禪儀に就いて

今その普勸坐禪儀と云ふのは日本で初めて作られた、坐禪の要領を述べた書である。それまでに坐禪の要領を記した本は澤山支那にあつた。支那に坐禪が傳つたのは

達磨大師の時であるから、道元禪師の時代よりも六百年程前であつた。その間に坐禪について書いた書物は澤山あつたけれども、それについて、道元禪師は正法眼藏坐禪箴の中に、「古來より近代にいたるまで、坐禪儀いまだその行履にくらし、坐禪を知らず、坐禪を單傳せざるとがらの記せる所なり」と批評して居られる程、坐禪については深い體驗と、透徹した見識とを所持して居られたのであるから、日本最初の坐禪儀は、又日本で最高の坐禪儀であると云はねばならない。否古今に絶した名篇で、六朝及び唐宋の高僧と雖も之れに過ぐるものはないであらう。それは只に一字一句も忽せにせらるゝ處なく、極めて嚴撰せられたる、聯絡照應の駢儷文にして、少しも澁滯の迹なく、圓轉自在であるといふばかりでなく、その中に無限の禪味の深さと清澄さとが味はれるのである。

道元禪師は一般によく知られて居る様に、當時の佛教界の墮落に憤然として起ち、眞の佛教即ち佛陀の根本の教は何であるかを究めやうとして、日本の高僧智識を訊ねたが、それでも満足し得ないで支那宋國に渡り、刻苦勉勵の結果、遂に天童如淨禪師

の會下に於て、「眞に佛陀の眞意はこれだ」と云ふことを悟り、やがて日本に歸つて之を大いに提唱されたのである。その提唱の最初に撰述せられたのがこの普勸坐禪儀で「日本の一般人士に坐禪を勧める」と云ふ意味の一大宣言であつた。こゝに已に道元禪師の坐禪立宗の意志が判然と見受けられるのである。然し道元禪師の眞蹟に依つて普勸坐禪儀撰述の由來を見れば、次の様である。

道元禪師が支那から尊い禪宗と云ふ宗旨を傳へられたと云ふ事を聞いて、色々禪宗の事に就いて質問に來る人があつた。道元禪師はそれらの人に對して坐禪宗の尊い事や、佛法の中の佛法であることなどを懇切に説き聞かされたが、何れの人も禪宗の安心を中心である坐禪と云ふ事を理解して呉れなかつた。そこでそれらの人に坐禪の要領を示して戴く様にと頼まれて、撰述されたのがこの一卷の坐禪儀であつた。なほ當時一般に坐禪儀と云へば、禪苑清規の中にあるのだけを云ふのであつたが、それは如何にも坐禪を宗旨とする禪宗には相應しくない處があるから、道元禪師独自の見解を以て之を修正して説き示さうとせられたのである。

この道元禪師の心中を酌み取ると、道元禪師の坐禪爲本の宗旨が明になる様に思ふ。然し今は専門的の教學に迄立ち入る事は慎んで、古い坐禪儀と道元禪師の普勸坐禪儀との差違を述べたならば、其の大意が窺はれやうと思ふ。それは只坐禪が解脱、安心立命の凡てである主張するのが道元禪師の坐禪論であるのに、禪苑清規のは只坐禪は尊い修行である事を普通一般に述べてあるに過ぎない。道元禪師に従へば坐禪は念佛でもあり、看經でもあり、又社會事業でもある、坐禪の中には凡ての功德が備つて居るから、坐禪さへすれば、念佛の功德も、受戒の功德も、修儀看經の功德も凡てが含まれて居ると云ふのである。坐禪は禪苑清規に云つて居る様に、定力を得る手段方法だけでは決してないのである。この點、坐禪の見方が明かに一步深く進められて居ることを知らねばならない。

以上の如く、道元禪師の坐禪の見解が解つた上で、この普勸坐禪儀を拜讀すると、坐禪儀の一句一句の意味も、餘程深く本體論的に了解せらるゝ事と思ふ。

次に坐禪儀の大意を述べると、第一段では、佛法では佛とか衆生とか、迷とか、悟

とかと云ふ様なけちな考へはない。我々は本來佛である事が、簡訣に示されて居り、第二段ではこの本來佛である事を徹見する爲に修行が必要であるが、その最も正しい方法は坐禪であるとして云ふて、坐禪の仕方が述べられて居る。同時にこの坐禪に依つて得る所の精神的効果を述べてあるが、それは禪苑清規にある様な神通ばかりでなく、大悟底の徹底的精神生活の確立せる結果をも叙してある。第三段では坐禪に依る解脱生活即ち佛となつた吾々の生活が、自由妙行で、本當の安樂になる様子を稍詳しく説き、最後の段ではかうした人生無上の妙味を味ふ爲に、誰人もが、坐禪を努むる様にとの所謂「普勸」の心持が親切に述べられてある。

以上のように坐禪儀の梗概を掴んで見れば、誰しも坐禪は努めなければならぬものであると思ふ。然し事實、坐禪は容易な修行ではない、お互に樂な事はし度いが、苦しい、難しい事は出来る事なれば爲ないで済む様にし度いと思ふのが人情の常である。そこで道元禪師の普勸坐禪儀は、今の我々にも重大なる教訓を示して居られると思ふ。即ち、人生に於ける仕事は何一つとして樂な事はない。自ら進んでやればそれが愉快

になり、容易に出来ると思ふ事である。こゝに「普勸」の意味があると思ふ。何人も容易に出来る事ならば「普勸」の必要はない。苦しくとも、困難であらうとも、力め勵んでする所に青年の意氣があり、求道者の道心が存する。殊に安逸をのみ求めてやまない現代人に、感情よりも意志に訴へる修行、即ち坐禪の様な事は一般の修養法としても望しい事であり、意志の鍛錬にも亦必要な最上の方法であると思ふ。吾人が常に坐禪を唱道する所以のものは、一は道元禪師の宗旨發揚にあるが、又他面この懦弱な世相を改善し度いと云ふ微意に外ならないのである。

第三節 坐禪用心記に就いて

前節に於て普勸坐禪儀に就てその大綱を述べたのであるが、實際その大綱の要領を實參實究するに當つて、色々と疑問が生じたり、或は種々と迷ひが起きたりするのであるから、是れに對して常濟大師が、坐禪用心記を御撰述遊ばされ、實際參禪の場合に於ける周密なる注意と用心とを、御示し下さつたのである。

常濟大師は非常に博學であると同時に、又非常に熱のお方であらせられたから、その御説も亦仲々博く深い處があると共に、懇切丁寧にして情味掬すべく、随つて意味深長にして味へども盡きざる處があつて、信心銘を拜讀するやうな心持がする。

されば常濟大師の坐禪に對する御見解も、不可知的絶對の妙用を、向上底に拈提遊ばされると同時に、能く現實の世相人情を洞察して、痒がりに手の届くばかりの、向下的提撕をなさるゝに到つては、到れり盡せりと申さざるを得ないのである。寔に其の恩海の深廣なる、到底その際涯を測り知ることには出來ない。けれども、せめては一滴なりとも汲み得て、その鹹味の一端を味ひ得るものあらば、亦報恩の一助となるだらうと思ふ。

さて、「坐禪用心記」は、大師が大乘寺に御住山の時、撰述せられたものと傳へられて居るが、指月和尙の「不能語」に、「洞谷開山坐禪用心記」と題してあるのを見て、永光寺御住山の時の撰述であるといふ説もある。然しそれは洞谷山永光寺に於て撰述遊ばされたといふ意味でなく、洞谷開山の撰述になつた坐禪用心記と見る方が正しい

と思ふ。この用心記は、惟ふに四十歳前後の時、衆僧に御垂誠遊ばされたものである故、大乘寺御在住の時が正當のやうに考へられる。隨てその時は、所謂不惑の年の頃であれば、人生に最も油の乗り切つた時代の作である。されば宗乘の方面にも深く突込まれて居ると同時に、又實際の方面にも誠によく行き届いた書物であると拜讀せられるのである。

そこで「坐禪用心記」を拜するに就いても、其人に依て種々なる意見が異なるものであつて、宗乘専門家からは何んな風に見られて居るか判らないが、然し道元禪師の「普勸坐禪儀」に對して、この「坐禪用心記」を見る時は一層實際的であつて、細い注意や用心が述べられてゐる。それと共に全體としての趣意より云へば、所謂坐禪爲宗の大主張を表面に掲げて述べるといふよりは、寧ろこの普勸坐禪儀の主意を裏面に置いて、その基礎の上に立つて、綿密な用心が述べられてあるといはなければならぬ。この點幸ひ研究者の公正な御批判を俟つ次第である。

全體この「坐禪用心記」を通覽すると何うも常濟大師の一貫した御著述ではなく、坐

禪に就いて數回に亘つて述べられた垂示法語を後から編輯して、一卷の御撰述の様にしたものと思はれる點がある。私のこの見方を肯定する方が却つて大師を尊崇する上から見ても穩當ではあるまいかと思ふ。若し常濟大師が公刊に附せんとする御著述をなさらうと遊ばされたならば、もつと前後重複しない様に、全體として一貫した筋の通つた御著述になつたであらうと思ふ。若し之を常濟大師の社會に公然と發表せられたる御著述にして、幾分でも重複の點や不統一の點がありとしたならば「大善智識」を以て自らも許し、人も斯く仰いだ大師の御徳を損ふものであると言はざるを得ないのである。この點を新しい原典批判の研究方法に立つて觀る時は、直に之を肯定しないで、所謂會通をやると云ふことは、識者の嘖ひを招き社會の誤解を受くるかも知れぬ。然し自己の考察を率直に開陳するは學に忠實にして、又大師に忠實なるものではないか。若しこの見方が誤つて居たならば私は大展懺謝してもなほ及ばない罪を犯すことになるであらうが、大師を慕ひ、大師を尊崇する眞情に於ては、敢へて他に譲らざる者であるから、更に深い研究に依つて之を是正下さるならば、喜び之に過ぎる

ものはあるまい。私のこの見方を以てする時は、此の「坐禪用心記」は太祖常濟大師の、時に應じ事にふれて述べられた、法語或は御垂示であるから、坐禪參學の實際に當つての御注意と見ることが極めて至當の事になる。勿論この一篇には常濟大師の宗乘の御見識が拜讀せられ、凡てが斷片的であるなどは決して云はれないが、然しその全體として見ればやはり坐禪爲宗の宗乘の宣揚と云ふよりは、實參實究の吾等に與へられた御垂誠である様に感ぜられる。これ吾人が今「坐禪の極意」の後篇として、道元禪師の條理整然たる「普勸坐禪儀」よりも、慈父母の事々に手を取り、足を働かして指導して下さる様な親しさを味ひつゝ、全篇の註解としてよりは、もつと實際指導の書として講述する所以である。

私はこゝで一々「普勸坐禪儀」と、「坐禪用心記」との比較をしようとは考へない。只之を拜讀する場合の私の心持ちを述べて、私の取つた立場を一應説明したに止まるのである。

第四節 兩祖大師の御風格

已に前に述べたやうに、「普勸坐禪儀」が道元禪師の御撰述であり、「坐禪用心記」が瑩山禪師の御撰述であるとするならば、兩著者の人格、思想、性行等を、極く簡単に一應紹介し、且つ比較して置くことも、決して無益の事ではあるまいと思ふ。

元來、曹洞宗といふ宗旨は、武家、若しくは智識階級の間には、多く弘まるべき性質の宗教であつて、民間に傳播すべき性質の宗門ではない筈である。それが今日、日本に於て一番大宗門となつて、一萬五千ヶ寺の末派寺院を有し、津々浦々の山間僻陬の地に至るまで、多くの檀信徒を有し、その數五百萬以上もあるといふのであるから、寔に不思議な一現象と言はざるを得ないのである。これ偏に道元、瑩山兩禪師の、相反せる御風格の調和の然らしむるところと信するのである。

その理由を今少しく説明してみよう。

筆者は常に持論として到る處に於て、矛盾の調和といふを主張して居る。天は高く

して物を覆ひ、地は低くして物を載せて居る。この正反對のものが、能く調和して萬物生成化育するのである。男は剛にして陽、女は柔にして陰、この正反對の陰陽相合して、一家圓滿、子孫繁昌するのである。近來運動が熾んに奨励せられる。だが、運動のみで完全な人格は養成せられるものでない。その正反對の靜寂なる修養が必要ではあるまいか、即ち運動と共に靜坐、坐禪等が行はなければ、本當に肚の出來た人間といふものは出來るものではない。それと同様に、曹洞宗には各宗にない兩祖があつて、正反對の御風格が能く調和したから、一大發展を見たものであらう。

道元禪師は、溫厚質實にして、剛健不羈なる御性格で、其の行持綿密にして謹嚴そのものである。而かも其の識見の卓越せること、知見の該博なること、寔に古今獨歩の感がある。隨て日用の行持の總てが、隱遁的消極主義の傾向があつて、常に深く堅く掘り下げて、其の根本に培ひ、陰徳を植ゑることに専念遊ばされたやうに感ずるのである。是れに反して、瑩山禪師は、堅忍不拔にして、慈愛に富み奮闘力行の御性格で、常に社會の苦みを自己の苦みとなし、社會の悦びを自己の悦びとなし、布教傳導に

教化宣法に、一身を犠牲に供し、日夜、息む時なく營々として勤め、仔々として勵み、大衆救済の爲に御盡しになつたのである。隨て總て日用の行持が、躍進的で積極主義の傾向があつて、恒に廣く長く擴大して、枝葉を繁茂せしめ、花を咲かし、實を結ばしめんとせられたのである。

故に道元禪師の御一生は、根本の培養であり、隱徳の積重であり、綿密の生涯であり、又釋尊の理想實現であつた。之れに反して瑩山禪師の御一生は、枝葉の繁茂であり、花實の養成であり、努力の結晶であり、信仰の生涯であり、又菩薩の理想實現であつた。

されば、道元禪師は都の塵煙を離れて、越前の靜かなる山奥に遁れて、一箇、半箇の眞個の佛法を擧揚し、求め來るものにあらざれば與へもしなければ、説きもしないといふ消極主義を採つて、將來根となり幹となるものを培養せられたのである。然るに瑩山禪師は三界の大導師、日本の「大善智識」を以て自ら任じ、十字街頭に立て教線せんを八方に張り、禪門に比較的缺乏して居つた、社會的傳導精神に燃ゆる傳導者とし

て躍進し、洞宗繁茂の基礎を確立せられたのである。

道元禪師が高遠なる理想の下に、卓拔なる識見を以て、正法眼藏九十五卷を始め、汗牛充棟も嘗ならざる澤山の著述をなし、開教立宗の根柢を固められたのである。然るに瑩山禪師は、敢て著述がないといふ譯ではない、傳光録を始め澤山あるけれどもそれよりも諸所に山を開き、寺を建て、弟子を養成し、女人救済の誓願まで立てられて、傳導に努力せられたる活動的方面にして、將に枝葉の繁茂を期せられたのである。

道元禪師が紫衣を遠慮して、墨染の衣に鼠色の麻の袈裟で、一生通され、瑩山禪師が紫衣を拜受して之を着用し、金欄の袈裟を御掛けになつたのは、如何にも一が消極的にして他が積極的であるかと窺はれる。或る意味に於て、法を弘め大衆を教化する上から言へば、積極的手段が最も必要である。又自からを堅く守り隱徳を藏する上から言へば、消極的手段は唯一の信條でなくてはならぬ。この消極と積極との二方法が法要から儀式、及び日用の行持に至るまでに、兩祖の家風が現はれ、今尙、永平寺と總持寺との總ての行き方に、其の風格が傳はつて居るやうに思はれる。

更に翻つて惟ふと、兩祖の出家の動機が、消極的と積極的とではないかと察せられる點もある。道元禪師は三歳にして父上を亡くし、八歳にして母を喪ひ、枕頭に香煙の縷々として上り、上りては消ゆるのを見て、世の無常を觀し、十三歳の春、邸を遁れて叡山に良觀法眼を訪ね、十四歳の時、天台座主公圓僧正に就いて剃髮し、出家遊ばされたのである。然るに瑩山禪師は、母上が非常な佛教信者で、觀世音菩薩を信仰せられて、禪師を御妊娠なされた程であるから、御幼少の頃から佛を拜み經を誦む事を好まれ、六歳にして觀音の尊像を拜して發心し、八歳の時、永平寺の懷獎禪師の弟子となり出家遊ばされたのである。して見ると一は世の無常を觀じ、人生の悲哀を憶ふて出家し、他は信仰の上に更に信仰を活さんとして得度せられたのである。已に茲に前者は深刻に堀下げて進まんとする傾向を有し、後者は飽まで信仰を生かして社會の爲に盡さんとする傾向が存するのではあるまいか。

斯の如く、正反對の性行の保持者たる兩祖が、能く調和し能く統一して、一體となつたればこそ、矛盾の調和が實現して、偉大なる曹洞宗を産出したと言はねばなら

ない。

然し兩祖が根本的に矛盾せる正反對の性格を有せらるゝものなれば、決して融和して一體となる筈のものでない。是れ吾人の大いに注意せねばならぬ點である。瑩山禪師が道元禪師の意志に、悉く反對で全く根本的に主張が違つて居つたかといふに、決してさうではない。其の根本に於ては全く同一である。佛祖單傳の正法を、心を以て心に傳へ、唯教理の研究のみに没頭せる、依文解義の佛教を排して、威儀、作法の外に佛法なしとして、實際に佛を自己に體驗し、自己を佛法たらしめ、行を宗教たらしめんとする、眞個の佛法を弘通し、以て國家の興隆を圖らんとせられたことは、兩祖全く其軌を一にするものである。故に道元禪師の辯道話の中に、

「國家眞實の佛法を弘通すれば諸佛諸天ひまなく衛護するが故に、王化太平なり、聖化太平なれば佛法そのちからを得るものなり」と仰せられ、佛法の弘通を以て國家の繁榮を期し王化泰平を劃せられたことは明かである。

又瑩山禪師は、「家にあれば親につかへ國に侍れば君につかふまつる。如是なる時

天地加護あり、自ら陰陽のめぐみをうく」と申されたのを見ても、如何に行の宗教を宣揚し、行よろしきを得れば天地、鬼神も護り給ふて國家泰平となるを理想とせられたのではあるまいか。

されば兩祖の大眼目は全く同一の大理想の目標に向つて進まれたことは明瞭である。唯時代と境遇とが異つたのと、御性格の稍異つた處があつた爲、其行き方が異つたのみで同じ富士の高根の月を見るのである。

殊に常濟大師には個人的の偏見はなく、たゞ一に眞の嫡傳の正法を興隆しようと思はれたのみであつたことは、永光寺に残されてある大師の御記録に依つて、明かに窺はれる所である。永光寺の開創に當つても、亦總持寺の建立に於ても、常濟大師は近くは高祖道元禪師の御跡を慕ひ、遠くは曹溪の古を偲んで五老峰などの創設があり、誠に一宗確立の基礎は、大師の時に出来上つたものと云ふても誤りではない。こゝに於て始めて常濟大師の「大善智識」を理想とし、生涯の目標とせられた意義が明かになるではないか。如何に積極的に進まれたからとて、決して賣名の主ではなく實に古教照心

の實を宣揚し、曹洞禪確立の理想が人格的に云ひ表はされたのである。

更に一言加へたきは、禪宗の布教は元來お説教や講釋ではない。一つの叢林の中に入つて、生活そのものゝ上に佛法を體現し、身を以て之を指導し、共に生活して之を導くに在るのである。従つて寺院の建立とその寺院の中に佛法を擧揚することは最も大切な使命である。高祖道元禪師も深草に興聖寺を、越前に永平寺を開創して、多くの人々を誘導啓發せられた。が常濟大師は特に寺院を建立し人を化導せられたる點に於て、驚く可き努力せられ、愕くべき功績を揚げられた。廿九歳にして阿洲に城滿寺を開創し、始めて菩薩戒を授けられて以後、大乘寺、永光寺、總持寺、と三大寺の經營並に開創の外、淨住寺、孝光寺、諸寺諸院を開創せられ、化を加越能三洲に亘つて布かれたのである。其の努力、その行績は誠に大師の理想「大善智識」の實現であつて、大師が正中二年五月佛前に立てられた誓願こそ之を内容づける最も尊い菩薩の行願である。第一、生々世々を盡しても菩提心を護持せんこと、及び第二、三世十方の女人を救濟し盡さねば止まぬと云ふ誓願は、如何に大師が「大善智識」の理想に燃えてその

