

〈連載〉

# 『普勸坐禅儀』

## に学ぶ

その十一

駒沢女子大学教授 安藤嘉則

〈本文 書き下ろし文〉

鼻息びそく微かに通じ、身相みじやうすでに調えて欠気かんき一息し、左右ようしん揺振して兀兀いっくわくとして坐定して、箇この不思量しりようてい底を思量しりようていせよ。不思量底如何が思量しりようていせん。非思量ひしりよう。此すなわれ乃ち坐禅の要術なり。

〈現代語訳〉

坐禅のときは呼吸は鼻で静かに出入をします。坐禅の姿勢をとるとのえると、欠気一息すなわ

ち大きく息をはき出してから息を吸い込みます。そして体を左右に揺らして坐を安定させから、微動だにしない不動の姿勢となり、不思量底（思い量ることのないところ）を思量しなさい。しかし不思量をどのように思量するのでしょうか。それは非思量（とらわれなき思量）です。これは坐禅の要となる術です。

前回もこの同じ一文を解説いたしました、

主に呼吸法やマインドフルネスなどの最近のストレス対策の瞑想法などを紹介させていただきました。今回改めてこの一文を説明させていただきますますが、まず始めに坐禅の説明でよくいわれる調身・調息・調心ということについて少し述べさせていただきます。

この調身・調息・調心とは、坐禅をするとき、まず体を調べ、息を調べ、心を調べていくことを順に確認していくもので、坐禅の方法を説明するガイドブック・マニュアルには大抵この流れが示されています。

しかしここで改めて確認しておきたいことは、道元禅師の『普勸坐禅儀』や『正法眼蔵』などの著作において、この調身・調息・調心という三段階の方法は具体的に示されていません。現在では坐禅に入る手順としては、まず調身として、足を組み、背筋を伸ばして姿勢を調べ、体を左右揺振させ、視線を前方に落として半眼と

します。次に調息に入り、欠気一息（深呼吸）を始めます。こうして息を整えてから調心へと入っていきます。しかし、本稿冒頭に掲げた『普勸坐禅儀』の一文では、「欠気一息（深呼吸）し、左右揺振（左右に体を振り子のように揺らすこと）」とあり、調身から調息へという流れに則っていません。

この調身・調息・調心は、坐禅に入っていくために具体的に大変有効な説明であると思います。しかし、誤解してならないのは、これが坐禅のステージ（段階）を示すものではないということです。もし坐禅を調身の段階から調息の段階へ、調息の段階から調心の段階へという過程といったようにとらえるならば、体や息を調えることが心を調えることのお膳立てとなってしまうのです。しかし坐禅は身体も呼吸も心も一体なのであり、あくまで調身・調息・調心は坐禅に入る最初の段階での説明であるといえま

よう。

実際に坐禅を組んでみますと、坐り方一つとっても、人によってさまざまです。坐法は結跏趺坐であればよいのですが、坐禅会などに通われて慣れている人はともかく、大学で学生たちに坐禅を指導しておりますと、この結跏趺坐ができるのは全体の半分どころか四人に一人もできません。結跏趺坐どころか比較的楽な半跏趺坐もできない学生もいますし、場合によってはイス坐禅で対応することもあります。結跏趺坐や半跏趺坐ができることにこしたことはありませんが、無理してはいけません。それぞれの坐法で、できるだけ姿勢や調え、目のまぶたを少し落として半眼とし、肚を中心にした丹田呼吸を行います。坐禅のときは、まずこの呼吸に専念することが大切です。

呼吸というのは、いうまでもなく人間にとって酸素を採り入れる身体活動なのですが、ここ

で改めて漢字の「息」についてみると、この漢字は「自」と「心」という字から成り立っています。このことは「息」が単なる空気の出し入れという身体面ばかりでなく、「自らの心」と結びついていることを推測させます。例えば、息をのんだり、息が詰まったり、息苦しかったりするのは、単なる身体的現象ではなく、心あり方も表しています。このように息と心は関連しているのであって、調息はそのまま調心へとつながることが示唆されます。

