

『天台小止観』の研究(三)

大野栄人

はじめに

本論文は、『天台小止観』の「二十五方便」の「第四調五法」

を、天台止觀成立史の立場より究明するものである。そのため、原文を出し、国訳（書き下し文）をし、詳細な注

を加え、現代語訳を付していくことにしたい。

本研究は、平成十年度前期（四月～七月）の大学院修士課程の「演習」の授業の研究成果である。

伊藤光壽〔研究生〕、今井勝子・松尾文詞・佐藤宗弘〔修士二年〕、武藤明範・酒井琢生〔修士一年〕

本研究にもし用いるところがあれば、全面的にご尽力を頂いた伊藤光壽氏、中国語に通じ、中國人的思考を示唆して頂いた松尾文詞氏、実際に下調べをし、授業をすすめてもらった大学院受講生諸氏等の功績である。

もし非があれば、その一切の責任は私にあることをお断りプロで訂正して頂いている。

『天台小止観』の研究(三)（大野）

りしておきたい。

〔原文〕

修正觀法門 調和 第四

云何名為調和、所謂調五法、一者調節飲食、二者調節睡眠、

三者調身、四者調氣息、五者調心。所以者何、今借近譬、以況斯法、如世陶師、欲造衆器、先須善巧調泥、令使不強不輒、然後可就輪繩、亦如彈琴、前應調絃、令寬急得所、方可入弄、出諸妙曲。行者修心、亦復如是、善調五事、必使和適、則三昧易生、若有所不調、多諸妨難、善根難發。

第一、調食者、夫食之為法、本為資身進道、食若過飽、則氣急身滿、百脈不通、令心閉塞、坐念不安、若食過少、則

身羸心懸、意慮不固、此二皆非、得定之道。復次、若食穢濁之物、令人心惛迷、若食不宜身物、則動宿病、使四大違反。

此為修定之初、須深慎之也。故經云、

身安則道隆 飲食知節量 常樂在閑処 心靜樂

精進 是名諸仏教

第二、調睡眠者、夫眠是無明惑覆、不可縱之、若其眠寐過多、非唯廢修聖法、亦復喪失功夫、而能令心暗晦、善根沈沒、當覺悟無常、調伏睡眠、令神氣清白、念心明淨。如是乃可、栖心聖境、三昧現前。故經云、初夜後夜、亦勿有廢、無以睡眠因緣、令一生空過、無所得也、當念無常之火、燒諸世間、早求自度、勿睡眠也。

第三調身、第四調息、第五調心、此應合用、不得別說。但有初中後、方法不同、是則入住出相、有異故。

第一、入禪調三事者、行人、欲入三昧、調身之宜。若在定外、行住進止、動靜運為、悉須詳審。若所作麤獷、則氣息隨麤、以氣麤故、心則散亂難錄、兼復坐時煩憤、心不恬怡、是以、雖在定外、亦須用心、逆作方便。然後、應入禪時、須善安身得所。

初至繩牋、即須先安坐處、每令安穩、久久無妨。次當正脚、若半跏坐者、以左脚、置右脚上、牽來近身、令左脚指、與右髀齊、右脚指、與左膝髀齊。若欲全結跏者、即上下右脚、趾置左脚上。次解寬衣帶、周正、不得令坐時脫落。次當安手、以左手掌、置右手上、重累手、相對安之、頓置左脚上、

牽來近身、當心而安。

次當正身、前應挺動其體、並諸支節、作七八反、如自按摩法、勿令手足差異。次須正身、端正、令脊骨相對、勿曲勿聳、次正頭頸、令鼻與臍相對、不偏不斜、不低不仰、平面正住。

次當開口、吐去胸中穢氣。吐氣之法、開口放氣、恣氣而出、

想身分中、百脈不通處悉放、隨氣而出。出盡閉口、鼻中內清氣、如是至三。若身息調和、但一亦足。

次當閉口、脣齒纔相拄著、拳舌向上齶。次當閉眼、纔令斷外光而已。然後、當端身正坐、猶如砾石、無得身首四支、切爾搔動。

是為初入禪定、調身之法。拳要言之、不寬不急、是身調相。

第二、初入禪調息法者、調息凡有四相、一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相、後一為調相。云何為風相、坐時則鼻中息、出入覺有聲也。云何喘相、坐時息雖無聲、而出入結滯不通、是喘相也。云何氣相、坐時雖復無聲、亦不結滯、而出入不細、是名氣相。息相者、不聲不結不麤、出入綿綿、若存若亡、資身安穩、情抱悅予、此為息相。守風則散、守喘則結、守氣則勞、守息則定。復次坐時、有風氣等三相、

是名不調、而用心者、復為患也、心亦難定。

若欲調之、當依三法、一者、下著安心、二者、寬放身體、三者、想氣遍毛孔、出入通洞、無所障礙。若細其心、令息微微然、息調則衆患不生、其心易定。

是名行者、初入定時、調息方法。拳要而言之、不涉不滑、是息調相。

第三、初入定調心者、凡有二義、一者、調伏亂念、不令越逸、二者、當令沈浮寬急得所。何等為沈相、若坐時、心中昏暗、無所記錄、頭好低垂、是為沈相。爾時當係念鼻端、令心住在緣中、無分散意、此可治沈。何等是心浮相、若坐時、心好飄動、身亦不安、念外異緣、此是浮相。爾時、宜安心向下、係緣臍中、制諸亂念、心則定住、此則心易安靜。拳要言之、不沈不浮、是心調相。

問曰、心亦得有寬急相、不。答曰、亦有此事。定心急相者、由坐中撮心用、念望因此入定、是故氣上向、胸臆急痛。當寬放其心、想氣皆流下、患自差矣。若心寬相者、覺心志遊漫、身好逶迤、或口中涎流、或時暗晦。爾時應當、斂身急念、令心住緣中、身體相持、以此為治。心有渙滑之相、推之可知。是為初入定、調心方法。

夫入定、本是從麤入細、是以、身既為麤、息居其中、心最為細靜、調麤就細、令心安靜、此則入定初方便也。

第二、住坐中調三事者、当于一坐、隨時長短、十二時中、或經一時、或至二三時、攝念用心、是中應善識、身息心三事、調不調相。

若坐時、向雖調身竟、而今此身、或寬或急、或偏或曲、低仰不俱、覺已隨正、每令安穩、中無寬急、平直正住。復次、一坐之中、身雖調和、而氣或不調。不調相者、具如上所說、或風或喘、或氣急、身中張滿、當用前法、隨而治之。每令息道、綿綿如有如無。復次、一坐時中、身息雖調、而心或沈或浮、寬急不俱。爾時若覺、當用前法、調令中適。

調此三事、的無前後、隨不調者、而調適之、令一坐之中、身息心三事調適、無相乖越。若和融不二、此則能除宿患、

障妨不生、定道可尅。

第三、「出時調三事者、行人」若坐禪將竟、欲出定時、應前放心異緣、開口放氣、想息從百脈、隨意布散。然後、微微動身、次動肩胛、及手臂頭頸、次動二足、悉令柔軟、然後、以手遍摩諸毛孔、次摩掌令緩、以掩兩眼、然後開之、待身熱汗稍歇、方可隨意出入。若不爾者、坐或得住心、出

既督促、則細法未散、住在身中、令人頭痛、百骨節強、猶如風勞、於後坐中、煩躁不安。是故、心欲出定、每須在意。此為出定、調身息心方法、以從細出麤故。

是名善入住出、如偈說、

進止有次第

麤細不相違

譬如善調馬

欲去而

欲住

『法華經』云、此大衆、諸菩薩等、已於無量、千万億劫、為仏道故、勤行精進、善入住出、無量百千、萬億三昧、得大神通、久修梵行、善能次第、習諸善法。』

〔國訳（書き下し文）〕

調和第四

いかなるをか名づけて調和(ちようわ)⁽¹⁾となすや。いわゆる五法

を調えるなり。一には飲食を調節し、二には睡眠を調節し、三には身を調え、四には氣息を調え、五には心を調えるなり。

所以はいかん。いま近き譬(たとえ)⁽²⁾を借りてもつてこの法を況えん。世の陶師(3)が衆の器(もうもの)を造らんと欲するに、ま

ずすべからくよく巧みに泥を調べ、強からず軟らかならざらしめて、然る後に輪縛に就けるべきがごとし。⁽⁴⁾また琴を弾ずるには、前にまさに絃を調べ、寛急、所を得せしめて、まさに弄に入りて、諸の妙曲を出だすべきがごとし。行者が心を修するも、またかくのごとし。よく五事を調べて必ず和適ならしむれば、すなわち三昧は生じ易し。もし調わざるところあらば、物の妨難多く、善根は發し難からん。