生涯を全うせられたかを物語るものである。菩提心は「自未得度先度他」の心を發すことであり、「女人救濟」の誓願はその御母の御遺囑であると同時に、「大善智識」の理想を最も徹底的に押擡げたものである。當時の社會は男尊女卑、之を宗教的にも理論附けて女人は罪深いもの、救ひ難きもの、迷ひ多きものとして、宗教的救濟の外に打捨てられて居た。佛教は元來女人を無視する傾向が強く、傳説に依れば佛陀時代から虐待せられて居た。佛教史には女人成佛の問題が數々論ぜられ、女人の救濟は難中の難とせられて居た。之に對して常濟大師が敢然起つて女人救濟の誓願を立てられた事は誠に意味深いものと云はなければならない。宗教史上女子が宗教に深い關係を持つのは云ふ迄もない。印度の韋提希夫人を始め、光明皇后など佛教史上にも女子の活躍は之を否定することは出来ないが、又同時に女子の活動の爲に佛教が純眞性を失つた事例も少くはない。然し女子なるが故に佛教が混亂衰微を招くとすれば、それは女人の成佛して居ない爲である。茲に女人救濟は誠に佛教の世界に於て重要な文化的意義を持つ。「大善智識」を理想とする常濟大師がその誓願を立てられたのはこゝに最も深

い徹底した見識を見出さねばならない。

斯くの如く兩祖の相一致せる大眼目の理想の上に異つたる化導の方法を取られたことは、寔に洞門の「異彩」として、特筆大書すべきことではあるまいか。以上の如き著者の人格を背景として撰述せられたる坐禪儀と、用心記の兩書は、いとも尊き實踐窮行の結晶にして、後學者の依つて以て基準とすべき、千古不磨の良書であることはいふまでもないことである。

第二篇

普勸坐禪儀

第一章 序 説

一般に坐禪といへば頗る六ヶ敷く考へて、普通の者では出来るものでない抔といふ人もあるが、それは全く誤つた考へである。故に道元禪師は特に題號の最初に普勸といふ二字を冠むらせられたのである。普勸とは讀んで字の如く、普く勸めるといふのであるから男でも女でも青年でも老人でも莫迦でも利巧でも誰れでも、すれば出来るのであるからせよ、とのお勧めである。

故に本書の中にも坐禪するには、上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡はずとお仰せになつて居る。姿勢を整へて正しく坐つて、膝の上に手をチャンと組むことの出来るものならば、誰れにでも坐禪は出来る。誰れにでも出来る故、一般のものに、この坐禪の儀式作法を勸めるから誰れも彼れもするがよい。

坐禪をしなければ本當の佛法を味得することは出来ぬ。口頭の佛法は盛んに流行して居るが正傳の行の佛法は更に傳はつて居らぬ。教理の議論は達者であるけれども、

日々の行がそこに到つて居らぬ。それでは眞實しんじつの佛法といふ事は出来ぬ。佛法は言はずとも實際身に行ふ處に現はれるのである。であるから特にこの坐禪を普く勧めるといふ意である。が現代も道元禪師の時代と尙同じく、議論多くして素直に眞面目に働くものが少ない。向ふ意氣は強いが、實際肚の出来て居る人が少い。全く輕佻けいせう詭激けいげきに失て、質實剛健の精神に乏く、浮華うくわ放縱ほうじゆうに流れて淳厚じゆんこう中正ちゆうせうの氣風に缺けて居る。然も内憂外患頻りに到る時なれば、この時こそ、坐禪の修養を一般に普く勧めねばならぬのである。

坐禪は即ち威儀であり作法である。作法あり威儀ある處は皆坐禪である。正身しやうしん端坐たんざして手を組んで居れば、自然に心も正くなるものである。密謀みつぼうことを構へたり、惡事を相談する時に、姿勢を整へて正しく端坐するものがあるでせうか、必ず身を前に屈めるか、頭を俯向るものである。又手をチャンと組んで居れば、泥棒する恐れも無れば火事場縁ゆかりぎする心配もない。足をチャンと組んで居れば、花柳くわりゆうの巷まちに足を入れることも無れば喧嘩する氣遣きぢひもない。口を閉ぢて居れば、人の惡口を言ふたり怒號どごうを發る

心配もない。

實に三業さんごふといふて身みと口くちと意いを清淨せいじやうにするものは、坐禪に如くものはない。故に坐禪する當體たうたいそのままが佛の姿である。坐禪して後に佛になるのではない。坐禪そのままが佛である。されば一時間坐れば一時間の佛であり、二時間坐れば二時間の佛となるのである。修養といふ事は同じ事を何度も繰返して善良な習慣を着け、第二の天性てんせいとなすことであるが、坐禪も毎日少しづつでも威儀を整へて、佛と成つた習慣を繰り返へして行けば、遂に第二の天性てんせいと成て、より大なる佛となる事が出来るのである。

又敢て姿勢を整へて正身端坐するのみが坐禪ではない、道元禪師が「威儀いぎ即佛法いふぽう、作法さぽう是宗旨しんじゆう」と示されたやうに、禮服を着け威儀を整へ、禮儀正しく坐作進退する時自然に緊張して心が改まり佛法を體現たいげんするのである。朝夕の佛前に勤行こんぎやうする時、禮拜する時、自然に身も心も清淨になつて、佛の心持ちが體驗出来て坐禪の當體たうたいとなるのである、内外の掃除そうじが能く行届き凡ての物が能く整頓せいとんされてある時、境きやうは心に移すとかいふて何となく心持ちよく感じ、言ふに言へぬ妙趣めうしゆを味あじひ自然ぜんぜんに佛に成つた様な氣

に移るものである。又汗水流して脇目もふらず専心一意に自己の業務に熱中し、一日の任務を全うしたる時、如何に爽快に感じ、さゝやかな夕饗も山海の珍味よりも美味しく頂戴出来るのではあるまいか、そこに佛界は現成し極樂は味得出来るのである。眞個の佛法は高尚な教理の研究でもなければ思想の遊戯でもない。する事、爲す事悉く威儀作法に契ふてゆくのが即ち坐禪である。活きた眞の佛法であることを忘れてはならぬ。故に道元禪師は題して「普勸坐禪儀」と申されたのである。

語釋

▲普勸とは普く勸めると訓して、坐禪は賢愚、利鈍、老幼、男女を問はず、行うと思へば、誰れでも能きる妙行であれば、凡ての人に普く勸めるとの意である。

▲坐禪とは坐は文字通り坐ること、禪は禪那 (Dhyana) の略語にて、譯して靜慮といふ。智度論には思惟修と譯し、阿毘曇論には斷結と譯し、又棄惡、普智、功德叢林等と譯すものもある。要は種々な雜念妄想を棄却して、靜慮と心を寂靜にして審慮することである。ソコで坐禪とは梵語の禪那の那を略して、その上に坐の字を加へたもので、之れを梵漢兼舉と申して、此類は佛教に澤山ある例である。畢竟する所、坐つて

靜かに思慮する處から、坐禪といふやうになつたものである。これは文字上の義であつて、今こゝにいふ坐禪はそんな意味ではない。全體坐禪には外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、最上乘禪と種々あつて、禪宗のみでなく他の宗旨に於ても坐禪を行ふ。けれども其は佛に成る一の修行の方法手段である。然に曹洞宗の坐禪は方法手段ではなく、目的それ自身である。坐禪をして後に佛になるのではなく、坐禪して居る當體そのまゝが直に佛であるといふのである。それが正傳の坐禪であり、又最上乘禪である。その深遠なる意義は本文に於て段々説明することにする。▲儀とは儀式作法のこと、坐禪の仕方、方法、規矩のことである。

第二章 坐禪必要の提唱

第一節 本體の實相

「原るに夫れ、道本圓通、争でか修證を假らん。宗乘自

在、何ぞ功夫を費さん。況や全體迥かに塵埃を出づ、孰か拂拭の手段を信ぜん、大都當處を離れず、豈修行の脚頭を用ふるものならんや。」

語釋 ▲原夫は發端の辭にして元來といふ程の意。▲道は佛も人間も犬も猫も、又花も月も皆その蹈み行ふべき處の法則即ち大道をいふ。▲圓通は、圓は缺くることなく完全圓滿に具備して居る様子を云ひ、通は通達又は融通杯と熟字して道は即ち完全圓滿にして、能く宇宙全體に通達して居るといふ意。▲修證の修は修行にして證は證悟といふて悟りの事で、即ち修行したり證つたりするといふほどの意である。▲宗乘とは宗旨といふ程の意にして、宗は總本家の義にして、乘は乗物の意である。其總本家たる宗旨の教である所の乗物に依て凡人のこちらから、佛のあちらに到着する大道といふ程の意で前の道と同意義である。▲功夫は工夫と同意で考ふる事である。▲全

體は古人の説にも「一念不生全體現す」とある如く一念生ぜざる處全體の本心生ずるので即ち人々の本性本體といふほどの意。▲塵埃は煩惱、妄想等を佛教では塵埃といふ。▲脚頭とは頭は助字にして即ち行脚の意である。

譯語 要するにこの一段は法性常住、大道本然を談ぜられたもので、これは道元禪師の渾身の叫びであり、又佛陀以來の一大宣言である。「奇なる哉、奇なる哉、有情も非情も同時に成道し、草木も國土も悉く皆成佛す」と云はれた、如來の宣言と全く相一致した、道元禪師の血と涙の修行の叫びであり、又、盡天地に響く喜びの叫びでもある。

この當相は悟つた人の心境に到らなければ味ひ得ぬ本體の實相である。曾て六祖が「菩提本と樹なく、明鏡亦臺に非ず、本來無一物、何れの處にか塵埃を惹かん」と云つて、此實相の世界の當體を説明せられた嗣法の句と全く軌を一にするものである。この六祖の句の起りを一應述べるならば、それは唐の神秀上座といへる人が曾て「身は是れ菩提樹。心は明鏡の臺の如し。時々勤めて拂拭して、塵埃を惹かしむる勿れ」

との一偈を作られたが、まだ二見對待に亘つて居るので、そこで六祖大師は其の韻に次で、更に一段の卓見を以て絶對界を叙し、大道は本然として修證を假り工夫を費すものでないことを、右の如く頌せられたのである。

故に本體の上より云へば何の疑もなく本來成佛であり、本來本法性であるのである。これを親しく叮嚀に道元禪師は、本體の實相の上より云へば道は圓通無碍であり、宗旨の極致より云へば自由自在であり、又人の清淨心の上から道へば適に塵埃を出で、清淨潔白なものであるから、敢て修行して證る必要もなければ、工夫を凝らして學ぶ必要もない、又煩悶や憂鬱を拂ひ除く必要もない筈である。と所有る方面より説かれたのである、けれど其の根本は全く同一體で道といふも、宗乘といふも、又全體といふも本體實相を指していふた異名に過ぎないのである。

されば宇宙の萬物は悉く本體實相の顯れであるから、道本圓通も遠方のことではない、當處を離れて居らぬ。宗乘自在も脚下の當處を離れて居らぬ。又全體も當處に於て、適に、塵埃を絶してゐることを、寸時も忘れてならぬことである。

我々の一擧手一投足、皆是れ道の圓通で、佛道が如實に發揮せられてゐるのである。

我々の揚眉瞬目に禪宗の極意が惜氣もなくさらけ出されて居るのである。従つて祖師西來意とか佛法嫡々の大意如何など、云つて、難しく功夫辨道する必要はない。

其當處々々に禪の極意も佛法の面目も丸出しに成て居る。吾々は本來本法性、天然自性身、初めから悟切つた佛様であるのだ。何も迷ふ必要はない、無始劫來迷の世界を適かに超越したヒマラヤの峰のやうな清淨な佛様であるのだ。それを何も神秀上座の様に、時々拂拭して塵埃を惹かしむること勿れなどと、くよくよして心配する必要はない。凡てこのまゝ佛様であるから修行せねばならぬ、修行せねばならぬと疝氣に病んで、嫌な修行をする必要はない。小心翼翼として修行を嫌ひ乍ら、努めて修行する必要はないのだ。この一擧手一投足が全く佛の修行であり、佛の説法であるのだ。

孔子の所謂「心の欲する所に従つて矩を踰えず」との境地である、實に悟つた佛様の目から見れば其通り、諸法は實相の丸出しであり、草木も國土も悉皆成佛である。

實に眼を開いて見れば、宇宙には佛法の眞理が歴然として展開せられ、宇宙の運行

は佛の妙行を實現し、天を飛ぶ鳥も、地に蠢く虫も共に法界の妙用で、佛法の丸出しであり、妙法の體現である。縁起の間々に浮きつ沈みつする吾々衆生の生活も、醒めて見れば法性の露現眞如の全身である。

そこで、「この私が佛様であるならば、何も修行も禮拜も必要はないではないか、嫁を怒り付けるのも、嫉妬の焰を上げるのも、居睡りをするのも皆佛様の妙用である」などと早合點してはならない。私は最初に云つて置いたやうに悟つた人の眼には松風は說法度生の聲であつても、この煩惱妄想に終始する吾々凡夫には冷い、憎むべき雪を呼ぶ風である、花を散らす嵐である。であるから、次に第二の道元禪師の御言葉が必要となるのだ。實にこゝでも眞理と迷妄とは、紙一枚の距りであることに注意されたいと思ふ。

第二節 迷悟共に顛倒

「然れども毫釐も差あれば、天地懸に隔り、違順纔に起

れば紛然として心を失す、直饒、會に誇り悟に豊にして
瞥地の智通を得、道を得、心を明らめて、衝天の志氣を
擧げ、入頭の邊量に逍遙すと雖も、幾ど出身の活路を虧
闕す。

語釋

▲然而は上を抑へて下を起す言葉。▲毫釐は蠶の吐く處の糸を忽と云ひ、十糸を毫と云ひ、十毫を釐といひ、何も絲の織き貌にて、極て微細のといふ形容詞で兎の毛一本ほどの意。▲違順とは違は逆にして心に叶はず氣に入らぬこと、順は心に叶ひ氣に入ること。▲紛然とは絲のからまつて亂れた貌。▲心は吾人の本心。▲直饒は假令と同意義にて、假に設けたる詞にてヨシヤといふ程の義。▲會は會得と熟字して了解といふ意。▲瞥地とは過目と同意義にしてチラリと見るといふ程の意。▲智通

は讀んで字の如く智が通るので會得、悟道と同意義。▲入頭は入所又は悟入と同意
▲邊量は邊際にて近所、傍の意。▲出身之活路とは束縛の身を脱出して活達自由の境界
に入るをいふ。▲虧闕すとは二字共何れもカクと訓し、足らぬといふ程の意である。

〔講話〕 我々は現在凡夫であるが、自分は本來佛である、と云ふ確信を持つた人が幾人
ある、若し自分で自分が佛である事を自覺したならば、其の人は最早凡夫の修行を必
要とはしないであらう。然し佛であることをも忘れたほどの絶學無爲の閑道人でなけ
れば、宗乘自在とも、拂拭の手段を信ぜずとも云へないのである。漸々に修行を積ん
で佛陀への道を辿らねばならないが、辿り着いたならば佛であることも忘れてしまは
なければならぬ。即ち佛と我々とは天地の懸隔があり、佛とは煩惱も迷ひもなく、清
淨直心の生活をなす人である。之に反し吾々は、毎日利を追ひ、色に溺れて、自己の
本務を忘れ、社會への務めを怠る我利と我欲の存在である。

何故に然うであるのかといへば其は、吾々は、宇宙の法、即ち佛法を體得せず、脇
道へ踏み込んだからである。佛と鬼、善人と惡人とは天地の懸隔がある。けれども其

本は紙一枚の懸隔である。心の向けやう一つで表とも裏ともなり、善とも惡ともなる
のである。最初の一步の足の向けやう一つに依り東と西とに別れて、遂には白雲萬里
と懸隔するのである。弓を引くに一分八間といふことがあつて、引く手許で僅か一分
違へば矢は向ふに行つて八間も違ふといふことである。

一念善心を起すのと、一念惡心を起すのとは千里萬里である。洵に毫釐も差あれば
天地の懸隔を生ずるものではあるまいか。又人は自分の氣に入れば愛着の念を起し、
氣に入らねば瞋恚の心を起し、且つ心に叶へば有頂天になり、心に叶ねば煩悶に陥つ
て、一喜一憂、風聲鶴唳にも神經を尖らし、囚はれたる人生を送る故、遂に紛然とし
て心を失するやうになるのである。達觀し來れば世の中は順境もあれば逆境もあり、
花咲く春があれば、紅葉散る秋もある。生あれば死もあるのは當然過ぎた程當然であ
る。當然な出來事に對して喜んだり悲しんだりするのが凡情である。この凡情を超越
して眞に佛道に従つて、佛道のまゝに生活することが出來れば、吾々は亦こんな我利
我欲の生活はしたくとも出來ないやうになるのである。

佛法はこの點、實に難しいものであつて、少しも修行をしたことのない人達が、全く佛の境界を伺ふことの出来ないのは、まだしも當然なことであるが、随分長い間坐禪修行して、俺は佛法が判つたと云つて居る人でも、やはり佛陀の境界に達するには仲々容易なことではない。といふのは理に契ふと思ふのも亦悟りではないので、自ら大道を會得し、自己心性を明らめた抔と、誇り顔に釋迦も達磨も何んのそのと天も衝かんばかりに力味立て、僅かに悟道の入口位に彷徨つて居ながら威張つたからとて、まだ眞實自由の境界を得たといふことは出来ないのである。能く禪宗の修行をして居る人々を見ると、無字の公案を通つた、隻手の聲が聞えた、俺は見性したぞ、私は幾つ公案を通過したぞ、など、云つて大した氣焰を擧げて居る人々がある。

それは一面佛法のほんの一部分を見て狂喜して了つた人であるから、自分勝手に佛法は洵に結構なもので、有難いものであると自ら悦に入つて居るにはよいかも知れないが、それだけで、佛法は充分だなどと思つたならば、それは大變な誤解である。坐禪修行すれば、これこそ佛道であると思ふ様な奇蹟が得られることもある。これこそ

佛道の眞面目である、我が本心はこれだ、など、臨濟流に偉い勢で喜び、人を馬鹿にしたり、佛を無視したりする様な人もあるが、それではやはり眞の佛陀の境地からは遙かに離れたものである。

一體眞に悟つた人といふものは、悟を誇つたり威張つたりするものでない。味噌の味噌臭きは上味噌でない如く、悟りの悟り臭きは眞の悟りでない。聖人は愚の如く魯の如しともいふではないか。悟りとか迷とかを超越してしまつた處に眞の活路は開け自由の往來が出来るものである。故に道元禪師はこの迷悟の兩邊を拂はん爲めに、前の句に於て「毫釐も差あれば紛然として心を失す」と御誠にになり、後の句に於て「會に誇り悟に豊かなる悟りに對しても出身の活路を缺いて、自由を得ることは出来ないぞ」と御示し下さつたのである。こゝに大いに注意して高慢心を生ぜず、佛の教の通りに修行して、少しも怠らず、綿々密々と行を積み功を重ねて、あの人こそは立派な師家である、あの人こそは生き佛であると思はれる様な人でも、大死一番して、眞に自由自在な佛陀の境地に突進せねばならぬ。

然しかくの如く佛陀の境地に到達し、佛陀の生活を身に體得することは難しいのである。それだから我々が祖師と崇め、導師として私淑する人々でさへも、なほ永劫の修行をなされたのである。故に、次に古聖先人の蹤蹟を擧げて坐禪修行を勧められたのである。

第三節 坐禪と解脱

「矧んや、彼の祇園の生知たる、端坐六年の蹤蹟見つべし、少林の心印を傳ふる、面壁九歳の聲名尙ほ聞ゆ、古聖既に然り、今人蓋ぞ辨ぜざる。所以に須く言を尋ね、語を逐ふの解行を休す可し、須く回光返照の退歩を學すべし。身心自然に脱落して、本來の面目現前せん。恁麼

の事を得んと欲せば、急に恁麼の事を努めよ。」

と仰せられた。

語釋

▲矧とは況んやと同意義にて比較の詞で、ましてといふ義。▲祇園とは委しくは祇樹給孤獨園といふ、略して祇園といふので、釋尊が會て印度舍衛國にて說法遊ばされた道場の名である、今其の因縁を記さん。祇樹とは波斯匿王の太子祇陀といふ人の樹林といふ義であり、給孤獨とは須達多長者の異名にして、長者は奇特な人で、多くの孤獨の人々に慈善を給與したといふ意で、この異稱が出たものである。園は本來祇陀太子の領地であつたものを長者が切に太子に懇請して之を購ひ伽藍を建立して、釋尊に献上し三寶供養の道場としたので佛は之を受納して、園地伽藍は須達多長者が寄附し、樹林は祇陀太子が施與したものであることを表はさんが爲めに、斯様に命名せられたものである。▲生知とは中庸には「生れながらにして之を知り、學んで之を知り

