

188.84
38

188.84-N387
1200500728357



始



活生の禪

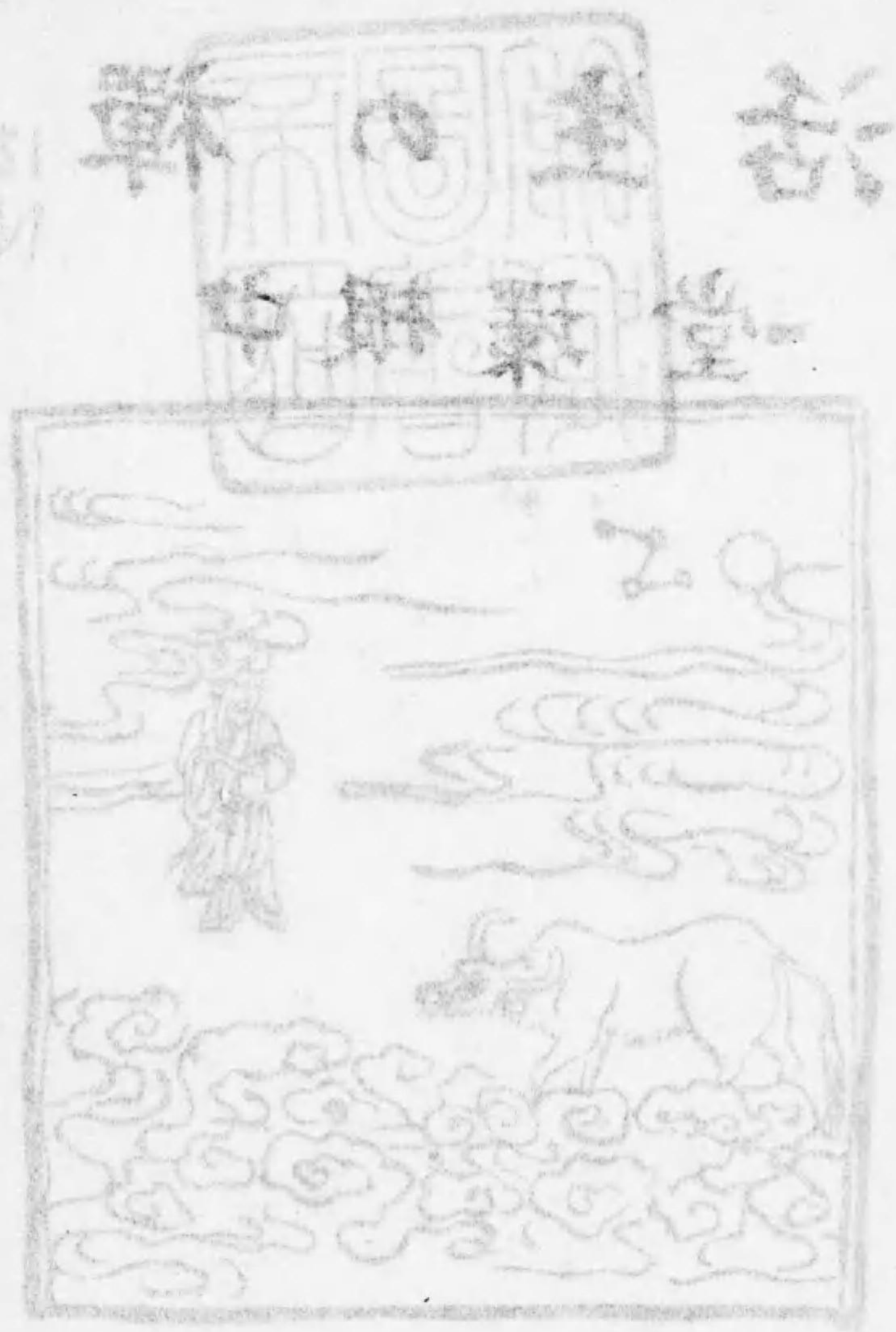
188.84
N38

堂環根中



房書堂陽本越宮





宮城本朝堂書

序

肇國以來、我が國民は未だ曾て經驗せざる試鍊の難局に直面して居る。この秋この際、最も切實に求められるものは、一億日本全國民の毅然たる剛健の精神である。

剛健の精神は、たゞ不退轉、不捨身命の鍊成に因つてのみ得られる。その鍊成の最も普遍的にして最も効果あるものは、禪に如くものはない。

禪は行の宗教である。空理空論でもなければ、思想の遊戯でもない。實參實究であり、真劍勝負である。體當りであり、單刀直入である。

故に、禪によつて肚を作り、坐に因つて膽を鍊ることが、時代的翹望、國民的訓練となつてゐるのである。肚の人、膽の者は、大事にも驚かず、小事と言へども苟且にせず、富貴を望まず、苦難も怖れず、名利を願はず、薄運を厭はない。これぞ真の大鐵漢にして、純乎たる真成の日本人である。

今や眞の大鐵漢、純乎たる眞成の日本人が待望せられ、その活潑々地の大活動が期待せられてゐるのである。此の時にあたり、禪の何たるかを説き、坐禪の法を明らかにし、さらに併せて、禪的食事作法を詳細に教示せよと求められる。先きに筆者は禪及び坐禪に關しては「坐禪の極意」に於いてこれを説述し、又食事作法に就いては「家庭禪」にて、これを叙説し、江湖に送つた。然し、何れもすでに絶版となり、今日、坐禪に志す人々の冀求に應ずるを得ぬ。こゝに於いて、兩者の精粹を採り、新らたに本書を編み、以つてこの顛望、要請に應へんとす。いさゝかにても期待に添ふ所あるならば、望外の光榮である。讀者幸ひに諒せられよ。

昭和辛巳の臘月

澁谷橋畔にて

中環堂

920
217

目次

坐禪の本領

禪は何故必要か……………(三)

禪は善なり——禪は實參實究——禪は眞理の體驗——直心是れ道場——無我の妙諦——經濟と禪——大死一番大活現成——禪と文化

禪とは何か……………(一九)

禪は單刀直入——坐禪の根本的精神

坐禪の價値……………(三)

坐禪の天地——坐禪の妙力——坐禪の勸誘——現實の自己反省——最高理想の體現

目次

坐禪の方法

坐禪の實修……………(八三)

實修は難行——環境の撰定——坐禪道場の整備——衣食の整備——身の構へ方
(調身法)——身の調へ方(調息法)——心の構へ方(調心法)——調心法と公案
——公案の極地——經行及其他——師家と獨參

食事の作法

食堂の威儀……………(一四三)

食事合圖への用意——入堂の作法——着席の法

食器の取扱方……………(一五四)

食器の取り下げ法——佛前の初穂の供養——指導者の着席法——食器配列の法

食事の勤行……………(一六四)

施主の至誠心——念佛名——食物の功德——

食卓の作法……………(一九一)

行食の作法・給仕の仕方——受食の法——食前の反省、五觀偈の大意——
お粥の食へ方(喫粥の法)

食卓の作法……………(二二三)

應量器の取扱——食事作法——喫飯の法(一)——喫飯の法(二)

食事の後の作法……………(二三一)

洗鉢の法——食器の整頓——出堂の法

坐禪鍊成會の栞

誓訓、行訓、箴訓——明治天皇御製——昭憲皇太后御歌——傘松道詠、道歌——
——天祖ノ神勅——神武天皇御皇位ノ御詔勅——五箇條ノ御誓文——教育ニ關ス
ル勅語——國民精神ノ作興ニ關スル勅語——青年學徒ニ賜リタル勅語——聖德

目次

四

太子十七條憲法——懺悔文、三歸偈、開經偈——摩訶般若波羅密多心經——四
弘誓願、觀音普門品偈——大乘修證儀——普勸坐禪儀——三根坐禪說——普回
向——食事作法の偈——行持作法の偈

坐禪鍊成會順次……………(二六三)

(以上)

坐禪の本質

禪は何故必要か

禪は善なり

滅私奉公、臣道實踐の根本は禪で行かなければ、眞に其の成果を收むることは出来ない。然らば禪とはどんなものかといふに、禪は善であつて、何事に就いても適くとして可ならざるはなき善である。といふのは、禪は三昧に入ることである。三昧に入るとは私を滅し、無我の境に住することである。即ち我見、我慢、我利、我慾の私根性を棄て、大我を實現することである。大我を實現した時全く私といふ小我はなくなつて、國家と一體となり、社會と一體となり、又萬物と一體となつて、利他行を行することになるのである。そこには私欲があつたり、私利のある筈がない。私利私欲がないから洒々落落たるもので、光風霽月、天空海潤だ。だから自由自在、融通無碍の活躍が出来るのである。

臣道實踐の根本は、個人主義、自由主義の私利私欲の自由競争をかなぐりすて、公益優先

天業翼賛を本旨として、一億一心となり、誠心誠意國家の爲めに奉仕することではあるまいか。要するに禪の三昧境に入つて無我となり、滅私奉公することに歸着するのである。

然し滅私奉公と云ひ公益優先と言ふが、言ふことは言ひ易く行ふことは難しで、仲々容易に私を滅して無我となり、公益を先きにするには出来るものでない。人間といふものは本來個人的のものであり、利己主義のものである。無邪氣なる無我の標本ともいふべき子供ですら、所有欲を逞うして玩具の争奪に血眼を曝らすのではないか。だから私利私欲を離れ無我となることは難中の難である。

禪は實參實究

然し滅私奉公、公益優先でなければ、高度國防國家も、進歩的文化施設も何にも出来るものでない。そこで、どうしても禪に入つて坐禪をせねば駄目である。哲學や科學を研究したからとて、その理窟は理解出来ても實際實行することは容易に出来るものでない。

支那禪門の一派である雲門宗の高僧、徳山宣鑑和尚といふがあつた。和尚は佛教の玄旨を究め、教理の奥義を談じ、第一流の教相家として自任してゐた。

時恰も教外別傳、不立文字の禪風が旺んに擧揚されてゐたから、徳山奮然として起ち、「經を離れて義を解すれば三世佛の仇ではないか。不立文字とはこれ何事ぞ、彼等を大いに屈服せしめやらん」と多年研鑽した金剛經の釋義書を荷うて出掛けて行つた。すると、濃州といふ所に來ると、空腹を感じたので、路上に瀟洒たる掛茶屋のあるを幸ひ、腰打掛けて店に並べる餅を注文した。すると六十前後の婆さんが、餅を持つて來るかと思へば、豈に圖らんや、餅ならで問答をしかけて來た。

「大徳笈子の内是れ什麼の文字ぞ」

貴僧は何か澤山書物を荷うて居られるが、一體それは何んといふ本であるかと問うた。

「婆さんには分るまいが、これは金剛經といふ有難い經文である」と答ふれば

「フン、さうか、金剛經の中には、過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得といふ事がある筈だが、今貴僧はどの心を以て餅を食するののか。それが答へられなければ、餅を差上げることは出来ない。この婆は錢では餅を賣らぬ」

と言へば、和尚一本參つて、餅が胸に一杯詰つてしまつて、何んとも答へることが出来なかつた。そこで徳山は自分の腑甲斐なきことを自覺して、經文の解釋や知識では駄目である。こ

れはどうしても實參實究で、文字以外の文字を把握せねばならぬと感じて、それより禪門に入り、龍潭和尚といふ大徳に就いて鉗槌を受けて、遂に大悟徹底して不可得心を可得したといふことである。

禪は眞理の體驗

言葉や文字の上ではその眞精神を掴むことは出来るものでない。唐辛子がピリツと辛い、生姜がヒリツと辛いといったところで、未だ會て味つたことのないものに、如何に説明したからとて、唐辛子の辛味と生姜の辛味を納得出来るやうに味はしめることは出来ない。結局如何なる雄辯でも、如何なる明文でもその概念を與へるのみで、その眞精神を味得せしむることは出来ない。

禪は單刀直入で、議論を用ひず、驀直に其の眞髓に喰ひ込むものである。文字外の文字を讀み、教理外の教理を教へ、言外の響を聞かして宇宙の眞理を體驗し、天地の精神を體得して萬物と一體となり乾坤と一體となつて、我の外に天地なく、宇宙なく、萬物なくして、全く天地同根萬物一體となるから、我他彼此の差別觀念は姿を没して、眞に八絃一字の精神が顯はれ

るのである。八絃一字の精神が現はれてこそ東亞新秩序の建設も、世界永遠の平和も顯はれるのである。だから何事をするにも坐禪に依つて實參實究することが肝要である。

斯く言ふと、この多端な世の中で激務に勵んでゐるものが、どうして安閑と坐禪杯出来るものかと反問するに相違ない。しかし、飛ばんとするには先づ屈せなければならぬ。活動せんとするには休息しなければならぬ。激務に従事する忙しき人程精神の修養が必要であるまいか。英雄閑日月ありだ。陣中に茶の湯を樂んだ豊太閤もあれば、坐禪した謙信もある。又題目唱へた清正もある。聖徳太子は天下の大事を決せんとなさる時は夢殿に籠つて冥想し給ふたといふことではないか。今日でも劇務に居る人こそ忙中閑を得て、修養に精神を養ひ、野趣に氣を晴らし、坐禪に膽を練り、勤行に體を鍛へるのではないか。紀元二千六百年奉祝に際し文化賞を得た西田博士の如きも、著述をなさんとする時は、想を練り思を精にする爲め、黙想に入るといふのではないか。又實業界の大立物鮎川義介氏は眠る暇もない程多忙な身でありながら、一室に閉ぢ籠つて精神の修養に時間を費さるゝといふのではないか。古來偉人傑士と言はるゝほどの人にして、動中に靜的修養をしない人は一人もないといふも敢て過言であるまい。

直心是れ道場

今日の重大時局にも比すべく、否その時代としては尙一層危険な國難であつたかも知れぬ彼の元寇の大難を一身に引受け、見事に克服し壓倒的大勝をなし、「相模太郎膽甕の如し」と讃へられた、執權北條時宗は、少青年時代には頗る臆病の人であつたといふ、けれども吾々の臆病と異なり、頭腦明晰にして、餘り牙え過ぎて、如何なる細事をも洞察することが出来て、それが氣にかゝり、大膽に事を處置することが出来ぬ。これでは到底國家の要衝に當ることはできぬとて、圓覺寺の祖元禪師に就て修行せられたのである。

一日禪師に向つて、「私は生來臆病で困つてゐるが、これを克服するにはどうしたらよいか」と尋ねられると、禪師は「先づ自己を棄て去つて來るがよい。然らばその時自己の膽力が全地に充滿して恐怖するものなきに至る」と答へられた。

「自己を棄て去るにはどうするのか」

「只管に打坐せよ」と、即ち萬事を休息し諸縁を放捨して一所懸命に坐禪せよと答へられた。だから時宗は

「貴下は出世間の人にして僧の身であれば時間も充分あるから坐禪も出来やうが、私は世務を執掌する俗人にて日々劇務多端で、到底坐禪する暇などは少しもないが………」

と言ふと禪師は聲を勵まして「直心是れ道場」と一喝せられた。即ち行住坐臥、舉手下足、皆是れ坐禪の道場である。弓矢を執るのも、國務を處理するのも、みな最良の修禪である。坐禪といふて別な事ではない。何をするにも三昧に成り切ることである。茶を飲む時には徹底茶を飲む切りに成り切り、寝る時には徹底寝る切りに成り切り、事務執る時は事務三昧に成り切り、運動する時は運動三昧に成り切る様に留意して修養に勤め、朝夕暇あらば瞬時といへども有相の坐禪をして坐禪三昧に成り切る様に修行すれば、誰れにも出来ぬといふことはない。問題は唯自己の心掛け一つに因るのである、と言はんばかりに直心是れ道場と道破せられたので、時宗も大いに三昧に成り切り精神を一點に集注する修行をせられたので、確乎不拔なる大磐石の信念を築き上げられた。

遂に祖元禪師の「莫妄想」の一言の下に一大決心をなし、元の使者を斬つて國民の血を湧かしめ十萬の大軍をもとせす、これを撃滅して生還せる者わづか數人に過ぎなかつたではなからうか。

無我の妙諦

斯の如く一大國難を突破、見事な成果を収めたる所以は、寔に時宗の肚一つに歸するのである。その肚はどうして坐つたかといへば、國務多端の中に禪に勵んだからである。多忙であるとか寸暇もないからといふのは一の遁辭に過ぎない。やる決心ならどんな事でも出来るものである。だから新體制の下、眞に大政を翼賛せんとする人々こそ靜的坐禪の修行が必要である。然らざれば己を空うして公益を先きにし、犠牲的精神を以て國家に殉ずることは到底出来るものではない。

随つて日本の眞精神も決して昂揚出来るものでない。日本の文化の源泉に流るゝ眞精神は己を棄て、無我の妙諦に入ることである。

國を治め天下を平かにするにも、日本は祭政一致が根本である。祭は神を奉祀することで即ち神と交通することである。神と交通するには神のやうな正しい清々しい心にならなければならぬ。邪まな汚れた心では神と交通出来るものでない。故に神參りする時は手を洗ひ口を嗽ぎ身を清めるのである。

それと同時に、精神を洗ひ心を清めるのである。

されば政は正なりで、政を治むるは神を祭るやうな正しき心を以て政務を執らねばならぬ。神を祭る正しき心とは神と我と一體になつた神人合一の姿を云ふのである。神人合一になつた行ひに私のあらゆる咎もなければ、利己的汚れた心もない咎である。全く禪的無我の境に達しなければ眞の政治は行はれるものでない。

忠孝をなすに就いても、天地のやうな公明な心になり、神佛のやうな至誠な精神になつて、初めて眞の忠孝が實行出来るのである。天地に私心があらうか、神佛に私情があらうか。全く公平無私にして至情の外はない。従つて廣大無邊な大恩を施しながら誇る氣色もなければ、恩に着せた様子もない。例へば火が物を熱するから、水が物を潤ほすからといふて自慢したこともない。太陽が光明を與へたから、大地が萬物を支へたからといふて恩を賣つたこともない。全く無念無想にして能くその效用を顯はしてゐる。忠孝も亦斯の如く、忠を盡しながら忠勤ぶらず、孝を行ひながら孝行ぶらず、忠孝を盡しながら忠孝を全く忘れたやうに、忠とも孝とも思はない處に、大忠大孝が行はれるのである。佐藤一齊は「眞の孝は孝を忘る。念々これ孝なり。眞の忠は忠を忘る。念々これ忠なり」と誠められた。忠にして忠を忘れ孝にして孝を忘れ、

忠と一體になり、孝と一體となつて、己を忘れ禪的無我の姿となつた時、始めて眞の忠孝を盡すといふことになる。

又繪畫にしても建築にしても、利害を超越し、損得を超越し、是非善惡の批評を超越し、全く我を忘れ、無念無想となつて、宇宙の大精神を以て自己の精神となし、天地の心を以て自己の心となし、雄大な氣宇を以て一の禪的信念の下に揮つたる繪畫、建てたる建築こそ眞に迫まり、美に寫り、善に賞せられ、千古の國寶と讃へられるのである。

總ての文化、悉く皆禪的無我の心境より湧き出たものでなければ、萬世不易の、鬼神をも感動せしむるものを創作することは出来ないのである。

經濟と禪

單に文化的方面のみでなく、凡ての文化の基礎をなす經濟的方面に於ても、私利私欲を離れ禪的無我の心境に達せざれば、眞の利益は得られるものでない。

彼の有名なる紀伊國屋文左衛門は、商略に富んだ一代の奇才であつた。「沖の暗らいのに白帆が見える、あれは紀伊國蜜柑船」と謡はるゝまでに冒險を犯して一攫千金に成功し、更に江

戸の大火事に遇ふや火焰濛々と燃へ上る最中、この時一儲けせざれば儲ける時なしと許りに、飛出して材木の買占めを行つて、一時に巨萬の富を積んだ。

然るにその正反對に、伊豫の人で福田屋清六といふ人がある。この人は平素信仰心篤く禪に徹してゐたが、その常職は材木商であつた。享保年間のこと、大阪市中過半焼失といふ大火事があつた。恰もよし其時清六は大阪の川口港に、材木を満載して碇泊してゐた。だから材木屋連は先を争つて買占め運動に來る。その時清六は、「御氣の毒でござりますが、此度は私に直接商ひをさせて頂きたい。平素ならば多少の口錢をとつて貰ひたいが」と申すと大阪の材木屋は、「此野郎怪しからん奴だ。市中は丸焼けで多數の人々の困り抜いてゐるところに附込んで、己れ一人、濡れ手で粟の掴み取りをしようとは不都合千萬な奴だ」と憤慨した。清六は、「實はさうではありませんぬ。平素大阪の方々に儲けさせていたゞき、渡世をさしていたゞいてゐることでもありますから、斯様な皆様のお困りの時に御恩報じをしなければする時がありません、因つて、今回は一毛の口錢もなく、原價で皆様に御分けしたいと思ひまして、尙ドン／＼材木を積み込む爲め、諸方へ飛脚を派した次第であります」とのこと一同の者は何とも言ひ様がない。「この男は慾のない奴だ、勝手にするがよし」といふて引取つたのである。

だからその非常時局に於ても材木の値は少しも騰らず、平素よりも安いといふて大阪市民は皆悦んだといふ。

この二つの例話を能く比較研究してみるがよい。一は人の災難に付け込み闇み相場で大金を儲けたのと、他は人の災害に同情して、報恩感謝の念を以て公益を先きとしたのと其の結果如何と観察すると、人の苦みを己の喜びとするやうな了見は天道が許さず、遂に間もなく紀伊國屋は破産して憐れな最後を遂げたのではないか。しかるに人の苦みを我が苦みとして公益優先を實行した爲め、商賣増々繁昌して福田屋は其の後大に榮えたといふことである。身を捨て、こそ浮ぶ瀬もあるので己を空うしてこそ眞の利益を獲得することが出来るのである。

大死一番大活現成

此の故に銃後を守り、時艱を克服し、困苦缺乏に堪へ、臥薪嘗膽も意に介せず、眞に今日を荷うて文化を進め地上は眞の平和を顯現するには、どうしても國民が悉く禪に透徹せざれば駄目である。

「大死一番大活現成」とは禪の徹底せる修行法である。先づ大死一番と捨て身になつて修行す

ることが最も肝要である。故に師家は弟子に向つて「死んで来い」と一喝を喰はす。死に得たものだけが禪に徹することが出来るのだ。大死一番せずして禪も何もあつたものでない。禪は小さな自己を殺して大きな自己を生かすの道である。

死ね！ 死んで来い！

それは餘りにも冷めたい言ひ方かも知れない。大事を成さんとする者、本當に生きやうとする者、幽玄なる人生に徹せんとする者等は、どうしても一度は死んで見なければならぬ。それでなければ本當の大活動は現成するものでない。だから坐禪は一つの死ぬ稽古である。然しその死は決して逃避的死を意味するのではない。寧ろ眞に人生を生き抜くことである。人生に生き抜いてこそ思ふ存分の活躍が出来るのである。

道元禪師は洵に生き抜かれた吾々人間の選士であつた。禪に生きようとして誇大妄想に生きる人もある、禪に生きようとして木の葉天狗になる人もある。又禪に生きようとして邪道に踏み込む人も澤山ある。正しく禪に生きることは正しく佛教の信仰に生きることである。又正しく人生を生き抜くことである。禪を知らずして何の人生哲學ぞ、何の科學文明ぞ、何の人間文化ぞ、生を知らずして人間を語る事は出来ない。死を知らずして文化を語ることも出来ない。