第一に、食を調うとは、それ食の法たるは、もと身を資けて道に進まんがためなり。食することもし過ぎて飽きぬれば、すなわち氣は急かに身に満ち、百脈は通せず、心をして閉塞⁽⁸⁾ならしめ、坐するも念は安からざらん。もし食すること過ぎて少なければ、すなわち身は羸れ心は懸け、意慮は固からざらん。この二はみな定を得るの道にあらず。またつぎに、もし穢濁の物を食すれば、人の心をして惛迷ならしむ。もし身に宜しからざる物を食すれば、すなわち宿病を動じ、四大をして違反せしむ。これを定を修するの初めにすべからく深くこれを慎むべしとなす。故に『經』にいわく、

「初夜・後夜　また廢することあることなかれ。」と。睡眠の因縁をもつて一生をして空しく過ごし、所得なからしむることなかれ。まさに無常の火が諸の世間を焼くことを念じ、早く自ら度せんことを求めて睡眠することなかるべし。

第三には身を調べ、第四には息を調べ、第五には心を調う。これまさに合して用うべし。別説することを得ず。

「身が安ければすなわち道は隆んなり　飲食には節量を知り　常に樂うて閑処にあり　心は静かにして精進を樂う　これを諸仏の教と名づく。」

『天台小止觀』の研究(三)(大野)

ただ初・中・後の方法の同じからざるあり。これすなわち入・住・出の相に異なりあるが故なり。

第一に、禪に入るとき三事を調うとは、行人は、三昧

に入らんと欲せば、身の宜しきを調べよ。もしは定外に

あるも、行住進止、動靜運為、ことごとくすべからく詳

審なるべし。もし所作が麤獷なれば、すなわち氣息は随

つて麤なり。気が麤なるをもつての故に、心すなわち散

乱して録し難く、兼ねてはまた坐せん時も、煩惱にして

心は恬怡ならず。ここをもつて定外にありといえども、

またすべからく用心して逆め方便を作すべし。しか

る後に、まさに禪に入るべき時、すべからくよく身を安

んずるに所を得べし。

初め縄壯にいたらば、すなわちすべからくまず坐処

に安んずべし。つねに安穩ならしむれば、久久に妨げな

し。つぎにまさに脚を正しくすべし。もし半跏坐ならば、

左脚をもつて右脚の上に置き、牽き來たして身に近づけ、

左脚の指と右の體とを齊しく、右脚の指と左の脉體とを

齊しからしめよ。もし全結跏せんと欲せば、すなわち下

なる右脚を上げ、踴げて左脚の上に置け。つぎに衣帶を

解き寬め、周^よく正しくして、坐時に脱落せしむることを得ざれ。つぎにまさに手を安んずべし。左手の掌をもつて右手の上に置き、手を重累ねて相対してこれを安んじ、頓^{すみやか}に左脚の上に置き、牽き來たして身に近づけ、心に当てて安んぜよ。

つぎにまさに身を正しくすべし。まずまさにその体ならびに諸の支節を挺動すること、七八反^{へん}をなすべし。自按摩の法のごとくして、手足を差異せしむることなけれ。つぎにすべからく身を正しくすべし。端直にして、脊骨^{せぼね}をして相對して曲がることなく聳ゆることなからしめよ。つぎに頭頸^{づけい}を正しくせよ。鼻と臍^{へそ}とをして相對して、偏ら^{かたよ}らず斜^{ななめ}ならず、低からず仰がざらしめ、面^{おもて}を平らかにして正しく住すべし。

つぎにまさに口を開き、胸中の穢氣を吐き去るべし。

氣を吐くの法は、口を開いて氣を放ち、氣を^{ほしいま}恣⁽⁴⁹⁾にして出だし、身分の中の百脈の通ぜざるところをことごとく放ち、気に随つて出づと想え。出だし尽くさば口を閉じ、鼻中より清氣を内れよ。かくのごとくにして三たびにいたれ。もし身と息が調和せば、ただ一たびにてもま

た足れり。

つぎにまさに口を閉ずべし。脣と歯をわずかにあい柱さきえ著け、舌を挙げて、上齶うわあこに向けよ。つぎにまさに眼を閉ずべし。わずかに外光を断ぜしむるのみ。しかる後にまさに端身正坐すること、なお砾石のごとくなるべし。身首四支を切爾せつにに搔動そとうすることを得ることなかれ。⁵²

これを、初めに禅定に入るときに身を調うるの法となす。要を挙げてこれをいわば、寛ならず急ならざる、これ身を調える相なり。

第一に、初めに禅に入るときに息を調うる法とは、息を調うるによそ四相54あり。一に風、二に喘せん、三に氣、四に息なり。前の三を不調の相となし、後の一を調える相となす。いかなるをか風の相となすや。坐の時、すなわち鼻中の息に出入に声あるを覚ゆるなり。いかなるか喘の相なりや。坐の時、息に声なしといえども、しかも出入が結滯して通ぜざるは、これ喘の相なり。いかなるか氣の相なりや。坐の時、また声なくまた結滯せずといえども、しかも出入の細ならざるを、これを氣の相と名づく。息の相とは、声あらず結せず麤ならず、出入綿綿

として存するがごとく「きがごとく、身を資けて安穩に、情に悦予を抱く。これを息の相となす。風を守ればすなわち散じ、喘を守ればすなわち結し、氣を守ればすなわち労し、息を守ればすなわち定まる。またつぎに坐の時、風氣等の三相あらばこれを不調と名づけ、しかも心を用うる者にはまた患となる。心もまた定まり難し。

もしこれを調えんと欲せば、まさに三法に依るべし。一には、下に著けて心を安んぜよ。二には、身体を寛放せよ。三には、氣が毛孔にあまねくして出入し通洞して障礙じょうがいする所なしと想え。もしその心を細にすれば、息をして微微然たらしむ。息が調えば、すなわち衆患は生ぜず、その心は定まり易し。

これを行者が初めに定に入るときに息を調うる方法と名づく。要を挙げてこれをいわば、渋ならず滑ならざる、これ息を調える相なり。

第三に、初めに定に入るときに心を調うとは、およそ二義あり。一には、乱念を調伏して越逸せしめず。⁶¹二には、まさに沈・浮・寛・急をして所を得せしむべし。⁶²何等をか沈の相となすや。もし坐の時、心中昏暗にして記

『天台小止観』の研究(三) (大野)

録する所なく、⁽⁶³⁾頭が好んで低垂するを、これ沈の相となす。その時にはまさに念を鼻端に保け、心をして縁のなかに住在して分散の意ながらしむべし。これ沈を治すべし。何等かこれ心の浮の相なりや。もし坐の時、心が好んで飄動し、身もまた安んぜず、外の異縁を念ず。これはこれ浮の相なり。その時には宜しく心を下に向けて安んじ、縁を臍の中に係け、諸の乱念を制すべし。心すなわち定まり住すれば、ここにすなわち心は安静たり易し。要を挙げてこれをいわば、沈ならず浮ならざる、これ心を調える相なり。

問うていわく、「心にもまた寛・急の相あることを得るや、不や。」と。答えていわく、「またこのことあり。定心の急なる相とは、坐のなかに心の用を撮めてこれに因つて定に入らんことを念望するに由る。この故に気は上に向かい、胸臆が急に痛まん。まさにその心を寛放して、気はみな流れ下ると想うべし。患はおのずから差えなん。もし心の寛なるの相とは、心志は遊漫にして、身の透迤たるを好むを覚え、あるいは口中より涎流れ、あるときには暗晦ならん。そのときまさに身を斂め念を

急にして、心をして縁の中に住せしめ⁽⁶⁷⁾、身体、相持すべし。これをもつて治をなさん。心に渋⁽⁶⁸⁾・滑⁽⁶⁹⁾の相あることも、これを推して知るべし。これを、初めに定に入るときに心を調うる方法となす。

