

仏祖ノ正伝ハタダ坐ニテ候

仏祖ノ正伝ハ、タダ坐ニテ候。坐禪トマヲスハ、手ヲクミ足ヲモクミ、身ヲモユガメズ、正シク持セタマヒテ、心ニ何ゴトモオモフコトナク、タトヒ仏法ナリトモ心ニカケズシテ御座候ベシ。ソレヲ仏ニモコエタルトマヲシ候ナリ。イワンヤ生死ノ流転ヲヤ。

坐禪は今や流行のように世界中に拡がって、慶ばしいことではありますが、仏祖の正伝という点からみると類似品が相当あるのではないでしょうか。そこで仏祖正伝の坐禪を明確にする必要があります。

それには普勧坐禪儀の最初に示された四つの目標があるから、これによって参じてみましょう。

第一は、「道本円通、いかでか修証をからん」です。

坐禪は道本でなければ正伝ではない。道本とは道の根本であり無上道であります。従って、それは円通の徳を具えているのです。

わづかに一人一時の坐禪なりといえども、諸法とあひ冥し、諸時とまどかに通ず、

とあるように、坐禪の一法があらゆる物、あらゆる時と完全円満に融通するのであるから、三世十方のすべての存在は、いま行うわが坐禪一つになってしまふ訳。そうすれば、この坐禪以外の存在はないことになるから不二です。これを仏性不二の坐禪と言い、自受用三昧の坐禪ということです。詰りは、道本、円通がこの坐禪一つに具現するのが正伝の坐禪の第一条件であり、その坐禪が実現する時「いかでか修証をからん」という結果になるのです。「かる」という字が仮ですが、借と同義で不貞の意味。詰り修の一行のところに修以外のものがない。修のみの世界で証は見当らない。また証の方面からいえば証だけの世界で修はかくれて見えない。修と証とは円通の坐禪の表裏であつて、たがいに一相三昧という修証一等の道理を、明示されたのがこの第一であります。

第二は、「宗乗自在、何ぞ功夫を費やさん」です。

正伝の坐禪は宗乗であらねばならぬ。宗乗は最高最上の乗物のことであるから自在である。自在とは相手のない自受用三昧の坐禪の境界のことであります。

この自受用三昧の自在力からは必ず「何ぞ功夫を費やさん」という状態が生れるのです。功とは修の一行三昧のことであり、それは修が完成した時に現われる証悟のことである。従つて

前の修証とこの功夫は同意であります。そこで何ぞ功夫を費やさんというのは修証を超越することです。

諸仏の大道、その究尽するところ、透脱なり、現成なり。

とあるように、宗乗自在の修行力が王三昧となつて無作の妙用を現わす。そこにこそ、本当の修証が現れるということです。

要するに我々のこの坐禅がいかでか修証をからんということに徹しているか否か。

徹していなければ、何ぞ功夫を費やさんという特色は現われない。この特色があらわれなければ真実の修証にはならないことになるのです。

坐禅が正伝であるか否かを点検する標準として四つのことが挙げられる。

その第一が「道本円通、いかでか修証をからん」ということである。詰り坐禅が道本であれば必ず円通の徳をあらわし、修するところに証は裏づけられているということ。

第二は「宗乗自在、何ぞ功夫を費やさん」であつて、坐禅は宗乗でなければならぬ。

宗乗の坐禅は自在である。自在とは相手のないことであるから、修とか証とかが互いに相手になっていたのでは三昧王三昧にはならない訳。

この二つのことについては既に申しのべました。

そこで第三です。「全体はるかに塵^{じん}埃^{がい}を出でたり、たれか払^は拭^ふの手段^{ほっしき}を信^{しん}ぜん」ということがあげられています。坐禅が全体であることは、第一の道本や第二の宗乗と同じように、相手のない性格ですから尽十方世界を一坐に究め尽す。従って塵埃にわずらわされる道理はありません。

通本で塵^{じん}埃^{あい}とよまれている埃^{あい}を、埃^{がい}とした理由は、御親筆の天福本によつて参究された橋本老師の説に従うもので、埃は境の意味です。

