

〈連載〉



『普勸坐禅儀』

に学ぶ

その八

駒沢女子大学教授 安藤嘉則

〈本文 書き下し文〉

尋常、坐処には厚く坐物を敷き、上に蒲団を用う。あるいは結跏趺坐、あるいは半跏趺坐。

いわく、結跏趺坐は、まず、右の足をもって左の腿の上に安じ、左の足を、右の腿の上に安ず。半跏趺坐は、ただ、左の足をもって、右の腿をお圧すなり。

〈現代語訳〉

通常、坐禅する場所には厚く敷物を敷き、その上に布団を用いる。坐り方は結跏趺坐、ある

いは半跏趺坐である。結跏趺坐とは、まず右足首の部分を左腿に当て、左足首の部分を右腿の上に置くのである。半跏趺坐は、左足首の部分を右腿の上にのせるだけである。

『普勸坐禅儀』では、冒頭仏道修行においてなぜ坐禅をしなければならないのかということを説き示した上で、坐禅の具体的な坐り方が説明されています。

まず「坐処には厚く坐物を敷き」とあるのですが、このうち「坐物」とは座褥ざどあるいは座布

団のようなものを指します。坐禅で足を組むとき、膝が床に当たりますが、床張りのような場所ですと痛いので、こうした敷物がクッションとしての役割を果たし、安楽に坐ることができるとのことです。

そもそも禅宗成立以前の仏教では瞑想・禅定の実践において「樹下石上」で坐るということが多くありました。タイ・アユタヤのマヘヨン寺に参拝した折、池の畔や樹下で修行僧たちがそれぞれ瞑想している光景をみかけました。また中国では石上で坐禅する禅者の事例や鳥窠道林りんのように木の上で坐禅するといった事例があります。また日本の禅宗寺院でもその寺の開山様が修行されたと伝えられる坐禅石がよく置かれています。

こうした樹下石上の屋外での坐禅では、やはり足への負担ということが問題となってきました。この『普勸坐禅儀』ではあくまで坐禅堂で

の坐禅であり、できるだけ足への負担を減らす配慮は必要であることが説かれていたのです。

現在は南方仏教や東アジアの仏教寺院では瞑想修行は基本的には屋内の施設で行われていきます。たとえばタイの瞑想センターとしてよく知られ、世界各地から修行者を集めているワット・パクナム寺院では室内の瞑想室が完備されており、出家者ばかりでなく在家の人々も大勢坐っている様子を見学したことがあります。このワット・パクナム寺院は横浜善光寺と関係が深く、育英会の事業の一環としてこれまで何人も日本人修行僧がこの寺院に派遣されています。また、ワット・パクナム寺院側も副住職ら一行が善光寺に表敬訪問のため来山するなど、現在も育英会事業を通じて両寺の交流が続けられています。

ところで現在の曹洞宗の坐禅ではこの『普勸坐禅儀』でいうような「厚く敷物を敷き」とい

うことは基本的に行われていません。というのも日本では近世以降になると室内空間が板の間から畳へと変化しています。そこで日本の坐禅堂も単（修行僧の坐禅する場所）に畳が敷かれるようになり、この「敷物」が必要がなくなつたのです。

さて『普勸坐禅儀』では続いて「上に蒲団を用う」とありますが、「蒲団」とは坐禅中に姿勢を保つためにおしりに当てるものであり、現在は座蒲という丸いクッションのようなものが用いられます。「蒲団」というと現在の日本人は寝具としての「蒲団」（あるいは「布団」）を思い浮かべてしまいます。田山花袋の私小説『蒲団』はいうまでもなく寝具としての「布団」です。しかし「蒲団」という語は中国語（漢語）では寝具としての意味はなかつたようです。この問題については森岡貴志氏による「蒲団」の研究―漢語の「蒲団」と寝具の「蒲団」―（茨

城大学の真柳誠先生（中国科学史）の研究室のHPに掲載されています）という大変興味深い論稿があります。そこで森岡氏の研究に基づいてこの「蒲団」について述べてみたいと思います。