まして生死を知らずして人生を生き抜くことが出来やうか。道元禪師はその意味に於て人生に徹し、哲學に達し、正しく日本文化を守り立てた最高峰の人といふべきである。

更に人生に徹し眞に生き抜いた多くの人々は皆禪の堂奥を極めたものである。

北條時頼は、その當時新輸入の自力主義で生き抜く禪宗と、禪僧の持つて來た宋學とを採用して文教に充て、自らも出家して道崇と稱し、全國を行脚して善政を布いたものである。鎌倉時代の質實剛健な政治や生活を形づくつたものは禪であつた。そして宋學を弘めたものは鎌倉や京都の五山の禪僧であつた。有名な足利學校の教師の如きも殆んど禪僧であつた。

楠正成が關山國史や、明極楚俊禪師に就いて禪を究め、生死透脱したことは餘りにも有名である。又菊地武時及び其子の武重、武士等は皆大智禪師に深く歸依して禪に參じたものである。

上杉謙信は、天室光育禪師や益翁宗謙禪師に就いて、幼少の頃から禪を學び、武田信玄は惠林寺の快川禪師につき、織田信長は、澤彦禪師や策彦禪師について、その鉗鎚を受けてゐる。將軍家光の如きも柳生但馬守宗矩と共に、澤庵禪師に歸依して禪に徹し、更に武を學んで、文武兩道を兼ね、よく諸侯を敬服せしめた。又、山鹿素行の如きも隱元に就いて禪を學び、兵學と武士道精神を組織立てた。その門下より大石良雄が出で、後又維新の志士吉田松陰があり、

山崎闇齋は、京都妙心寺に入つて總藏主と言つて禪に參じ、古學をとなへ、神道を昂揚した。その末流は土佐の士風を作り、維新の志士を輩出するに至つた。更に井伊直弼が、賢光和尚に學び、仙英禪師に禪の極意を究め、禪的一大斷行を爲すべく内治外交に當つた。西郷南洲の如きも無參禪師に三十年もついで禪の眞髓を洞山の五位に探つて悟道したといふ。

禪と文化

斯の如く禪の影響は實に偉大なもので、その及ぼすところは社會文化の上にも擴大して、日本文學の世界に誇るべき謡曲、義太夫、將た平素の言葉の上にもまで顯はれ、又日本建築の特色として神社佛閣の構造は勿論のこと、玄關、床の間の如き造作に至るまで禪的趣味の現はれであるといふも敢て過言ではない。

茶の湯の如きも全く禪的作法に由るものにして、狹苦しき茶室に於て宇宙の眞髓を究め、天地の大道と一體となるので、茶禪一味ともいふのである。

斯く擧げ來れば、劍禪一體、畫禪一如ともいふ如く、如何なる事でも禪の極致たる一方究盡の境地に達しなければ、その極意に達することの出来るものでない。眞劍勝負は禪だ、理窟拔

きの單刀直入が禪だ、驀直に真相を把握するのが禪だ。

この眞劍勝負の秋、時局危急の時、議論してゐる餘地杯は勿論ない。食物の好悪を論じてゐる時ではない。直に喫して空腹を凌ぐことだ。

長期戦はこれからだ、東亞共榮圏の建設はこれからだ。世界永遠の平和もこれからだ。

この秋こそ、我が國民たるものは、禪に依つて精神を養ひ、身體を鍛へ、電光石火、活潑々地の活躍をなし、縦横無盡の敏腕を振ひ、眞に、日本の文化を昂揚し、新體制の下、大政翼賛の實を揚ぐべきが國民の本務、臣道實踐ではないか。

禪とは何か

禪は單刀直入

禪は不立文字、教外別傳であつて、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實相の獲得が禪の活用である。常に創造して息まない人間の營み、その創造の力を以て、佛陀の生命を攬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。

禪は佛陀が成道なされた本懐である。佛教の生命の源泉である。止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、大政翼賛の本源としなくてはならぬのである。

禪の宗旨とする處は初祖達磨大師以來、以心傳心、教外別傳の實踐にあつた。禪が教學を超越して、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。教を活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理以外に禪を求める事は出来ない。若し道元禪師に従へば、禪は一個の宗旨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、論理的に一宗の價值を論じて居る。それは自己の價值批判の態度に依つて支配せられる宗旨である。淨土宗、眞宗と雖も價值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、そんな價值批判の態度を取らない。價值實感の態度を取る。何者でも價值のあるものはその價值を認得する。批判よりも實感實證である。従つて禪は凡ての佛教を生かして行く體驗的力である。

禪に教へはない。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、それは禪の力に依つて得た解決であつた。それは淨土宗の教へも釋尊の禪定の世界に於て打立てられた定の所果である。天台が五時の教判を立て、佛教を組織し更に止觀を立てたのも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ない。この意味からして、道元禪師が禪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、禪の誤謬がある。

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實際問題があるから、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て居る。自分は矢張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、綿密な宗教生活である。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。

少くとも重大時局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。又臣道實踐、滅私奉公の完遂が、果して容易な方法で獲得し得られるのであらうか。

更に易行宗を撰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が。現代の文明が果して末世末法と悲觀すべきものか、吾人は茲に大いに疑ひを挾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、新興的世界新秩序の建設を圖る人類は致々として粉骨碎身も厭はず臥薪嘗膽も物ともせず、奮勵努力して居るではないか。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、易行道であると云ふ淨土門が、果して易行道で多くの人々が悉く

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・インに達するのは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、己に其時、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、常に難行を難行ともせず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。

こゝで少時現實の問題を顧みよう。今迄説いた處では禪は全く生氣潑瀾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翁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ねばならない。

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しまない。死は新しい生命に向つて行く不斷の躍進である。じめじめとして悲し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、伸び行く力に憧る人、眞の平和と建設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。

頽廢的文化に惑溺して、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、それで充分である。

坐禪の根本的精神

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のか。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やうとはしない。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。此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、佛陀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論ずる人も澤山あるけれども、若し實際さうであるとすれば、茲に吾人は深い疑ひ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、以て佛陀の本意であるとしたならば、佛陀の教は知識階級、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陀の智慧の深さに驚くものもある。要は之を佛陀の法と關係して智慧の目を開く處に禪の根本信條が存する事に注意しなければならぬ。

古來禪では各公案が、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いふ時にも、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、佛法は緣起論にも、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、それ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、念佛でもない、止觀でもない、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、行住坐臥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、止觀等に専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、「坐禪は悟りの爲の手段ではない、坐禪そのものが悟りの全體である」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、お説法の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眞相と一枚となつて、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、明瞭になるのである。

以上のやうに與へて云へば坐禪を佛法の正門とし、佛祖單傳の正真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、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。又無相を實現するにあらざれば、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

來ないのである。故に禪門に於ては有相坐を奨励し、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。

この佛祖頂額に到つて更に百尺竿頭一步を進むる處に、坐禪の妙用、妙徳が在る事は、禪宗の最も大切な所である。それは、唯佛陀の大悟徹底せる第一義的心境に直に參するのみならば、それは基督教の神の天啓と同じ様に考へられもし、又安價な神祕教と同一視されもするからである。禪宗に天啓的な、神祕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、現實に日日是好日と縦横無盡に活動する驚天動地の妙用がある。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。

坐禪の價值

坐禪の天地

前章に於て禪とは如何なるものであるかを大略述べたから、これより坐禪と云ふことについて少しく叙べたいと思ふ。若し坐禪が只身體を規則通りに正しくして、きちんと坐つて有相坐を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ぬのである。元來兀々として坐定する坐禪の當體が直ちに解脱の方法である。そして坐定に依つ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、如法の生活が出来るものではない。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、坐禪そのままが佛の生活であり、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、我々は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、比丘尼の三百六十戒、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、是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、居るのである。定とは禪定のことであつた、種々なる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に考へるのであるが、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からである。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。

扱以上三學の説明を述べたのは、坐禪は習禪に非す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、此坐禪に安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、此と同様な感がある。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寢付が悪い。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いふの、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ものぞと、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、「唯是れ安樂の法門也」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けの修行である。この點を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、とて修證不二の理論を明かにしなければ、この點の理解が出來ないかも知れない、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來ないものである。

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。是れを秋野禪師は「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、それは天魔の禪である。勿論坐禪でそれ位の功德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。

此意味で坐禪は絶対に必要ではあるが、其は手段ではない。全體佛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、もう難しい理窟をくどくどしく述べたてゝことは止めよう。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、其の間に修行の效と云ふものが這入るが、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。

本來宇宙は脫落であり、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春來れば百花爛漫、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。洵に脫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、炭團は黒く雪は白い。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、水は冷い、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、直に坐禪の妙味がはつきりと體得出來て、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、自由に活動が出来ないやうに、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、浴から出て扇子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来ない。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

出来ないのである。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来るのである。

道元禪師は曾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ぬ。其の苦しむ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ものである。

坐禪の妙力

元來坐禪は單に坐するのみでなく、立つのも歩むのも皆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悠然として起ち上ることが出来るのである。

坐禪に依つて自然に心身に定力が備はる。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、一切の知識が所謂智慧である。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。事實見性などいふことは、餘程定力が備はらなないと、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い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、又坐脫立亡と云つて、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、實に歷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、説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^{せつかん}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、又鎚を打つたりして、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。又釋尊が説法せられた時、文殊菩薩が鎚を打つて、誠に結構であつたと證せられたのであつた。或は又、拂拳棒喝を擧げ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」杯と言はれたり、或ひは又、徳山和尚の如く、常に棒を喰はして説法したり、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ける時、いつも神通によるものである事を述べられた。正法眼藏「佗心通の卷」、「心不可得の卷」にはよく、此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、實に純宗教的醒醒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、此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、仲々に味ひ得ない妙處である。

扱てこの拂拳棒喝と云ひ、指竿針鏈と云ひ、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り、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、奇抜な事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。從來の宗教家はともすれば、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を、更に思ひ廻らして戴き度いのである。

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述べたつもりである。

坐禪はともすれば知識階級の實究に屬するもので一般的普遍性なきものゝやうに解せられてゐた。然し坐禪は道元禪師の説く最も一般的弘通性を以つてゐるものである。

扱宗教といふものは、常に或る特定の人のみ、許る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ぬ。然し既に述べた様に、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であらうか。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、坐脫立亡と云ひ、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。

この普遍性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さへ、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、求めてや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ない。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云ふのである。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、勞働の苦しさとは異り、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、根本に向つての掘り下げである。

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を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、又は校長と呼ばれ、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。又十戒具足の身となつて眞に戒法を保つことが出来て進退坐作悉く法の如く叶つて行つたならば、それは即ち禪そのものである。尙、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

宙萬有悉くみな自己の顯現となり、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、吝嗇拵する様な事はないから、不慳法財戒を犯す様な事はない、乃至瞋恚の焰を立てたり、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。坐禪を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。

自分に食つて甘いと味つたものを、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聽であるのだ。

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專一に功夫し、驀直に之に向つて突進すれば、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、油斷せず功夫をすれば、如何に愚鈍なものとも雖も、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つたけれども、三七廿一日の間斷食して、不動尊に祈願をかけた。すると滿願の日、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」と仰せになつた。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、堀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、種々な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、即ち大道に濶歩し、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る。

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、向はんと擬せば即ち乖く、擬せざれば如何にしてか是道なる事を知らん。」南泉答へて云はく、「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堀り下げ、堀り下げする間は、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、堀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。

坐禪の勧誘

されば古來佛祖方は必ず坐禪を勧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。己に述べた様に、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己に述べ盡したが、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、極めて初心の世俗に、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、悠々としてせまらない生活、それはたとひ枯淡な生活であっても、心豊かな生活をなし得るからである。曾て支那の宗蹟禪師が、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、心地開明の境地等と云ふ語に依つて、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、宗教的理解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、坐禪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そ、その意味内容が了解せられるであらう。

即ち坐禪の功德、宗教的價值を捉へて、坐禪が如何に廣大な價值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。

道元禪師が「凡そ自界他方、西天東地、等しく佛印を持し、一ら宗風を擅ほしにするは唯打坐を務めて、兀地に礙さへらる。」と云れたのは、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、縁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られた。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ま、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、なり切ることによつて、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、已に述べた様に、眞の坐禪は修證不二であつて、他に向つて求める處のものでもなく、又自己に向つて摸索するものでもないからである。坐禪其物が已に佛祖の姿であるから、更に修懺看經も必要としなければ焼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。已に釋迦牟尼佛以來、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。

更に禪師は「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」と申されたのはそのことで、佛法は本は坐禪に依つて、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、科學に滞り、或ひは、コンミニズムに左傾したり、ファッシズムに右傾し、又は全體主義や統制主義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、ロマンティズムだ、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ぎるのが、現代人ではないか。一步止つて自己を顧みる事、其ぞ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、自己の眞實を顧み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弊害である、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、たゞ一途に、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、謾りに他國の塵境に去來する」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脇道へ反れたならば、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

初の出発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、一寸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しては、絶対歸依であつて、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、正師に參じなければならぬと

いふ御垂示であると思得るのである。學道用心集にも、「正師に參すべきこと」を強調して居られる。

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、絶対的價值がある。この萬人平等にして、絶対なる坐禪、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互つた自己である。小さい糞袋の自己ではない。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一草の葉にも、空高く飛ぶ飛行機にも、喧しき自動車の警笛にも、自己は普く行き互つて居る。

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。直觀などい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。大我と云ふのもこの自己である。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値に住して居ることが知れよう。

斯くして普遍の意味は宇宙的、絶對的價値なる事が、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、黒んぼの存在を、我等の理想として抱き得るか。我等は實證的歴史を超え、架空の概念を超越して、佛陀を信ずる。佛陀を經驗する。そこに佛教の新しき、生命の伸展がある。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、永遠に若い弾力に富んだ、佛教が潜んで居る。

この意義を明確に掴んだならば、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。

凡ゆる人生の葛藤を裁斷し、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。默欲と本能の自己のみを見ないで、それを通じて、人間が存在する意義に目を向けたならば、眞自己の私語を聞くであらう。その時こそ宇宙と一枚になつた、兀兀地の自己を見出し、打成一片の坐禪人を發見する、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、大道は實に長安に通ず、ではないか。

現實の自己反省

茲に於て、坐禪の偉大なる價値に對して、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強調するのである。従つて前に、坐禪の價値を強調したよりは、遙かに勸説の意味を強く昂揚するのである。

凡ゆる人間の營みに於て、現實程果敢ない、無常なるものはない。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、少くとも心の中に憬れを持ち、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。そして理想に憬れ、より高い自己に進まんと希望するものである。刹那主義など云ふものは、現實のみが價值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。凡ゆる倫理説が、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、到達しよう云ふ憬があるならば、必然的に現實の自己の哀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ことは、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值さを論ずる場合に、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值と云ふ點、及び自己の無常と云ふ點から出發せられた。この自己の無價值と云ふことは、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、永遠の價值、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價值であること、及びその無價值の自己が、最も價值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。無價值さを強調すれば、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、無價值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、洵に不完全な無價值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「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。

私は前項に於て、坐禪の價值が、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價值の所有者になるものであり、現實の腑甲斐なさを止揚して、價值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、どうして浮かしくと、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了し、瞬時と雖も、猥りに石火の如き、一時享樂に耽溺したり、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、無力さとを注意し度いのである。

吾々の身體は、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。誰が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、之を横切る自己に間に一髪で、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。又豫期せぬ災難、不慮の大事に會ひ、吾人の生命は、何時草葉の露と消えるか判らない。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、浮世の無情に袖を絞つた。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されたのであるから、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

の事であつて、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が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は、一應は考へざるを得ない。一生に出來ればなど云つて、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、それが必然的に出來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。況んやこのような定めない、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。

されば道元禪師は「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

衆瞠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だに聞くともなく、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。折角此の世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いでなるまい。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り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、辨道修行に勤めなくては、何時修行する時があるぞ、との御垂示である。

一寸、こゝで、注意して置きたい。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、高調して居るのではないかと、反問される方があるといけないから、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。

最高理想の體現

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。吾人は己

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、最早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、それは後篇として述べたいと思つて居る。そこで最後に「普勸坐禪儀」の結末の一句を掲げて結びとしたい。

參禪を志す人々の體驗に於いて味つて頂きたいと思ふ。これは思想は極めて簡單であつて「參禪を志す人々よ、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。然て文章は非常に綺麗であつて、此だけ讀んでも、信仰の厚い方には、涙が流れる位有難いものである。その本文とは即ち

「冀くは參學の高流、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。久しく恠麼なる事を爲さば、須く是恠麼なるべし。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、これを少しく説明して置かう。後は參禪者諸士の冷暖

自知に任せる。

「冀くは參學の高流」と云ふのは、何卒佛道修行をしようとして居る人達よ、と云ふ程の意味。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、其の全體の上にくそ、本當の佛陀の正法が、生きて居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、柱にも龍を鑿を付け、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」と云ふので黒雲を吹き集め、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、本當の名利心を捨て去り、吾我の心を妄なぐして、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。

さて、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、舉手下足、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「佛々の菩提に合沓し、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滅しもしない。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事は出来ぬ。坐禪に依れば直に開けて、独自の光明を放ち、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擲む爲にも、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のである。

坐
禪
の
方
法

坐禪の實修

實修は難行

前章迄に坐禪の本質的意義に就いて述べたのであるが、これより愈々其の實修に就ての注意用心、心構へ等を述べようと思ふのである。

勿論、今迄の處では、坐禪の宗乘的、言ひ換るならば、教理的考察を主にして述べたので、餘り専門的になつて難解の點があつたかも知れぬ。さらに禪定家即ち實修家から云へば、下らぬ妄想のやうに思はれたかも知らぬ。

然し、それは坐禪を實修する上に於て、是非心得て置かないと、基礎工事のない樓閣のやうなもので、グラ／＼して何んの役にも立たぬことになる。因て、一には坐禪の廣大な功德を一般に了解せしむる爲と、二には百尺竿頭進一步の向上禪の爲と、三には禪學の教理的立場を明瞭にする爲め等の理由に依て、坐禪の本質的意義を一通り述べた次第である。

さて、愈々坐禪の實修となると、理窟や空想では何にも出来ない。喩へば、舟を漕ぐ理論は知つて居ても、實際にオールを握つて、水上に浮ばない限り、舟は進みはしない。初秋の碧空に浮ぶ白雲を眺め、額に快い微風を受けながら、聲を揃へて、走らすボートの漕ぎ方も、如何に理論で知つて居ても仲々こつが呑み込めないものである。何でもないオールの重いこと、正しく上げ下げの出来ないこと、全く見て居る様に樂ではない。

坐禪も亦、然りで、成る程、坐禪は佛法の正門で、直ちに佛心に至り、解脫慧を生じ、一切の迷妄を出離して、涅槃の妙境に遊ぶなどいゝ氣になつて、口幅つたい事をいうて見ても、實際やつて見るとその一分でも出来はしない。

口に唱へる念佛でも、眞宗、淨土の教學を如何に小難しく理窟をつけて講釋しても法然上人や親鸞上人の様な、本氣の念佛は出来ないといふて居るではないか。

況んや、直に大聖釋尊と同じ境地に遊ぶなどいふ妙法に至つては、そんなに安々と出来ては、八萬四千の法門を打開せられた世尊は馬鹿だと云ふことになる。我々は、道元禪師も仰せられた如く、和光の方便を頼りとして、何處迄も實踐實修の道にいそしまなければならぬ。

今日の理想家は動々もすると、坐も禪、語も禪、語黙動靜總て坐禪ならざるはないから、敢

えてこの世知辛い世の中に、貴重な時間を費やして特に兀々として坐禪する必要はない。喫茶喫飯是れ坐禪ならざるはない、と論ずるかも知れぬ。洵にその通りである。

然し、それは既に修行を積み重ねて、眞に喫茶喫飯が坐禪に成り切つた人をいふのである。即ち喫茶の時は如法に喫茶になり切つて、更に餘念雜念を起さず、又喫飯の時も同様に専心一意、如法に喫飯出来得る人にして、初めて、語も禪、坐も禪、動も禪、靜も禪と言ひ得るのであつて、決して塵境も道場も選ぶ必要は更でない。行住坐臥悉く禪ならざるものはない。

然し、普通一般の人は決してさう甘く行くものでない。必ず相當の時間を費やして、一定の法則に従つて、身を調べ、心を調べねばならぬ。其の爲めには環境、道場、衣服、食物等の方面に十二分の用心をして、坐禪するにあらざれば、到底精神を統一し、自己を把握して、絶對境に達することは出来ぬ。

換言すれば、自己の心地を開明し、般若の佛智を得て、解脫の境地に達するには、どうしても實參實究を基調とする坐禪に入るより外に、道はないといふのである。故に古の聖人も身命を抛棄して坐禪を修行し、正傳の佛法を守り立てゝ來られたのである。

環境の撰定

先づ坐禪するには第一に環境を擇んで、靜かな場所に於いてすることが肝要である。

初心の者はとかく、境に依つて心が移り易く、美しい花を見れば手折りたくなり、美しい聲を聞けば、執着が起きて、修行も手に着かぬやうになり勝ちなものである。

そこで一體佛教で縁といふことは、凡て内因外縁と云つて、色々な事件が繼起する爲の、直接原因に對する、間接の原因（科學では之を條件と云ふ）即ち周圍の狀況、環境及び機縁を云ふのである。吾々の生活を根本的に轉換すると云ふことは、吾々の精神作用、即ち觀念及び思想、其れに基く思惟を轉換するばかりでなく、吾々の生活環境をも變化しなければならぬ。否、我々の生活、殊に精神生活は寧ろ環境の支配を受けることが非常に多いから、この點に注意して見る時、「居は氣を移す」と云ふ如く、我々の生活を轉換する爲には寧ろその外縁、外的條件を變化する必要がある。

勿論、この生活條件の變化と云ふことは、或る程度迄しか及ばないことであつて、精神生活は全く外縁の條件に支配せられ、それ以外に出でないなどと、唯物論を主張するのではないが

四條五條の橋の上で、往來の人を深山木に見るよりは深山幽谷に入つて、深山幽谷の木石をそのままに觀て修行にいそしんだ方が、より自然であり、無理がない。

この意味に於て道元禪師が、佛道修行に、出家を第一條件とせられた意味を理解すべきであらうが、今はそこまで深入りはしない。

太祖大師が「妄縁盡くる時心隨つて滅す」と述べられた意味は、最も深い宗教的立場から、我々の生活の根本になる精神は、外縁に支配せられること多きを見て、先づ外縁の整理を提唱せられたのである。吾々の精神生活の轉換には先づ肉體的生活の變化を要求するのである。

我々の生活に安住の地を見出すのは、その根本に於ける精神の安住は、今迄の心的作用の世界を全然別の世界に於て働かしめる外はない。煩惱の世界、迷の世界の心的作用を安心とするならば、安心は迷の世界即ち妄縁の中に動いて居る。故に妄縁を去れば安心去り、安心さればそのまま精神生活の轉換が行はれて、永遠に安らかな吾人の本心、宇宙の本體が表れ、一切萬物に對して常に佛智見が動いて來るのである。

