

を透過し、生佛の邊際を離却す。故に萬事を休息し、及び諸縁を放下し、一切爲さず、六根爲すこと無し。」

【語釋】

▲不・思・善、不・思・惡とは坐禪儀の善惡を思はず是非を管せずと同意義であるが、一體善惡とは如何なる物であるかは古來の大問題である。が佛教では瓔珞經に「理に隨順して心を起すを善といひ、理に違逆して心を起すを惡といふ」と明かに説明してある。▲凡・聖は六凡四聖といふて十界の中で下の六界即ち地獄、餓鬼、畜生、修羅人間、天上の世界を六種の凡人といひ、上の四界即ち聲聞、緣覺、菩薩、佛の世界を四種の聖人といふのである。▲論・量は論議思量といふ意。▲生・佛は衆生と佛といふ意にて凡夫と佛といふも同じである。▲邊・際は分際といふほどの意。▲諸・縁は萬事と同意義。▲放・下は放捨と同意義にて「うちすてる」の義である。▲六・根は眼耳鼻舌身意の六で萬物を緣する根本となるからかくいふのである。

〔講話〕 既に身心脱落して坐臥自由の境に達し、やつと安心して、心の落ち着きが出る様な境涯になると、もう今迄煩しく考へて居たことも、全く考へない様になつて、善をも思はず、惡をも思はないやうになるのである。といふて善惡を避ることでもなければ、善惡に差別を附けないといふことでもない。善惡是非等は總て己が思慮分別より起るもので、元來善とか惡とかといふ實性がチャンと定つて居るものではない。

昔、善であつた敵打ちや、切腹は、今日では惡として之を許さぬ。西洋で善である接吻の禮儀は、日本では惡として之を行はぬ。日本低頭曲膝の敬禮は、西洋では之れはどうしても出来ない相談である。同じ雨でも外出せんとする人には惡となり農園を持つ人には善となる。して見ると善惡といふ實性は何物にもある筈はない。その人の心にあるので、雨そのものには善も惡もないのである。故に善惡は無性である、無性の當體を悟つて了へば、善と思ふべきものもなく、惡と思ふべきものもない筈である。

従つて善にも捉はれず、惡にも拘はらず、無念を念とし無作を作として活動するのであるから、最早凡夫だの聖人だのといふ格式も飛び超え、迷ひだの悟りだのと

いふ論量をも通り抜けて、自由獨立の安住地を得るのである。即ち今まで善だ、惡だ、凡だ、聖だ、或ひは迷は是、悟は非、衆生は吾、佛は他など一見待對で、少しも落ち着く處なく、徒らに論じ、空しく議して居たのが、もはや議論も説明も、いらぬ處に到達して了つて、衆生が何うであらうと、佛が何と教へられようと、そんなことは一切用のない、境涯に到達するのである。従つてこゝに到達すれば、今まであれかこれかと、心配して居つたことが全く用がなくなつて了つて、萬事を休息し、諸縁を放下して、何もあせる必要なく、唯安すくと、本分に安住するのみである。故に一切何事もなす必要はない。

然し妙なもので萬事放擲して一切を爲さないから、一切を爲し盡すことが出来るのである。慾張り根性を捨てると一切が能く手に入るものである。身を捨ててこそ浮ぶ瀬もあるのである。茲に理想的家屋を改築せんとすれば、古い汚い家をすつかり取拂はねば駄目である。黒板に自由に書かんとすれば、書いてある字を綺麗に消さなければ明朗に書けるものでない。何もなくして了つて始めて自由な働きが出来るのである。

そこで「六根作すことなし」といふのは、六根は言ふまでもなく眼耳鼻舌心意のことであるが、眼が色を見ない、耳が聲を聞かない、鼻が香を嗅がない、舌が味を口にしないといふのではない。眼で色を見ても色に迷はず、舌で甘いものを味つても味に心を取られず、乃至耳で美しい聲を聞いても聲に意を奪はれず、六根が六境に囚はれず自由無碍に作用して居るのであるから、作して居つても作さないで、作さないで居つても作して居るのである。されば眼を使つてあれかこれかと、物を見る心配もなければ、耳を動かして、人の云ふことを聞く苦勞もない。又口にかれこれ云ふ、必要もなければ、鼻で嗅ぎ分け、身で動作し、意に色々思ひを巡らす、必要もないことになつて、渴すれば飲み、飢え來れば食ひ、眠むければ寝ね、醒むれば起き、自由無爲安樂の境涯に浸り、眞個の大安心、眞個の大歡喜の中に、生存することを得るのである。坐禪はこの境地に到達する爲の、妙術であるとは、諸佛諸祖の共に語り傳えられた處である。この大安心の境地を更に深く検討して見る必要がある。そこには多くの誤解と自己欺瞞が忍び寄る隙があるからである。

第二章 本體界の展望

第一節 絶言絶慮の本體

「這箇は是れ阿誰そ、曾て名を知らず、身となすべきにあらず、心と爲すべきにあらず、慮らんと欲すれば慮絶し、言はんと欲すれば言窮まる、癡の如く兀の如く、山高く海深く頂を見はさず、底を見さず。」

語釋 ▲這箇は這漢で「このもの」といふほどの意。▲阿誰は普通二字で「たれぞ」と讀むが又「あすゐぞ」と讀む人もある。阿は助字と見て差支ない。只意味を深遠ならしむる爲め唐宋時代の流行語を用ひたに過ぎない。▲癡は莫迦といふほどの意で、

寶鏡三昧の「愚の如く魯の如し」と同意である。

評語 哲學的に云へば本體界、即ち世界の本質、もつと親しく云へば自己の本性、之れを尊稱して云へば、佛性とも佛心とも云ふのである。

已に述べた様に坐禪の體驗によれば、親しく直接に把握されるものであるが、それを何う説明してよいか一寸判らない。否、全く云ひ表はすことの出来ない處である。言ひ表はしたものは、千劫にも、萬劫にも、體驗し味得することは出来ないものである。この様子を「佛の一字も心田の汚れ」と云はれたのである。全く冷暖自知底のものであつて、傳へるものでもない。傳へられるものでもない。又教へるものでもない。自分自ら實參實究して、其の境地に到るを得るのみ、有といふも當らず、無といふも當らず、又佛といふも、衆生といふも、何といふも當らず、所謂、言詮不及、意路不到といふ處である。

とは云ふものゝ、或る程度までは何とか説明して、其の輪廓だけなりとも展望し、其の極地を坐禪に依て、自覺せしめんとする爲め、古人も茲に心を致して、是れを何

とか描いて、その概念だけでも彷彿させようと努力せられたのである。或ひは空と説き、或は有を説き又或ひは佛心と説き、或ひは乾屎橛と説いた杯は、その一例に過ぎないのである。しかも衆盲の象に對する見解のやうに、その一部分を捉へて全體を想像すると同様で、眞にその本體を把握することは出来ないのである。この故に古人も説明の出来ない本體界の説明に如何に苦心せられて、之を展望せられんとしたか、測り知ることは出来ない。

常濟大師もこの何とも云ひ表はすことの出来ない處の本體界の様子、即ち本地の風光に就て、老婆親切を以て、是れを三段に分けて第一に本體は言語を以て言ひ表はすことの出来ない、絶言絶慮のものであると説き、次に本體を體驗したる佛の妙用の不思議なる所以を示し、第三にその心境の内外玲瓏たる玉の如き自照靈然たるものであることを懇切叮嚀に御垂示下さつたのである。

然らば、本體界の境地に到達したとは、一體どんなことを云ふのか。何ともいふことは出来ないが、その境地に達した人を佛といふのである。然らばその佛とは何んな

人を云ふのか、「這箇は是れ阿誰ぞ」と斯う云ふ風に言葉を改め、問題を設けて自問し自答せられる處であるが、何とも返事が出来ない。其處で何とも言ひやうがなく「會て名を知らず」と自答せられたのである、名を知らずといふ位のものであるから、譯の解らないものか、又遠方にあるものかといふに、さうでもない。面前底露堂々で、見るもの、聞くもの、それでないものは一つもない。否、人々個々皆それである。殊に耳と肩と對し、鼻と臍と對し、脊梁骨を立て、一切爲さずと打坐して居る當體そのまゝが直に這箇である。「名を知らず」といふものである。何も遠方を尋ね廻る必要はない、皆本來成佛ではないか。

然るに佛と云へば多くの人は金色燦爛たる木佛金佛を思ひ、又研究者は人間としての釋迦を考へる、佛陀としての釋迦を考へない。決して姿や體のみを以て佛といふべきものでない。即心即佛など云ふが、現在この心が直ちに佛である筈のものでもなければ、又即身即佛と云うて、この身が直に佛である筈のものでもない。然らば佛は心でもなければ、身でもない。それちや一體何であるかと考へて見た處で、身心脱落

で考へ様もない。考へて見ようと思つた處で、思慮分別は到底そこまで到達しないし、又思慮分別を表現する言葉で、表して見た處で表すべき言葉がない。元來「心を識得すれば大地に寸土なし」といふ見地から言へば、一切心の現成にして身と爲すべきものはなき筈である。又「盡十方世界眞實人體」といふ見識から申せば心とすべきものは全くなき筈である。斯うなると全く馬鹿の様なもので、癡の如く兀の如く何とも仕様がなない。目ばかりバチクリさせて居て、手も出なければ足も動かない。棒杖が突立つた様なもので、本來の面目、本地の風光は何とも、かとも云ひ表はして見ようにも表し様がない。

然しそれかと云つて、又幽靈の様にあるかないか判らぬものではなく、山の頂きは高くして雲表に聳え立つて、而も頂きを露はさいのであるから、どれほど高いかその高さを測り知ることが出来ない。又海は深く渺々として久遠に波を湛へて居るが、その深さがどれ位深いか量り知ることが出来ない。古人が「高々たる峰頂に立つて頂を露はさず、深々たる海底に入つて脚を濕さず」と言はれたが、坐禪三昧になり切つた

當體が即ち頂を露はさず底を濕さずである。故に三昧の境は天人鬼神も伺ふことが出来ぬ。

第二節 本體の妙用

「縁に對せずして照す、眼雲外に明かなり、思量せずして通ず、宗默説に朗かなり、乾坤を坐斷して全身獨露す、没量の大人は大死人の如く、一翳の眼を遮るなく、一塵の足を受くる無し何れの處にか塵埃あらん、何者か遮障を作さん。」

語釋

▲縁は「てがかり」といふほどの意で、六境の色聲香味觸法等をいふ。▲雲

外は雲の上の外といふのであるから、普通の眼では見えぬ所といふ程の意。▲宗・默・説とは宗通説通といふことがある。宗通は自悟自得の境地にして言語を以て説明することの出来ぬ方をいひ、説通は其の悟得を言語文字に現はす方をいふのである。故にこゝでは宗は自悟自得の坐禪の當體をいふ。坐禪の時は黙にして説き、説いて居つて黙である。だから坐禪の宗は黙にも説にも通するのである。故に古人も「説時行路なく行時説路なし」と言はれて居る。▲坐・斷は「すわりきる」ことで即ち坐り抜くである。天地乾坤と一枚になることである。▲没・量は思量分別を没し迷悟凡聖等の情量を没したるといふほどの意。▲一・翳は一塵と同意義で、翳は鳥の薄羽のことで塵翳とも熟字して鶉の毛ほどの塵一本もといふほどの意。▲遮・障は塵埃と對句で殆ど同意義で遮へぎり障りとなる邪魔物といふほどの意。

〔講話〕 眞に坐禪三昧の妙境に達したる時は、即ち佛の境涯に到達した人であるから普通の人の及び得ないはたらきがある。即ち「縁に對せずして照す」もので六根が六境に對せずして、自由に活動して居る。他の支配を受けず行住坐臥、無作の往來であ

る。否全世界、皆無作の活動である。山は山で縁に對せず自由に照して居る。川は川で縁に對せず無作にして照して居る。太陽は太陽で縁に對せずして獨自に照して居る。月も星も悉く縁に對せずして自由に自己の天分を果して居る、坐禪の當體が縁に對せず全宇宙を照することは當然である。故に「眼は雲外に明なり」である。

坐禪の上から見れば「盡大地沙門の一隻眼」で世界が一の眼となつて居るのであるから、照すのも照されるものもない。絶對の眼である。縁に對せずして一切を照破して居るから、眼でない所はないから眼は雲外にまで照すことは當然である。隨て「思量せずして通す」るのである。お膳に向へば何んの思量も考へも用ひずして、必ず間違ひなく右手に箸を持ち左手に碗を持ち、知らず識らずの間に口に食物を運び入れるのである。洵に任運無作の妙用である。否、宇宙の實相は悉く思量せずして通じて居る、春が來れば思量せずして百花咲き亂れ、秋が來れば思量せずして千山紅に染まるのである。古人も「染め出す人はなけれど春來れば柳は綠、花は紅」と歌つて居る。花が、俺が咲いて人を喜ばせやうといふ思量もなく咲けば、太陽が俺が出なければ困るであ

らうとして出たものでもない。世界は不思議の大活動である。坐禪もこれと同じく不思議にして四通八達である。

そこで「宗は默説に朗かなり」で、任運無作なる宗乘自在の境地に至つては、黙にして宜しく、語にして宜しく、行くとして可ならざるはなく、黙すれば百雷の響をなし、語れば天地を慟哭せしめるのである。維摩が病氣になつたので佛弟子が一人一人お見舞に行くと、皆啖呵せられて歸る。最後に文殊大士が行かれると維摩は默念として一言も發しない。然しその黙は雷の如くで能く説き盡した。釋尊は四十九年の間説き盡しながら最後に、四十九年一字不説と言はれた。して見ると維摩は黙にして説き、釋尊は説にして黙である。説にして不説、黙にして不黙であるから説にして宜しく又黙にして宜しくで寔に朗かである。要するに煙を見て、直ちに火なることを知り、牆を隔て、角を見れば、直ちに是れ牛なることを知る位は誰にでも出来ようが、この境地に到つた人は、そんな面倒臭い對縁關係、即ち物を見るのは向ふに亭々たる木があり、こちらに眼があつて、その間に對縁關係がはたらいて、初めて木を見るこ

とが出来ると説明するのであるが、そんな對縁關係がはたらかなくともよく見える。それは實に物と我が全く一致して居る爲である。従つて亦思慮分別を用ひないでも、一切の事物に通ずることが出来るのである。

科學者は假定と實驗と法則によつて物を判斷し、神秘主義者は靈媒に依つて物を見る。しかも永劫の過去より以來、未だ物の本質を究め盡くして居ない。處が本體界に突入した彼は、思量せずして物の本質に精通し、宇宙の眞理を究めて居る。従つて物それ自身の本質、或ひは本體論など、云ふぎりぐりの處は、之を言葉に表現するにしても、亦之を表現しないにしてもよく判り切つて居る。彼は實に事物の本體に於て萬物と相融和し、天地同根萬物一體の境地に達して、自己を忘れ萬法に證せられて居るからである。

これを長慶慧稜和尚は「萬象之中獨露身」といひ、釋尊は「天上天下唯我獨尊」と道破せられたのである。道元禪師は現成公案の中に之れを叮嚀に説明して、「佛道を習ふといふは自己を習ふなり、自己を習ふといふは自己を忘るゝなり、自己を忘るゝと

いふは萬法に證せらるゝなり、萬法に證せらるゝといふは、自己の身心及び他己の身心を脱落せしむるなり」と自己と萬物と一體になる様子も委しく御垂誠下さつた皮肉骨髄である。天地と同一體となつた處、即ち唯我獨尊であり全身獨露であることが明白となるのである。

かくして彼は天地を座席として我が物顔に坐り込み、自分一人得々然と、佛陀の光明を放つて居るのである。實に天地一杯の大人格に到達して居るのである。要するに天地と我とは別物ではなく、天地と我と同一體となつて、天地悉く自己の坐像となつてしまつたのである。即ち没量の大人格者だ、何を以てしても量ることの出来ない偉大なる人格者で、彼本來の面目は、大死人の如く、大自由、大自在にして、毛の先ほども彼の心を捉へるものもなければ、爪の垢ほども彼の人格を汚すものもない。

大西郷が「名譽もいらぬ、金もいらぬ、命もいらぬ、といふ人は始末におへぬ人だ」といふたといふ事であるが、全く千古の名言で、慾氣のない没量の大人のやうに六境に對して六境に惑はされないのであるから、どうし様もない。如何にモダンガール

でも、レビューの踊り子でも、否小野の小町も楊貴妃も、彼の前には心を動かすべきものにはならない。贈賄も利權も、地位も彼には迷ひの心を起さしめることは出来ない。世界中何處を見ても彼には心を汚し、人格を損ふ様なものは一つとして存在しないのだ。實に何處に塵埃かあらん、何者か遮障をなし邪魔をなさんやである。

心眼が開發せられて居るのであるから、眼病のやうに目の前にちらつく一瞥の遮るものゝありやう筈がない。眼ばかりではない。一塵の足に受くる邪魔物のありやう筈がない。坐禪儀にあつたやうに「全體適かに塵埃を出づ、誰か拂拭の手段を信ぜん」である。諸法は實相で、「一切衆生は皆如來の智慧、徳相を具して居る。何も修證を用ゆる必要はない。盡大地これ一顆の明珠だ。寶の珠ばかりで一杯になつて居る。何處にも汚すべき塵埃もなければ、何物も遮る魔障もないのである。

第三節 心境の内外玲瓏

「清水本表裏なく、虚空終に内外、玲瓏明白にして自照
靈然たり、色空未だ分れず、境智何ぞ立せん、從來共に
住して歴劫名なし。」

【語釋】 ▲表裏は内外と同意義。▲玲瓏は珠玉の表裏内外なく透徹したること。▲靈然
は燦として輝いて居るの意で明瞭なることである。▲色空は色は形に表はれた現象
のこと。空は形に露はれない本體即ち真空のこと。換言すればこゝでは色心といふも
敢て差支はない。▲境智は能縁の智と所縁の境とをふほどの意で、主觀、客觀といふ
も同じである。▲歴劫は長年月のこと永久といふも同意である。劫とは四十里四方の
巖石を天人が一年に一度づゝ來つて羽衣で摩して行つて、其の巖石がすり切れた時を
一劫といふのである。其の一劫を幾度も數限りなく歴るだから未來永劫となるので
ある。

【講話】 既に盡大地是れ一顆の明珠にして、迷ひもなければ悟りもない、善もなければ
惡もない、佛もなければ衆生もない、隨て執着もなければ塵埃もない。全く絶對無
礙にして、内外玲瓏たる清水のやうなもので、その心境の澄み切つた事は谷川の水の
表裏がない様なもので、その自由な働きは虚空に内外の區別なく、朗かに、自由に、
潤達な氣が旺盛して居る。全くスッキリと明かに澄み切つて居て、一點の曇りもな
く、内外明白たるもので、自照靈然として萬物を照して不思議な程明かである。自分
で照して自分で輝いて居る。所謂自己の光明が蓋天蓋地である。山は山で光明を放つ
て居る。川は川で光明を放つて居る。この光明の當體は染汚もなければ執着もない。
自由無碍の存在だから、色ともいへねば空ともいへぬ。色即是空、空即是色である。
天地未開以前の消息である。色空未分である。所謂真空妙有である。是が有形の色
だ、あれが無形の空だ、否、色と空とを止揚した中だなどゝ云ふ様な、見解は微塵も
立たない時である。

故にそんな見解の立つべき境智など立てられるものでない。境は縁せられるもの、

智は縁するもので即ち能縁の智と所縁の境である。所謂主観と客観である。既に色空未分の當體であつて見れば、能所、主客の對侍の立つべき筈がない。全一體のものである。これを或ひは佛性といひ、眞如と云ひ、或は本來の面目ともいふのである。そのものは何處にあるかといふに遠方にあるのではなく、從來共に住して居るので常に自分と共に住坐臥して居る。共に面を洗つたり飯を喫したりして居るのである。然し一向氣附かずに居るものが多い。そこで支那瑞巖禪師といふ人は毎日自分のことを自分で「主人公」と呼んで、又自分で「ハイ〜」と返事をなし「惺々著、惺々著、他時、異日人の瞞を受くること莫れ」と言ひ「諾々」ハイ〜と又返事せられたといふことである。惺々著とは氣を付けよといふ意味で、他日人に莫迦にせられるやうな事があつてはならぬぞ、充分注意して自己の反省を促がし、主人公を常に見失はぬやう脚下を照顧し共に坐臥寢食することを忘れては成らぬぞと自誠して居られたのである。

されば雪竇和尚はこの主人公を見出す爲に「二十年來曾て苦辛す、君が爲に幾度か

蒼龍窟に下る」と苦辛のほどを述べられて居る。吾人はその主人公と常に共に坐臥して居るが、一向名を知らない。元來名がないから知らないのは勿論である。老子も「無名は天地の本、有名は天地の始めなり」といふて居る位であるから、色空未分、境地立せざる全一の當體は名の名くべきものはあるまい。