それ定に入るは、もとこれ麤⁽⁷⁰⁾より細⁽⁷¹⁾に入る。ここをもつて、身はすでに麤⁽⁷²⁾となし、息はその中(間)に居し、心は最も細靜なりとなし、麤⁽⁷³⁾を調えて細に就き、心をして安静ならしむ。これすなわち入定の初めの方便なり。と。

第二に、坐に住するなかに三事を調うとは、まさに一坐において時の長短に随うべし。十一時のなか、あるいは一時を経⁽⁷⁴⁾、あるいは二(時)・三時にいたつて、念を攝して心を用う。このなかにまさによく身・息・心の三事の調・不調の相を識るべし。

もし坐するとき、向に身を調えおわるといえども、しかもいまこの身があるいは寛あるいは急、あるいは偏あるいは曲、低仰俱ならざれば、覺しおわつて随つて正せ。つねに安穩にして、中に寛急なく、平直にして正しく住せしめよ。またつぎに、一坐のなかに身は調和すとい

えども、しかも氣があるいは不調ならん。不調の相は、具には上に説けるところのごとく、あるいは風あるいは喘、あるいは気が急にして身中に張満せば、まさに前の法を用いて随つてこれを治すべし。つねに息道をして綿綿として有るがごとく無きがごとくならしめよ。またつぎに、一坐の時のなかに身息は調うといえども、しかも心があるいは沈あるいは浮、寛急俱ならざらん。その時、もし覺せば、まさに前の法を用いて、調えて中適ならしむべし。

この三事を調うるには的しくは前後なし。調わざるものあるに随つてこれを調適して、一坐のなかに身・息・心の三事を調適して、あい乖越(けおつ)することなからしめよ。もし和融不一ならば、これすなわちよく宿患を除き、障妨を生ぜず、定道(かちう)冠(かぶ)るべし。

第三に（禪を）出づる時に三事を調うとは、行人(ぎんじ)がもし坐禪まさに竟らんとして定を出でんと欲する時、まさにまず心を放つて異縁(けん)し、口を開いて氣を放ち、息が百脈より意に随つて布散すと想うべし。しかる後に微微に身を動かし、つぎに肩胛(けんこう)および手・臂・頭・頸を動かし、

つぎに一足を動かして、ことごとく柔軟ならしめ、しかしる後に手をもつて遍く諸の毛孔を摩(ま)し、つぎに掌を摩(ま)して緩かならしめて、もつて両眼を揥(おお)い、かかる後にこれを開き、身の熱汗(ねつかん)がやや歇むを待つて、まさに意に随つて出入(すへ)し。もししからざれば、坐はあるいは心に住することを得るも、出づることすでに督促するときは、すなわち細法(さいが)がいまだ散せずして身中に住在し、人をして頭が痛く、百の骨節が強きこと、なお風勞(ふうろう)のごとくならしむ。後の坐の中においても煩躁(はんそう)して安からず。この故に心に定(じょう)を出でんと欲するときは、つねにすべからく意を在くべし。

これを、定を出づるときに身・息・心を調うる方法となす。細より麤(そ)に出づるをもつての故なり。

これを、よく入・住・出と名づく。「偈」に説けるがごとし。

「進止に次第あり 麤細は相違せず 譬えればよ
く馬を調え 去らんと欲し住せんと欲するがご
とし。」

と。『法華經』にいわく、

『天台小止観』の研究(三)(大野)

「この大衆の諸の菩薩等は⁽⁸⁴⁾ すでに無量千万億劫⁽⁸⁵⁾ において 仏道のための故に勤行精進し^(こんぎょう) よく無量百千万億の三昧に入・住・出し 大神通を^(じんづう) 得て久しく梵行^(ほんぎょう) を修し よく次第に諸の善法を習せり。」

と。

〔注〕

(1) 調和^ハ飲食・睡眠・身・氣息・心の五事をととのえる方向に生き、心のバランスをとることをいう。

(2) 況^ハ比況の意である。

(3) 陶師^ハ陶工や陶芸家をいう。

(4) 強からず軟らかならざらしめて、然る後に輪縄

に就けるべきがごとし^ハ強からず軟らかならずといふことは、陶器の材料の粘土を、形が作り易いように固からず軟らからず、適度な柔らかさに練り上げることをいう。練り上げた粘土を長い繩状に手捻りで延ばし、その土縄を輪状に重ね上げて、陶器の形にするのが「輪縄に就く」の意である。

従つて、「強からず軟らかならざらしめて、然る後に輪縄に就けるべきがごとし」は、粘土を適度の柔らかさに練り上げ、縄状に延ばし、輪状に重ねていく、陶器作りの一連の工程をいう。

(5) 寛急、所を得せしめて、まさに弄に入りて、諸の妙曲を出だすべきがごとし^ハ「寛急、所を得る」は、琴の緩い弦は緩く張り、固い弦は固く張ることをいう。「弄に入る」は、琴の状態は勿論、演奏者の身心の有り様も含めて、一切が最高の状態にあることをいう。

従つて、弦はその弦の持ち分で調整し、一切が最高の状態であれば、名曲が奏でられることをいう。

(6) 妨難^ハ妨げ、障り、障害をいう。

(7) 気は急かに身に満ち^ハ「気急身満」の文語表現の書き下しは、「気は急かに身は満ち」であるが、口語表現の書き下しでは、「にわかに気は身に満ち」と訓むことができる。「気急在身満」とすると分かれ易い。この一句の「気」は、エネルギーと取るのが妥当であると考える。

インドのヴェーダ聖典の注釈書である『ウパニシヤツド』の中心思想は、ブラフマナ・アートマン同一説である。いわゆる「梵我一如説」である。「梵」は宇宙空間に満ちわたる大気であり、「我」は呼気をいう。呼気としての我・アートマンは、大気である梵・ブラフマナと同一であり、梵・ブラフマナに呼吸される。呼吸された我・アートマンの輪廻の有り様は、一切梵・ブラフマナに委ねられる。またヨーガの行者は、坐した両膝の上で、太陽に向けて両の掌を開く。これは、大気の中の気を、掌にあつめ取るための所作であるとされる。

「氣は急かに身は満ち」はエネルギーが身体中に溢れ、血圧が上がる有様をいうが、この有様では、人の集中力は散動して止まないものとなる。

(8) 閉塞¹絶えず湧き出てくる煩惱によって起くる業、すなわち人の身・口・意がつくる行為・カルマによつて、心が閉ざされてしまうことをいう。

天台智顕は、自己の心の内を観よと説く。そして、そのためには意識を回転させておく必要があると説

く。自己の心の内に潜在意識として定着している、業・カルマを直視するためには、意識は回転していなければならぬ。完全に停止している意識は、直視する術がなく、直視できない業は、対治の対象とはなり得ないからである。

エネルギーが身体中に満ち、全身の血流が止まつてしまえば、対治すべき自己の心の中の意識は、燃え盛る業火と同化し直視することができなくなつてしまふ。燃え盛る業火を眼前に据えて直視して始めて、真実を知る眼としての中道実相の眼をもつことができる。

だから、「心の閉塞」の有り様の中では、坐禅を修行しても、心の安定は得られるはずがない。従つて、自己の心が自己の心の内にある意識を観るのは、飲食をととのえた上で、「止」と「觀」の修行法を実践しなければならないと、天台智顕は説くのである。

(9) 穢濁の物を食す²戒律で認められていない不淨食を食べることをいう。薬の調合、穀物を植えるこ

『天台小止観』の研究(三) (大野)

と、植樹等、顔を下に向けて食を得ることが「下口食」であり、星宿・日月・風雨・雷電等を観測する等、顔を上方に向けてする仕事で生活することが「仰口食」であり、権勢に媚び、言葉巧みに人々から多くの物を求めることが「方口食」であり、呪術やト

筮を行い、吉凶禍福を占つて生活することが「四維口食」である。修行僧は、この四つの仕方で食を得てはならない、「四不淨食」といわれる所以である。修行僧の食は、執着を離れて身心を修練する、乞食による頭陀行で得るものとされる。従つて、頭陀行としての托鉢をして布施された食は淨食であり、それ以外の食は不淨食である。

なお、比丘が食することができる、生氣を取り去つた食物を「五淨食」という。それは、火で調理したもの・刀で調理したもの・爪で調理したもの・自然に乾燥したもの・鳥が啄んだものの五種類の食をいう。