正伝の坐禅が全体の徳をそなえるとき、払拭すべき塵境は見当らない訳ですから、不染汚の坐禅であります。

第四は「大都当処を離れずあに修行の脚頭を用いんや」ということです。

通訓という一般の読み方では大都を「おおよそ」と副詞によんでいるが、名詞によまなければいけないこと等、此処では申しませんが、要するに全体とならんで坐禅が大都でなければいけない。大都とは国の首都です。聚楽です。法楽きわまりない福德のあつまるところが、大都です。その大都は当処を離れずといわれる。当処は「いま」「ここ」です。道本円通の坐禅、宗乘自在の坐禅、更には全体の坐禅の行われるとき、そこは必ず大都の坐禅であるから、彼

方此方と思わずらつてウロウロと修行してまわる必要はない。正伝坐禅のところが仏国土、安樂世界であるからであります。

以上、正しい坐禅をするためにこそ長々と難かしいことを申しましたが、道元禪師の坐禅が間違つて受けとられてはいけないということです。ところがこのことについて既に二代様が心配しておられたのであります。

既ニ仏子タルモノハ唯仏座ニ安坐スベシ。地獄坐。餓鬼坐乃至畜生修羅人天坐。声聞縁覚坐ニカナラスシモ坐スベカラズ。

と光明藏三昧に誡められています。地獄坐というのが苦しい坐禅でしょう。坐禅は苦行じゃない筈です。餓鬼坐というのは欲しい欲しいと悟か何か欲しくてたまらぬ坐禅でしょう。その他、畜生修羅人天坐という六道の中での坐禅。更には声聞や縁覚の坐禅ですが、そんな坐禅を「カナラスシモ」絶対にしてはならないぞよ。と注意されているのです。道元禪師が折角正伝の坐禅をお示し下さったのに、御滅後に早やご心配せられなければならぬ程、それ程に正伝嫡嗣が難かしいということであり、大切なことであるということを感じずにはお

れません。

コノ坐禪ハ仏ヨリ仏ニ相伝シ、祖ヨリ祖ニ直指ス。独り嫡嗣スルモノナリ。余ニモツノ名（坐禪）ヲ聞クトイエドモ仏祖ノ坐禪ニ同ジカラザルナリ。ユエハイカン。諸宗ノ坐禪ハ悟ヲ待ツヲ則トナス。タトエバ船筏ヲカリテ大海ヲワタルニ海ヲ渡ラバ船ヲナゲスツベシトイワントスルガゴトシ。ワガ仏祖ノ坐禪ハ然ラズ。コレスナワチ仏行ナリ。

等のご垂訓を通して、道元禪師の只管打坐、修証一如が大智禪師の十二時法語に坐の日常生活としてどのように相続されているかをみていきたいと思います。

坐禪トマラスハ、手ヲクミ足ヲモクミ、身ヲモユガメズ、正シク持セタマヒテ、心ニ何ゴトモオモフコトナク、タトヒ仏法ナリトモ心ニカケズシテ御座候ベシ。ソレヲ仏ニモコエタルトマヲシ候ナリ、イハンヤ生死ノ流転ヲヤ。

一日十二時の行住坐臥は悉く仏道であり、禪の生活である筈であります。にも拘らず坐禪、坐禪と、特別に坐禪を勧めるのは何故かという質問が出る訳ですが、それに対しては坐禪が仏法の正門であるからであること、また釈尊をはじめ歴代の祖師方がみな坐禪から得道して

おられるのだということ、更にまた得道の妙術を正伝することは、坐禅を正しく相続することであるということ、等について、道元禅師は到る処で懇切に申されております。そして、

仏法つたはれざるには坐禅つたはれず、嫡々相承せるはこの坐禅の宗旨のみなり（中略）

この一法あきらめざるなり、万行あきらめざるなり、

と申されています。この坐禅の一法に万法万行が融け込んで正伝されて来たのです。

実に「仏々の要機、祖々の機要」であります。

さてその坐禅を此処では極めて短かい言葉で述べられていますが、普勸坐禅儀・正法眼蔵坐禅儀・弁道法・三昧王三昧・坐禅箴等の諸巻、また太祖大師の坐禅用心記等々、少くともこれ等の祖録を繙いて参究しなければいけないことは申すまでもありません。

手を組み、足を組み、身を正しく持つという正身端坐のあり方や、調息・致心という心の調え方など、坐禅の模様を聞いて聞いて聞き抜いて、坐禅の身心をつくりあげなければいけないのです。

