

修行の方向性について ～方向をもたない方向性～

1. ストレートな問い

「悟りを得るためにどのように修行したらよいですか？」
あなたがもしこの質問をするとき、なんらかの方法を伝えていただくことを期待するに違いありません。しかし、あなたが質問した相手が禅宗の正師ならば、あなたの満足する答えが得られないかもしれません。いきなりブツ叩かれる、指を一本出される、「何もしない」とか、「何もしないようにもしない」とか、「方法何ぞありゃしない」とか、只管打坐（ただ坐れ）とか、言われます。そして幸運にもとても親切な師だったら、「今の様子だけでいきなさい」と言われたりもします。これだけでハッキリする人はこれ以後は読む必要がありません。ここからは、修行の方向性をハッキリさせるための道しるべとして、特に理屈っぽい人向けに書いてみました。

冒頭の質問「悟りを得るためにどのように修行したらよいですか？」には二つの誤謬があります。一つは「悟り」を（質問しているぐらいだから）知らずにそれを求めていることからくるものと、もう一つは求めることによって修行というプロセスを設定してしまっていることです。一つ目を明らかにすると二つ目も自ずと明らかになりますので、まず悟りとは何かを明らかにしましょう。

悟りは二つの意味で使われます。第一に見性体験によって自身の真相が明らかになることと、第二に自らの存在そのものです。自らの存在とはいちいちの体験、連続する今の様子のことですから、「気づき」ともいえます。見性はあらためてそれに気づくことです。第一の意味ならばいつ見性したか（気づいたか）を言うことができます。第二の意味で使うと、その（見性体験をもった）日を境にして悟るのではなく、ずーっと悟っていることになります。このことから、釈尊が菩提樹の下で明星を見てお悟りをひらかれたにもかかわらず、「われは実に成仏してより已来（このかた）、無量無辺百千万億那由他劫なり」

（法華経の如来寿量品第16）とおっしゃって久遠実成（30歳で悟りを開いたのではなく永遠の過去から悟りを開いていた）を示されましたが、悟りの二つの意味の使用をここに認めることができます。悟りの意味として第二の意味が本質的です。なぜなら原理的には見性体験無しに悟りを自覚することも可能だからです。おそらく妙好人と呼ばれる真宗の門徒はそうしてその境涯に至った人が多いのではないかと推察いたします。

悟りの第二の意味（存在）だとすると人類は皆悟っています。なぜなら自らの存在そのものが悟りの証だからです。おそらくほとんどの人はそのことは受け入れられないでしょう。こんな自分が仏だなんてありえない、と言って自らとりあわない、もしくは否定することでしょう。あるいは、（自分を指して）これが悟りだったらいは悟りというのは大したものではないと結論づけるかもしれません。どちらも真相を知らないための結論です。真相を知るという意味では、見性体験は有力なきっかけになります。しかし、これはあくまでもきっかけにすぎないので、それに捕まってしまうと悟後の修行といったことをして修正を余儀なくされることになります。さらに、悟りが第二の意味（存在）だとすると、それに至る方法はないことになります。すでに悟っているからです。いま立っている場所に向かうことは不可能です。したがって、悟る方法ということ自体が意味を持たないのです。にもかかわらずその方法を尋ねること、それが二つ目の誤謬です。

しかし、悟りを自覚している者とそうでない者がいることは確かです。そこであらためて冒頭の質問「悟りを得るためにどのように修行したらよいですか？」を「悟りの自覚を得るためにどのように修行したらよいですか？」という解釈としてみることにしましょう。ここに「悟り」とは第二の意味とします。

2. 変化球の問い

「悟りの自覚を得るためにどのように修行したらよいですか？」
あなたは、1のストレートな問いによって賢くなり、上記のように問い直したとしましょう。あなたが禅宗の（禅宗以外の場合もいつか書いてみたいが）、正師に問うていたら、ブツ叩かれる、指を一本出される、「何もしない」とか、「何もしないようもしない」とか、「方法なんぞありゃしない」とか、只管打坐（ただ坐れ）とか、言われます。そして幸運にもとても親切な師だったら、「今の様子だけでいきなさい」と言われたりもしません。これだけでハッキリする人はこれ以後は読む必要がありません。ここからは、修行の方向性をよりハッキリさせるためのヒントとして、特別に理屈っぽい人向けに書いてみました。