まず、この「蒲団」という言葉は現在の中国語でも用いられており、中国語辞典を引きますと、『中日辞典』では「（僧侶が用いる）ガマの葉または麦わらで編んだやや大型の座布団、円座。日本の蒲団は鋪蓋、被褥などと言う。」とあります。また『中日大字典』では「僧侶が座禅、あるいは法事の時、座るのに用いる蒲、または麦わらで編んだ円座。ふとん。」とあります。つまり現在に至るまでも中国では基本的には僧侶の坐具として用いられていて、日本のいわゆる布団（蒲団）は中国人は別の言い方（鋪蓋、被褥）をしていることがわかります。

中国で「蒲団」という漢語が用いられるのは

唐の時代からです。たとえば『全唐詩』の中に「蒲団」を含む漢詩は一五を数えますが、いずれも僧侶の坐具として用いられています。そしてこの「蒲団」という言葉は平安時代初期の八五〇年頃には日本に伝来しており、天理大学本『金剛般若経集験記』平安初期の傍記に「蒲団」の用例があることが指摘されていますが、ここでは「ワラフタ」という訓が当てられています。実は現在のように「フトン」というようになつたのは、鎌倉時代からであり、この道元禪師の『普勸坐禅儀』や『正法眼蔵』「坐禅儀」などで宋代の中国音として「フトン」という発音が取り入れられた可能性が高いようです。

現在の曹洞宗の坐禅で用いている座蒲は、ピロードや綿布で包まれた丸い形をしており、中は蒲（ガマ）の代わりに、綿・そば殻・パンヤが入っていますが、基本的に中国の「蒲団」の伝統、つまり蒲（ガマ）で編んだ円座を受け

継いでいることがわかります。なお臨済宗の僧堂で坐禅する場合、このような丸い座蒲は用いられていません。「単蒲団」といつていわゆる四角い座布団を二つ折りにして坐禅しています。

いずれにしても私たちが普段、「フトン（布団・蒲団）を敷く」とか「ザブトン（座布団）を当てる下さい」と何気なく発音しているのも、鎌倉時代に宋代の「フトン」という発音を伝えた禅僧の影響なのです。

次に一番大切な坐禅の坐り方ですが、結跏趺坐けつかふざ、あるいは半跏趺坐はんかふざという二つの坐り方が示されています。

結跏趺坐とは、まず右足首の部分を左腿に当て、左足首の部分をその右足の腿の上に置く坐り方です。これは誰もができる坐り方ではありません。私は大学生たちに授業で坐禅指導をするのですが、一斉にこの坐法をさせてみせません。

しかし実際にできる学生は半分もいません。右の足首を左腿にのせるまではいいのですが、左足を右腿にのせるとなるときが大変です。ここでギブアップする人も多いのですが、痛みをこらえて無理矢理することもよくありません。無理矢理の結跏趺坐は五分ともちません。こればかりは少しずつ慣れていく必要があります。

この結跏趺坐の一番よいところは、両膝がしっかりと畳の部分に当たり、おしりととの三点で押さえることができるという点です。ここがもう一つの坐り方である半跏趺坐と少し異なる点です。半跏趺坐は左の足首を右の太もものところへ持って行くだけです、そうすると左膝が畳から少し浮き上がる傾向があります。結跏趺坐をしますと、両足が完全にブロックしてしまう感じで下半身が微動だにしない感覚がもたらされます。

これはちょうど三脚の構造に似ています。た

たとえば椅子を例にとると、大抵の椅子は四本脚ですが、これはこの四本の脚はぐらつかないように四本脚の長さがきちんと調整されているから安定しているのです。しかし四本のうちのたった一本がうっかり五ミリ短くなっていたら、その五ミリ分の誤差によってわずかですがガタガタします。つまりきちんと作ってあれば問題ないのですが、誤差がでるとその誤差が不安定さをもたらすのです。しかし三脚はいかがでしょうか？ 三脚は三本の脚がたとえば四五センチ・四〇センチ・五〇センチとすべて異なっても一ミリもぐらつきません。そうでなければいい写真はとれません。ちょうどこの三脚のように座蒲にどっかり腰を据え、両膝で畳をしっかり押さえて、その三点から背骨を垂直に立てていくと、自然と微動だにしない感覚を得ることが出来ます。