困んで之を知る」とあり、又論語には「生れながらにして之を知るものは上なり」とあるので、聖人のことをいふのである。今は釋尊のことを指すのである。釋尊は生れながらに無師智、自然智を具備せられて居つた大聖人であるからである。▲端坐は端しく坐する意にして、正身端坐とも熟字して、坐禪のことをいふのである。▲蹤跡は行蹟といふ程の意。▲少林は支那の嵩岳にある少林山のこと、達磨大師が九年間坐禪せられた所である、故に今は達磨大師のことをいふ。▲心印とは佛心印のこと、釋尊から迦葉に、迦葉から阿難にと、段々と大法を相續して、廿八代目の達磨に至つたのである。謂ゆる以心傳心の相續で、その相續した佛心には決して誤りがない。印鑑證明附きで間違ひないといふほどの意で心印といふ。▲面壁は壁に對つて坐禪すること。▲聲名は名聲といふも同じで評判といふ程の意。▲古聖は釋尊と達磨大師とを指す。▲既然とは古來佛祖方は皆坐禪を行はれたることをいふ。▲今人蓋辨とは現今の人々はどうしても、坐禪をせねばならぬといふことを辨へず置くことが出來やうとの意。▲所以は故にと同意。▲尋言逐語とは書物の言語文句に就て逐尋探求すること

とである。▲解行は分別見解を立つるをいふ。▲回向返照とは自分の心で自分を返し照すことで、即ち自己反省して、自己是れ何物ぞと心性を徹見すること。▲退歩とは退くことでない、脚下を注意することである。古人も「退歩承當地に新なり」と言ふて居る。▲身心とは佛教では色、受、想、行、識の五蘊を指していふので、色は身にして受想行識の四つが心である。要するに身體と精神といふ意。▲自然とは造作を用ひず、天然自然のまゝの意。▲脱落とは解脫といふ程の意にて、迷悟凡聖、是非善惡といふが如き繫縛を脱し、菩提とか煩惱とかといふ塵垢を落して、少も束縛のない自由自在の境界を云ふ。▲本來面目とは先天的本體ともいふべきもので、不思議、不思議の坐禪の當體が本來面目である。▲慙麼とは支那の方言で「是の如く」といふ意である。前の慙麼は「身心脱落して本來の面目現前せん」を指し、後の慙麼は「言を尋ね語を逐ふの解行を休めて回光返照の退歩を學すべし」をいふ。この慙麼に就ては雲居禪師の四慙麼の故事がある。即ち「欲得三慙麼事、須是慙麼人、既三是慙麼人、何愁三慙麼事」とある。又道元禪師は慙麼の卷に「この宗旨は直趣無上菩提、しばらく

くこれを恁麼といふ」とある。

〔譯語〕 例せば印度の釋尊は、已に過去に於て長劫に亘つて修行せられた菩提の位の人として、この世に生れ出でられたのであるが、その様な生れつき立派な徳の具つた方でさへ、更に出家せられてから六年も難行苦行の後、實に四十九日の金剛座に坐禪して、漸く明星を一見して大悟徹底せられたのである。

正傳の坐禪は佛行である。「佛に到るも猶ほ不退なるは例なり」とある如く悟れば坐禪はいらぬといふは誤りである。悟つて佛に成つたら安閑として安逸な生活を貪つてもよいといふのではない。悟つたならば一層行持正く吾を忘れて、坐禪三昧となつて大衆の救済に努力するのが通例ではないか。故に釋尊もお隠れになる夕まで一生の間坐禪の一行三昧であつた。四十九年間の説法は皆是れ坐禪の上の説法である。されば端坐六年とあるのは六年間坐禪遊ばされ菩提樹下に於てお悟りになつたから、かく述べられたものゝ、實は一生涯の坐禪であることを忘れてはならぬ。

次に例を支那に取れば、印度に於てさんざ修行し、般若多羅尊者の下に於て、見性

を許され大悟して、佛陀以來の法を嗣いで支那に初めて佛法、即ち禪宗を傳へられた達磨大師でさへ、佛陀の境地を完成する爲には、自己の行持を忘れず、而壁九年、少林の室中にあつたが、坐禪は佛行なれば敢て九年のみではなく、一生涯の坐禪の生活であつたことはいふまでもないことである。其他古の祖師、先人が佛道を完成する爲に、如何に多くの修行を積まれ、坐禪の一生であつたかを想ふべきである。

されば今迄の祖師方は凡て理論を捨て、身に實踐窮行せられたのである。故に吾々も今や理論を彼れ此れ云ふ事はやめて、眞に佛道修行に出發することが肝要である。天台、眞言、華嚴宗の教理は如何に深く論究したところで、決して自分の修行になるものではない、佛教の教理は凡て單なる理論ではない、實踐的體驗の結果生れ出た理論であるから、單なる哲學とは大いに異なることは云ふまでもないことであるが、やはり理論的に論じて居る間は、概念の問題であつて、實際の體驗は、概念の不備や矛盾等を全く超越して、不可思議の統一をなすものである。そこに實踐實行の大切な處がある。如何に經濟理論に巧妙な人でも、實際商賣をさせたならば損失に損失を重ねて

了ふ場合が、一般世間にも見受けられる處である。その如く、禪宗もやはり實際の坐をしない人には全く判らない處がある。疊の上の水泳では役に立たない處があるのだ。故に吾々は須らく學問的研究の外に實際に佛道を身に修行すべきである。

故に道元禪師も「須らく言を尋ね語を逐ふの解行を休すべし、須らく回光返照の退歩を學すべし」と道破せられたのである。徒らに他人の述べた言語の追求や文句の研究をしたからとて、眞の佛法は決して味得出来るものでない。山椒はピリツト辛い、唐辛はヒリツト辛いといふが、そのピリツトと、ヒリツトとを、如何に巧みなる大文章を以てしても、文字の上からは説明し得るものではない。故に未だ一度も味はつたことのないものは、如何にその文章を研究したからとて、その味を味はひ分けるものは一人もない。畫餅と同じく腹の膨れるものではない。

されば畫餅に類する言語文句の討究は一日も早く休めて、自分の體驗の上に佛陀の教を聞いて見る事が必要である。そうしたならば佛の境地と云ふものは自ら判つて來て身體の上からも、心の底からも、成程斯うだ、と、はつきり了解が出來て、佛陀の生

活が手に入るのである。そこを道元禪師は「身心自然に脱落して本來の面目現前せん」と仰せになつたのである。さう、かう聞いて見れば誰しも實行して見やうと云ふ氣になるであらう。本當に頭で捏ねあげて居るだけでは、だめだと云ふ事が判るであらう。さうしたら愈々我々は實行に入らなければならないことになるから、道元禪師は又「慙慙の事を得んと欲せば急に慙慙の事を努めよ」と御奨めになつたのである。即ち斯の如く眞に解脱の境界に遊び、本來の面目を現成せんとするならば、斯の如く言語の追求を休めて、直ちに、回光返照の坐禪による佛道の實行が、何よりも肝要である、と奨勵なされたのである。

こゝで佛道の實行とは何か。言ふまでもなく、即ち坐禪である。佛道の實行と云へば、今の人達は念佛を申すことか、題目を唱へることかと考へる人があるが、それは已に近代の佛敎研究者が等しく認めて居る様に、釋尊以來行はれて來た修行ではない。善導大師や、日蓮上人が頭を働かせて、釋尊の滅後、何百年か何千年かしてから衆生濟度の便宜から考へ出した方便であつて、眞に佛道修行の實行ではない。佛祖正

傳の修行は坐禪でなければならぬ。理論的に展開して行けば、この坐禪の行から、題目も口稱念佛も認められる道理もあるけれども、其れが釋尊の眞意であるか否かは判らない。殊に釋尊が口稱念佛で満足せられたことは絶對にないのである。同じ禪宗でも見性を重要視したり、公案に引づられたり、機鋒にあやつられたりする臨濟禪の行き方では、眞に釋尊の意に契ふや否やは問題である。それでは何んな坐禪が最も正しいのか。道元禪師は、次の段で、佛陀以來嫡々直傳せられてゐる、最も正しい坐禪の法を示されるのである。

第三章 坐禪の方法

第一節 環境と心構へ

「夫れ參禪は靜室宜しく、飲食節あり、諸縁を放捨し、一萬事を休息して、善惡を思はず、是非を管すること莫れ、一心意識の運轉を停め念想觀の測量を止めて、作佛を圖ること莫れ、豈坐臥に拘らんや」

語釋

▲夫は前に述べし如く發端の詞にて、「扱て」といふほどの意。▲參禪とは諸方の師家に參得し行脚すること、解する人もあるが、如淨禪師と道元禪師は坐禪の事

を常に參禪と申されて居る。故にこゝでは參禪といふのは坐禪と同意義である。▲靜室は閑靜な場所のこと。▲諸緣とは萬事と同意義で、委しく言へば色聲香味觸法等の境をいふ。▲放捨は休息と同意にて、色にも香にも聲にも何にも心を奪はれないやうに精神を統一する心境をいふのである。▲是非は善惡と同意。▲管する莫れは思はずと同意にて管は管理、管掌杯と熟字して支配、取締するの意。▲心意識とは念想觀と同意義で、境に對して覺知して木石に異なるを名けて心と爲し、籌量するを意と云ひ了別するを識といふのである。従つて念は心に當り、想は意に當り、觀は識に當るのである。又心と念は第六識、意と想とは第七識、識と觀は第八識に配當する説もあるが、今はさまで立ち入つて解く必要はない。それは却つて枝葉に走つて根幹を忘るゝことになる。前にも述べたやうに、全篇が駢儷體の文章なれば對句の都合上、文字を併列したのに過ぎないのであるから、この處の心意識と念想觀も單に對句にしたに過ぎないのである。されば「心意識の運動を停め念想觀の測量を止める」の二句は、全文にて一切の妄想分別を停止し斷つことと解すべきである。▲作佛を圖る莫れとは佛に作りた

い杯といふケチな考へも起すな、起せば坐禪三昧に入つてないからである。▲豈坐臥に拘はらんや、とは坐禪は唯默坐のみではない。語も亦禪であるから、行住坐臥皆心を落着けてそれ三昧になりきるの意である。

〔講話〕 古の聖人も身命を抛棄て、坐禪を修行し、正傳の佛法を守り立て、來られたと云ふが、それ程尊い修行の仕方は、一體全體何うすればよいものか、その間に答へるのがこの一節である。

即ちこの一節は主として、坐禪の一般的形相に就いて述べられる前提として、第一に環境を選び、飲食に注意して、愈々坐禪する時の心構へを如何にすべきかを、お説きになつたのである。それが極く大まかで、而も一つの公案としてもよい程に、坐禪の眞髓まで突き込んで述べて居られるのである。そこで本當に坐禪と云ふことを問題として居る人ならばこれだけを聞いても、大いに功夫せざるを得ないのであらう。

扱、先づ坐禪するには、第一靜かな場所に於てする事が必要である。初心の者は兎角境に依て心が移り易く、美しい花を見れば手折りたくなり、美しい聲を聞けば執着

心が起きて動きがとれなくて、修行も手に着かないやうになり勝ちのものである。

電車の音や、女子供の騒ぐ場所ではとかく心が亂れ勝ちになるから、出来るならば山奥の松風と、溪川の流のみが友である様な場所を選ぶならば、心を亂さうにも亂しやうがないであらう。然しこのスピード時代に山奥に入つて、坐禪する時間の餘裕杯といふものは仲々あるものでない。故に、まず佛前とか、靜かな室に入つて朝夕二、三十分でも坐るのがよい。殊に最初の間は本山とか、大寺院の禪堂に入つて坐はると一層効果的であると思ふ。何には兎もあれ、初歩の間は、參禪は靜室を撰ぶことが肝要である。

次に食事も腹八分目といふことがあるが、餘り腹が空いて居れば目の前に美しい御馳走の幻が浮かんで来て、心が亂れるであらうし、腹が一杯で前にも屈めない程食べれば苦しみを感じるであらうし、それが治つたと思へば昏沈に陥つて、睡くなるし、誠に厄介なものであるから、食事は腹八分目を程度として置き、常に身體の調子が極めていゝ様にして置かなければならない。一體、食ひ過ぎ、飲み過ぎといふものは、

威儀が整はない爲めで、即ちお行儀の悪い時に起り勝ちのものである。故に禪堂に於ける修行僧の食事の作法といふものは、洵に嚴格なもので、箸の音茶碗の音一つするでなく、食事に對する責任と感謝の意を捧げて、種々な經文を讀誦して食事するのであるから、丁度腹八分目になる様になり、決して飲過ぎ食過ぎ杯といふ事はない。

であるから、一般の人でも坐禪の積りで食事に對しては、行儀よく合掌するか、出來得るならば五觀の偈といふ經文でも唱へて頂戴するならば、暴飲暴食杯といふ問題は起らぬ。自然それが坐禪ともなり、又斯くすることに依て、修行も倍々進境に達するものである。其上、更に坐禪をせんとする時は、一切の仕事や遊び事は何事によらずすつかり打捨てゝ了つて、人間としてしなければならぬ様な、義理や人情の用事も全く忘れ去り、又其れに就いて善い、悪いのと心を動かす事なく、自分の行ひの世間的な反省も、他人の事の批判も、批評も、何もかも打ちやつて了ふ。

自分の心は常に一所に止つて動かない様にし、從來止觀とか、修行の段階であるとか云はれて居る、種々の觀法觀念をも心の中に残すことなく、すつかり清算して

つて、佛にならうと云ふ様なケチな考へも捨て、了へといふのである。

然し如何に善悪も思はなければ、是非も考へない、精神の運轉も停め、意志の思考も止め、佛にならうといふ事すら、心に浮べるな抔といふたからとて、決して枯木や死灰の如く無知無覺になつて了へといふことではない、坐つて居る時は徹底坐つた切りになつて、全く無念無想になつた當體の心が、天地に充ち渡つて居るから、間に髪を入れず、無と叩けば無と響き、有と撞けば有と鳴るので、決して昏沈の状態や無神經の状態ではなす。

されば坐禪と云つても唯手足を組んで無言で、坐つて居ることばかりを云ふのではない。行くも、歸るも、立つも坐るも、語黙動靜、凡て坐禪を離れないやうに修せよといふので、豈坐臥に拘はらんやといふのである。

然れば運動する時でも、事務を執る時でも、將た茶を飲む時でも、飯を喫する時でも、少しも坐禪を離れない。坐禪を離れないから、運動三昧、事務三昧、否、喫茶喫飯三昧になり切つて、善悪も思は無れば是非も管しないではないか。故に坐禪のまゝ

が直に活動三昧になるのである。だから敢て坐る時のみが坐禪ではなく寝る時も働く時も坐禪になり切る様な境涯にならねばならぬ。これだけで坐禪の心構へは残す處なく説明せられた様ではあるが、本當に、初心の人には、何のことだか、さつぱり見當が付かない。そこで、この一段は坐禪は何も考へない様にする方法だ、位に軽く考へて、次の段に進む事にしよう。

第二節 坐禪と身構へ

「尋常坐處には厚く坐物を敷き、上に蒲團を用ゆ、或は結跏趺坐、或は半跏趺坐、謂く結跏趺坐は、先づ右の足を以て左の股の上に安じ、左の足を右の股の上に安ず、

半跏趺坐は但だ左の足を以て右の股を壓すなり、寛く衣帶を撃けて齊整ならしむべし、次に右の手を左の足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安じ、兩の大拇指面ひて相拄ふ、乃ち正身端坐して、左に側ち、右に傾き、前に躬まり、後に仰ぐことを得ざれ、耳と肩と對し、鼻と臍と對せしめん事を要す、舌、上の顎に掛けて唇齒相着け目は須く常に開くべし、鼻息微かに通じ、身相既に調へて欠氣一息し、左右搖振して兀々として坐定して、箇の

不思量底を思量せよ、不思量底如何が思量せん、非思量是れ乃ち坐禪の要術なり。」

字解 ▲尋常はよのつねと讀みて普通といふほどの意。▲坐物は蒲又藁で作りたる團坐の如きもの。▲結跏趺坐とは足を屈めて組み合せ坐すること、其の方法は本文にある通り。▲脛は腓と同字にて股の意である。▲壓は置く意。▲寛は緩くと同意。▲繫は繫束又は繫結と熟字して衣を着、帶を結ぶこと。▲齊整は正しく整理すること。▲柱は支柱と熟字して相向はして支へること。▲端坐は正しく坐すること。▲側は傾と同じくかたむくこと。▲躬は躬の本字にてくぐまりと訓して屈むこと。▲欠氣とは欠はあくび又はふくとも訓する字で即ち欠氣は口を開いて深く息をすること。▲兀兀とは山の動かざる不動の貌。▲箇のは此の同意。▲不思量底の底は別に意味はな

い。唐、宋文學の俗用文字で場所に依つては英靈底漢とか透關底眼とかいふやうに今日の「的」即ち「の」の意味に往々使用せられて居る。こゝでは單に意味を強める爲の助字に過ぎないのである。▲非思量は不思議と同意義にて思慮分別に渡らぬこと。▲要術は肝要な點といふほどの意。

〔講話〕 こゝは原文を読めば誰れでも判る通りであるが、實際これを窮行することは仲々六ヶ敷いことである。然しそれが安樂の法門である、といふのであるから、甚だ面白い。面白くなるまで、今から述べる坐禪の方法に依て坐禪するがよい。

第一 坐禪する坐席

坐禪する坐席には、澤山坐物を敷き、その上蒲團を用ゆ、と云ふのであるが、坐物は蒲か藁で作したる「圓坐」の類をいふのである。これは支那式の土間や、或は板間や、又樹下石上には必要であるが、疊の上には必要ないものである。故に次にある蒲團だけを用ゆればよい。坐蒲團を二つに折つてお尻の下に敷いても宜しいが、普通今日坐禪する時に用ひるのは、坐蒲と申して、直徑一尺二寸に周圍三尺六寸の圓い蒲

團を用ひて居る。熱心に坐禪する人はこの坐蒲を用ゆる方が、樂で心持ちがよく、長く続く。

一體この坐蒲を用ゆる杯といふ事は、一見甚だ贅澤な様に見えるが、決してさうではない。禪宗の生命は、この坐禪する事にあるから、衣や衣服は粗末なものでも、武士が刀だけは自己の魂として居る様に、禪僧はこの坐蒲の上等と坐席の完備を必要とするのである。殊に坐蒲が薄いと、痔になる恐れが多いから、平常實行される人々に充分この點、御注意申上げ度いのである。

第二 坐禪の時の足の組み方

坐禪の足の組み方に二種類ある。即ち結跏趺坐と半跏趺坐とである。之は印度以來相傳せられた方法であつて、三千年來能く實行せられたものであるから、それには無限の意味があると思ふ。第一立つて居る時よりも腰掛けた時の方が落付きがあり、腰掛けた時よりも坐つた方が落付きが出来る。唯坐つたよりも手足を組んだ方が緊張味を帯ぶ。故に坐禪の時にはこの足の組み方が基本とせられて居るのである。結跏趺坐

は、右の足を左の股の上のせて、それから其の上に行く様に左の足を右の股の上に乗せる。すると、この組み合せた足はどうしても崩れなくなつて、坐が極めて、安定になるのであるが、最初の中は——殊に平常椅子の生活をして居る人には足がいたくて仕方がない。そこで半跏趺坐が役立つ様になる。即ち左足をまげて右の股の上に乘せればよいのである。この坐り方に就いて印度以來色々な傳説が傳り、この足の組み方に降魔坐とか、吉祥坐とか云ふ名が付けられて居るが、今は我が御開山の正傳に従つて、そんな批判的な註釋は止めることにしよう。要は先に述べた坐臥に拘はらぬ坐禪の眞髓を把握すればよいのだから……。

第三 衣服の注意

以上の様に衣服をはだけで、足を組んだのであるから、それをキチンと整へ、衣なり袴なりを以て足を掩ふやうにしなくてはならぬ。説明圖は足の組み方を表はすに便利であるから、洋服にしたが、實は和服の方が坐禪するには便利である。故に今は和服に就ての説明と承知して頂きたい。若し帶等が餘り固くしまつて居たならば、そ

れを緩やかにして、ぎごちない心持が、すつかり抜けて了ふ様にしなければならぬ。

第四 手の組み方

着物を整へたならば、今度は手を置くべき處へおく、即ち右手を左足の上のせて、その上へ左手を載せて、兩方の拇指の先を向ひ合ふ様にして、其の中に一つの鶏卵を容れるほどにするのである。

これは圖にした方がいゝから、次に圖を示さう。

なほ坐り方に就ては、半跏趺坐も苦くて出来ない方は、日本坐でもよいのである。殊に婦人には、日本坐の方がよい様に思ふのである。——私は私の女學校で日本坐を勧めて居る。而も坐物も蒲團も何も用ゐず、板の間に直接坐せしめて居る。これには仲々非難がある。その非難にも耳を藉さず、今尙合目から風通しのよい床板の上に、雪の朝も、風の朝も、坐せしめて居る。これは、道元禪師の意に反するやうではあるが、實はさう長く坐らせないのである。僅か十分か、十五分間である。その間位、それ