ただし「息」という漢字を構成する「自」と「心」は、それぞれ「鼻」と「心臓」の象形文字とされますので、「息」を「自らの心」に分解して理解するのは、いわゆる通俗的語源解釈に過ぎません。しかし坐禅においては調息から調心へ入って行くときの説明として有効ではないかと私は思っております。

さて、冒頭の『普勸坐禅儀』の一文で「元元

として坐定して、箇の不思議底を思量せよ。不思議底、如何が思量せん。非思量。これ乃ち坐禅の要術なり。」という一文について説明いたします。

ここは道元禪師が「坐禅の要術」とされているように、坐禅のポイントとなるところですが、実はこれは中国唐代に活躍し、中国曹洞宗の成立に大きな影響を与えた薬山惟儼禪師（七四五～八二八）の言葉に由来しています。

薬山弘道大師、坐する次、有僧問う、

「兀兀地に什麼をか思量す」

師（薬山）云、「箇の不思議底を思量す」

僧云、「不思議底、如何が思量せん」

師云、「非思量」

元来、この『普勸坐禅儀』は宋の長蘆宗頤によつて編集された『禅苑清規』に収録されている。「坐禅儀」を下敷きにして書かれているのですが、ここでは道元禪師はこの薬山禪師の問答

を引用して坐禅における心の有り様を示しているのです。

そこでこの問答の内容を説明します。あるとき薬山惟儼が坐禅をしていると、ある僧が「兀兀地に什麼をか思量す」と質問します。「兀兀地」とは山が微動だにしないように不動の様を意味します。また「思量」はあれこれ思いめぐらすことであり、要するに考えることです。ですから「どつしりとお坐りになっていますが、なにを考えておられるのですか」と尋ねたのです。

すると薬山は「箇の不思議底を思量す」と答えます。この「不思議底」の「底」とは、動詞や形容詞な語を名詞化させる接尾語ですので、「不思議底」は「考えないこと」となります。そして、この「考えないこと（不思議底）」を目的語として「思量する」という動詞が続きますので、そのまま現代語訳にするならば、この薬山の答えは「考えないことを考える」という

意味になります。しかし、この、一見矛盾するような、わかりにくい答えに、僧は「考えないことをどのように考えるか」（不思量底、如何が思量せん）と問います。そしてその答えが「不思量」という一言でした。「不思量」に続いて「不思量」という言葉が出て来ますが、「不思量」と「非思量」はどこが異なるのでしょうか、非常に難しい問答です。『普勸坐禅儀』では、この薬山の「非思量」の答えを坐禅の要術であるとしています。

ところで、この「不思量底を思量す」という文は、「AをBする」という目的語＋動詞という構造になっています。通常は本（A）を読む（B）といったように、Aの目的語はBの動作の対象となりますが、この文では「不思量底」という目的語が「思量」という動詞に由来しているのです、意味がつかめなくなるのです。たとえば「本を読む」という文は明確ですが、「読

まないことを読む」ではわかりません。

鏡島元隆先生はこの「不思量底を思量す」なる一文を「思慮分別を超えたところを思量するのである」（『道元禅師語録』講談社学術文庫）と訳されています。すなわちこの「不思量底」の「不」を、単なる否定の意味ではなくて、「超えた」と捉え、あれこれ思慮することにとらわれずに思慮することと解釈されています。

そもそも人は生きている限り、心の働き、意識活動をストップさせることはできません。考えまいとしても、自然と思いは湧いてきます。坐禅において大切なことはこうした心中に自ずから湧いてくる思いに対して、それぞれ相手にせず放っておくことです。そうしている間に自然と消えてしまいます。あたかも大空に浮かぶ雲のように、気がつくとも自然と消えています。しかし私たちの心に浮かぶ雲は、人によってはいつまでも心にくっついて離れません。たとえ

ば或る人は三年前のつらい思い出がトラウマとして今の私の心にどっかり座り込んでいたりします。不思議底の思量とは、そうした私たちの様々な思い・分別・感情などを手放していく、とらわれない心の有り様であるといえましょう。

この「不思議底を思量す」をさらに問われての答えが「非思量」ですが、この「非思量」について、古来さまざまな説明がなされてきました。原田弘道先生は「非思量について」『駒澤大学仏教学部研究紀要』第二六号）という論文において「非思量」について次のように述べておられます。