(10) 身に宜しからざる物を食す＝五辛のような、臭いの激しい食物を口にすることをいう。臭みの激し

い薑・葱・蒜・薤・薑の五種類の野菜を「五辛」と呼ぶ。五辛は、仏教ではその激しい臭気のため、また精力の元となつて、心の散動を引き起こす元凶となるのでこれを嫌う。

(11) 宿病＝持病をいう

(12) 四大をして違反＝四大不調、すなわち病氣をいう。

仏教では、一切の物質を構成するのは、地・水・火・風の四大元素であると説く。地大は固さ、水大は湿り気、火大は熱さ、風大は動きを本質とし、それぞれ地大は保持し保つ、水大はおさめ集める、火大は成熟させる、風大は生長させることを作用している。

人の身体も、身体の地大・水分の水大・体温の火大・呼吸の風大の四大元素の集まりによつて存在し、病氣は、この四大が調和を失うことによつて起ころとされる。

(13) 「經」＝「維摩經」卷上・弟子品第三(『大正藏』一四・五四〇a-b)には、食法について詳説して

いる。天台智顗は『觀心食法』を説き、『摩訶止觀』『維摩經文疏』にも食法について詳細に論じている。

(14) 閑處＝落ち着いて悠々と坐禅ができる静かなるところをいう。

(15) それ眠は、無明の惑覆なり＝「無明」は、十二因縁の第一支である、我々の存在の根底にある、真理に暗いという最も根本的な煩惱である。人は一体何処から来て、何処へ行くかが分からない。人の存在や生存の有り様が分からぬ。この人の出発点を神に求め、神が一切の出発点であると合理化する宗教がある。仏教はそうではない。人間の存在そのものに実体がないと考える。人が何処から来て、何処へ行くのか分からぬ。人の生存自体が分からぬという、分からぬことは分からぬという立場に立つのが仏教である。分からぬことは分からぬ、私自身がどんな存在であるのかが、見えてないことが無明である。生死流转の元となる無明は、無始の時以来常に存在して、その起源がない。これが「無始無明」である。

そして、「惑」は煩惱の異名であるから、「無明の惑」は、あらゆるもののが絶対の世界であることを知らない微細な煩惱をいう。

従つてこの一句では、見思の惑・塵沙の惑・無明の惑の三惑を断じ、五十二位の修行段階に入る条件を整えなければならないが、そうでなければ、三惑の泥沼に没し、睡眠する分だけ煩惱を固定化し、蓄積し、温存させてしまうことになると、智顗は説くのである。

(16) 聖法＝仏が説かれた正しい真理の教えの意である。

(17) 功夫＝功夫は工夫とも書き、力を尽くすの意から、修行に努力するの意となる。功夫辨道と熟せば、悟りの完成に精進努力するの意となる。

(18) 暗晦＝暗も晦も共に暗いの意である。

(19) 善根＝善本とも徳本とも同義。それが根となつて諸善を生じるものであり、無貪・無瞋・無癡を三善根という。具体的には、不殺生・不偷盜・不邪淫、不妄語・不両舌・不惡口・不綺語、不貪欲・不瞋

『天台小止観』の研究(三)(大野)

恚・不邪見の身三口四意三の十善業道をいう。

(20) 神氣＝心・精神をいう。

(21) 清白＝潔白なことをいう。

(22) 念心＝「衆生無邊誓願度・煩惱無量誓願斷・法門無尽誓願學・仏道無上誓願成」で代表される四弘誓願を基に、こうあるべき自分を持続させていく心をいう。

(23) 聖境＝聖者の境界である聖なる境界をいう。

(24) 『經』＝『仏遺教經』(『大正藏』二二・一一一 a-b) の引用。すなわち、「(汝等比丘よ、昼は則ち勤心にして善法を修習し、時をして失わしむることなかれ。)初夜後夜また廢することあることなかれ。」とある。

(25) 所得＝悟りの意。
（中夜に經を誦し、以て自ら消息すべし。）睡眠の因縁を以て一生をして空しく過ごし、所得ながらしごとなれ。當に無常の火が諸の世間を焼くことを念じ、早く自ら度せんことを求め、睡眠することなかるべし。」とある。

(26) 無常の火が諸の世間を焼く＝ありとあらゆるもののが移ろい変わつて、少しも止まらず、この身が果なく常ならないことが「無常」の意である。

火は万物を焼き尽くすものである。だから迷いの生存界の苦しみの状態は、無常という業火が家を焼き尽くす「三界火宅」であつて、一刻の猶予も許されないものである。當に、聖徳太子の「世間虚仮・

れ」には、「勤心して善法を修習」することを補つて考えると分かり易い。つまり、捨て去るようなどがあつてはならないのは、四弘誓願に裏打ちされた、自他を利益する善法、則ち五戒や十善のような、善い事柄を捨て去つてしまふようなことがあつてはならないの意と取る。

なお、初夜・後夜は、一昼夜を六当分した、晨朝・日中・日没、初夜・中夜・後夜の「六時」の二である。初夜は午後六時から十時、中夜は午後十時から午前二時、後夜は午前二時から六時に相当する時間を指す。

「唯仏是心」であり、三界に家のない由縁である。

人は現象変化する無常の中でしか生きられない。

淀む川の水は腐る。腐った水の中には魚も住めない。

人は川の流れの中でのみ、時々刻々流転する無常の中でのみ、生きることができる。生きているから、

人は死に到る。これが生命の有り様である。生命の有り様は、矛盾と同化した中で生きることにある。

当に、西田幾太郎が云う「絶対矛盾的自己同一」の原風景が、「無常の火が諸の世間を焼く」原風景と重なる。

相矛盾するものを追求した天台智顗は、人間を否定的に捉えるのではなく、肯定的に捉え、人間の本來のあるべき姿を知ろうとしたのである。

(27) 用うべし＝調うべしと同義。修行をする時、調身・調息・調心の三つの事柄を、バランスよく一緒に働くせば、心のバランスがととのい、安らかで静かな心が生じる条件が調う。禪定に入る絶対条件である調身・調息・調心は、別々に切り離せるものではない。一緒に働くせて、意図的に調身・調息・

調心の三つの事柄をととのえなければならないことをいう。

(28) 別説す＝調身・調息・調心の三つの事柄を、調身は調身だけ、調息は調息だけ、調心は調心だけにして、別々に説くの意である。

(29) 初・中・後の方々＝仏教でいう「初中後」は、釈尊が三十五歳の時に諸々の魔を対治し、ブッダガヤの菩提樹の下で悟りを完成した成道が「初」であり、鹿野苑の初転法輪以来、教化伝道し続けた十五年が「中」であり、八十歳でクシナガラ城外の娑羅双樹の下で、最後の説法を終えて入滅した入涅槃が「後」である。「初中後」は、四十五年にわたる釈尊の教説や日常の有り様が、初めも、中も、後も一貫して差異がなかつたことを内意する。この一句の「初中後」は、右の意ではなく、禪定の初めと中ごろと終わりの意をいうと解すればよい。従つて、「初中後の方々」は、禪定の初めと中ごろと終わりの修行法をいう。

(30) 入・住・出の間に異なりあるが故なり＝入・

『天台小止観』の研究(三) (大野)

住・出は、菩薩の入心・住心・出心である、いわゆる「入住出三心」をいう。

修行者の修行の段階を五十二に分けたものが、仏に至るいわゆる五十二位である。順に十信・十住・十行・十廻向・十地・等覚・妙覚である。十信から十回向までは凡夫の位であり、十地の初地以上から聖者、すなわち菩薩の位に入る。

菩薩の位である十地のそれぞれの位に、入り、住し、出て、そして次の位に進む三が、「入住出三心」といわれるものである。悟りの境界にある入住出三心は、十地のそれぞれの位に入・住・出を繰り返すものであり、これが本来の入住出である。

調身・調息・調心は、意図的に、主体的に身・息・心をととのえることであり、菩薩の境界の入住出三心は、仏の働き掛けを呼び起こうとするものである。初中後の調身・調息・調心にしても、入住出三心にしても、心は常に回転させ、自我をつくつたりそこに止めたりしないものである。しかし、初中後の調身・調息・調心と入住出三心とでは、仏に至る

レベルに違いがあるのである。

従つて、この一句は、今は修行の前段階である初

中後の修行方法を説くのであるから、悟りの相の入住出三心の修行方法とは違うことをいうの意となる。
(31) 三事を調う॥調身・調息・調心の三条件をととのえることをいう。