坐 跏 跏 結



坐 跏 跏 半



方 組 の 手



方 敷 の 蒲 坐



方 組 の 手 の 坐 本 日

に耐え切れないやうな女子が、勉強したからとて何の役に立つものではない。吾等はいつ逆境に處して薪の上に臥し、野宿したり風に櫛りて、飢に泣くかも知れないことを常に覺悟して修養して置く必要がある。尙本當に眞劍に坐禪をしやうとする人にはやつぱり、日本坐だけでは物足らぬ様な氣がするのである。一度は必ずこの正傳の坐法に依つて、眞劍にやつて欲しいものである。と云ふのは日本の坐り方ですと、これは略式であるとか、又これでもよいであらうか抔といふ考へが一寸でも起ると、本當に信仰に没入するには、何となくぎこちない感情が、その間に介在するからである。信の一字には理窟も何も離れた、生一本な香に、陶醉する境地が要求せられるからである。こゝを充分味つて後、日本坐をすれば、それでも又正傳の坐法と同じ心境に到るであらうが、これでもよいだらうか抔と云ふ理窟を考へて、日本坐を固守するとは何うしても排斥しなければならぬ。故に家で獨り坐禪を實行される時でも、坐り方は何うしてもこの跏跏坐にして戴き度い。

第五 身體の位置の整頓

足と手との大體の様子が判つたとして、今度は長いこと坐つて居る爲にはとかく、色々なむづ痒い様な處が出たり、何だか變な感じがしたりして、仲々ドツシリと落ちて坐れないものであるから、さういふことのない様な手段を取らなければならぬ。

餘り坐つて正しく、姿勢を取つた事のない人は、とかく、いざ行儀を正しくしなければならぬと云ふ時になると、何だかぎこちない様になるもので、自分では氣付かなくとも、左の方へ傾いて居たり、前の方へ屈つて居たり、後の方へそり返つて居勝ちのもので、右肩の方がツンと上つて居たりするものである。坐禪で正しく坐るには耳と肩とが一直線上にある様にし、鼻と臍とが又同一垂直線上にある様にしなければならぬ、そして口はキチンと閉ぢ、舌を上顎の處に付け、唇と齒をキチンと付け、口をへの字型に結ぶのである。目は三、四尺前方を見て程よく開き、達磨様のやうなドングリ目をして居てはいけないのである。といふのは眼をつぶると昏沈して睡眠を催し易いからである。然し時には眼を閉つた方が却つて心の散亂を防ぐ事もある。それは時と場所に關係するものであるが、普通は目は須らく常に開く事を要するのである。

次には息を調へて、荒い息をしないやうに鼻息微かに通ずるやうにして、坐相が調つた處で欠氣一息と、充分にウント息を吸ひ込んで、さうしてその氣息を腹の奥底より力強く徐ろにフーンと吹き出すのである。この息をするに口より吸ひ込んで口より出すといふのが多いやうであるが、衛生上から考へても鼻より吸ひ込んで口を細めて吹き出すのが最もよい方法と信ずる。斯くの如く兩三回すれば、騒がしい氣分は平靜となり、心は自然に治つて來ることは妙である。そこで更に身體を左右に漫より緊に揺つて、丁度落着のよい心地して坐ると、ギゴチなさがなくなつて、體がゆつたりとして本當に落着いて坐ることが出来るのである。

第六 坐り込んでからの心

兀々と落着いて坐り込んだ以上、どうするかといふに、只ボンヤリとして居るものでもなければ、啞然と莫迦のやうになることでもない。又考へることでもなければ考へないことでもない。只管坐るのみである。そこには坐するといふ念すらもない。所謂「坐をも坐破するの坐」である。悟を開く爲めでもなければ、佛になる爲めでも

ない、天地も乾坤も坐り抜いた坐にして、坐の外に一物もなく、天地乾坤悉く坐になり切つた、坐禪の當相を、問答體にして不思議底を如何が思量せん、非思量といふたのである。換言すれば、泰山の如く兀々と坐り込んだる坐禪の當相其ものを、直に非思量と言ひ表したに過ぎないのであるから、坐禪即非思量であり、非思量即坐禪である。所謂坐禪の正身端坐の身構へを、其まゝ非思量といふたのである。故に不能語にも「思量の現前する時直下、非なり不なり。非不は除却を云ふにあらず、即ち是れ思量の眞實體なり」とあるを見ても明かである。

されば思量の當體が、そつくり不思議の實體である。不思議底を思量するから無心でも有心でもなければ、又有念でも無念でもないのである。坐禪の心は無心有心を超越し又無念有念を離れたる正念である。故に非思量は有念無念を超越した正念のことである。

随つて非の字は「あらず」ではなくて脱落のことである。思量しないのではなく脱落の思量である。有念にも無念にも落ちない脱落正念の思量である、坐禪である。

例せば鏡は有念でもなければ無念でもない。美人が映つても愛着の心も起さなければ、醜人が寫つても憎惡の心も起さない。鏡は憎惡、愛着を超越して映して居る。即ち非思量にして映して居る。不思議底を思量して居る。無心にして有心である。櫻は咲いても非思量にして咲いて居る。鳥は鳴いても不思議にして鳴いて居る。又柳は非思量にして縁であり、花は不思議にして紅である。宇宙萬有悉く脱落にして自由自在の働きをなして居る、坐禪をして居る皆是れ非思量の眞實體であり、無心の活作用である。解り易く言へば、凡夫の思量ではなく佛の思量である。佛の坐禪である。

それを非思量と喝破したのである。非思量と坐禪の本面目を表はしたのである。要するに坐禪の身構へは第一姿勢を正しく坐して身を調へ、次は氣息を靜かにして息を調へ、最後は總て脱落の境に住して心を調へ、この調身、調息、調心の三つが一體となつて、徹底坐り切つた非思量の當體をいふのである。

こゝまで、坐禪の仕方は、大體、要領だけ述べたけれ共、坐禪を實際行つて見ると、今迄に思ひもよらぬ問題が次から次へと生じて来る。最初は氣が亂れて仕方

がないとか、三、四日坐禪を一生懸命實行すると、下痢を初めたとか、妙な妄想が出て困るとか、種々身體上の故障、心の上の魔境が出て来るものである。これ等の點に就いては、後篇に於て、常濟大師の「坐禪用心記」に就いて御話し度いと思つて居るが、兎に角、さう云ふ種々の疑問や、心配が生じた時には、直ちに師家に就いてよく伺はねばならない。

この普勸坐禪儀では、高祖大師が餘り坐禪を勧めやうとせられた結果、そして又、當時坐禪の師家といふものがなかつた爲に、この坐禪をする場合の師匠に就いて殆ど述べて居られないが、實際行つて見ると、先輩、師家の手引と云ふものが、何うしても必要なのである。それであるから、こゝで高祖大師の御言葉には無いけれども、師家の必要を付け加へて、坐禪するには必ず、先輩とか師家とかによく話して、共に精進せられんことを希望するのである。

以上に於て大體坐禪の要領を述べたのであるが、参考迄に道元禪師の坐禪の特色を、こゝで付け加へて置き度いと思ふのである。坐禪の仕方は臨濟宗に於ても、曹

洞宗に於ても殆ど變りはないけれども、其處にやはり少しづつ變化がある、臨濟の禪は將軍禪と云つて、何處迄も機鋒が荒く、實際坐禪をして居ても經行と云つて坐禪を一時間位やつて居ると足休めの爲にも、又氣を轉換する爲にも、十分位運動をするのであるが、その時駆け足的に走るものもあると云ふ。しかし曹洞禪ではさう云ふ事は絶對ない。「一息半歩なるべし」のお示の如く、一息の間に半歩動くきりである。そこには定中の思慮を、動靜共に生す必要があるもので、經行中と雖も坐中と同様に專心一意に工夫三昧、そのものにならなければならぬ。卒暴なる運動杯は避けねばならぬ。

坐禪は何處迄も大山の地上に突兀として聳えて居る如く、兀々として坐定するのである。私は嘗て道元禪師の坐禪は兀々地の坐禪であると云つたことがあるが、誠にあの富嶽が秀嶺巖然としてこの地上に坐を占めて居る様に、山が鳴り、海が裂けんとしても、泰然として安坐し得る大人の如く、兀々として不思議底を思量するのである、思量も不思議も、又非思量も共に坐禪の上の脱落の思量であり、不思議であり、又非思量であるから公案に拘はらず、念想分別に捉へられず、昏散を去り、如々にして只

管打坐の大寂定中に活々潑々たる佛作用を云ふのである。こんな風に難しく云つて見ても、恐らく了解出来ない事であらうが、要は坐禪を實行して、師家から凡ゆる凡夫の妄想を取り去られ、是れか、彼れかと迷ひ歩く心を一所に捉へ得て、其の珠の如き清冷さを把握した時、成程これかと判る底のものである。

心中の珠の光明に没入することである。

これを道元禪師は只管打坐と名づけられた、只管打坐はぼんやり坐つて居ることではない。心の珠に没入して、如々に生活することである。こゝに道元禪師の坐禪の最も深い特色のあることを了解して戴き度い。

第四章 坐禪の本領

第一節 坐禪は自由の境地

「所謂坐禪は習禪には非ず、唯是れ安樂の法門なり、菩提を究盡するの修證なり。公案現成羅籠未だ到らず、若し此意を得ば、龍の水を得るが如く虎の山に靠るに似たり、當に知るべし、正法自ら現前して、昏散先づ撲落することを。」

字解

▲所謂は指す所ある詞にて即ち今勸諭する所の佛祖正傳の坐禪をいふのであ

る。▲習禪は坐禪を習ひ修行した後、佛に成るといふ意にて小乘禪に屬し、佛祖正傳の最上乘禪とは大いに異なる坐禪のこと。▲法門とは世の則となるものを法と云ひ、此法は聖人の皆以て道に入る通處なれば門といふ。要するに教とか道とかいふほどの意。▲菩提は梵語(Bodhi)にて道又は覺と譯す。要するに智度論に「菩提は諸佛の道と名く」とある意である。▲究盡とは究め盡して餘す所なきをいふ。▲修證とは修行證悟と熟字して、修行しただけ悟り、悟つただけ修行したといふほどの意味で、修行と悟りとは常に一體のものであるから、普通の場合ならば修行とでもいふべき處を、道元禪師は特に「修證」なりと仰せられた。是れ千古の新卓見といふべきである。▲公案とは公府の案牘といふことで、今日の憲法ともいふべきもので、改變することの出来ない法則として國民に望むものである。宇宙の眞理は私のない公のもので拔指しの出來ぬ憲法であり、公案である。この意味で參禪の際、師家から修行僧に與へる問題を、宇宙の眞理であると許りに、公案といふ様になつた。然し今こゝでは宇宙の本體とか眞理とか本來の面目とかといふに當るのである。▲現成は見成ともいつて「あ

らるる」といふほどの意。▲羅籠とは羅は網羅にて魚を捕る籠のことで、籠は樊籠にて鳥を入れる籠のことである。何れも自由を束縛する邪魔物といふ義。▲未倒といへばこれまでは到らなかつたが、これから到るかも知れぬといふ意になるから、「聞解」には未を末として「なし」と讀んで「到ることなし」と訓してある。論語の中にも「果せる哉之れ難きこと末し」といふ例もあるが、特に末と直してまで「なし」と訓する必要もあるまい。禪師は未の字を「不」と同様に諸書に御用ひになつて居る例が澤山あるから、矢張未到は「不到」と解して「到ず」と訓してよいと思ふ。▲「此意を得れば」とは此通りになればと謂ふほどの意。▲靠は倚りと同意にて、凭れ寄りかゝるの義。▲正法は正傳の佛法の義。▲現前は現成に同意と見て大差はない。▲昏散の昏は昏沈と熟語して心氣沈み込みて更に活氣なき枯木死灰の如き狀を云ひ、散は散亂と熟字して外境を逐ふて精神の統一せざる狀をいふ。▲撲落は脱落と同意義にて「もぬける」といふほどの意。

〔譯語〕 前章に於て實際の坐禪の仕方を大體述べたから、これより坐禪と云ふことに

ついでに注意を述べなければならぬ。若し坐禪が以上の如く只身體を規則通りに正しくして、きちんとすはつて、「正身端坐」すればよいと云ふのであるならば、坐禪は佛法の正門であるなど、云ふ大袈裟なことは云へないであらう。坐禪が佛法の要門であることを示す爲に吾人は、更に千萬言を費さねばならないのである。元來兀々として坐定する坐禪の常體が直ちに解脱の方法である。そして坐定に依て得た解脱の力が更に進展して、解脱の生活をなす根本の原動力、否もつと適切に云へば解脱の生活そのものとなるのである。斯の様に述べると、坐禪は一面解脱を得る方法で、解脱を得れば坐禪は必要でない如く理解せられるかも知れないが、吾人は決して坐禪を單なる大悟解脱の方法であるとは見ない、勿論坐禪が解脱の方法であることは、三世の諸佛歴代の祖師が、皆これによつて解脱せられた事實を見て誰人も之を認めるであらう。

然し解脱しても又坐禪習定は必要であつて、それに依つてこそ、現實の吾々は解脱の生活が出来るのである。所謂「お悟り」と云ふことは一瞬間のものである。悟つたからと云つて、過去の業の積集である吾々は、如法の生活が出来ぬものではない。如

何に大禪師、大善智識の會下に於て、見性徹底したと云つても、悟後の修行がなければ、その人は再び煩惱の雲に包まれて、迷の生活に入るのが人間の性である。この意味からして悟つた人でも修行が必要である。

又坐禪の生活はそんな第二義的に解釋しなくとも、坐禪そのまゝが佛の生活であり、解脱の活動である。否、佛法全體の露現であり、人類最高の理想生活である。その意味からして坐禪は悟つた後と雖も之を勤めなければならぬのである。この點を學的に議論をすれば、限りがないけれども、吾々は常識的に之を考察して、坐禪にはこの二様の意義があると見てよいと思ふ。

それは本當に徹底すれば、この兩者は全く根本的に一つになつて、坐禪は直ちに本來の面目であることが、體驗出来るけれども、我々難しい本體論の議論を、進めようとするのではない。今は坐禪を普通の常識に従つて、兩様に見得る點を立場として、この一節を述べることにしようと思ふのである。

佛教では大切な教として、戒定慧の三學が説かれて居る。戒は戒律であつて吾々の日

常の身の持ち方であつて、大小乗の戒が限りなく存在する。今少しく小乗律に従つて云へば、比丘の二百五十戒、比丘尼三百六十戒、と云ふ多くの戒律が定められ、佛弟子は必ず之を保持したのである。佛教徒には必ず戒があつて、これに遵ふことが佛教徒たるの第一要件となつて居る。従つてそれは所謂入團の規約の様なものである。

佛教徒は「斯くすべし」、「斯くすべからず」と云ふ條項が各宗、各派に依つて少しづつは異なるが、これのない宗派はないのである。特に諸惡莫作、衆善奉行と云ふ七佛通受の戒、三歸戒等は何れの佛教に於ても、根本戒として認められて居るものである。そして律宗などはこの戒を佛教の最も大切な中心眼目であるとして、これに依つて宗旨を立てて居るのである。定とは禪定のことであつて、種々坐禪修行を云ふのである。禪定と云へば今日では、禪宗獨特の專賣の様考へるのであるが、佛教各宗の中に於て禪定のない宗旨はないと云つてよい、天台の止觀、眞言の三密修法、淨土の念佛、日蓮の唱題、これ等は禪定を理解しなければ、了解せられぬ行である。

次に慧とは智慧のことであつて、佛陀の教旨と云ふ位に解釋してよいと思ふ。一般

に禪宗に對して他宗を教宗と云ふのは、主としてこの慧の方面を、佛教の中心として釋尊の説かれた一の聖教を所依の經として説くものである。といふて禪宗とて決して佛陀の教意即ち慧の方面を疎外するものではない。

扱て以上の三學の説明を長々と述べたのは、坐禪は習禪に非ずと云ふ意義を説明したかつた爲である。習禪とは、戒慧に對立する禪定を習修することである。云はば慧を得る爲の手段として修する坐禪を云ふのである。天台にも止觀の實修があつて、やはり吾が禪門の坐禪と同様な事をするのである。其の他小乗教に於ても坐禪を修行する。外道に於ても坐禪は修行する。坐禪冥想は印度の宗教各派に共通な特色である。それは皆神通を得る爲、若くは智慧を得る爲の手段に過ぎないのである。それと同様に南山の道宣律師は、正傳の禪を、習禪の部類に入れて居る。

然し、今こゝに述べて居る不思議底を思量する佛祖傳來の坐禪は、かゝる外道、小乗、教宗に於て行つて居る坐禪とは全く異なるのである。戒定慧三學の中の定學の一つでもなければ、又布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等の六度の中の禪定でもない。

今の坐禪は三學六度等の一切を網羅して居るもので、寧ろそれ等のものは正傳坐禪の一部分に過ぎないのである。故に、正傳の坐禪は、佛法中の一切の功德を包含して餘す所がない。實に正傳の坐禪はこれである。三世の諸佛も歴代の祖師も、此坐禪に住せられたのである。否、釋尊も達磨もこの坐禪の往來である。坐作進退皆悉く是れ坐禪の當體でないものはないから、離れやうとしても離るゝことの出来ないのが正傳の坐禪である。茲に道元禪師は正傳の坐禪は、決して習禪ではないことを明かにして、道宣律師等の誤りを正し、その意義を明かにせられたのである。禪の名は同じであるがその意味が非常に異つて居る。同じく大將と云ふても陸軍大將もあれば、海軍大將もある、オイこの大將といふ大將もある。その大將といふ名は同じであるが、オイこの大將と陸海軍の大將とは、天地の懸隔があるではないか。

今この正傳の禪と三學六度等の禪との懸隔は、此と同様な感がする。實に正傳の坐禪は「佛々の要機、祖々の機要」である。三業に佛印を表する坐禪である。凡ゆる煩惱と、凡ゆる世界の苦悶から脱れた安樂の法門である。

即ち身心共に脱落の境に達するから安樂である。心の上に欲望があつては苦になつて寝付が悪い。又妄想があつては心配に堪えないから安樂とは言はれない。正傳の坐禪は直に佛の境界であるから安樂である。坐つて居るから安樂であるなどと云ふのんきな問題ではなく、凡ゆる世界苦を解脱した、境地に到る門であると云ふ意味である。

世の諺にも「寝た程樂があるものを、起きて働く馬鹿もある哉」と云ふ位であるから、坐つて居る事はまだ本當に身體の安樂な状態ではない。況んや切々として眞實の自己に向つて自己これ何にもぞと、どん／＼進んで行く猛烈な修行が、何うして安樂であり得よう。試みに坐禪堂で修行して居る人達を見るがよい。何と坐禪の爲には、身命も投げ出して居るではないか。然しその猛烈な坐禪修行の後に來る法悦と満足は、「唯是れ安樂の法門なり」の味得である。向下門ばかりが坐禪ではない故に、向上門の坐禪は、安樂の法門を味得する爲の命懸の修行である。この點よく注意して頂きたい。然し又只單に現實の見性とか、悟道とかを得ようとする、小さい凡夫の一時の位からのみ之を見てはならない。無上の佛智見を完全に我がものとする修證である。即

ち佛と同じ智見ちけんを開發する方法であると共に、又佛と同じ生活をする事でもある。全く佛の生活と一致することが、即ち安樂の法門なる坐禪であるといふことを忘れてはならない、こゝで修證不二しゅうじょうふじの理論を明かにしなければ、この點の理解が出来ないかも知れない、修證不二と云ふのは、即ち修は身に關係し、證は心に關係する事である。

けれども身心は元來不二であるから、決して離すことの出来ないものである。

身を離れて心なく、心を離れて身はない。故に修證しゅうじょうは不二也。一面から見れば修は因にして、證は果であるが、事實は全く因果同時である。鐘を撞くのは修であり因である。同時に音響を發するのは證であり果である。撞くと音響とは一緒である。是れを秋野あきの禪師ぜんしは「修の中に證あり、證の中に修あり、學校へ入れば、一日々々の學業が直ちに卒業である」と仰せられた。正身端坐と坐るのが修である。其の修の中に證があるから「菩提を究盡くわうじんするの修證」であるといふのである。實に坐禪は一寸坐れば一寸の佛で、そのまゝそつくり佛の生活である。解り易く言へば坐禪は悟る爲めの修行と考へてはならない、修行そのまゝが證りであると云ふことである。このことは道元禪師が

長い間御修行なされて、判然はんぜんと御悟りになつたことで、曹洞宗では一番大切な法門となつて居るのである。お悟りお悟りと云つても、別に赤い花が金色になつたり暗い闇夜が明るくなるのではない、吾々の即今たがいまの生活が、そのまゝ悟りの生活であると云ふ意味に外ならない。人はともすれば坐禪すれば、何か、不思議な力が得られて、常人の企て及ばない様な、功力が得られる様に思ひ勝ちであるが、それは天魔てんまの禪である。勿論坐禪でそれ位の功德くわくとくが得られないとは云はないが、佛祖正傳の坐禪は、そんな魔術の様なものではない。吾々の生活を悟りの生活ならしむるものである。そして悟の生活は即今の生活と少しも變りがない。それは同じ木でも、下駄ともなれば、又佛像ともなる如く、吾々の生活が坐禪によつて、佛の生活になると云ふのである。之を道元禪師は一時の位であると云はれた。即ち坐禪に依つてその位が變化するのである。