従つて幾千萬の昔からこの境地に居り乍ら、何んとも名付くべき名もなくして、過てして來たのである。世界中が自分の家だつたら、自分の家と云ふものもないのが當然、區別以前の世界に、名付くべき名のないのは當り前の事である。扱この境地に到ることを自分の家に歸り、自分の思ふまゝに生活するのであるから、歸家穩坐と名づける、私は極地を検討する最もよい手段は、この「歸家穩坐」といふことだと心得て居る。それは佛と同居であり、父との同居であり、子供との同居である。そこでは凡てが理窟と前提を抜きにした、高次のな生活が営まれるのである。この何ともいふに言へない、春の日の温かい平和な、花笑ひ、鳥歌ふ樂天地に、心ゆくばかりの任運無作な遊戯自在こそ、本體界を體認せる展望の姿ではあるまいか。

第三章 本體界の派生的現象

第一節 本體の顯現的實相

「三祖大師且く名けて心となし、龍樹尊者假りに名けて身となす。佛性の相を現し、諸佛の體を表す。此圓月の相は缺くることなく餘ることなし。即ち此の心は使ち是佛なり、自己の光明古に騰り今に輝き、龍樹の變相を得、諸佛の三昧を成ず。」

語釋 ▲三祖大師は達磨大師から三代目の祖師で、鑑智禪師名を僧璨といふた。有名な「信心銘」の著者である。大師とは大は小に簡ふ言にして師は範なりといふて瑜伽論には「能く無量の衆生を化導し苦を寂滅せしめ、又邪穢の外道を摧滅して世間に出現す故に大師と號す」とある。▲龍樹尊者は釋尊から十五代目、迦葉尊者から十四代目の方で、那伽闍羅樹那といふ人である。百論の主、八宗の祖師とも謂はれる學徳兼備な方であつた。尊者とは要覺に「梵に阿梨夷と云ふ此に尊者といふ謂く徳、行、智具して尊ぶべき者なり」と釋してある。▲佛性とは眞如、法性の異名である。佛性論第一に「佛性とは即ち人法二空の顯す所の眞如なり」とある。又涅槃經には「衆生の佛性猶虚空の如し内に非ず外に非ず」と釋してある。▲缺ることなく餘ることなしとは完全無缺といふ程の意で、信心銘には「圓きこと太虚に同じ缺ることなく餘ることなし」と解してある。▲自己光明とは人々個々本來具有するもので行住坐臥の働きの上に光明を放つて居る。大宋國の長沙招賢大師は「盡十方界是れ沙門の全身、盡十方界是れ自己の光明、盡十方界一人として是れ自己ならざるはなし」と説明して居られ

る。▲龍樹の變相とは龍樹菩薩が圓月の相を現はしたことをいふ。▲三昧は前に度々出で、釋した。

〔講話〕 前回に於て私は略、坐禪に依る本體界の展望をなし終つた。六根不作の當體の説明として、没量の大人、大死人の如しと述べて置いたから、今こゝで其没量の大人が、能く衆生教化の大役割を演出し、又大死人が立つて娑婆世界に、踊り出す消息を説明しなければ、禪を誤解する惧れがある。そこでこの一段に於ては本體界、即ち何のはたらきもなく、何の消息も通じない本來の面目と、この現象界、即ち惜しい、欲しい、憎い、可愛い、の我々凡夫の世界とを、結合する關係を述べて、吾々が云ふ本體界、本來の面目、佛陀の心境とは、現象界の把握の仕方、禪に依る高次的生活様式の説明に過ぎないことを明にして見たいと思ふ。

已に述べた様にこの本體界、佛性、本來の面目、など、云ふ、何とも一定の名の付けられないものを、三祖大師鑑智僧燦禪師は、極く手近に吾々の心の中に認め、信心銘と云ふ書物の中に信心不二、不二信心と斷じて、心を仲介としてこの本體の様子を

述べようとせられ、西天十四祖龍樹菩薩は、八宗の祖師と云はれる有名な高德のお方であるが、佛性の説明をして居られた時、身に圓月の相を現はして、この三祖大師の心、私の云ふ本體界の消息を無缺、無餘、そのまゝそつくり現象界と寸分變らないことを明にせられた。即ち圓月は直ちに佛性であり、それは諸佛の本體を表現するものである。その圓滿無缺の圓月は即ち三祖大師の以つて心とせられたものであり、それは直ちに佛陀の本體である。其の月の中には自己本來の光明が、久遠の昔燃燈佛の光明に相映じ、自己の本心を照し、龍樹菩薩の變相を把握し、過去三千諸佛のギリ／＼結着の處を手に入れ、世界萬象の光明に相映して佛の莊嚴をなすものである。それは即ち極く手取早く云へば人格の光であり、確信の力である。

私はこゝで龍樹祖師の圓月相の因縁を述べてこの一章に云はむとする精神を説いて見たい

龍樹尊者は西天竺第二の佛陀と云はれる程の英傑で、今の大乘諸宗は殆ど凡て龍樹菩薩を祖師として仰いで居るが、或る時布教の爲めに南天竺に行かれた時に南天竺の

人々は、只現世の利益幸福のみを求めて居つたので、佛性の妙を説かれても一向に了解しなかつた。そこで高座に登つて説法して居られた時、忽ち自在身を現して満月輪の如く、大衆は只法音のみを聞いて師の相を見なかつた。その時に嫡弟子の迦那提婆尊者は大衆に向つて謂はれた。

「これは龍樹菩薩が佛性の體を現して我等に示されるのである。即ち無相三昧の形は十五夜満月の様であり、佛性の意味は廓然虛明である。」と

言葉が訖るか終らない中に忽ち又輪相がかくれて了つて本座にかへつて次の偈を御説きになつた。

「身に圓月の相を現じ、以て諸佛の體を表す説法其形なく、用を辨ずる聲色に非ず」と。

即ち、今私は身に満月の相を現はして諸佛の本體を示したのである。今佛性の話をして居たが、それは一定した形式があるのではなく、又聲や言葉や身振りがそのはたらきを表すのではない。と、

この因縁で禪宗では、龍樹の圓月相と云ふことは有名になり、支那でもよく壁に圓を一つ書いて、龍樹の圓月相だなど、云つて居た。道元禪師は是を見て、

「これは圓月相でも何でも無い、畫餅一枚に過ぎぬ」と評せられたが、こゝに道元禪師の尊い見識がある。圓月相と云つて別に龍樹菩薩の説法の姿がなくなつて丸いお月様のやうなものが表れたと見るのは皮相な見解である。龍樹のそれは正しく説法の姿であらねばならぬ。畫者圓月相を知らずと喝破せられた禪師の識見に凡ての圓月相を徹見し、本體と現象との結合を味はなければならぬ。即ち本體界は現象界を通じて把握せられる高次的な世界であることを明めようとするのである。」

第二節 本體の派生的方法

「心もと二相なく。身は更に想像に異り、唯身と唯心と異と同一を説かず、心變じて身となり、身露れて相分る。」

一派纒いんぱんに動うごいて萬波ばんぱ隨したがひ來きたり、心識しんしき才さいかに起おこつて萬法ばんぽう競きやうひ來きたる。所謂いはゆる四大五蘊だいごうごん遂つひに和合わがふし、四支しし五根ごこん忽たちまち現成げんじやうす、以もつて三十六物そくじゅうろくぶつ十二因緣じふにいんねん造作ぞうさく僣流えんりゆうし、展轉てんくわん相續さうじきするに至いたる。但象法たゝかうぼうを以もつて合成がふじやうしてあり。」

【語釋】

▲心本二相無しとは心は本體であつて平等である。故に二相の長短、大小、美醜、強弱等の姿はない。然るにこの二相を心と身と釋する人もあるがそれは誤りである。▲身は更に相像に異なりとは身は現象で差別の相をいふのである。故に相像と姿形ちに長短、大小等の異なりを生ずるのである。▲心識とは平等の心とか派生した心識で第二次的意識といふも同じである。起信論に「心生ずれば種々の法生ず」といふ心と同意義である。▲四大は今日言ふ元素原子の如きものを佛教では四大に分類

したので、四大には内外の二種がある。地水火風を外の四大と云ひ、堅濕煙動を内の四大と云ふ。大とは世界にありとあらゆるもの皆この四つのものより構成せられ、且つ其の作用極めて廣大なれば大といふのである。▲五蘊とは色、受、想、行、識のことである。此の五つの中で最初の色は物質のことで身體のことである。後の四つは心の作用を分類していふたので、受とは領納の義で取捨、苦樂等を感じる今日いふ感覺の如きもの。想は想像のことで心に止めて想念すること。行は造作遷流の義でその想像想念したことを種々推理判斷して繼續する働きをいふのである。さうして識とは識別、了別の義で、唯識論では六識、七識、八識と六ヶ敷く言ふて居る。今は要を認めないから除くが、要は識別決定して恒審に相續して働く心の根本をいふのである。▲四蘊は積み聚るの義で、蕉譯には陰といふ。陰は眞性を覆ひ陰すといふ義である。▲四支は兩手兩足のことである。▲五根は眼耳鼻舌身の五つを云ひ、根とは長の義で總ての作業は此れに依て生長するからである。▲三十六物は身體内外各部の總稱である。是れを内と外と中間とに十二物つゝあるとして三十六物といふのである。内の十二物

とは皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜である。之れ性を不淨と云ふ。外の十二物とは髮、毛、爪、齒、涕、淚、涎、唾、尿、屎、垢、汗である。これを相不淨と云ふ。次に中間の十二物とは肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰である。是れは華嚴經隨疏演義鈔にも亦大明三藏卷四十八にも出て居るから詳細は就いて見るがよい。▲十二因縁とは無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死の十二のことである。無明とは佛性を昧す煩惱のことで、その作用に依つて凡ての正行を妨ぐるから無明といふのである。前世に於ける一切の煩惱の根本を總稱したものである。前世に於ける凡ての善惡の作業を行といふ。その作業の業力に依つて、父母交合の時に意識の妄念が母の胎内に投託するので、この一刹那の間に識別の義があるので之れを識といふのである。又「託胎一分の氣息を識といふ」と註釋がしてあるが、これは母胎に宿る時の一念ともいふべきものである。次に名色とは胎内に於て心識と形質と具有する状態をいふので、眼、鼻、耳等の具はらない時で託胎後五七日間の期をいふ。六入とはその後胎内に在つて眼耳鼻舌身意等の六根が

備はる期間を云ふので、即ち六根が備はりかゝつてから産れ出る前までのことである。この名色と六入とは總じて胎内の位置をいふたものである。觸とは六根が具はれば胎内を出て生れる、生れてより三四歳までは寒熱痛痒見聞等の感覺はあるが、物事を判別する知識はない。唯單に外境に觸るゝのみであるから觸といふ。▲受は漸次生長して苦樂善惡等を知つて物事を受け込む時代をいふので、五六歳より十三四歳までの間をいふのである。愛は異性財物等に對して愛求の念を生じ五慾の望みを起す時代をいふので十五六歳から十八九歳までの間をいふのである。この時代は愛欲の念はあつても、之を取り込まうとする執着心はない。處が廿歳以後になると非常に苦勞しても之を取込まうとする貪欲心が旺盛になる。この時代を總稱して取といふのである。愛取の心を以て貪欲が盛んとなり執着を起せば種々なる業を作り、それを未來に持ち越して往くから之れを有といふのである。有即ち現在の業因に依つて未來に生を受けるのであるから之れを生といふ。未來に生を受くれば必ず老死があるに相違ない之れを老死といふので、未來の一生を概稱したものである。そこで以上十二の位に於て無

明と行とは過去世の二因で、識、名色、六入、觸、受の五は現在の五果と云ひ、愛、取、有の三は現在の業で、未來の受生の因となるものである。生と老死は未來の果である。この十二が相互に原因となり又原因を助くる縁となり、三世に亘つて永久盡きる時なく、生れ代り死に代りて循環するものである。今その關係を過現未三世に配し示せば左の通りである。



未來二果
生老死

これは教相家では頗る精密に解釋するが今は左程まで必要もないと思ふから右のやうな略圖解に止めて置くのである。▲造作遷流は十二因縁の過去の無明、行等に依つて識、名色等を造作すること、遷流は三界に流轉することである。▲展轉相續は十二因縁の位を次から次へと不斷に相續して永久に生死輪廻すること。▲衆法は四大、五蘊、三十六物等を指して衆法といふ。▲有りは此身ありといふ意。

〔譯語〕 本體の心は無差別平等であるから二相のあり様管がない。然し其絶體平等の心が縁に觸れて山となり、川となり、草木となり、國土となり、又人となり猫となるので故に「心本二相なく、身更に想像に異なり」といふのである。即ち心と云つても別に心があるのではない。この心そのままに本體其の心を、體驗によつて把握すればよいのである。三祖大師が行はれる心とは、吾々の動轉するまゝの心であり、龍樹祖師の圓月相の身も、吾々が考へる丸い相像とは異つて居る。この意味に於て、我々の見

て居るまゝでは心とも云へなければ身とも云へない。即心即佛も、是身是佛も、佛法は心を明める外にないと云ふ唯心説も、又佛法は身の行持を生活に、把握しなければならぬと云ふ唯心説も、その云ふ者の意味では同と云ひ得ようし、又其の取る意味では異ふとも云ひ得る。こゝには一般論は許されない處が存するのである。それは丁度心變じて身となり、身露はれて相分る、と云ふ様に心と身とは一にして二、二にして一、心を先にしても、身を先にしてもこの現象界の説明は出来る。本體の心から身が表れ、更に心を増長して萬象を生ずるとも云へれば、身があつて種々の心が動きを表し、萬象を認識するとも云へよう。それは鏡の如き水面に、一ヶの石が投げ込まれた如く、次から次へと種々雑多な萬象が競ひ起つて、廣い水面が十重二十重に輪を描き、遂にその本源を捉へ難くなると同じである。

本體界は身とも、心とも、名けられず、歴劫名もなくして來つた處へ、僅かに三祖大師の心と名を付けられ、ば三界唯心はまだしも、種々の考を廻らして迷ひ歩く。龍樹祖師が身だと云はれ、ば四大だ五蘊だ、その中にひそむ本體だと議論が喧ましい。

かくの如くして人間の究明欲は分類と綜合とを無限に繰返して、身體の構成元素を地水火風の四大としたり、身體の作用を色受想行識の五蘊に分類したり、或は四支（手足）としたり、或は其の要處を取つて眼耳鼻舌身を身體の本質的構成部門であるかの如く論ずる。又身體を三十六物としたり、その肉體の流轉を十二因縁で以つて説明したりする。それは成る程尤もなことで、肉體の構成や、その流轉はかくの如くして生ずるのであるが、要は肉體も精神も衆法合成で、種々の物質、勢力等が集つて出來て居ることを知ればよいのである。

第三節 本體と現象の一如

「所以に心は海水の如く、身は波浪の如し、海水の外に一點の波無きが如く、波浪の外に一滴の水無きが如し、

水波別なく、動靜異らず、故に云く、生死去來眞實の人、
四大五蘊不壞の身と。」

216

語釋 ▲所以とは前を承けて下を起す語。▲心は海水の如しとは心の本體を水に喩へたもので水は靜なもので動搖なきものである。深玄記に「一に謂く一切教法の舉體眞如なれども事相歷然として差別するを碍へず、即ち波即水なれども動相を碍へざるが如し、二に謂く眞如の舉體一切法となつて一味平等を碍へず、即ち「水即波なれども濕躰を失はざるが如し」とあるのを味つて其眞意を窺ふ事が出来る。▲身は波浪の如しとは身の現象を波浪に喩へたもので、波浪は動搖甚しきもので大浪小波、男波女浪怒濤狂亂等と變化極りなきものである。楞伽經に「藏識海は常住なれども境界の風に轉ぜられて種々の諸識の浪、騰躍して轉生す海水の波浪を起せども異に非ず不異に非ざるが如し」とあるを觀て了解すべきである。▲動靜異ならずとは動搖の波と靜止の水とは現象即實在にして同一物で異なるものないとの意。▲生死去來眞實の人とは吾

々の生れたり死んだりするこの體がそつくりそのまゝ眞實の人で、涅槃解脱の境に入つた佛の體であるとの意である。道元禪師は是れを更に拈提して永平廣錄第一卷に「圓悟禪師道く生死去來は眞實人の體と、南泉道く生死去來是れ眞實體と、趙州道く生死去來眞實人と、長沙道く生死去來是れ諸佛の眞實體と、四員の尊宿各々家風を展べて鼻孔を端す。道ふことは道ひ得たり只是れ興聖ならば又且つ然らず、生死去來只是れ生死去來」と喝破して卑見を披瀝せられて居る。大いに參すべきである。▲不壞の身とは眞實の人と同じ意義で、壞することの出来ない金剛の身で即ち法身のことである。故に永嘉大師は「幻化の空身即法身」と詠じられて居る。

講話 この一段は本章の結びとも見るべきもので、本體の心と現象の身とは畢竟同一にして無二無別なるもので不離不即の道理を示されたのである。そこで「心は海水の如く身は波浪の如し」で水と波とは別なものではない。本躰から云へば水である。現象から云へば波である。本躰が現象の外にあるのでもなければ現象の外に本體があるのでもない。水と云へば其の中に波は含まれ波と云へば其中に水を含まれて居るの

217

で全水が全波で、全波が全水である。されば先に述べた本體界とは心であると云つても、或は身であると云つても、それは皆水と波との關係の如きもので、本體界、本來の面目、本地の風光の一見解に過ぎない。だから水も波も同一體にして本體も現象も一如であるとすれば、過去永劫より生き死にして居る現象の人は悉皆成佛で、眞實人であり、本體界の一現象に過ぎず、又穢いもの、けがれたるもの、弱いものものと見て居るこの肉體も、佛の御身體であり、金剛不壞の本體界の一現象に外ならぬ。更に云へば本體界とも云ふべき世界は公然明白の秘密の世界である。萬象は萬象のまゝに佛性の秘密を宿して居る。

かくの如く考へなほして見ると、歷劫無名の本體界は我々の現前に去來する萬象に依つて名けられても決して不合理ではない。身と云ひ心と云つて個人的關心から説明すれば、個人的關心に問題を持つ人の本體界を究める一手段になるに過ぎない。多くの議論と思索とを要求した現象の説明は遂にこの一次的世界から更に一步進めて高次的世界を有する本體界、佛性海に於て一如の波を湛へて居ることを知るのである。そ

してこの現象、美しく云へば野に咲く花、枝に歌ふ鳥、草に宿る露にも本體界の風光は見徹せられ、この穢い肉體にも、吾が履く草履にも、甚しきは散紙にも、ぼろきれにも本體界、本來の面目は躍如として居る。乾屎橛と云ひ、麻木と云ふ識見はこゝに汲まなければならない。吾々が如何に現象界を巧妙に説明しても、分析しても、この本來の面目の躍如たる佛性海中には到達出來ない。現象界の一次的な平面に於ては決して把握されない。佛地は、然らば何うして手に入れるか、そこには人間の偉大なる、と云ふと偉らさうに聞えるが何でもない平常底の中に動いて居る——高次的存在に達し得る能力——これをキリスト教的に云へば啓示とでも云ふであらうか、——坐禪による三昧の力に依つて相見するのである。こゝに於て再び坐禪の妙術を述べなければならぬ事になつて來た。

第四章 坐 禪 論

第一節 序 說

前章に於て禪學の根本的思索を叙述し終つたから、禪學に於ける實踐的方面即ち禪の本質論と直接に結合する坐禪論を、こゝで再び見返さねばならないと思ふ。即ち、現象界そのまゝの中に本體界の消息を了解し得る能力を、吾々人間は如何にして得るか、と云ふ問題を明にしなければならぬ。

由來、吾々人間は、能力の限られた者で、壁一重隔てるともう何も見えない。ガラス一枚あるともう何も聞えない、と云ふ、極めて限られた能力しか持つて居ない。

吾々が日常考へることも、この目に見、耳に聞くこと、即ち我々の五官に觸れた事でなければ、何も考へられない極めて不自由なものである。そうした無力な人間が、この表れた世界から、直ちに、本體界の消息を會得すると云ふ事は、到底容易な

業ではない。

そこでキリスト教などでは、この本體界の様子を一寸ばかり見せ付けられたり、了得したりすると神の天啓だと云つて、すぐに有難いもの、尊いものとして又再び迷ひの世界に迷ひ込んで了ふが、佛教では本來、全能な神とか、創造の神とかいふものを考へて居ないから、之を神の天啓とか、佛の御業だとか云ふやうなことは云はな

す。

如々に行ずる佛性のはたらきであると諦観するのである。

勿論之を宗教的に云つて、佛の恵みだと有難がるのはよいけれ共、それを人間とかけ離れた存在の仕業だなど、有難がつてはならない。それは吾等の先輩、師友の導きの御蔭であると云ふ風に、何處迄も人間本位の考へ方が正しいのである。只師友を尊敬して、之を佛祖とし、之を菩薩として拜む處には人間の純情が表れて居て、極めて床しい事であり、又尊敬すべきものではあるが、その本位、大綱を離れて、涙に暮れるばかりが正道ではない。

何處迄も自分の努力に信用を置き、その上で先輩、師友の恩恵を有難がるのである。

そこで吾が洞門では、佛陀即ち釋尊は自己の努力に依り、心地開明して、宇宙の大道を眞個に徹見せられたもので、決して神の天啓に據つたものでも、佛の恩寵に凭つたものでも何んでもないのである。

