

坐禪 (zazen)

角田泰隆

坐禪の姿勢の始まりは、はるか昔、インドの地において、過酷な暑さから身を守るために考え出されたものであると考えられる。特に暑季、酷暑の中でむやみに活動することは、生命の危険をともなったのであり、今で言う熱中症になって命を失う人も少なくなかったであろう。そのような時期、人々は大きな樹の木陰を見つけ、動き回らずに、じっとしているしかなかったのであり、そうすることが自らの命を守ることになったと思われる。

酷暑の季節、日没後夜間の比較的涼しい時間帯は、もちろん横になって睡眠を取ることが必要であるが、非常に暑い日中は、目覚め且つじっとしていることになる。長時間、身体が安定して、じっとしていることができる姿勢、それが坐禪の姿勢であって、この最も安楽な姿勢が、長い歴史のなかで徐々に定着し、伝統的に伝えられてきたのであろうと思われる。

後に日本の道元禪師において、

いわゆる坐禪は習禪には非ず、唯是れ安楽の法門なり（『普勸坐禪儀』
〈坐禪は悟りを得るための行いではなく、坐禪そのものが安楽の行いである〉

と、坐禪は「安楽の法門」であるとされるが、その意味は、インドの昔での坐禪の意義とは若干異なるかもしれないものの、基本的には同様であり苦行ではなかったと、私は考えている。目覚めている人間が、静かにじっとしている場合、この坐禪の姿勢は、肉体的に最も楽な、理想的姿勢である。坐禪はけっして苦行（身体を苦しめることによって精神を鍛錬する修行）ではなく、習禪（理想の状態を得ることを目的とした修行）ではなく、坐禪そのものが安楽の行であり理想の状態であるということも出来るのである。そして、この姿勢が、また、私たちにとって精神的にも極めて有益な影響を及ぼすことは、現代の科学的研究からも実証されつつある。

また、静かにじっと坐る坐禅は、冥想をする場合にも効果的な姿勢である。実際、釈尊は、菩提樹下において坐禅して冥想をする中で、深く真理を洞察し、「縁起」や「中道」や「四諦」といった真理を悟ったとされる。坐禅が、そのような沈思黙考に適していることも事実である。

後に中国天台宗においては、この坐禅が「止観」という語によって表現されて、体と心の調節法として重視され、中国禅においては重要な修行の一つとして実践されていく。天台宗で言う「止観」の「止」とは、心の働きを止めること、「観」とは、物事を正しく観察することである。具体的には、外部からの様々な刺激に対して心を動揺させないことであり、それによって智慧を働かせ、物事を正しく観る（見る）のである。

この天台宗の「止観」が、禅宗の坐禅法にも影響を及ぼしていく。中国禅僧の坐禅儀（坐禅の仕方を解説した書）は、天台大師智顛（538～597）の『摩訶止観』『天台小止観』に基づく。日本の禅宗における坐禅儀も、基本的にそれらを受け継ぐものである。

中国禅は、宋代に大慧宗杲（1089～1163）の看話禅と、宏智正覚（1091～1157）の黙照禅に分かれる。看話禅は、先人の問答の記録である「公案」を題材（教材）として「さとり」という実体験に至ろうとする方法を用いる禅であり、黙照禅は、ただ黙々と坐禅を行うところに照（＝さとり）があるとする。

日本の臨済宗は、看話禅の系統であり、その修行の特徴は入室参禅（老師との直接対決の場）で公案を解いて悟りを開くことにある。種々の公案を解くことによって、日常生活における禅僧らしい適切な対応を学び、それを次第に身につけ、真の禅僧となることを目指す。仏のあり方は、日常生活のあらゆる場所に現れるものであり、坐禅もそのなかの一つであるとするとする。

これに対し、日本の曹洞宗の道元（1200～1253）は、黙照禅の流れを汲む如浄（1162～1127）から、「只管打坐」の坐禅を伝える。そして、坐禅を第一の修行として重んじる。「ただ坐る」ということは、目的を持たず、所得を期待せずに坐る、ということである。「ただ坐る」ということが、なぜ重要であるのか。

それは、強い自我意識の中では理想の状態（さとり）は得られず、かえって自我意識を離れ、生命の自然のあり方に任せきったときに、理想の状態が得られるからである。そして、

坐禅の時、何れの戒か持たれざる、何れの功德か来らざる (『正法眼蔵随聞記』)

〈坐禅をしているときに、保たれていない戒はあるだろうか。得られない功德があるだろうか。[そのようなものは何もないのである。]〉
と示すように、坐禅によって理想の状態が訪れるのを待つのではない。坐禅の時には戒が保たれ、理想の状態になっているという。

また、道元は言う、

坐はすなはち仏行なり。坐は便ち不為なり。これ即ち自己の正体なり、この外別に仏法の求むべきなきなり。(『正法眼蔵随聞記』)

〈坐禅は、そのまま仏の行である。坐禅は不為(作為を離れた行為)であって、何かの為めにするのではない。坐禅はそのまま自己の正体であり、このほか別に仏法が求めるものはないのである。〉

と。坐禅は仏になること(悟りを得ること)を目的として行うのではなく、何かを求めて行うのではなく、自己の正体(=仏)をそのまま現す行が坐禅であると言う。とはいえ、坐禅をすることに、何も効果がないというのではない。

たとひ十方無量恒河沙数の諸仏、ともにちからをはげまして、仏智慧をもて、一人坐禅の功德をはかり、しりきはめんとすといふとも、あへてほとりをうることあらじ。(『弁道話』)

〈たとえ全世界の無量の仏たちが、力を合わせて、その仏の智慧でもって、一人の修行者の坐禅の功德を測り、知り尽くそうとしても、決してその際限(はて・すべて)を知り尽くすことはできないのである。〉
というように、坐禅の功德(効果)は、計り知れないのである。

坐禅の効用について、最近、医学的にも解明されつつあることは嬉しいことである。