悟るための方法論を論じると、不立文字を標榜する禅宗ではバツサリと切り捨てられます。方法など無いといわれても一理ありますが、取り付く島もありません。そこを発菩提心で百尺竿頭を一步すすめる（突破する）のが禅宗の真骨頂ですが、方法論を知ってはいけないというわけではありません。その証拠に、道元禅師は「坐定して、箇の不思量底を思量せよ。不思量底如何が思量せん。非思量。此れすなわち坐禅の要術なり」（普勸坐禅儀）と示されています。これをもとに修正された変化球の問い「悟りの自覚を得るためにどのように修行したらよいですか？」の答えを考えてみましょう。

3. 思量と不思量

道元禅師がお示くださった坐禅の要術のエッセンスは以下のとおりでした。

- (a) 不思量底を思量せよ
- (b) 不思量底如何が思量せん
- (c) 非思量

思量とは考えること。「底」は、「のようなもの」ほどの意味ですが、ここでは集合概念としての意味あいのようなのです。不思量底は思考内容でないものということです。道元禅師の意図からすれば思考で作上げたものではない事実ということでしょう。

坐禅の要術の意味は諸説あるようですが、次のような感じですか。

- (a) 考えでないものを考えてみなさい
- (b) 考えでないものをどのように考えたらよいだろうか？
- (c) 考え方をもちいないでいるしかない（それが修行です）

この訳だと、(a)は命令文で、(b)は疑問文で、(c)は命題（○○は××という文）です。

(a)で不思量底すなわち考えでないものを思量しなさい、というのはどういうことでしょうか。不思量底すなわち思考内容でないものとは、今触れている事実のことです。今聴こえていること、見えているもの、味わえていることなどいわゆる五感に感じられていること。そして気分もそれに含まれます。意外かもしれませんが、思考もそれに含まれます。思考「内容」ではなくて思考そのものです。いま思考していること自体はその内容はどうあれ事実です。ただし、その内容は事実ではありませんので思量底に属します。

(b)は疑問文で、不思量底すなわち考えでないものをどうやって考えるか？ということです。思考でつくりあげたものではない事実と向き合うにはどうしたらいいか？ ということで、命令文(a)を実行するにはどうしたらよいだろうか？と問いかけています。

(c)で答えを出します。それが非思量（考えをもって向かうのではない）ということなのです。不思量といわずに非思量というところは、おそらく考えないということをしてしまうと、それが考えることをしないように考えることになってしまうことを警戒してのことだともいえます。

4. 修行方針の分析的考察

以上、道元禅師の坐禅の要術の指示内容は明瞭なのですが、その意味するところが理解されがたいかもしれません。そこで、さらに理科系的なマインドに沿って意味の解明を試みます。まずは概念の記号化をします。

T: 思量底（思考内容の集合）

$\neg T$: 不思量底（今の事実 \neg は補集合）

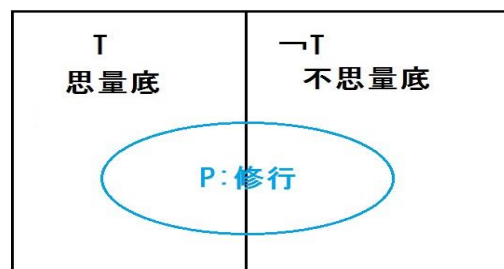
P: 修行（道を学ぶさまざまな修行方法の全体）

集合で表すことによって図にすることができます（論理式で表すほうがいいのですが、一般的でないので集合であらわします）。まず、考えと考えでないもの、つまり集合 T と集



合 $\neg T$ に分けられます。

そのなかで修行 P の占める位置は次のようになります。つまり、考えを使った修行と非思量の修行がありえます。



道元禅師は修行 P のうち、非思量をすすめているわけです。問題はすすめられている修行

(要術) はどこにあるかという、修行という集合のうち、 $\neg T$ にある部分ということになります。非思量というのは修行者の心のありようなので不思量底に含まれるのは明らかです。非思量を記号 N で書くことにします。すると、つぎのように表されます。

$$(P \cap \neg T) \subset N \quad \text{①}$$

これは道元禅師の坐禅の要術の記号による表現です。

非思量をもうすこし掘り下げてみましょう。 $P = \neg T$ であるように述べましたが、実は思量 T の要素もまた非思量の産物ですから、正しくは P は $\neg T$ と T にまたがっています。生活するうえで明日のことや誰かを迎えに行くなんていうことになるとうそいう思考上のものを相手にすることになります。修行するうえでそれさえも相手にしないという方法もありえますが、通常的生活をしながら修行するには避けられないし、また避ける必要もありません。非思量 N は不思量底と思量底にもわたっているの、なんでもありかということ