實に吾等佛教徒はこの自己の力に依て悟道せられたる萬德圓滿、完全無缺なる釋尊を教祖と仰ぎ、大導師と崇めるので、換言すれば人生最終の理想の人として崇拜し、之を佛とし、本尊として、最も恩勤に禮拜供養し、さうして釋尊の如くならんと坐禪辨道にいそしむので、決して他の力に依て、更生し、悟道せんとするものでない。自己の力に依て自己を究明することに因て、佛ともなり、菩薩ともなるので、自己以外に決して有難き佛とか神とかを索むべきでない。

若し有難きものありとせば眞の自己である。自己が有難ければ他己も有難く、否、宇宙萬有悉く有難くならなければならない。この境地に到つて始めて乾屎橛の有難さ

も解かれれば、一莖草の有難さも解つて、眞に禪門に於ける佛が拜めるやうになるのである。

こゝに於て特に禪學に於ける佛陀論を、充分に理解して置かないと、禪の何ものたるやが、有耶無耶になつてしまふ恐れがあることに注意せねばならぬ。

話は稍それたやうだが、要は佛陀の大恩を思ふと共に、自己も不惜身命、自己を願みず、大努力を以て、理想の人即ち釋尊の心境を自己の心境とすることに依て、本體界を直觀することが出来るのである。

坐禪は實にこの本體界を體驗する唯一の方法であり、又本體に一致した生活を確立する唯一の正門である。即ち之を碎いて言へば、自己の本心のまゝの生活、全世界を全く自己の光明の中に生かすこと、或は全世界の中に自己を全く没却して、自由無碍に生活すること、その境域に到達する唯一の正門は坐禪である。

この主張を坐禪用心記の本文に依てお話すれば、次の一段となるのであらう。

「今、坐禪は、正に佛性海に入つて即ち諸佛の體を標す、本有妙淨明の心頓に現前し、本來一段の光明終に圓照し、海水都て増減無く波浪も亦退轉無し、是を以て諸佛一大事因縁の爲に世に出現し直に衆生をして佛の智見に開示悟入せしむ、寂靜無漏の妙術あり是を坐禪と謂ふ、即ち是れ諸佛の自受用三昧なり、又三昧王三昧と謂ふ、若し一時も此三昧に安住すれば則ち直に心地を開明す、寔に

知る佛道の正門なることを。」

語釋

▲正には坐禪の正當直にといふ程の意。▲佛性海は海を以て佛性に喩へたに過ぎない。▲本有妙淨明の心とは本來具有の妙不可思議にして、一切のものを照破する清淨光明の心といふほどの意。不能語には「妙淨明とは本來物なく塵埃を著けざるなり」と釋してある。▲頓に現前とは、不能語には之れを解して、「所現の心が今始めて見るゝに非ず唯今以て發す故に本有頓現と云ふ」とある。▲海水都て増減なしといふが、日夜増減があるではないかといふ人もあらんが、それは増減ではなく海水の位置が移動するに過ぎないのである。▲退轉無しとは變易なしといふほどの意で、昨日も今日も變りなく大浪小波と打寄せて居る。▲一大事因縁とは、妙淨明心の頓に發露するのを指して云ふたので、一大事件といふほどの意である。溫陵曰く「一大事とは一乘妙法なり即ち諸佛の知見、當人の妙心、萬法の實相無二無三なる故に」と云ふ。此れ小縁に非ず故に大事と曰ふ」と釋して居る。▲開示悟入とは佛知見を開き示し悟り

入らしむるとの意で、法華方便品には「諸佛世尊衆生をして佛知見を開き清淨を得せしめんと欲するが故に世に出現す。衆生に佛の知見を示さんと欲するが故に世に出現す。衆生をして佛知見を悟らしめんと欲するが故に世に出現す。衆生をして佛知見に入らしめんと欲するが故に世に出現す」と説いてあるを見て大いに考ふべきである。▲佛の知見とは溫陵は之を釋して、「實相を徹了する眞如眞見なり」と云ふて居る。▲寂靜は「ものしづか」と訓じて煩惱の擾亂のなくなつた状態で不生不滅の涅槃の境である。▲無漏は「もるゝことなし」と讀んで有漏の反對である。漏は滲漏と云ふて、妄想煩惱未だ全く盡きずして、時々滲み漏れ出るの義である。無漏はその反對であるから、煩惱妄想もなき無爲清淨なる涅槃寂靜の境をいふのである。▲自受用は己の意に任せて事を爲すといふほどの意で、自分に有つて居るものを自分で悟つて自由に由に使つて行くといふことである。▲三昧は前にも釋してあるが此處では行法といふほどの意。▲三昧王三昧とは宗門正傳の坐禪三昧は、獅子奮迅三昧、無量義處三昧海印三昧といふやうに無數の三昧があるが、其の中で一番最も勝れたもので總ての三昧

を統一して居るから三昧中の王三昧といふのである。▲直にとは最も注意を拂ふべき字で、三昧に安住してから後に心地を開明するのではなく、三昧の安住そのまゝが直に心地開明の境地である。坐禪そのまゝの相が直に佛であると同意である。待悟にあらざる正傳の坐禪は此處にも存することを參究せなければならぬ。▲正門とは佛法に入る門は八萬四千もあつて裏門、表門、東西南北何れにも門はあるが、其中で正傳の坐禪は佛道の正門であるから、堂々と表玄關に乗り込んで主人公に面會の出来る門である。他の門では仲々主人公には面會が出来ぬ。

〔講話〕 この一文は極めて意味が明かで、くどくどしく註解する必要もない様なものであるが、少しく現代的に解釋して見よう。

さて、坐禪は三業に佛印を標し、祖々の三昧に遊化すると云つて、坐つたそのまゝが佛の姿となるのであるから、正しく、佛性海に入つて諸佛の體を標はすのである。坐禪して、不思議不思議、兀々として坐り込んだならば、この凡夫の身でありながら、諸佛の御姿と同じことになるのである。即ち身體の格好が佛の御姿と同じ様にな

るばかりではない。兀々として坐定すれば、吾々の本心に存在する本有妙淨明の心にはかに現れて来て、吾々の人格の光も一段と輝を増し、誠に如來の妙相好に浸つて了ふのである。

228

斯うなると凡ゆる議論や理論は全く無用になつて了つて、只坐があるのみで、風が吹かうが、雨が降らうがさては花が咲いても、鳥が歌うても、吾等の心境は一點のすきもない。大法悦の世界に入つて如々に生活するのである。それを太祖は「海水都て増減なく波浪も亦退轉なし」と詠歎せられたのである。

吾々は只坐つて、足を組み合せて、兀々として禪定に入ることによつて、一瞬にしてこの法悦境に入れるとしたならば、三世の諸佛が、吾々衆生を濟度する爲に、寂靜無漏の妙術を以て、佛知見に開示悟入せしめられると云ふ、一大事因縁が了解せられるであらう。

即ち、佛はこの最も肝心要な教へを、吾々に示す爲に、この世に出現遊ばされて、吾々に簡単に佛の眼を開かす様にと、即苦勞遊ばされたのである。この坐禪は即ち、

佛が自分自身に用ひて自分自身に楽しみ味はつて居られる三昧、即ち心を靜めて、自己の本心の喜びに浸ることである。

この三昧は最も深く、最も價值ある尊いものであるから、之を三昧王三昧とも云ふのである。即ちこの世で只一つの尊い佛の自己歸入の喜びの世界である。吾々も若し一瞬時でもこの三昧に入れたならば、すぐ様、自己の本心がカラリ／＼と表れて今迄の迷の雲が四散し、佛の覺りを得るのである。本來の面目、忽にして現成する底の消息茲に了得すべしだ。

だから寔に三昧の境に入る坐禪は、佛道の正門なることを知るであらう。故に坐禪は佛法修行の本道である。佛法はこの世界に行はれて居る永遠の法則にして、その法則を手に入れその法則のまゝに生活するのが即ち坐禪である。

第三節 坐禪と諸縁の放捨

「其心地を開明せんと欲する者は雜智雜解を放捨し世法佛法を拋下し、一切の妄情を斷絶し、一實の眞心を現成せば、迷雲收り晴れて、心月新たに明らかならん。」

「佛言く聞思は猶門外に處するが如く、坐禪は正に家に還つて穩坐すと。誠なる哉。夫の聞思の若きは諸見未だ休せず、心地尙滯る。故に門外に處するが如し、只箇の坐禪は一切休歇して處として通ぜざること無し。故に家に還つて穩坐するに似たり。而して五蓋の煩惱皆無明に

從つて起る、無明は己を明らめざるなり。坐禪は是れ己を明らむる也。從ひ五蓋を斷ずと雖も未だ無明を斷ぜざる是れ佛祖に非ず、若し無明を斷ぜんと欲せば坐禪辨道最も是れ祕訣なり。古人言く安息めば寂生じ、寂生ずれば智現ず、智現ずれば眞見ると。若し安心盡さんと欲せば須らく善惡の思を休すべし、又須らく一切の緣務都來放捨して心に思ふことなく身に事とすること無かるべし、是れ第一の用心なり。」

語釋

▲雜知雜解は種々雜多なる知慮見解といふほどの意。即ち坐禪儀の「須らく言を尋ね語を逐ふの解行を休すべし」と同意である。▲世法佛法を抛下しとは俗諦眞諦といふも同じで世間の知識も佛法の悟道も抛下と投げ棄てよといふほどの意。道元禪師は「法執すら無し況んや世執をや」と示されてある。味ふべきである。▲一實の眞心とは生佛一如の故に一と云ひ、虚妄ならざる故に實と云ひ、偽妄を離るゝ故に眞と名く、要するに一實の眞心とは自性清淨心のことである。佛性といふも佛性といふも同様である。▲佛言くといふもこの語何れの經文にあるや出處詳らかでないが、其語句は寶鏡記にも引用してある。▲聞思とは經論等に依つて種々の説を知つたり善知識に就て佛教の道理を聞くことを聞と云ひ、其の説や道理を能く思惟觀察することを思といふ。▲誠なる哉は瑩山禪師が其佛の言を讚歎し、是れより以下その佛の言を解釋せられるのである。▲諸見とは種々な見解があつて角が取れないことで、佛教ではそれを五に分けて、身見、邊見、見取見、戒禁取見といふて居る。▲一切休歇は坐禪儀の萬事を休息すると同意義。▲五蓋とは貪欲と瞋恚と睡眠と掉悔と疑との五である。蓋と

いふのは眞心を蓋ひかくして心神昏昧ならしめて定慧發せざるからである。▲無明とは十二因縁の最初にある煩惱の根本のことで、物の道理を正しく見ることが出来なくて惱み煩ひ、惡業を作り六道輪廻の種を蒔くものである。その無明に三つある。それは癡無明、迷無明、顛無明である。▲己とは自己の佛性のこと。▲秘訣とは秘傳口訣ともいふて知慮分別に絶したる秘密の方術ともいふほどの意である。▲古人云くとは永明壽禪師の宗鏡錄第五卷にある語を云ふのである。▲妄は妄想、寂は寂靜、智は般若の大智慧、眞は本具の眞性のことで佛性である。▲一切の緣務都來放捨するとは「坐禪儀」の諸緣を放捨すると同意義。▲心に思ふこと無く、身に事とする無しとは矢張り「坐禪儀」の善惡を思はず、是非を管せずと同意義である。

〔講話〕 坐禪に依て道に入るには、今迄の考へを先づ第一に捨て、かゝらねばならぬ。人の云ふことなどいくら有難がつて聞いて居つても「自ら半錢はんせんの分なし」で、美味みじしい果物を食べた話を聞いたとて、自分のお腹は少しもふくれはしない、睡氣ねひが出る位のものである。

坐禪の話でもさうだ。今迄長々と書いた事は、全くその美味しい果物を食べた話に過ぎない。勿論、それが何の益にもならないと云ふのではないが、問題は、自分の腹が満されることにあるのだから、今迄の分は全く反古にしたつて構ふものではない。いや愈々自分で實修することになれば、これからの文だつて、反古に相違ないのである。

これだけの前提をおいて話を進めないと、私は佛に對して申譯がない。一盲衆盲を引くで却て迷路に導く恐れがあるからである。

扱、坐禪をして本當に自分の本心をつかみ、佛心に安住しようと思へば、今迄聞いたり、考へたりした事を全部捨て去つて了ひ、これは佛法だ、これは佛法ではない、など云つて居た今迄の考へは全く捨て了ひ、色々起つて来る妄想、分別を斷ち切つて了へば、自ら自分の本來の面目が表れて來て、からりと晴れた秋の空に、靈皎々と輝く月の様な美しい姿が現成するのである。

そこで「其心地を開明せんと欲する者は雜知雜解を放捨し、世法佛法を抛下し、一

切の妄情を斷絶し、一實の眞心を現成せば、迷雲收り晴れて、心月新たに明らかならん」との意味が能く解ると思ふ。然し坐禪はこの聖句以外に出ないのだから、こゝが一番難しいのである。一體我々は人間で、常に考へ、常に見、常に聞き、そして常に迷つて居る。

雜知雜解と云つて、我々の現在の知識や思想を捨てるなど、一體何うすればいゝのか、坐禪論の凡てはこゝにあるのだから、何んだそんなことかと考へて判つた様な氣になつたら、五百生野狐に墮するのである。

雜知雜解を放捨すれば、佛知佛解よりではないか。世法佛法を抛下すれば、非思量底の宗乘よりではないか。妄情を斷絶すれば、そのまゝ佛心の現成であつて、迷雲は晴れて心月の光明は現れるのである。放下の仕方などゝ手ぬるいことは云つて居られない。放下せよ、斷絶せよと云ひながら、人悪く放下の仕方、斷絶の仕方、教へて呉れない。請ふ、やるせない心を抱いて次の一句を聞け。

「佛言く。聞思は猶ほ門外に處するが如く、坐禪は正に家に還つて穩坐す」と、誠

に耳から入つたり、頭で考へたりして得た智慧は本物でない。色々な妄想を基礎にした理窟で捏ね上げたもので、哲學者の學說の如く、究極の落着きがない。「かうでなければならぬがなあ」と考へながら、確にかうだ、と云ふ確信もなければ、況んやそれに伴ふ實踐など、云ふことは容易に出て來るものではない。心地なほ滞るのだ。従つて哲學者、物知りなど、云ふ輩は全く旅鳥の様に落着きがない。

然るに坐禪は一切の智見と洞察とに依る、確信に安住して、凡てを見、凡てを聞き、凡てに通ずるが故に迷ひなく、疑ひなく、落着きと安住を持つて居る。

故に家に歸つて穩坐するに似て居るのである。何故にさうであるかといふに、一體我々の現在の落着のない生活は、迷ひとか疑ひとか云ふものから生ずる、それは又五蓋の煩惱から生ずるものだ、と禪師は説明せられるのである。即ち貪欲と瞋恚と愚痴と睡眠と掉悔との五つを根本煩惱と云つて、これあるが爲に、我々の本來の姿を失ひ、宇宙の法則と一致する、永遠に變りない法の生活が出来ないから、我々の生活は常に安住を失ふのである。

それは吾々の生活そのものが矛盾の存在であり、その矛盾を矛盾のまゝに把握した事を知らないで悩むのが我々の現實である。

その悩みの根本を貪欲、瞋恚、愚痴、睡眠、掉悔の五つと見るのであるが、それは更に深く——法のまゝに生きる我々人間の本質を把握しない悩み、即ち無明から起つて來るのである。然るに坐禪は自己の本質を徹見し、やがて宇宙の法のまゝに生きる人間の實相を把握するが故に、一切に通じ煩惱を斷じて落着きが出来、フラ／＼しないで生き得るのである。

従つて、若し根本煩惱と云ふ貪、瞋、痴、睡眠、掉悔の五つを斷じて、聖人の様になつても、それではまだ倫理的に人格が向上したと云ふだけであつて、佛祖とは云ひ得ない。それは宗教的な安住なく、常に客觀的情勢に支配せられて、宇宙の生命と呼吸を共にしないからである。そこで無明を斷じて人格を宇宙的に擴大し、宇宙の生命と共に生きようと欲するならば、前にも述べた様な種々の特徴を有する坐禪辨道が第一の秘訣になるのである。

古人の言に、「妄息めば、寂生じ、寂生すれば智現す、智現すれば眞見る」とあるが、この妄息と智現とは同時の存在であつて、妄息みて後に智が現はるゝのではない。同時因果で、妄心が息むと同時に、自然に、佛智が現はるゝのである。

故にこの妄心を閉息するのが何より根本的に必要である。そこで妄心とは現在の心である。その現在の種々なる心の働きを一切ストップさせる爲めには、「この心はいゝから、善い心は生かして置け」などゝ云ふケチな撰擇は許されない。現在のあらゆる心の作用をストップすることは要するに縁務即ち世事を都て放捨するのである。放捨するとは即ち吾々の現在の生活を全く轉換することである。これを生活のコペルニクスの轉廻と云はうか、とにかく我々の凡ゆる心の作用を停止して、我々の凡ゆる生活を生坐禪の世界へ投げ込むのである。

無念無想の坐禪三昧が即ちこれである。

兀々として坐定する底即ちこれ凡ゆる生活の轉回であり、萬事を休息する要道である。若し之を宗教學者が回心であると云ふならば、最も深い意味に於ける回心であつ

て、或る意味で坐禪は回心誘發の方法である。故に坐禪する者の心得は第一にこの意味の坐禪を了會して、從來の生活を轉換すると云ふことを心得べき事が、何より第一の用心である。

注意、この次の本文の「妄縁盡る時妄心随つて滅す」といふより以下「便ち是れ第一の用心なり」までを坐禪方法論の方に於て講話することにして、其の次の「夫れ坐禪は教行證に干るに非ず」より以下、戒定慧三學の下の「盡く打坐に在るなり」までを、章を分け、節を設くる關係上、甚だ僭越で恐懼に堪へざる次第にて死罪を犯すことにもなるが、前以て述べて置いた如くこの「用心記」は太祖大師の折りに觸れての御垂示を後に至つて編纂したものと信するから、敢て此の坐禪論の章に於て是れより述ぶることにしたのである。

それから其の後の「且つ參禪も亦坐禪なり」から「二空忽ち生して散心必ず歇まん」までを又坐禪方法論に於て叙することにするから、寛恕の態度を以て諒として頂きた

第四節 坐禪と教行證

坐禪の意義を明にする爲に、佛教共通の見方に従うて、教行證の三法の立場から、坐禪を見ると、坐禪はこの三法に當はまるものではない。然し見方に依つては、この三法を佛陀の眞意に於て含んで居ると見ることが出来る。

教行證と云ふのは、佛教を宗教として見る時に、分類せられる三つの方面であつて、何れの宗派でもこの三者を持つて居るのである。論へば、天台宗の立前を見れば、法華一乘の教理があつて、止觀の行法を修行し、佛果を證するのである。

又淨土宗などを見れば、淨土三部經の教を信じて、專修念佛を行じ往生極樂の證果を得る。

かう云ふ意味から云へば、坐禪は何か所依の經に對應しての修行法であるかといふに、さうではない。隨て證果を得る爲めとか目的地に達する爲めでもない。

坐禪はそんなカテゴリーの中に入る可きものではない。坐禪そのものが無字の經卷

であり、無爲の修行であり、無證の證果であり目的である。乃ち禪は不立文字であつて、己に教理など云ふ學的體系を持つて居ない。

従つて教家の如く、教理に對應する修行も立てなければ、修行の結果として體得する證果も論じないのである。只唯「只管打坐」であつて、坐禪が凡てである。而もそれが宗教として成立する爲に教行證の三法からこの坐禪を見る時、自らそこに坐禪の三つの正しい意義が表れて來るのである。

これだけを前提として本文を見れば、そこに説かれる坐禪の説明が、自ら了會せられるであらう。

「夫れ坐禪は教行證に干かるに非ず而も此三徳を兼ね。

謂く證は悟を待つて則とするを以てする是れ坐禪の心に
あらず。行は眞履實踐を以てする是れ坐禪の心にあらず。

教は斷惡修善を以てする是れ坐禪の心にあらず。禪中縱
ひ教を立つればとて而も居常の教に非ず。謂く直指單傳
の道舉體全く説話、語本没し、章句意盡き理窮まる。一
言十方を盡す。絲毫も未だ舉揚せず。是れ豈佛祖眞正の
教にあらずらんや。或は行を談ずと雖も又無爲の行なり。
謂く身に所作無く口に密誦無く心に尋思無く、六根自ら
清淨にして一切染汚せず、聲聞の十六行に非ず、縁覺の
十二行に非ず、菩薩の六度萬行に非ず。一切爲さず故に

名けて佛と爲す。只諸佛の自受用三昧に安住して菩薩の
四安樂行に遊戯す。是れ豈佛祖深妙の行にあらずらんや。
或は證を説くと雖も無證にして證す。是れ三昧王三昧、
無生智發現三昧、一切智發現三昧、自然智發現三昧、如
來智惠開發明門大安樂行法門の所發なり。聖凡の格式を
越え迷悟の情量を出づ。是れ豈本有大覺の證にあらずら
んや。」

