

〈連載〉

『普勸坐禅儀』

に学ぶ

その十四

駒沢女子大学学長 安藤 嘉 則

〈本文 書き下ろし文〉

若し坐より起たば、徐々として身を動かし、
安祥として起つべし。卒暴なるべからず。

〈現代語訳〉

もし坐禅を終えて立つのであれば、徐々に
上体を動かし、ゆったりと落ち着いて立ち
上がります。にわかには荒々しくしてはいけ
ません。

坐禅を終えるときの心得がしめされています。
『普勸坐禅儀』ではこの一段をもつて坐禅の作
法の説明が終わりますので、ここまでをお経で
いう正宗分（本論）として位置づける解説もあ
ります。

曹洞宗では各専門道場や坐禅会などにおいて
坐禅開始の合図として、三回鐘が鳴らされ（こ
れを止静鐘といいます）、だいたい四十分から
四十五分を一炷、すなわち一回の坐禅として坐
ります。一炷というのは一本の線香が燃え尽き
る時間とされています。そして坐禅の終了の合

図の鐘（放禪鐘）が一回鳴されると、まず合掌し低頭（頭を下げる）し、上体を左右に振り子のように揺らし（左右揺振）、組んでいる足を静かに解いていきます。

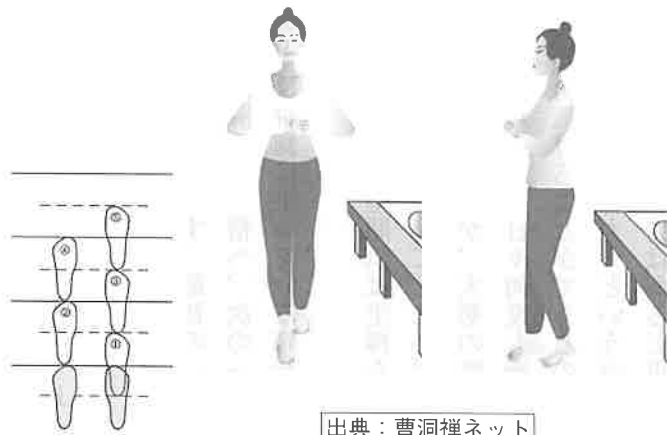
それから身体を右まわりに回って単（坐禪する場）を降り、坐蒲の形を整えてから単に向かつて合掌一礼、振り返って反対側へも合掌一礼をして退堂していきます。最初の一礼は隣位問訊（りんいもんけん）といって両隣の修行僧へ、次の一礼は対坐問訊（たいざもんけん）といって反対側に坐っている修行僧への挨拶です。

この隣位問訊と対坐問訊は坐禪を始める際も行われ、一回一回の坐禪ごとに必ず行われます。坐禪は各人の修行ですが、大勢の修行僧たちと一緒に励むからこそ、日々何度も繰り返し返して行う坐禪修行を続けることができるのです。僧堂ではよく「大衆の偉神力」という言葉を聞きますが、確かにそういう力はあると思います。お

寺にいて坐禪する環境が整っていたとしても、たった一人でいたならばなかなかこうした坐禪修行は続けることはできません。ともに励む仲間間の修行僧の存在は大きいのです。そうした思いがこの二つの問訊（合掌一礼）に込められているのです。

ところで坐禪を終える合図の鐘が一回ではなく、二回鳴らされる場合があります。これは経行鐘（けいぎんしょう）といい、坐禪に続いて経行という歩行禪（歩く坐禪）をする合図です。この経行では、手胸のところで交差させる又手（しやてしゅ）をし、堂内をゆつくり歩んでいきます。そのスピードは一息半歩（いっそくはんぽ）といい、一回の呼吸することに、半歩を進めます。この場合の半歩とは、足の甲の長さの半分だけ前進することなので、大変ゆっくりとした歩みとなります。

またこの経行のときの呼吸や視線は坐禪中と同じです。



出典：曹洞禅ネット

目は半眼（まぶたを半分閉じる）とし前方斜め四十五度に落とし、丹田を中心とした深い呼吸です。しばらく堂内を緩歩し時間になると鐘

が一回鳴らされます（抽解鐘^{ちゆうかいしょう}）。するとその場で両足を揃えて止まり、又手のまま低頭して、自ら坐っていた単に戻っていきます。そして再び作法にしたがって次の坐禅に入っていきます。経行というのは坐禅と坐禅の間に挟まれる歩行禅であり、足の痛みや眠気などをとるのにも効果的です。

『普勸坐禅儀』では、この坐禅終了をはじめ、坐禅の所作・心得について簡潔に示されていますが、こうした道元禅師の基本精神に基づいて、その後坐禅の細かな所作の伝統が築き上げられ、現在も修行僧たちは沈黙の中で最後までゆるがせにせず毎回毎回の坐禅を行っています。

ところで、こうした最後までゆるがせにしないという姿勢は日本の伝統文化にもみることができま。武道ではいわゆる残心^{ざんしん}ということが強調されています。これは、最後の最後まで心が途切れることなく注意を払うことを意味します。