これが即ち大涅槃であり、大覺成就である。

それは今迄教相學者や、哲學者や、亡者共が描いて居た様な、寂滅の法でもなければ、亦今

迄生活して居た妄想生活の世界のものでもない。

與へて云へば凡ゆるものが擧揚せられた、偉大なる統一と綜合の法界であり、奪つて云へば眞空の世界であり、眞實に云へば露柱燈籠である。

然し心は何うしても散亂し易いものであつて、何一つ外的な影響を受けなくとも散亂して、意馬心猿と飛び歩き易いのであるから、若し外から色々な刺戟が加るならば、それこそ留る處なく飛び廻つて止まらないであらう。それを防ぐ爲に常濟大師は心を散亂せしむる、外界より來る原因を厳しく禁じられたのである。

古の佛典祖錄等の如きは、我々が修行する上に、大いに参考になる結構なものであるが、それでも徹底坐禪する時は手に取つてはならぬ。先輩の言行録、教訓などゝ云ふものは、讀んで見ると、自分の今の心と互に相通するものがあつて、何と云つても心を曳かれ、照心と云つて自分の修行に参考になるものであるが、それさへ、餘り之を耽讀しては却つて心を亂す原因になるのである。

又古人の詩を詠じたり、歌を吟じたりすることは、自然自分の心を高尚にし、殊に先人の悟道の偈とか、名僧知識の歌などは、吾の修養には随分と良い手引になることがあるけれども、

そんな人の悟りの滓を喜んで駄目だ。

之を見、之を書し、之を聞く可らずとは、實に各人が本來の面目の上に修行すべきことを示されたのである。自己の本心を忘れて、他人の心で、他人の修行をする様なことでは甚だ以つて情ない次第であらう。亂心もこゝまで來ると氣の毒になつて了ふ。

尤も、四條、五條の橋の上で坐禪しながら、道行く人をそのまゝに見て、何の心の落着も失はない様な達人になれば、こんな注意は反古であらうが、仲々そんな境地には達せられないものだ。

従つて市中の盛かり場や、歌舞音曲の騒々し所や、又劇場芝居の近邊等に於て坐禪することはよくないと注意されてゐる。同様に人のやかましい海邊、酒屋、遊女家、喫茶店、料理屋のある此等もよくない。又如何に靜かな所でも風煙の吹き込んだり、露天で雨や露が侵入する様な所もよくないと堅く誠められてゐる。

私の友達にこんなのが居た。已に數年間坐禪堂に於て修行して、相當出來た人であつたが、今日は俺の定力を試すのだと云つて、花柳街に行つて坐禪して見たのであるが、艶しい香や、惱ましい騒ぎに遂う／＼閉口駄れて歸つて了つた。これなども、物好きと云へば物好きである

が、大體五年や六年の修行で外縁に掬れないで、專一に坐禪の出来るものではないのだ。「自分の定力を試すのだ」なんて云ふ心が、そもく亂心になつて居るのを御存知ないのだから、お目出度いものだと云つて笑つたことがあるが、斯う云ふ處は修行するものゝ寄りつく處ではない。

そればかりでない、名譽權勢を求むる人や、慾の深い人や、役にも立たない議論を好む様な人等に近づいて交際することも亦、心を亂す原因となるものである。又それのみではない。大法要を行つたり、大造營に従事したりして、佛祖を禮拜し、供養を設けることは經文を讀んでも結構なこと、功德の多いことゝなつて居るが、それでさへ、坐禪を専心修行しようと思ふ者には妨げになる。

故に、道元禪師も、修懺、看經、禮拜を須ひず、と云つて居られるのである。

說法教化と云ふ様な人の爲に役立つことは、殊に大乘佛教で功德の多い行法として勸めて居るが、それさへ好んでやつてはいけない。皆心を亂し想念を散亂する原因となるものである。

坐禪は獨接心と云つて、獨りきりで坐禪をしたがる傾向があるから、勉めて僧堂で一緒に修行する様に勸めて居るが、それかと云つて、大勢の者が一所に集つて、騒ぎながら修行しよう

などゝ云ふやうなことは最もいけない。

又少しばかり修行が出来たからとて弟子を澤山持つて、威張り散らして見たいなどゝ云ふ俗物根性は餘り好ましい事ではない。

又博學を銜つて見たり、色々な方面の修行をしたりすることも餘り好ましいことではない。只坐禪をする時には坐禪三昧の修行が何より好ましいことである。

少しばかり念佛の行者となつたり、眞言の研究者となつたりして居るとつまらぬことに引かゝつて動きが取れなくなる場合が多い。坐禪をするときは只管坐禪するのがいゝのだ。

坐禪するにも、自分の眞から歸依して居る大人物、大善知識の處で、俗塵を離れた深山幽谷とも云ふべき靜な所に行つて坐禪するのが、最も好ましいことで、坐禪するものゝ、最も依るべき所である。坐禪などすると、とかく空見識に流れて、町中へ出て、變な奇行杯をやつて見なくなるものであるが、道に親切な道人は、何處迄も靜かに自分の心膽を練り得る様な深い山の中で、立派な師家について修行するのが何より肝心なことである。

そこで世俗の紅塵を離れた綠水青山の處、清淨閑寂なる谿邊樹下の境、それこそ坐禪をした

そして又爽かな風に息し、清楚な流れに身を淨めるなど、全く此の世ながらの極樂ではないか。而も清淨な景色に心を奪れず、常に無常を觀じ、道業の進まざるを歎きつゝ、佛祖の道に分け入る探求の心こそ、寔に我が心として體得すべき境である。

斯う云ふ環境に居れば、心を亂さうとしても亂れ得るものではない。時偶に叫ぶ雉の聲さへ明日の勤めを約束する佛法の聲となつて益々奮ひ立つのである。これ今日山間僻地に修養道場の建設せられる所以ではなからうか。

古人の修行の跡を探ねて見れば單に喧騒の地を去つて清寂の所を擇んだのみでなく、更に書を焼き捨てたり、詩歌を擲つたりして、本來の風光に接する爲に、行脚工夫せられた多くの勝蹟がある。して見れば、我々が精神生活の轉換の爲に、先づ、必要なことは、凡ゆる從來の營みを抛擲して、只一途に法界の眞髓に向つて工夫することである。安心を去り、一實の眞心を現成せしむる調心の要領は、先づ第一にこの外縁の整理と云ふことであらねばならぬ。常濟大師は、之を調心の至要條件なり、と仰せられて居る。

斯く述べ來れば、現代の人々は必ずや反駁を試み、口角泡を飛ばして攻撃し、「萬事を抛擲する抔とは時代錯誤である。人類は活動してこそ生活の基礎を鞏固にし、そこに進歩もあれば

向上もあるのである。吾々の凡ゆる活動を捨て、人生は一體何によつて立つのか。吾々の生活は何によつて保證せられるのか。實に吾々が生業を營んでこそ生活は安全に社會に向上するのではないか。これをやめて一體人間生活は如何にして營まれるのか？」と言ふであらう。全くその通りである。

然し、この抛擲は單なる自由廢業ではない。全然生業を認めないのではない。少くとも自己の本來の面目に面會して、その生業をあるがまゝにあらしめる爲に必要な、反省と、批判とを要求するのである。その爲に宇宙のありやう、人生のありやう、自己のありやうを省察して、その本來の意義に於て生活を營む爲めの反省を要求するのである。飛ばんとする鳥は先づ足を屈せなければならぬ。活潑々地の活動をせんとするものは先づ萬事を抛擲して、精神の修養をせねばならぬ。故にその抛擲は、廢業でもなければ否定でもない。凡てを生かし、總てを正しく整理する爲の抛擲に過ぎないのである。

茲に不遇に悩み、逆境に悶えるもの、殊に生活難を啣つものは、先づ萬事を抛擲して、深く内省して、無念無想の境地に徹底して見るがよい。徹底すれば眞空妙有で、眞空であればこそ妙不可思議に萬有は歴然と現れて、「花あり、月あり、樓臺あり」と平和な、さうして歡喜に

満ちたる世界に、安住することが出来るのである。

坐禪の実修は先づこの抛擲立場を確立することを条件とするのである。この態度が決定せられて後に、始めて次の用心に向ふ資格が與へられるのである。

坐禪道場の整備

既に坐禪道場の選定に就いて委しく述べたのであるが、更らに一步進めて、坐禪をして本當に宗教的に高められる爲めには、その道場を宗教的に具備莊嚴せられる事が最も肝要である。それには先づ、その道場の主人公となるべき人の心身共に安樂に落着くことが第一である。それで坐禪する時は、常に身を護る爲めに、坐褥といふて厚い坐蒲團の如きものを敷かなくてはならぬ。敷物が薄いと早く坐屈を生ずるからである。身體に苦痛を感ずれば、隨つて精神にも及ぼし、しつくり落着いて、坐禪することも出来るものでない。

坐物は蒲か藁で作りたる「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ゐる。熱心に坐禪する人はこの坐蒲を用ゆる方が、樂で氣持ちがよく、長く續く。

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て、古の聖人は金剛座に坐したり、磐石の上に坐禪せられた。即ち樹下石上に坐禪して修行せられた尊い逸話があるではないか、と云ふ人があるかも知れないが、たとへ金剛座でも、磐石の上の座でも、必らず敷物はあつたのである。

釋尊が菩提樹下に、金剛座を占められた時も吉祥草を敷いて坐られたではないか。

それは太祖も他の場所で述べて居られる様に、打坐が安樂であるからだ。坐禪は安樂の法門なり、と云つて、坐禪は何も苦しむ爲めにするのではなく、安樂の法門を味ふ爲めにするのだから、坐物を厚く敷いて身體を苦しませず坐するるのである。

殊に禪宗の生命は、この坐する事にあるから、食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。殊に坐蒲の高さ、敷き方によつて、姿勢の正邪が定まるのである。又坐蒲がないと痔になる恐れが多い。

それからその場所は晝明る過ぎてもいけないし、夜眞暗でもいけない。冬は暖かで、夏は涼しい處が、最も理想的である。要は、周圍の條件が理想的でないと、其の方にのみ氣を取られて、充分に精神統一が出来ないからである。場所の選定方法はまづざつとこんなもので、極めて居よい處に坐禪した方がよい。

何か心に不満があると仲々入定出来悪いものであるのみならず、冬は寒く、夏は暑いなど、云ふと病氣になり易く、心も落着かない。又餘り太陽がカンカン差込む様な處では心が散亂し易いし、餘り暗い處ではつまらない妄想が奔走するか、さもなければ、ボンヤリして居睡りし易いからである。

「心頭を滅却すれば火も亦涼し」などと云ふ語は初心の者の出来る業ではない。十二分に注意に注意を重ねて一途に向上の一路を辿る可きである。

更らに厚く坐蒲を敷き、寒熱明暗その宜しきを得たる所に坐禪すれば、坐禪も安樂に出来て退屈も生じなければ、懈怠心も起らず、長く繼續し易いものである。己に主人公の道場が備つたとしたならば、更らに進んで、坐する道場の莊嚴を最も能く具備しなければならぬ。道場が清淨になれば、身心も亦、従つて清淨になるものである。境は氣を遷すとも云へば、道場の莊

嚴を怠つてはならぬ。

その道場の莊嚴の第一は、道場を常に清潔に掃除することである。塵埃にまみれた中で坐禪して居つて、何うして淨らかな純潔な心情を養ひ得ることが出来よう。

禪宗の最も尊ぶ處は清潔である。掃除を以つて一の布教として居る位である、掃除は人の心を清淨にするものである。故に先づ道場を能く掃除して常に香を焼き、華を献ずれば、護法善神、及び佛菩薩等が御出で遊して守護して下さるのである。それは別に目に見えなくとも自分の法身の光が相映じて、自在に護法善神、佛菩薩の守護があるのだ。

專心に坐禪する處には、常に佛菩薩が影向せられるとなれば、何うして道場を汚くして置けよう。若し、佛や菩薩の像を安置すれば、——安置しなくとも同じであらうが——一切の惡魔羅刹と云ふ、修行を妨害する輩が、全く近寄れない様に守護して下さるのである。實に有難い次第ではないか。その有難さが判つたなら、この廣大無量の坐禪の功德を一切衆生に回向して、共に成佛道への精進を計るべく大慈悲心を起して坐禪に力むべきである。

それをこの廣大な坐禪の功德に依つて、少しばかり目があいたと云つて、嬌慢、我慢、法慢など云ふやうな慢心を起して人に威張つて見たり、奇を衒つて得意になつたりしてはならぬ。

それでは全く無明を斷じ、無我に住する、佛道修行者の行ではない、外道凡夫と變らない事になり、地獄に陥る因縁となつて了ふであらう。何處迄も煩惱を斷じ、無明を盡して必らず菩薩道を證せんと思ふならば、嬌慢、我慢、法慢の生ずべきものではない。益々只管打坐に専念して、一切不爲、如法如來の境地に到達すべきであらう。

この心こそ上、佛陀に通じ、下、草木國土に至る迄、一切に貫通する生命把握の要法であつて、太祖大師は之を「參禪の要術なり」と仰せられたのである。

特に禪宗は嬌慢、我慢、法慢に陥り易いから、佛像を安置し、香華を供へて、自分にも佛菩薩にも供養し、その廣大な功德を、一切衆生に回向する様、何處迄も大慈大悲の精神に住して行かなければならない。これがやがて大事了畢後の活動の源泉になるのである。

衣食の整備

前節には坐禪するに當つて、先づ第一に生活の環境を能く整理し、坐禪道場の具備等を述べて置いたから、これより愈々、坐禪を實修してもよい、用意が出来た譯である。

然し、如何に坐禪する外的條件が能く整理せられても、身體を支配する衣服や食物が克く整

理せられねば、坐禪しても其の効果が、甚だ少ないと言はなければならぬ。唯漠然と坐ればよいと言ふのではない。

我が高祖大師も「威儀即佛法」と仰せになつて、何をすることも、威儀を正しくしなければならぬ。威儀嚴然たる處に佛法は現成するのであるとお諭へ下さつたのである。坐禪も同様に威儀が整はねば駄目である。

故に常濟大師も、「身心閒靜にして威儀齊整なるべし」とお示し下さつて、先づ身心を清めて能く落着き、威儀を充分に齊整し、緊張したる嚴肅なる身構へを以て、坐禪に取りかゝらねばならないことを注意遊ばされて居る。

扱て、そこで、この威儀齊整と云ふ聖語を聞いて、自己を反省し、身體を顧みる時、先づ第一に注意を拂ふものは衣服であらう。衣服は唯寒暑を凌ぐのみといふが、衣服の齊整如何に依て人の心持ちに大なる影響を及ぼすものである。それ故、常濟大師は衣服について親切、丁寧に御誠めになつて居る。

即ち其の大要を言へば、餘り美しい衣物を着てもいけないければ、又きたないものを着てもいけない。禪宗では簡素と云つて、贅澤を排斥すると共に、汚濁を斥ける。質素で清潔なものが

最もよい。餘り美しい着物は人に見せびらかし度い様な氣持になつたり、自慢して見度い心が知らず／＼の中に湧いて來るものである。

御婦人の虚榮など云ふのは一にかゝつてこの着物に表はれて居る。男は美しいものを見せびらかす様なことはないが、反對に汚い着物でも平氣で着て居る人もある。それは甚だよくない事である。傍へ行くと垢と汗とで臭氣紛々、全く他人の迷惑など考へないで得意になつて居る者もある。何れも障道の因縁である。修行の妨げになる點に於ては變りがない。身、僧侶である以上、美しい衣を施與される場合もあれば、又氣に入らぬものを施與せられる事もある。

例へば道元禪師は後嵯峨天皇から紫衣を、お賜はりになつたことがあつたが、その時でも之を固辭して受けず、遂に、當時、右大臣をして居られた兄上、通光卿から、是非受けて呉れなくては困ると云ふ使が來たので、「却て猿鶴に笑はれん紫衣の一老翁」と云ふ詩を賦して拜受せられたが、それさへ高樓閣に收めて一生不着と云つて遂に身に着けられなかつたと云ふ逸話があるが、現代の僧侶の中には檀家へ行つて、妾が旦那にへつらふ様にへつらつて、金襴の袈裟を寄附して貰つたり、緋の衣を寄附して貰つたりして居るが、世も變れば變るものである。

さて、とにかく、衣服は質素で、清潔であることを要旨とすれば、身心間靜、威儀整齊の主

旨に叶ふものである。然し、纏つて日常生活に於て、この聖句を見ても、仲々味ふべき事ではないか。餘り美麗な着物を着るな。若し因縁があつて美麗な着物を親や親戚の人に頂いて持つて居ると、若僧は多く着物のことばかり考へて、本當の修行が仲々出來ない。従つて眞面目の生活、人としての道を行ふのに障げになる。盗人に盜まれはしないか、蟲が喰ひはせぬか、汚れはせぬか、と、そんなことばかり考へて居ては坐禪も何にも出來るものでない。

全くそんな事は忘れて了へ、とのお誠めだが實に禪宗坊主らしい潤達さが偲ばれて床しい。そして、汚い垢にまみれた着物は、洗濯して清潔にし、ほころびはきれいに修理してきちんと身なりを正しくせよと、お示し下さつたのは全く我々の日常生活にも、きちんと當筈つた御聖訓といはねばならないのである。

誠にこれは、悟後の修行に居る人にも、適すると思へば、そのまゝを以つて、吾々の平常心是れ道の親切な軌範とすべきである。豈に坐禪堂ばかりが禪家の生活ならんやである。

殊に感すべきことは、昔の人は多く衛生といふやうな事に一向平氣なもので、精神さへ緊張して居れば蓬頭垢面も厭ふ所ではない。病魔も窺ひ入ることの出來るものでないと、云つたものである。それも一面の眞理ではあるが、全面を穿ち得た眞理といふことは出來ない。

故に常濟大師は美服を着るなどお誠めになつた後、直に垢衣と舊衣とは能く洗濯して清潔にして着用せよ、若し「垢を去らざれば身冷えて病ひ發す、又障道の因縁となればなり」と道破せられた點は、千古の鐵槌と言ふべきである。

道元禪師は更に「寛く衣帶を繋けて齊整ならしむべし」と申されて、坐禪を組み込んでからの衣服に就いて御誠めになつてゐる。即ち坐禪する時は窮屈の思ひをしてはよくないから着物もだらしない程度に而かも緩やかに着、又帶の如きも餘り固くしめないやうに注意して、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。この意味に於て坐禪する時は洋服よりも和服の方がその理想に契つてゐるやうでもあれば又便利でもあると感ぜられる。然し、それはその人の氣持であるから何れにてもよい。要は、體全部にゆとりがあつて心持ちよく打坐することが出来ればよいのである。

又坐つてからは、衣や袴の裾袂がだらしなく擴がつたりしてゐないやうに、能く、整頓しなくてはならぬ。更に進んで注意せねばならぬことは食物の事である。身體を齊整ならしむる爲に必要なことは、腹加減である。餘り腹一杯食ふと兎角胃腸の具合がよくない。餘り空腹では食物のことばかり考へて居て仕方がない。そこで何をするにも空腹に過ぎず、満腹に過ぎないやうに充分注意せねばならぬけれど、殊に坐禪するものは食物に就いて十二分の節度を圖らなければならぬ。故に道元禪師は坐禪儀に「飲食節あり」とお誠めになつてゐる。

又三不足と申して敢て食物ばかりでなく、衣服でも、睡眠でも不足すると、身體が何うも調子がわるくなつて、知らず／＼の中に修行が退轉する様になるから、不足しない様、餘り多過ぎない様、過不足のない中庸を守る事を旨としなければならぬ。衣服でも餘り着て居れば、遂ひ進退が不活潑になり、威儀齊整と行かない許りか、ともすれば居睡りを始める様になる。

食物の食ひ過ぎも亦、同様な結果を招くものである。よく禪宗坊主は、大飯食ひが特徴の様に云はれて居るが、あれは全く野狐禪どころか、豚禪だ、徳川時代の墮落禪が、雲水の大食を珍しがる様になつて、馬鹿げた特徴を、恰も禪に徹した様に考へるやうになつたのである。

全く禪僧が、大食漢を以て得意になつて居るとは情ない話、そんな奴等は、胃擴張で大切な法身を傷付ける似面非坊主である。禪に志す者は、身體を本當に大切にしなければならぬ。だから、一切の煮ないものや、焼かないもの、生物や、堅いものや、いたんだものや、又、汚れた食物等は食べてはいけないのである。

不淨食とは、單に穢いものゝ意味ではない、道德的にも宗教的にも穢れて居るものである。

そんなものを食すると胃腸加答兒になつて、腹の中がごろ／＼鳴つて、腹に熱が出たり、痛味を感じたりして坐禪をする煩ひとなる。

尤も、坐禪の功をつむと病氣などして腹加減の悪い時、坐禪すれば却て治ると云ふこともあるが、坐禪は腹加減を治す爲めではないのであるから、とにかく食物に注意しなければならぬおいしい物でも貪つて食ひ過ぎてはいけない。禪寺へ坐禪などに行くと、とかく今迄家で食べて居た西洋料理や、美味しい御馳走が目の前にちらついてならないもので、食べ物の不平を云ふのが普通である。

先年のことであつたが、山間の某禪寺へ、大學生を五人連れて坐禪に行つた事がある。毎日飯麥で、今迄の白飯と比較にならぬ粗食である。始めの中は一杯をやつと喉へ通した位であつたが、四日目に五目飯が出たら、五人とも六杯づゝも食べて、晝休みの時間に大の字になつて寝そべつてゐたことがあつた。その時、食物について意地穢いのは、あながち小供や、馬鹿ばかりではないとつく／＼感じた事があつた。

此故に常濟大師は「食は祇氣たいきを支ふるに取つて味を嗜むべからず」と御垂誠になつて居る。食物は生命を支へ、生氣を支ふれば充分であると云ふものである。眞劍になつて修行する者に

何うして味のよいわるいが云つて居られよう。大接心にも行つて見るがよい。彼等は只法に従つて食つて居るだけで、何を食べて居るか、何を飲んで居るかを自分で知らない迄に熱中して居るので、味を嗜むなどといふ贅澤は夢にも出て來るものでない。味を嗜めば自然食ひ過ぎて、坐禪すれば病氣になり勝ちであることは、當然であるからよく注意しなくてはならぬ。

又食ひ過ぎなくても、食後、直に坐禪すれば衛生上よくないから、大師は又「大小の食後輒しく坐することを得ず、暫く少時を経て乃ち坐すべきに堪へたり」と仰せられて居る。兎に角いつも食事直後に打坐をしてはならない。少し休息してから打坐せよ、といふのは禪堂で坐禪する時は、力士が土俵場に登つた如く一生懸命で、公案なり、只管打坐なりで、全く精神を奪はれ、ともすれば無理をし勝ちであるから、胃の中の物が落付くまで休息せよ、と言はれたのである。

否、坐禪の時ばかりではない。平生でも食後三十分間は、極く靜かに仰向いて寝よといふのが現代の醫學でも奨励するところである。

昔は食後寝ると牛になると言つたが、寝ると、確かに食が能く消化して、肥えるのは事實である。何はさて置き食後休息することは大切である。

食物の量については節量食と云つて、腹の三分の二を食せよ、と云ふのである。腹八分目と云ふがそれでも少し多い、六分目か七分目で控へておけ、との大師の御注意、それから、腹の具合をよくする様な風味多くして邪氣を拂ふものとか、或は胡麻とか、薯蕷とか杯は滋養も多く腹の調子をよくもするものであるから、常に用ひる様にしたがよいと、衛生上に就ても親切に御示しになつて居るのである。