語釋

▲教行證とは教は文字言句の教理、行は能行所行の實踐の修行、證は心にそ
の理を悟る證悟である。要するに教理を聞き、それを身に行ひ心に證るといふことで

ある。▲眞履實踐は眞實に履踐すること、眞實の二字を履踐の二字に冠らしたに過ぎない。▲斷惡修善は惡を斷滅して善を修行するといふので、諸惡莫作、衆善奉行と同意義。▲居常は尋常若しくは普通といふ義にして他の宗旨で云ふ普通のといふほどの意。▲直指單傳は直に吾人の行住坐臥を指して佛法そのものを示すを直指と云ひ。釋尊から西天四七東土二三の祖師が次ぎく〜と以心傳心に依つて法を傳へて來たのを單傳といふ。要するに坐禪のことをいふのである。▲舉體は全身といふこと。▲語本章句を没しとは言葉も本來章句を没して何とも言ふことは出來ない。舉體の說法は章句でないからであるといふほどの意。▲絲毫は既に説明して置いた、此處では少しもといふほどの意。▲舉揚は舉示宣揚と熟字して言説を以て人に示すこと。▲無爲の行とは聲色等の境に隨つて行ふのではない。能所を離れた行である。證道歌の「絕學無爲の閑道人、妄想を除かず眞を求めず」とある境地の行をいふのである。▲密誦は口中に眞言陀羅尼等を唱へること。▲尋思は尋求思量すること、常に思量分別することを云ふ。▲汚染は普通染汚といふと同じく汚れ染むること。▲聲聞の十六行とは聲

聞は小乗の菩薩で諸佛の聖教の聲を聞ひて小行小果を得るので、その修行に十六通りある。即ち苦集滅道の四諦の下に又各々の四種の行相がある。苦諦の下に苦、空、無常、無我の四行があり、集諦の下に集、因、緣、生の四行があり、滅諦の下に滅、靜妙、離の四行があり、又道諦の下に道、正、迹、乘の四行がある。故に之れを聲聞の十六行といふ。▲緣覺の十二行とは前に述べた十二因緣のことである。緣覺はこの十二因緣を觀して得脫を爲すのであるが、矢張り聲聞と同じく小乗の菩薩で小行小果である。▲菩薩の六度萬行とは梵語の六波羅密のこと、檀那波羅密、尸羅波羅密、羼提波羅密、毘梨耶波羅密、禪那波羅密、般若波羅密である。是れを譯すると布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧となるのである。波羅密は到彼岸とも又度とも譯す。故に六度といふ。萬行は行、住、坐、臥、各々に二百五十戒がある。その計一千戒が三聚戒各々に配せられるから三千となる。その三千か身口の七支に又配せられるから二萬一千となる。その二萬一千が復た貪、瞋、痴等分の四煩惱に配せられるから八萬四千となる。今八萬といふのはその大數を擧げたに過ぎない。▲四安樂行とは身安樂行、口

安樂行、意安樂行、誓願安樂行のことで、身口意の三業に於て不善を行はず大悲心を起し衆生を濟度せんとすの誓願を立て、之を行ふことである。故に此の四安樂行を、正身行、正語行、正意行、大悲行とも言ふ。その意味は同一である。尙詳細を知らんとする人は法華經の安樂品及び法華文句に就いて見るがよい。▲無生智とは四智五智等の名相を生ぜざる故に一切智となる。教乘法數に「無生智は一切煩惱更に再び生ぜず即ち我苦を知つて已に復更に知らず」とある。▲一切智は一切空平等なるが故に一切の法を能く知り能く解す故に一切智といふ。▲自然智は修習覺察を用ゐずして妄想を離れ自然に無生智、一切智、無礙智等が現前するをいふ。▲如來智とは以上の諸智を總稱して如來智といふたものである。華嚴經に曰く「一切衆生如來の智惠を具有せざるはなし、但妄想顛倒執着を以て證得せず」と。要するに無生智も一切智も自然智も如來智も悉く坐禪の別名にして、凡て坐禪の發現ならざるはないといふほどの意。

〔講話〕 教行證の中に、坐禪を攝しようとするに不適當な理由は次の通りである。
證果と云ふものは、教法に與へられた理想を、會得することが問題であつて、こゝ

に何物かを會得すると云ふ點がなければならぬが、坐禪は坐禪を會得するだけであつて、別に理想とか、目的地とかを立て、居るわけではない。従つて坐禪を證果だと見ることが根本から誤りであつて、坐禪の中心本質は證果などは全然別なものである。

行法も同様であつて、何等かの教理の誤りなき實踐であるが、坐禪にはそうした教理もなく、その爲の誤りなき實踐と云ふこともない。只、坐禪が教へであり坐禪が實踐である。

坐禪を何か理想、例へば佛果など云ふものを得る爲の實踐などと思つたならば大きな誤りであつて、坐禪の認識不足と云はなければならぬ。この意味に於て坐禪を行法だと見ることも誤りである。況んや坐禪は教理ではない。教外別傳だ。教法は必ず除滅すべき現實の缺陷と到達すべき理想とを教へるのであるが、坐禪は除滅すべき缺陷も到達すべき理想も説いて居ない。修證不二の只管打坐がある。従つて坐禪を教法の中に接すべき筋合のものではない。

以上の如く、坐禪は教行證三法の中の何れでもないが、然し、坐禪は又翻つて教法として見ればさう考へられる點もあり、行法證果として見れば又さう考へられる方面もある。然し、それは所謂教行證とは本質に於て異つたものである。

坐禪に於て云ふ教とは何んなものかと云ふに、直指單傳の道であつて、それはもう云はんとしても口に出ることが出来ず、言葉にも表せなければ、理論で説く事も、心で考へて見ることさへ出来ない處を、極めて瞬間的にヒヨイと云へば、それで全體が了解せられたり、又何も云はないでも、そのまゝなる程と肯かれる様なもので、禪の極致は全く、佛の金口の說法と何等異つて居ない。

即ちそれは何も説きもせず、議論もしないけれ共、而も佛の眞底を明になし得て居る。

若し教法が佛の説かれたものといふならば、この直指單傳の道が、何うして佛陀の説かれた教法であると云へないだらうか。寔に佛の教法そのまゝだと言つてよい。否佛の口に依て説かれた教法よりも、寧ろ心を以て心に傳へられた直傳の方が、眞の教

法ではあるまいか。

次に、又坐禪の中に於て、行といふことを談ずることがあるけれども、それは普通云ふ所の行とは異つて無爲の行である。何もなすことがないといふのではなく、何等行らくなすことが出来ないといふ方がよい様な行である。別に身に燒香禮拜といふやうな務めを行ふでもなく、又難行苦行するのでもない。

或は口に念佛稱名を唱へる必要もなければ、眞言陀羅尼を誦することもいらぬのである。或は意に種々なる觀念觀法をするのでもなければ、又摩訶止觀の様に、一念三千だなどと小六ヶ敷いことを觀する要もないのである。

唯眼耳鼻舌身意等の六根が自ら清淨にして、一切染汚せられなければよいのである。聲聞には十六行といふのがある。即ち苦と集と滅と道との四諦に於て、一諦毎に又四種の修行の仕方があるので都合十六行になるのである。

次に緣覺の十二行というて、既に前にも一寸述べて置いたやうに、十二因緣といふ觀法を修して、悟りを開く行法もある。又菩薩の六度萬行というて、布施と、受戒と、

忍辱と、精進と、禪定と、智慧との六つあつて、菩薩の行法は悉く皆之れに攝せられて居る。(其の委しいことは「天台四教儀」等に説いてあるから就いて見るがよい。)

鬼に角、斯様に聲聞の十六行だの、緣覺の十二行だの、菩薩の六度萬行だのと種々あるけれども、今此の坐禪の一行に於ては、そんな事面倒臭い事は一つも要がない。一切爲さず即ち無造作、不染汚の境界を名づけて佛といふのである。

然し一切爲さずというても枯木死灰の如く、血の氣がないといふことではない。道元禪師は言語道斷と云ふは一切の言語なり、心行處滅といふは一切の心行なりと仰せられてゐる。一切不爲、只管に打坐して不思議、不思議、行住坐臥皆斯くの如くにして打成一片となり切つて、如々に行ずる處、それが佛である。即ち特に修行すべき一切の行法を持たない處、それが眞の坐禪である。従つてそれは諸佛の自由な、無碍自在な生活と何等異つた所がない。

全く諸佛の自受用三昧で佛自ら悟りの妙味に浸り切つた境界であり、又菩薩の四安樂行といふて、身口意の三業に於て不善を行ぜず、大慈悲心を起して一切衆生を濟度

せんとの誓願を立て、自由に之れを行ひて、更にその三業に拘束せられることなく、無爲不染汚にして諸行を超越し、而も自ら諸佛の妙行に契うて行く處、即ち佛祖の深妙不可思議の行持ではあるまいか。

又坐禪に於て證といふことを説くけれども、普通の證とは異り證果の證明すべき何物もないから、無證の證と言はなければならぬ。

行住坐臥、喫茶喫飯悉く證の全體であるから、殊更に取り分けて之れが證であるといふべきものは無い筈である。それを假りに名づけて無證の證といふのである。この無證の證は凡ての證の中に於ても王たるべきものであるから、三昧中の王三昧である。

又無生智とて、今更新たに生ずるものでなくて、本來具有して居る光明が赫灼として、この坐禪三昧の中に發現するのである。この無生智は一切空平等なるが故に、一切智と言つて凡てのものを照破せずといふことはないのである。

その一切智は、修行學習に依て得るものでないから、又自然智ともいふのである。

これ等の無生智、一切智、自然智の三者が自由無碍に發現したる總稱が、即ち如來智である。此智慧光明は即ち大安樂行の法門なる坐禪より發現するのであつて、聖者だの、凡夫だのといふ格式を超越して、迷ひだの悟りだのといふ妄情分別を出過したものである。これぞ佛陀の大覺、本有の佛性の發現といふ立派な證果ではあるまいか。

以上の如く觀察し來れば、坐禪の教行證は全く世の所謂教行證とは本質的に異なり、遠くその規範を離れて、如來の眞生命に飛び込んだ世界に於ける教行證である。若し坐禪の意義を知らうとするならば、この意味に於て把握しなければならぬ。

第五節 坐禪と三學

前節に於ては、坐禪と教行證との關係を説いて、禪の一般佛教に於ける地位を説いたのであるが、次に佛教諸宗派に於て謂ふ所の、戒定慧の三學と我が坐禪とを比較して、其の地位を一應説明しなければならぬことになつたのである。

佛教を宗教として見る場合、佛陀の教、佛陀の範を示された修行、佛陀の體得せら

れた證果、と云ふ風に之を三つに分けて説明することが便利であると云ふ點から、教行證の三法を説いたのであるが、之を佛法として教義的に分類して見ると、所謂生活規定である戒律と、修行方法である定と、それに依て獲得する所の智慧、この三つが佛陀の御一代に説き表はされた教法であると云ふことが出来る。

教行證の三つは佛教の形式から見た分け方であるに對して、戒定慧は佛教を内容の方から分けた見方である。従つて坐禪を佛法の正道であり、佛法の正門であると云ふ主張を持つて居る者に取つては、是非共この二方面から觀察して見る必要があるし、又それによつて坐禪の意味をより明白になし得るのである。

扱て、坐禪を戒定慧の三學の見方に就て、坐禪用心記に依て研究して見ると、次の一段になるのである。

「又坐禪は戒定慧に干はるに非ず、而も此の三學を兼ねたり、謂く戒は是れ防非止惡なり、坐禪は舉體無二と觀

じ萬事を抛下し諸縁を休息し佛法世法管せず、道情世情
雙べ忘じて是非も無く善悪も無し、何の防止か之れ有ら
ん、此れは是れ心地無相の戒なり、定は是れ觀想無餘な
り、坐禪は身心を脱落し、迷悟を捨離して不變不動、不
爲不味、癡の如く兀の如く、山の如く海の如くにして、
動靜の二相了然として生ぜず、定にして定相なし、定相
無きが故に大定と名く、慧は是れ簡擇覺了なり、坐禪は
所知自ら滅して心識永く忘ず、通身慧眼簡覺あることな

し、明らかに佛性を見て、本迷惑せず、意根を坐斷して
廓然として營徹す、是れ慧にして、慧相なく、慧相無き
が故に大慧と名く。諸佛の教門、一代の所説、戒定慧の
中に總收めざることに無し、今坐禪は戒として持たざるこ
と無く、定として信ぜざることに無く、慧として通ぜざる
こと無く、降魔成道、轉輪涅槃皆此力に依る、神通妙用
放光說法盡く打坐にあり、且つ參禪も亦坐禪なり。」

語釋

▲戒定慧とは戒は禁戒の義で能く身口意の所作の惡業を防止するの意。定は
禪定の義で能く散亂を沈め心を清澄ならしめて見性悟道するをいふ。惠は智惠の義で

能く煩惱を斷除し本性を發現するをいふのである。▲心地無相戒とは心の戒であるから不殺生とか不偷盜とかいふ戒律の相がない、即ち佛戒である。緇門警訓に云く「自性善惡なし持もなければ亦犯もなし是れ自性」と詳きは梵網經心地法門品を參考すべきである。▲觀想無餘とは觀想は觀念といふも同じで觀想觀念の外、餘事となしといふほどの意で、心を一處に住せしめて妄想分別を起さず不動着的境に在るをいふ。▲定相なしとは行も禪定、臥も禪定、住も禪定なれば極つた定相はない。ないから行住坐臥皆定相ならざるものはないといふほどの意。▲簡擇覺了は善惡を簡擇と「えらびゑること」で惑を斷して理を證する取捨の作用をいひ、又是非を覺了と明察して心地を開發する働きをいふのである。▲所知は所知障ともいふて心地開明の障害となるものである。所知障とは從來知つて居る所の法に執着して眞の智慧の性を障蔽するものである。▲廓然とは八面玲瓏として「からり」としたことで、永嘉大師は「廓然瑩徹して沙界に周し」と歌はれた。▲降魔成道轉法輪涅槃とは釋尊に八相成道といふことがある。第一下天、第二託胎、第三降誕、第四出家、第五降魔、第六成道、第七說法、第

八涅槃、この八相である。この八相の中の後半の四相を此處に擧げたのである。降魔は釋尊が六年修行の後に魔軍が逼め來つた時神通力を以て難なく降伏せられたのを云ひ、成道は三十歳の時十二月八日夜明の明星を一目して豁然大悟して無上の大道を成せられたことである。轉法輪は轉法輪の略語にして說法のことで、成道後四十九年間三百餘會の法輪を轉ぜられたことである。涅槃は滅度と譯して釋尊が御崩れになつたことをいふ。▲神通妙用は不思議な自由自在のはたらき妙用をいふ。佛が說法せられた時に大地が六種に震動したとか天華亂墜して諸天善神が讚歎したとかいふことである。吾宗の神通妙用は却て運水搬柴、唯是れくである。▲放光說法は佛が將に法華經を説かんとするに當つて先づ毫光を放ち以て他の國土に放光を與へたと云ふ故事より來たものである。▲法華序品に曰く「斯の光を放てば已に則ち大法を説く」とある。「譬喩」坐禪は只單に坐つて無想境に入るだけのものだといふ風に考へると、戒定慧の三學から云へば、只定の方面を教へるものゝ様になつて了つて、それが佛法の全體であるなど云ふ考へは間違ひになるのである。

然し、西天四七、東土二三の祖師、歴代の佛祖が努められた坐禪、正傳の佛法はそんな坐に捉はれ、相に執着したものではない。坐つた相ばかりに捉はれるから、戒定慧の三學で云へば定に入つて了ふと思ふのであるが、これは大變な誤りであつて、佛祖正傳の坐禪はそんなケチなものではない。

坐禪は戒定慧の何れかに攝せられるなど云ふ考へで云ひ表はされるものではない。寧ろ坐禪は、戒定慧の三學を超越して、而も能くその三學を攝して居るものであるといふことが出来る。其の譯を「用心記」に依て、これから少しくお話ししてみよう。

謂く、戒と云ふのは戒律のことで、防非止惡と云つて、人間として、又佛教徒として爲すべからざること、即ち爲しては悪いことをしない様にと佛陀が定められた法律の様なものである。五戒、十戒、四十八戒、二百五十戒三百六十戒、など云つて、在家の戒法、出家の戒律など大藏經の中には隨分澤山な戒律が律藏の中にあつて、出家及び在家のものとして爲してはならないことが、隨分こまかく規定せられてゐる。

る。

律宗などは、その生活規定にこそ佛陀の教が生きて居るのであると云ふ考への下に、極くやかましい宗旨であるが、それにも四分律、五分律など云ふものがあり、それで宗旨が立つて居ると云ふのではないが、天台の圓頓戒など云ふのもそれらが思想的に發展進化したものである。

勿論大乘戒となり、圓頓戒などになれば、餘程その意味が變つて來るから、一概に云へないが、然し、戒と云ふのは防非止惡が中心で、佛教徒として、僧侶としてなすべからざること、動もすれば犯し易い惡業などをあげて、嚴重に之を警戒して居られるのが戒である。

若しさうだとすれば、坐禪は人が放逸になるからと云つて教へられたものでもなく又僧侶が悪いことをしない爲に佛陀が僧侶にすめられたものでもない。従つて坐禪は決して戒ではないのである。

況んや坐禪は自己の全生命を、従つて又、宇宙の全生命を總動員して、萬象千差の

相を通じて萬法一如、三界唯一心のいのちを把握し、何事をも顧ず、凡ゆる人間のはたらき（作用）を止めて、三昧王三昧に入つて了ひ、佛法だ、世法だ、聖だ俗だなど云ふ分別や議論は一切抜きにして只ム！と宇宙の生命に溶け込んで森羅萬象の呼吸をそのままに呼吸するのであるから、道情だ、世情だ、佛教徒としてしなければならぬことだ、佛教徒として、してはならないことだ、などと云ふケチな考へは動かさうとしても動かさないものである。

従つて所謂是非、善悪と云ふ様なことはこの境涯では議論にならない。凡夫の云ふ善悪など云ふものは少し哲學的に考察したつて、普遍妥當の善悪など云ふことは立てられないのである。

況んや坐禪絶對の世界に於ては所謂善悪など立てられるものではないのである。従つて、してはならぬなど云ふ規定は全然成立しないこととなつて終ふが、然し一步退いてこの絶對の世界を観察するとこの世界で、一體非道な事や悪い事などしやうとしたつて出来るであらうか。

全宇宙の生命の中に溶け込んで、萬象の呼吸を呼吸して居たら、殺さうとしたつて殺せるものではなく、盗まうとて盗めるものではない。従つて凡ゆる戒律など保たうとしなくとも保たれて居るのである。従つて之を戒の上から強ひて云へば心地無相の戒、即ち自己の生命の奥底に徹して、宇宙の生命に溶け込んだ境界に於ける、自ら保たれて居る戒とでも云へば云ひ得るであらう。従つて坐禪は戒と云へば戒とも云ひ得るのである。

次に佛陀は、戒を保ち、定を修して、慧を磨くと云はれたが、その定は一體何んなものか。そして、坐禪と定とは何んな関係にあるのか。と云ふのに、定は禪定など云ひ、梵語のジャーナ、或はサマーディである。四禪八定など云ふものもその中に入るのであるが、それは要するに心を一所に集めて修練すると次第に心が動搖せず、吾等の日常のキョロ／＼する心が次第に澄み透つて、非想非々想定など云ふ状態に入るのである。

それは餘程哲學的な意味も加はつては居るが、主として心理的な心の捉へ方であつ

て、もはや我々の心の中に一點のこだはりもなく、凡てを離れて宇宙に溶け込んだ無想境を云ふのである。それは要するに吾々の思想、分別の心を粉碎して、有とも無とも迷とも悟とも、何ともかともいふことの出来ない處まで突きつめて行くと全く何にもなくなつて了ふ。なくなつて了へば無一物中無盡藏で縦横無盡の働きが湧いて來るのである。

已に述べた様に、坐禪の基本形態は、こゝから出發して居ると云つて差支へがないであらう。故に、坐禪は單に禪定とかサマーデーに止つて居るのではない。禪定を立場として云へば、それが實生活にまで止揚せられることが必要である。そして佛祖正傳の坐禪はこの生活にまで高められた禪定がいのちなのである。

太祖の御言葉で云へば、坐禪は定力によつて身心脱落し、すつかりいのちの解決がついて、もはや今迄の迷ひだとか悟りだとか云ふ考へからすつかり脱け切つて了つて、大覺安心に住して、かれこれ人間らしい分別行爲をせず、然も靈然妙にして生きる姿である。それは凡人から見れば大馬鹿三太夫の様でもあれば、又泰然自若として

雲表に聳ゆる大山の様でもあり、且つ永へに神秘を包んだ默然たる大海の様でもある。全く吾々凡夫の眼では窺ふことの出来ない境界にあつて、動にして動に非ず、靜にして靜にあらず、動靜の二相了然として生じない。