此意味で坐禪は絶對ぜつたいに必要ではあるが、其は手段ではない。全體佛ぜんたいぶつの生活そのものであると云ふことになるのである。この點について、もつと／＼難しい理窟をくどくどしく述べたては止めよう。只修證不二である。

「修證はなきにあらず、染汚することは得じ」で、佛陀の生活と凡夫の生活は斷然相對立して居り、其の間に修行の効と云ふものはいるが、實は悟つて見れば、佛陀の生活も、吾々の生活も同一である事が判るのである。茲が二にして不二、不二にして二と云ふ極理である。然し此點は實際坐禪辨道して、味はつて見なければ判らない。

本來宇宙は脱落であり、諸法は實相である。山は高く海は深く、鶴の足は長く鴨の足は短く、來春れば百花爛漫、秋來れば千山紅葉、そこには嘘偽虚榮もなければ迷悟善惡もない。洵に脱落であり實相である。この消息を公案現成といふのである。公案は宇宙の眞理にして私のない公平なもので、間違ひのないものである。火は熱く水は冷く、炭團は黒く雪は白く。これ一つの公案にして、一つの眞理である。故に間違ひもなければ公平なもので、火は誰れに對しても、同じく熱く、水は冷く、洵に無私である。公案現成である。分別妄想の鳥を入れる籠や、魚を取る網（羅）などは何も要らない。太平洋の千波萬波の實相の丸出しである。即ち小さな分別や、三段論法では判つた様に思つても、やはり本當に判らない味を持つものである。この諸法實相の當體

を確かり把握したならば、直に坐禪の妙味が判きりと體得出來て、全くの自由を得るのである。即ち龍と云ふ動物は水がなければ動けない。虎は山に居なければ、自由に活動が出來ないやうに、人もこの坐禪の眞意が把握出來なければ、本當に佛——煩惱の束縛がホドケタ人——にはなり得ないのである。即ちこの禪の眞意に徹すれば、今迄自分を十重二十重に取り巻いて居た、くよくよする煩惱も、とかく心が亂れ勝ちになり易き妄想も、すつかり取れて了つて龍の水を得たり、虎の山に靠るが如く、自由自在の境地を得て、浴から出て扇を使ふ心境が體得出來るのである。そこで正法は自然に現前し、昏散撲落するのである。正法は實相である。間違ひのない眞理である。故に正法はチャンと吾人の面前に露現して居るのである。然し盲者は是を見ることが出來ない。盲者の見ざるは日月の咎ではない。吾人は昏沈散亂の煩惱の爲め盲者となつて見ることが出來ないのである。今正傳の坐禪に依て昏散先づ撲落して、正法現前し坐禪の眞諦を顯現することが出來るのである。

道元禪師は會て如淨禪師に參じて、日夜辨道精進し、脱落身心の語を聞いて、豁然

として大悟せられたが、それに依つて、「一生參學の大事、こゝに畢んぬ」と感想をも
らされて居る。實に坐禪は道元禪師のこの心境を、味ふ物の手段に、一度はならな
ければならない。其の苦しい血を吐く思ひの坐禪を少しも味はないで、少し許り禪宗の
理窟を聞いて見て、師家らしい顔付をして、判つた様なことを云ふのが、所謂野狐禪
である。故にこれから進んで、手段としての坐禪——これは本物でない——を、更に
百尺竿頭更に一步を進めた坐禪について述べよう。

以上の一段の格調を充分味つて、野狐禪に終らない様、修證一如の法門を、はき違
へない様、修證はなきに非ずの一語を、充分かみしめられん事を希望する者である。

第二節 坐禪の妙力

「若し坐より起たば徐々として身を動かし、安祥として
起つべし、卒暴なる應らず、嘗て觀る超凡越聖坐脱立亡

も此力に一任することを、況んや復た指竿針鎚を、拈ず
るの轉機、拂拳棒喝を擧するの證契も未だ思量分別の能
く解する所に非ず、豈神通修證の能く知る所とせんや、
聲色の外の威儀たるべし、那ぞ知見の前の軌則に非ざる
者ならんや。」

語釋 ▲徐徐は「ゆるやか」に、「靜かに」の形容詞。▲安詳は「しとやか」に「落
着いての意にて坐作進退の輕卒粗暴ならざること。▲嘗觀とは古來より傳記、口碑等
にて見聞して心得て居るといふこと。▲超凡越聖とは地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間
天上のものを六凡と謂ひ、聲聞、緣覺、菩薩、佛界の方々を四聖といふ。その六凡、
四聖を超越して、凡とも聖とも名くべきなきをいふ。▲坐脱立亡の坐脱は坐禪しなが
ら涅槃に入ること。立亡は直立しながら寂滅すること。▲此力に一任するとは坐禪の

力に依るといふこと。▲況や復はその上に又といふほどの義。▲指竿針鏈を拈するとは古來佛祖方々が或は指を立てたり、或は竿を倒したり、或は針を投じたり、或は鏈を打つたりして、機に應じ變に臨みて、人々を指導教示するのである。その立てたり倒したり投じたり打つたりすることを拈するといふ。▲轉機は機用といふも同じくはたらきといふことである。▲拂拳棒喝を擧るとは昔から歴代の高僧方が拂子を豎てたり、拳頭を弄したり、棒で擲たり、喝を放つたり抔して人々に正傳の佛法、禪の極致を以心傳心せしめんとせられた。その豎てたり弄したり、擲たり放たりする事を擧るといふので、拈するといふも殆ど同意義である。▲證契とは證は「さとり」と訓して、即ち證りに契ふといふ程の意で、前の轉機との對句で證らしむる方法とも解すべきである。▲神通修證とは神は不思議の義、通は自在の意で、即ち神通は不思議なる自由の通力といふほどの義である。佛教には六神通といふこともあるが、その説明は佛教辭典に譲ることにして、元來神通には大神通もあれば小神通もある。今こゝでは小神通をいふのである。從てここの修證は待悟の修行をいふので小乗の修證をいふ

のである。▲聲色之外とは色聲香味觸法等の六塵を代表して聲色の二つを擧げたのである。意識が六塵の境に束縛せられざる超越の境界を聲色の外といふのである。▲威儀は軌則と同意義で法則といふほどの意。▲那は何ぞと同意。唐宋文學の慣用文字をそのまま。▲知見の前の軌則とは覺知見聞の意識の出でざる前といふのであるから、意識作用を離れたる一種の不可思議なる軌則即ちはたらきといふほどの意である。

〔講話〕 この初めの「若し坐より起たば徐々として身を動かし、安祥として起つべし、卒暴なるべからず」の一句は、坐禪の儀式、即ち抽解といふて、跏趺坐を解きて起つ時の方法を示したものであるから、この一節は前述の「兀々として坐定し」の次にあるものとして、見た方がよいといふ説もある。其理由は「尋常坐處」にはより「兀々として坐定し」までは坐禪の儀式を示したもので「箇の不思議底を思量せよ」といふより「坐禪の要術なり」までは坐禪の用心を示し、前節の「所謂坐禪は」より「昏散先づ撲落する」までは坐禪の性質と其の效用を述べたものである。

然るに又前に返りて、坐禪の儀式の事に關する事が挾まれて居るからであるといふ

のである。然し筆者の愚見を以てすれば、「兀々として坐定し」と「不思議底を思量せよ」より「坐禪の要術なり」までは絶対に切り離すことの出来ないものと思ふ。といふのは不思議底を思量せよとか、非思量といふたのは、決して坐禪の用心即ち坐禪の心構へをいふたものではない。既に前に述べたやうに兀々たる只管打坐の當體そのものを、結局非思量と丸出しに斷案を下されたのである。故に前節の「坐法と身構へ」の中に之れを入れて述べたのである。その理由は已に其の直ぐ前に、坐禪に對する用心即ち心構へに就ては「諸縁を放捨し萬事を休息し善惡を思はず、是非を管することなかれ、心意識の運轉を停め、念想觀の測量を止めて作物を圖る事なかれ」と寔に叮嚀親切に御示しに成て居る。其に又直に再び心構へを説ける様な事はないと信ずる。

殊に、この坐禪儀は、初めに述べたやうに、洵に能く洗練せられた文章であるから、かゝる重復は避けられたことと思ふからである。それ故に私はこの「若し坐より起たば」より「卒暴なるべからず」までの一句は、動かして見る必要なく、このまゝにてよいと思ふ。何故ならば既に坐禪の方法を説き、その結論として非思量と結びた

る以上、どうしても正傳の坐禪の性質を述べて習禪と異つて居る理由を叙し、其の效用を論じなければならぬと信ずる。

そこで更に翻つて「若し坐より起たば」と坐禪の儀式、方法を叙べたのである。然し更に翻つて儀式を述べられたのは、深い意義が含まれて居ると思ふ。その理由は前節に於て坐禪修證の效用を叙し、所謂向上の方面を述べられたから、これより向下の方面を説いて坐禪の應用、大自在の活三昧を御示しになるのであるから、その序説として愈々向下門に下る爲め、坐より起ちて活三昧に入る様子をも兼ねて述べられたと見て差支へないと思ふ。如何に活三昧に入るにしても、常に坐禪を離れてはならぬ、坐禪の上の活三昧でなければならぬといふ意味にて、「徐々として身を動かし、安祥として起つべし、卒暴なるべからず」と御誠になつたのであると思ふ。故にこの一節は坐禪解脱の、自由活動の様子を述べるのである。

今坐禪の儀式方法から云へば、坐禪に入る時は麤より細に入るのであるが、坐より出る時は細より麤に出るのである。そこで坐禪をして居る時に、經行といふて、身體

の調子をよくする爲に靜かに歩くのであるが、その經行に立つにも大小便に行くにも、坐を立つ時にも徐々として身を動かし、靜かに起つのである。全體坐禪は坐するのみでなく、立つのも歩むのも坐禪でなくてはならぬ。起居動作悉く坐禪を離れてはならぬ。動中に靜がなくてはならぬ。それと同時に又靜中に動がなくてはならぬ。動靜一如にして始めて安祥として起つことが出来るのである。

今それを道元禪師の意に契はないかも知らぬが、少しく解釋的に述べるならば、坐禪に依つて身に定力が備はる。その定力に依つて解脱の智慧が得られる。吾々の平生の智慧と云つて居るのは、凡て凡夫の計らひであつて、本當の智慧ではない。本當の智慧は禪定に依つて、基礎づけられた智慧であつて、西洋の直觀的知識の最も深い意味のものではないかと思ふ。軽く云へば禪宗の信仰に依つて、裏づけられた智慧である。即ち禪定は自己の本質に向つて、醒める力を與へて呉れる。その自己の醒めた本質から眺めた、一切の智慧が所謂智慧である。坐禪はこの禪定による定力の獲得と、定力による智慧の獲得とを綜合したものである。従つて、智慧の活動する所は即

ち坐禪である。この智慧こそ釋迦牟尼佛にも劣らず、又達磨大師にも、將又六祖及び歴代の祖師にも劣らぬ、所謂超凡越聖の妙用を表はすものである。故に定力と云ふものは、何うしても失つてはならない。そこで禪苑清規の坐禪儀では「定力を失はない様に氣をつけよ」と示されてある。道元禪師は只定力のみを問題としては、坐禪は習定と同じ意味に取られるから、そんな蛇足を取つて「只安祥として起つべし」「即ちおだやかに、靜かに起て」と云はれたのである。坐禪を實行して居られる方は大抵御存知の事であるが、坐禪をして居て、急に飛び上つたり何かすると、身體に生理的に悪い許でなく、坐禪に依て得れた處の、心の落着きを中心とする不可思議の定力が失はれる。従つて、道元禪師が、「靜かに安祥として、起つべし」と述べられた理由が、明らかになると思ふ。事實見性などいふことは、餘程定力が備はらないと、起り難いことであることは、誰しも實感して居ることである。坐禪してグン／＼坐り込むと先づ見性と云ふ一寸した効果が表はれる。それが更に進めば、超凡越聖と云つて、釋迦牟尼佛よりも、達磨大師よりも、偉い智慧が得られるし、又坐脱立亡と云つて、不

可思議な定力の妙用が、働く様になるのである。こんな智慧や定力の獲得は、この坐禪に依つて得られる處の、禪定の力に、何うしても依らなければならぬが、坐禪はさう云ふ、誰にも判る功德が、得られるばかりでなく、實に歴代佛祖の活動せられた原動力とも云ふ可き、妙用が自然に備はるのである。

俱胝和尚は天龍和尚の指を立てるのを見て悟つた人で、一生の間、凡ての問答にも、說法にも指一本を立て、用ゐても盡きなかつたといふ、又大迦葉尊者が、多聞第一の阿難尊者を、教化せられた時に、「門前の刹竿を倒し來れ」と云つて示された。

其に依つて、阿難尊者は初めて悟つて、佛陀の法を嗣れたのである。吾が正傳の佛法を宣明するのに針を用ひたり、又錘を打つたりして、其の時々に應じて、正傳の佛法を宣揚して居る。例せば迦那提婆尊者が、龍樹菩薩の所へ行くと、龍樹は鉢に水を一杯盛つて出すと、尊者はその水の中に針を一本投じた。すると龍樹はその作用を見て、遂に許して正法を傳へ師弟の契りを結ばれた。又釋尊が說法せられた時、文殊菩薩が錘を打つて、誠に結構であつたと證せられたのであつた。或は又、拂拳棒喝を擧

して禪の眞髓を示したこともある。即ち百丈禪師の様に、拂子を立て、雲水の腹臍を割つたり、臨濟禪師の様に何かと云へば喝と叫んで學人を説得したり、又は黃檗禪師が、掌を握つて「天下の和尚總て此の中にあり」扨と言はれたり、或ひは又、徳山和尚の如く、常に棒を喰はして說法したり、色々な手段を弄して、その時、其場所に適する様に、方便教化を垂れられた、從來の祖師方の行蹟は、到底少しばかり、凡夫禪をやつて出來た智慧や、分別で判る處のものではない。佛祖正傳の坐禪に、徹底しなければ、成る程と呑み込めるものではない。従つて、定力を積めば誰にでも出來る、けちな神通修證で判るものではない。道元禪師は佛祖正傳の坐禪を説かれる時、いつも神通によるものであることを述べられた。正法眼藏陀心通の卷、心不可得の卷にはよく、この邊の消息が物語られて居る。

外道や、凡夫の誇りとして居る、神通など、云ふものは、全く子供だましの、馬鹿らしい欲望の結果である。純化せられた宗教的欲求は、その中に片影さへ止めて居ないのである。道元禪師の云はれる正傳の佛法は、實に純宗教的醍醐味をさして居られ

るのである。この點よく注意して考察せられる様希望して置き度い。

これ等の祖師の坐禪に依つて、自由に臨機應變の教化をなされる妙用は、吾々の感覺作用に依つて、感覺せられる處のものでもなければ、又勿論意識作用によつて、把握せられる軌則でもない。感覺世界以外の活動であり、又知識以前、認識以前の事實である。原田祖岳師は之を超意識の事實であるとよく云はれるが、この處は何と云つても云ひ得ない、坐禪の妙徳である。これ即ち解脱者の、自由の活動そのものであつて、坐禪をした者でなければ實際に體得出来ない處であり、又、坐禪に捉はれて、囚地一下した者でなければ、味ひ得ない妙處である。

扱てこの拂拳棒喝と云ひ、指竿針鎚と云ひ、何れも坐禪ではなく、所謂勝手氣儘な行爲の様に見えるのであるが、そこが聲色の外の坐禪と云ふ威儀であり、知見の前の規則であつて、足と手を正しく組み、正身端坐して、非思量の世界に居る、坐禪と寸毫異ならないのである。それは實に坐禪の妙用が味へなければ、到底了解出来ない理窟以上の理である、事實である。坐禪はこゝまで行かなければ、佛祖正傳の坐禪とは

云へないのである。只單に實力を養つて神通をやつたり、坐脱立亡など云つて、坐つたまゝ死んで、多くの人に吃驚せられたり、それ以上をやらうと思つて立つた儘、極樂往生するなど云ふ、奇抜なことをする様なこと位ならば、必ずしも佛祖正傳の坐禪など云ふ必要はない。佛祖正傳の坐禪はこの萬人をして、本來の面目を徹見せしめ、本地の風光のまゝに、生活せしめる處に、眞の意義がある。

「行も亦禪、坐も亦禪、」などと云ふ坐禪の楽しみ以上に進んで、本來の面目の世界に安坐することこそ、佛祖正傳の坐禪である、この點くれぐれも誤解のない様に、注意して頂き度いのである。

正傳の佛法では、修證不二など云ふ、變な理窟以上に進んで、本地の風光に於て端坐修行する自由の活動が即ち坐禪である。從來の宗乘家はともすれば、誤り勝ちな理窟に捉はれて居た。この味が判らなければ、決して修證不二は判らないのである。修證不二の坐禪は、本來の面目、眞實の我に醒めた、無我の生活本地の坐禪であることとを、更に思ひ廻らして戴き度いのである。

面白く述べることは、いくらでも出来るが、從來この一段の解決が餘り字句に拘泥して、宗旨に徹底して居ない感があつたから、少し難解ではあると思つたが、吾人の最近の考へをそのまま發表して、大方の諸氏の御批判を願ひ度いと云ふ心から、敢へて難解の語句を並べて、吾人の意の存する所を明らかにしたのである。

只要は「行も亦禪、坐も亦禪、語默動靜體安然」と云ふ境地に入る第一歩のあることを自覺して、實際の坐禪の心得として頂きたいのである。それがやがて解脱の妙境に入る門であることをこの一章で述べたつもりである。

第五章 坐禪の價值

第一節 坐禪の普遍性

「然れば即ち上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ、專一に工夫せば正に是れ辨道なり、修證自ら染汚せず、趣向更らに是れ平常なる者なり。」

語釋

▲然則は前を承けて下を起す言葉。▲簡は甄別する事にて前の論せずと同義。

▲工夫は功夫と同意にて前にもあつたが、專一に打坐する事。▲正是は即是と同意義。

▲辨道は成辨佛道の約語にて正傳の佛法を辨へ得るといふほどの意である。▲修證自

ら染汚せずとは南嶽懷讓禪師の「修證は即ち無きにあらず染汚は即ち得ず」といふ句の應用とも見るべきもので、染汚せずとは其に染み汚れざるの義で、修行に囚はれず悟りに誇らず、全く解脱の修證をいふのである。▲趣向更には平常とは趙州と南泉の問答に、平常心是れ道と南泉が言ふと、「還て趣向すべきや否や」と趙州が問ふた意を用ひられたとも見るべきもので、趣向とは大道に向て趣くといふほどの意で、日用の行持が悉く大道に契つて居つて、而かもそれが平常であつて少しも異つた處がないといふほどの意。

【露話】 この一節は坐禪辨道の普遍的價值を持つて居る事を示したものであると見度い、扱て宗教と云ふものは、常に或る特定の人にのみ、許されたものであると云ふ見解を持つて居たならばこの地上に宗教の生命を保つ事は出来ない。眞宗のお念佛にしても、日蓮宗の唱題にしても、若し特定の選ばれた人でなければ、實行し得ないものであるとすれば、それは永遠に人間一般の世界から遠ざかつて了ふ。禪宗が坐禪を以て正門であるとせば、その坐禪は人間一般に、普遍的に實行せられるものでなければ

ならない。然し己に述べた様に、坐禪を口稱念佛に比較するならば、淨土眞宗の人々が唱道する如く、難行に屬することは云ふ迄もない。然し淨土眞宗の人達が云ふ程難行であるであらうか。坐禪することが果して凡人の及び得ない様な修行であらうか、否、それは何人にも可能な行住坐臥である。何人にも樂々出来る、一向專念の念佛でも、親鸞聖人の様に眞の念佛行者となつて、深く其の境地に達し得た人が幾人ある。晨天の星よりも稀ではあるまいか。易行の念佛がなぜにそれ程難しいのか。何人にも可能である點から云へば、念佛も坐禪も殆んど變りはない。難しい點から云へば、三昧の境地、眞の念佛の境地は、參禪の最も深い境地と何等撰ぶ處はない。

易行だ、難行だ、自力だ、他力だと云ふ教相判釋の思想の遊戯は、最早眞實の生命を求め、吾々には通用しない議論である。我々は聖道、淨土、自力、他力、易行、難行などと云ふ、子供らしい水かけ論は、四、五世紀以前の中世の人々に任しておけばよいのではないか。我々は、先人がそれに依つて得た、偉大なる生きる力を問題とすればよい。念佛に依つて眞に生きる力が體得せらるゝか、坐禪に依つて果してそれ

が可能であるか、この點は實に其の人にあらざれば、遂に餘人所不見の大問題となつて、他人の容喙すべき點ではないと思ふ。私自身から云へば坐禪でなければ、その力は得られなかつたのである。

超凡越聖と云ひ、坐脱立亡と云ひ、或ひは、殺佛殺祖と云ふのは、實にこの一事である。従つて私から云へば、坐禪は何人にも可能なことであり、而もそれに依つて眞に生きる力を得るものであると云ふ結論になるのである。