以上衣服、食物について述べた注意は、身體を調へる要術であるとして、常濟大師が御誠めになつたのである。

こゝで一言附言して置き度いことは、前節の環境の整理は云ふに及ばず、特に今この衣食に關する用心は、初心晩學共に通ずる一大鐵則であつて、初心だから少々するくしてもよいとか晩學だから少々反則をしてもよいなどと云ふわけのものではないから、よく注意されんことを望む。

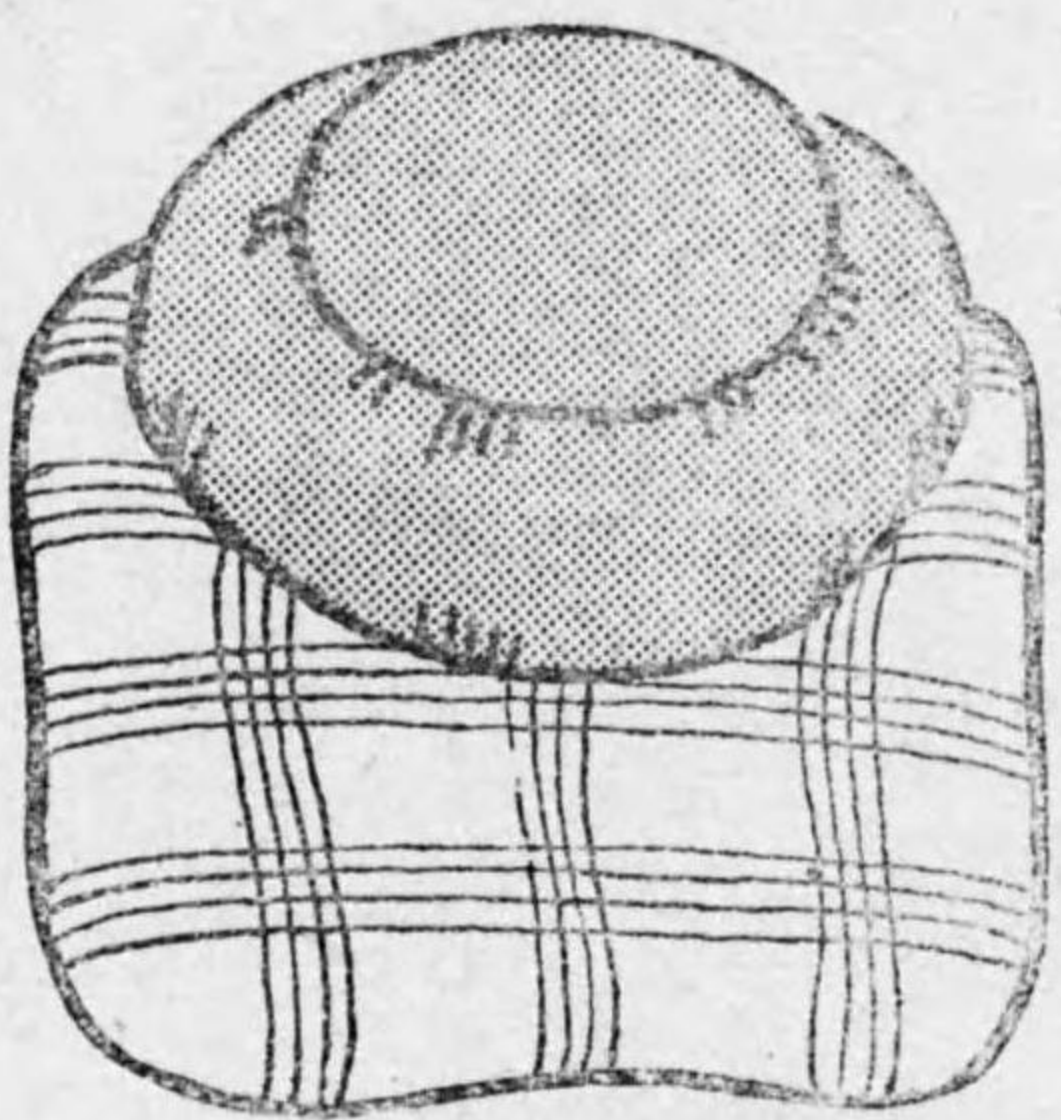
これで環境の整理も出來、身體の威儀齊整もやつと出來た。いよいよ坐禪堂に入つて坐禪するのであるから、これより坐禪する作法に就いて述べて見よう。

身の構へ方(調身法)

坐禪は何んと云つても佛行であるから、無茶苦茶に坐ればよいと云ふわけのものではない。禪堂に於いてもそうであるが、何處で坐禪をする場合も、袈裟を搭けるのが禮法である。尤も僧堂では開定前の御夜の坐禪の時と夕方の坐禪の時は、袈裟をつけないことになつてゐる。然し、普通には袈裟を略してはいけない。是れは勿論修行僧に對して申された事であるから

今一般の人が坐禪する時はそれには及ばぬ。けれども、正装することは必要である。そして既に述べて置いたところの坐蒲を膝の方へは敷かないで、丁度臀部の下の處へだけ敷く様にする。かうするとお尻が高くなつて身體が垂直になり、丹田へ知らず／＼力が這入る様になるのである。

さて、そこで坐り方に二種類ある。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



坐禪と蒲團の置き方



坐蒲敷の敷方

て、二千年來よ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着きがある。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痛くて仕方がない。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乗せて、右の足は普通のアグラ



結跏趺坐の足の組み方

の様に左の股の下に置けばよい。これも足が痛くなつた場合は、左右、足を置きかへても差支へはない。又非常に肥満した人や、御婦人の方で結跏趺坐も半跏趺坐も出来難い人は、日本坐のまゝで、蒲團の上に靜坐しても結構である。こ

の場合は兩膝の間に握り拳二個並べて這入る程の間隔に開け、そして足の拇指だけ合せる様にして坐るのである。

然し正法はやはり結跏趺坐にあることを忘れてはならない。

次に手の置き處である。即ち兩肘を身體より離して必ず右の手の掌を上向にして、上になつて居る左足の上に載せて、その上へ同じ様に左手を載せて兩方の拇指の先を向ひ合せて環のよ



方組の足の坐跏半

一一〇

うな形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。そして両手をぐつと引いて丁度お臍の下に垂直に置くのである。

足と手との處理が大體判つたとして、今度は長いこと坐つて居る爲めには、とかく、色々なむづ痒い處が

出たり、何だか變な感じがしたりして、仲々ドツシリと落付い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ない。

餘り、坐つて正しい姿勢を取つたことのない人は、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、何んだか、ぎごちない様になるもので、自分では氣付かなくても、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

方組の手



方組の手の坐本日



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て、脊骨を眞直ぐに腰を伸ばせるだけ伸ばし、胸に力を入れないで両肩を下げる。尻は後に押し出し氣味にして、下腹にそつと力を込めて腰の周りに氣を充たし、腦天で青空を突き上げる意氣で頭を巍然たらしめ、それから顎を十分に引いて首筋を暢ばす

そして、兩膝と尻にて身體の公正を保ち安定を圖るのである。若し膝頭が浮いたら坐蒲を高くするとよい。

次に口はキチンと閉ぢ、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、達磨様のやうに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。然し時には眼を閉じた方が心の散亂を防ぐこともある。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。

道元禪師は三尺程前の疊の處を見て居れと云はれたが、丁度その邊を見て居ると、半眼に開いたことになつて居て、法に叶ふことになる。

これで、身體の處置が出来て坐相が調つた處で、欠氣かんき一息とてウント充分に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人もあるやうであるが、衛生上から考へても鼻より吸ひ込んで口よりスーと吹き出すのが最も良い方法と信ずる。斯の如く兩三回すれば自然に心は落付いて來るのである。それから、身體を左右に七八度揺り動かして、初めは大きく、後になる程細かにして最後に身體のギゴチ無さがなくなつて、ゆつたりと本當に落着いた處で身體をすゑて兀兀ごんごんとして端坐するのである。もう何が來ても動かないぞ、毛筋一本も動かないと云ふ寂けさである。さて、二十分なり、三十分なり、或は一時間、二時間と坐禪をして居つて、愈々坐禪を終つて、或は坐禪の途中で起つて、用でも足さうとする時の作法を出定の法といふのである。その出定の法は、先ず兩手を解いて兩膝の上に掌を上に向けて置き、そして、身體を入定の時と反對に、最初は細かく、次第に大きく七、八度揺り動かして、先ず血液の循環をよくし、

次に口を開いて初めの時の様に一、二回スーと息を吐き、先ず身體を運動に適する様にしてから、兩手を伸して地を押さへて足を解き、靜かに徐々として坐を起ちあがり坐所の前に於いて合掌低頭して去るのである。この場合慣れないで、急に動き出すと、足がこはばつて、ドタンと倒れたりするからよく注意すべきである。獨りで坐禪して居る時は、まだ自分一人のことだからよいが、大勢一緒に居る時など、大勢の心を亂して誠によくないことである。

坐所を離れたら、そろ／＼と靜かに歩いて、急にばた／＼と駈け出したり杯してはならない。宗頤そうい禪師の禪苑夜話の坐禪儀の中には、「出定後も努めて定力を保つ様にせよ」とある。

息の整へ方(調息法)

身構へが調つたならば、次に氣を靜める爲めに息を調へる事が肝要である。

氣息は實に生命の根本にして、而かも氣息を整調することに依つて、體中が清淨潔白となるのである。故に六祖大師の如きも、清淨なる體中より、般若波羅蜜多を流出すといふて居られる程である。氣息を調整するには、どうしたらよいかといふに、普勸坐禪儀には欠氣かんき一息せよとお示しになつてゐる。欠氣一息といふのは、口を開いて宇宙をも吞却するやうな氣持ちで充

分に氣息を吸ひ込み、それを腹の奥底まで送り、そしてその氣息を徐ろに鼻孔より吐き出すのである。すると不思議に氣は落着いて來る。けれども尙氣息調整出來ざる時は、斯の如くすること三四回繰り返へせば、騒しき心は自然に調ふて靜かになり、恰も羽化登仙のやうな氣持になるものである。専門的に坐禪入定をなす人々はそれで充分であるけれども、現今の人々が僅少時間に於て坐禪修行をなして、多くの効果を收めんとするには、何となく物足らぬ心地がするであらうと思ふ。

そこで今日の一種の深呼吸法の如きことを實行しても、決して祖意に背くものでもなければ何等差間もない筈である。然し坐禪してゐる間の呼吸は鼻息微かに通じともあれば、短息は短息に任せ、長息は長息に任せて、極く靜かに無意識的に鼻孔より呼吸をするのである。

前に述べたやうに身相を調べて、そして深呼吸を少くも二三回、多くは七八回もするのである。その呼吸の仕方は、吸ふ息も吐く息も共に鼻孔よりするのである。然し中には鼻より氣息を吸ふて口より吹出す方法もある。けれども氣息の出入は共に鼻よりするが最も安全である。即ち口を竹筥のやうに結び、胸を十分前に張り出し、下腹部は自然に任せ置いて、鼻孔より出來るだけ長く氣を吸ひ込みて、臍下までこれを送り、堪へ切れる間その氣息を溜め置いて全く

堪へ切れぬやうになつて、徐ろに細く長くその氣息を鼻より吐き出すのである。その細く長く吐き出すといふことが餘程練習をしないと仲々甘く行かないものである。然し牛が唸る眞似をする心持で息を出すと自然に細く長く力強く出るやうになるものである。

坐禪をするに當つて、その度び毎に四五回或は七八回宛致すと定に入り易いのである。初心の人は大いに試るがよいと思ふ。而かもこの調息の法は血行を促進し、心氣を一變して身心を健全ならしめ、自他法界を一如の境に位せしめ、坐禪三昧に入る最も有效なる手段である。

この調息が段々熟練してくると、全身悉く呼吸となり、進んでは法界呼吸ともなつて、萬物と共に呼吸することが出來るのである。随つて雜念忘念も一時に泯絶して解脱の境に入る妙法である。要するに斯様に深呼吸を七八回もして後は、各自の自然呼吸即ち無意識呼吸に任せ置くのである。そして愈々調心の大事に這入るのである。

調息の序に、或は調心法のところに於て述べるのが本當かも知れないが、茲に數息觀に就いて一言叙して置く。

意識的呼吸法より自然的無意識的呼吸に移ると、知らず識らずの間に妄想煩惱が起り勝ちのものである。その時に數息觀といふて、息を數へて心を鎮定せしめる方法がある。それは息を

數へることに依つて三昧に入るのである。數へるといふても口で數へるのではない。口は矢張り竹篋口をしてゐるので、心で數へるのである。その數へる方法は一つより十まで進み、十になると又一つに還つて、一つより始めて十に至り、十より一と繰り返へして數へるのである。即ち全精神を呼吸に打込んで、妄念や雜念の起る餘地のないやうに、一所懸命に精神で息を數へるのである。その數へ方に三通りある。其の一は出入息觀といふて出る息と入る息とを別々に數へて、出るで一つ、入るで二つ、又出るで三つといふやうに數へるのである。其の次は出息觀といふて、出入を一息として、出る方の息のみ一つ二つと數へるのである。第三は入息觀といふて、前と同じく出入を一息として、入る方の息のみ一つ二つと數へるのである。

第一は數へ易いが深く入定し難い點が多分にある。第三は數へ惡いが深く入定することが出来る。中間の第二は、前者と後者との中間位であると言ひ得るであらう。因つて初心の人は第一の數息觀に依つて始め、段々馴れるに従つて第二第三と進んで數息の觀法に入るが最も適當であらう。この數息觀が充分熟達して自由に出来るやうになつたならば、一步進んで隨息觀に入るべきである。隨息觀とは息を數へることを止めて、入る息を入ると知り、出る息を出ると知り、出入の息に一心に傾注して雜念の起る餘地のないやうにすることである。

道元禪師は數息觀よりもこの隨息觀の方を重んじ之を奨められてゐる。然し初心の人には數息觀が一番精神が統一し易く、三昧に入り安いのである。だから素人の方には大いに數息觀を勧める次第である。

次に坐禪をしながら發病するのは、それは多く氣息が調はない爲めであるから大いに注意をせねばならぬ。即ち、若し、坐禪をして居る間に、何となく體が熱するやうで元氣なくなつたり、何となく寒けがして、がつ／＼振いを感じたり、或は溢ぶるやうに氣が重苦しくなつたり或は身中が滑かにすべ／＼して氣持が悪くなつたり、或は體が堅く引き締められるやうで窮屈に感じたり、或は柔かでき／＼して氣が引き立たぬやうなことがあつたり、或は身が重く氣が沈み勝ちになつたり、或は身が軽くうき／＼として、落着かなかつたり、又、或は、神經過敏になつて、驚覺するが如く、びつくりするやうなことがあつたりするのは、是れ等は皆決して常態ではない、一種の病的變態である。

この變態は多くは氣息の調はざる爲めであるから、眞劍に坐禪せんとするものは、先づ、氣息を能く調へて極く靜かに無理をしないやうに息をして行くのである。然し、參禪は息を調へるが目的ではない。參禪の邪魔になる症魔を防ぎ、且つ心を調へる、一の方便に過ぎぬことを

忘れてはならぬ。

そこで是れまでは、身體に就てのお誠めを述べたが、これからは心念の上に於ける病に就いて述べる。心が、若し、坐禪に沈み込んで憂鬱になつたり、或は浮き出て、上調子になつたり或は朦朧となつてどんよりしたり、或は神経が銳利になつたりして、或は室内で壁に向つて坐禪しながら室外が判然と透つて見えるやうになつたり、或は自分の身體の中の五臟六腑がありあり見えるやうになつたりして、坐禪の効果を吹聴するやうになることもある。

或は坐禪しながら阿彌陀如來や、藥師如來の佛様を面前に親しく拜んだとか、或は觀音菩薩や地藏菩薩を眼の當り見たとかいつて、得意顔に騒ぎ廻ることもある。

或は、是れまで、曾て無かつた所の知識や見識等が起つて、急に悟つたやうな心境になつたり、或は又是れまでどうしても解釋の出來なかつた經論等が、すつかり解つて、自由自在に通じて利益を得ることが出來た杯と、怡び廻ることもある。是の如き種々なる奇特も、種々なる異相も、悉く是れ、氣息不調の病であると常濟大師は御垂誡になつてゐる。

是等の事柄は、皆唯識所變の一現象に過ぎないので、幻覺、錯覺の影坊子である。是れ禪病の一種で、羅什三藏の翻譯した「禪祕要法經」や、祖渠京聲居士の翻譯した「治禪病祕要經」

に、委しく説明して訓誡せられてある。

唯、茲に思ひ當ることは、現代多くの人が大騒ぎをする、多くの新興宗教では、禪病であると訓誡せられて居る、種々なる奇異の相を、最も不思議なる妙法の如く、御利益の如く、誇大的に宣傳し、吹聴し廻つて多くの大衆を吸ひ込み、莫大の賽物を搾取し、社會に一大害毒を流しつゝあるのではないか。

是れ社會民衆が全く功利主義のみに走つて、更に宗教的知識の絶無であるが爲めである。猥りに既成宗教を罵倒することをやめて、實際に氣息を調べて諸法實相の眞姿を把握すべきである。

心の構へ方(調心法)

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。只管ら坐るのみである。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姿である。故に坐禪の當相は龍の蟠りたるが如く颯爽たる姿勢と凛々たる氣魄が充實してゐなくてはならない。この心境を道元禪師は、問答體にして、「不思議底を思量せよ、不思議底如何が思量せん、非思量」と云はれた。換言すれば、泰山の如く兀々と坐り込んだ坐禪の當相そのものを、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。悟りも求めなければ迷ひも拂はない。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ゐる。即ち非思量にして映してゐる。不思議底を思量してゐる。その様に幾ら多くの雜念妄念が起きても起るにまかせ少しも頓着せず心の鏡に映るまゝにして置くのであるから有心にして無心である。櫻は咲いても非思量にして咲いてゐる。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緑であり、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。即ち解脱の思量である。

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。だから現在自分の行つてゐる坐禪がそのまま佛の坐禪である。佛の坐禪と自分の坐禪と少しの優劣もなく全く同一である。これこそ本當の即身成佛の姿であるとの大自覺を持つてゐなければならぬ。故に坐禪は天地宇宙に唯一人の境地にあつて徹底自己に親しみ自己を究明することである。しみじみと自己になり切ることである。そしてそれが私利私慾の爲めでもなければ功德効果を得る爲めでもない。何も期待する事のない有所得の心をかぎり捨てた坐禪でなければならぬ。勿論、坐禪は考へることではない。理窟では尙更らない。體あたりである。身で實際實現す

ることが、即ち坐禪することである。坐禪すれば佛と一つになる。誰れが坐つても坐禪であり佛である。坐つた姿がそのまま佛の姿である。故に修行そのものが悟りそのものである。身體そのものが精神そのものである。姿勢そのものが道そのものである。只管打坐する所に悟は着いてゐる。只管打坐する所に佛は現前するのである。本氣に打坐するところに道は具はるのである。この時こそ乾坤を坐斷し萬象を忘却し去つて、心氣天地に充足して臨機應變、殺活自在縦横無盡の活作路が出来るのである。

されば自分の生活が何處にどう變化しても本當の眞の自己になつてゐるから、其時其場に應じて全自己が露現して決して迷ひ惑ふことなく、適宜に應答が出来るのである。故に如何なる生活に於いても常に最高最上の生活態度を失はぬのが禪の工夫である。即ち坐禪は天地とブツ續きの自己を見つめて天地宇宙と一枚になることである。即身是佛と活きた佛になる事である。さて斯くいふものゝ仲々活きた佛になることは容易でない。妄想は起る、雜念は生ずる、無念無想どころではない。有念有想の雜草で一杯である。初めの中は心を一點に集中するために普通心を氣海丹田といふて臍下三寸程の處に置くのである。氣の沈む時は心を髮の生え際か、若しくは眉間に置く。氣の散亂する時は心を鼻端若しくは臍下丹田に置く。又心の動搖する時

は足の上に置くのである。眠氣の催ふした時は、眼を大きく張つて風を入れ、身を軽く左右に振るか、又は指頭を以つて目のまはり、こめかみのあたりを摩擦する。それでも醒めぬ時は立つて靜かに百歩程徑行するのである。尙醒めぬ時は目を濯ひ、頭を冷し、看經するのである。堂禪ならば警策を受けるのが何よりである。

斯くの如くして精神を策勵し、心を一處に制して一生懸命、坐禪に志すのである。

調心法と公案

然し茲に心を調へる方法として、前に述べた數息觀の外に一般に應用せられてゐる公案の工夫といふことがある。坐禪には殆んど公案が附物の様に考へられてゐる位である。

坐禪に公案あるのは、恰も極樂往生に念佛があり、歸一妙法に題目があり、眞言祕密に阿字觀があるやうなものである。

然し禪の禪たる所以は、東西古今の宗派の外に卓立して一種獨特の工夫を凝らす所にあるのである。即ち組織的に修行の工夫を示し、學人をして嶮崖を攀づる階梯を與へ河海を渡るに船筏を以てせしむるからである。實に學人指導の方法は全く叮嚀親切にして、今日の教育の如く

劃一的機械的ではなく剛に對しては柔、弱に應じては強といふ風に、其の個性に依つて嚴寬宜しきを得て、指導提撕するのが即ち公案である。

されば公案とはどんなものであるかと云へば、今日の「問題」といふほどの意である。然しその問題といふのも普通の問題とは大いに異つて居る。即ち間違ひのない宇宙の眞理で三世に亘り十方に達し、中外に施して悖らず古今に通じて謬らない、唯一絶対の大道の問題である。だから、公案とは公府の安牘といふことで、今日の所謂憲法の如く改變することの出来ない法律の様なもので、國民を規定してゆくと同様に師家が學人を指導し行く憲法である。

禪門の師家が學人の問ひに應じて、當意即妙の答を與へた。學人は其の答に由つて心地を開發せんと努めたのである。然るに、世變り時遷るに従つて、遺訓、先例、古轍なるものを尊び又先人の勝躅を慕ふの情を起すに至つて、古來の問答、商量、唱和、應酬が教條となつて遂に公案を生ずるに至つたものである。

されば公案の成立は、禪が一の宗旨として組織せられた時から自然に起つたものであらう。それよりして師家は公案を以て學人に臨み、學人は、公案に依つて階梯を得るに至つたものである。

斯様にして公案は成立し、禪道修行の利便を得るやうになつたのである。故に禪はこの公案を基準として工夫するのである。けれども工夫は、研究することでもなければ推理することでもない。坐禪することである。深く坐り込むことである。妄念を斷ち思量を絶ち、與へられた問題そのものになり切ることである。例へばその問題を説明することではない。又解釋することでもない。

「隻手の聲」といふ言葉が與へられたならば、隻手の聲を聞いた心境は、到底説明出来るものでない。然し師家即ち師匠は、その動作や舉動で看破することが出来る。若しも口で彼此と説明するやうでは、まだ眞に隻手の聲を聞いて居らぬ證據である。それは理窟を考へただけである。それは口頭禪で眞個の禪ではない。