即ち荒野に突立つて居る枯木、それは一應は全く動きのないポツンたる一本の幹に過ぎないが、それは又永へに宇宙の眞理を語り、偉大なる荒野の美を語つて居るではないか。

又大海を見よ、日毎夜毎に澎湃として波をたゞへ、女波男波、金波銀波、或は怒れる猛獸の如き山なす怒濤を打上げるかと思へば、又靜かに風ぎて一語の私語もない寂かな夜に月を浮べることさへある。然も海は永遠に語らざる寂然の姿を捨てない。

坐禪の相は寔にこの荒野の枯木の如く、大海の姿の如きものである。何と云つていゝか判らない。定だと云つても、定としての相を持つて居ない。即ち心が一所に落着いて動かないなど、云ふ相は坐禪には見當らないではないか、然もその定の根本精神を離れて居ない。従つて之を強ひて云へば大定とでも云ふべきであらう。

即ち、所謂禪定とは、人間の生活と宇宙の生命との一體に依つて一大飛躍をしたものであると云ふことが出来る。

戒律に従ひ、禪定を修して體得する處の智慧と、坐禪とは如何なる關係にあるかといふに、

一體智慧と云ふものは只單なる智識とは異つて居る。書物に依つて得る處の智識、或は先輩に教へられる智識などは、耳と目から頭に入りたる只單なる智識であつて、それは唯知つて居るに過ぎない。

それに反して佛教で云ふ智慧は目から入つても、耳から入つても、或は身體から入つても、何から入つてもいゝが只單に頭の中に入つて居るだけではない。それが反省せられ、更に體驗に織込まれ、全生命をかけて味はれたものが智慧である。従つて佛陀の教が禪定に依つて一度自分のいのちに吸ひ取られたものでなければ智慧と云ふとは出来ないのである。

この様な意味の智慧は、實際に體驗を基礎として居るのであるから、種々の事柄に

出會つて、之をよく認識し、それに對する態度を決定して、よく亦その本質まで覺り得るのである。

然し、要するに所謂智慧と云ふのは、正しい意味に於て物事を見分け、その本當のところを知るはたらしきに過ぎないのである。

坐禪は勿論、この正しい意味の智慧を否定したり、無視したりするのではないが、物と我と對立して居たり、知るとか、知られるとかと云ふ考へなどすつかり通り越して了つて、知るものもなくまた知らるゝものもない。

坐禪の當體に於ては、萬物が凡て一法界に融合して、同じ生命を呼吸して居るのであるから、事物を正しく見分けるとか、そのものゝ本當のことが判るとか、と云ふ考へ方は成り立たない。知ると云へば身體中が知ると云ふはたらしきになつて了つて居るので、見分けるなどゝ云ふまだるつこいことは云つて居られない。自分の身體が智慧になり切つて居るばかりでなく、全宇宙が智慧のはたらしきになり切つて居る。見分けるものも、見分けられるものも、存在しないのである。

全宇宙に渡つて生命を同じくし、呼吸を同じくして居るのであるから、即ち佛性を明かに徹見して居るのであるから、最早迷ひだ悟りだと云つて居る境界ではなく、本來迷惑せず、分別妄想の意根など、云ふケチ臭い道具はとづくにブチ破られて了つて凡ゆるものが、あらゆる事が靈然明白に、清い泉の中の一粒々々の砂をも數へ得る様に判るのである。

坐禪のこの働きは本當の意味に於ける智慧であつて、吾々の小さな目とか耳とかを同じ得るケチな知識とか、智慧とか云ふものを越えて、全人格を持つて、全宇宙を把握し、全宇宙を動かして生命を同じくする働きであるから、所謂智慧など、云ふ相形式にはあてはまらないものである。従つて若し強ひて云へば大慧とでも云へばよいであらう。

以上の如く坐禪を正しく考察して見ると、坐禪は成る程佛法の正門であり、正道であり、眞髓であることが餘程了解せられたことであらう。

凡そ諸佛の教とか、釋尊御一代の説法の内容とか云ふものは八萬四千の法門など、

云つて居るが、それは己に古來の學者が認めて居る様に、戒定慧の三學に分類せられそれ以外には出でないのである。

然るに、坐禪は上來述べ來つた様に、凡ゆる戒を持つ根本態度であり、禪定で云へばその中心生命を指導するものであり、又一切の智慧を領得し、活動せしめる根本であるから、佛陀一代の教化、指導、説法は要するに坐禪の一門に攝せられ、又實に佛陀の華やかな降魔も、輝しき成道も、熱烈なる教化の事業（轉法輪）も、又寂かな涅槃も、凡て佛陀の御一生は坐禪の力によつて動かされ、指導せられて居るのである。

若し然りとすれば我等の遠く仰ぎ歸依し奉る佛陀世尊の不可思議な神通妙用のはたらきも尊嚴犯すべからざる、萬人齊しくひれふし奉る放光説法など、云ふ偉大なる佛陀の能力も、皆悉くこのドン坐つて、打成一片になるところにあるのではないか。

かく坐禪の意義を突きつめて見れば、今迄只單に默然と坐つたり、師家の提唱を聞いたりするだけが坐禪である様に考へたのであるが、佛祖の正傳である坐禪は廣大無

邊で、佛陀の御一生、否諸佛菩薩の不可思議なる活動の原動力であり、全宇宙の生命であると云ふことにまで押進めて考へなければならぬ事になつた。

然しそれかと云つて最初の迷妄分別の取れない坐禪修行は、坐禪でないかと云ふに、決してさうではない。坐禪は修證不二、初中後一等であつて、凡ゆる生命の動きは悉く坐禪のはたらきである。實に坐禪は三歳の童兒にも了會せられ、七歳の女流にも活用せられるものであるが又、等覺妙覺の佛菩薩もなほその最後を究め得ない、廣大無邊な宇宙生命である。

こゝに坐禪の價値とはたらきとを認識して、實際の坐禪修行に勉められたいのである。

第五章 坐禪方法論

第一節 序 説

前章迄に坐禪の本質的意義を、數回に亘つ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、哲學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。又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れぬ。

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みたいやうなもので、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、三には禪學の哲學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クダ

くと述べたのである。

されど、坐禪の見解は、これ以外に存在しないと云ふのではなくて、私の立場に於ける一種の解答である、といふほどに過ぎないのである。それと太祖大師の聖章聖句に依て、それを基礎づけながら、坐禪に志す人の爲に斯く呈露した次第である。讀者諸彦、幸に諒せられよ。

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す。

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、解脱慧を生じ、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、浄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言つて居るではないか。

況んや、直に大聖釋尊と同じ境地に遊ぶなど、云ふ妙法に至つては、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修養を重ねて、眞に喫茶喫飯が坐禪に成り切つた人といふのである。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

喫飯の時も同様に專微一意、如法に喫飯出來得る人にして、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、決して環境も道場も選ぶ必要は更にない、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、身を調へ、心を調へねばならぬ。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來ぬ。

換言すれば、自己の心地を開明し、般若の佛智を得て、解脱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。

第二節 調心法に就て

「妄緣盡くる時妄心随つて滅す。妄心若し滅せば不變の

體、現じ、了々として常に知る。寂滅の法に非ず、動作の法に非ず、然らば有らゆる技藝術道、醫方占相皆當に遠離すべし、況んや歌舞伎樂、喧諍戲論、名相利養悉く之に近づくべからず。頌詩歌詠の類自ら淨心の因縁たりと雖も而も好み營むこと莫れ。文章筆硯を擲下して用ひざるは是れ道者の勝躅なり。是れ調心の至要なり。」

語釋

▲妄緣とは、前に述べた妄心妄念を引き起す緣となり、手掛りとなる總ての環境をいふ。▲術道は呪術のことで、爲禪禪師は佛祖三經の註に呪術とは邪呪術に依て衆生を惱亂するをいふと解して居られる。▲醫方とは醫術及藥劑を調合すること。

▲占は八封等でうらないすること、相は人相家相を等を見ること。▲喧諍とは喧は譁なり譁なりといひ、諍は訟なりといふて、喧譁口論のこと。▲戲論は茶番狂言、道化口合等の滑稽じみたものをいふ。▲名相利養は名聞世相の利養といふほどの意で名譽利欲のことである。▲頌は人の盛徳を讃える詩。詩は志なりで其人の志想を頌を踏んで叙ぶるものである。▲文章筆硯は筆を採り硯を寄せて巧みに文章を綴ること。▲道者は辨道修行する者といふ意。▲勝躅は「すぐれたる、あとかた」と讀でよき手本といふほどの意。

〔講話〕 この一段は、精神を統一する調心の要法が述べられたもので、初めの「妄縁盡る時」より「動作の法に非ず」までは、其の緒言とも見るべきもので、これが根基となつて、種々なる調心の方法が、説き出されるやうになるのである。

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ゝ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か、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看を見て、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な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妄心とするならば、妄心は迷の世界即ち妄縁の中に動いて居る。故に妄縁を去れば妄心去り、妄心さればそのまゝ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。

これだけのことが了解出來たならば、我々が心を統一するに、坐禪が必要なことは、

自ら理解されなければならない。我々が精神生活の確立の爲に、第一に取らなければならないことは、我々の現在の生活の凡ゆる外縁を去ることである。治生、産業を先づ拋棄し、先づ僧堂的生活の環境に入ることである。會計簿とタイプライターを手にしなから、坐禪辨道は出來にくい。先づ之等を捨てよ。

次に宗教家としてよくある、技藝術道、醫方、占相など、云ふ特殊技能も、全部捨て去れ、況んや歌舞、妓樂、喧嘩、戯論は勿論、名相利養のことは一切止めよ。醫者のことばかりやつて居て、何うして本來の面目、一大事因縁が手に入るものであるか。トつたり、人相を見たりして何うして心地を明めることが出來よう。

況んやフォックストロットで踊つたり、笛太鼓で喧ぎまわり、氣を呵して人と議論したりして居て、何が自分の本心に立ち歸ることが出來よう。

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、名僧智識の歌などは、吾々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、喜んで居る様では駄目である。

古人の修業の跡を探ねて見れば、書物を焼き捨てたり、詩歌を擲つたりして、本来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、凡ゆる従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。妄心を去り、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。太祖大師は、之を調心の至要なり、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、萬事を抛擲する杯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。

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ま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。徹底すれば真空妙有で、真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。

坐禪の實修は先づこの抛擲立場を確立することを條件とするのである。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興へられるのである。

第三節 調身の要術

1、衣服に就ての用心

「美服と垢衣とは俱に着用すべからず、美服は貪を生じ、又盜賊の畏あり、故に道者の障難と爲す、若しくは因縁あり、若しくは人の施與する有るも而も受けざるは古來の嘉蹤なり、縦ひ本より之あるも又照管せざれ、盜賊却奪すとも追尋し怯惜すべからず、垢衣と舊衣とは浣洗補治して垢膩を去り淨潔ならしめて、而して之を着用すべ

し、垢膩を去らざれば身冷にして病發す、又障道の因縁たればなり。」

語釋 ▲嘉蹤は「よきあとかた」と訓じて前の勝蹟と同意義である。▲照管は照知主管と熟字して氣にかけ心に思ふこと。▲怯惜とは怯は格の俗字で何れも「をしむ」といふ意であるから欲張ること。▲浣洗は共に「あらふ」と讀んで物を清潔にするこ
と。▲垢膩の膩は脂肪の垢つきたるをいふ。

講話 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せねばならぬこと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、心の用意が出来た譯である。

然し、如何に心の用意が出来ても、坐禪する外的條件が能く整理せられて居らなければ、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
うと言ふのではなす。

我が高祖大師も「威儀即佛法」と仰せになつて、何をするにも、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。

故に太祖大師も、「身心間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、太祖大師は衣服について本文のやうに親切、叮嚀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くの中になつて來るものである。

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。何ちら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。この一節は味ふべき句が多い。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、遂に兄弟で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、妾が檀那に詔ふ様に詔つて、金襴の袈裟を寄附してもらつたり、緋の衣を寄附してもら

つたりして居るが、世も變れば變るものである吁。

閑話休題、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。然し翻つて日常生活に於て、この聖句を見ても、仲々味ふべき一節ではないか。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居て、本當の修行が出来ない。従て眞面目の生活、人としての道を行ふのに障げになる。盗人に盗まれないか、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来るものでない。

全くそんなことは忘れて了へ、との一句など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、きちんと當儀つた御聖訓と云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、適合すると思へば、そのまゝ以つて、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人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来るものでないと、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来ない。

故に常濟大師は美服を着るなどお誠になつた後、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。

2. 食物に就ての用心

「然も身命を管せずと雖も、衣足らず、食足らず、睡眠
足らざる之を三不足と名け、皆退惰の因縁なり、一切の

生物堅物乃至損物不淨食皆之を食すべからず、腹中鳴動し、身心熱惱して打坐に煩あり、一切の美食耽著すべからず、但心身煩有るのみに非ず、貪念未だ免かれざる所なり、食は祇氣を支ふるに取つて味を嗜むべからず、或は飽食して打坐すれば發病の因縁なり、大小の食後輒すく坐することを得ず暫く小時を経て乃ち坐すべきに堪へたり、凡そ比丘僧は必ず食を節量すべし、節量食とは謂く分を涯るなり、三分の中の二分を食して一分を餘すべし、

し、一切の風藥胡麻薯蕷等は常に之を服すべし、是れ調身の要術なり。」

語釋 ▲管は管理管督杯と熟字して氣に懸け氣に止めて心配すること。▲損物は腐敗物を云ふ。指月禪師は「損物とは多く酸味を食すれば脾を損し、苦味を食すれば肺を損し、甘味を食すれば腎を損し、辛味を食すれば肝を損し、鹹味を食すれば心を損する等と申されて居るが、それは食ひ方に依て損するので、適當に食すれば決して損するものでない。故に損物とは云へない。殊にこゝでは名詞でなくてはならぬから筆者は腐敗物を斷するのである。▲不淨食は不潔なる食物の義。▲耽著とは耽樂貪著と熟字して耽著して食り樂むこと。▲氣を支るとは生氣を支持する意味にて即ち命を維持するといふほどの意。▲大小の食とは從來の眞の出家に日中の一食に限つたもので、朝も晩も食事したものでない。處が土地の習慣や氣候の相違で朝食だけとるやうになつて、極く薄い粥などを食するので之を小食といふのである。この小食に對して

晝食を大食といふのである。今尙禪寺に於ては朝食のことを小食といふて居るが、大食の語は用ゐない。又寒氣の強い土地では藥石とか懷石とかいふて、寒氣を防ぐ爲めに、晚餐を食したものである。溫石（懷爐）を懷中にする代りに、夕食をするといふ意味が、世間に傳つて茶席杯の晚餐を懷石といふたのが、段々誤り傳へて今日では會席料理杯と言ふやうになつたのである。ゑらく話が横道に這入つたが、大小食の話の序で一言して置く次第である。▲輒はこゝでは直にといふほどの義。▲比丘とは梵語で譯して乞士又は破惡といふ。其の意は上諸佛に向つて法を乞ふて益々慧命を資け、下施主に向つては食を乞ふて益々色身を資けるから乞士と云ふ。又能く煩惱邪惡を破るから破惡ともいふ。要するに僧のことをいふのである。▲分を涯るは分度量を限り定むること。▲薯蕷は山芋のこと。

〔講話〕次に、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注意を拂はなければならぬ。

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、遂ひ進退が不活發になり、威儀齊整と行かないばかりか、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、雲水の大吃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、馬鹿な俗人の見世物などになつて、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而非坊主である。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、熱が出たり、痛味を感じたりして坐禪をすると煩ひとなる。

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、おいしい物でも食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てならないもので、食べ物の不平を云ふのが普通である。

昨年のことであつたが、伊豆の修善寺へ、大學生を五人連れて坐禪に行つた事がある。毎日麥飯で、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、五人とも四杯づゝも食べて、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。その時も、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熟々感じた事があつた。

この故に「食は祇氣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いがか云つて居られよう。大接心にで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、「大小の食後輒すく坐することを得ず、暫く少時を経て及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、坐禪の時斗りではない。平生でも食後三十分間は、極く静かに仰向いて寝よといふのが、現代の醫學の奨励するところである。

昔は食後寝ると牛になるというたが、今では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いがよいと、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、身體を調べる要術であるとして、仰せられたのである。

たのである。

これで環境の整理も出来、身體の威儀齊整もやつと出来たから、愈々坐禪堂に入つて坐禪するのであるが、坐禪堂に入つて坐禪する場合の行儀作法は、高祖道元禪師の「辨道法赴粥飯法」等に出て居るから、坐禪堂に於ける堂中威儀は、別の機會に譲ることとして、坐禪一般にわたる注意として、次に坐處の注意を述べることにしよう。

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、特に今の衣食に關する用心は、初心晩學共に通する一大鐵則であつて、初心だから少々ずらくしてもよいとか、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。

特に奇狂を衒ふのが禪僧だ、と心得て居る様な、戲論禪に陥つて居る様な人はこの點くれなくも用心せらるべきであると思ふ。

第四節 坐禪上の衛生に就て

「凡そ坐禪の時、牆壁禪椅及び屏障等に靠倚すべからず、又風の烈しき處に當つて打坐すること莫れ、高顯の所に登つて而して打坐すること莫れ、皆發病の因縁なればなり。」

語釋

▲牆壁は「かべ」のことであるが、之れを區別して云へば牆は戶外に立て廻された厚い土塀のことで、壁は戸内の中で室と室との境にある土塀である。これは支那の事状である。一體支那といふ國は牆の國で、家には家を立て廻はす牆があり、街には街を立て廻はす牆があり、國には國を立て廻はす牆があつて、萬里の長城の如き

ものがある。今はそんな事はどうでもよい、牆壁を唯「かべ」と覺えて置けばよい。▲禪椅は坐禪椅子のこと。▲屏障とは屏は屏風、衝立等のことで、障は障子唐紙等のことである。▲靠倚は「もたれよりかゝる」といふ意である。▲高顯は高く顯れた處で高い場所のこと。

〔談話〕 こゝに注意しなければならない事は、初心の中は、坐禪の時、無茶苦茶に力を入れて胃を壓したり、して健康に宜しき筈のものが、却て下痢をしたり胃下垂になつたりする場合がある。

それは公案などを持つて居るとき、とかく有り勝ちのことだから、衛生上の注意として特に教へて置き度。

又姿勢のわるくなることがある。自分では正しい心持でも知らずくに腰を折つて坐つて居る場合がある。これも誠によくない癖である。何れも姿勢が悪るい爲に、病氣になるのである。

即ち、壁に倚かゝつたり、坐禪椅子にもたれたり、屏風や障子によりかゝつて居る

と、姿勢が崩れて、内臓に偏つた壓力を加へる爲に、昔から坐禪は健康法になると、云はれて居るにも拘らず、却つて病氣を發す様になるのである。

その他、風がよく當る處で坐禪して居ても、入定中は普通の感官のはたらきが充分にはたらない爲に、感胃にかゝる様なことがあるし、高い見晴らしのよい處でも、途ひ、度を過したりなんかして、病氣を起し易いからよく注意して、夏暑からず冬寒からず、晝明る過ぎず、夜暗過ぎない適當な、靜かな處で端々として打坐すべきである。

特に初心の中は、力を入れることを注意しないと、丹田に力を入れる心算で、却つて胃を壓したりする爲に、腹をこはす場合が多いから、別に力を入れず、ゆるやかに坐る様に、安樂の法門の主旨に叶ふ様にせられたい。

岡田式靜坐とか、西式とか云つて、下腹に力を入れることを覺えて居る人は、自然に這入る力と、無理に入れる力とを能く區別して無理に力を入れないやうにして坐禪は「何處迄も姿勢は正しく自然に」と云ふモットーを、忘れないやうにして頂き度い。

2、調息法の注意

「若し坐禪の時、身或は熱するが如く、或は寒するが如く、或は澁ふるが如く、或は滑なるが如く、或は堅きが如く、或は柔なるが如く、或は重きが如く、或は輕きが如く、或は驚覺するが如きは皆息の調はず、之を調ふ可し。調息の法は、暫く口は開張して 長息なれば則ち長に任せ、短息なれば短に任せ、漸々に之を調へ稍々として之に隨ふ、覺觸來る時自然に調適す。而して後鼻息は

通ずるに任せて通ず可し、心若し、或は沈むが如く、或は浮ぶが如く、朦なるが如く、或は利なるが如く、或は室外通見し、或は身中通見し、或は佛身を見、或は菩薩を見、或は知見を起し、或は經論に通利する。是の如き等の種々の奇特、種々の異相は、悉く是れ念息不調之病也。」

【語釋】

▲稍稍は次第次第にといふほどの意で漸々と同意義である。▲覺觸とは三十七助道品と云ふことがあつて、其の中の七覺支の第六に定覺分と云ふことがある。「法界次第」にこれを説明して「所發の禪定を覺了することであり、又行者中の中に於て初禪清淨の色法を發して其の身根に觸るれば心大いに驚悟するのである。その時初めて此の觸を覺す」とある。今之を委しく述べる暇はないから詳細は「法界次第」等を