「直下承当」というお示しがあります。ソックリその儘受け取ることです。それには参師聞法と功夫坐禅とが必要なのです。

参師聞法というのは、師に参じて法を聞くことで、法を聞けば聞いただけ心が変化して、法の心が働き出して、坐禅せずにはおれなくなつて来るのです。

功夫坐禅というのは、坐禅に専念することです。純粹の行は自然に正師を招くもので諸仏の密印という得道の妙術を身につけることになるのです。

人間は十人十色と申しますが、それぞれに持ち前の身心は千差万別です。如何に悪条件と考える身心も仏法の中の身心ですから、別に改造しなくても仏法化することが出来るのです。ただ脇目も振らずお示しの通りに随順して行くのです。全身心を打委せ切るという大信心の確立したところは仏法の身心の出来たところ です。

大智禪師がこの十二時法語の後に示された「仮名法語」中の一節を参考に挙げておきましょう。

仏道ヲモトムル人ハ、マヅ生死事大、無常ノ迅速ナルコトヲ胸ニオイテ、念々歩々ニコレヲワスル事ナカレ。モシコノ心ナクバ、マコトニ道ヲモトムル人ニアラズ。生死ノ大事ヲ截断スルコト坐禅ニスギタル要径ナシ。イハユル坐禅者、シヅカナル処ニ蒲団一枚ヲ安ジ、其上ニ端身正坐シテ、身ニナスコトナク、口ニイフコトナク、心善惡ヲハカラズ、イタヅラニ壁ニムカヒテ坐シテ日ヲオクリ、時ヲウツスバカリナリ。

此外ニナニノ奇特道理ナシ。

雖然空度光陰（然リト雖モ、空シク光陰ヲワタラズ）云々。

永平寺五世中興の義雲禪師が坐禅儀に「枯木花開」と著語しておられます。坐禅は枯木のうにただジーツと坐っているのですが、死物化したのでもなく、空しく光陰を過しているのでもありません。生き活きとして一刹那一刹那、推移の感覚に鋭敏であつて、季節に違わず花が開くという実に充実した生活です。

坐禅儀に「参禅は坐禅なり」とあり、坐禅用心記には「参禅も亦坐禅なり」とあります。また如浄禪師は「参禅は身心脱落なり只管打坐して始めて得べし」と常時言われたとあります。このように血脈の正しいわが祖師方は、一貫して坐禅がそのまま参禅であると申されているのです。それが稍もすると、参禅と坐禅とを区別して、彼方此方と師家をたずねて見解を呈露したり、師家の接待を受けること、ひいては室内に参ずることが参禅で、坐禅とは別扱いにする傾向がなきにもあらずであります。

只管打坐は、最初から参禅なのです。決して光陰空しくわたる居眠り半分の行ではないから「第一かつ睡することなかれ、これ刹那須臾しゅゑんといえども猛壯を先とする」のであります。最

高完全な坐禪を参禪というのであり、参禪の参は参究参徹の参であります。

「仏祖の大道は究竟参徹なり」とあるように、究竟参徹以上の仏法はありえないから、

タトヒ仏法ナリトモ心ニカケズシテ御座候ベシ。

といわれるのであります。

ソレヲ仏ニモコエタルトマヲシ候ナリ。

超仏越祖、仏祖の位に住著しないことをいうのです。仏となり祖となることは最高の尊いことではありますが、坐禪が参禪で、参禪する当人が仏祖であるから最早や仏祖は見付からない訳。これが超仏越祖であり「ソレヲ仏ニモ超エタルトマヲシ候ナリ」といわれるのであります。

イハンヤ生死ノ流転ヲヤ。

生死事大、無常迅速とは始終聞かされていても、刹那刹那に生滅する我が生命には思い当

らないのではないか。

みづからくらきによりて、いまだしらざるなり。すべて一日夜があいだに六十四億九万九千九百八十の刹那ありて五蘊生滅すといへどもしらざるなり、あわれむべし。

と誠められています。大層綿密な計算が出来ているのに驚きますが、事実、いま、ここ以外にない刹那の生命がこれ程に過ぎ去って行くのに、善いとか悪いとか、違順憎愛の二念にかられて真剣な生活をしていないのではないか。