(32) 三昧॥心静かな禪定の境地をいう。

(33) 定外に在るも॥「定外」は、禪定の外、禪定に入つていらない状態をいう。続く「行住進止、動靜運為」が表わす日常生活の中にあることをいう。従つて、一句は、禪定に入つていらない日常生活の中にあつてもの意となる。

(34) 行住進止、動靜運為॥行と進、住と止とは、歩いたり立ち止まつたりの意であるから、日常生活をいう。動靜は、物事の活動している一面と静止している一面をいうから、人間の生活の両面をいう。運動は、巡らし、繰り返すことをいう。従つて、人の日常生活の両面、則ち日常に人が繰り返している一切の生活の有り様をいう。

(35) 「こと」とくすべからく詳審なるべし॥詳も審も共につまびらか、くわしいの義である。従つて、一句は、行住進止、動靜運為の日常生活にある自分を、

徹底して觀察していかなければならないの意となる。

(36) 心はすなわち散乱して録し難く॥「録」は、一般的にはしるすの義であり、他に括る、はかる、しらべる、みる等の義があるが、ここでは、省察するの意と取る。

従つて、心は、呼吸の粗さに比例して千々に散り乱れ、対象に心を移し、対象に捉われてしまう。そ

うなれば、心とはこういうものだと括り束ね取ることはできない。心が散り乱れてしまえば、自らの心の有り様を省みて戒めることなどできるはずがないという意となる。

(37) 兼ねてはまた坐せん時も、煩惱にして心は恬怡ならず॥「煩惱」は、心が煩い乱れ、暗いことをいい、「恬怡」は、安らかで楽しむ様をいう。「兼ねて」は、前文を受けて、心が散り乱れて、自らの心の有り様を省みて戒めることができない、そういう心が散乱

した状態にある時には、の意であるから、一句はそういう心の状態の中では、たとえ坐禅をしようとしても、まったく意味をなさないことをいう。

(38) 逆め॥前以ての意である。

(39) すべからく身を安んずるに所を得べし॥「所」は、肝心要の重要な部分をいう。従つて、「所を得る」は、肝心要の壺を押さえなければならぬの意となる。つまり仏道修行に不可欠な、肝心要の具体的な方法、即ち自分をコントロールする方法を見つけなければならぬことをいう。

(40) 繩壯॥繩床とも書き、繩を張り巡らして結界とした臥床や寝台をいう。修行僧が、繩を編んで作った粗末な椅子や寝台で坐禪をするのが、インドや中国の行者の有り様である。

(41) 半跏趺坐と全結跏趺坐॥行住坐臥の四威儀の一が坐である。衣服をととのえかたちを改めて坐る姿で、結跏趺坐（全結跏・跏趺坐・趺坐とも）、半跏趺坐（半跏坐・賢坐とも）、その他の坐法がある。結跏趺坐は、右足を左腿の上に置き、次に左足を

『天台小止観』の研究(三) (大野)

右腿の上に置き、手もまた左を上にするのを降魔坐といい、反対に左足から始め、右手を上にするのを吉祥坐という。

半跏趺坐は、左の足を右の腿の上に乗せるだけの坐法であり、結跏趺坐の略式でもあるが、菩薩坐ともいう。

他に、うすくまつて坐る踞坐、両膝をついて爪先を立てる長跪、両膝を交互に地につけてひざまづく互い跪等の坐法がある。

(42) 相對＝相待と同義。甲と乙とが互いにあいよつて、相互依存の関係にあることをいう。坐法では、手と手を重ね合い、鼻と臍を前後左右高低に片寄らないよう、垂直・平行の同じ位置に置く時に使うのが「相對」である。

(43) 心に当てて安んぜよ＝「安」には、安んずること、保つこと、委ねること、安穏なこと等、種々な意味がある。この一句では、安定した状態にする程の意と取る。従つて、心が安定した状態で坐禅をすることが程の意と取る。

(44) その体ならびに諸の支節を挺動す＝「その体」は、禪定に入ろうとする修行者の身体をいう。「諸の支節」は身体の節々や身体のいろいろな部分をいう。

「挺動」は、左右にゆっくり身体を振り動かすことをいう。先ず腰で腹を押し、腹を引っ込めると、背骨が真っすぐになる。この正しい姿勢をとった身体を、ゆっくりと上へ突き上げるように左右に振り動かしていく。この動きを、挺動といふ。

(45) 七八反＝「反」は、一回の意。従つて一句は、七・八回の意となる。

(46) 自按摩の法＝自分で身体中の筋肉をほぐし、血液の循環を改善する方法をいう。正しい自按摩の方法は不明であるが、先ず、腰で腹を押し、腹を引っ込め、背骨が真っすぐに伸びた姿勢を取る。頭を左右へ振り動かして頸の辺りを揉みほぐし、両肩を前後に回転させて肩を揉みほぐし、上半身を上へ突き上げるように左右に振り動かして全身を揉みほぐす。あるいは、足首を回したり、膝を屈伸したりして揉みほぐして、修行者の身体を禪定に向けてととのえ

るのが、自按摩の法である。

自按摩の法は、禪定に向けて身体の条件をととのえる準備段階の方法であるが、禪定にある坐禪そのものが自按摩の姿であるといえる。腰で腹を押し、腹を引っ込め、背骨を真っすぐに伸ばした坐禪の姿は、そのまま自按摩の有り様に叶つてゐる。

(47) 正しく住すべし＝「住す」は、一般にとどめる、とどこおるの意を表わすが、この「住す」は、禪定の中にあることをいうと取る。従つて一句は、これまでに説いてきた正しい姿勢を保つて坐禪に入るの意となる。

(48) 吐き去るべし＝「去」は、吐くという動作そのものが、吐く人の位置から離れ遠ざかっていく感じを表す補語である。一句は、吐き出す程の意と取る。

(49) 身分の中の百脈の通ぜざるところ＝血管は、全身いたるところに張り巡らされている。その無数の血管の血流が滞り、鬱血してしまつた身体の部分をいう。

(50) 脣と歯をわずかにあい柱え著け＝「脣と歯」は

上下の唇と上下の歯の意。「纏かに」は、少し、わずかにの意であるが、ここでは、自然に、普通の意と取る。「柱え著け」の「柱え」は、ささえる、もちこたえるの意であるが、ここでは、あげる、持ちあげる程の意と取る。

従つて一句は、「あい柱え著け」の言葉で、下の唇を持ち上げて上の唇に合わせ、下の歯を持ち上げて上の歯に合わせるという、精密な表現になつてゐる。しかし「纏かに」とあるから、人が無意識に口を閉じれば、ごく自然に上下の唇が触れ合い、上下の歯が触れ合う様子をいうことになる。決して、意図的に上下の唇を一文字に結んだ様子をいつたり、上下の歯をぎゅっと噛み締める様子をいうのではない。

(51) 舌を挙げて、上齶に向けよ＝「上齶」は、上の歯茎をいう。従つて一句は、ごく自然に上下の唇を触れ合させ、上下の歯を触れ合させた後で、口中の舌を持ち上げて、上の歯茎に向けることをいう。勿論、結果としては、舌の先は上の歯茎に触れること

『天台小止観』の研究(三) (大野)

になるが、このように舌を持ち上げるのは、口で呼吸することを止めて、息を鼻へ抜き通すための工夫である。

(52) 身首四支を切爾に搔動することを得ることなかれ＝「身首四支」は、身体と首と両手両足をいう。

「切爾に」は、しきりに、むやみに、ひつきりなしに程の意。「爾」は状態を表す語で、然と同義。だから、「切爾に」は、しきりにの意の「切」という状態が原義となる。「搔動」は騒動と同義。忙しく動くの意である。

従つて、一句は、禪定を求めて坐禅に入つたら、泰然自若とした姿でいることが大切であつて、絶えず身体を動かしたり、首を振つたり、手足をごそごそさせたりしては、禪定の境地に入ることができるのはがないことをいう。

(54) 風・喘・氣・息の四相＝風は鼻で、喘は咽喉で、氣は気管で、息は脇下胆田で呼吸することをいう。風・喘・氣の三相は、日常生活で呼吸が働いている普通の身体の状態をいう。