見るがよい。要は息が調つたといふ觸覺の感じを起すことである。▲朦は朦と同意義にて朦朧たること。▲知見は知識見識と熟字して見ればよく解かる。

〔講話〕 坐禪をしながら發病するのは、多く氣息が調はない爲めである。因て今、その發病の様子を説いて、氣息を能く調ふる法を示されるのである。

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、或は澁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、或は柔かでぐにやく／＼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、氣息を能く調べてかゝらねばならぬ。

然らば如何に氣息を調ふべきか。

氣息を調べるには先づ暫く口を張り開いて、息の長いものは長いなり、短いものは短いなりに任せて、深呼吸のやうに、氣を吐き出して、息をするのである。決してそこに少しの無理があつてはならぬ。さうすれば、段々と、自然に息も調ふて、次第々々に、これに随つて、順調になつて行くものである。其の中に愈々氣息が調つたな、といふ覺觸を感じるのである。

この時こそ、氣息が自然に適當に全く調つたのである。その後は口を閉ぢて、鼻で息をして通ずるに任せて、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、身體に就てのお誡めであつたが、これからは心念の上に就ての病を示されるのである。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、或は神經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／＼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、會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抔と、恰び廻ることもある。是の如き等の種々なる奇特も、種々なる異相も、悉く是れ、念息不調の病であるぞとの御垂誠である。

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「禪秘要法經」や、祖渠京聲居士の翻譯した

「治禪病秘要經」に、委しく説明して訓誡せられてある。又「首楞嚴經」には、五十魔境といふが説いてあるから、篤志の人は就いて見るべきである。

唯、茲に思ひ當ることは、現代多くの人が大騒ぎをする、新興宗教の「人の道」を始め「生命の實相」でも、何んでも、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のみ止まらずして、大に實參實究して其の眞髓を把握すべきではあるまいか。三省々々。

3. 禪病の治療法

「若し病有る時は、心を兩趺の上に安じて坐す。心若し

昏沈する時は、心を髮際眉正中の眉間に安す。心若し散亂する時は、心を鼻端丹田丹田は臍下一寸五分を謂ふなりに安す。居常に坐する時心を左掌の中に安ず、若し坐久しき時は必ずしも心を安せずと雖も、心自ら散亂せざるなり。」

【語釋】 ▲兩趺は兩足の甲のことであるが、事實は兩足を膝の上に組んで上向きにして居るから兩足の裏の所に當るのである。▲安は安置することであるが心は無相であるから置くことは出来ない。唯置く氣持になることで即ち注止することである。▲丹田は天台の「禪門口訣」には梵語の優陀那を譯した語にして臍下二寸半の處とあり、又「鍼經」には二寸とある。此の原文の註には一寸五分とある。何れにしても下腹の中央の邊をいふのである。▲居常は平常といふほどの意。

【備話】 前項に於て、禪病の奇異なる種々相を説き、且つ其の發る原因を懇々と御示し下さつたので、今こゝでその禪病を治す方法を御諭し下さるのである。

是れは、初心の參禪者には最も必要な事である。坐禪すると最初の中は、前に述べたやうな奇異なる幻影は見ないにしても、どうも種々なる雜念が起きて仕方のないものである。其時は同じく今こゝに述べる方法を適用したらよいと思ふのである。

若し病ある時は、心を膝の上に組んである兩趺の上に置く心持になつて、氣を靜めるやうにして坐禪をせよ。心若し昏沈して、沈み込みたる時は、心を髮の生へ際、即ち眉の眞中の上三寸位の處か、又は眉の間に置くやうに注止しなくてはならぬ。

心若し散亂して、精神統一出來ざる時は、心を鼻端か、又は丹田に注止するがよい。平常何事もなく、坐禪する時は、心を左の掌の中に注止がよい。是れは「坐禪儀」の坐相の處で圖解に於て示したが如く、右掌と左掌と重ねて兩方の大指を柱へるのであるからその左掌に念を安けといふことである。

天童如淨禪師も「坐禪の時は心を左掌の上に安ずるは乃ち佛祖正傳の法なり」と御

垂示になつて居る。若し久しく長い間坐禪して、此の法に熟達した人ならば、心を何處にも安ずとも、心が散亂するやうなことはない。されば、前の安心の法は皆初心者に對しての注意であることは明かである。

畢竟、跣上だの、髮際だの、鼻端だの、丹田だの、將た左掌だの、といふやうなことは要らぬ話で、兀々として只管打坐すれば、自然に心地開明して、寂靜の境地に到るのである。

第五節 亂心の外的原因

「復、古教の如きは照心の家訓なりと雖も、多く之を見之を書し、之を聞くべからず、多き時は皆亂心の因縁なり、凡そ身心を疲勞するは悉く發病の因縁なり、水難、

風難、賊難及び、海邊、酒肆、姪房、寡女、處女、技樂
の邊と竝に打坐すること莫れ、國王大臣權勢の家、多欲
名聞戲論の人にも亦之に近づき住することを得ざれ、大
佛事、大造營は最も善事と爲すと雖も、坐禪を専らにす
る人は之を修すべからず、說法教化を好むことを得ざれ、
散心亂念是れより起る。多衆を好樂し弟子を貪求するを
得ざれ、多行多學するを得ざれ、極明、極暗、極寒、極
熱、乃至游人戲女の所、竝に打坐すること莫れ、叢林の

中、善知識の處、深山、幽谷、之に依止す可し、綠水青
山是れ經行の處、谿邊樹下是れ澄心の處なり、無常を觀
じて忘る可からず、是れ探道の心を勵むなり。」

語釋

▲古教は古人の教誨といふことで佛經祖錄等を指すのである。▲照心とは長
蘆宗頤禪師の「龜鏡文」に「明窓淨案に古教照心する」とあるが本になつて、道元禪
師は「衆寮箴規」に「大乘經典並に祖宗の語句を見るべし自づから古教照心の家訓に
合す」と仰せられたのを受けて、今茲に轉用せられたのである。即ち古人の教を鏡と
して之れを以て自己の心を照して反省するをいふ。▲家訓は禪家の訓誡といふほどの
意。▲權勢は權威勢力の意。▲大佛事は多くの僧俗を集め供養法會等を行ふことで大
供養、大齋會等をいふ。▲大造營は廣大なる堂塔伽藍等を建立することをいふ。▲叢
林とは「大論」に曰く「僧伽秦に衆多と言ふ比丘一處に和合す是れを僧伽と名く、譬へ

ば大樹の叢聚の如し是れを名けて林と爲す、一一の樹を名けて林と爲さず、一一の比丘を名けて僧と爲さず、諸の比丘和合す故に僧と名く、僧の聚る處を叢林と名くるを得」とあるのが本となつて、今では坐禪辨道する人々の多く集つて居る處の禪林、僧堂、選佛場を言ふ。▲善知識とは「華首經」に曰く「四法有るは是れ善知識なり。一は能く人をして善法の中に入らしむ。二は能く諸の不善法を障礙す。三は能く人をして正法に入らしむ。四は常に能く隨順して教化す」とあるが如く善知識にも三種あるが今は教授の善知識をいふので指導訓誡をする師家をいふのである。▲經行は坐禪の間に時々坐を起つて靜かに歩行する事である。其の方法理由等は後に出て來るが、詳細は面山和尚の「經行軌」にあるから就いて見るがよい。▲澄心は心念の濁亂を退治した姿で即ち坐禪のことである。▲探道は佛道を探求する義で即ち辨道のことである。

〔講話〕 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、それこそ留め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。先輩の言行錄、教訓など云ふものは、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。

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、火難、水難、風難、賊難等の人騒せのある場所で、坐禪することはいけない、と注意されるのである。同様に人のやかましい海邊、酒屋、遊女家、寡婦又は處女の居るやうな所とか、或は、歌舞音曲杯する劇場等の近邊に於て、坐禪してもいけない。

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、惱ましい騒ぎに途う／＼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捉れないで、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／＼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、坐禪を專心修行しようと思ふ者には妨げになる。

故に、高祖大師も、修懺、看經、禮拜を須ひす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、勉めて僧堂と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來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

云ふ俗物根性は餘り好ましい事ではない。

又博學を街つて見たり、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いのだ。

極明、極暗、極寒、極熱乃至游人戯女の處は、共に、落着いて坐禪が出来ない。従つて心を散亂するものになるから避くべき處である。

坐禪堂の中で、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止すべき所である。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、清淨閑寂なる豁邊樹下の境、それこそ坐禪をしたり經行をしたりして切々と道に親しむ安息處である。

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。

第六節 道場の莊嚴

「坐禪は須らく厚く敷くべし、打坐は安樂なり、道場は須らく清潔なるべし、而して常に香を焼き華を獻ずれば

護法善神及び佛菩薩影向して守護するなり、若し佛菩薩及び羅漢の像を安置すれば一切の惡魔鬼魅その便を得ざるなり、常に大慈大悲に住して、坐禪無量の功德、一切衆生に回向して、憍慢我慢法慢を生ずること莫れ、此れは是れ外道凡夫の法なり、誓つて煩惱を斷じ、誓つて菩提を證せんと念はざ、只管打坐して一切不爲なる、是れ坐禪の要術なり。」

語釋 ▲護法善神は佛法を守護する天部の神にして梵天、帝釋、四大天王、八部衆等を云ふ。▲影向とは影の形に隨ふて嚮ふが如く常に附き纏ふて守護さるゝこと。▲

羅漢とは梵語にて無學、又は無生、又は殺賊、又は應供と譯す。けれども要は學ぶべき學理を學び盡し、斷すべき煩惱を斷じ盡した位に登つた方で諸佛の一種と見れば差支はない。▲其便は障害する便のこと。▲大慈大悲とは人に樂を與へるを慈と云ひ、人の苦しみを救ふを悲といふ。▲回向とはその徳を回らして他に施向するで、讀經したり供養したりするとその功德がある。その功德を自分の目がける者に施向するといふのが一般の義である。▲法慢とは自分が修行して得た所の法力を恃みとして自ら高ぶり他を卑しめることで、自分のお悟りや修行を鼻にかけること。▲不爲とは所謂、諸縁を放捨し萬事を休息する只管打坐の場合をいふのである。

講話 既に、坐禪の場所の選定から、環境の整理、更に衣服食物等の用心から、身體上の注意まで述べたのであるが、更に一步進めて、坐禪をして本當に宗教的に高められる爲には、その道場を宗教的に具備莊嚴せられることが最も肝要である。

それには先づ、其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、坐禪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。身體に苦痛を感じれば、随つて、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
す。

故に「坐禪儀」にも「尋常坐處には厚く坐物を敷く」とある。

厚く坐物を敷けば、坐禪は安樂に出來て、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。已に主人公の道場の莊嚴が備つたとしたならば、更に進んで、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來よう。

禪宗の最も尊ぶ處は清潔である。掃除を以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燒き、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。若し佛菩薩や羅漢の像を安置すれば、——安置しなくとも同じであらうが——一切の悪魔鬼魅と云ふ、修行を妨害する輩が、全く近よ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、法慢などと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いけない。

それでは全く無明を断じ、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。何處迄も煩惱を断じ、無明を盡して必ず菩提道を證せんと思ふならば、嬌慢、我慢、法慢の生すべきものではない。倍々只管打坐に専念して、一切不爲、如去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いけない。これがやがて大事了畢後の活動の源泉になるのである。

第七節 定中説法の用心

「常に目を濯ひ足を洗ひ身心間靜にして威儀齊整なるべ

し、應に世情を捨つべし道情を執すること莫れ、法は慳む可らずと雖も、然れども請せざれば説くこと莫れ、三請を守つて四實に従ひ、十たび言はんと欲して九たび休し去り、口邊醜生じて臘月の扇の如く、風鈴の虚空に懸つて四方の風を問はざるが如くなるは、是れ道人の風標なり、只法を以て人に貪らず、道を以て己を貢ぶらざれ。便ち是れ第一の用心なり。」

語釋

▲三請とは「法華方便品」に「舍利弗が惟願くは之れを説きたまへ、惟願くは之れを説きたまへと三たび請ふ。その時に世尊舍利弗に告ぐ、汝已に殷勤に三請す

豈に説ざるを得んや」とあるが本となつて梵網經にも「三請して後に説け」とある。法を重んじ聽く者をして眞劍ならしむる爲め三度請ふ者にあらざれば法を説くなといふ故事。▲四實は示、教、利、喜の四事である。示は説示の義で説く法の意味を明かに示すこと。教は教誡の義で實際生活に當て箴めて惡を捨て善を行ひ道心を發さしめるやう教訓すること。利は利益の義で聞者をして日常生活の上に利益あらしむること。喜は隨喜の義で聞者の行を讚歎隨喜して益々道に親ましむることである。▲醜は「かび」にして酒樽や酢瓶に生ずる黴のことである。▲臘月の扇とは十二月の扇といふことで不用の意味である。▲風鈴とは如淨錄の卷の下に風鈴の頌として「通身是口掛ニ虚空。不レ管ニ東西南北風。一等爲レ渠談ニ般若。滴丁東了滴丁東。」といふのがある。この頌を本として風鈴の東西南北何れの風にも構まはず無爲にして鳴り答へる様子を風鈴虚空に掛く云々といふたのである。▲風標は風儀高標といふ義にして模範又は手本といふほどの義である。

〔講話〕 愈々心も定中に入り、眞に禪定に遊化する人は、他人に對して何んな態度を

取ればいゝのか。吾々が坐禪に志し、修行にいそしむのは初めから發菩提心で取りかゝり、自未得度先度他の心で始めた修行である。自分は大悟徹底しなくとも、人は早く大悟徹底する様にとの願心が、即ち我々の出發點であつた。

そこで定中と雖も、この對人關係が問題とならう。

勿論、専門道場に居る時は別であるが、一般に坐禪中に、對人關係が生じないとも限らない。その時の注意が此の一節である。

定中、人に接するには、第一自分から接するに嚴にして、寢ぼけ顔したり、懈怠の様子が、あつたりしてはならぬ。そこで折々目を濯うて睡眠を防ぎ、時々足を洗ふて精神を爽かにし、身心共に閑靜にして、濫容の態度を以て、威儀動作を如法に齊整ならしめて、少しも亂れた態度もなく、世間の俗情を打捨て、妄念妄情の起らぬやうにするは勿論のことであるが、道を慕ひ、法を重んずる道情の念を打捨て、執着せぬやうになさねば、眞の身心の閑靜は得られるものでない。

佛の一字も心田の汚れ、理に契ふも亦悟りに非ずだ。然るに少しばかり出來て來る

と、知らずく自慢がして見たかつたり、大きな顔がして見たかつたりする。この時こそ野狐禪や、天魔禪に陥り易いのである。我等はこの點よく注意しなければならぬ。

坐禪を眞劔に實參實修するものは何處迄も用心堅固にして、謹慎の上にも謹慎して猥りに饒舌を弄してはならぬ。自分の所得の法を決して慳むべきではないが、之を自ら進んで語れば自ら高ぶるに似たり、語らざれば法を慳むに似たり、故に只爲法爲人を精神として、人から請はれなければ語つてはならない。その場合でも、三請の古法に則つて、相手が本當に聞き度いと云ふ心の起らない中は語つてはならない。

又一度語るとなれば、示、教、利、喜の四實の實績を揚げるやうでなければ語つてはならない。従つて、その語る法は餘程慎重に考慮しなければならぬ。十度云はうと思つても九度は考慮しなほす必要がある。

若し説くとすれば、只法の爲、人の爲と云ふ道心凝つて湧き出づる生命ある一語一語でなくてはならぬ。従つて、大向ふをうならす様な華美な説法ではない。只眞實が

籠つて居るばかりである。味へば味ふほど、嚼みしめば嚼みしむほど、倍々盡きぬ味が嚼みしめられるやうでなくてはならぬ。要するに眞理と、親切と、熱心の三つで語るならば間違がない。こう云ふ慎重な、地味な、而も眞實のこもつた説法を形容して「口邊醜生じて臘月の扇の如く、風鈴虚空に懸つて四方の風を問はざるが如し」と道破したのである。

即ち、慎重で仲々云はないから口のあたりに酸が生えたり、又十二月の寒む時の扇子のやうなもので、滅多に使用しないのである。この消息は現代の新しがり屋と少し變つて居る處で、今の人達は三知つて居ることならしも知つて居る様に吹聴し度がるものであるが、古人有道の人は、奥床しい處があると云はねばならない。

扱て人の請に應じて口を開いて説法する時とならば、「風鈴の虚空に懸つて四方の風を問ざる」が如く無差別平等に東西南北何れの風にも答へて行くのである。何と云ふ高雅な心掛ではあるまいか。風のまに／＼チリ／＼と鳴る鈴の如く、思ふまゝを、誰の干渉にも拘泥せず／＼と鳴り響かす處に、道人の眞面目がある。誠に身心閑靜

の道人の模範とするに足るではないか。

要はたゞ法を以つて人に食らず道を以つて己を貢らざる底の用心である。これこそ坐禪修行に志す人の寸時も忘れてはならない尊い教訓である。

第八節 坐處に就いての用心

「且つ參禪も亦坐禪なり。坐禪せんと欲せば先づ靜處宜し、茵褥須らく厚く敷くべし、風煙をして入らしむること莫れ、雨露をして侵さしむること莫れ、膝を容るの地を護持し打坐の處を清潔にせよ、昔人金剛座に坐し盤石の上に坐するの蹤跡有りと雖も亦坐物あらざる事無し、

坐處は當應に晝明ならず夜暗からず、冬暖かに夏冷なるべし、是れ其の術なり。」

語釋

▲參禪とは道元禪師は常に坐禪を參禪と仰せになり殆ど同意義に用ゐられて居る。然し指月禪師は禪に參得する義となされた。今は此の禪に參得するの坐禪であるといふほどの意。▲茵褥は説文に茵は車の重席なり、類篇に褥は籍なりとある。按ずるに今は坐物と蒲團とを謂ふ。▲膝を容るるの地とは自分の坐る處で即ち坐禪する處といふの同意である。元來坐禪をする處は三條椽下といふて「たるき」三本ほどの處である。▲金剛座は釋尊が樹下に於て坐禪せられた座をいふので、金剛は堅固で何物にも變動せられない場處の意である。▲盤石は石頭希遷禪師が盤石の上に坐禪せられた蹤跡をいふのである。故に世人が石頭禪師と呼ぶやうになつた。▲座物は釋尊が樹下に、石頭禪師が石上に坐はられたにしても、釋尊は吉祥草といふ草を敷かれ、石頭禪師も坐物を用ゐられたのである。

〔講話〕 更に茲に翻つて、坐席に就ての用心を述ぶる事になつたのであるが、先づ坐禪し様と思ふものは參禪行脚も坐禪である。故に到る處の道場に於て坐禪する時は、第一場所の静かな處を選ぶ方がよい。この點は已に述べた事であるが、改めて場所として再び注意するのである。

その静かな場所に席を占めるのであるが、その席には茵褥をなるべく厚く敷いて坐席とするのである。静かな場所と云つても風煙が吹き込む様な處ではいけないし、又、露天で雨や、露が、侵入する様な場所であつても面白くない。

そしてその坐る坐席を大切に護持して、清潔にしなければならぬ。そこは誠に佛の修行の道場だ、と思へば疎かにすることは出来ないと思ふ。

然し、こんな風にして非常に敷物を厚くして、雨露が侵入したり、風煙が吹き込みだりしない様な處と云ふと贅澤に聞えて、古の聖人は金剛座に坐したり、盤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、たとひ金剛座でも、盤石の上の座でも、必ず敷物は

あつたのだ。

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にするのではなく、安樂の法門を味ふ爲にするのだから、坐物を厚く敷いて身體を苦しませずに坐禪するのである。

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。冬は暖で、夏は涼しい處が、最も理想的である。要は周囲の條件がコンファアブルでないと其の方に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、極めて住み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ので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、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。

第九節 坐儀に就ての用心

「**心意識を放捨し、念想觀を休息して、作佛と圖ること勿れ。是非を管すること勿れ、光陰を護惜して、頭燃を救ふが如くせよ。如來の端坐、少林の面壁、打成一片にして都て他事無し、石霜枯木に擬し、太白坐睡を責む、燒香禮拜念佛修懺看經持課を用ひず、祇管打坐して始めて得んと。**」

語釋

▲此の一段は殆んど坐禪儀にあつたのと同意味であるから字解する必要はない。然し其中二三説明するならば、▲**頭燃**を救ふ如くといふのは、頭上に火の附いて居るのを拂ふが如く寸時も油斷することなく參禪辨道せよとの意。大般若經に曰く「諸の善法を修するには頭燃を救ふが如くせよ」と。▲**打成一片**とは打て一片と成すといふほどの意で、一方究盡といふのと同意。それ三昧に成り切ることである。▲**石霜枯木**に擬しとは石霜は石霜山の慶諸禪師のことで、禪師は道吾圓智禪師の法嗣で廬陵新塗の人にして姓は陳氏、年二十三にして戒法を受け、道吾に參じて悟道し、潭洲石霜山に止ること二十年間。長坐不臥の坐禪をなしたので「寒灰枯木にして去れ」と言はれた。故にその坐禪堂を枯木堂と稱せられた。此故事を應用せられた句である。▲**太白坐睡**を責むとは太白は天童山の別號で天童如淨禪師のことである。禪師は道元禪師の本師にして十九歳の時より教學を捨て、參禪辨道に志し、雪竇禪師の會下に在りて心地開明す、常に坐禪群を抜き操行他に異なる偉傑であつた。禪師一夜巡堂して僧の居睡りするのを見て之れを責めて、「參禪は身心脱落を要す何ぞ只管に打睡すること

