

〈連載〉

『普勸坐禅儀』に学ぶ その四

駒沢女子大学教授 安藤 嘉則

〈本文 書き下し文〉

所以に須らく言を尋ね語を遂うの解行を休すべし。

〈現代語訳〉

だから（坐禅するときには）言葉の意味を理解しようとすることはやめなさい。

この『普勸坐禅儀』は最初に「道本円通」（真実の道は本来あまねくゆき亘っている）という

ことから文章が始められていました。

このことについて思い出されるのは道元禅師の次のような歌です。

峯の色 溪の響きも みなながら

我が釈迦牟尼の 声と姿と

（山々の姿も、谷川をせせらぎの音も、すべてみな 私がお慕いしている 釈迦牟尼仏の声であり、姿なのです）

また、『正法眼蔵』には「山水経」という巻があり、その冒頭に「而今の山水は、古仏の道現成なり。」つまり今日の前に見える山や水も諸仏の真実の道が現れ出たものであると説かれています。

二十数年も前のことでしたが、荒井由美さんがディスクジョッキーをつとめていた深夜のラジオ番組を聴いていると、荒井さんが自分の歌について語っていました。それはあるとき北鎌倉のお寺に行ったときのこと、あるお坊さんから、「あなたの『やさしさに包まれたなら』という曲は『般若心経』の心をよく説いている」といわれたということです。実は学生時代この曲を聴いて私もまったく同じような感想を持っていたので、やはり同じことを思う人がいるんだなと思ったことをはつきりと覚えています。それは次のような歌詞でした。その一部を挙げてみましょう。

心の奥に　しまい忘れた　大切な箱
開くときは今

雨上がりの庭で　くちなしの香りの
やさしさに包まれたなら

きつと　目に写る全てのこと
メッセージ

歌詞の冒頭に「小さい頃には神様がいて」とあるので仏教とは関係ないといわれる向きもあるでしょうが、本来もっているものを解き放ち、すべてのものから発するメッセージを受け止める心のアンテナをもったとき、改めて見えてくるもの、聞こえてくるものを唱っています。

『般若心経』ではすべてのものが空（実体がない）を説きます。だから昨日の自分はどこにもありませんし、明日の自分はきつとあるのだらうけれど今はありません。過去の自分と今の自分どちらが本当の自分なんだろうか、実は

三十の頃のあのときの自分が本当の自分なの
だといってみても仕方ありません。今の命をいた
だいた今の私があるだけ。そしてそれを精一杯
生きるしかないのです。空であるからこそ、今
生きている自分の命のかけがえのなさ、そして、
あらゆるものの存在の輝きが見えてくるのでは
ないでしょうか。そうしたまなざしで見ると、
すべてのものから発せられるメッセージを受け
止めるアンテナが立つのです。ですから『普勸
坐禅儀』冒頭の「道本円通」の句は、先ほどの
「峯の色」の歌や「山水経」でいう「あらゆる
ものが真実を説いているのだ」と通じるところ
があると思うのです。

しかしながら実際には私たちにはなにかにつ
け「こちらよりあつちがよい」と比べる心や分
別心が働いてしまうため、ありのままの真実を
受け止めるアンテナが立ちません。明鏡止水の
ような心であれば、ものごとをありのままに映

し出しますが、実際には自分の分別の眼で、す
なわち色眼鏡で見えてしまい、見れども見えずと
いうことなのです。それが私たちの現実の姿で
あるといえましょう。だからこそ、釈尊や達磨
大師をはじめ実に多くの祖師たちが修行に励ん
できたのです。まして我々はいっそう努力して
心の扉を解放していかなくてはならないので
す。以上のように、我々がなぜ坐禅修行をしな
ければならないのかということが示されていた
のです。

さて、こうした文脈をふまえつつ、この段か
らは実際に坐禅をする場合の心の有り様につい
て述べられています。冒頭に掲げた「言を尋ね
語を逐うの解行を休すべし」というのは、坐禅
ではあれこれ言葉の意味を通じて認識し理解す
ることをひとまずやめてしまいなさいというこ
とです。我々はふだん当たり前のように言葉に
用いて人とのコミュニケーションをはかり、ま

たものごとを理解しています。もし言葉がなかったら、どうでしょうか。もちろん社会生活は成り立ちません。

たとえば野山の草木をみると、けなげに咲いている小さな花の名前を知っている人と知らない人とではどうちがうでしょうか。知らない人にとっては単なる雑草にしか見えないかもしれませんが、その草花の区別を知っている人にとつてそれは意味ある花となります。言葉を知っていることは、ただ言語的な問題ではなく、その人の心豊かな生活を開く道具であるともいえるでしょう。そうしたところから人々は歌や詩、そして文学を生み出してきたのです。

しかし言葉はあるときには人を傷つけ苦しめますし、あるときはその同じ言葉が人を励まします。たとえば「彼は能力がない。ダメだ。」という上司の言葉が、人を絶望につき落とす場合もありますし、あの上司の苦言が私をいい方