風は、激しい運動の後の激しい息遣いのように、鼻孔を出入りする呼吸に声をみる呼吸の有り様である。喘は、鼻孔を出入りする呼吸の声のあるなしに係わらず、風邪等で炎症を起こしている時のように咽喉に違和感があつて、すつと呼吸が通らない有り様である。氣は、鼻孔や咽喉の呼吸の通り具合の如何に係わらず、気管を通る呼吸があるかないか程の微細になりきつていらない呼吸の有り様である。

この風・喘・氣の呼吸の三相は、日常生活の中の

つて身体の状態をととのえないと、脳に障害を引き起こすことがある。

禪定に入る時の用心は、ゆつくりし過ぎることも急ぎ過ぎることもなく、平常心で身体を十分にととのえることが必要だと、「不寛不急」の言葉で示している。

呼吸であつて、坐禪の中の呼吸、すなわち「息」とは、似て非なるものだと、智顕は説くのである。

『六妙法門』は、神仙思想を説く道教が最も重視する「氣」の言葉を取り入れて、呼吸の有り様を説いているが、道教の「氣」に並べて説く風・喘という

呼吸の三相は、坐禪・禪定の中の「息」とは違ひ、心を調和させない呼吸だと、智顕は説くのである。

古代インドのヒンドゥー教や中国の道教が説いてきた「氣」は、いわばエネルギーである。仏教は、

エネルギーとしての「氣」を否定する立場に立つた。つまり、仏教は、「氣」としてのエネルギーを重視する立場にあるのではなく、菩提心という人間の意識を究め、菩提心を積み上げていく人の生き方を重視する立場に立つた。

天台智顕は、「氣」を教義に取り入れながら、道教の「氣」と智顕の「氣」とは異なることを示すことによつて、般若の空を老莊思想によつて類推説明する格義を否定し粉碎し、本来の仏教の教義の回復を図つたのである。

従つて「息」は、坐禪の中の、あると思えばあり、ないと思えばない程の微細な呼吸であり、「息」は心に調和をもたらす呼吸である。

風・喘・氣の三相は不調和の呼吸であり、息の二相は調和の呼吸である。

参考までに、坐禪の「氣」とヨーガの「氣」について論じておくことにしたい。ヨーガは、絶対者との合一を説き、大乗仏教の悟りは、法界と一体となることを説く。

精神を統一し、絶対者との合一、あるいは解脱へ至る手段・方法へと発展していくヨーガは、正しい知識根拠、誤った知識、語による概念化作用に基づく想定、睡眠、記憶と想起という心作用を抑制し、無明、自我意識、貪欲、嫌惡、世俗への執着という煩惱を断滅するために、制戒、内制、坐法、調息、制感、総持、静慮、三昧の八実修法を実践して三昧に達し、解脱を図ろうとするものであつた。従つて、ヨーガの「氣」は、呼気と吸気の流れを断つ「調息」によつて、三昧に達しようとする実修法の中にある

呼吸の有り様である。

「風」は、激しい運動の後の激しい息遣いのように、鼻孔を出入りする呼吸に声が立つ呼吸の有り様であり、「喘」は、咽喉に違和感があつて、すつと呼吸が通らない有り様であり、「気」は、気管を通る呼吸が、あるかないか程の微細になりきつていないと、粗さが残る呼吸の有り様である。

ヨーガの調息は、この風・喘・気の「氣」の段階に止まるものであり、気によつて全身にエネルギーが漲るのを覚える修行法である。ヨーガの気の有り様は、粗さが残る日常の呼吸の有り様に止まり、エネルギーが満ち漲ることによつて、逆に心の調和はもたらさないものとなる。

(55) 情に悦予を抱く॥「情」は、心の意。「悦予」は、「悦」も「予」も共に喜びの義であるから、悦予は深い喜び程の意となる。従つて一句は、心に深い喜びを抱くの意となる。

(56) 風を守ればすなわち散じ॥「風」は、鼻孔を出入りする呼吸に声をみる、粗い呼吸をいう。「守る」は、この状態を続けるの意であるが、ここでは、その状態を日常生活の中で持続する程の意となる。「散じ」は、心が散乱し、精神が一点に集中しないことをいう。

従つて一句は、いつまでも鼻孔を出入りする呼吸に、声をみる呼吸の有り様を続けていれば、心は散力を引き出すものである。微細な息の中で坐禪をす

ることによつて心をコントロールし、人の心を開発、つまり人の心を引き出し、掘り出し、活用することができるのが「微細な息の坐禪」であると、天台智顗は説くのである。

仏教の坐禪は、ヨーガを超えた修行法である。坐禪は気すなわちエネルギーを離れ、気すなわちエネルギーを超えた「息」の修行法であるといえる。

乱し集中しないから、禪定の境地等程遠いの意を表わす。

(57) ～結し、～労し、～定まる＝「結し」は、結滞と同義。心を詰まらせ滞らせるの意。「労し」は、心を疲れさせるの意。「定まる」は、心を安定させ安んずるの意である。

(58) 下に著けて心を安んぜよ＝心を身体の方へ例えれば眉間の奥三寸の丹田に置けば、浮動し散乱する。だから心を胸の中三寸の丹田、あるいはもつと下の臍の下三寸の丹田に下げて心を安定させよの意となる。

(59) 衆患＝悪い悩むことの意である。人の本質は、刹那生滅の非連続が連續する中で生きることにある。この中では、自我等つくる暇はない。暇のない中で人は、自我をつくり続けて止まない存在である。だから、仏としての清浄な本来の自己を放置して自我をつくり続け、つくつた煩惱に塗れて生きること自体が無明の病であり、悪いであり、悩みである。衆患はこれをいう。

『天台小止観』の研究(三)(大野)

(60) 渋ならず滑ならざる＝「渋」は渋滞・結滞と同義、滞るの意であり、「滑」は滑らかの意。従つて一句は、滞ることもなく滑らか過ぎることもないの意となる。

(61) 亂念を調伏して越逸せしめず＝「亂念」は、散乱した心の動きをいう。「調伏」は、押さえ取りのぞく、とのえ静めるの意。「越逸」は、「越」も「逸」も逸れ外れるの同義。従つて、飛び回り勝手なことをするの意である。

従つて一句は、散乱した心の働きをとのえ静め、自分勝手なことを考えさせないの意となる。

(62) まさに沈・浮・寛・急をして所を得せしむべし＝「沈」は、心が沈んで憂鬱になることをいう。心が沈めば、前向きにものを考えることができない。過去のこと等くよくよと考へ、迷い惑う呪縛の中に沈殿してしまうことになる。

「浮」は、心が浮き立ち昂つてざわざわすることをいう。心が浮き立てば、煽てに乗つたりして、心は勝手に彷徨い漂い動き、騒がしく動き回ることになる。

『天台小止観』の研究(三) (天野)

「寛」は、心がゆっくりし過ぎて、身心共にしゃきっとしないことをいう。

「急」は、心が急ぎ過ぎて、逆上せ上がるることをいう。

「所を得る」は、一般には思うようになること、相當した場所につくことの意であるが、ここでは、思うようにコントロールする方法を会得する程の意と取る。

従つて一句は、心が沈んだり浮いたり、ゆっくりし過ぎたり急ぎ過ぎたりする、心の沈・浮・寛・急を思うようにコントロールする方法を会得するの意となる。

(63) 記録する所なく「記録」は、「記」も「録」もいちいち心に印す、覚えるの同義。この一句は、いちいち心に覚えていることができない状況にあるの意。従つて、「記憶もはつきりせず、朦朧となつてしまつて」程の意と取る。

(64) 心をして縁の中に住在して「対象を受け入れず、心自体にもこだわりをもたず、一切にこだわりがな

いという、あるがままにある心の有り様に心を落ち着かせることを、天台智顗は「住縁中、縁の中に住す」という。

過去の業因が次々と生起し、これを追い掛ける。

追い掛けた対象に捉われる。これが新たな業因となつて、また追い掛け続けるのが凡夫の日常の姿である。追い掛けるから心は沈む。憂鬱になる。だから、追い掛ける対象に向ける心を遮断して、対象を受け入れなければ、対象に振り回されて、対象の奴隸になることがないのが道理である。

縁の中に住すの「縁」は縁起の意である。縁の中に住すは、「無自性空を縁する」の意である。無自性空を縁ずるは、無自性空に心を寄り掛からせることである。つまり、心の対象も、対象を追うその心も実体がないという、「無自性空」に心を寄り掛からせることが、「住縁中、縁の中に住す」ことである。対象への思いに振り回されず、心自体にもこだわりのない心の落ち着け方を、「住縁中、縁の中に住す」という。