坐禅の出息入息を疎かにして、坐禅をしながら坐禅になりきれない。詰り参禅でない坐禅をして、坐禅をあやまつてはならないと、申されるのであります。

コノ身ヲ一タビ諸仏ノ願海ニ捨テサフラフテ後ニハ、タダ諸仏ノ御フルマヒノゴトクニ
行ゼサセタマヒ候ヒテ、ニタビワタクシニ我身ヲカヘリミルコトアルベカラズ。

大智禅師は発願文（寒巖禅師発願文といわれている）で「願くは我れ此の父母所生の身を三宝の願海に回向し云云」と誓願をたてておられますが、此処も同様で至誠心をおこし、清淨願をおこし、仏祖の御前において、焼香礼拝して誓願をたてられるのであります。

このわが生命を諸仏の願海に捨てる。詰り捨身であります。何も彼も諸仏の御振舞の通りにするのであるから一切わが身勝手なことは出来ません。苦しくても難儀でも、

「ただわが身をも心をも、はなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなわれて、これにしたがひもてゆくとき、ちからをもいれず、ここをもついやさずして、生死をはなれ仏となる。たれの人かこころにとどこほるべき」

と、有名な生死巻のご文章があります。所謂、人情を捨てて仏法に従うのであります。ということは、自分流儀の考えは勿論、世間の人の善し悪しの考え方にも従わないで、ただ一途に仏祖の教えに従ってゆく、況んやその結果が如何であろうと問題でないという決心をするのであります。

諸仏ノ御フルマヒト申スハ寺ニ居（スマイ）サフラヒテ後ハ、カリソメニモ在家ニ出入スルコトヲ禁ジ、タダソノ寺ノ規式ニシタガヒテ行ヒ候ベシ。

諸仏の御振舞の通りに十二時の生活をするには寺院に居住しなければいけない。苟も参禅を志す者は通勤では駄目だということです。何故か。

仏法では依正不二ということを申します。依報と正報とが絶えず交代しあい、また自分の依正が他の依正とも交代しあつて不二一体であるということです。依とは自分を取り巻く環境のことで、衣食住をはじめ道具万端、人間関係から社会関係等およそ自分が接触するすべてを依というのであります。正とは自分自身この身心のことであります。それに報という字をつけるのは依にしても正にしても各自の業力相応の結果報いられたものでありますから、良かれ悪しかれ自業自得で文句のつけようがないのだという意味であります。

仏様は仏道を成就せられ、仏道を行ぜられ、仏道の生活を遊ばされているのですから依正不二の道理でその場所は自ら道場となる訳です。

元来、仏道という特別の道がある訳ではありません。仏道は各自の足もとですから、他に向つて探し求めるべきものではなく、自分の足もと手もと、目もと口もと等、他と接触するすべてを至誠心をもつて完全な扱い方をするとところに現われるのであります。

従つて行住坐臥の一挙一動が直ちに身心を道と一体にし、自利々他がその場で全う出来るように用意が整えられ設備されているのが寺院であると言えるでしょう。

ですから諸仏と全く同じようにと誓願をたてた人は「カリソメニモ在家ニ出入スルコト」はよろしくない訳です。

そして、例えば朝起きる時から。起きるにも最善の起き方をするし寝具を片付けるにも最善の努力をする。洗面所へ足を運ぶ一步一步にも全力をつくすし、洗面や便所の仕方にも一に全自己を傾倒して、そのものに徹底なり切つて相手と一体になり、最も完全な生き方をするのを自受用三昧というのです。この自受用三昧が從昼至夜ことごとくに実現出来るように行届いて教示されているのが清規（しんぎ）であります。

ここに「ソノ寺ノ規式」とあるのは清規を基として更にその寺に規則づけられた式事でありましょう。

規式ト申スハ、寺ニサダメオキタル一日一夜ノ御振舞ヲ申候。

道元禪師の「永平清規」の中に一日一夜の御振舞いが説示されており、正法眼藏にも教示されてありますが、瑩山禪師はこれを伝承せられて、

十二時ノ行履、弁道法、赴粥飯法、洗面法、洗淨法、並びニ寮中清規、参大己事師ノ法ナドノ如キハ委細ナリ。悉ニコレヲ諳ズベシ。

と、日中行事に指南されてあるから、当然、大智禪師の御教示は両祖大師の清規を伝承され

ていることに間違いありません。清規の伝承相続が如何に重大であるかということについて
建長七年二月二日二代孤雲禪師と三代徹通禪師との談話があります。

徹通禪師が申されます。

（前文略）イマ叢林ノ作法威儀等、コレスナワチ真実ノ仏法ナリト知ル。タトイ此ノ外、
仏祖ノ仏法無量ナリト云ウトモ此等ミナ一色ノ仏法ナリ。今日ノ仏威儀拳手動足ノ外
二別ニ法性甚深ノ理アルベカラズ。コノ旨真実ニ信ヲ取リス。

