

〈連載〉

『普勸坐禅儀』に学ぶ その九

駒沢女子大学教授 安藤嘉則

〈本文 書き下ろし文〉

寛く衣帯を繫けて齊整ならしむべし。次に右の手を左の足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安ず。両の大拇指向かいて、相さそう。

〈現代語訳〉

〔坐禅するときには〕衣と帯はゆったりと身につけて、きちんと整えなさい。次に右の手のひらを左の足のかかとの上に置き、左の手のひらを右の手のひらの上に置き、両手の親指を向かい合わせてそつと触れ合います。

前回、坐禅の結跏趺坐と半跏趺坐という二つの坐り方の説明しましたが、続いて坐禅の服装について述べられます。

「寛く衣帯を繫けて齊整ならしむべし」とありますが、体を締め付けず、ゆったりとした服装にし、それでいてだらしが無い姿とならないよう気をつけることです。「齊整」とはきちんと整えられているという意味です。

僧侶であれば、坐禅堂では袈裟を付けて坐るので基本的に服装の問題はありませんが、それでも帯を締め付けないようにし、かつ襟元など

が乱れないように着る配慮が必要です。

一般の場合、坐禅するときジーンパンやびっちりとしたズボンやスカートなどを着用しますと、結跏趺坐のような坐法は組めません。組めたとしても非常に無理があつて、坐ること自体がストレスになつてしまいます。ズボンであれば伸縮性があり、足を組んでも余裕のあるものにします。女性の場合は、なるべくスカートは避け、体操服やジャージなど清潔でゆつたりとした服装に着替えるのがよいでしょう。

私たちは仕事をしても、余暇を楽しむにしても、まず服装から入っていくことがよくあります。仕事であればTシャツなどの普段着から会社の制服や警察官・駅員・看護師等の制服を着ただけで自然と気持ちが悪く感じ合つていくのはだれしも経験することでしょう。その同じ人が制服を脱いでウォーキングや釣りのための服装をするだけで、気持ちも切り替わり

リクレーションモードに入ります。服装はある意味でその人のアイデンティティと密接に関係するので大切なことなのです。

したがって坐禅する場合もゆつたりとした服装だからといってなんでもよいわけではありません。参禅にふさわしいきちんとした服装であるか意識すべきです。

数年前のことですが、或るお寺の坐禅会に参加された方が、そのお寺に自転車で来られました。自転車といってもサイクリング用の軽い車体の特別な自転車で、その服装は昨今サイクリングしている人たちが身に纏っているような、かなりカラフルな姿でしたが、そのままの格好で坐禅をしていました。そのお寺は専門僧堂もあるお寺で、雲水さんはなにもおっしゃらなかったのですが、他の一般参禅者から不見識だという声も聞かれました。やはり交通手段は自転車であっても坐禅のときは着替えて、しかる

べき服装にすべきでしょう。

服装の次には坐禅中の手の組み方が示されます。「右の手を左の足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安じ、両の大拇指だいぼし向かい、相あいさそ

う」という説明はわかりにくいかもしれませんが、右の手のひらの上に左の手のひらを置いて親指かいじょうじん同士を軽く触れ合わせるといふもので、法ほっ界定印かいじょういんといふものです。定印じょういんの「定」は心が精神統一して安定した(定まった)状態を指し、いわゆる瞑想を意味します。「法界」というのは宇宙を表します。辞書では「大日如来の証する三昧の境地」(『禅学大辞典』)という説明があります。法界定印ほっかいじょういんをすることによって坐禅中の心を整えることができます。

ところで右の手のひらの上に左の手のひらを乗せると説明しましたが、お釈迦様をはじめとする仏像の手の組み方を見ますとたいい左手が下になっています。この『普勸坐禅儀』で明

示されますように、曹洞宗の坐禅では必ず右が下になるのですが、仏像とは逆になっています。この違いはいつたいたいどのような意味があるのでしょうか。

今から十数年前、平成十四年二月の善光寺開山忌・海外留学僧辞令交付式しごうしやうしきのときのことです。その年の交付式にはスリランカ・モンゴル・中国・韓国・日本の留学僧が出席しており、善光寺不動殿の広間で車座になっていろいろ談笑していたのですが、そのとき私は各留学生に次のようにお願いしました。「皆さんは坐禅のときにどのように手を組むのですか」と。

そこで一斉に手を組んでいただいたのですが、スリランカとモンゴルの僧は左を下にして印を結んでいたのに対し、中国・韓国・日本は右を下にして手を組んだのです。このときアジアの仏教の伝統が定印じょういん(瞑想の印)という目に見える形で二分されたのです。思うに、こうし

た機会はアジア各地の僧が善光寺育英会の留学僧として集う場であったからこそ可能であったのであり、日本のお寺でこんな風景はまず見られないことでしょう。

さて右手と左手の問題ですが、現在も南アジアで右手と左手は日常生活において区別されません。それは右手は浄の手、左手は不浄の手とされ、前者は食事をするときに用い、後者はトイレのときに用いています。手を用いて食べるのはインド人にとっては当たり前のことです。かつてインド旅行のとき、ふと気づいたのですが、我々日本人はスプーンでカレーを食べていても、一緒にいたインド人のガイドや運転手さんたちはスプーンを使うことありませんでした。日本人からみたらなぜ手を用いずにスプーンを使わないのかと疑問に思うのですが、これは手で食べることが文化であるインド人には当たり前であって、スプーンを用いることは、あたか