然し公案の工夫を目的とする坐禪は動もすると、その眞精神を失つて自然に待悟の禪となり勝ちのものである。待悟の禪は有所得の念に住するので、禪の意には合致しない。だから道元禪師はこの待悟の禪を堅く御誠めになつてゐる。禪門では威儀そのものが佛法であり、作法そのものが宗旨であるから、坐るそのまゝの姿が直に佛の姿、悟りの姿でなくてはならぬ。決して悟りを開く爲め的手段方法ではない。不思議、不思議が禪の眞面目である。我等は此の境地

に達することを目的とせねばならぬ。

だといふて、公案を拈提することが絶體によくはないといふのではない。寧ろ初心の者には最もよき方法と云はねばならぬ。即ち禪に對して何等の體驗もなく、悟りが果して如何なるものか、サツパリ分らぬ者が、唯黙々と端坐して居るのは、甚だ無意味なもので、却つて、色々な事を思ひ出して雜念止む時なく、それからそれへと續いて出て来るから、心を一點に集注せしむる爲め公案を工夫し、決して外の事を思ひ出さぬ様、一心一向に精神を統一して、段々進み行けば自然に本來の面目は現れて来るものである。これは師家が學人を指導する一方便として決して賤むべきことではない。否、寧ろ大いに尊重すべきことであると思ふ。

坐禪は正傳の法則より謂ふ時は、公案工夫に依らずして、自己の禪定力に依つて心性を徹見して健全なる自己を實現して行く妙術である。けれども實際問題としては、初心の者には公案を授けて參禪の指針を示し、嚴重なる制裁を與へて、晝夜怠らず間隙のないやうに工夫せしむることが肝要である。更に禪機稍々熟して、多少本來の面目を認めることが出来るやうになつたならば、公案の工夫と坐禪とを混同せぬやう注意せねばならぬのである。坐禪と公案とは離るべからざる關係を有つて居るもので、坐禪する時に必ず工夫せねばならぬと思ふのは大いなる誤りと云はねばならぬ。甚しきに至ると、公案を工夫することが坐禪の目的であるかの如く考へる人さへある。此の種の人は、臨濟流の禪に多いやうに聞くが、之は大いに注意せねばならぬことである。坐禪するときには徹底坐禪でよい。心意識の運轉を停め、念想觀の測量を休息して、作佛をも圖つてはならない。その坐禪そのものが、佛祖の姿であり、公案現成である。然るに坐禪と公案の工夫とを同一視する弊が、即ち黙照禪と看話禪とが調和せぬ所以となるやうである。

由來、黙照禪と看話禪とは、互に反目して相容れないやうであるが、其の眞意を得れば決して摩擦するものでもなければ相剋するものでもない。といふのは黙照禪は黙々として照すのであるから、外見から之を見るとその端坐せる相が恰も死せるやうであるが、而も内は宇宙の靈機を照破して、佛地の境涯に逍遙するといふ意味である。看話禪は、公案を看得するの意である。公案のことを一名話頭とも云ふから話頭とは公案のことである。されば公案を看得して頓に佛地を證せんとする意味である。だから兩者の歸するところは一である。

然るに支那宋末に曹洞の宏智禪師と臨濟の大慧禪師との二大名僧があつて、共に會下に大勢の修業僧を擁し、龍虎互に相争ふ狀を呈して、大慧の徒が宏智の徒を罵つて「黙照の死禪」と

云へば宏智の徒も亦「看話の邪禪」といふたものである。其の餘弊が今尙ほ臨濟と曹洞の二宗の間に流れて居る様に考へられる。臨濟宗は公案を非常に重要視して、坐禪には公案が附物のやうに考ふるに反して、曹洞宗は公案を餘り珍重せず、寧ろ公案の如きものを一日も早く脱却せんことを誇るのである。然し一長一短は數の免れ難いもので、其の弊害の點よりいふならば臨濟宗に於ては公案の二三も通ると直に大悟徹底したやうに考へて慢心を起し尊大振る傾きがある。曹洞宗に於ては、其の目的を定めずして唯黙々として端坐するのを以て能事了れりとして居るから、理論としては間然するところがないかも知れぬが、事實問題として所得少なく、時間を空費する傾きがある。故に、學人の奨励には餘り宜しくないやうである。かゝる場合には學人を策進する爲大いに公案を鼓吹すべきであると思ふ。

又公案の工夫は決して曹洞禪にも矛盾するものでない。「坐禪用心記」には「睡眠を催さば一則の公案を拈ぜよ」とある。正法眼藏の中にも古人の公案を拈じられてゐる。彼の南岳大師六祖に參じて「何者か恁摩して來る」と云はれて、其一言に對して八年間も工夫せられた事を賞讃せられ、又道元禪師自らも「心身脱落」の公案に對して脱落心身せられ、且つ常濟大師の如きも「平常心是れ道」の一句に向つて、一心不亂に工夫辨道をせられること六ヶ年にして悟

道せられたといふのではないか。古聖皆既に斯くの如く公案の工夫に勇猛精進せられたのである。現今の學人大いに反省すべきではあるまいか。

公案の極致

彼の有名なる達磨大師のお弟子に慧可といふ方があつた。この人は求道の爲め膝を埋めるほどの深雪の中に立つて、臂を斷ち切つて達磨大師に其の決意を示されたほどの道心堅固な人であつた。その慧可和尚が常に不安に堪へ兼ね安心決定出來ない所から、達磨大師に問ふた。「我心未だ寧からず。乞ふ、師、爲に安んぜよ」と自己の不安を訴へて大師に安心を求めた。すると大師は「心を持ち來れ、汝が爲に安んぜむ」と。その不安の心を持つてこい、さうすればお前の爲に安心をさしてやると答へられた。

そこで慧可和尚は、「心を覓むるに了に不可得」と即ち今不安な心を持ち出さうと思ふても、さういふ心を得ることが出來ないと答へた。すると達磨大師は、「汝に安心を與へ竟んぬ」と云ふて慧可和尚に心境を許された。これが後に「二祖安心」といふ公案になつて取扱れるやうになつた。が公案は結局、思量分別する心を除滅して、無我、無念、無想になれば、安心決定も

出来れば、心地開發も出来るのである。要はこの小所を捨て、大我を體得することに外ならぬのである。

だから公案を工夫するのは工夫の盡き、分別絶した境地、即ち非思量の域に達した時に、禪の面目が現れたとも、公案現成したともいふのである。心身共に公案に成り切つて、公案以外に何物もなくなつた時、森羅萬象悉く皆公案となるのである。此の時、自己の光明蓋天蓋地となり、溪聲は廣長舌、山色は清淨身となつて、活潑潑地の活作略となるのである。

然るに黙照禪を誇るものは、一三年も禪堂に坐ると直ちに公案工夫を等閑に附して碌々參禪もせず、徒らに、「佛何人ぞ、吾何人ぞ」と大に空見識を振り廻し佛を信ぜず、祖師を拜せず修懺看經は高祖の嚴禁せられる處であると許りに、讀經もしない、一舉手一投足皆是れ佛作佛行であるとはかりに、豪酒を爲し、戒法を犯し、恬として愧ぢず、時には自らその地に到らずして勿體なくも須彌壇上の佛像を下ろして、自己自ら之に代りて、壇信徒の信仰を冷却せしめ宗教としての價値を全く破却せしめるやうな行爲をするものが多くあるに至つては、實に心外に堪へない次第である。又看話禪を誇るものは公案の二三も通ると、軌道を逸し脱線的言動を以て悟道の極致に達したやうな風をして、青天に霹靂を起して大喝一聲を擧し、風なきに波浪

を激して蠻的一棒を與へ、猥りに出来ないやうな措置を以て超凡越聖と傲呼し、佛を呵し祖を責めお山の大将己れ一人とばかりに空元氣の強い、糞度胸の坐つたものが悟でも開いたやうに考へて居る。實に開いた口が塞がらぬ次第である。又中には二十年三十年も歲月を空費し、謎地味た公案に操られて、それが通ると、未だ曾て得たことのない那一物でも得たものゝやうに心得、今まで黒雲に蔽はれし心も赫灼として光明を放ち、いまゝで少しも解らなかつた萬有の眞理が悉く解かるやうになつて、世の中に知れない問題は一つもないようになると思ひ、恰も忽然として闇夜に提灯でも得たやうに感ずるものもある。實に、お芽出度の話と云はねばならぬ。如何に公案の謎を解くことが上手になつたからとて、宇宙の眞理が解決出来てたまるものか。若し謎を解くことが上手で宇宙の眞理が解けるものなれば、漫才は皆悟道の達人と云はねばならぬ。

然し形式的公案でなく、眞の宇宙間に掲げられたる公案の解けた時、萬有の眞理は、悉く解答せられ、宇宙の問題は悉く解説せられるのである。宇宙の公案萬有の眞理は隻手の聲の謎が解けたからとて決して解けるものでない。其の公案を解くべく坐る其の儘が禪の當體でなくてはならぬ。公案を解いたからとて何の獲物もない。坐する當體その儘が公案其ものでなくては

ならぬ。坐つてから公案を解くのでない。坐つたその儘が公案の解決である。打坐の當相、直に佛の妙相でなくてはならぬ。坐して後、佛にならうとすれば是れ有所得の心である。佛法には眞に遠いのである。故に承祖も「善惡を思はず是非を管すること莫れ、心意識の運轉を停め念想觀の測量を止めて作佛と圖ること勿れ」とお示しになつたので、此の故に坐はるその儘が公案であると同時に、起つその儘が又公案でなくてはならぬ。斯の如くにして行も禪、語も禪、語黙動靜、體安然といふ境界に到達する人こそ、眞に公案を通つた人と云はねばならぬ。

經行及其他

長時間坐禪をする時には、止定と經行と抽解との三時に分つて、これを行するのである。止定とは正しく坐禪をする時をいふのである。經行きんぎんとは坐禪堂内に於て靜かに歩行することである。抽解とは休息時間で即ち用足しの時間をいふのである。

その經行とは坐禪が長くなつて疲れた時分に、睡氣の催ふした時分に、坐より立つて靜かに歩くのである。この時は歩めども歩まざるが如く、目を前方七八尺の所に自然に落として、「一息半歩」といふて一呼吸の間に僅かに片足を足の甲の半分の長さだけ越す程度の靜かさで歩くのである。

のである。

その歩く時は、坐禪してゐる時と全く同様の心持で經行するのである。

例へば、數息觀の坐禪をしてゐるならば數息觀のまゝ、公案工夫の坐禪をしてゐるならば、公案工夫のそのまゝ、また只管打坐をしてゐるならば、只管打坐そのまゝの心境にて、只管に歩行するのである。要するに經



經行の仕方(手又は手)

行とは、歩行禪ともいふべきものにて、睡氣醒しや足の痛み直しのみではない。又單なる運動といふのでもない。經行の本旨といふのは、坐禪には凡そ動靜二境の修行法がある。即ち山居

幽邃の境地に於て坐禪する時は定に入り易い。けれどもそのみでは社會に出て衆生濟度の活躍は出来ぬ。だから更に進んで紅塵萬丈の中に坐禪修行することも必要である。「坐禪せば四條五條の橋の上、往來の人を深山木に見て」といふ境地に達する事も肝要である。然し誰も閑

静な所に在りては三昧に入り易いが、紅塵の中に於ては三昧に入り難い。だから佛祖は經行といふことを修行せしめて動靜二境の坐禪を行はしめるのである。それ故經行中と雖も坐禪中と同様に、其の心境を維持して行かなくてはならぬ。決して放心してはならぬ。

然しその經行の方法に於て、臨濟禪と曹洞禪とは全く兩極端に走つてゐる。曹洞禪では前に叙べた様に一息半歩と極く靜かに歩く

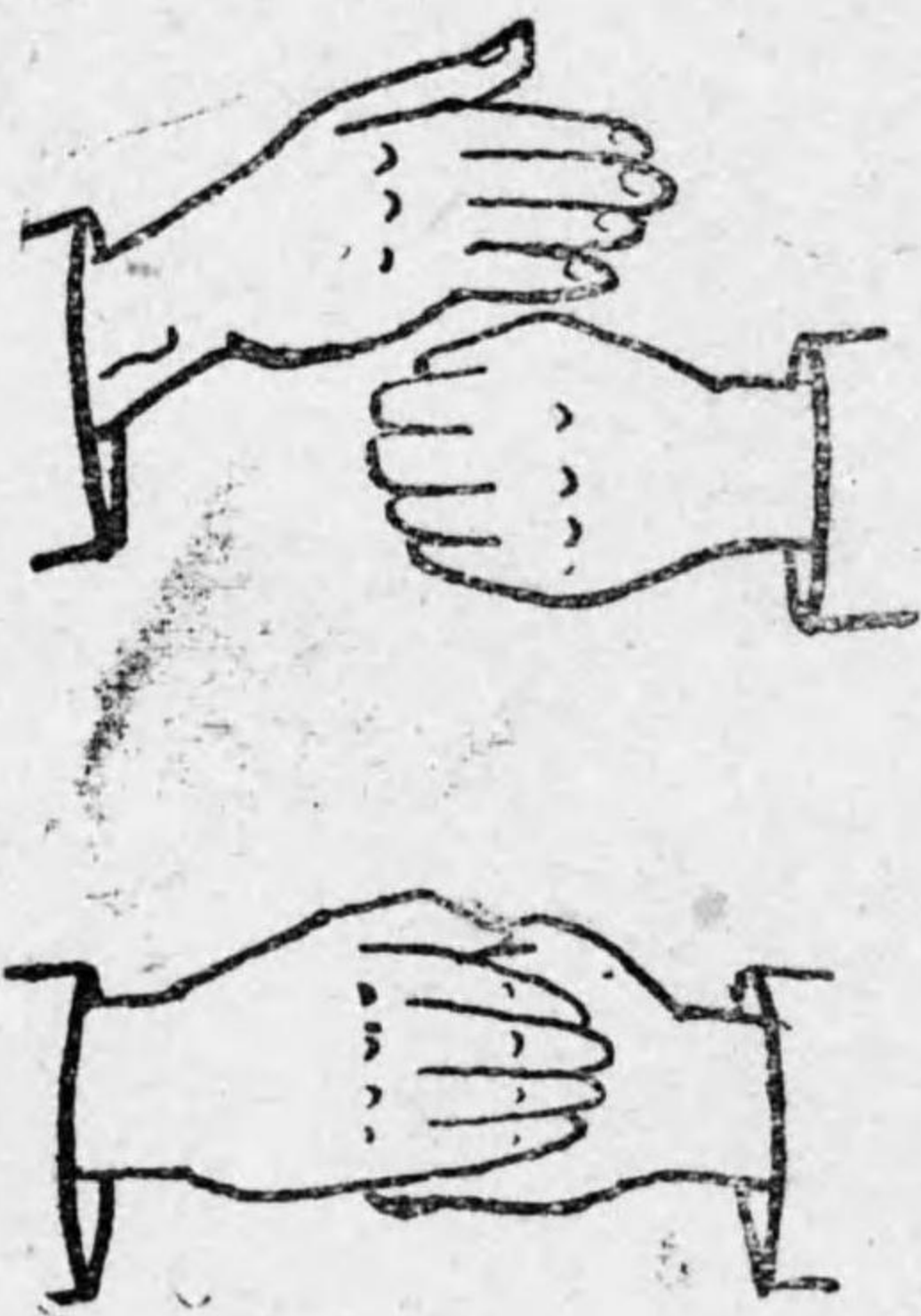


に反して、臨濟禪では駈け足的に走るのである。極端と極端とは相一致するものであるから、結局兩者共その歸趨を一にするのではなからうか。一息半歩靜かに歩くのは氣を散亂せしめぬ爲

めである。又駈足的に走るのも氣を外に散らさぬ爲めである。何れも専心一意に精神を一點に集注せしめ、三昧に入る方法に過ぎないのである。それ故、何れを是とし何れを非とすべきものでない。要は一個人の坐禪の場合は、其人の適度に契ふ様に自然にソロ／＼と經行するのが一番よいのではあるまいか。

それから經行の時間のことであるが、それは一時間位の坐禪に對して十分間位が適度である。次に抽解の時間とはいへば、これも凡そ十分間位が適度である。これは全く休息時間であるから、出堂して休息したり或は小用を足したりするのである。然しそれ等の必要を感じない人は、經行が濟めば、直ぐに、止定即ち坐禪するがよい。要するに抽解時間は坐堂に自由に入出来る時である。長時間の坐禪にはこの經行と抽解とは必要條件である。若し經行等も致さず長時間坐禪する時は、却つて倦怠を起して、眞に充實せる坐禪が出来ぬことになる。然し坐禪に段々熟達して來ると、一回に一時間乃至三時間、否、半日でも一日でも止定三昧に入るこ

とが出来るのである。故に初步の坐禪は一回三十分位が適度であらう。



又 手

經行する時には、又手といふて手を下にブラと下げないで、左右の兩肘を體より離して先づ左の手の拇指を中に折り込んで握り、胸の鳩尾の一寸上の所に伏せ置き、左手の掌を以て軽くこれを掩ふのである。要するに兩肘

が一直線になるやうに胸のところに手を置くのである。



正し合掌の仕方

坐禪中睡眠を催ふし、或は倦怠を生じ、或は姿勢正しからざるものを警誡する爲めに、警策といふ木刀の如きものを以て、肩を打つのである。警策は佛祖の警策である。訓誡の警策である。だから打つ前に、打たるゝものは合掌して打つ人を拜むのである。打ち了れば打つたものも打たれたものも共に合掌して拜み合ふのである。これ禪堂の禮である。

その合掌の仕方は種々あるけれども、普通は両手五指を能く揃へて掌をピッタリと合せるのである。而て腕を胸に着けず、肘を腋下から少し離し指頭が鼻端に相對する様にするのである。

師家と獨參

坐禪は前に述べたやうに經文に依つて教義を修得するものではなく、釋尊のお悟りになつた眞の氣持を師家の指導に依つて悟るものであるから、經文よりも何よりも一番大切なものは師家でなくてはならぬ。若し師家が釋尊の眞の氣持を受嗣いでゐないやうでは、その弟子たるものはどうしても心地開發出來る筈がない。

だから眞實修行に志す人は、境遇の許す限り必ず正師家に就いて參禪せねばならぬ。決して自分流義の獨り極めの坐禪はよろしくない。然し眞實指導の出來る師家といふものは甚だ稀れである。牛頭を掲げて狗肉を賣る胡魔化し師家が多いやうである。筆者の如きも時々師家の眞似をすることがある。その時、衷心より慚愧し、恐懼する次第である。

けれども筆者は胡魔化しはしない。いつでも師家として指導する場合は、最初に於て赤裸々に白狀して、私は悟つてもゐなければ修行も積んでゐない。俗の俗たる俗僧である。到底皆さんを指導する資格は全くない。然らば何故に指導の任に當るかといへば、指導するのではなく皆さんと一緒に修行せさせて頂く積りである。親鸞上人が念佛行者を御同行衆と呼ん

で共に念佛を唱へ教化したといふことであるが、私も共に切磋琢磨して行く同行の心組でするのである。然し決して嘘は言はぬ、偽りは申さぬ、間違ひは傳へぬ。録音と同じ様に古人先輩の教へをそのまま違はぬやう傳へるのであるから、その點は絶対に心配はない。一盲衆盲を引く恐れはない。寧ろ自分免許で太尊貴生を極め込み、大山の大將俺れ一人とばかりに、他の師家をこきおろす師家よりも數等増しではあるまいか、と安心してゐる次第である。

既に適正なる師家を得たなれば時々獨參をするがよい、獨參とは一人で師家のところに入つて思ふところを問ふのである。或は師家より公案即ち問題が與へられて、その問題を解決する爲めに入室することもある。

獨參が何故必要であるかといふに、心事の修行は各自別々で各々境涯を異にしてゐる。又その修行の程度も異つてゐる。全く一樣でない千差萬別である。千差萬別の修行者を一樣に指導せんとするのは、能所共に勞多くして功少ない。だから各自別々に獨參、接示が必要となるのである。又各自別々に提撕せざれば自他の修行の妨げとなることが多い。甲の人の聞かんとするところは乙の人の妨げとなり、乙の人の問はんとするところは、丙の人の邪魔となるといふ風に自他共に益ないことになるからである。

更に進んで考へて見ると、人間といふものは多く虚名に捕はれ、見えを張りたがるものである。随つて人前で赤裸々に恥ぢも外聞も構はず、問ふことは仲々出来るものではない。又知らないことを知らないとし、分からないことを分からないと明瞭に白狀する人も甚だ少ないもので、他人が多く居れば居るほど虚榮や我見に絆され易いものである。すると流石の師家も充分に思ひ切つて説破することも出来悪くなり、尙更親切に打擲したり推倒したりすることは出来悪くなるのである。といふのは他人の面前にて推倒したり打擲すれば、眞の求道者も斯くあるべきと承知はしながら、自己の面目を失するやうな氣がして、折角の提撕も却つてキマリ悪くなつて眞劍に修行しないやうになり勝ちのものである。まして初心の參學者に至つては尙更のこと、參禪もつひそれ切りになつてしまふのである。此の弊を矯正する上にも、獨參は効果あるものと信ずる。

修行者が師家の提撕を受ける時は、全く虚心坦懐となつて腹中に一物も存せず、凡てを放下着と打捨て、一點の疑ひを入れず、一言の批評もなく、絶対に信賴して修行の一大事を究むべきである。若し少しでも己見を持ち、我見を持つて指導を受くるならば、決して眞實の修行は出来るものでない。スポイトにインキを吸ひ込ませんとするならば、先づ中を眞空にせねば

吸ひ込むものでない。眞に修行せんとするものは、先づ腹の中を眞空にせねば、何の効果もないことを特に注意して置く。

食事の作法

食堂の威儀

食事合圖への用意

禪の本領は威儀即佛法、作法是宗旨といふにあれば、日々の行事の外に佛法のある筈もなければ、日々の生活の外に宗旨のある筈もない。その行事や作法が規則正しく法の如く行はれるのが即ち禪である。故に禪では生命の根本となるべき食事作法に就いては頗る細かに八ヶ間敷く教へられてゐるのである。

これより愈々食事の方法に就いて、少しく述べることにする。

その序説として先ず食堂に入る合圖の鳴物から、食堂に入る態度作法に就いて述べよう。

僧堂では午前三時頃から拂曉まで毎朝坐禪するのである。それから朝課諷經といふて、本堂へ赴いてお經を読むのである。それが終つて粥時即ち朝食となるのである。

次に齋時即ち晝食（中食）の時は何時かと云へば、午前十一時頃炊事職の典座は飯の熟する

のを待つて、庫堂即ち炊事寮の行者かんじや即ち小使をして、竈神にお初穂を供へ讀經終つて厨前の雲版を三度鳴らす。これを火版といふのである。火版の後に庫堂の太鼓を打つこと三聲。處で齋時には三鼓の後に大鐘十八聲を鳴らすのであるが、これは一般の人に向つて齋を報告する意味である。だから坐禪してゐる人は坐禪を止め仕事をしてゐる人は仕事を止めて、手を洗ひ口を清めて、服装を整へ、僧堂ならば袈裟を搭け、一般の食堂ならばその場合に應じての禮服を著し、如法に威儀を具して僧堂に赴くべきである。そこで齋鐘の後に又雲版を鳴らすこと昔は三會。現今では三十六版を鳴らすのである。大衆は其の雲版の聲を聞いて一時に入堂するのである。斯くも繁雜なる鳴らしものをするのは、威儀を尊び規律を重んじ、一舉手、一投足悉く是れ佛の作業であり、祖師の行爲でなくてはならぬ。百人居れば百人、千人居れば千人、少しの魔誤着きもないやうに、能く統制せられて行かねばならぬ。即ち種々なる鳴らし物に因て種々なる威儀作法が規定せられて行くのである。恰も今日の學校や兵營のサイレンや喇叭のやうなものである。故に僧堂に於ては如何なる鳴り聲と雖も一つとして無駄なものはない。チンとかドンとか、一つ音が發すれば、必ず何處かに何かの動作が起るのである。