この坐り方はヨガ(ヨーガ)ではパドママー

サナといいいます。パドマとは蓮華、アーサナは坐法という意味で「蓮華座」と訳されます。

これは右足と左の足が交差してちょうど蓮華の花が咲いているようにみえるからともいわれるのですが、いずれにしても下半身を安定させて瞑想するインドの伝統的坐法です。

この結跏趺坐に関しては、般若経の注釈書であり、大乘仏教の理論書として重要な『大智度論』では次のような記述があります。

諸の坐法中、結跏趺坐、最も安穩にして、疲極せず。此れは是れ、坐禪人の坐法なり。手足を撰持すれば、心も亦た散ぜず。又た一切の四種の身儀の中に於いて、最も安穩なり。此れは是れ禪坐にして道を取る法坐なり。魔王、之を見て、其の心に憂怖す。是の如き坐は、出家人の法なり。林樹の下に在りて結跏趺坐すれば、衆人は之を見て皆な大いに歡喜し、此の道人は必ず道を取

るべしと知る、

つまり結跏趺坐は安穩にして疲れることがなく、悟りに導く坐法であり、この姿を見て魔王も恐れ、人々は歡喜するとあります。つまり結跏趺坐で坐禅する姿そのものの功德がここで述べられていますが、このような記述を読みますと本連載の第六回目（『成寿』第四十二巻）に紹介した澤木興道老師の逸話が思い出されます。

すなわち澤木老師が熊本の宗心寺（天草市）で小僧として修行されていた頃、「小僧、小僧」と呼び捨てにしていた近所のおばあさんが誰もいない本堂で坐禅をしていた若き澤木老師を合掌して拝みだしたことから、坐禅には不思議な功德があるのだということに気づいたというエピソードです。

確かに結跏趺坐をして坐禅をする修行僧の姿は、なにやら不思議な重みをもって見えます。

ただこれはあくまで外見のことであり、身体の姿勢であつて心の中身のことではありません。しかし、この身体の姿勢が心のあり方とまつたく関係ないかというところではないはずで、永平寺管首で宮崎奕保禅師がよくおっしゃつておられていた言葉があります。

坐禅ということはまつすぐということ

や。まつすぐというのは背骨をまつすぐ、首筋をまつすぐ、右にも傾かない、左にも傾かない。まつすぐということは正直ということや。身心は一如やから体をまつすぐにしたら心もまつすぐになつとる。

(NHKスペシャル「永平寺・一〇四

歳の禅師」における言葉より)

これは駒沢学園に来られたときにも学生に語りかけられていたことを思い出します。体を調えること(調身)で、心を調える(調心)というのが坐禅の実践の基本であり、その鍵となる

のは呼吸を整えること(調息)となります。

ただ現実にはさまざまな事情で結跏趺坐ができない方もいます。そういう場合半跏趺坐の坐り方で坐る方も多いのですが、場合によっては半跏趺坐で坐る方が心を調えやすいということも事実としてあります。またある方は椅子坐禅で坐られる方もいます。

かつてカリフォルニアのマウンテンセンターという山寺の道場(陽光寺)で前角博雄老師(善光寺先住の黒田武志老師の実兄)の下で摂心会に参じたとき、期間中修行僧に混じつて老年の居士が椅子を堂内に入れて堂々と坐つておられました。日本の僧堂では見たことのない光景でしたが、私はそのご老人の一生懸命坐っている姿にとても感銘を受け、今でもそのお姿を思い出すことができます。椅子坐禅の功德ともいふべきものでしょうか。

(続)