従つて一句は、心を沈ませる対象も沈む心自体も実体がなく、一切にこだわりをもたないのが本来の心であると、あるがままの心をあるがままに落ち着かせ続けるの意となる。

なお、『摩訶止觀』で説く「縁」には、対象の義がある。「歴縁対境」の「縁」がそれである。歴縁対境は、色々な縁、すなわち対象に触れて、境、すなわち対象を対治するの意を表わす。すなわち、対象を咀嚼し対治していくの意となる。

(65) 宜しく心を下に向けて安んじ、縁を臍の中に係け、諸の乱念を制すべし॥「心を下に向けて安んじ」は、心を身体の方へ向けて安んじ、縁を臍の中に置けば、浮動し散乱する。だから心が浮き立つ時は、心を胸の中三寸の丹田、あるいはもつと下の臍の下三寸の丹田に下げる心を安定させよの意である。

「縁を臍の中に係け」は、「臍の中」が臍の下三寸の丹田を指すから、心が一切の対象を受け入れず、ただ心の思いを臍の下三寸の丹田に凝らすの意である。

「諸の乱念を制す」は、諸々の散乱した心の働きをコントロールするの意である。

従つて一句は、心が浮き立つ時は、心の働きを下に向けて安定させ、思いを臍の下三寸の丹田に凝らし、散乱した諸々の心の働きをコントロールし、こだわる対象も、こだわる心自体にこだわる心も捨てなさいの意となる。

(66) 心志は遊漫にして、身の透迤たるを好む॥「心志」は、こころの意。「遊漫」は、遊びとりとめのないことの意。「透迤」は、斜めにいくさまの意である。

従つて一句は、心が意のままに止め所なく遊び回つたり、身体がどうしても傾くの意となる。

(67) 心をして縁の中に住せしめ॥対象にとらわれた思いに振り回されない、心自体にも一切こだわりのない心の有り様をいう。

(68) これを推して知るべし॥「推す」は、推し量るの推度^{すいだぐ}と同義。「知る」は、一般には心に感じ知る、認めるなどの義であるが、ここでは、参考にし工夫

『天台小止観』の研究(三)(大野)

する程の意と取る。

従つて一句は、以上、縷々述べてきたことを参考にして、「渋」や「滑」の有り様の対治の方法は、各自で工夫しなさい程の意と取る。

(69) 麼より細に入る||世間のレベルの粗大な心の働きの有り様を「麼」とい、真理、すなわち仏のレベルの微細な心の有り様を「細」という。この一句の細は、修行の途中の段階を説いているので、出世間のレベルの心の有り様と取るとよい。

従つて一句は、粗大な世間のレベルの心の有り様から、出世間のレベルの微妙な心の有り様に入るの意となる。

(70) 一坐||「一坐」は、禅宗でいう「一炷」のことである。一炷は一本の線香を薰^{いた}いている間の坐禅をいう。一坐は、静止・息を吸つて吐く・足を出すの一息半歩の經行^{きんひん}を挟んで、二坐に続き、二坐は經行を挟んで三坐へと続く。一坐・二坐・三坐等は、一炷・二炷・三炷等と同義であり、天台智顗が創設した「常坐三昧」である。その間の一息半歩の經行は「常行

三昧」である。後代の禅宗の坐禅は、いずれも天台智顗の『天台小止観』『摩訶止観』を土台として成立したものである。

(71) 十二時||昼夜一日中の一昼夜をいう。一時、二時、三時は、それぞれ一時間、二時間、三時間をいう。

(72) 念を撰して心を用う||念を撰し、意を撰することは、心を統一し落ち着けることをいう。心を用うることは、心を働かせることをいう。

従つて一句は、思いを凝らして心を落ち着け、心を働かせていくの意となる。

(73) 平直にして正しく住せしめよ||「平直」は、端身正坐とも正身端坐ともいわれる、坐禅の正確な坐相をしめす。正しい坐相は、足の指と腿を平らにし、手と手を重ねて平行を保ち、腰で腹を押し、腹を引っ込め、背骨が真っすぐに伸びた姿勢を取り、鼻と臍との前後左右高低のバランスを取った、水平と垂直を保つたすがたをいう。

このすがたが「平」であり「直」であるから、一

句は、坐禪の正確な坐相である正身端坐のすがたを取ることをいう。

(74) 調えて中適ならしむべし＝人は、日常の生活の中では、目が見る対象に拘り、耳が聞く対象に振り回され、鼻が臭ぐ対象に心を奪われ、舌が味う対象を追い求め、身が接触する対象の虜になってしまうものである。

心は、眼・耳・鼻・舌・身の五根が、それぞれの対象に繫縛されることによつて、時には沈み、時には浮かれ、時にはゆつくりし、時には急いだりして、バランスを崩してしまふものである。つまり、人は心意識の運転のままに引き込まれ引き摺り回されて、右へ傾き、左へ傾き、上へ浮き、下へ沈み、揺れて止まないものである。

一句は、坐禪の条件として、身体も調い、呼吸も調つてゐるが、心が調わない時には、前述した対治の方法で、心のバランスを正しく調えて、坐禪ができる条件を調える必要を説いてゐる。

「中適」は、正に中道の有り様を示唆していると考へられる。

(75) これすなわちよく宿患を除き＝「宿患」は、一

は到底できるものではない。私が私の主宰者となつて始めて、私の我を排除し取り除くことができるものである。

この、人が作り続けて止まない自我を、二十五の条件に照らして点検し、否定して、人としての有り様を再構築していく必要を、天台智顗は説くのである。この条件を二十五方便という。

『天台小止観』の研究(三)(大野)

一般的に前世につくつた身体的な病といわれる。これは、過去・現在・未来の三世にわたって、因果の連鎖が存在するという「三世因果」としての宿患であり、過去・現在・未来を通して、諸法の本体が常に永久に存在するという、アビダルマの説一切有部の根本教義である「三世実有法体恵有」の宿患である。この三世の業因は、ヒンドゥー教でも説いてきた業論である。

人間の現在の極悪は、前世につくつた宿業によるものであつて、現世の努力ではどうにもならない、直らなものであるという、三世にわたる宿命論のアビダルマの立場からは、悩める衆生の救済は存在しない。そこからは、仏・如来の慈悲は生まれてくる余地はない。

もし宿患が、このアビダルマの宿業から一歩も出ないものであるならば、これは最早仏教とはいえない。

大乗仏教の立場は、ここにはない。三世の業因は、私には及んでいないという立場に大乗仏教は立つ。

私は、三世の業因に縛られるのではなくて、私が生まれて以来つくり続けてきた、現世の業報の中にあると説くのが大乗仏教の立場である。

業、すなわちカルマは、固定的な実体がなく、縁起している「空」の存在である。だから人間は、変えられる存在なのである。人間は、変わり得る存在なのである。人間は善から悪にも変わるが、悪から善にも変わり得る可能性がある。だから、仏・如来の慈悲による救済を説くことができる所以である。

釈尊は、ヒンドゥー的業を否定し、一切衆生の平等を説き、バラモン・クシヤトリア・ヴァイシャ・シユードラの四姓制度を乗り越えられた。釈尊が残された業は現世の業報だけである。

大乗の菩薩達が、在家の救済を生み出すことができたのは、この私が生まれて以来つくり続いている現世の業、その業報であった。だからそこからは、人間の可能性に夢を託した、慈悲による救済を説くことができたのである。

従つて一句は、いろいろな心意識の運転に引き込

まれ引き摺り回されて、右や左や上や下へ傾くのが人の有り様であるが、その軌道を修正すれば、心のバランスを取り戻して、生まれて以来つくり続けてきた業を取り除き、本来の自己の清淨な心を取り戻すことができるということをいう。