この點から見ても禪は誠に規則正しく、眞面目な行持であることが判るであらうと思ふ。

そこで、とにかく、僧堂では一々鳴らし物で動くのであるから、齋時の大鐘がなつたら、服装をととのへて入堂するのである、その場合、食事の爲めに僧堂に入るには黙々として銅像の如くにして行き、決して目付き手振りの挨拶や、笑ひ興じて聲を發するやうなことがあつてはならぬ。

又衆僧は雲版を打つ間に一時に入堂し、決して遅れて入るやうなことがあつてはならぬ。一時に這入るからとて押合ひ混雜するやうなことがあつてはならぬ。順序正して列を作つて入らなくてはならぬ。其の間必ず口を利き話などしてはならぬとの厳しき掟である。今日西洋式食堂に於ては、全くこの反對で、食堂は一の社交場となつて居り、お饒舌の出来ないやうなものは社會人として、紳士淑女の價値なきものとせられ、食堂の談話術が稽古せられる程である。是れは餘程考へものである。人類は社交動物である以上、あらゆる機會に於て交際を親密にするといふことは必要である。けれども食堂を強ち交際場裡化するの必要もないかと思ふ。禪の方から言へば一色辨道である。一方究盡である。食事する時は徹底食事することに依て食事の生命は全ふせられるのである。食事しながら談話に夢中になつた時は、喰へどもその味ひを知らずといふやうになり易いではあるまいか。又食事しながら粗相し勝ちで西洋人は能く食卓に何

にかこぼすではないか。且つ食事が長引き給仕及び勝手元に迷惑をかけるのではあるまいか。この忙しき時代に、かゝることを尊重すべきであらうか。無益な交際はせぬがよい。若しせねばならぬなら外に幾らでも方法もあると信ずる。故に今日と雖も食事法を直に修養となし佛法となす謹嚴なる方法が、如何に奥床しく高尚であり實際的であるか判らないと思ふ。實際西洋人でも上流の正式の食卓では社交場など云ふよりも靜かに、しとやかに、而も極く禮儀正しき食事が行はれるのである。

入堂の作法

これより食堂の這入り方を説明する。素より西洋食堂に這入るとは全く其の趣きを異にして修養の道場たる食堂に入るのであるから、頗る嚴格である。故に先づ入るには合掌をせねばならぬ。

斯く威儀正しく合掌して前門より這入らなければならぬ。僧堂には中央に聖僧といふて佛像が安置してある。その前の入口を前門といひその後の入口を後門といふ。即ち表門と裏門といふといふが如きである。さうしてその聖僧様の向つて右側の席のある場所を上間といひ、左側

の席のある場所を下間といふのである。前門より這入つて右側の席へ行くものも左側の席に就くものも、修業僧は悉く南頬といふて、前門の入口の向つて左側の柱の傍から入らなくてはならぬ。入るには先づ左の足を舉げて入れ、後に右の足を續けて入れよとのいふのである。北頬並に中央より這入つてはならぬ。其の理由は北頬は主階といひ南頬は賓階といふて、北頬の向つて右側は住持人即ち主人の入る場所である。中央は導師即ち師家の入る所である。僧堂では住持人の主人が直に師家であり導師であり先生であるから、住持人は常に中央から出入するが例となつて居る。故に生徒である雲水の分際で先生たる住持人の出入する北頬及中央より絶對に這入つてはならぬと、賓主の區別を正し師弟の道を明かにせられ、導師である住持人を尊崇せられたのである。されば住持人は常に須らく北頬並に中央より入るべきである。中央より入る時は先づ右の足から入れ左の足之れに次ぐのが正當の威儀である。入つたならば進んで聖僧前に問訊といふて立禮をして、身を右に轉じて直に自分の席に就くのである。

又後門より入るには上間の方に坐るものは北頬より入り、先づ左の足から入れ、下間の方に坐るものは南頬より入り右の足から入れ、聖僧の後に於て東に向て立禮し坐に赴くのである。さうして食堂に於ける坐席の順位は戒臘といふて佛弟子となつて愈々僧堂に入つて、修行する

ことを「入衆」といふ。その入衆した年を戒臘第一年として數え始め、年毎に一年増して其の年數の多少に因て席次を定める場合もある。今はこの戒臘のことを普通「法臘」といふて居ることを書き添へて置く。次には掛搭かたの前後とて其の僧堂に入籍して修行せる前後に因て坐席を定めることもある。更に被位の在處とて坐禪する時に與へられたる位置に依て、食事の坐席の定められる場合もある。然し今日の僧堂では坐禪する處に於て直に臥眠もすれば又食事もするので疊一枚が自分の世界で、そこには一般の押入式のものがある。これを函櫃といふが、その中には蒲團も入れれば洗面用具も入れ、上には袈裟、衣、及び佛書等坊さんの世帯道具一切を入れる所もあれば、又食器もそこに掛けて置くのであるから、坐禪の時の位置と食事の坐席とは全く一致してゐるので、頗る簡單なものである。

話は横にそれるが、是の僧堂生活位、世の中で簡易生活はあるまい。煩雜極まる世人も僧堂生活を一度見學して置く必要があると思ふ。

かく六ヶ敷く合掌の仕方から足の踏み入れ方より席順の位置まで細々と委曲に亘つて御教へ下さつたのは、何を物語るものであらうか。禪といふものは如何にも不羈奔放、酒脱磊落なもので如何にも軌道を脱づれた頓狂なものゝやうに思ふ人が世には澤山あるが、眞の禪はそんなものであらう。

着席の法

なものでない。洵に規則正しい綿密な行事そのものであることを教へんが爲めである。それこそ茶の湯の如き細かい作法が、禪と密接な關係を有するも當然のことであるといふことが解るであらう。

こゝに言ふ着席の作法は衣や袈裟を着けた僧侶の着席法であり、又坐禪する牀上であるから現今の宴會の席次杯とは大分勝手が違ふが、然しその心掛だけは現今の食堂に應用しても決して間違ひではないと信ずる。そこで自分の坐席に着く時は合掌して第一兩隣りの人に立禮の挨拶をなし、身を轉じて對座の人に向つて同じく立禮の挨拶をするのである。今日宴會の席ならば身を轉ずる必要はない、直に對座の人に立禮すればよいのである。兎に角、着席するに際して、兩隣り及び向側の人に一寸挨拶して腰を掛けるなり、坐るなりすることは洵に結構なことであると思ふ。大勢の宴會の席に於いても、かくの如く心ある人はなすことゝ思ふ。かくすれば、それが直ちに言はずして社交の實を擧げることとなる。

さて、僧堂は既に述べたやうに坐禪するも食事するも就寢するも全く同一場所である。その

場所は高い床上であるけれども他は皆露地であるから、スリッパで往來するのである。されば食事の坐席に着くにも先づ兩足を床縁に接近した所に整へて、其まゝ床縁に腰を掛け靜かに草履を脱いで、右の手で床縁を抑へ左の足から先きに曲げて後向きにズット上るのである。この邊の事柄は僧堂の構造を一度見學したものでなければ、幾ら説明しても解るものでない。百聞は一見に如かずで實地に就て見れば直ぐ解る話であるから、こゝでは専門的説明は省くことにして、現代式に言ふならば坐席に着くにも、洋式ならば靜かに椅子を引出して食卓の前に立ち、上席の客が腰を掛けるのを待つて又靜かに椅子を引入れて腰を掛けるのである。

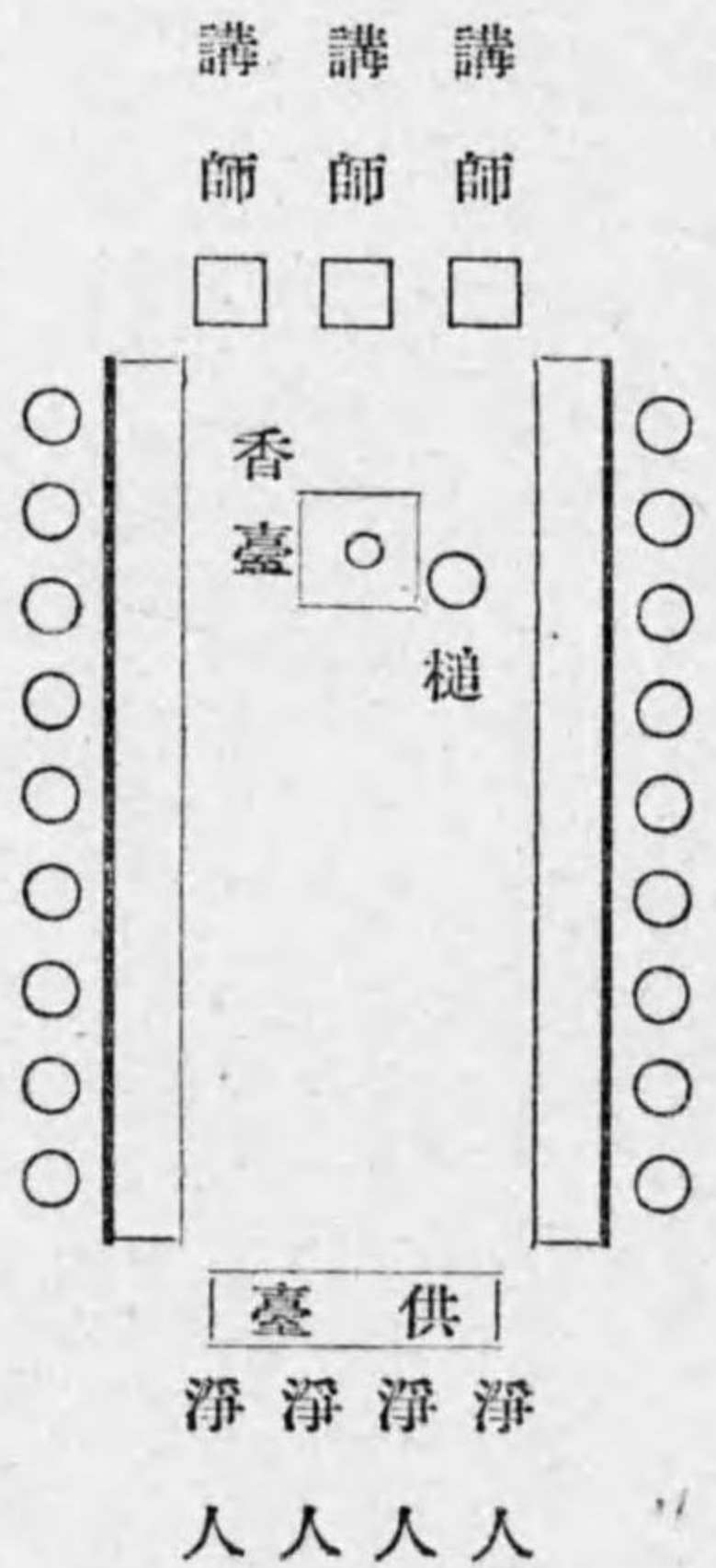
和式ならば正客の坐蒲團に坐るのを見て自分も坐蒲團を敷くやうにし、又敷くにしても端から靜かに乗るやうにして、歪んだり曲つたりするやうな坐り方をしてはならない。愈々坐る時には兩袖を能く始末して坐禪をするのである。

かくして正身端坐したならば前にまくつた袈裟をパラツと展べて膝の上に蓋ふて、下の衣類の見えぬやうにし、又袈裟を展べて床縁に垂らさぬやうにせねばならない。普通袈裟を掛けなくても洋服でも羽織姿でも、腰かけた時に靴下杯が見えたり股の釦がはづれて居つたり杯してはならぬ。羽織姿にしても下着が出たり長襦袢が覗いたり杯しては甚だ見苦しい。不行儀千萬

である。

それから坐する場所に就ても床縁から三、四寸離れた所位で、自分と床縁との間に一鉢を入るゝ程の餘地を設けて、床縁を清淨に守護するやう注意を拂はねばならぬ。床縁とは牀縁と書いて床へ上る縁に一尺の板縁がある、其を牀縁といふのである。その牀縁を膳の代りといふよりも寧ろ膳そのものにして使用するのである。勿論その牀縁の上には鉢單といふものを敷くのではあるが、兎に角その上に茶碗箸を並べるのである。そのみではない。牀縁を三淨とも言ふて、次には袈裟もそこに置くことがあり臥する時は頭をそこに向けて寝るのである。故に常

食堂の坐り方



食堂の威儀

に清淨に護持して行かねばならぬといふのである。今吾等が膳に向ふに敢て三淨の意義はなくとも、餘り遠からず、餘り近からず、適度の場所に正しく坐するといふことは肝要な事ではあるまいか。

次に前に言ふた雲版を三會打上げ

て終ふと同時に木魚を打つのである、茲に木魚と言ふのは現今讀經の時に打つものとは全く違つて居る。俗に梆ぼうといふ魚鼓のことをいふのである。昔は之れを木魚と稱へたのであるが、後世現在稱へて居る木魚と混同して困る處から別に魚鼓といふやうになつたのである。其形は大きな魚の姿で寶珠を啣へて居り、胸は空虚に刮つてあるから叩くと好い音がする。大さは一定してないが小さい處で三四尺、大きいものになると二間以上もあるのがあつたが、是れは今でも名刹の禪寺に行けば僧堂の外單上に釣るしてあるから見る事が出来る。その木魚の梆ぼうが鳴る頃迄に衆僧一同は坐を定むべきである。梆の第三會の打切りに續いて、雲版を一通打ち鳴らす。之を下鉢版といふて、常に用意して上に掛けてある鉢即ち食器を、一同起立して各自に下すのである。以上で漸く食堂に入り坐席に着き、食器を手に入れるまでに至るのである。是れまでに約三十分位かゝるのである。普通ならば既に食事を二度も終る頃であるのに、これから愈々食器を取り下ろして食事にかゝるといふのであるから、如何に禪家としての食事の仕方が修養的であり、又規律正しきものであるかど了解出来ようと思ふのである。特にこゝに於て注意すべきことは、梆ぼうが鳴り終つたら何人と雖も決して食堂に入ることが出来ないといふことである。日本人は如何にも時間の觀念がないやうにいふけれども、禪門に於ては昔から時間を正し

く守り一分時を争ふたことは、この例を見ても明かではあるまいか。現今の人が食事半ばに入り込み會費を出したから大丈夫だといふ風で平氣な顔付きで食膳に向ふ杯は、餘りにも規律を亂し時間を見殺せる無慚無愧の徒であると云ひたくなる。中には事務多端で暇なきを誇る爲め遅刻するのを自慢するに至ては言語同斷と言はなければならぬ。それ位なら最初から出席の約束をせぬがよい。約束した以上は規律と時間は厳守すべきである。是れが禪家の鐵則でなければならぬのである。こゝに於て愈々一同の食事の坐席が定つたのである。

食器の取扱方

食器の取り下げ法

既に食事の坐席が定つたから、普通ならば是れから配膳せられるべきであるが、そこが簡易質素を尊ぶ禪門であるから配膳の煩雜も何にもない。各自椀と箸とはチャンと用意して居る。椀と箸ばかりではない、汁椀より小皿に至るまで取り揃へ、洗ふ道具から拭ふ布巾まで一緒に袱紗に包んで、牀縁の反対の側に前に述べた戸棚のやうな函櫃といふものがある。其の上の方に一本の紐が垂れて居る。その先端に鉤が附いて居る。それに食器の包んである袱紗の結び目をヒツ懸けて壁ぎわにブラ下げて置くのである。それをこゝでは鉢と云ふのである。鉢とは梵語の鉢多羅はつたらの略語で、こゝに應量器と譯するのである。

俗には、「はちのこ」とも云ふが、禪家では一般に應量器と呼んでゐる。

その掛けたる應量器を取り下す方式をいふならば、先づ靜かに身を起して坐定を立ち右に身

を轉じて、掛搭單かたたんといふて、自己の籍單せきたんの方に向つて合掌して立禮をするのである。その籍單とは前にも一寸言うて置いた通り、僧堂に入ることが許されると疊一枚の單の小天地が自己の根據地となるので、これが僧堂に籍のある證據となる處から籍單ともいへば掛搭ともいふて「入衆」が許されたものでなければ、その籍單の主人公となることが出来ぬ處から又掛搭單ともいふのである。斯く身を轉じて籍單に向つて軽く立禮をして食器を取るのである。その方法は左の手で袱紗の結び目を抓んで提げ、右の手で鉤をはづし、外し終つたならば應量器を兩手に擎げて、餘り高くもなく餘り低くもなく、丁度胸の當りに捧持して左に身を轉じて、元の坐位に戻つてくる。斯のやうに立つたり坐つたり種々な作法をするのであるから、充分に注意して腰や背が隣位の人に突き當つたり又肘や臂で撞き飛ばしたり杯せぬやうにして、フワ／＼し勝ちな袈裟の如きも能く取締りをして人の顔杯を拂はぬやう十分氣を付けねばならぬ。食器一つ取り出すにも斯くも規律正しく轉身の仕方から器の持方まで清規せられた處に、道元禪師の綿密なる行持の面影が現はれて居る。

佛前に初穂の供養

次には僧堂の中央に祀つてある佛様即ち聖僧前に御飯のお初穂を第一に供養申上げて、それから大衆一般のものが御飯を頂戴するのである。聖僧前に御飯を供養するには聖僧侍者といふ役目のものが上げるのである。

それには行者の小使が佛餉を盛つて之を捧げて聖僧侍者に随ふて入堂する。侍者は合掌入堂し正面にて立禮し、進んで焼香し終ると行者は侍者の右側より佛餉を差出すと、侍者は之を受取つて香に薫じて押戴き、(凡てかゝる動作には自己の息のかゝらぬ様注意して)さうして又行者に渡して聖僧前に献せしめるのである。侍者は身を轉じて聖僧前の正面の階下に於て又問訊立禮し、更に進んで槌拈といふ禪宗特有の木製の鳴物が聖僧の奉安したる南脇にある所に到り、それに袱紗が掛けてあるから、それを取り去り、之を左の腕頭に掛け合掌して、又正面に至つて立禮し、右に身を轉じて出堂し、知事といふ重役の坐位の前を通つて自分の位置に就くのである。

今かゝる事を事々しく述べるのは外でもないが、要は禪といへば直に太尊貴生を極め込み、釋迦何人ぞ、我れ何人ぞ杯というて、一向佛菩薩を禮拜もしなければ、又供養もしないといふものを往々見受けるのであるが、是れは非常に間違つた話で、佛祖の尊さを自覺し禮拜供養せ

ぬやうなものが、どうして自分の尊さや佛と同格であることが自覺出来るものか。茲に於て道元禪師も佛祖を尊重し、御飯が出来たら何はさて置き、先づ第一にそのお初穂を聖僧前に献供することを示し下さつたのである。故に佛教徒たるものは常にみ佛の大慈大悲の大恩を感謝し、御飯に限らず、珍らしいものや初穂杯は必ず佛前に供へ、さうして後、戴くやう心懸けることが肝要である。

一體佛門では一粒の御米を一佛像とも心得るのである。さういふ心懸けのある人にして始めて、物を大切にすれば只一粒をも粗末にせぬ、のみならず、人情味も厚く人をも大切に同情心が湧き出て唯自分だけよければ他人はどうでもよいといふやうな心は起きなくて、全く自己平等の觀念に住して、茲に眞の禪的面目が發揮せられるのである。

指導者の着席法

これより住持人たる大導師が入堂して坐席に就かれる椅子に就いて記す。下鉢の鐘が止んで大太鼓が雷のやうに三通鳴り終ると小鐘を打つこと七聲。是を七下鐘と云ふ。住持人の入堂を報するのである。されば住持が缺席せられる場合は、この七下鐘を打たないのである。この七

下鐘を合圖に住持が入堂される。此の時、大衆は一同牀即ち籍單を下つて立禮を表して居るのである。住持は入堂して直に聖僧前に立禮問訊し、次に大衆に立禮問訊して、後にその坐席に就くのである。

住持の席に就くを見て大衆は復再び籍單に上るのである。住持の随伴者たる侍者等は、堂外迄住持に隨うて來て、住持が入堂して立禮する間、堂外に並立して暫く大衆が上牀着坐するのを待つのである。大衆の着坐するのを見て同時に立禮入堂して、住持の前に食器を並べる膳代りの卓子を置いて出堂して自己の位に就くのである。住持の盃盃即ち應量器はこの卓子の上に置くのである。大衆上牀はスリツパを脱いで牀下の定所に安置し、身を擧げて坐蒲の上に正しく坐るのであるが、その時草履の配列が正しくなつて居て出たり引込んだりして居ないやうにしなければならぬ。次に斯く坐位に着いた後會て背後に置いた應量器を提げて坐前の膳代りの牀縁の上に置くのである。茲に於て漸く普通の配膳せられる處にまで到つたのである。如何にもスロー・モーションの様であるが、決してスロー・モーションではない。間に髪を入れず順序正しく一絲亂れず、一舉手一投足、眞によく清規に契ふて動作する處、直に禪であり坐であることを忘れてはならぬ。殊にこゝに注意すべきは、如何にも無雜作のやうに見える禪堂生

活が、如何に禮儀正しく嚴格であるかゞ分るのである。住持人の大導師入堂の時は、吾等の恩師なりと計りに坐を下りて起立し、住持着坐を待つて各自に着坐し、住持人も亦禮儀正しく入堂するや直に先づ聖僧前に立禮問訊し終て、相互の人格を尊重して大衆一同に立禮をなして、自位に着くといふやうな周密なる作法、又上下差別を明かにして隨侍の者は住持の着坐するまでは堂外に待つて後ち、自分達の席に着くといふが如きは、實に現代の放縱輕舉極まる無作法なる青年子女に、最も適切なる龜鑑である。因つて以つて大いに三省すべきであると信ずる。