を得ん」と云はれた。道元禪師は其の聲を聞いて悟られたといふ。この故事に依て此の句をなしたのである。▲修・懺は自分で犯したる罪過を告白して佛祖に懺悔する事。

▲持・課は行持課業のことで日々の勤行をいふのである。

〔釋話〕 前節に於て、坐禪するには場所を選び、健康に適するやうにしなければならぬことを述べたので、これより坐禪をする上に於ける坐儀とその心構えとを叙するのである。

坐禪するには先づ「坐禪儀」にあつたやうに、「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」と憶念して、一切の思量分別を打切り、計較卜度を斷ち切つて、佛に成らうとも考へない位であるから、まして是非善惡を考へるやうなことは勿論ない。

只光陰を惜んで、頭について居る火を取り除けるやうに、一分時も忽にせず、毫も油斷なく専心一意に坐禪辨道して、釋尊が端坐六年、達祖が少林に九年の面壁をなされたやうに、打成一片に成り打つて、決して他事を顧みることなく、眞一文字に身命

を屠して修行をするのである。

その處の消息は、恰も石霜禪師の言はれた寒灰枯木の如くにして、全く無心々々徹底無心の大無心のやうでなくてはならぬ。無心々々と言つたからとて無意識になることではない。無心であるとは大無心であるから叩けば必ず響を放ち、呼べば必ず應じ機に臨み處に應じて活三昧でなくてはならぬ。

然るに無心と言へば、動もすると睡眠状態にでも入つたやうに思ふから、そこで太白如淨禪師が「參禪は第一に瞌睡すること莫れ」と痛く戒められたやうに、坐睡したり抔してはならぬ。專一に坐禪しなければならぬ。

その坐禪する時は焼香、禮拜、念佛、修懺、看經、及持課をしてはならぬ。といふて焼香禮拜等々が悪いと云ふのではない。打坐の時は只管打坐でなくてはならぬ。禮拜、看經の時は徹底禮拜、看經でなくてはならぬ。随つて、坐禪の時は坐禪三昧になりきれば宇宙全體、悉く皆、坐禪になつて、禮拜看經等の總ての功德は、坐禪の中に備つて居るのである。

故に坐禪の時は、祇管專一に坐禪さへすれば、それで自然不染汚の修證が現はれるのである。

第十節 入定作法の用心

「大抵坐禪の時は袈裟開定前後夜と暗時とを除くを搭くべし略すること莫れ、蒲團徑一尺二寸周圍三尺六寸は全く跏趺坐を支ふるに非ず、跏趺の半ばよりして後へ脊骨の下に至る是れ佛祖の坐法なり、或は結跏趺坐し、或は半跏趺坐す、結跏の法は先づ右の足を以て左の脛の上に置き左の足を以て右の脛の上に置く、寛く衣物內衣は紐を帯ぶを繫け齊整ならしむべし、次に右の

手を以て左の足の上に安じ、左の手を以て右の手の上に安じ、両手の大指相支へて身に近づけ、拄指の對頭當に脛に對して安ずべし、身を正しうして端坐して左に側ち右に傾き前に躬まり、後へに仰ぐことを得ざれ、耳と肩と鼻と脛と必ず俱に相對し、舌、上の顎を拄へ、息は鼻より通じ、唇齒相著けて、眼は須らく正しく開くべし、張らず微めず。是の如く調身し已に欠氣して安息す、謂はゆる口を開いて氣を吐くこと一兩息なり、次に須らく

坐定して身を揺がすこと七八度し、馬鹿より細に至つて兀々として端坐すべし、此に於て箇の不思量底を思量す、如何んが思量せん、謂く非思量、此れ乃ち坐禪の要法なり、直に須らく煩惱を破斷して菩提を親證すべし。」

【語釋】

▲開定とは禪定を開くといふ義で坐禪より起つことで、入定の反對である。茲に注意すべきは原文の夾註に「除開定前後夜與晡時」とあるのを從來は「開定の前後と夜と晡時とを除く」と訓點を附けて來たものが多いやうであるが、それではどうしても事實に合致しないやうである。曉天の坐禪の終る前後に袈裟を搭けないといふことは意義が通じない。開定で坐禪が終ればモー坐禪をしないのであるから袈裟を搭けるも搭けないも論ずる必要はない。故にこれは「開定前の後夜と晡時とを除く」と

訓點して讀んだならば意味が通るのではないか、即ち「開定前の曉天の坐禪と晡時の坐禪」といふ意義に取つたらよいと思ふ。大方諸師の御高教を仰ぐ。そこで序でに申して置くが、初夜は午後六時より十時迄。中夜は午後十時より午前二時迄。後夜は午前二時より六時までをいふのであるから、今言ふ所の曉天の坐禪は後夜の坐禪になるのである。▲晡時は夕日の射す頃を晡といふので昔の申の刻で七つ時である、今の午後四時から六時迄をいふ。▲經互は「さしわたし」と訓ず。▲脊骨は脊髓骨といふ意▲微は「ほそめ」すと訓するのである。▲非思量は既に坐禪儀の方に於て委しく釋してあるが、要は思量、不思量の兩邊に亘らす有漏無漏の二邊に墮ちざる消息を非思量といふたのに過ぎないのである。▲餘の存句は殆ど「坐禪儀」にて釋したからそれに就て見るがよい。

【講話】 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。禪堂に於てもさうであるが、何處で坐禪をする場合も、袈裟を搭けるのが禮式である。尤も僧堂では開定前の後夜の坐禪の時と、夕方の坐禪の時は、袈裟を

つけないことになつて居る。

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にはそれには及ばぬのである。そして坐る時に坐褥は厚く敷いてあるが更に蒲團をお尻の下へ敷くと云ふのである。今で云ふと坐褥の方は大きい座蒲團と云ひ、こゝで云ふ蒲團は圓座と云つて、直徑一尺二寸位のパンヤの入つた丸い蒲團のことである。従つてその圓座は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／＼力が入る様になるのである。

さてそこで坐り方に二通りある。結跏趺坐と半跏趺坐とである。結跏趺坐は先づ右の足をまげて左の膝の上にのせ、次に左の足をまげて右の膝の上にのせる。かうすると足がしつかり組めて後へ倒れても決して足が崩れない。起上り小法師の達磨も足が崩れず、倒れても亦起き上り元の座に歸るのも、この坐禪から考案したものかも知れない。それはとも角、足を組んでから衣物をきちんと正しくして、足、膝をつゝむ様

にし、次に右の手の掌を上向にして、上になつて居る左足の上に置き、その上へ同じ様に左手を載せて、兩方の母指同志を向ひ合せて環の様な形にし、兩手をぐつと引いて丁度お臍の下に垂直に置くのである。

半跏趺坐は、已に普勸坐禪の時にも述べた様に、只足の組み方が、右の方はそのまままげて、普通のアグラの時の様に左膝の下へ掛け込み、左足だけを右膝の上へ載せる様にする點が異つた居るだけである。御婦人の方などは一寸アグラも出来難いから、日本坐のまゝで蒲團の上に靜坐して居つて、決してかまわないのであるが、然し正法はやはり結跏趺坐にあることを忘れない様にして頂き度い。

やつとこれで坐り方だけが判つたが、平常坐りつけない人は、何うも様子が變になつて、身體を眞直にして居る心算でも左へ傾いたり、右へ曲つたり、前へかゞんで見たり、後へそつたりして居るものである。だから成るべく耳と肩とが同じ鉛垂線の上へおちる様に、又鼻とお臍が同一垂直線にある様にと心がけねばならない。

それから又むやみに肩をいからしたり、脇を突張つたりしない様に極くゆるやかに

して、心持のいゝ程度に正しい姿勢を取る様にする。口はボカンとあいて居てはいけない。眞一文字に結ぶ。さうすると自然に舌は上顎の下へくつゝくであらう。息は深呼吸ではないから微かに、自然に鼻からする。「眼は須らく正しく開くべし」で、これが一般の靜坐などと異なる坐禪の定法である。餘りドングリ目をして居てもいけないし又餘り小さく開いて居てもいけない。

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、身體の處置がやつと出來たから、そこで欠氣一息して息をととのへる。即ち口を少し開いて、スーと息を二三回呼吸するのである。それでだんくゝ心が落ついて來るのである。それから身體全體が落着きのよくなる様に、身體を左右に七八度揺り動かして、初めは大きく、後になる程微にして最後にぐつと落着のよい處へ身體をすゑて、兀兀として端坐するのである。もう何が來ても動かないぞ、毛筋一本も動かさない寂けさである。そこで箇の不思議底を思量す、と云つて、何も考へない、何も

思ひ巡らさないのである。無念無想になるのだ。否無念無想になると云ふことさへ考へてはいけないのだ。

それぢや一體何うすればよいのだ、曰く非思量だ。この非思量底が掴めれば、坐禪は卒業なのだが、いや仲々もつてこいつは手に入らないのだ。ともすれば色々な妄想が湧いて來る。娑婆のことが心配になる。昨日見たこと、聞いたことが心にかゝる。意馬心猿で心は少しも靜まつてはくれない。

だが、然し、直に煩惱を破斷して、菩提を親しく證悟しよう云ふ、心だけは忘れてはいけない。然し、それも、一步進めば、菩提を證しよう云ふ心も超越して、直に、佛智見に突入する事が出来るから、佛祖の教を信じて修行に專念すべきである。悟れると信じて進めば必ず大悟徹底するものである。

道元禪師も「信を能入となす」と説いて居られるから、妄想が起つても構はず常に非思量に向つて、慕直に進むべきである。然らば自然に定力は進んで、遂には人格に一つの閃めきを與へるものである。故に、太祖大師は、此の方法を坐禪の票法なり、

と道破遊ばされて居る。以上が即ち坐禪の仕方に於ける入定の法である。

第十一節 出定作法の用心

「若し定より起たんと欲せば、先づ兩手兩膝の上に仰ぎ安んじながら身を揺すこと七八度して細より塵麈に至り、口を開き氣を吐き兩手を伸べて地を捺へ輕々に坐を起つて徐々として行歩す、須らく順轉し順行すべし。」

語釋

▲定は禪定で坐禪のこと。▲捺は「おさえ」と訓ず。▲順轉順行とは右へ廻るを順轉といふ。左側を行くを順行といふ。故に指月和尚は「左行窮すれば則ち右に轉ずる也」と註して居られる。

〔講話〕 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は何うするかといふのが出定の法である。

その出定の法は、今迄兩膝の上に手を仰向けにして、チャンと組んで居つた、そのまゝで、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、先づ血液の循環をよくし、次に口を開いて初めの時の様にスーと息を吐き、先づ身を運動に適した様にしてから、兩手を伸べて地を押さへ、身體を軽くする様にして坐を起つのである。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いゝが、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。

起ち上つたらそろく〜と、靜かに歩いて、急にばた〜駈け出したりしてはいけな
い。宗薩禪師の禪苑清規の坐禪儀の中には、出定後も努めて定力を保つ様にせよとあ

る。又僧堂などに居る場合ならば順轉し順行するので、先づ左の方へ向て足を運んで行き、突き當つたら右に廻つて又歩くと云ふ方式通りの歩き方をする。若し身體がつかれて、坐定から出て、歩行でもしようとする時には、獨りで一室に居る場合などでもこの順轉順行の方式を守るとよい。佛陀もやはりこの順轉順行の歩行即ち經行（後に述べる）をせられたものであるから、それに従つて歩き方も徐々に、行くが如く、止るが如く、靜かにすべきである。

第十二節 昏睡覺醒の用心

「坐中若し昏睡來らば常に應に身を搖かし、或は目を張り、又心を頂上と髮際と眉間とに安ずべし、猶未だ醒めざる時は手を引いて應に目を拭ふべし、或は身を摩す、

猶未だ醒めざる時は座を起つて經行す、正に順行することを要す、順行して若し一百許歩に及ば、昏睡必ず醒めん、而して經行の法は一息恒に半歩なり、行けども亦行かざる如く寂靜にして動ぜず、是くの如く經行するも猶未だ醒めざる時は或は目を濯ひ頂を冷し或は菩薩戒序を誦し種々方便して睡眠せしむること勿れ、當に生死事大無常迅速なるに、道眼未だ明ならず、昏睡して何か爲んと觀ずべし、昏睡頻に來らば應に發願して、業習已に厚

し、故に今睡眠蓋を被る昏蒙何の時か醒めん、願くは佛祖大悲を垂れて我が昏重の苦を抜かんことを。」

語釋

▲經行は「きんひん」と読み、前に述べた順轉順行の事をいふので、坐禪中に坐屈を生じた頃に起つて歩行する事である。其の方法は本文にも説明してあるし、又詳細は高祖の「寶鏡記」及び面山和尚の「經行軌」にもあるから就いて見るがよい。

▲一息は吸ふ息と呼く息とを合して言ふのである。▲菩薩戒序は「梵網菩薩戒經」の序の事をいふので菩薩の行ふべき戒法を説いた經文である。その經文に羅什三藏といふ人が印度から暗誦して來たと云ふ有名な序文がある。それには人の命は無常迅速であるから一時たりとも放逸懈怠の心を起してはならぬといふ様に誠めてある。▲生死事大無常迅速の八字は永嘉大師が六祖慧能禪師に始めて參ぜられた時の言葉である。「小止觀」には「當に無常を覺悟して睡眠を調伏すべし」とある。▲道眼は正眼とい

ふも同意義。▲業習は惡業薰習の意にて前世よりの薰習せる惡業といふほどの義。▲睡眠蓋は前に述べた五蓋の中の一である本心を蓋ひ味ますものであるから蓋と云ふ。

〔講話〕 心の散亂を防ぐのは、割合に簡單である、二年、三年、五年、十年と坐禪をして居れば、心は常に落付いて、明鏡止水の如き状態に居ることが出来る、然し、坐禪が少しづつ慣れて來ると、今度は散亂の反對で、昏沈、睡眠の状態が出て來るのである。

道元禪師が支那天童山で坐禪をして居られた時、同行の人達が旺に居眠りをして、如淨禪師に履を以つて打たれた話が出て居る。勿論本人は油斷する心算ではないが、長い修行の中には遂身體が疲勞して、居睡りも生ずるものである。昔から偉い高僧の中には、この居睡りを用心する爲に随分苦勞せられたものである。膝に錐を刺して目を醒すとか、仲々御苦勞なされたものである。然し今太祖大師は、別にそんな難しいことをせよ、とは仰せにならないのである。

即ちこの一節に、その睡くなつた時の用心が、極めて親切に御垂誠になつて居る。

坐つて居て頭がボンヤリして来て睡くなつた時には、常に身體を左右に揺り動かし
たり、又目を張つて、上瞳と下瞳が相談を始めない様にする。尤もこの時妙な顔をし
たり、目玉の松ちやんの眞似なんかして、自分でふき出す様なことがあつてはならな
い。又身體を揺り動かすと云つても、近所隣に坐つて居る人の迷惑になる様なことが
あつてはならない。極く靜かに自分の心を引きしめるに足るだけの運動でいいのだ。
心だけで目を醒さうとするならば心を頭の天邊か毛髮の生え際か、或は鼻の上の眉と
眉の眞中に置くといふ。

尤も心をそんな處へおくと云つても中々判らないかも知れないが、心の目で頭の上
を見つめたり、髪の毛の生え際の處を凝視するのであつて、それは皆一つの手段に過ぎ
ないのである。只心をうんと引締めることが出来れば目的は達せられたのであるが、
斯うしていつも左の掌の中に置いてある心を、頭の上の方へ持つて行く位では、ハッ
キリしない時には何うするか。

普通ならば大抵これで目がバツチリして來るのであるが、猶ほさめない時には仕方

がないから、手で目を拭つて見るのである。尤も不潔な手でこすると病氣になるか
ら、坐禪する時は佛様に御參りする時と同様手を洗つて、清潔にして置かなければい
けない。

この自分の身體、居室等を常に清潔にして置くことは禪宗で最も尊ぶことであるか
ら、序でながらよく注意して置く。

或は身體を少し摩る。これはザワ／＼大仰に摩つてはいけない。そして、ホンの少
しおとなしく、靜かに身體を摩るのである。然し、坐禪は疲れ切つて居ると、そんな
やさしいことでは到底目のさめない時があるから、そんな時には息抜きに經行と云ふ
ことをやる。

經行と云ふことは靜かに坐禪から立つて、一息半歩と云つて、一息する間に半歩位
しか動かない程靜かに、ゆる／＼と歩むのである。臨濟などでは腰紐などして驅け足
することもあるらしいがそれは宜しくない。歩むが如く、止るが如く、動いて居るか、
居ないか判らない位に歩むのである。何ちらへ歩くかと云ふと順轉順行と云つて、

先づ自分の席から左の方へ歩き出して突當つたら右へ廻り、又突當つたら右へ廻つて其の間は凡て一直線に歩くのである。

チンドン屋の様になるくうねりくねつて歩くのではない。身體も眞直に立てて腰の邊りに重心を置いて、丹田に力を自然に入れて歩くのである。若し僧堂で坐禪して居る時ならば大衆と一緒に大衆に做つて歩けばよい。只自分獨り經行する時ならば、先づ百歩も歩けば必ず目が醒めるであらう。

こんな風にしても、まだ頭がボンヤリして居て、目が本當に醒めない時は、そつと洗面所へ行き目を洗つたり、頂を冷したりするがよい。それでも尙醒めぬ時は更に一轉して、梵網菩薩戒經の序文を暗誦して、自ら警醒するがよい。

その序文には「人の命の無常なることは山の水より過ぎたり、今日は存すと雖も曉けんまでは保ち難し」と云つて、身命の無常なることを觀じ佛道修行に勤むべきこと杯の教訓がしてあるからである。兎に角出来るだけの手段を講じて、睡らない様になければならぬ。本當にこの命は一刻も止まらず、いつ死んで行くか判らない。一度

死んで了へばもう再びこの有難い修行に遇へるか何うか判らないのだ、そう考へるとさう呑氣に構えてボンヤリもして居られないだらう。

山杜鵑は早く醒めよ、眞の佛法に悟入せよ、と啼き續けて居るのに、この自分はまだ佛道の目が開かない。それなのにこんな風に居睡などして居てよいか、と自分自身を叱咤して、佛道の修行に精進しなければならぬ。若し睡くてく仕方がない様な人は、佛祖の前に誓願を發して、佛祖の冥助を仰ぐべきだ。「私の今迄に積み來つた罪業が、とても深い爲に私は今こんなにも睡くて仕方がないのだ。何時になつたらこの睡眠の煩惱がなくなることか判らない。佛祖、何卒大慈大悲を垂れさせ給ひて私のこの睡り癖を御救ひ下さい」と發願して修行すれば必ず佛祖の御力が加つて、いつかは睡眠の煩惱もなくなるであらう。

第十三節 心散亂の防止用心

「心若し散亂する時は、心を鼻端丹田に安じて出入の息

を數え、猶未だ休まざる時は須らく一則の公案を提擧して擧覺すべし。謂く「是れ何物か恁麼に來る」狗子無佛性、雲門須彌山、趙州柏樹子等の沒滋味の談是れ其の所應なり。猶未だ休まざる時は一息截斷兩眼永閉の端的に向つて打坐工夫し、或は胞胎未生不起一念已前に向つて行履工夫せよ、二空忽ち生じて散心必ず歇まん。」

語釋

▲提擧は相助け相引くの義で拈提の意である。▲何物か恁麼に來るとは南嶽懷讓禪師が六祖大鑑慧能禪師に初めて參ぜられた時に、六祖は「是れ什麼物か恁麼に來る」と南嶽に問ひつめられた公案である。▲狗子無佛性とは趙州從稔禪師に或僧が

「狗子に還て佛性有りや也た無しや」と問ふ、と趙州は「無」と答へられた、是れを趙州狗子話と云ふ。▲雲門の須彌山とは雲門匡眞禪師に或僧が「不起一念還て過ありや」と問ふた。すると雲門は「須彌山」と答へられた、是れを雲門須彌山の公案といふのである。▲趙州柏樹子とは趙州に或僧が「如何なるか是れ祖師西來意」と問ふと趙州は「庭前の栢樹子」と答へられた。それを趙州栢樹子の話といふ。▲沒滋味とは沒は無と同じで甘味も鹽氣もない無味乾燥といふほどの意。▲所應とは適當といふほどの意。▲一息截斷とは息を截り斷つので即ち息を引きとるか息が切れる場合をいふ。▲兩眼永閉とは兩眼永く閉づるので即ち瞑目の狀に入ること、前の息が切れると同意義である。▲胞胎未生とは母の胎内に此の身の宿らぬ以前のこと、生れぬ前といふ意。▲不起一念已前とは善とも惡とも迷とも悟とも一念も起らざる以前といふことで前の胞胎未生は身の生れぬ前のことにしてこの不起一念は心の生ぜざる前のことである。故に身心共に生ぜざる以前、即ち吾も何にもなき時といふほどの意。▲行履とは「あんり」と讀んで行業履歷と熟字して行蹟とか行狀とかいふも同意である。こゝで