道元禪師もこゝに着眼して「然れば即ち上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ、專一に功夫せば、正しくこれ辨道なり」と述べられたのである。

この普勸を意味する一句を以て、坐禪は易行であるとか、何人にも自由に出来るものであるとか云ふ、眞宗流の解釋をすることは、遠慮しなければならぬ。只坐禪は何人にでも、やれば出来ることであると云ふ、程度に止めておかなければならぬ。道元禪師は曾つて「樂なことではなければいけない」と云つて居れば、只ボカンと寝て居ることでは、面倒なことになつて樂ではない」と云ふ意味のことを云つて居られる

が、道元禪師は何處迄も勤めた人、求めて己まなかつた人であるから、坐禪は樂なことである、などと思つては居られない。其の境地に到れば前に述べた様に、寔に安樂の法門であつても、坐禪修行する時は決して好きなことをやつて、遊んで居るよりは苦しい修行である點だけは充分心得て置かなければならぬ。眞に生きる力を求め様とする者が、何うして苦しまずして之を得ることが出来やうか。寧ろ私は苦しんで求めよと云ひたい。法縁の厚い人は、苦しまなくとも充分その境地に、到り得ると云はれて居るから、苦しまなければ坐禪の眞實生命は、得られないと云ふ様なことを、私は云ふのではない。只我々普通の凡夫には、苦しまなければ恐らく眞實の道は體得されないと思ふのである。高が二百や三百の金でさへ、額に汗して働かなければ得られないのに、この人生の苦しみより救はれる道が、苦しい修練を経ずして、何うして體得出来ようか、苦しいと云つても額に汗して働く、勞働の苦しさと異り、眞實を求むる憧れの、熄むに熄れぬ衝動である。人生認識の生々しい努力である、故にその苦しみは却つて樂しみの最も價值あるものである。ボンヤリして生きるものに何うして宗

教の門が開れようか。思ふに宗教は人間の生きる、根本に向ての堀り下げである。

人は常に自己の生き方に就て、多かれ少なかれ疑の眼を向けて居る。凡ゆる宗教はこゝから出發して居る。吾々が佛陀の自覺に向つて進む時、佛陀の取られた方法に依つて進むのは當然ではないか。それが坐禪である。故に佛教徒たるものは、どうしても坐禪を基本として進まなければならぬ。殊に禪門に於ては坐禪を正門として、修證せねばならぬことはいふまでもないことである。

然るに曹洞宗では修證儀を讀むと、受戒に依つて成佛得脱せよとあり、坐禪儀を見ると坐禪に依つて、見性成佛せよとある。されば何れを取るべきかといふ問題に逢着すると、或人は「在俗の人は修證義に依り、出家は坐禪儀に依るべきである」といふのであるが、それでは道元禪師の坐禪を普く勸めるといふ意義に反することになり、又それは非常に誤つた説であらうと思ふ。元來戒と禪とは同一體のもので一つである。佛の清淨心の上の作用がそのはたらく方面に依つて、或ひは戒といひ、又禪といふのである。一人の人間でも働く方面によつてその名が異なる。學校へ行けば先生といひ校

長と呼ばれ、家に歸れば、主人といひ、又、父と稱せられるのと同様である。佛祖正傳の戒は、自分の心を悟るのを以て根本として居る。坐禪も亦同じく自分の心を悟ることである。だから正身端坐の當相が、即ち是れ十戒具足の相である。坐禪が坐禪になりきつたならば、殺生戒を犯す筈もなければ、泥棒する筈もない。又坐禪は天地と我と同根、萬物と我と一體となる、當相であるから、宇宙萬有悉く自己の顯現であるから、天地の恵みは是れ自己の恵みである故、これほど大きな恵みはない。

隨て法財を慳み、吝嗇する様な事はないから、不慳法財戒を犯す様な事はない、乃至曠恚の烟を立てたり、三寶を謗るやうな氣遣ひはない。坐禪の當體が直に坐佛とも云へば、佛と一體無二となつて居るのであるから、佛を謗らんとするに謗る佛がないではないか。されば坐禪は即ち十戒具足の佛である。故に坐禪に徹底すれば、自然に十戒が具足するのであるから、坐禪が何よりも肝要である。坐禪と離れては十戒は保たれるものでない。坐禪は實に佛陀の生命、釋尊の生命の私語を聞く方法である。佛陀を疑はない限り、佛陀を崇敬する限り、道元禪師がこの生の眞實を求めて、止まな

い人間に、上智下愚を論ぜず、普く人類全體に、坐禪を勧められたのは、尤なことではないか。況んや道元禪師は、それに依つて、釋尊と同時成道の自覺を持ち、身心脱落の妙味を、味つて居られるからには、何うして之を凡る人間に勧めずに置けよう。

自分に食つて甘い味つたものを、どうして人に勧めずに置くことが出来よう。

こゝに、道元禪師の尊い宗教家としての、心情が溢れて居るのである。難行易行の別ではない。聖道淨土の問題ではない。只佛陀への突進である。只釋尊への歸依であり、眞實自己の掘り下げであり、人間全體の生命のさゝやきの傾聴であるのだ。

人は何人も人生の、眞意義を把握せんとして居る。眞の人生に向つて確信を得ようとして居る。本來の面目に直面せんとして居る。眞の人生に向つて確信を得ようとして居る。それが直に坐禪辨道の意義を表はすものである。これ正しく辨道である。故に辨道功夫は寸時も怠つてはならぬ、點滴石を穿つので、常に息む時なく、油断せず功夫をすれば、如何に愚鈍なものと雖も、必ずその目的を達し、その境地に到るものである。

祐天僧正は非常に愚鈍な人で有たけれども、三七廿一日の間斷食して、不動尊に祈

願をかけられた。すると満願の日、身體が疲れたと見え、覺えず眠ると、不動明王が長短兩劍を出して「何れを呑むか」と仰せになると、祐天僧正は「どうせ呑むなら長劍を呑む」と答へられると、不動尊が長劍を口へ突込まれた。すると血の固まりを吐いたと思ふと夢から醒めたといふことであるが、斯く專一に功夫祈願せられたので、遂に天下の祐天僧正ともなられたのである。坐禪は專心一意になり、一生懸命になることである。否、その事になりきることである。智者や利人よりも寧ろ、愚人鈍者の方が却つてその事になり切り易いことでもあるのである。こゝに坐禪の普遍性があるので、道元禪師は、坐禪を普く勧めると宣言遊ばされたのである。

今は現代的に、哲學的言葉をかりて自己の眞實に向つて、掘り下げて行くと云ふ語を使つたけれども、之を禪宗的に云へば坐禪功夫することである。つまりこの坐禪の眞義をあきらかにして、專一に功夫して行けば、その坐禪は純粹な坐禪であつて、古人が云つた言葉に引かゝつたり、公案に引かゝつたり、色々な教相にまごついたり、種々の横道に入る様なことはなく、自然と純一の坐禪が出来て、其の身に行ふ修行も、

又その心に得る證果も、一體となつて之に應じて染汚と云ふけがれ等のない、純一なものになるのである。けれども修と證とを二つに見たり、悟りが鼻先にかゝつたりするのは即ち染汚である。學者が學者ぶつたり、財産家が慈善家ぶつたり、或ひは又孝行ぶつたり、忠義ぶつたりする、そのぶつたりするのは本物でない、見えざる虚榮の權化であるから、皆悉く染汚せざるものはない。鳥の空を飛ぶが如く、魚の水を行くが如く、少しの自慢もなく跡方もなく、任運無作の行爲に至つてこそ初めて、修證不二の妙徳が體驗せられるのである。若し修證不二の道理が明かになれば、其日常の生活そのものが、純一無雜の坐禪生活になつて、遂に、平常心是道の妙境が現前するのである。即ち行くも歸るも悉く道にかなひ、求むることなくとも、即ち大道に調歩し、意趣することなくとも、大法に則る生活、即ち眞の佛道生活が茲に現前するのである。「趣向更にこれ平常なるものなり」とは即ちこの意味であつて、趣向は功夫して、求め趣くと云ふ意味であるが、こゝでは、我々の意識生活と云ふ位に解釋していゝと思ふ。

道州が南泉に向つて、「如何なるか是れ道」と問ふと、「平常心是れ道」と答へた。「更に趣向すべきや否や」「向んと擬せば即ち乖く、擬せざれば如何にしてか是道なることを知らん。」泉答へて云はく、「道は知、不知に屬せず、知はこれ妄覺、不知は是れ無記」と、眞實の自己、眞實の生活、眞實の人間の生命へと掘り下げ、掘り下げする間は、まだ眞實のものに到達して居ない。坐禪功夫の間はまだ、「是れ道」ではない。還つて眞實を求めて、掘り下げる自己に徹する時、其處に平常なる自己に徹するのである。我々は意識生活に於て、求めなければ自己に徹することは出来ない。道州が「擬せずんば如何にしてか是れ道なることを知らん」と云つたのは其の意味である。すると眞に自己に徹した處、眞實の人間の生る力を把握した處は、我々の意識生活を遙かに超越して居る。従つて意識生活は、何等關與する處ではない。我々の意識生活は、その儘であつて、而も高き眞實の自己に生きて居るのである。否、禪から云へばその時、高き自己は、平常の我々の意識生活の中に己に見出されて居るのである。こゝに修證不二の眞實の意味が存する。そこに達してこそ、初めて正しい辨

道が現成したのである。難しく理窟を云へば、修證不二の理論まで説明しなければならぬが、純一になり切つて坐禪修行する處に、本當の辨道があるのである。

この意味を次の一句で説明したのである。さればそれで佛祖であるが、それでもよく注意しないと飛んでもない方面に迄、道を取り違へて了ふから、よく注意せねばならぬと、親切な道元禪師の御示しである。

第二節 坐禪の勸誘

「凡そ夫れ自界他方、西天東地齊しく佛印を持し、一ら宗風を擅にするは、唯打坐を務めて兀地に礙らる、萬別千差と雖も、祇管に參禪辨道すべし、何ぞ自家の坐狀を

抛却して、謾に他國の塵境に去來せん、若し一步を錯れば當面に蹉過す。」

語釋

▲自界他方とは此の吾々の現在住んで居る地球上の世界を自界といひ、その他の星の世界等を他方といふたので要するに宇宙といふほどの意。▲西天東地とは印度は支那の西方に當るので西天といひ、支那は印度の東方に在るので東地といふたのである。要するに自界他方、西天東地といふのは指定したる土地をいふのでなく、十方世界の三世諸佛諸祖といふほどの意である。▲等は齊と同じく同様にといふ意。▲佛印とは諸佛法印の約にて印可證明せられた間違ひのない佛法といふほどの意。▲持は護持、維持と熟字して守護すること。▲一らは專一に。▲宗風は禪風といふも同じ。▲擅にすは自由に擧揚すること。▲打坐とは「ぶつ坐る」といふほどの意で、打は意味を強める意で坐禪三昧になり切るといふことである。▲兀地は前にあつた兀々と同じ意にて不動の狀にてこゝでは坐禪を指していふ。▲礙へらるは常に着き纏ふて離れぬ

義で、坐禪の時は坐禪に礙へられて坐禪になり切ること。▲萬別千差とは機類には上智下愚、利人鈍者と種々あり又法門には八萬四千と澤山あるといふほどの意。▲祇管は只管と同じで専心一意のこと。▲參禪辨道は坐禪のこと。▲坐牀の牀は床と同字で居所のこと。▲拋却は放棄と同じで打ち捨てること。▲塵境とは六塵六境の略語。▲去來は復來と同じで彷徨すること。「何ぞ自家」より「塵境に去來せん」までは法華經信解品の長者窮子の喩を巧みに引用して述べられたものである。▲當面は對面と同じ意。▲蹉過は蹈み違ふことにて差異を生ずること。

〔談話〕 この一段の意味は、古來佛祖方は必ず坐禪を勤められたのであるから、參學の徒は只此の坐禪を專一に修行せよ、然しその坐禪もよく注意しないと、邪道に陥つて了ふ故、充分に、注意せよ、と云ふ事を述べられたのである。已に述べた様に、坐禪は、佛の威儀を身に行ふのであるから、一寸坐れば一寸の佛、一時間坐禪をすれば、それだけ佛地を開明したのである。坐禪の功德の廣大な事は已に述べ盡したが、身體が爽快になつて、健康上に利益があるなど、云ふことは、極めて入門の世俗に、捉はれた考

へ方である。多くの禪僧が、長命を保ち得るのも、坐禪に依つて身體を練磨し、精神に安定を得て、悠悠としてせまらない生活、それはたとひ枯淡な生活であつても、心豊かな生活をなし得るからである。曾て支那の宗贖禪師が、禪苑清規を御撰述になつた時には、身心が爽快になるとか、種々なる利益を數へ上げて、坐禪を勧めて居られるが、道元禪師に到つては、そんな形而下の利益は、問題ではない。もつと深く喰ひ込んで、無上菩提の獲得と云ひ、心地開明の境地など、云ふ語に依つて、坐禪の利益を高調せられたのである。坐禪爲宗の道元禪師としては、當然なことであり、禪宗の純粹に行く可き處まで、行き盡したと云はなければならぬ。この道元禪師の信仰、宗教的理想を了解しなかつたならば、到底坐禪儀は判らないのである。

即ち坐禪する事は、佛陀と同じ人格に到達する事である。そして、佛陀と同じ人格になる事は、この世界の凡ゆる價值の中に於て、最も大きな價值であると云ふ、二つの前提を了解しなければ、道元禪師の眞意には至り得ない。この二つの前提を明確に把握して、この一段を見ると、一層よく、その意味内容が、了解せられるであらう。

即ち坐禪の功德、宗教的價値を捉へて、坐禪が如何に廣大な價値を持つて居るかを述べて、先づ坐禪に精進せんことを、すゝめられるのである。そして前半は初心者に對する勸誘であり、後半は坐禪に精進して居る者への、激勵と注意であると見ることが出来る。

「凡そ自界他方、西天東地、等しく佛印を持し、一ら宗風を擅にするは唯打坐を務めて、兀地に礙へらる。」と云ふのは、從來の佛祖は皆坐禪をして、佛祖の面目を發揮せられたと云ふ意味である。従つて佛祖の位に到らんとする者は、坐禪を務めなければならぬと云ふ心持をこめて、初心の者に坐禪を勧められたのである。自界他方とは、この娑婆世界も、天國もといふ意味、従つて、この地球上でも、亦他の天體の何れの處に於ても、又西天東地とて、印度天竺の國でも支那の國でも、凡そ佛法の行はれる處は、何れの處でも、佛の印可證明を持つて、眞の佛法を鼓吹して居る人々は、誰でも皆、唯々打坐、即ち坐禪を專一にして、ぐんぐん自己の眞實に喰ひ込んで、佛性を徹見することに努力し、坐禪になり切つて了ふのである。坐禪になり切つて、或ひは

見性、或ひは身心脱落と、自己を認得すれば、それは佛印を傳持した者であり、佛祖の位に入り得た、偉大なる人格である。印度以來、摩訶迦葉、阿難尊者、商那和修等と、印度で四七二十八代、支那で二三六代、六祖慧能禪師に到る迄は、齊しく佛印を傳へて、佛法を宣揚せられたのであるが、それは皆坐禪に依つて、自己の本質に徹見し、諸法の眞實の相、緣起の實相の妙用を體得して、佛法の眞意に參徹し、佛陀と同一の位に登れた。其等は皆坐禪の正門に依て、佛法の眞生命を把握せられたのである。辨道話一卷は、この意味を廣く説き示されたものであるが、坐禪でなければ佛祖にはなり得ない。坐禪は佛法に入る正門である。坐禪は坐禪になり切ることである。

道元禪師は「兀々として坐定する」と前に述べられた。其兀々地の坐禪、即ち、もうすつかり坐禪一つになり切つた坐禪、身も心も全く一つになつて、三業に佛印を表はし、三昧に端坐して、全人格が佛印を表持する時、その兀々地の坐禪そのまゝが、自ら欲せずとも、佛祖となり、佛祖の位など云ふケチなものはいらないと云つても、兀地の坐禪に礙へ切られて、佛祖たらざるを得ないのである。坐禪は、坐禪そのもの

に礙へられ、なり切ることに依つて、自ら求めずとも、又自ら欲しなくとも、世界に最も尊い價値を、吾々人間に體得せしむるものである。それは何に依つた爲めであるかと云へば、それは己に述べた様に眞の坐禪は修證不二であつて、他に向つて求めるものでもなく、又自己に欲して模索するものでもないからである。坐禪其物が己に佛祖の姿であるから、更に修懺看經を必要としなければ、燒香禮拜も必要としない。故に萬人は悉く、禪に徹底すれば佛祖である。己に釋迦牟尼佛以來、僅かに二千五百年、其の間に佛祖となつた人々は、皆坐禪を努めて佛祖になられたばかりでなく、この地上以外に、三界の凡ゆる佛祖、三世の諸佛が悉く、坐禪に依つて、佛道を成就せられた現證があるではないか。故に萬別千差と機類は異なると雖も、悉く坐禪辨道せねばならぬことは、當然過ぎる程當然と云はざるを得ないのである。

即ち、「何ぞ自家の坐牀を抛却して、謾りに他國の塵境に去來せん」とはそのことで、佛法は本來坐禪に依つて、眞實の自己に、覺醒することであるにも拘はらず、自ら内省の心を起すことなく、徒らに、教學に捉はれ、外學に滯り、或ひは、コンミニズム

に左傾したり、ファツシズムに右傾し、又はナチスやソシアリズムを知らなければ現代人ではない、などと云つて、本當に自己を知らずして、外縁に曳きまはされ、花を見ては浮かれ、月を見ては沈み、文人だ、詩人だ、ロマンテイシズムだ、リアリズムだ、と、丸切り、他人の生活をして居る様なのが、現代人の有様である。

自己内省が餘りに無さ過るのが、現代人ではないか。一步止つて自己を顧る事、其は佛教徒の第一の生活態度である。他人の學說を批判し、他人の非を論じ、自己の眞實を顧ない、上つ調子の人間が、如何に地球上に充滿して居る事であらう。それは客觀主義の科學が及ぼした、人間生活への影響かも知れない。然しそれは最もわるい意味での幣害である、科學の行き方は、一面自家の坐牀を抛却する行き方である。

人類が自分の事を忘れて、他人の事ばかり氣にするのは、科學の無前提の立場と、大體相似たものであるが、自己の修養と、科學とを一緒にしてはならない。科學は何處迄も、無前提の批判であるが、修養は自己の内省、忌憚なき自己の批判である。こゝに生活の自己と、學的研究の自己との差違が存するのである。

兎に角、吾人が佛道を成じて、眞の人間として生活するには、先づ、自己本來の面目に徹底す可く、餘事は一切止めて——諸縁を放捨し、萬事を休息して、一途に坐禪に精進すべきである。

こゝで更に親切に道元禪師が論ぜられたのは、成程坐禪を努めても、案外外縁に曳かれて、本當の辨道が出来ないことである。自分でよい心算で居ても、大乘の教は難中の至難であるから、安心は出来ない。その注意を一言述べて、純一無雜の精進をすゝめられたのである。自分では正しい心算でも知らず、「自家の坐牀を抛却して、謾りに他門の塵境に去來する」場合があるので、法華經の信解品の故事を引いて、或る長者の一子が、一念迷ふて、不圖、自分の家を脱け出て、乞食となつて多年の間、諸國流浪し居る中に、巡り廻りて遂に己が家に歸り、父の諭によりて始めて、自分が素より長者の息子で何不足なき身の上なりし事を悟つたといふ喩を以て、今はこゝでは、一念の迷によつて、正傳の坐禪を打忘れて、他國の塵境に迷ひ出て、臨道へ反れたならば、それこそ取返しのかかぬことになるので、それを注意して、「若し一步を誤れ

ば、當面に蹉過せん」と誠められたのである。

實に人が善に赴くのも、罪の世界に足を踏み入れるのも、最初はホンの少しの差である。最初の出發點を一寸誤つて出たならば、丁度全速力で走つて居る自動車が一吋舵を枉げた爲に、遂に斷崖絶壁に墜落する如く、永久に取り返しの付かない結果を招くのである。道元禪師の正法眼藏を拜覽すると、四禪比丘と云ふ卷がある。

是は所謂四禪の境地にしか至つて居ない者が、自分は四果、即ち阿羅漢果を得たと思つて、よい氣になつて了ひ、そして命數が盡きて、次の生に入る前に、四禪の中陰が表れた。即ち、四禪天の修行をしたのだから、四禪天へ生れる様になるのが、當然のことであるのに、この四禪比丘は阿羅漢果を得たと自負して居たので、涅槃など云ふ事はない、修行すれば佛になれるなど云つても、嘘だと自分で決め込んで了つた。

其爲に、佛陀の教へを嘘だなど云つた爲に、謗法の罪に依つて、四禪天へも生れることが出来なくて、地獄におちて了つたのである。道元禪師は、この邪見を常に恐れられた。道元禪師は常に佛陀の教に對しては、絶對歸依であつて、その中に少しで

