

〈連載〉

# 『普勸坐禅儀』

## に学ぶ

その十二

駒沢女子大学教授 安藤 嘉則

〈本文 書き下ろし文〉

いわゆる坐禅は習禅にはあらず。

ただこれ安楽の法門なり。

菩提を究<sup>くわうしん</sup>尽<sup>しゆしやう</sup>するの修証<sup>しゆしやう</sup>なり。

〈現代語訳〉

坐禅は、本来的には瞑想方法を習うようなものではない。これはただ安楽の教えである。そしてそれはざとり（菩提）を究め尽くす行いであり、それは修行（修）と悟り

（証）が一枚になったものである。

坐禅に関心を抱き、これから坐禅を始めようとされる方が、この一文を読むと、戸惑いを覚えるのではないでしょう。か。「坐禅は習禅にあらず」というのは、道元禪師にとって坐禅というのには禅定という単なる仏教の瞑想方法を習うことではないということです。

仏教は釈尊の時代から時代を経て、アジアの様々な地域に展開していく中で、さまざまな瞑

想方法が生み出されてきました。インド仏教で行われてきた瞑想方法で代表的なものは「止観」という瞑想法です。止観のうち、止（梵語・シヤマタ）とは、心のはたらきを止め、心をひとつの対象に集中することです。また観（梵語・ヴィパッサナー）とは、止によって正しいものの方をもち、一つ一つの対象を観察することを行います。道元禪師が若い頃に修行された比叡山でもこの止観という瞑想修行が行われていました。

こうした仏教の瞑想方法は、まず何か一つのものに心を集中し、心にわき上がる様々な思いや雑念を払っていききます。呼吸をみつめ数えていくのは「数息観」といわれ、仏の身体をありありと観じるのが「念仏観」であり、不浄なものを見つめるのが「不浄観」という瞑想方法です。不浄観というのは今日の仏教ではほとんど行われませんが、かつては貪欲、特に淫欲に悩

む修行者が、肉体はつまるところ不浄であるということ徹底的に観想することで、こうした淫欲を断ち切っていかうとする瞑想でした。また数息観は、今でも禅宗の坐禅で「ひとつ、ふたーつ」と心の中で呼吸を数え、呼吸そのものに集中していくことが行われています。

今日のマインドフルネスという瞑想法もこのヴィパッサナーという瞑想方法が参考にされており、現代人の悩みや不安感を解消するために有効な手段となっています。

こうした止観という瞑想法の他にも密教の阿字観など、さまざまな瞑想がありますが、禅宗の坐禅も当然仏教の禅定の一つです。確かに手と足を組んで姿勢を正して丹田呼吸を行うと、様々な心身の効能がみられます。ヘソ下三寸（約一〇センチ）のところにある丹田を意識した丹田呼吸法を続けていると、次第にどっしりと心が安定した感覚をもたらし、いわゆる肚が据わ

ってくる感覚を覚えます。こうした心の状態について、脳科学の世界では、丹田呼吸がセロトニン神経を活性化し精神を安定させることが近年の東邦大学の有田秀穂先生等の研究でわかってきました。

また坐禅を続けていると、ふだん活発に活動するときに出る脳波、いわゆるベータ波「20〜30サイクル」が少なくなり、アルファ波「10サイクル」が出てくることが知られています。このアルファ波は心身ともに安静な状態で、眼を閉じて、リラックス時に現れる脳波です。

このように今日の急激な社会の変化の中で、様々な悩みや不安を抱える私たちにとって坐禅という手段は確かに有効であるといえるのです。こうしたことから企業で活躍する社会人やメインタルが左右するようなスポーツをプレーするトップアスリートたちが、禅寺の門をたたく事例がよくあります。

かつて野球界で「打撃の神様」と言われ、巨人軍の名監督として知られる川上哲治氏が岐阜県伊深の正眼寺（美濃加茂市）で、梶浦逸外老師という臨済宗の名僧の下で坐禅修行したときのエピソードはよく語られることがあります。

川上氏は昭和三十三年の秋から正眼寺を訪れて以来、参禅に通われており、禅に関する著書も『川上哲治の坐禅入門』、『禅と日本野球』などを著しています。『勝機は心眼にあり』球禅一如の『野球道』という本には次のようなことが書いてあります。

「打撃三昧というのでしうか、すべての雑念を忘れ、ただただ無心に球を打っている時に、球が止まって見えるということがあった。もうその時は無我の境地だったと思います。」