も我々日本人がフォークでお寿司を食べるような感覚に近いのだそうです。おそらく南アジアの仏教僧は修行の際、自然と左手を下にして手を組むというのはごく自然であり、それは右と左が浄不浄で意味づけられた文化に基づいているといえるでしょう。

一方東アジアの文化では、天台智顛という中国天台宗を開いた有名な僧がすでに『天台小止観』で右手を下にすることを明示されています。その場合右手は動であり左手は静であって左手で右手を押さえることによって安定させるのだという説明がなされることがあります。これは仏教文化の中国的な変容の一つといえるでしょう。

このように南アジアと東アジアの文化的相違もあります。南方仏教と同じくモンゴル仏教も左手の上に右手を乗せていたのは意外でした。実はモンゴルはチベット仏教が移入されて

おり、そのチベット仏教はインド仏教の伝統を直接受けていることによるものと考えられます。モンゴル人はモンゴル大蔵経というモンゴル語の経典をもっているのですが、お寺ではチベット語のお経が読誦されており、活仏思想など、チベット仏教文化の影響が強いです。

ところで日本仏教でも右手を上にする宗派があります。真言宗では阿字観や月輪観という観法（瞑想）を実践しますが、その場合右手を上にして手を組みます。真言宗は即身成仏という教えですから、この身が仏に他ならないという仏そのものの姿として瞑想するのです。

こうした左右の区別は足の組み方も同じです。坐禅の組み方は吉祥坐と降魔坐の二種類があり、前者（吉祥坐）は悟りを完成したお釈迦様の坐り方で、左足を右のものにのせ、右足を左のものの上に載せ、右足が上に位置する坐り方です。後者（降魔坐）とはまだ悟っていない

修行者の坐り方で、釈尊も成道するときまでは降魔坐であったと伝えられています。前者の吉祥坐は、その場合、手の組み方も右が上になるようにします。一方降魔坐は右足から組みはじめ左足が上になる坐り方で、手も左手が上になります。

このように手の組み方一つをとってもそこに仏教文化の違い、教理的な違いによって異なりをみせるのです。

〈本文書き下ろし〉

すなわしやうしんたんざ
乃ち正身端坐して、左に側ち右に傾き、前に
くみまじりぬ
躬り後に仰ぐことを得ざれ、耳と肩と対し鼻
と臍と対しめんことを要す。舌、上の顎に掛
けて唇齒相著け、目は須く常に開くべし。

〈現代語訳〉

〔坐禅のときは〕身を正してきちんと坐り、

姿勢は左右に傾いたり前後に傾いたりしてはいけません。両耳と両肩が垂直線方向にそろい、鼻とおへそも向かい合うように垂直線方向にそろえることが大切です。舌は上あごにつけ、唇も歯もきちんと合わせます。目はかならず常に開くようにしなければなりません。

坐禅をするとき、調身・調息・調心ということがいわれます。まず最初に身体をととのえ、次に息をととのえ、そして心をととのえていくのです。

この一文では第一の調身、すなわち坐禅の時の体の姿勢の説明であり、要するに腰骨を立て背筋を伸ばし体を垂直方向にします。私も大学で学生の坐禅指導をしているのですが、坐禅中、警策（修行者を策励する棒）を持ちながら巡香（堂内を巡回）しますと、学生の皆さんは実にさまざまなる後ろ姿をしています。わずかです

が左右どちらかに傾いている学生がほとんどですし、体が前に傾いたり首だけが折れ曲がっている人も多くいます。できれば学生に坐禅している同級生の姿を見てもらいたいくらい実にさまざまなる後ろ姿です。考えてみますと、普段の私たちも自分の後ろ姿はなかなか見えません。それでもなにか考え事をしていたり、心が落ち込んでいたときに、ふとショーウィンドウなどで、自分の姿勢を見て、はっとすることはないでしょうか。後ろ姿でその人の感情や普段のあり方がなんとなく察知されることもあります。「肩を落とす」とか「ふんぞり返る」といった言語表現は身体のある方を示すばかりなく、その人の心の状態を示しているように、心と体はつながっているのです。

次に坐禅中の口の状態ですが、ぼかんと口を開けず、きりっと引き締めます。口が開いている人は口で息を吸った状態となり、よくありま

せん。坐禅の呼吸は必ず鼻で新鮮な空気を入れ、吐く息は下腹（臍せい下丹田）に力を入れて空気を吐き尽くしていきます。いわゆる丹田呼吸法ですが、これは後述します。

坐禅中の眼の状態ですが、「眼はすべからく開くべし」とあるように、眼はつぶりません。眼をつぶっていますと、眠くなりますし、また心にさまざまなイメージが湧いてきてかえって心乱れてしまう場合があります。そこでまず視線は斜め四五度前方に落とし、まぶたを半分閉じ、両膝が見える程度にします。これを半眼といいます。何かを凝視するのではなく、八方目といわれるようにどの方角も見える状態にするとよいでしょう。

さて、以上のように坐禅の時にはまず調身という体をきちんと整えるところから始まります。腰骨を立てて、背骨を垂直にし、結跏趺坐や半跏趺坐できちつと坐ると、自然と気持ちも

シヤキツとしてきます。そこから呼吸を整え（調息）・心を整えていく（調心）過程に入っていくのですが、この調身は坐禅の基盤ともいうべき段階であり、坐禅の心得として留意しなければなりません。

（続）