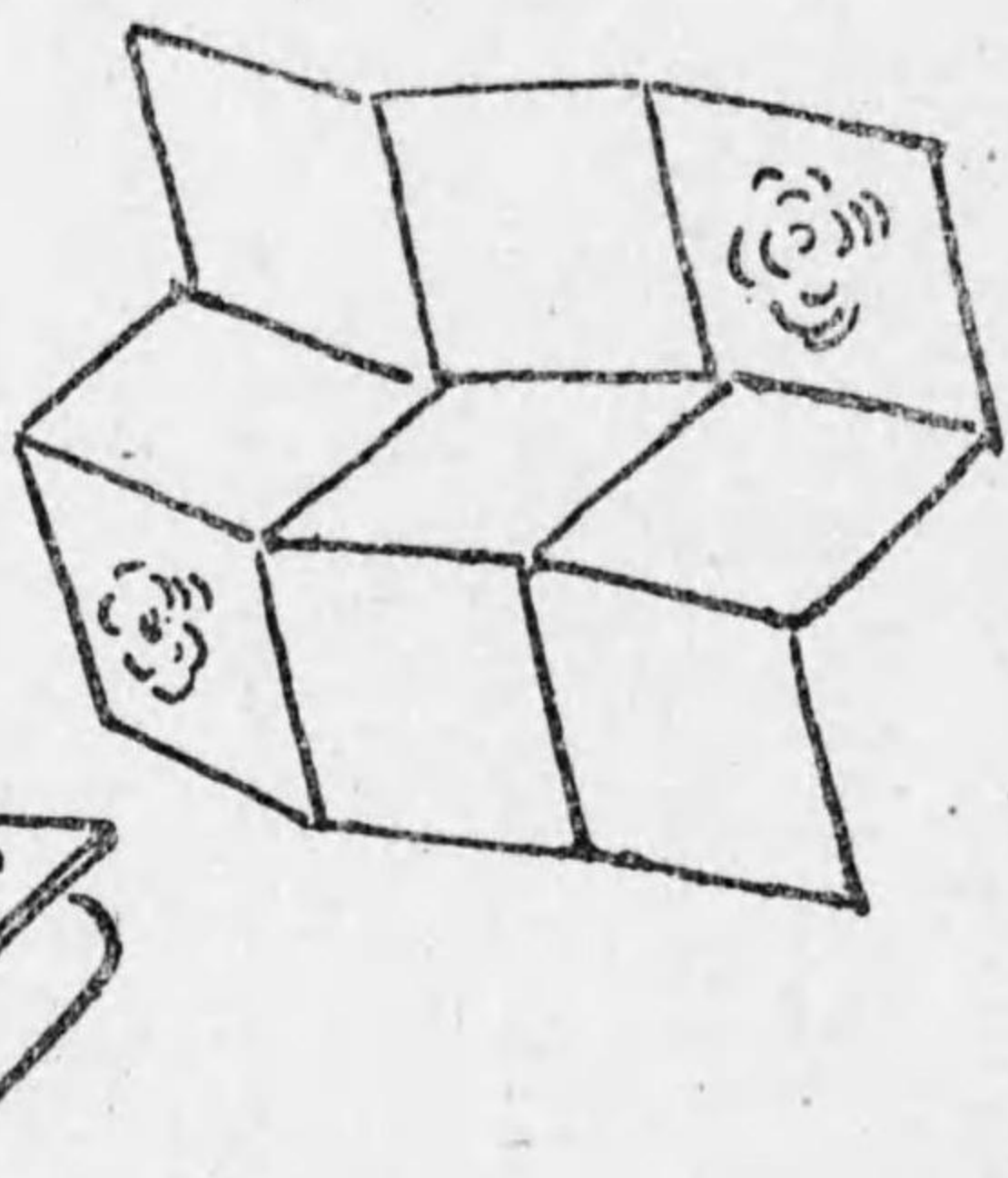
食器配列の法

今この節は食器を出して之を並べて、食物を受くる用意をする處である。是は餘り一般の生活と縁遠く、その食事が實際生活と懸け離れて居るから委く述べる必要がないかも知れぬ。寧ろ除いた方がよいかも解らぬ位である。けれども更に繰つて之を考ふる時は、成程今日の食事法とは全く異つて居るに相違ないけれども、今日の食事法が絶對的のものではない。禪堂の食事法は複雑のやうではあるが又至極簡潔なものであるから、依て以て範とし學ぶべき點が澤山あると思ふ。何故なれば第一禪僧は食器は決して他人の手を煩さず、自分の食器は自分に始

末するのである。故に行脚するにも行先へ必ず食器を携帯するのである。自分が生きて居る間は必ず食器と離るゝことはない、何れへ行くにも持参するのである。寄宿舎のやうに澤山修行僧が集つて居つても、その寄宿人の茶椀や箸を洗つたり配列する必要は更でない。各自に食器を持出して各自に片付けてしまふのである。故に他人の茶椀と自分の茶椀の入る代ることもなければ、洗ひ方が不潔であるといふ小言も出ない。又それ丈人の手数が省けもすれば、器具の破損も甚だしい。洵に簡便で衛生的で経済的である。故にこの頃は各地の道場錬成會杯ではこの方法が能く用ゐられるやうである。或る家庭でも小さな風呂敷と布巾とを與へて、風呂敷に食器を包み、布巾で洗つた食器を拭き、自分で禪的に食器を始末する家が随分あるやうである。この意味に於て如何にも秩序正しき僧堂の食器配列法を極く簡單に掲げる次第である。

さて食器を配列することを僧堂では展鉢といふのである。その方法は先づ合掌して食器即ち鉢子の包んである帛紗の結び目を解くのである。

この包みの結び目の下には布巾と箸袋と淨巾とがあるから、次には鉢拭即ち布巾を取つて小さく箸袋位の大きさに折り疊んで、箸袋の上に重ねて横にし、膝と鉢の包みとの間に置くのである。



浮巾の擴げ方

その次には淨巾を擴げて膝を蔽ふのである。近來西洋料理の流行からナプキンが一般に用ひられるやうになつたが、僧堂の食事には昔から淨巾といふて今日の所謂ナプキンを使用して居るのである。何も西洋料理から學んでナプキンを用ひなくても古い僧堂の食事法を知れば、とつくに立派なナプキンを使用して居ることが解る。既にナプキンを膝の上に擴げ終れば、次には帛紗を開いて自分の方に向いた角（包む時に此の角を上にして置く）を跳ねて牀縁に垂らし、他の三角を裏に向けて鉢の下まで折り込み、丁度鉢單といふてお膳に相當する紙製の漆塗りがある。その下敷になるやうにするのである。

その次には膳の鉢單を両手で開き右の手を伏せて鉢單の自分に近い角を持つ、その持ち方は中指と食指と鉢單の上に出し、拇指と他の二指とを單下に隠して持ち、それから鉢の上に翳し、左で鉢を持つて鉢單の上に出した右手を放して

鉢を單の左邊に置くのである。

その鉢といふのは一個ではなく、五個順々に重ねてある。實に便利に出來て居る。その一番大きな外側の分を應量器又は鐵鉢若しくは鉢の子と言ひ、その次のを頭鉢といひ、普通次鉢とも云つてゐる。又その次のを順に第二鉢、第三鉢、第四鉢とも云へば又第二鉢、第三鉢、第四鉢とも云ひ、最後の皿形になつてゐる分を搦てふと云つてゐる。

かく澤山の食器が順に組み込んであるから、その食器を出すには、兩手の拇指にて、上部の一番小さいのから、順に出して音を立てぬやうにしないでならない。

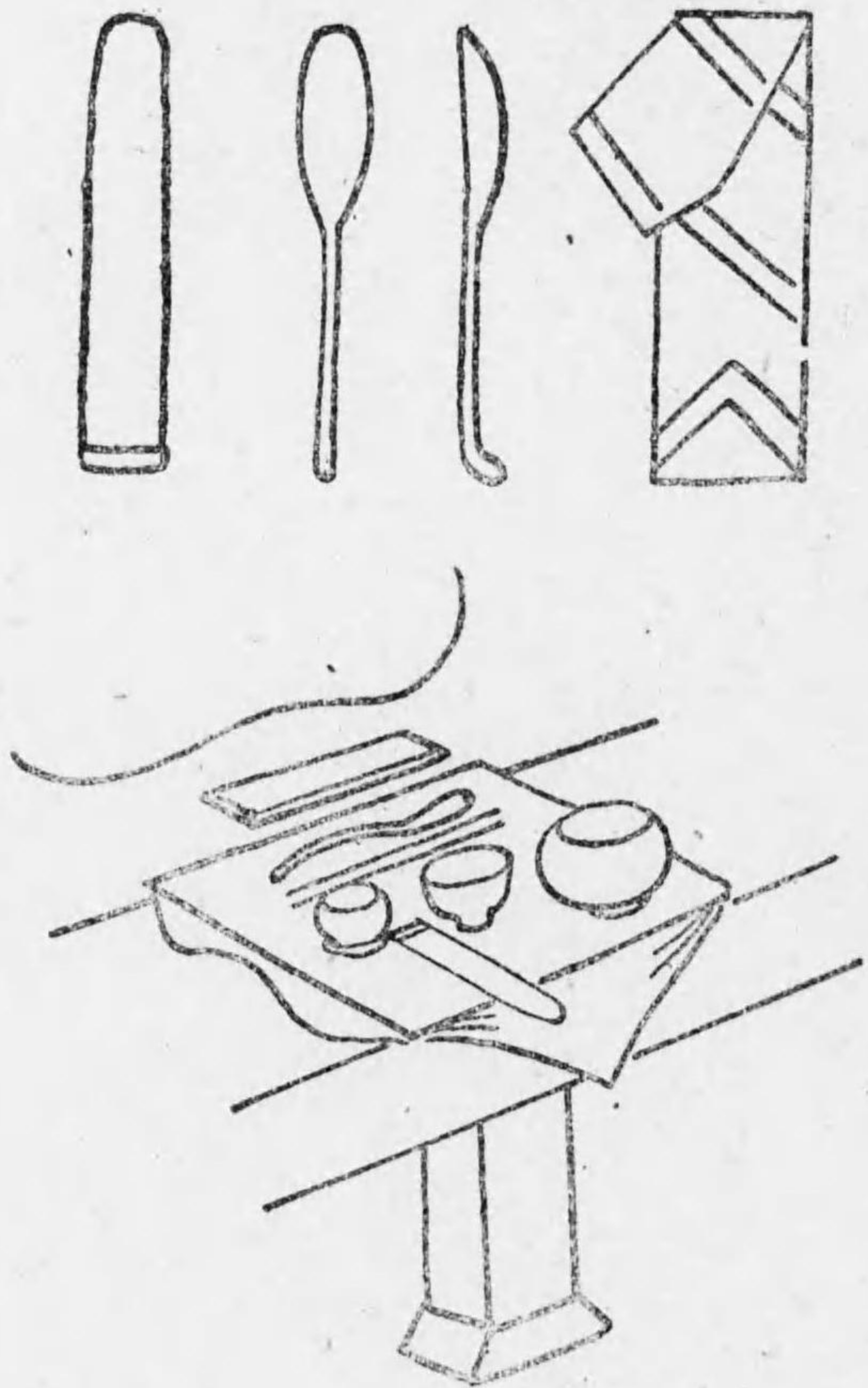
坐位狭しと見たならば、第三、第四と重ねたまゝ、鉢單の右邊に置き、第二をその上に重ね次鉢を眞中に置くのである。大低の場合はこの三個で濟む。

これで食物を受ける食器は並んだから、次には膝の前に置いた箸袋を取つて、その中から先ず筋即ち箸を出し、次に匙、最後に刷すといふ洗ふ道具を出すのである。

或ひは刷を最初に出して、次に筋、匙といふ順に出してもよい。筋と匙とは鉢の手前に頭を左に上向けにして横に置き、刷は次鉢と第二鉢との間に柄を外に出して縦に置くのである。さうして後に出生しゅつせんといふて餓鬼に供へる御飯七粒程をそこに供へるのである。それから箸袋を三

つに折つて小さくして布巾と重ねて、箸の置いてある鉢單の上か又は膝の前に置くのである。以上の如くにして展鉢は終り、食器は圖の如く並ぶのである。

食器の列べ方



食器の取扱方

食事の勤行

施主の至誠心

道元禪師の教は正法眼藏などを拜讀すると極めて難しく、容易にその真髓にふれることは出来なないが、然し一面からいふと極めて安直な、誰にでも出来る様に説かれて居る。所謂清規などと云ふ方にそれが見えるのであつて、それは道元禪師の宗教の精髓と云つても差支えないものである。清規を通して道元禪師の宗教を拜すると、道元禪師は我々の日常生活の中に常に宗教的ないのちを發見し、我々の生活の何處の斷面にも宗教的な意義を見出さうとせられたのである。例へば厠に行つて用を足す場合にも、所謂佛に勤仕する者として行儀作法と云ふものを嚴格に教へて居られる。「正法眼藏洗淨」などは「卷全く「厠の禪」を説いたものと云つてよい。「典座教訓」は正しく「炊事の禪」を説き「正法眼藏洗面」の全卷は「朝、顔を洗ふ時の禪」を提唱し、又「赴粥飯法」では「食事の禪」を説かれるのである。従つて食事の爲めの勤行が

當然又佛作佛業としての行儀作法であることは云ふ迄もない。この一章では食事を禪たらしめ宗教的意義を深める中心とも云ふべき勤行について述べて見たいと思ふのである。以下之を順次に説き進めるのであるが、その初めに、法事や、御飯の爲めに特に施主があつて、その僧堂に食物を捧げ供養を營辨した場合の勤行を述べよう。

吉凶齋とは吉齋と凶齋と一緒にしたので、何か御目出度いことがあつたり、又お正月の御祈禱などの意味で寺にお齋とまを供養することもあれば、親の法事とか、親戚の法事などで、その方の冥福を祈る爲にお齋を供養することもある。その時のお齋のことも吉齋又は凶齋と云ふのである。とにかくほかの意味で特別に施主が出来てお齋をする場合は展鉢がすんでから行香ぎやうかうがあるのである。行香と云ふのは手香爐に香を焼いて僧堂内を一周することである。即ち修行中の雲水達を佛様の様に思つて香を上げて一人々々拜んで行くことを云ふのである。尤も一人々々に焼香して頭を下げてすつと歩くのであるが、兎に角眞意は一人々々を佛様と同様に焼香して拜むのである。その時「この生嗅坊主」等と云ふことを考へて居たり、拜まれる方でも「お腹が空つた、もうよいかげんにすればいゝになあ」等と煩惱の火を燃して居たりする様では折角の行持が全く無意味になつて、プチ毀しになつて了ふ。若し拜む方も、拜まれる方も純一に佛

の心になり切ることが出来れば全く遍法界に佛事を助發することが出来るであらう。だから食事しながら隣の坐人と話したり、目と目で合圖をして笑つて見たり、本當に子供らしいことをしては罷りならぬのである。

前にも述べた合掌即ち鼻端と指頭とを離さない、如法の合掌をして、口は達磨様のやうに一文字に結び、目は半眼に開いて、黙坐するのである、すると信者は香爐にいゝ香りの香を焼きすつと音もなく、敬虔な態度で過ぎて行くのである。そして、行香をして一回すゝつと僧堂を巡つて、元の僧聖様の前へ還つて来て、其處で頭を下げ長跪とて立膝の敬禮をするのである。すると次に維那和尚が聖僧様の左後の槌を一つカチンと打つ。之を「打槌一下」と云ふ。

槌を打つてすぐ維那（讀經の時の音頭取りの役）は、稽首薄伽梵、圓滿修多羅、大乘菩薩僧功德難思議と唱へる。

この稽首薄伽梵以下四句は凡ての佛事に先行して行はれる三歸依文の一種である。

「稽首薄伽梵」とは「佛陀に最大の敬意を表します」と云ふ位の意味である。稽首とは周禮の註に拜頭地に至る也とあつて、頭を地につけて禮拜することである。敬禮中の最も叮嚀な禮である。薄伽梵とは梵語「バガバー」の音譯である。それは佛に如來、應供、正遍智、妙行足、

善逝、世間解、無上師、天人師、佛、世尊といふ十種の稱號があるが、皆佛の廣大なる徳を讃歎した名稱である。薄伽梵はその中、世尊と云ふ語に當る、この世の中で尊いお方と云ふ意味である。だからさうした世の中で尊い佛陀に最上の敬意を表しますと、先づ佛陀を讃歎する。

次に「圓滿修多羅」と云つて、法を讃歎するのである。修多羅はやはり梵語「スートラ」の音譯で、即ち經といふことである。經は佛陀の説かれた教を集めたものであるから、世の中の聖人や賢者の言葉とは違ふ。「佛者一音演說法、衆生隨類各得解」などと云つて、佛は非常に圓滿な人格と完全な智慧とを具備して居られたから、その説かれる御教は決して偏派のない、圓滿な教であつて、その教が餘り完全過ぎる爲にそれを聞く人はその全體の意味を全部はとも理解出来ないで、其人、その人の機根に應じて自分にいゝ様に理解したと云ふ程である。従つて佛の教は圓滿無缺であるから、「圓滿なる佛陀の御教へよ！」と、その教を讃歎する。

次には、更に進んで「大乘菩薩僧」と云つて、佛の教團に入つて修行して居る人々、即ち今で云へばお坊さん方を讃歎するのである。大乘菩薩僧と云ふのは小乗聲聞僧に對するものであつて、小乗聲聞僧と云ふのは何よりもまづ自分のことを熱心にやつて、外の多くの人のことを顧みないお坊さん達を云ふのである。大乘とか、小乗とか云ふことは學問的に言へば到底難し

くってお判りにならないし、又自分もこゝに委しくいふ必要もあるまいと思ふから判然とは申上げないが、こゝでは簡単に解決して小さい自分一人の救済のみを念じて居る根性の小さいのを小乗と云ひ、社會大衆と共に救はれよう、寧ろ己は救はれずとも人を救ふと念じて居る考への大きいのを大乘と云ふ様に理解して置けば充分である。で、さう云ふ考への非常に廣大な佛道の修業者達、即ち僧侶達よ、と云つて之にも讚歎の語を發するのである。

先に薄伽梵と云ひ、次に修多羅、大乘菩薩僧、と三つを擧げて、佛教では是非なくてはならぬ寶として居る。之を佛法僧の三寶と云ふのである。若し佛教に歸依しやうとするならば第一にこの三寶に歸依しなければならぬ。佛教と云つても見方によつては、この三寶以外にはないのである。佛と、佛の教へと、佛の教のまゝに生活して居る人達、この三つを除いて何處に佛教があらうか。お寺などゝ云つてもやはり佛教の附屬物で、お寺だけでは佛教は成り立たない。お寺だけで佛教が成り立つならば印度で佛教は滅亡しなかつた筈である。然るに今日印度では立派な寺院が形骸だけ残つて、往時の偉觀を物語つて居るが、佛教を説く人も、佛道を修行して居る人もない、全く佛教は滅亡して居るのである。然しお寺はなくとも、佛の教へがあれば又それを研究して佛教は復興される時であらう。又佛道を修行して居る人さへ居れば、經文は

なくとも自然佛の教へも判り、佛陀の人格も思ふことが出来るのである。だから佛教に取つては、佛法僧の三つは、なくてはならぬ寶物である。斯う考へて見るとその功德たるや到底計り知ることが出来ないであらう。道元禪師の著書、「正法眼藏」の中には「歸依三寶の卷」と云つて、この三寶に歸依する功德は全知全能の神と云はれる帝釋天でさへも、又佛智慧でさへも測り知ることが出来ないと云つて居られるが、あれを思ひ、これを考へると、佛法僧の三寶の功德は難思議である。

以上この四句の文句は百丈禪師の作であつて今日もなほ用ひられて居るが、要するに三寶を讚歎した偈である。今日で云へば教會などで祈りの前に歌ふ讚美歌の様なもので、この讚歎の詩を誦して先づ三寶歸依の眞情を吐露し、その三寶の前で嘘偽のない施主の心を訴へて、その尊い功德の多い三寶加護を得、自他共に佛道成就の祈願をこめるのである。従つてこの次に來るものは當然施主の眞情を述べる疏となるのであるが、疏に入る前にこの四句をまとめて述べて見ると、

不可思議の、功德もちます　み佛と、尊きみ法、ひぢりをば、地にひれふして、おろがみまつる、
と云ふ様な詩文の形で言ひ表すことが出来るであらう。

先づこの讃歌を述べてから

「今晨修流疏あり、恭しく雲堂に對し、(施主に)代つて表を伸宣す、伏して惟れば慈證、」
と云ふ前置をしてから、施主が、何の爲に供養するのかを述べるのである、

この前置を判り易く述べれば、今晨とは今朝又は今日と云ふ程の意味であるから、今日、施主が供養を修する爲に色々と御馳走を設けるに至つた疏即ち次第書、因縁文があるから、維那たる自分が、施主に代つて、この雲堂即ち雲水衆の集つて修行して居る僧堂の人々に對してその上表文即ち疏を申し述べる。伏して御願ひ申上げるが、何卒、尊い三寶の御慈悲の眼を以つてこの供養に嘘偽や私心の無いことを證明して、この供養を受納し給はんことを、と云ふ意味である。

こゝで注意し度いことは三寶に供養することである。供養するとは食物や衣服や時には住居(寺)を佛と佛の教團に献上することであつて、佛教々團は二千五百年前の釋尊の時代から、衣食住の三つは總て之を信徒の供養に俟つたのである。従つて釋尊始め總ての弟子達はその中でも一日として缺くことの出来ない食物は毎日村から村へと托鉢をして歩かれたのである。ある時釋尊は波羅門の村を歩かれた處、誰も供養して呉れなかつたので、遂に或る婆さんに米の

磨ぎ汁を供養して貰つてその日の食事にせられたと云ふ程であるが、この供養と云ふことは非常に功德があることだとされて居るのである。それはその筈で、平凡な馬鹿坊主は兎に角として、釋尊の様な偉人がその尊い生命を一日それに依つて生きられたとすれば、その功德の大きいことはどれ位大きいかわからない。意義も深かければ又同時にその活動も偉大であらう。たとへ釋尊の様に偉くなくつても、いつかは釋尊の様に悟を開き、聖い宗教生活に徹底するのだと思へば凡くなら人間でも、之に供養すれば、いつかは釋尊のそれと同じ様な結果を生ずるであらう。こんな意味で佛教の信徒等は教團に供養を怠らなかつた。處が供養すれば非常に功德があると云ふことになる、時々悪いことをしてまで供養をし度いと云ふことになるのは、人情の當然である。従つて後には大きな教團に供養するにはその因縁を明にして、供養を修する様になつたのである。その因縁書を疏と云つて、これは今日でも用ひられて居るのである。尤も今日は多くこれを佛殿で讀經してその回向文に入れるから、僧堂でこの疏を讀む儀式はなくなつて居るが、その精神だけは今日と雖も變らないのである。

疏の書式と云ふのは一定して居て、それは次の様である。

「大日本國某縣、某郡、某町、某某、今、何々の吉辰(又は何靈の忌辰)に値ふて、敬つて

當山に就いて淨齋を（又は淨粥）を修設し、十方常住の三寶に奉獻し、一會現前の僧伽に供養す、集むる所の鴻福は某氏福壽延長、信根不退、（又は何々靈位莊嚴報地、圓滿菩提）の爲に回向する者也、謹で疏、

伏して請ふ三寶悉知聖賢炳鑑、

この様式は一定して居て、某、何々と云ふ處をその時に應じて變へれば其でいゝのである。その意味と云へば、私の父なら父の三回忌に當るので御供養のお齋を設けて、三寶に奉獻しますから何卒こゝの僧堂の皆様で頂いて下さい。そしてその功德は父が更によい處へ生れて行つて佛道を成就致します様に父の方へ回らして下さい。今日の御供養の意味はこの通りでありますから何卒私の心に偽のないことを尊い御心眼で炳かに見そなはせ給へ、と云ふのである。

この文は本來施主が述べるべきであるがそれを維那が代讀したのである。従つてこの文を讀み終ると次に維那は自分の本來の立場に還つて、

「上來の文疏已に具に披宣す、聖眼私なし、諒に照鑑を垂れ給へ、仰で尊衆を憑んで念ず。」と云ふのである。この意味は文の通りで能く判るであらうが、要するに「只今讀みました文章の語る處は、充分によくこの今日の御供養の因縁を表して居ます。これについては施主の方