この川上氏の「球が止まって見える」という話は有名なエピソードとして伝えられています。が、川上氏の著作を読むと、正眼寺での坐禅修

行が、川上監督の野球人生において大きなプラスであったことがわかります。

さて、道元禪師はこの『普勸坐禅儀』において、坐禅にふさわしい条件や手の組み方、足の組み方、左右揺振など、具体的な坐禅の方法を示しています。この具体的な坐り方は、中国宋代の禅僧、長蘆宗蹟によってまとめられた『禅苑清規』巻八「坐禅儀」を下敷きにしています。日本の仏教の歴史においてこの中国の坐禅の作法を知らしめたことは大きな意義があります。

このように『普勸坐禅儀』には具体的な坐禅の方法が明示されていたのですが、これに引き続いて、今回説明する「いわゆる坐禅は、習禅にはあらず。ただこれ安楽の法門なり。菩提を究尽するの修証なり。」という一文が続いているのです。

中国の「坐禅儀」の方も、坐禅の具体的方法を述べた後、「坐禅はすなわち安楽の法門なり。

而しかるに人多く疾を致すは、蓋し用心を善くせざるが故なり。」と続いています。その意味するところは、坐禅は安楽の法門であるが、かえって病を起こすようなことになるのは坐禅に対する用心が足りないからだということです。

「安楽の法門」という言葉は『普勸坐禅儀』と共通しますが、「坐禅は習禅にあらず」に相当する言葉は「坐禅儀」には見られません。つまりこの「習禅にはあらず」の一文こそが道元禪師の坐禅観の特徴であるといえるのです。

坐禅の具体的な瞑想方法を示しながら、坐禅は習禅ではないのだと道元禪師が述べられるのは、要するに仏教の禅定によって心に安らかな境地を抱き、不安が解消されることを求めようとするのは、本当の坐禅ではないということである。心を落ち着けたり、不安からのがれるための手段として仏教の瞑想法は確かに有効であり、今日マインドフルネスが精神医学や臨床心理学

などで実際に行われているのですが、道元禪師のいわゆる坐禪とは、そうしたメリットをもとめる坐禪ではなく、それ自体が悟りの姿そのものであり、ひたすらにこれに打ち込むこと（只管打坐<sup>かんたざ</sup>）が大切なのです。

さて、この「習禪にあらざる」の一節に続くのが「安楽の法門」という言葉です。「安楽」という言葉は安楽椅子とかいわれるように、どちらかというと体が楽になることの意味合いが強いのですが、実際に坐禅してみると、まず直面するのは足のしびれや痛さであり、とても「安楽」であるとは思えません。

このように道元禪師は一見すると実際の坐禅とはかけ離れた言い方をしてるように思えますが、この「安楽」とは単に肉体的に楽であるといった意味ではありません。身も心も坐禅に徹しきって一枚になった、ゆるぎないありようを敢えて比喩的に述べたものと私は思います。

それはこの安楽の法門の一節に続く「坐禅というのは、さとり（菩提）を極め尽くした修行であり、さとりそのものである」という言葉によっても明らかです。

こうした道元禪師の言葉は、単なる瞑想方法をこえた究極の坐禅のあり方を示されています。しかし同時に現実に坐る者にとって、これが建前だけに終わってしまう危険性も含まれています。

道元禪師は『正法眼蔵』「発無上心」という書物で次のように述べています。

「しかるに、発心は一発にしてさらに発心せず、修行は無量なり、証果は一証なりとのみきくは、仏法をきくにあらざる、仏法をしれるにあらざる、仏法にあふにあらざる。」

発心とは悟りをもとめる心ですが、道元禪師

は発心は一度だけで、あとは長い修行が続き、最後に一回の悟り体験があるというのは、仏法をまったく知らない者であると述べています。

そして続いて「一菩提心を百千万発するなり」と述べていますが、仏道に専心する者にとつては一日として発心しない日はなく、その都度その都度で発心しない時はないのであるということが強調されています。

私たちは得てして修行があつてその後に悟りがあると、知らず知らずのうちに認識しています。しかし道元禅師にとつて、さとりといつてもそれは修行を離れたものではなく、修行と一体であるというのが、その坐禅観の根底にあるのです。

『普勸坐禅儀』の短い文章の中には、こうした道元禅師の深遠な坐禅観をうかがうことができます。現実に坐禅する者にとつては、この道元禅師の坐禅観は遠い世界のようにみえること

でしょう。しかし、それでも毎日毎日、一菩提心を百千万発し続ける姿勢を崩さず精進していくことが大切であると思います。