は行脚とか修行とかいふほどの意に見る方が適切なやうである。▲二空とは人空、法空のことで、人空とは此の人身は四大五蘊の假和合であつて、眞實我が身と執着すべきものゝなきこと。法空とは人身を始め一切萬有を和合せしめて居る四大五蘊等の諸法も本來實相なきもので執着すべきものでないといふことである。

〔講話〕。前に述べたやうに、心の散亂を防ぐ爲めに、種々なる用心が注意せられたけれども、尙心が落着かず、心境が明鏡止水の様な域に到り得ない時は、前にも言ふたやうに、心を鼻端若しくは、臍下丹田に注止するやうにして、出入の息を數へて數息觀をなし、精神を一境に住せしめるのである。

それでも尙精神が統一出來ず、心が散亂する時は、精神を集中し易い様な公案と云ふものを專一に工夫するが一番よい。

公案と云ふのは、公府の案牘と云ひ做はして、今日で云ふと法律の様なもので、政府の役人が天下の人民の不正を是正して、之に裁斷を與へる掟である。

然し、こゝで云ふ公案は、そんな政府のものではなく、佛祖が人間の煩惱を截斷し

て、正道に就かしめられる掟である。従つて世上の所謂、法律とは大部趣が異つて居る。一般法律でさへ、解釋法學と云つて、仲々喧しいのであるから、佛祖の哲學的、人生觀的法律の精神の解釋が難しくない譯がない。

そこで昔から公案は難しいもの、わけの判らないもの、實參すべく、實究すべきもので、知るべく、語るべきものでないとせられて居た。今日でもなほその通りである。尤もそれだからと云つて公案が一つ通ればそれでよいなど云ふものではない。所謂、臨濟の公案などを重する宗旨では、公案の透過を誇る傾きがあるが、公案など云ふものはそれ程重要なものではない。我々の生活の萬般に亘つて迷があり、悩みがあれば、之を是正すべき公案は數限りなくある筈、必しも碧巖百則の公案で満足すべきものではない。

然し幾百、幾千と知れない公案ではあるが、要は唯一つ、只管打坐の公案に歸するのである。只管打坐に没入し得ない人々の爲に狗子無佛性とか、趙州拍樹子等の公案が限りなく展開せられて居るのである。だから本當に心が散亂して、何うしても落着

けない人、即ち只管打坐の出来ない人は、こゝで古人が残して呉れた公案でも提撕するとよいといふのである。

公案と云つても昔から、千七百則と云つて随分あるから、それをこゝに全部書き上げるわけにはいかないから、代表的なものを云つて見ると、何物か「恁麼來」と云ふのがある。

これは南嶽懷讓禪師が、六祖惠能禪師の處へ行かれた時、六祖は「什麼の處より來る」——何處からやつて來たのか——と問はれたので、南嶽は「嵩山安國師の處より來る」と答へられた。すると六祖は俺はそんなことを聞いて居るのではないと云はぬばかりに追つかぶせて尋かれた。

「什麼物か恁麼にし來る」——一體何物がそんな風にしてやつて來たのか——と、こゝで南嶽も初めて氣がついた。「これはいかん、俺は一體何物だらうか。」と反省するに及んで判らなかつた。「この俺」「この私」「この南嶽」と云つて見ても少しも自分の響がない。皆んな借物ばかりだ。

それさへ判れば、本來の面目も判る筈である。麻三斤も同じことだ。「この俺」「この私」さへ掴むことが出来れば、そいつを掴んで只管打坐の中へ抛り込めば、もう散亂心もなくなるであらう。

南嶽の懷讓はそこで八年かゝつて遂にこの自分を掴み得たと云ふことだ。この「何物か恁麼來」の公案は、そのまゝ、讀者各自の上に響いて居るであらう。それをそのまま取つて工夫すれば散心もすぐにやむと云ふもの。

狗子無佛性の話と云ふのは、趙州從稔禪師に或る時一人の雲水が聞いた。「狗子に還つて佛性ありや也た無しや」と、趙州すかさず「無」と答えた。これを趙州無字の公案とも又狗子の話とも云ふのである。

少し説明を加えると、當時雲水の仲間で仔犬に佛性があるか何うかが問題となつて盛に議論になつて居た。そこで或る勇敢な雲水が、彼の有名な趙州從稔禪師に尋ねたら、この問題は解決するであらうと云ふので、「狗子に還つて佛性ありや也なしや」と問ふた。すると、趙州は「無」「そんなものがあるものか」と答えたので、雲水の仲間

ではさあ問題になつた。

若し狗子に佛性がなければ、成佛しないではないか。我々は今は人間でもその昔は狗子だつたかも知れない。すると我々も成佛出来ないことになる。議論は益々紛々として解決すべくもなかつた。すると復他の一人の雲水が来て、同じ事を質問すると、今度は「有」——「立派にあるぞ」と答へた。さあ、こうなると雲水は何う解決して宜しいものだらうか。

勿論趙州の「有」と「無」とは何等區別はない。無といふも有といふも、有に對する無でなく、又無に對する有でもない。無の時は無の絶對で宇宙萬有悉く無の現成である。有の時は有の絶對で天地萬有皆有の現成である。されば單に狗子の佛性の問題ではない。それは萬物に亘つて叫べられた佛性の有無だ。讀者諸氏ならば還つて何と答へるか。雲水の問題は今なほ吾々の問題である。趙州の無佛性は即今吾等の無佛性である。彼れ此れ議論する餘地のない、ギリ／＼決着の佛性がそこに語られて居るのである。……少し説明が過ぎた様だ。吁。

雲門須彌山の話と云ふのは、或る僧が雲門匡眞禪師に向つて、「不起一念、還つて過なりや否や」と訊ねたのに對して、雲門はすかさず、「須彌山」と答へた。勿論その僧は鳩が豆鐵砲を食つた様な格好で居たことであらう。

心が散亂して仕方のない人は、この豆鐵砲を食はない様に修行すべきである。不起一念に何故過があるか。そんなこと質問することそれ自身が已に不起一念の過ではないか。眞に不起一念ならば「須彌山」だ。何故俺なんか質問するのだ。馬鹿野郎奴！といはぬばかりの青天の一雷である。

趙州柏樹子の話とは或る僧が趙州に向つて、「如何なるか是れ祖師西來意」と訊ねた處、趙州は「庭前の柏樹子」と答へた。之を柏樹子の話と云つて、昔から有名であるが、その意味は達磨大師が天竺からわざ／＼支那へやつて来て、九年間面壁打坐、遂に一語も人の爲に說法しなかつたと云ふことであるが、一體達磨大師は何の爲に支那へやつて來られたのか、と尋ねたのに對して、「庭前にある柏樹子である」と答へた。

流石趙州だ。よくも答へたものだと思心させられるが、何うだ。この柏樹子の話が手に入るか。誰人にも見せんとて青々として居るのではないか。支那四億の民衆を魅了しようとしてわざ／＼天竺あたりからやつて來られた達磨大師ではない。本來の面目は活潑々地の現成ではないか、と、何うやら親切過ぎた筆を動かして了つた。慚汗々々。

斯く説明すべからざるものを説明して、却て心を散亂せしめ、公案の眞意を失つて了つた。公案は説明すべきものでなく體驗すべきものである。體驗すべきものは理論ではない。全く理論を超越したもので、常識分別の入るべきものでない。丸で沒滋味な味も何もない「そつげ」ないものである。さういふ公案を打坐工夫するのが、散亂心を退治するに最も適當である。

元來、公案といふものは、考へるものでなく、考へ盡きて、公案そのものになり切ることで、無といへば無に成り切り、狗子といへば、狗子になり切り、宇宙萬物皆それになり切る處に、總ての思量分別の識情はなくなつて、心の散亂は退治せられるも

のである。

然るにそれで尙散亂心のおさまらない人達は、もう少し親切に一息截斷、兩眼永閉の端的に向つて打坐工夫することである。大死一番大活現成で一番大いに死んで了へといふのである。本當に死んでは大變であるが、本當に死んだ氣になつて了へといふのである。といふて仲々さう容易く死に切れるものでない。そこで或は胞胎未生、不起一念已前に向つて行履工夫せよと仰せられたのである。即ち「生れて來ない以前に歸つて行けと」いふので、これも却々難しいが、生れる以前、父母未生以前に歸れるものならもう大丈夫、散亂心など毛頭なくなり、明鏡止水の如く、兀々として坐定し、箇の不思議底を思量し得る者であらう。

即ち、人空、法空、と云ふ人生の眞實、諸法の實相が忽然として獲得出來、散亂の心は雲と去つて、大悟徹底し得るであらう。實に公案は古人の親切、佛祖の慈悲の凝り固つた權化であり結晶である。

第六章 結

語

360

「定を起つ後も思量せずして威儀を現する時は見成即ち公案、回互せずして修證を成する時は公案即ち見成なり、朕兆已前の消息、空劫那畔の因縁、佛佛祖祖の靈機樞要唯此の一事なり、直に須らく休し去り、歇し去り、冷湫々地にし去り一念萬年にし去り、寒灰枯木にし去り古廟香爐にし去り一條白練にし去るべし、至禱至禱。」

語釋

▲見成は現成と同意義。▲回互は交參の義にして自己と前境と相接すること、

即ち眼耳鼻舌身意の六根と色聲香味觸法の六境と相接することをいふのである。これは六根と六境と相待して居る點より見ていふことである。故に修と證と相對し相接する時は回互にして、修と證と相待せない時は不回互である。▲朕兆已前とは朕兆は萌芽といふ義にして未だ空間的に天地とも萬物とも其の萌芽もない以前といふ事。▲空劫那畔とは時間的に未だ日月とも星辰とも何にも現れ無かつた已前といふことで、那畔は「ほとり」といふ義であるから其時といふほどの意。▲因縁は消息と同意義で共に有様、状態といふほどの意。▲靈機は靈妙不可思議なる「はたらき」即ち作用といふほどの意。▲休し去り、より一條白練にし去るといふまでは、石霜慶諸禪師の常に衆に示された語で有つて、去の字が七つ續いて有るので、古よりこれを石霜の七去といふて有名である。さうして「從容錄」の第九十六則には宏智禪師の頌と萬松老人の評唱及び着語があつて、仲々透徹した公案であるから委しきは就て見るがよい。▲休は歇と殆ど同意義で、休息、休歇といふ意味である。何事でも仕遂げて了つて休めた時が本當に出來上つた時である。譬へば旅行でも歩行しつゝある間は途中であ

る。目的地に着いたら歸家穩坐で休むので凡て休し去り歇し去つた時で本當の目的地である。修行だの證悟だの、煩惱だの菩提だのといふて居る中は、途中で山あり河あり坦路あり險路ありといふも同様で、目的地の本故郷に歸れば生死の險路もなければ涅槃の山河もない。皆悉く昨夜の夢と消え去つて了つて、休し去り歇し去るのである。▲冷・湫・々・地とは湫々は悲愁の狀を云ふので熱氣の絶えた姿である。即ち休歇と同意義にて熱氣も冷めて、諸縁を放捨し萬事を休息した有様をいふのである。▲一念萬年とは時間の長短を忘れた状態をいふので、一念は一刹那といふも同様で極く時間の短きをいふ。萬年は讀んで字の如く極めて時間の長きをいふ。要は長短の別を見ないことで、矢張り是非を管せず善惡を思はざる萬事休歇の狀をいふのである。▲寒・灰・枯・木は讀んで字の如く機を忘じ情を泯した有様をいふ。▲古・廟・の・香・爐とは古い廢れた廟には誰れも香火を献するものもないから暖氣熱氣は一點もない。▲一・條・白・練とは清淨潔白にして一點の汚染も無い形容である。この七去は萬事を抛ち諸縁を離れ迷悟凡聖等總ての痕跡を絶滅して自在無礙なる大休歇の境涯を言ふのである。▲至・禱・は祈禱である。

の義を至つて強く言ふたまゝである。禱は求るの意である。

〔講話〕 以上縷々として述べ來つたことは、要するに、坐禪修行に於ける實際上の注意であつて、一つとして粗漏にしていゝものはない。何處迄も眞個の自分に對する堀り下げであり、宇宙の生命への歸着であり、又佛々祖々の樞機に合致する參禪の要旨である。

眞の坐禪は只單に坐つて居る時ばかりが坐禪ではない。行も亦禪、坐も亦禪、語默動靜、體安然と云つても、もう讀者諸氏はそれがお判りになるであらう。坐禪は何處迄も基本の型となるべきものであつて、坐つて居る時以外は俺は知らぬなど、云ふならば大變な誤解にならう。

實業家には實業家の坐禪があり、軍人には軍人の坐禪があり、家庭には家庭の、婦人には婦人の、學生には學生の坐禪が、各々その地位、還境、境遇、時處位に應じて殺活自在の坐禪がある。それは何處迄もこの基本的坐禪に依つて鍛え上げられた坐禪修行の中に得られた定力を應用する即處、即時の坐禪である。従つて古人は、坐禪を

やめて、種々の動作をする時も定力を失はない様にせよと注意して居られる。

坐禪が哲學的に詮索せられると仲々難しい議論を生じて、所謂禪學など云つて、議論の上に議論が重さなり、全くその歸着する所を失つて何んの役にも立つものではない。だから議論したい人には議論させて置いて、只吾々は自分の爲すべきをなし、務むべきを務め、或は本を読み、書を習ひ、或は洗濯をし、お炊事をする。その當處に禪の喜びを感得し得るならば、一生用ふれども盡きざる妙實を得ることが出来るであらう。

我等の求むる處は常にそこにあるのである。本來の面目とか、本地の風光とか、朕兆已前の消息とか云ふものは別に外にあるのではない。お天氣のよい朝、心持よく會社に出勤する處に、鳥の啼く朝洗濯物を干して、すがすがしい氣持を本當に味得する處に、眞の坐禪がある、雨が降るからと云つて、澁面をしたり、子供が泣くからと云つて怒つたりする様では何うやら三十棒の境地だ。太祖大師も明かにそれを云つて居られる。

そこで、以下眞實參禪した人の平素の行持を提唱せられるのである。即ち坐禪を廢めて禪定から起つて後も、行住坐臥皆悉く禪定にあると同様に、不思議にして凡ての威儀が具足せられなければならぬ。一舉手も一投足も悉く禪の威儀に契ひ人間の本來の面目に一致して居るならばそのまゝが、即ち立派に公案だ。佛祖の許される生活である。又回互せず待對に涉らず修證を成する時は公案即ち現成するのである。

我々の心が思量分別することなく、すること、なすことが悉くそのまゝそつくり佛の道に契つて居るならば、その生活はそのまゝ完全なる佛陀の生活であり、悟の境地である。孔子の所謂「心の欲する處に従つて矩を越えず」と云ふ境涯に似て居る。劍道の達人は何等その心構をしなくとも寸分の隙もない様になると云ふ。茶道の達人はその生活全部が茶道の極意に叶つて居ると云ふ。

この様に全生活が禪の本旨に徹するならば、朕兆已前の消息とか、空劫那畔の因縁とか云つて居る禪の難しい問題も、千佛萬祖の靈妙不思議なる機用も、殺活自在の樞要も全部これで悉く解決せられて了ふのである。

朕兆已前の消息といふも別に六ヶ敷いことはない。この宇宙に何物も生ぜない時で、キリスト教で「始めに言葉あり」とか、ゲーテの様に「始に光あり」など云つてこの宇宙の始めを論じて居る様であるが、そんなものさへない時で、所謂この宇宙の根本、人類の始め、天地の始め以前の様子、萬象森羅の根本生命とも云ふべきものなど、難しく考へられるものも、この不思議にして威儀を現するならば、そのまゝすつかり徹見出来て了ふのである。

空劫那畔の因縁と云ふ事も同じ事で、空劫とは宇宙の萬象がすつかり滅し去つて、何物もない世界である。この世は成住壞空といふてこの四劫を繰返して居る。我々の現在は住劫と云つて、萬物がありのまゝに存在する時である。これが凡て破壊し去る時、月も、太陽も、星も、人間も、萬物凡て破壊される時が来る、それを壞劫と云ひ、そうした時の何千萬年か過ぎると萬物が畢竟空に歸する時が来る。それを空劫と云ふ。

その空劫が何十億年か過ぎると又太陽や星や、花や蝶が出来る時代が来る。そして

又それ等が互に存在し合ふ現在の様な時が来る、かくしてこの宇宙は永遠に成住壞空の四劫を廻り行くと云ふのであるが、その萬物のすつかりなくなつた時、そうした空々寂々の時の様子、それは何も千萬年先の壞劫の次を待たなくとも、現在我々が掴み得る人こそ眞の道人であり、大悟底の大人である。それは即ち佛々祖々の靈機樞要に參じた人であるが、そんな難しい、靈妙自在な境地も、即今そのまゝ手に入るのである。而もそれは坐禪の窮極に於て掴み得られた如く不動の實體そのものである。

こうした尊いと云へば限りなく尊い境地に安住する爲に、天下の諸士よ、まづ今迄述べた様に、小さい自己の取り計らひを捨て去り、自己の身命も顧みず、専心一意に坐禪の妙境に向つて突進するがよい。

さうして太祖が最後の結末として石霜の七去を以て垂誠せられたやうに、萬事を休し去り諸縁を歇し去り、都ての妄想分別を離れて是非善惡、迷悟凡聖等の對待の二見を泯絶して、打成一片の境地に達しなくてはならぬ。さすれば寂びしい時には徹底寂びしさに徹して生きることが出来る。

寂びしいと云へば人間萬事寂しくない事が一時でもあらうか、人は生れる時から獨りボツチである。温い慈愛を求め、美しき同情を求めるのは人情の常であるが、誰れ一人として徹底人の慈愛同情に生き得るものがあらうか。死出の山路も獨旅だ。

斯う判つて見れば、くだらない慈愛や同情は徹底して生きんとする者には何の役立つものではない。一の迷に過ぎない。凡てのものを休歇し去つて寂びしさに徹するがよい。人間の實生活は人の同情や慈愛は願つては居られない。切通詰つた人生だ、貪慾を起したり愚痴をこぼしたり、怒つたりして居れる時ではない、全く妄想煩惱の熱も去つて、冷湫々地にし去るのである。又一念も萬年も融即して時間を超越し、時間を自由に使ひ得るやうに一念萬年にし去るのである。

従つて枯木寒巖に倚つて三冬煖氣なしといふ有様で妄想の煖氣杯は一點もない。何も心を動されるやうなものはない。されば古廟の香爐に火の氣のないやうなもので、寔に寂々寥々たるもので無心々々徹底大無心である。その消息は恰も萬里雲なく萬里の天で眼を遮へぎる一翳の雲もなく、一點の染汚もなく、一條白練にし去る境地

である。

要するに萬事を休し去り、諸縁を歇し去つて、心清淨無垢にして煩惱の煖氣もなく、不動の精神を以て、行住坐臥、常に坐禪を離れない境界をいふのである。

然し、向上の死漢となつて、空々寂々に墮してはならぬ。眞に七去の眞精神を掴み太祖の御主旨を體し、從晝至夜、參禪辦道を怠らず、無念無作にして而も活達自在の機用を働かしめなくてはならぬ。至禱々々。是れ實に大慈大悲の徹惻より出る祈禱至囑である。

何と親切極まる周到なる御垂示ではあるまいか。

明日の日本を、明日の人類を、そして明日の文化を擔ひ得るもの、否、參禪に志すもの誰れかこの慈訓を遵奉せざるものあらんやである。頭燃を救ふが如く、専心一意正傳の坐禪に工夫突進すべきではあるまいか。

惟ふに説明すべからざるものを猥りに説明し、解釋すべからざるものを徒らに解釋して、圖らず施泥滯水、遂に多辯僞舌を弄し、罪過彌天、慚惶慚愧に堪へぬ次第であ

る。讀者諸氏幸に寛恕せられんことを祈る。

(完)

昭和十一年十二月七日印刷
昭和十一年十二月十一日發行
昭和十四年十二月廿日再版

本書に坐禪の極意
を記す

定價 貳 圓

著 者 中 根 環 堂

東京市神田區神保町一ノ三〇

發行 者 兼 大 谷 德 之 助

東京市神田區神保町一ノ三〇

印 刷 所 大 洋 社 印 刷 部

東京市神田區神保町一ノ三〇

發 行 所 大 洋 社 出 版 部

振替東京五九〇二番

一 製 複 許 不 一

★本社發行圖書總目錄ハガキで申込次第無代送呈致します

大僧正 道重信教著

人生を歩み行く道

修養道場開かる……！

公開された講座は 生きたる修養——佛敎——
佛典厚心かり 五講であ
佛敎と社会 つていつ
各方面 にもこれ
から世に立たうとする若
き人々には、絶対に見落
すべからざる講話のみ。



四六判特製函入
定價・二圓
大特價
三十錢
送料十二錢

397
274

終