も、凡夫の心持を加入することを許さなかつた。正法眼藏に、四禪比丘の卷を加へられたのも、その御親切であつて、道元禪師の最後の御教へである。その邪見に入らない様に、道元禪師は「正師に就て辨道修行せよ」と、常に垂示して居られる。四禪比丘の卷も見方に依つては、正師に参じなければならぬと云ふ、御垂示であると思得るのである。學道用心集にも、「正師に参すべきこと」を強調して居られる。

この「普勸坐禪儀」には、さうは云つて居られないけれども、この點だけは、序いでながら付け加へて置く必要がある。

看話に走るのも、黙照に閉ぢ籠るのも面白くない。坐禪は兀々として、坐した打成一片である。「天地一枚の自家の坐牀に兀坐する、そこに純一の正道が存する。餘他の方便は、一切塵境である」と云ふ、本光禪師の御言葉は眞に正しい。其處に坐禪の普遍的價值を見出さねばならない。天地一枚なるが故に、萬人平等である。兀々として打成一片なるが故に、絶對的價值がある。この萬人平等にして、絶對なる坐禪、其處に道元禪師が、之を一切の衆生、殊に我が國人に説示せらるゝ所以がある。

禪の立場から云へば、我々個人はこの宇宙に行き亘つた自己である。小さい蕪袋の自己ではない。野にさゝやかに咲く一莖のすみれにも、路傍に踏みじられた草にも、空高く飛ぶ飛行機にも、喧しき自動車の警笛にも、自己は普く行き亘つて居る。

それは奇妙な詭辯ではない。坐禪の體驗から來る實感である。直觀など云ふ語でそれを説明するのは手ぬるい。只深く禪定に入つて世界を觀じ、因縁を觀じた時、初めて手に入る佛陀の教へである。そこに徹して、初めて自己が宇宙であり、宇宙が自己であることが知れよう。佛教の立場は常にこゝから出發する。大我と云ふものも自己である。無我の教へと云ふのも、この立場である。この無我、眞空、皆空の世界に入つて見る時、凡ゆる個人は平等絶對の價值に、住して居ることが知れよう。

斯して普遍の意味は宇宙的、絶對的價值なる事が、了解せられるであらう。道元禪師はこゝに立つて、萬人に坐禪を勧められるのである。坐禪に非ずんば、誰が佛陀の御生命を自己に傳へしめるか、坐禪に非ずんば、佛陀は永遠に三千年昔の印度人になつて了ふか、さもなければ、觀念の存在に過ぎなくなつて了ふ。實在の我々に、經驗

的の佛陀は、この坐禪、兀々として打成一片だてやうになつた時、初めて吾々の前に現前するのである。誰が觀念的、概念的佛陀で満足して、佛説を奉ずることが出来るか、誰が野蠻な、黒んボの印度人の存在を、我等の理想として抱き得るか。我等は實證的歴史じつしよきを超え、架空の概念を超越して、佛陀を信ずる。佛陀を経験する。そこに佛教の新しき、生命の伸展しんてんがある。絶えず創造せられる、佛教の生命がある。「日日新又日新」の佛教、永遠に若い弾力だんりよくに富んだ、佛教が潜んで居る。

この意義を明確に擲んだならば、何人と雖も之を修し、之を實踐しようと云ふ心持が生ずるであらう。こゝに道元禪師の、最後の一節が意味を持つて來る。

凡ゆる人生の葛藤かつとうを裁斷し、自己の眞面目に生きて、自由な、朗かな、和やかな生活、希望に充ち、活力に溢れ、凡てに意義といのちを見出して、世界を七寶莊嚴はつぼうしやうげんの淨土として、生活し度い人は、須らく禪に參じて、自己の生命の私語に、耳を傾ける可きである。獸欲じゆきよと本能の自己のみを見ないで、それを通して、人間が存在する意義に目を向けたならば、眞自己の私語ししごを聞くであらう。その時こそ宇宙と一枚まいになつ

た、兀兀地の自己を見出す、打成一片だてやうの坐禪人ざぜんじんを發見する、かくして坐禪は永遠に宇宙に、自己に、他己に通ずる生命の道であることを知るであらう、大道實だうだうじつに長安ちやうあんに通ずるではないか。

第六章 結 論

第一節 現實の自己反省

「既に人身の機要を得たり、虚く光陰を度ること莫れ、佛道の要機を保任す、誰か浪りに石火を樂しまん。加以、形質は草露の如く、運命は電光に似たり、倏忽として便ち空じ、須臾に便ち失す。」

語釋

▲機要は要機と同意にて肝要なるはたらき(機)といふことで、勝ぐれ優る

といふほどの意で、勝れたる人身、優りたる佛道と轉換して見ると明了となる。▲石火は電光石火ともいふて燧石の火や電の光のやうに現はれて忽ち消える浮世の樂みに喩へたもの。▲加之はその上に更にといふほどの意。▲形質は形ちを有するもので身體のこと。▲草露は石火と同じ意にて草葉の露の朝日に忽ち消える果敢ないものに喩ふ。▲運命は一生の運り合せや壽命といふこと。▲倏忽須臾は石火、草露、電光を解釋したる言葉にして、その頗る無常迅速なることをいふたのである。倏忽は「たちまち」の意、須臾は「しばらく」の意。

〔講話〕 此に一言加へたきことは、從來の科段の分け方に依ると「原ぬるに夫れ」より以下「急に恁麼の事を努めよ」に至るまでを序分とし「夫れ參禪者」より以下「須臾に即ち失す」に至るまでを正宗分、即ち本論とし、「冀くは夫れ參學の高流」より最後に至るまでを流通分、即ち結論とするのが普通である。然るに今私はこの「既に人身の機要を得たり」より以下を結論としたのであるから、之れに對して異論が生ずるであらう。若し「既に人身の機要」からを流通分の結論にするならば「然れば則ち

上智下愚を論せず」より以下全部を結論にすべきであるといふ説もある。然し、「上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと勿れ」以下「當面に蹉過す」までは坐禪普勸の根本基調と成て居る處であるから、何しても正宗分即本論の結論と見るのが至當と思ふ。

そして又「冀くは其れ」以下を以て結論とする時は、何んとかく物足らぬ心地がある。「既に人身の機要を得たり」以下を結論とする時、「冀くは」以下が非常に力強く響いて来る。のみならず其の意味よりしても結論に入れるべきものと思ふ。

其理由は「吾等は既に受け難き人身を受けたのであるから、空しく光陰を度つて居つてはならぬ、又遇ひ難き佛法に遇ふたのであるから、猥りに石光の如き享樂を楽しんで居つてはならぬ。又吾等の身體は草露の如く、運命は電光にも似た、寔に脆きものである。と人生の果敢なさを身に泌み込ませ、それであるから「冀くは」と出て、「參學の諸氏は寸時も忽にせず、一生懸命に最高理想とすべき、正傳の坐禪の體現に勤めねばならぬ」と、結ぶのが當然かと思ふ。故に筆者は「既に人身の機要を得たり」より以下全部を結論とした次第である。幸ひ讀者諸氏の御高教を乞ふ。

この一段は云ふ迄もなく、坐禪の價値に對して、現實の自己の無價値を反省せしめて、最後に坐禪を勧める意味を述べられたものである。従つて前章に於て、坐禪の價値を強調せられたよりは、遙に勸説の意味が、強い様に思はれる。

凡ゆる人間の營みに於て、現實程果敢ない、常ないものはない。無反省にも、現實を單に謳歌する人々は、何も問題としないであらう。けれども、少くとも心の中に懐れを持ち、理想を抱き、現實の己に反省を加へたならば、必ず現實の自己の淋しさ、力無さを痛感するであらう。凡ての宗教、哲學、倫理はこの自己反省に出發する。そして理想に惚れ、より高い自己に進まんことを希望するものである。剎那主義などと云ふものは、現實のみが價値ある様に主張するけれども、それは自己の無自覺さに、氣が狂つた迷言である。凡ゆる倫理説は、それを皆非難して居ることは、萬人周知の事である。

それ程現實は取るに足らないもので、理想から遠ざかつて居るものである。

佛教徒として、涅槃寂靜の境涯、大悟大徹の心境に、到達しようと云ふ惚れがある

ならば、必然的に現實の自己の衰れさに氣が付くに違ひない。キリスト教でも、マホメット教でも、將又各種の宗教でも、いやしくも理想世界を、描く宗教である限りは、必ず現實の世界に告別しなければならぬ。淨土教は佛教に於ける、その代表的な宗教であるが、淨土教に限らず、自己を以て罪の、苦の、非理想の、無力の、惡の存在であるとするのは、佛教の各派に共通な考へ方である。自力教と云はれる禪宗でも、この點は同一であつて、向上門を説く限りに於ては、現實の世界、現實の自己は解脱すべきもの、捨つべきものと考へて居る。

この現實の自己の無價値さを論ずる場合に、淨土教は多く罪惡觀に立脚して、自分は罪の存在、極惡の凡夫であると説いて、倫理的問題から出發するが、佛教一般は、殊に原始佛教では現實の苦痛、人生苦を問題として、安樂の世界、寂靜の世界即ち涅槃寂滅へと旅立して居る。禪宗に於てはこの理想世界に旅立つ爲に、淨土教其の他の如く、一定の觀念形態を要求しない。現實の苦即ち人生苦も、その出發點となり得るし、又罪惡觀も隨分と心地開發の出發點ともなり得るのである。道元禪師に於ては

自己の無價値と云ふ點、及び自己の無常と云ふ點から出發せられた。この自己の無價値と云ふことは、何れの祖師も共通な點で、今更取立て、云ふ迄もないが、凡夫とか、迷へる衆生とか、草露の如しとか云はれる中に、その心情が、汲み取れるのである。然し一步進んで其無常觀となると、これは、非常に激しい宗教生活を要求するものであつて、道元禪師の宗教が、行の宗教となり、生活自身の中に、宗教を體現すると云ふ事を、強調される様になつた、峻嚴な家風は、一面道元禪師の性向の、然らしむる處でもあるが、又一面この無常觀が、立脚地になつて居ると云ふことも、何うしても見遁せない重大な點である。

由來無常觀と云ふものは、吾々の生命の根本に對する、反省から生ずるものであつて、自己の生活の將來を考察する時、この身の不安が、第一に氣付かれるであらう。吾々の祖先は一人として、この世に生き残つた者はない。吾々の死する事は、必然の運命である、慈愛も之を引止めることは出来ない、黄金も權勢も、死のみは如何ともすることは出来ない。かうした運命を持つ自分が、永遠の價値、最上の世界に生き

ねばならぬとなれば、其處に生ずる必死の努力は、涙ぐましいものであることは、誰しも想像されることであらう。佛教は常に自己の無価値であること、及びその無価値の自己が、最も価値ある理想を實現し得ることを説いて居る。さうしてこの二つは、何れの佛教でも、必ず説く教である。其の理想實現の可能性を、強調したものが即身成佛論である。禪宗の「この身このまゝ佛なり」と云ふ主張である。無価値さを強調すれば、淨土教の淨土思想となり、吾々は到底救はれないから、彌陀の弘誓の船に乗せられて、理想實現の世界、淨土へ往生しよう云ふのである。

道元禪師はこの二つの教へを特に強調せられて、禪宗の「この身このまゝ佛なり」との教に従つて、理想實現の可能性を強く信ずると共に、無価値な自己の生命の果敢なさを、併せ考へられたのである。獨立自尊の自重心が、深く感得せられた時、現在の自己を省みるならば、洵に不完全な無価値なものであることに氣が付き、慚愧の念に堪へなくなつて、勤勉努力して修行し、自己を尊重し、自己を完成せんとするのは、當然の歸結と言はねばならぬ。そこに生ずる道元禪師の、不惜身命の御修行が、如何

に猛烈であつたかは自ら明かになることであらう。道元禪師はこの理想實現の可能性を、以上論述した様に、坐禪に依つて説明せられたのである。従つて、其の坐禪を勸説されるにも、やはり、この無常觀に依つて、吾々の必死の修行を、すゝめられたのである。

以上の如く、思想の推移を明らかにして、道元禪師のこの本文を見るのがよい。

私は前章に於て、坐禪の価値が、如何に高いものであるかを明にし得たと信ずる。それは吾等は佛陀と同じ価値の所有者になるものであり、現實の胷甲斐なさを止揚して、価値ある理想を實現するものであり、又同時に強い確信に充ちた、生活を送るものが坐禪であると述べた。坐禪は實に吾等の現實の凡ゆる葛藤を裁斷して、安心の世界に住し、寂靜の生活をなさしむる源泉である。「既に人身の機要を得たり」又「佛道の要機を保任す」とは即ちこのことである。既に吾等は安心決着して、圓滿な人間となり、佛道の眞髓を保任した以上は、どうして浮か／＼と、虚しく光陰を送ることが出来よう、一生懸命に奮勵努力して、佛としての行持を完うし、瞬時と雖も、猥りに

石火の如き、一時的享樂に耽溺したり、酒色に愛着することが出来よう、粉骨碎身も厭はず、佛祖の行履を自己に體現して行くのは、當然過ぎる程當然である。これだけ述べただけでも、吾々は感奮興起しなければならぬ筈である。

然しこれだけ述べても、まだ本當に發奮しない人の爲に、再び自己の無價値さと、無力さを注意し度いのである。

吾々は身體（形質）は、草葉におく朝露の如く、運命は雲間に閃く電光の如く、又吾々は明日のことさへ分らない身の上ではないか。誰か大丈夫と太鼓判を押して、明日の約束が出来るか、殊に今日の都會生活は危険である。安心して自動車にも乗れない。道を歩くのも危険である。往來を横切るにも、生命は風前の燈火と云ふ感がする。勢よく走つて來る自動車、之を横切る自分、實に間一髪で、吾々の生命は安全地帯に運ばれるのであるが、私はいつも後で考へて見て、冷汗を流すのである。恐ろしい都會生活である。こんな危険は何でもないとしても、五・一五事件や、二・二六事件の様な大事に會ひ、吾人の生命が、何時草葉の露と消るか判らない、胃腸とか、肺病

は随分長いのであるが、急性發作の頓死杯に至つては、本當に嘘の様に思へてならない。が、然しこの死と云ふ事だけは、事實として嚴存する。私の可愛がつた娘の子も、十九歳を一期として、春の花と共に散つたので、果敢なき浮世に袖を絞つた。然し私は何としても亡くなつたとは信じられない。なきがらを送つて火葬場まで行かなかつたのであるから、その遺骸を見なかつた爲でもあらうが、私には何うしても嘘の様な氣がしてならなかつた。「倏忽として便ち空じ、須臾に即ち失す」と云ふのはこのことであつて、私の實感そのものである。全く人のいのち程判らないものはない。道元禪師がこの無常を歌つて、

世の中は何にたとへん水鳥の

嘴ふる露にやどる月かけ

と云はれたが、全くあてにならないのは吾々の生命ではある。お互がこんなことばかり考へて居ると、一日でも安心出來ず、本當に生活も出來ないから、この事實に目を閉ぢて居るのであるが、本當に眞劍になつて、何か一つの事業に、心を打ち込む時

には、誰しも自己の生命のことを、一應は考へざるを得ない。一生に出来ればなど云つて、生命のある中に、なんとか爲たいと云ふのであるが、道元禪師の主意もそこである。

坐禪と云ふ、人間の全く不可思議な、理想實現の方法、同時に又佛陀の境涯に至る、大切な要領が判つたならば、又吾々人間に、それが必然的に出来得るものであることが明白になれば、何うして、安閑として居られよう。況んやこんな定めのない、運命の所有者である吾々には、なほさら勵み勉めねばならぬであらう。

されば道元師禪は「六道に往還し停止することなし、一句の正法聞くこと最も難し、汝等大衆暗睡することを止めよ、光陰百歳流丸を轉ず」と誠められて居る。吾等は苦しい、悲しい、餓しい、貧しい、さうして争ひ、戦ふ杯といふ六道を限りなく、あくせく往來して止む時なく、一片の御説教一つ聞くともなくむざ／＼とその日を送つて居るのではあるまいか、何と腑甲斐ないことではないか。折角世の中に生れ出でた以上は、生き甲斐ある生活をなし、永久に生命ある生活をしなくてはなるまい。して見

たならば一字一句でも正法を聞いて、之れを身に實踐しなくてはならぬ。どうして、うか／＼居睡り杯が出来るものか、光陰は玉を坂に轉がすやうに過ぎ去つて、昨日の紅顔の美少年も今日は早や白骨となつて野邊の煙と化するのではないか。故に寸時も忽せにせず頭燃を救ふが如く、辨道修證に勤めなくては、何時する時があるぞ、との御垂示である。

道元禪師はこゝで、自分の血を吐く様な實感と、切端詰つた同情の念、慈悲の心を以て、次の一節を述べられたのである。何うか諸氏よ、徒らに光陰を過さず、この尊い坐禪を努めて呉れ、お前達も皆佛様なんだから、と云ふ意味が即ち次の一節である。

一寸こゝで注意して置きたいのは、前に現實は無價値な、迷の存在であると云つたが、禪宗では「娑婆即寂光淨土」「凡聖不二」などと云つて、非常に現實の價値を、高調して居るではないかと、反問される方がありといけないから、蛇足をつけ加へて置き度い。

この現實の價値を見出すのは、所謂向下門であつて、吾々は大悟徹底、悟りの目を見開いて見れば、現實の世界がこの儘價値ある丈六の金身である事に氣付くのである。「この身このまゝ佛」なる所以が明になるのである。身心脱落して、脱落身心すれば、この道理が明になる。佛法の教を見る時は、常にこの時、處、位、の範疇を忘れてはならない理由がそこにあつて、本體論、本質論から云へば、この現實は即ち理想の實現された世界であるけれども、理想を彼方に描いて居る中は到底それは現實ではない。この點佛と凡夫を、理想と現實と云ふ語で表はすのは、少し困難がある様であるが、判つて見ればこれでも決して悪くはないのである。とにかく理想を描く中はまだ本物ではない。その間、現實は常に無價値な、迷の存在であることは否めない處である。即ちその人は、その位に達して居ないから仕方がないのである。

然し佛の位から見ると、有情非情同時成道であつて、生きとし生ける萬物は、凡て佛陀の生命に輝き亘つて、莊嚴相にはたらいて居るのである。蛇足ながらこの時、處、位を考へて見れば、以上の様な反問は生じないわけである。

第二節 最高理想の體現

「冀くは夫れ參學の高流久しく模象に習つて眞龍を恠む事勿れ。直指端的の道に精進し、絶學無位の人を尊貴し佛佛の菩提に合沓し、祖祖の三昧を嫡嗣せよ。久しく恠麼なることを爲さば、須らく是れ恠麼なるべし、寶藏自ら開けて、受用如意ならん。」

語釋

▲冀夫は希望の意を表はしたもので、下の「三昧を嫡嗣せよ」までにかゝる。

▲參學高流とは佛道を參學し修行する人々を高流と尊敬して言ふたのである。▲模象

とは涅槃經に鏡面大王が多くの盲者に象を撫でさせて、象とは如何なるかを問はれた時、皆象の一部分を答へたが其全貌を答へたものがなかつたと説いてある。その故事に因るものである。▲眞龍を怪むとは葉公が平生龍の書畫骨董を愛したが眞正の龍に遇ふて驚いて逃げたといふ故事。▲直指とは直指人心見性成佛の約語。▲端的とは的の眞中の金的で一番肝要な大切な所である。「正にこゝ」であり「正にそこ」であるといふ意。▲精進とは奮勵努力すること。米を臼で撞くと段々白くなる、更に進んで撞くと、白さに青味がかゝつて光つて来る。それほどまでに努力勉強するといふこと。▲絶學無爲の人とは思慮分別を絶ち有念有爲に涉らざる無爲の佛境界の人といふ意にて、所謂絶學無爲の閑道人のことである。▲佛佛は諸佛の意。菩提は道といふこと。▲合沓とは函と蓋とキチンと能く合ふ様子をいふので、適合といふほどの意。▲祖祖は諸祖といふも同じ。▲三昧は梵語に正受又は正定と譯し、坐禪のことをいふのであるが、上の菩提に對する聯句で、道と同意である。勿論、坐禪は道であり、道は坐禪であることは、いふまでもない。▲慙麼は前にもあつたやうに「是の如し」といふ意。