(自覚を求める修行においては) そうではありません。修行 P において非思量が大事にされるには理由があります。つまり修行においては思考上の内容を取りあつかわないということです。非思量 N は思量底と不思量底にわたっているのですが、思量底にある集合 P の中に入れてはならないということです。修行に際して、明日の計画を打ち合わせたりしてもよいが、考えないようにしようとかこれでいいのだろうかという思考をつかかって、つまり自己を運んでなにかに向かうような修行のしかたはよくないというです。そういうわけで、非思量 N は不思量底全体と思量底のうち P でないものということになり $N = \neg T \cup$

$(T \cap \neg P)$ なのですが、修行という枠組みの中で非思量がとらえられているうちは、次のように表されます。

$$N = (\neg T \cap P) \cup (T \cap \neg P) \quad \text{②}$$

以上の分析によりなにがわかったのでしょうか。道元禅師がお示しになられる坐禅の要術つまり修行方針は、非思量であるとされます。非思量とは考え方を働かせないで生活することです。それはロボットのように感情や思考を働かせないことではなく、今まで通りの生活をしていけばいいことになります。ただし、修行と称してなにかを計らうことは非思量にはなりません。たとえば、無になろうとか、ありのままにしようとか、どうしたらうまくいくだろうか、というのが修行方針から外れてしまいいまいます。すると「どうすればいいのか？」というごもつともなご意見が想定されます。その場合、「する」修行モードにはいつてしまっています。する DOING 修行ではなくて、むしろいる BEING 修行です。その内容は直接経験されることに向き合うことだということになります。そしてそれが理解できているとき、修行 P は $\neg T$ と一致していき、最終的には決定(けつじょう)し、すべて P であることがハッキリとします。生活がそのまま修行というわけです。

$$P = T \cup \neg T \quad \text{③}$$

付録

道元禅師がお示しくださった坐禅の要術

- (a) 不思量底を思量せよ
- (b) 不思量底如何が思量せん
- (c) 非思量

に対して、次のような解釈もあります。むしろこのほうが非思量にいざなうものとしての確です。

- (a) 考えでないものを考えてみなさい(T_0)
- (b) 考えでないものは、考えでつくりあげたものかそれとも考えでつくりあげたものでないのか？

(c) 考え方をもちいないでいるしかない (それが修行です)

この訳でも (b) は疑問文ですが思考をもちいて確かめてみるまでは思考をもちいてみなさいという指示になっています。それによって思考をてばなさせる (c) の訳は同じ言葉ですが本文のものとニュアンスが異なっていることに気づきます。どちらの解釈にしろ非思量が坐禅の要術に違いありません。

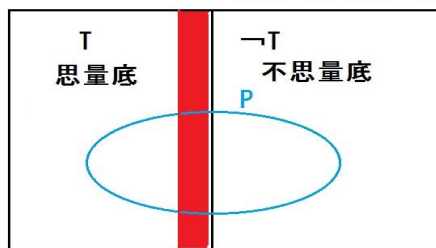
不思量底を思量する、つまり考えでないことを考えたとき、その考えた内容は思量底になります。たとえば、バンと音がした時、それは考え方なのかそうでないのかという判断した結果は思量底です。To: 不思量底の思量内容 (今の事実を考えている内容の集合) と、

$$To \subset T$$

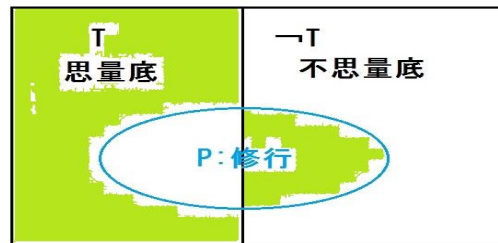
④

とあらわされます。

To: 不思量底の思量内容



また、修行の方向性として、不思量底を思量し、非思量に踏み込んだ修行者のありようは $N = (\neg T \cap P) \cup (T \cap \neg P)$ なので次のように明示されます。



$$N = (\neg T \cap P) \cup (T \cap \neg P)$$

さらに、踏み込んだ修行者は $P = T \cap \neg T$ となるので、生と修行と悟りがひとつになります。

参考資料

道元、『普勸坐禅儀』