それ（＝非思量）は具体的には、すべての観念・感情・意欲等の意識活動を押さえたり、求めたりすることなく、生滅去来に任せきることである。これらは本来無自性であるから生滅に任せれば自然に消滅するのである。いわゆる煩惱といへども意識作用の一種にすぎないし、菩

提も同じく意識作用以外のものではない。ただ菩提とは意識活動は依然として存しながら執着我執が脱落したものをいうのである。

このように原田先生は、この非思量について、「菩提」という言葉を介しつつ、さまざまな意識活動における執着我執の脱落としてとらえておられます。これが「非思量」の直接的説明であるといえましょう。

非思量の意味は原田先生のご説明の通りですが、鏡島先生は前著において、この「非思量」を「それは思量をなくすことではなくて、思量の一つ一つに思量を超えた智のはたらきを現していくことである」（『道元禅師語録』講談社学術文庫）と訳しておられます。この解釈は、意識活動における執着我執の脱落というところから、さらに思慮を超えた智（菩提）のはたらきの現れであることが明示されています。

禅門でよく引用される言葉の中に、『金剛経』

の「おうちしよじやうにしようこしん 応無所住而生其心」という言葉があります。これは「まさに住することなくして、その心を生ず」と訓読しますが、ここで「住する」とは、あれこれ執着しとらわれることを意味します。「まさに住することなくして（応無所住）」というのは、心になにも執着することがない、いわば非思量ということであり、「その心を生ず（生其心）」というのは、そのとらわれのない本来の心を発現していくということでしょう。たとえば車を運転する場合、ブレーキを踏んだりウィンカーを出す一つ一つの動作を確認しながら運転しているわけではありません。赤信号になった↓停止させなければいけない↓右の足をつかってブレーキを踏もう。そんなこと意識して運転したら事故になってしまいます。私たちは自らの心の運転において自然に「住することなくして」運転しているように、私たちの心の運転もとらわれのない心をもって日々展開

していくことが大切なのです。「非思量」の「非」という接頭語は元来否定的な意味合いです。鏡島先生の智の発現としての「非思量」の解釈はこうした積極的な智の展開としてとらえられています。

ところで最後にこの不思議あるいは非思量について大変興味深い解釈を紹介します。

それは内山興正老師の『普勸坐禅儀を読む』  
宗教としての道元禅』（大法輪閣）にある解釈です。

そうして思いの手放しである坐禅の姿勢（不思議底）を、ただ骨組みと筋肉をもつて生き生きとネラッテいる（思量する）ところが、正しい坐禅というものである。思いの手放しの姿勢を、骨組と筋肉でネラウトはどういうことか——それは「人間の思いではない、思い以上の生命の実物をする」とだ（非思量）である。

ここで「思量」の「骨組みと筋肉をもって生き生きとネラッテいる」とする内山老師の解釈に驚かされます。思量という語は、あくまで心の働き、意識活動ですが、それをあえて「骨組みと筋肉をもって」という説明を加えておられます。坐禅は身体も呼吸も心も一体であり、骨組みと筋肉をもってネラウというのは、全心身でもって坐に打ち込むことに他ありません。この内山老師の言葉は「思量」や「不思議」を言葉の概念として机上で論じたような解釈ではなくて、坐禅堂の単（坐禅する畳）から実況放送で発せられた言葉のように思います。

さらに「非思量」も「人間の思いではない、思い以上の生命の実物をする」と解釈するのですが、これも「生命の実物をする」という独特の説明となっています。この解釈も単に思量あるいは意識作用という枠を超えた全人格的な意味付けがなされており、日々の坐禅実践か

ら迫り来る老師の迫力ある肉声のような思いがいたします。

以上、不思議底の思量、あるいは非思量という言葉を先学の言葉を紹介しつつ解説いたしました。これまでの諸先学の方々の説明は大変参考になりますが、ただ非思量という言葉の理解以上に大切なことは、身も心も、そして呼吸も一つにして今の坐禅をどう坐るかということに他ありません。