▲寶藏は金銀財寶にも等しき法財の藏めてある倉庫。▲受用は使用と同意。▲如意は思ふ通り自由自在になること。

〔講話〕 自己反省が強ければ強いだけ、吾人は理想に向つて、勇往邁進しなければならぬ。吾人は已に理想の價值と、理想に到達すべき方法と、そして現實の自己に對する反省を充分研究し掘り下げ、もはや進むべき道は只一つに決定したのである。即ち正傳の坐禪以外何もないのである。されば坐禪が何に依つて價值が多いか、坐禪に依る解脱が、如何に佛祖の實踐せられた道であるかと云ふ點について、全く論じ盡して餘蘊がない。只この坐禪の極意として、參禪上に於ける實際的要領及び心得と云ふものは、別に述べなければならぬが、それは第三篇として述べたいと思つて居る「坐禪用心記」に、委しく説いてあるから、そちらに譲ることにする。それで坐禪の價值、並にその大要はこの普勸坐禪儀の今迄講述した部分で盡きて居ると思ふ。で今回はこの「坐禪の極意」第二篇の終りとして、讀者諸士が坐禪を努められん事を切に希望して已まないのである。次に第三篇として述ぶる「坐禪用心記」は、實際に坐禪を實行し

なければ用のないものであるが、實際之を實行して居られる讀者諸士には、非常に有難い親切な御垂示であることが判る。で私のこの講述も「普勸坐禪儀」のみに止めず引續いて「坐禪用心記」をも併せて「坐禪の極意」としたいのである。

その私の目的から云つても、やはり道元禪師のこの最後の一句は、是非とも讀者諸士に體驗に於て味はつて欲しい。この一句を讀んでから、たとひ三十分でも是非坐禪をして見てから、後篇を讀んで戴きたいのである。

この最後の本文は、思想は極めて簡單であつて、「讀者諸士よ、この尊い坐禪を實行して最高理想に到達せられよ」と云ふ意味に過ぎない。然し文章は非常に綺麗であつて、これだけ讀んでも、信仰の厚い方には、涙が流れる位有難いのである。で今一度こゝに本文を掲げて讀者諸士に音讀して戴くことにする。

翼くは參學の高流、久しく模象に習つて、眞龍を恠しむこと勿れ。直指端的の道に精進し、絶學無爲の人を尊貴し、佛々の菩提に合沓し、祖々の三昧を嫡嗣せよ。

久しく恁麼なる事を爲さば、須く是恁麼なるべし。寶藏自ら開けて受用如意なら

ん。

實に有難い。用語が少し難しいから、從來の講義に倣つて、用語だけを少しく説明して置かう。後は讀者諸士の冷暖自知に任せる。

「翼くは參學の高流」と云ふのは、何卒佛道修行をしようとして居る人達よ、と云ふほどの意味。參學は佛道を學ぶ爲に、或ひは師家につき或ひは經論に依つて、研究する參禪學道の略、高流は高貴な流類、即ち貴い人達と云ふ意味、參禪學道する人は、何れ佛位に入る人達であるから、道元禪師は常に尊敬の念を以て、これ等の人に對せられたのである。その心持を以てこの一句を味つて頂き度い。「久しく模象に習ふ」と云ふのは長い間、佛法の全體を知らず、一論一經に執着して了つて、そのみが佛法だなどと思ふことである。盲人が象の一部分に觸れて、鼻を擦つたものは、象は繩のやうであるといひ、腹を擦つたものは、太鼓の胴の如くであるといひ、或ひは又、足を擦つたものは太き柱のやうであると云ふ様に考へ、全體の象を知らない如く、佛法の教は法華經に盡きるとか、阿彌陀經以外にないとか、三論の教以外に佛法はないなど、

云ふ類のことである。全體を見れば又その各々の教には、仲々尊い佛陀の生命があつて、其の全體の上にこそ、本當の佛陀の正法が、生きてゐることが確きり判るのである。それを知らないで只妄見の佛法をふりまはし今佛法の全體たる佛々祖々の嫡嗣せる正法の教を聞いて、恰も葉公が本當の龍を見て、腰を抜かした様に驚き恠んではならない。

この葉公の龍の話といふのは支那の故事である。葉公子高と云ふ人が非常に龍が好きで、家中龍を以て飾りつけ、天井にも、梁にも龍の繪を寫し、柱にも龍を鑿り付け、椅子から机まで、龍の形を以て飾りつけるなど、全く龍氣狂ひと云つてよい様な有様、之を風の便りで傳へ聞いた天の龍、「それ程私を慕つて呉れる人なら、一度位は御挨拶に行かすばなるまい」と云ふので黒雲を掻き集め、凄惨な風を起して葉公の處へ御挨拶に伺つた。折しも、彼は机に向つて、龍の繪を眺めて居た處であつたが、不意に、本物の龍が、尾を家の周圍にぐるりと巻いて、窓からひよいと、挨拶しようとしたら、當の葉公驚くまいことか、一目散に逃げ出して、「其の魂魄を失ひ、五色主な

し」と云つてある。魂消えて了つて、ガタ／＼ふるへ、眞青になつてしまつた。

本當に龍を愛するならば、眞龍が現れたならば、お前を待つ事久しかつたといふて喜ばねばならぬ。然るに眞龍を見ると吃驚する様では、眞の龍を愛すとは云へない。

これより葉公の龍と云ふ話は、賢者を優遇するの、名のみあつて、實のないことを云ふ様になつた。道元禪師もこの故事に倣つて、佛法を學ぶんだと壯語しても、本當に名利の心を捨て、吾我の心を妄して、佛陀の教に従つて、佛道修行する心のない人に對して、正傳の佛法はこれである、坐禪はこれであると云つて、教へたならば眞龍を怪んで容易に信することは出来ないのみでなく、逃げ廻つて遂に斷崖に陥つて、抜き指しの出来ないやうになるのである、と垂示されたのである。

閑話休題。眞の佛道修行は名利の念を擲げ捨てた、參禪學道の外にはないと云ふことが判つたならば、直指端的の道、即ち直ちに吾人の本性を悟り、面倒臭い種々な理窟を抜きにして、手つとり早く、吾々をして佛智見を開示悟入せしめる參禪學道の行き方を、一生懸命に努力精進して、絶學無爲の人、即ち眞理に大悟徹底し、世界に於て

今や何一つ學ぶべきことを持たず、意に逆つて種々の努力をせずとも、擧手下足、悉く正法にかなひ、宇宙の眞理に一致して居る様な人、即ち佛を尊び貴んで、佛道修行に没頭し、やがては三世の諸佛と同一境地に到達して、諸佛の菩提即ち正覺と、全く同一な正覺を成就し、歴代の祖師方の三昧王三昧を、すつかり自分のものとして了ふ様にしなくてはならぬ。

このくどくどと述べられた絶學無爲の人を尊貴するとか、佛々の菩提に合沓し等と云ふのは、結極皆同一のことを云つて居るのであつて、決して別のことではない。簡単に云へば佛陀と同じ大悟大徹の生活をせよ、と勧められたのに外ならぬ。つまり大悟大徹の生活、佛陀の生活に向つて、自己を掘下げ掘さげして行く。さう云ふ風に努力すれば又さうなるのである。恁麼とは「如是」であつて、さうすれば必ずさうなると云ふ、支那の俗語をそのまま使用して「久しく恁麼になさば、須らくこれ恁麼なるべし」と云はれたのである。

故に「恁麼なることを爲さば」と云ふのは「佛佛の菩提に合沓し、祖々の三昧を嫡

嗣せよ」といふのを指したので、「須く是れ恁麼なるべし」は下の「寶藏自ら開けて受用如意ならん」を指していふたのである。即ちさうすれば必ずさうなるのである。殷鑑遠からずである。二祖も三祖も、歴代の祖師、三世の諸佛皆共に、斯う云ふ風に修行なされて、皆立派な人格者となり、最高理想を實現されたのである。だから「道本圓通」で人々箇々の圓成、必ず自己の本性に抱いて居る寶の藏が自然に開けて、如何に用ひ盡しても用ひ盡せるものではないといふのである。この寶藏は世界一杯に満ちて居る。随つて自分も其中の一部分である以上、その寶藏をチャンと持つて居る。

其寶藏は人々個々本具の佛性である。天地と共に一體となつて居るから、幾ら使つても使ひ切れるものでない。火に焼ける心配もなければ、水に溺れる氣遣ひもない。この寶藏は佛にあつても増さず、衆生にあつても減らず、又生じもしなければ減しもしない。常住不變のものである。けれども亦能く機に應じ變に處し、行くとして可ならざるはなく、いくら使つても盡きるものでない。この寶藏を皆誰れでも所持して居るが、坐禪に依らなければ開くことは出来ぬ。坐禪に依れば直に開けて、獨自の光明を

放ち、永遠に独自の佛國土を建設することが出来るのである。實にその第一歩のアルファが即ち坐禪であり、その最後のオメガも亦坐禪工夫であることを思へば、永遠につきざる寶を掴む爲にも、是非とも坐禪工夫しなければならぬ。自己の本質に醒め、自己独自の發展をなす爲に、小さく云つても、それに依つて人類文化に一異彩を放ち、大きく云へば法界に自己の光明を充滿する爲に、是非この道に精進しなければならぬ。

最後にこの第二篇を終るに臨み、切に讀者諸士のこの愚講をお読み下さつた事を、感謝すると共に、衷心諸士がせめて一時間、否十分でも、五分でも坐禪の心持を味はれむことを御祈りして、尊い佛縁を結ばれんことを、希望して止まないものである。

第三篇

坐禪用心記新釋

第一章 坐禪の眞諦

第一節 序 説

吾人は已に前篇に於て、道元禪師の「普勸坐禪儀」を基調として、坐禪の大綱を論じて置いたけれ共、更に常濟大師の「坐禪用心記」を基準として、坐禪の要諦を述べて見やう。というて兩祖大師の坐禪に對する見解が、異なるといふのではない。全く同一であるけれども、只その言ひ現はし方のみが異つて居るといふのである。南から登ると、北から登ると其の道は異なれども、同一頂點に達し、共に手を握り合ふのである。

然し既に述べて置いたやうに、坐禪儀の方を坐禪の基本的な大綱論と見れば、用心記の方は基調的各論とも見るべきものにて、坐禪の上に於ける用心を委しく、微細なる點まで説破せられたのである。だから初心のものには、却つて解り易いであらうと察

せられる。されど坐禪の要諦を論じ、不可知の絶對界の妙用をお説きになる處は、坐禪儀と同様圓通無碍に拈提遊ばされて居るから、矢張り初心のものには解り悪い點があるかも知れぬ。が今その大綱を叙べて後にそれを詳説して見やう。

そこで、世の中に於て何事をするにも第一「用心」といふことが肝要である、用心とはその事に就て油断なく心を用ゆることである。火の用心杯といふ言葉は常に耳馴れて居るが、單に火の用心ばかりでなく、何事にも處に入り細に入り、充分に用心をせねばならぬ。殊に修養に關しては用心が極めて必要である。故に常濟大師も「坐禪」に對しての「用心」を、懇篤叮嚀にお示し下さつたのである。坐禪の上の用心は朝から晩まで、油断なく心を用ひ坐作進退は勿論、造次顛沛の上にも細心の注意を拂ひ、修行を怠らぬ事である。古人も「暫時も在らざれば死人に如同す」と誠められて居る。

常濟大師も「平常心是れ道」の上に於いて御悟り遊ばされて「茶に逢うては茶を喫し、飯に逢うては飯を喫す」と喝破せられて居る。斯様に平生の用心が坐禪になつて行くと、茶を呑むにも御飯を頂くにも、又掃除一つする上にも、事務一つ執る上にも

全身心を注いで用心して行くから、昔の大徳方は、行往坐臥、見色聞聲の上にも、悟りを開かれたのである。足を組んで坐して居る時だけが、坐禪になつて居る位では駄目だ。悟り杯開けるものでない。一舉手、一投足の上にも充分用心が出来てこそ、石が竹を撃つた聲を聞いて悟つたり、桃の花の開くのを見て悟つたり、又は水に映つた影を見て悟つたりしたものである。一旦、禪に志したものは絶間なく平生底、この注意と用心とを以て、全身心を打込んで修行しなければ、その目的は到底達せられるものでない。殊に曹洞禪は悟るまでの用心ではなく、悟つてからも同様の用心が必要である。悟るまでの手段や方法ではない。悟つたら自由勝手な事をしてよい、といふのではなく、一生涯の用心であることを忘れてはならぬ。

大梅の法常禪師といふ方は、馬祖大師に或る時「如何なるか是れ佛」と問はれると、馬祖は「即心即佛」と答へられた。すると大梅は言下に大悟せられた。それから直に大梅山の山奥に入り、菴を結んで坐禪をして居られた。馬祖は法常の心境を試さんとて、侍者を使はされた。すると侍者は大梅に向つて「和尚は何を聞いて悟つたか」

と問ふと、大梅は「馬祖の處で即心即佛」と言はれて、直下に大悟した。と答へると、侍者は「馬祖の佛法は今日では即心即佛ではない、非心非佛である。」と言ふた。すると大梅は「他は莫遮、我は只管に即心即佛である」と答へた。そこで侍者は還つてこの様子を馬祖に報告した。すると馬祖は「梅子熟せり」と證明せられたといふことである。吾々は人の言葉に左右せられたり、世の流言に惑はされることなく、確固不拔の信念を以て修行せねばならぬ。又法常の如く既に馬祖の下で大悟したにもかゝらず、更に進んで悟後の坐禪に専念せられたのではないか。是れが眞の坐禪である。曹洞禪は、凡夫の坐禪ではない。佛の修行である。佛の修行であるから悟る爲めの方法ではない。即ち修證一如の坐禪である。

この故に、坐禪は悟りを開く爲であるとか、或ひは佛になる方法手段であるとかと云ふのでは、宗門正傳の坐禪と云ふ事は出来ない。坐禪の姿そのまゝが悟りであり、佛であるのである。手段そのまゝが目的であり、目的そのまゝが手段であるのである。修行してから佛になり、坐禪してから證るのではない。修行し坐禪しない前から、久

遠實成の佛であり、本來成佛であるからである。修行し坐禪することに依つて、本來佛であることを、體驗し自覺するのである。故に佛が修行し、佛が坐禪することになるので、坐禪すればしたゞけ、修行すればしたゞけ、本來佛であることの有難さを味得することが出来るのである。されば一時間坐れば一時間の佛、二時間坐れば二時間の佛とは、そこを言ふのである。事實眞に坐禪する時は、只管に打坐して、佛とも法とも何とも考へず、徹底坐り切つた時は、三業清淨にして正に佛の心持ちであり、佛の姿である。この境地を外にして佛を見出すことは萬劫經つても不可能である。

この成り切つた心境が、吾人の日用光中の坐作進退に現はれて行くのが、それが佛作佛行で、行くとして可ならざるはなく、所謂、心の欲するところに従つて矩を越えずといふことになつて、茲に坐禪の眞面目が光耀として輝き、如何なる非常時に際しても、如何なる國難に處してもピクともせず、泰然自若として能く切り抜け、臨機應變に善處することが出来るのである。

坐禪は議論や理窟を離れ、學とも云はず、行とも云はず、親しく自己の本心、佛陀

の眞心に到達する方法であつて、又同時に佛陀の眞心になり切つた事でもある。佛陀の眞心になるといふ事は、私が判り易く現代語に翻譯したまでであつて、今迄これを身心脱落とも云ひ、或ひは没量の大人になるとも云うて、色々と述べられて居るけれども、何れも皆この佛陀の眞心になり切つた、風光の一片を捉へて之を述べた迄であつて、本來何とも名付けようもない境地である。考へなほして見れば、それは佛陀の眞心になり切ると云ふ様な、捉はれた言葉でも云ひ得ないのである。只「佛性海に入つて諸佛の體を表はす」と云つて、佛になり切ること、佛の自受用三昧の、境地に親しくなり切ることである。

このなり切つた處を本當の坐禪と申すのである。そのなり切つた坐禪の當體を、大師は、「本來の面目を露はし、本地の風光を現はす」とも申さるれば、又は「身心俱に脱落して坐臥同じく遠離す」とも述べられ、或ひは「乾坤を坐斷して全身獨露す」とも道破せられて居ります。この坐禪の當體、即ちなり切る境地に達するには、色々な注意や用心が必要であるから、それを後に述べやうと云ふのである。

第二節 坐禪究極の風光

「夫れ坐禪は、直に人をして心地を開明し、本分に安住せしむ、是を本來の面目を露はすと名け、亦本地の風光を現はすと名く、身心俱に脱落し、坐臥同じく遠離す。」

語釋

▲夫は發端の辭で「さて」といふほどの意。▲坐禪は前にも度々述べたが要するに念佛、修懺、看經、燒香、禮拜等の種々なる手段を用ゐず、單刀直入に人々個々本來具有の心性を發して其の本分に安住することである。古來坐禪に關する説明は澤山あるが、六祖大師のが一番よく表言してある。即ち「外、善惡の境に對して心念起らざるを坐と謂ひ、内、自性を見て動かざるを禪といふ」とある。▲心地とは心は

總ての事を現出する根本であつて、恰も大地が五穀五果等を生ずるやうなものである處から喩に取つて言ふたものである。佛教では十界といふて地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天上、聲聞、緣覺、菩薩、佛の十通りの世界を説くのである。この世界は皆悉くこの心から出現するのである。それ故心を地に喩へ心地といふたのである。▲開明とは心地がはつきりと明るくなつた事で即ち悟つた事である。▲本分とは吾等は本來佛と寸分變らぬ心を持つて居る本性天分をいふのである。▲本來の面目も本地の風光も俱に同じ事をいふたので、本來具有の有様を面目とも風光ともいふたのである。▲遠離とはすつかり、はなれるといふほどの意で、南嶽は「禪は坐臥に非ず」と謂ひ、永嘉が「行も亦禪、坐も亦禪、語默動靜體安然」といふたと同意義である。

〔講話〕 先づ初めに坐禪の究極の境地に、達したる風光を叙せられたのであるが、如何にも親切丁寧にして、到底何とも云ひ表はすことの出来ない境涯を、如何にも能く言ひ現はされ、本來の面目を直觀する底の、妙味を覺えざるを得ない。

故に彼此と解説を加ふれば、却て毛を吹いて疵を求むるの觀あれども、一應その意

味を述べて見よう。

夫れ坐禪は議論をしたり、概念で捏ね上げたりしないで、煩惱の雲を拭ひ去つて、自己の本心(心地)を開明し、自己本來の本分に安住して、落ち付くべき處に落着き、守るべき道を守り、踏むべき道を踏ましむるものである、即ち安心立命の方法である。かく安心立命と云ふ、解り易い言葉を使つたが、それは餘り他力安心の方法であり過ぎるといふならば、禪宗らしく、又、本來の面目を露はすともいうて、自分の本當のありのままの姿を丸出しにすることである、之れを或ひは本地の風光を現はすともいふのである。

本地の風光を現はすといふても、別に現はすものはない。脚下黄金の地で、吾々の住んで居るこの世界そのままの姿が直に本地の風光である。春になれば花が咲く、夏になれば杜鵑が鳴く、秋になれば月が冴える、冬になれば雪が降る。この風光こそ嘘、偽りのない本地の風光である。本來の面目である。されば釋尊も大悟せられた時「草木も國土も悉く皆成佛」と申されたのである。悟つた眼から見れば迷つて居るものは

一つもない。皆佛の相であり佛の作用である。維摩經には「心清ければ國土も亦涼し」とある。心清ければ世の中悉く皆本地の風光と見えるのである。坐禪の姿は、三業清淨であるから、その當體そのまゝが本來の面目の現成であり、本地の風光の活潑である。之れを分り易く言へば、即ち嘘偽りの飾を打ち捨て、丸裸の自己を曝け出すと云つてもよい。要するに虚榮の着物も附けなければ、名譽の帽子も戴かず、又利欲の帯も締なければ、浮華の羽織も着ない、少しの飾り氣もない眞の丸裸になつた、天然自然の有りのまゝの姿となつた處が、即ち眞に本地の風光が現れたとも、又本來の面目が現はれたともいふべきである。

扱てこの本來の面目が露れた境地は、何んなものかといへば、曰く、身心俱に脱落し、坐臥同じく遠離するので、即ち身も心も自由に氣輕になつて了つて、臥るも坐るも何んの障りもない、全く無碍自在の境涯である。そこで身も心も俱に脱落して、すがくしい束縛のない、圓通無碍の境地に達したのである。吾等は常に我法の二見といふ、妄情に縛られて居るから自由の境に到ることが出来ぬ。故に先づこの二見の妄

情を、脱落せねばならぬ。身の我見を脱落したのが、我空の状態となり、心の法見を離れたのが、法空の状態となるのである。この我法二空の處に至つて始めて、安樂の境界となるのである。されば臨濟禪師も「色界に入つて色に惑はされず、聲界に入つて聲に惑はされず、香界に入つて香に惑はされず、味界に入つて味に惑はされず、觸界に入つて觸に惑はされず、法界に入つて法に惑はされざる、是れを無依の道人と爲す」と仰せられたが、この無依の道人になり切つた時が、即ち「身心共に脱落し、坐臥同じく遠離し」といふ境地に達したのである。さればこの第一章の言葉は、何れも古人が五年も六年も修行して、或ひは泣く思ひで、或ひは喜びにむせんで、叫ばれた言葉が綴られて居るのである。

第三節 萬事超越の境

「故に不思議、不思議、能く凡聖を超越し、迷悟の論量