にも何等私心はなく、又之を受ける大衆の心にも供養に應ずる心に間違ひはない筈です。何卒、一切を平等に、間違なく御覽遊すことが出来る佛陀の御眼を以て之を御照覽下さい。ではその御照覽のまゝにこゝに集まつて居られる大衆の方々の法力に依憑して十佛名を念じませう。」かう云つてカチンと槌を打つと十佛名を大衆が一緒に念ずるのである。

念 佛 名

禪宗に念佛名など可笑しいと云ふ人があるかも知れないが、とにかく理窟は何うであつても禪宗が宗教的行持を營む場合必ず念佛名するのである。念佛名と云つても阿彌陀佛の稱名念佛ではなくして古くは法報應の三身佛と當來佛、阿彌陀佛、三世一切の諸佛及び娑婆の二菩薩、西方極樂の二菩薩、併せて十聲佛を念じたのであるが、道元禪師はこれを改正して三寶を念ずる様にせられた。即ち阿彌陀佛と勢至菩薩を除いて大乘妙法蓮華經を加へられたので全部で八聲佛と一聲法とになつたわけであるが、こゝに道元禪師の日本的な禪宗に於ける念佛の意義が發見せられるのである。如何に禪宗と雖も佛なくしては成立しないのだから、敬虔な心持で念じなければならぬ。その念ずるのは淨土宗の如く彌陀一佛ではなく、大乘の佛と法と僧とに互

つてその徳を仰ぎ崇んで念するのであるから、之を十聲にしても、又之を九聲にしてもそれはいい。三世一切の諸佛、實相なる諸法、八萬の法門、十方の大衆、皆悉く佛身の活三昧であるのだから、妙な凝固した様な宗派根性を捨て、禪は佛作佛行の教であることを理解し、萬法に證會せられる佛徳を念じて正覺成就の道を辿るべきである。この立前から次の様に念佛名が形式化せられたと見るのが最も正しいのである。

維那が仰いで「尊衆を憑んで念す」と云つて、カチンと槌を打つと大衆が全部合掌し次の十佛名を念するのであるが、茲で大衆と一緒に讀經する時の注意を述べて置き度いが、此頃皆が一緒に讀經する時、妙な奇聲をあげて一人で御經を讀む様にやる人があるが、これは慎まなければならぬ、一體皆と一緒にの時は中聲と云つて、餘り高からず又餘り判らぬ様な低聲でもいかに、やつとお隣の人が合せる爲に聞える位の聲を出して讀經するのである。その中で維那はお經の速さを調節するのであるから、全體の人に維那の聲が聞取れる位に高聲を出すのである。維那は現今では讀經をリードする人位に考へられて居るが、少くとも讀經の場合は維那たる者はその責任に於てお經のよく揃ふ様にしなければならない。だから維那は高聲に念するのである。大衆の中聲たることは何時も同じことと云ふべきであらう。その念する十佛名とは次の十

種である。

- 清淨法身毘盧舍那佛
- 圓滿報身盧舍那佛
- 千百億化身釋迦牟尼佛
- 當來下生彌勒尊佛
- 十方三世一切諸佛
- 大乘妙法蓮華經
- 大聖文殊師利菩薩
- 大乘普賢菩薩
- 大悲觀世音菩薩
- 諸尊菩薩摩訶薩
- 摩訶般若波羅密

これを十佛名と稱して、佛の名だと云ふのだが何うも變だと言へば云へない事もない、だが

之は道元禪師が發案せられたもので、最初道安法師が制定せられた時には、法身の毘盧舍那、報身の盧舍那、現身の釋迦、未來佛の彌勒、淨土の彌陀、娑婆の二大弟子文殊普賢、西方淨土の二大弟子觀音、勢至、三世の諸佛これだけを十佛とし、それに結句の諸尊菩薩、摩訶般若波羅密をつけて食事の時に念せしめたのだとあるが、この道元禪師の採用せられたのは、淨土の彌陀の代りに「大乘妙法蓮華經」を加へ、勢至尊者を除籍して結極十一聲にせられたのである。道安法師の所制は十佛を念する意味に於ては完備して居るが、道元禪師はその見識から前掲の十一聲にせられ、依然之を十聲佛、又は十佛名と稱するのである。で、道元禪師の十聲佛は毘盧、盧舍、釋迦、彌勒と十方三世一切諸佛とを三寶の内の佛寶とし、大乘妙法蓮華經を法寶とし、文殊、普賢、觀音を大乘菩薩の僧寶とし、三寶を念することになる。そして最後に諸尊を托とし、菩薩摩訶薩を僧寶とし、摩訶般若波羅密を法寶と解するのであるが、その釋義の當否は今は問題としない。

こゝで念する佛を一應説明して置く。

清淨法身毘盧舍那佛、とは毘盧舍那佛を念するのである。毘盧舍那とは梵語でパイローチヤナと云ふのを漢字に當て嵌めたに過ぎない。それは光耀と云ふ意味で、又遍照とも大日とも譯

せられるのであるが、これは宇宙の根本原理、眞理そのもの、絶對全一の佛たる根本的本體と云ふ様なものを人格化して法身と稱するのである。例へばギリギリ結著の眞理など云ふものは全く人間離れのした到底吾々の寄り付けないもので、其處には煩惱もなく、煩惱を起す原因となる心もなく、肉體もなく、一切の汚れを離れた玲瓏たる存在と云ふことになるであらう。それを清淨法身と稱するのである。毘盧舍那佛が法身である以上、清淨潔白、眞理そのものであるから、「その徳を具備した法身の毘盧舍那佛よ」と、まづその徳を念するのである。

次に圓滿報身盧舍那佛である。盧舍那佛とは光明遍照とも、淨滿とも譯するのであるが、前の法身が斷徳法身とも云うて、眞理そのものとか、宇宙の根本原理を人格化して云ふたのに對して、その眞理が活動して人世を淨化する作用そのものを名けて報身と稱するのである。例へば阿彌陀如來は肉身を具へず、只理智と慈悲とによつて娑婆世界迄へも救ひの光を差し向けられる如來のはたらき、そのものを稱して報身と云ふ。毘盧舍那佛のはたらき出す初めは報身の盧舍那佛で、それは全く智慧を修行し、萬徳を修した結果得られた如々の眞實智と無盡の相好とを具した佛であつて、人格の完成、佛身の成就を意味して、圓滿報身と稱して盧舍那佛の御徳を讚歎し念するのである。

千百億化身釋迦牟尼佛

これは現身の釋迦牟尼世尊を念じたものであるが、化身とは又應身とも云つて、無量の不可思議の神通力に依つてその人に應じた隨類身を變現して人々を救濟する故に應身とも化身とも云ふのである。尤も歴史上の釋尊が魔術師の様に色々な形を取られたとは云はないが、——たとへ昔の人達はさう信じて居ても、吾々は到底そんな事は信じられない、——釋尊がその人々に應じた説法をして、多くの民衆を導かれた事は嚴然たる歴史上の事實である。それは純化し理想化して、釋尊は神通力に依つて現身に、或は神の姿になつたり、或は惡魔の姿になつたり時には花も恥ぢる様な美しい乙女になつたり、時には筋骨逞しい大丈夫の姿になつて、その人々に應じた救濟法を講ぜられたものとするのである。その釋迦牟尼世尊の尊い御徳を念じて百千億化身釋迦牟尼佛と念するのであるが、こゝで前の法身、報身に對して之を應身又は化身と云ふと、前二者が歴史的現實性を缺いた觀念的な存在たるに對して、これは歴史的現實性を持つた實在なのである。即ち現身の肉身を持つて居る處に尤も大きい意味がある。

古來大乘佛教では法報應の三身と云つて、現身の釋尊の一身から理論的に、觀念的に、思想的に生み出した佛身ではあるが、一度これが生れ出づるや民衆の信仰は實在の如くに之を取扱

ひ、現に在すが如く信仰を捧ぐる様になり、大日如來や盧舍那佛や釋尊の像を造つて別々の佛である様に信じて來たのである。然し、その思辨的な理窟はともあれ、我々現代人より見れば廣大な佛徳の讚歎と之に到達し度いと云ふ念願を表現するものと解釋するのが最も正しい理解であると信ずる。

當來下生彌勒尊佛

之は釋尊の次にこの娑婆世界で佛にされると云ふ信仰を持たれた彌勒菩薩を念するのである。こゝでは彌勒尊佛と云つてあるが、普通には彌勒菩薩と云ふ。古來の信仰によれば佛になる以前は菩薩として三祇百劫の修行をしなければならぬから、一生補處の菩薩として彌勒尊者はこの現在の娑婆世界は釋尊が教化せられる世界であるから、その間菩薩として補處の位に居られるが、五十六億七千萬歳の後、即ちこの次の娑婆世界に於て成佛し、娑婆を教化せられると云ふので、この娑婆世界に於ける次の佛様と云ふので盛に信仰せられて來たのである。その彌勒尊者は今兜率天で御修行中と云ふので、次の佛を待望しての念佛である。

これで法、報、應の三身の佛と當來とを併せて四佛を念じたのであるが、大乘佛教では更に多くの佛を認め、空間的には十方に、時間的には三世を通じて種々の佛があると云ふ信仰の下

に、十方三世一切の諸佛と、凡ゆる佛を念するのである。是れが汎神論の特色である。

次に佛の根本生命とも云ふべき法、而も大乘佛教の極致として、大乘妙法蓮華經と云つて法華經を念するのである。金剛經には「一切の諸佛はこの經より生ず」とあるが、佛はその根本生命を法と云はれ、法燈明、自燈明など云ふ議論も生ずるが、佛が佛たる所以は法の體得にある。而もその法の極致を説かれたものが法蓮華經であると云ふ信仰を以つて見れば、大乘妙法蓮華經と念するのは決して間違つては居ない。

大聖文殊師利菩薩

大乘普賢菩薩

大悲觀世音菩薩

この三人は佛弟子の中で尤も特徴のある方々で、殊に大乘佛教としては缺く可からざる大菩薩衆であると云ふ見地で之を念するのである。その内文殊と普賢とは丁度小乘佛教に於ける大迦葉と阿難の様なもので、大乘佛教が發達すると共にこの二菩薩が信仰せられて、釋尊の兩脇に立ち、文殊は佛の智的方面を代表し、普賢は情的方面を代表する。そして之を佛像で表す時は文殊菩薩は釋尊の左側に獅子に乗つて青蓮華を持つて居られ、普賢菩薩は象に乗つて珠を持

つて居られる。この二菩薩は大乘の佛弟子中の最高弟子として尊崇せられ、殊に文殊菩薩は諸種の經典中に隨分と活躍して居られる。だから之に大聖文殊と尊崇し、大乘普賢と尊んで念するのである。本によつて大乘普賢としたり、大聖普賢としてあるものもあるが、やはりこゝでは大乘普賢がよろしい。大乘は小乘に對し、廣く大きい、勝れた救濟者と云ふ意味である。

次の觀世音菩薩は申すまでもなく、よく世間に知られて居る菩薩であるが、之は勢至菩薩と共に淨土の阿彌陀如來の兩脇士であつて、慈悲の權化であるから大悲と申し上げ、慈悲の心から、世間の衆生の音をよく觀じ、その音に應じて自由自在に濟ひの御手を差向けて衆生の苦しみを取り去つて下さるので觀世音、又は觀自在と云ひ、略して觀音菩薩と云ふのである。斯うした尊い菩薩であるから、大悲觀世音菩薩と念じてその御照鑑を仰ぐのである。

以上四佛、一經、三菩薩を念じて、一切の佛、法及僧衆を攝して之を憶念したのであるが、その結句として、更に諸尊菩薩摩訶薩と云つて、佛と菩薩衆を念じ、摩訶般若波羅密と云つて一切の法を念するのである。こゝで諸尊は諸佛を念するのだと稱するけれども、それは必しも佛に限る必要はない、佛は「十方三世一切諸佛」と云つて已に凡有る佛様を總じて念じたのだから、諸尊は文字通り、「すぐれたお方」と云ふ意味で結構である。菩薩摩訶薩の菩薩は梵語ボ

「デイサツトバ」の音譯、摩訶薩は「マハ」サツトバの音譯で、前者は覺有情、後者は大有情大士など云ふ意味である。従て衆生の中で覺りの眼の開けた人、勝れた立派な人物と云ふ意味であるが、普通菩薩摩訶薩と云へば、佛にはなつて居ないが、佛に次ぐ立派な方で、六波羅密を修行し、佛に代つて一に他の人々を救濟するをその本領として居る聖者と云ふので、何れの菩薩も仲々信仰が深いのである。それには文珠、普賢、觀音、勢至は勿論、虚空藏菩薩等も有名な方である。妙見菩薩、八幡大菩薩など日本の神々を菩薩として仰ぐ人々も相當多數に上つて居る。一體に菩薩と云ふのは在家の人で、阿羅漢の様に出家した人でなく、在俗生活をしながら、大乘佛敎の行者として活躍する人々であるから、日本の神々も菩薩として尊崇することは強ち無理でもないのである。兎に角凡ゆる人々は皆菩薩たるの資格があり、佛性を開發すれば佛となるのであるから、それ等の人も併せて諸尊菩薩摩訶薩と云つて一切の僧寶を念ずるのである。「摩訶般若波羅密」これは法寶である。梵語で云ふとマハ（摩訶）プラジュナ（般若）パーラミター（波羅密）即ち譯すれば「立派な智慧の敎」と云ふ位の意味であつてパーラミター即ち波羅密とは「到彼岸」、「度」など云ふ語である。この煩惱の世界から悟りの世界へ到ることである。佛の智慧に依つて悟の世界に到ることを般若波羅密と云ふ。佛敎は何と云つても

智慧が中心で智慧の明を以て諸の痴闇を除き、立派な覺りの世界に入るのである。故に佛陀の敎法を摩訶般若波羅密と云つて念ずるのである。

以上の如く所謂十佛名を念じて愈々食事を頂くのであるが、この一聲ごとに合圖の槌をカチン／＼と入れて行くのである。その槌の打ち方、カチンと云ふ音のさせ方について佛名が終らぬ中にカチンとやればその佛の脚を打つことになり、次の佛名の始まつて居る時にカチンとやればその佛の頂を打つことになるから、急ならず緩ならず、緩急宜しきを得て、打槌せよと云ふ懇切な御示訓もあるのである。

食物の功德

前節までは吉凶齋で特別の供養の營辯された時のことを述べたけれども、叢林に於ては特別供養がなくとも勤行を必ず行ふのであつて、その時は展鉢が終ると維那が白槌と云つて聖僧様始め、大衆に申上げる爲にカチンと槌を打つて、「仰惟三寶咸賜印知」（仰ぎ惟るに三寶、咸く印知を賜へ）即ち「吾々は今や三寶を念じて一點有所得心を混へないで、佛道修行に精進するものであることを御證明下さい」と唱へてすぐ、十佛名を念ずるのである。この時は稽首薄伽

梵云々と云ふ歎佛はしないのである。そして十佛名の念佛が終ると又槌をカチンと一つ打つ、すると今度は首座が施食と云ふことをするのである。

首座と云ふのは第一座と云つて、その僧堂の中で一番修行の出来た人、住持人の代理をなし得る人であるが、現今ではそれも名義だけになつて、首座和尚と云へば、二十歳前後の若僧である。然しそれでも半座を分つて、江湖會の時は提唱をして問答をする形式だけは今も残つて居るのである。本来ならばその師家の最高弟が之を勤めるべきである。だから叢林の儀式では若い坊さんではあるが首座和尚は特別の待遇を受けて居るのである。その首座和尚が施食と云ふことをするのであるが、これは施主の爲に色々と讃歎咒願すると云つて、供養せられた食物の功德を讃えて、施主の徳を讃歎するのである。之も大昔は色々その場に應じた讃歎の言葉もあつたであらうが、今は只粥の時、

粥有十利饒益行人、果報此邊、究竟常樂

と云ふだけである。即ちその意味と云へば、「粥には十種の功德があつて、修行者を饒益して、之を供養した果報は際りなく、究竟して常樂の境涯に至ることが出来るであらう」と云ふのである。こゝで粥に「十種の利」があると云ふのは、「一には色、二には力、三には壽、四

には樂、五には詞清辯、六には宿食除、七には風除、八には飢消、九には渴消、十には大小便調適、」と云つて、粥を食べると、色澤がよくなり、力が増して氣力を回復し、壽命が延びる、又食ひ過ぎなどしないから、身體が安樂である。嘘か本當かは判らないが、詞が清らかにほつきりとなり、胸に支へたりしないし、温いので風がなほり、どんな空腹の時でも粥ならばそれを癒すことが出来る。口の渴いたのがなほるのは當然であらうし、又大小便が調適してお腹の具合によくなる、と云ふ十種の特徴が挙げられて居る。尤もお粥なんかと云へば現今では病人しか用ひないものと相場が決つて居るが、僧堂では朝は必ずお粥で、それも天井粥など云つて丸きりおもゆばかりで、米粒など探したつて出て來ない位のお粥であるから、全く素人は閉口してゐるのである。然しそれでも慣るゝとそれが却つて美味しくて、叢林などへ行つた人は普通のテキヤカツなどよりも、この粥の方が戀しい位になるのである。だから粥有十利など云つて叢林では之を大變調法がつて有難く思ふのである。

お晝のお齊の時には首座は、「三徳六味云々」と云ふのであるが、之は「三徳六味の具備したお齊を佛と衆僧に施し、法界の有情に普同に供養するのである」と云ふのである。一體佛や衆僧に供養する食物は三徳六味の具備した立派な御馳走でなくてはいけない。残飯を投げ與へ

たり、昨日のお雑炊を施したりしたのでは本當の供養ではない。だから叢林では典座と云ふ炊事職があつて、隨分宗教的な感激を以つてその職を勤めるのである。従つてこの炊事職たる典座の作つた食物を只無茶苦茶に口の中へ投げ込むと云ふ法はない。その食物を讃歎して頂くのが普通の人情から云つても當然のことである。だから三徳六味を具備した立派な御馳走を佛及び僧に施し、法界の有情に普く、同じ様に供養する、とは何と云ふすばらしい功德であらうかと云つて讃歎した言葉が即ち「三徳六味云々」の一句となつたのである。

こゝで三徳六味と云ふのは涅槃經に説かれてあることださうで、三徳とは輕軟、淨潔、如法作を云ひ、六味と云ふのは苦、醋、甘、辛、鹹、淡の六つであつて、食物は總てそれ〴〵に程よい加減に出来なくてはならないのである。それを輕軟と云ひ、それが又清潔でなくてはならない事は當然であり、且つ如法に出来て居なければならぬことも當然である。即ち典座が無雜作に御馳走を作つたり、誠心をこめないで作つた御料理杯は決して三徳を具備して居ると云へない。三徳が具つて居ると同時に味加減も丁度いゝ鹽梅でなければならぬ。又御馳走も色々である時にはアツサリした前菜から最後の果物等に到る迄、よくその組合せを考へ、醋もの甘いもの辛いもの杯種々なる味を調味して行かなくてはならない。その様に總てよく揃つた食物を

三徳六味を具備した御料理と稱するのである。だからそんなよく具備した食物を造るのは並大抵のことではない。それを佛及び衆僧に供養するのであるから、何んなに功德が大きいか知れない。この一語は正しくそれを讃歎したものである。

この「三徳六味云々」と唱へる時には首座は聲を引いて、如何にも莊重に唱へるのである。又首座が堂に居ない時には、その次の者が之を唱へよと云つて道元禪師は示して居られる。

愈々施食が訖ると喝食行者と云ふ者が、聖僧と住持人と首座と及び一般衆僧とに挨拶に出るのである。これは喝食と云ふ役目がこれ等の佛及び僧に申し上げるのであるから、御馳走の名目を一々堂中に行き亘る様に大聲を擧げて只今より何々の食物を差上げますと呼ぶのである。

抑も喝食と云ふのは多く新發意の小僧がやることになつて居る。極く軽い役ではあるが、仲々難しい仕事である、即ち御飯とお汁を御馳走に出す時には「香飯香汁」と叫び、外にお菜のある時には「香菜」と叫び、二回目に御飯を盛る時には「再進」と叫ぶのであるが、これは「これから御飯とお汁を差上げる」と云ふ事を大衆によく判る様に告げる役であるが、その役の人を喝食行者と云ふのである。普通現今では只喝食と云ひ、必しも新發意に限つて居ない。その喝食が聖僧、住持人、及び首座等に挨拶に行く爲めに入堂する方法が仲々むづかしい。

即ち、行者喝食の入堂の作法は、先づ僧堂の前方の左り依りの柱の側から左足で入つて、聖僧様の前で問訊と云つて、立つたまゝ合掌して敬禮をし、次に、住持人の前へ行つて同じ様に問訊し、更に、一步左へ動いて、首座の前へ行つて問訊し、そこからずつと問訊したまゝ一匝して（これは或る僧堂の作法）前門内、南頬の板頭の畔に來て聖僧様の方を向いて、もう一度問訊して、又手と云つて左手を握り、その上へ右の手をかぶせる様にして組み合せ、胸の邊で身體に當てゝ直立不動の姿勢を取り、そして「香飯香汁」とか、「淨粥じやうしやく」とか、その時に應じて御馳走の名目を呼ぶのである。この御馳走の名目を呼ぶことを喝食と云ひ、それは言葉を明瞭にして、名前を間違へない様にしなければならない。若し名前を間違へたならば、受食の法（後に述べる）が成り立たないから、今一度訂正して喝しなければならぬ。

尤も普通には、喝食は十佛名のすんで、首座の施食が訖つてから入堂する様になつて居るが現在の僧堂では展鉢の時、喝食は維那の席について、代つて展鉢をし、十佛名の四番目、「當來下生彌勒尊佛」で前門南頬より入る、一匝して聖僧様の前に立つて居ると首座の施食が終りすぐ「淨粥」とか「香飯香汁」とか喝食するのである。すると淨人と云つて給仕人が揃つて入つて來てお給仕するのであるが、その前に時によつて、何か施財がある時には、維那が聖僧様

の帳の後から、一寸身體の向をかへて首座の方に問訊する。それは「首座に食物の供養の外に財物の施があるから、施財をして下さい」と云ふ合圖である。即ち施食と同じ様に金錢や引出物等の供養に對する咒願をするのである。維那はその合圖をしてから本の槌の位置、聖僧様の右後位に歸り、槌をカチンと一つ打つ、すると首座は合掌して、「財法二施、功德無量、檀波羅密、具足圓滿」と唱へて施財するのである。

この施財の意味は、「施主が財を布施すると僧侶の方は施主に對して法施をする、この財施と法施との二つの功德は到底はかり知ることが出来ない。而るに今施主が財物を僧團に施與せられ、僧團は總て佛作佛行によりその功德をつみ、一切世間にこの法を施すのであるから、これ所謂檀波羅密は全く圓滿に具足したのである。」と云つて、その施しの功德を讚歎したものである。こゝで檀波羅密と云ふのは檀那波羅密のことで、之はダーナパーラミターと云ふ梵語のまゝ音譯したものであつて、譯すると、布施度、即ち色々な物を廣く施す慈善博愛の善行をなして、覺りの世界に行くことを云ふのであるが、布施を大別すると財施と法施とになる。財施と云ふのは金品を施與することであり、法施は說法することである。僧侶たるものは在俗信者より財施を受けて、之に法施するのが通則となつて居る。そして我人共に成佛の世界に