に成長させたということもあるでしょう。すなわち同じ否定的評価に発憤する人もあれば、心の軸が折れたようになる人もいます。しかしながら、そもそもその言葉自身もはたして正確なのでしょうか？ある人が大嫌いな部下をその色眼鏡で評価するとき、なにを話しても悪く評価し、気に入った仲間であれば、同じ失敗をしても気にもとめないということとはよくあることです。つまり言葉は発する人にとつても受け止める人にとつてもけつして絶対的ではなく、あくまで相対的なものなのです。

禅宗のスローガンとして「不立文字、教外別伝」とか「以心伝心」という言葉があります。このうち不立文字は「ふりゆうもんじ」といっています。そのまま読むと「文字を立てない」というように理解されますが、これは文字そのものを否定しているわけではありません。また「教外別伝」とは（教はここでは経典や教理を意味

します)、眞実は經典や教理そのものではなく、經典の外に伝わるものであるということなのです。

これについて禪門では有名な「指月の譬え」としてよく説明されます。つまり經典は月という眞実を指し示す指に譬え、指そのものが眞実ではないということをしています。しかし私たちがとつてお経はやはりありがたいものであつて眞実そのものではないかと思う人も多いと思います。

確かに仏教にはさまざまなお経や教えがあり、それらは大切な仏の教え、眞実を説いてやみませんが、もし經典そのものが眞実であるとする、ややもするとこのお経だけが眞実であり、それ以外の經典や教えは違ふのだという考えになり、お経のちがいで争うこともあるわけです。実際に中国や日本において仏教を受用する過程の中でそのようなことがあります。しかしこちらから月を指している指だけが正しく

て、向こう側から指している指はまちがつていふということではないはずで、あくまで天に輝く月は一つであり、大切なことは指の方を見てその優劣を争うのではなく、指された月を見つめること、眞実そのものを受け止めていくことが大切なのです。

〈本文 書き下し文〉

須らく回光返照の退歩を学すべし。自然にして、本来の面目現前せん。

〈現代語訳〉

自分を振り返つて自身を見つめ内省することをしなさい。そうすると身も心に対する捉われが自ずから抜け落ちて、本来の自己の姿が現れてくるのです。

「回光返照」というのは、光輝く太陽が西に

沈んでも空が反射して明るく光ることが元々の意味ですが、ここでは外に向かつてみる心の働きを自己の内側に転じて内省することを意味しています。また「退歩」とは進歩に対する退歩ではなく、根本に戻ること、本来のところに立ち返ることを意味します。要するに「回光返照の退歩」というのは自己をみつめなおすことです。坐禅とは言葉を通じて仏教を概念として理解するのではなく、向きあうべきは自分の心と身体なのです。それは自己との対話であり、自らの心身との真剣勝負であるといえましよう。

このように自己をみつめなおすことによつてさまざまならわれも自然と抜け落ちてしまいい、そこに本当の自己、真実の姿を見出しにくのです。ここで「身心自然に脱落し」というのは、いわゆる道元禅師の教えでよく知られている「身心脱落」のことです。この身心脱落と

いうことについて、道元禅師は師の如浄禅師から次のような教えを受けたことが『宝慶記』に記されています。

参禅は身心脱落なり。祇管しかんに打坐たざして始めて得べし。焼香・礼拝・念仏・修懺しゆまゐ・看経かんきやうをもちいず。

(参禅は身心脱落であつて、ただひたすらに坐禅して始めて得るべきである。焼香・礼拝・念仏・修懺・看経など、他の行いにやらないのである。)

在宋中の道元禅師について伝記は次のように伝えてあります。ある早朝の坐禅のとき、如浄禅師は居眠りをしている僧に打ち、「参禅は須すべらく身心脱落なるべし、只管に打睡して什麼を為すに堪えんや」(参禅は身心脱落でなければならぬ。それを、ただ居眠りをしておつて何事

かー」と叱咤したのです。その声が響くなり道元禪師ははっとします。そして坐禪を終えると如浄禪師を訪れ、うやうやしく焼香礼拝しました。如浄禪師は「どうしたのか（作麼生^{そもざん}）」と問うと、道元禪師は「身心脱落しました」と答えます。すると如浄禪師は「身心脱落・脱落身心」と答え、その道元禪師の身心脱落を認めたといわれます。これは道元禪師にとって大きな体験でありました。

こうした道元禪師の身心脱落の話を読むと、まさに悟りの体験が述べられているといえるのですが、これは一時的な神秘的な心理状態ではありません。坐に徹する中で心身のとらわれから解放されたあり方といえるのですが、実はこの身心脱落については宗学という学問の分野ではそのとらえ方にいろいろな議論が展開されています。しかし今はそうしたところには立ち入ることはいたしません。大切なことはまず坐つ

てみるということ。坐禪をするには僧堂のようなどころで一坐懸命研鑽するのが最もよいでしょうが、私たちは必ずしもそういう場所に恵まれているわけではありません。しかしそのような気持ちに目ざめるならば、意外と身近に機会はあるものです。

善光寺をはじめとするお寺の坐禪会に参加なさるのもよいでしょう。また一日の内のわずかな時間でもいいですから、自宅で背筋をきちんと伸ばして呼吸を整え、どっしりと坐ってみてはいかがでしょうか。そのためのやり方を次回以降に紹介いたします。