たとえば弓道では射法八節という弓を射る八つの型がありますが、その最後の八番目が「残心」です。これは一連の動作を経て、矢を放ちますが、放った後も、心身ともに姿勢をくずさず、気合いのこもったまま、視線は放たれた矢の着点を見据えることです。弓道ではこの残心が大切であるとされています。

また剣道や長刀において、たとえ一本をとったとしても、気を緩めず相手の反撃を対応できる身構えをくずさないことを残心とし、この残心がないと試合で技が決まっても有効とされません。たとえば、一本を取ってガッツポーズなど、歓喜のあまりはしゃいだりすると、残心がないとみなされ、一本が取り消しになることがあります。これは弓道でも同じように的中が取り消しになることがあります。

しかし一方において、私たちがふだんテレビで楽しむスポーツはいかがでしょうか？ サツ

カーや野球、格闘技など、ゴールを決めたり、ホームランで勝利したり、対戦相手をKOしたときには、ガッツポーズをはじめ、喜びの感情をそのまま体で表現しています。ある意味で日本の伝統的な武道と現在のスポーツ競技とは、その最後のシーンにおいて対照的です。

かつて大相撲において横綱朝青龍が白鳳との優勝決定戦で勝ったとき、思わずガッツポーズをとったことで、横綱審議委員会の問題となり、マスコミでも取り上げられたことがあります。ちょうどそのとき私は大学でモンゴル人の院生を二人指導していたので、このことを話題にして話し合いました。するとモンゴルの院生たちは、モンゴル相撲などを小さい頃から見てきたこともあり、大切な一番に勝利したことを素直に身体で表現する方が人として自然ではないか、日本の感情を押し殺す文化に疑問を覚える、といった意見でした。確かに日本人でも現代のス

ポーツでは喜びを素直に表現することは当たり前になっています。しかしなぜ日本の伝統的な武道などではこのような残心の伝統があるのでしょうか。

日本の伝統的な残心の文化には、深い意味があると思いますが、一つには、自らの勝利は相手があってこそその荣誉であり、勝利に驕らず、対戦相手への敬意、感謝の念が、この残心の根底にあります。このことで思い出されるのが、スポーツ新聞で巨人軍の担当記者が、前人未踏の八百六十八本のホームランを打った王貞治選手を回想した記事です。細かな内容は忘れませんが、そのスポーツ紙の記者は、王貞治選手がホームランを打っても直接喜びを表すこともなく、いつも淡々とベースを回っていたことに對してなぜもつと歓びの感情を出さないのでか聞いたそうです。すると王選手は高校時代、甲子園での試合でホームランを打ったとき、そのう

れしさを爆発的に表したところ、お父さんから「打たれたピッチャーの気持ちを書え」と激しく叱られたからと答えたそうです。そんな内容の記事でした。王選手が自らのホームランで喜びの感情を表したのは、八百五十六本目で世界記録を抜いたときに万歳をしたときの一度だけだそうです。いずれにしても、王選手が高校時代に受けた父の教えを生涯にわたって大切に守っていたことに心打たれました。私はこれも野球における「残心」の一つのかたちではないかと思えます。

ところでこうした武道の世界だけでなく、茶道などの芸道でも「残心」ということがいわれます。たとえば桜田門外の変で知られる井伊直弼は、一流の茶人として知られており、茶道の心得を示した「茶湯一会集」を著しています。この書物において直弼は大変有名な「一期一会」という言葉を残しています。また、この書には

「余情残心」という言葉がみえます。これは茶をもてなした客人を見えなくなるまで、ずっと見送り、その後、主人は茶室に戻り、茶をたてるのです。そして、客人と過ごしたひとときが一生に一度の出会い（一期一会）であったことを思い、その余韻を茶とともに味わいます。まさにかけがえない時間を大切に心に刻んでいくのが直弼のいう「余情残心」なのです。

井伊直弼は井伊家菩提寺の彦根清涼寺（曹洞宗）において参禅し、仏洲仙英（清涼寺二十三世 一八六四年寂）の下で印可を受けたといわれるほど、禅を極めた人でした。こうした曹洞禅の精神的背景の中から「一期一会」の心を発揚した「茶湯一会集」が生まれたことは今日改めて知られるべきでありましょう。

かつて私が、或る専門道場にうかがったときのことでした。山門頭で帰りの挨拶をして一〇メートル以上も歩いて振り返ったとき、修行

僧が当方に向かって合掌しつつづけておられました。お寺では大事な客人に門送する做いがありますが、遠い山門まで合掌を続けておられた雲水さんに思わず合掌で返したことがあります。曹洞宗ではこのような伝統は今も続いているのです。

この井伊直弼をはじめ、千利休や武野紹鷗らの茶人たちも大徳寺の禅僧に参じ、また柳生流の祖、柳生宗矩は沢庵宗彭に参じて、新たな境地を開いています。

今回、『普勸坐禅儀』の坐禅を終える一文を手がかりに残心について述べましたが、こうした禅僧たちと芸道のキーパーソンたちとの結びつきが、日本文化の奥行きを広げ今日に至っているのです。