清規の実践が仏法のすべてであるということに今になって信じられるようになったと告白
されるのです。それに対して、孤雲禪師が、

先師ノ仏法、真実是ノ如シ。你、スデニカクノ如クナラバ先師ノ仏法ヲ疑ワザルナリ。

（以下略）

自受用三昧の体現は実に容易ではありませんが、坐禅を中心とした十二時の清規の実践以外
に要徑はないでしょう。

坐禅ブームに乗って清規を無視するのは方向違いです。

一日一夜ヲスコシモ仏祖ノオキテニタガハズシテ行ジモテユキ候ヘバ、一年二年一生モ、
タダ一日一夜ノ規式ニテ候ナリ。

在家の人が寺院で一日一夜でも参禅するについては、元来、受戒が必要なのであります。

西天東地、仏祖相伝しきたれるところ、かならず入法の最初に受戒あり、戒をうけざれば、いまだ諸仏の弟子にあらず、祖師の児孫にあらざるなり、離過防非を参禅問道とせるがゆゑなり、戒律為先の言、すでにまさしく正法眼蔵なり、

と示されてあります。善悪是非を超越した坐禅が日常生活に具体的に現われる時、十六条の戒法となるのです。参禅を志す人は、まず受戒、そして袈裟を受持することです。

仏戒を受持し、袈裟を正伝すべし、まさに仏位に正入する直道なり。

坐禅坐禅といつて、坐ることに熱心なのは結構ですが、清規を疎かにしたり、受戒を無視するようではいけません。ただ坐禅すれば他はどうでもかまわぬという考えがあるとすれば、それは罪過弥天であります。

それについて思うことは、「大用現前して、軌則を存せず」という言葉です。大用現前とは偉大なる働きが現われることです。殺活自在というか、無為無作という禅の素晴らしい縦横無尽の活動のことです。そのような大きな禅の働きが現われる時は規則だとか戒律だとか、そんなことに拘束されるものではないということです。坐禅が真実であれば、必ずそのような活作略が発揮されるものなのです。

決して、出鱈目や無軌道をきめこむことではありません。祖師方の中には悪行と思われるような殺生や奇行、或は破戒無慚と思われるような振る舞いもありますが、それら祖師方の行状は凡俗を導くための所謂の活作略であつて、道元禅師は、道者の悪行も皆思わくありで「その人に似ずしてその風を語ることなかれ」とか「人のはかるところにあらず」と申され、非難すべきでないことを学人に注意されているのであります。沉んや未熟者が禅的だなどいつて不謹慎な真似をしてはいけませんのです。「大用現前これ大軌則なり」という言葉のあることを忘れてはいけません。

そこで、一日一夜をすこしも仏祖のおきてにたがわず、坐禅は勿論、食事をすることも、お経を読むことも、休むことも、夜寝ることも、二十四時間の立ち居振る舞いが悉くが仏祖規範に違反しないことです。

作法これ宗旨なり、得道これ作法なり、

というお言葉を通して、得道とは如何なることかということを深刻に参究して坐禪修行を誤らないようにしなければなりません。

仏祖の皮肉骨髓が作法となつて現われていること、その作法の体現が自己の脱落身心であることを承知して、光陰を空しくわたらないように心掛けることが肝要です。

さしあたり、無上道の作法の根本である坐禪一つについても「行ジモテユキ候」とは、この一事に徹底することです。一事に徹底したとき大用現前するのです。大用現前すれば、時間・空間の概念を立ち超えて、わずかに一人一時の坐禪作法が十方三世の無限世界を浄土化するといわれるのです。

ただ一日一夜の規式に真修行を志すことが、一年二年一生を救うことになるのです。