(76) 「(禪を)出づる時に三事を調うとは、行人が」の「出時調三事者、行人」の八字||『略明開蒙初学坐禪止觀要門』にはない。『円覺經道場修証儀』卷

第十七 (『正統藏』二、乙一、五、四八五丁左)、
『沙弥十戒並威儀經疏』(『日本大藏經』小乘律章疏

第一卷、二五一)における『天台小止觀』の引用文にもない。ここでは、『修習止觀坐禪法要』によつて仮に加える。

(77) 異縁||心が他のものを思い浮かべていることをいう。

(78) 肩胛||肩甲骨、すなわちかいがらぼねをいう。

(79) 出入す||出入は、出たり入ったりすることの意であるが、ここでは、禪定を出る時の修行者の心掛けを説いているので、心を一点に専注した坐禪の状

態から、日常の散乱した心の有り様に戻ることをいう。禪定によつて、心が不動になつていれば、ありのままに、自由に禪定に入れることは内意する。

(80) 心に住することを得るも||「心に住す」は、「心をして縁の中に住せしめる」と同様。対象に捉われた思いに振り回されない、心自体にも一切拘りのない心の有り様をいう。

(81) 細法||微細な出世間のレベルの心の有り様をいう。

(82) 風勞||中風・中氣の病をいう。中国の医学に六淫がある。古代の中国で、病気の原因と考えられたのが、風・寒・熱・湿・燥・火の六である。これが六淫である。風を原因として起きるものに、軽い風邪の傷風があり、重い病の中風がある。勞は病の名称に使う。

風勞は、風大がバランスを失つて引き起こす病であり、風という病気の気象学的因素から起ころる中風をいう。

(83) 進止に次第あり 麓細は相違せず 譬えば善く馬を調え 去らんと欲し住せんと欲するがごとし||『天台智者大師禪門口訣』(『大正藏』四六・五八一-a)にも同文がある。『禪門口訣』には、「進止有次第、麓細不相違、譬如善調馬、欲去如欲住、常能謹慎此、安身心入禪」とある。

「進止」は進むと止まるをいい、入・住・出の際の立居振舞をいう。「次第」は順序次第をいう。従つて、「進止に次第あり」の一句は、禅定の入・住・出の進退には、一定の順序次第があることをいう。

「麓細」は、粗い心の動きと細かい心の動きをいう。「不相違」は、理に適い矛盾や対立がないの意を表わす。従つて、「麓細に相違あらず」の一句は、禅定の中では、粗い心の動きも細かい心の動きも、うまく調和することをいう。

「調馬」は、馬を調教することをいう。野性の荒馬は、煩惱に塗れた人の有り様を暗喩し、調教した後の馬は、すなわち禅定の修行実践を乗り越えた人は、清浄な心をもつ本来の自己としてあることを暗

喻する。従つて「譬えば善く馬を調えし如し」の一句は、荒馬は元来野性であるから、人の許に連れて来られれば、当然逃げようとする。それを厳しく訓練して、人の意を察知して動くようにするのが調教である。これと同じように、人も禅定という方法で、野性という煩惱を調教して断滅し、本来の自己に戻つていき、禅定の入・住・出に即して自在にあることの大事を、調馬の例えで説いている。

「欲去、欲住」は、馬が逃げることとここに留まることをいう。従つて、「去らんと欲し、住せんと欲するがごとし」の一句は、馬も調教した後は、去るのも留まるのも馬の本来の生き方に、自由に任すようなものだとの意になる。すなわち、裏には、調教した馬であるならば、きっとここに留まるはずであるの意がある。

要するに、引用の偈は、「禅定の入・住・出の進退には、一定の順序があり、粗い動きも細かい動きもうまく調和するものである。例えば、荒馬もよく調教した後は、去るのも留まるのも、馬の生き方に、

自由に任せられるようなものである」と、禪定の修行実践を通して、菩提の十地の各位の教えに入り、その位の教えに安らぎ、その位から出て衆生を濟度する、入住出を無量無邊に繰り返す菩薩の三心の功德を説き、入住出すら超えて拘る必要がないことを説く。

(84) この大衆の諸の菩薩等はこの場に集う、地から湧き出してきた地湧の菩薩達はの意である。

(85) 無量百千万億劫「劫」は、インドの時間的单位のうち最も長いものである。永遠の時間、無限の時間と考えられる。その長さを、『雜阿含經』卷第三十四(大正藏)二二四二b-cでは、磐石劫・芥子劫の例えで説いている。

《磐石劫》四方一由旬の大磐石を、百年に一ずつ白氈で払つて、その石がなくなつても、劫は終わらない。

《芥子劫》四方上下一由旬の鉄城に、芥子を満たし、百年ごとに一つの芥子を取り去つて、その芥子全部を尽くしても、劫は終わらない。

また『大智度論』卷第三十八(大正藏)二五・三

三九b-c)でも磐石劫・芥子劫の例えで説いている。

《磐石劫》四十里の石山を、長寿の人が百年に一度ずつ、細軟の衣をもつて払拭して、この石山を尽くしても、なおこの劫は尽きない。

《芥子劫》四十里の大城に、芥子を満たし、長寿の人百年に一度来て、一つの芥子を取り去ることにして、芥子が尽きても、劫はなお尽きない。

なお、一由旬は四十里(三十里)であり、古代中国の一里は日本の二里に相当するから、四十里は百六十km、三十里は百二十kmに相当する。

(86)『法華經』從地湧出品(大正藏)九・四一c)の引用。

〔現代語訳〕

第四 調五法——心のバランスをとるために、

五法を調整しなさい——

どのようなことが、調和と名づけられるのか。

『天台小止観』の研究(三)(大野)

それは、いわゆる五つの事柄をととのえることである。

第一は飲食をととのえる「調節飲食」であり、第二は睡眠をととのえる「調身」であり、第四は呼吸をととのえる「調節睡眠」であり、第三は身体をととのえる「調息」であり、第五は心をととのえる「調心」である。

五法をととのえる理由はどこにあるのか。

今は卑近な例えを借りて、この教えを説くことにする。世間の陶工がいろいろな陶器を作りたい時は、先ず丁寧に土をととのえなければならない。固すぎもせず軟らかすぎもしないように練り、それを手捻りの土繩にして輪状に積み上げるようなものである。また琴を弾く時は、前もつて弦の調子を合わせるが、緩い弦は緩く張り固い弦は固く張つて調整し、最高の状態になれば、素晴らしい曲が奏でられるようなものである。

修行者が、自分の心を修行する時も、これと同じである。

飲食と睡眠と身体と呼吸と心の五つをよく調和させ、バランスが程よく取れれば、安らかな静けさ、心が生じやすいものである。逆に、もし飲食と睡眠と身体と呼吸と心の五つのバランスが取れなければ、仏道修行実践上の種々の障害

が生じ、善を生ずる功德のもとは生まれがたいものである。

(一) 調 食

第一は、飲食をととのえる「調節飲食」である。飲食をととのえるのは、身体を養つて修行を実践するためである。

食事の量が多すぎ腹一杯になると、エネルギーが急に身体中に満ち、全身の血流が止まり、煩惱故に人がなす行為、すなわちカルマによつて心が閉ざされてしまい、坐禪をしても心は少しも安らかにならないものである。もし飲食が少な過ぎれば、身体は虚ろで無気力となり、心は食事に捉われ、心の思いは千々に乱れてしまうものである。

食事が過ぎても不足しても、心の安らぎは得られない。

また次に、布施された食事以外の不淨食を口にすれば、人は心を迷わせてしまう。もし身体によくない臭みの激しい五辛を口にすれば、それが持病を起こす原因となり、身体を構成している地大・水大・火大・風大という元素がバランスを失つてしまふ。禪定を修行実践する最初に、このようないきのないようになければならない。

だから經典には、次のように説かれている。

「身体が安らかであれば、仏道の修行は盛んになる。

食事には適量があることを知り、

常に閑静な所に住むことを願い、

心靜にして、惡を断ち善を行なう。

これが諸仏の教えである。」

(二) 調睡眠

第二は睡眠をととのえる「調節睡眠」である。睡眠は心を微細な煩惱で覆い隠してしまって、いわゆる無明の煩惱である。睡眠を恣^{ほしいま}に貪つてはならない。もし眠る時間が多過ぎると、仏が説かれた教えを実践することができないだけに止まらない。修行の意欲も喪失し、心の有り様も暗くなり、善を生ずる功德のもとも消え失せてしまう。

ここでは、全ては移ろいゆくという無常の理に目覚め、

睡眠を抑制し、心の有り様を潔白にし、心の働きを清浄にしなければならない。

このようにして、心を聖者の心の有り様に遊ばせることができるれば、眞実に目醒める静かな心が自然に現われてくるものである。

だから『仏遺教經』には、次のように説かれている。

「初夜から後夜にわたる、いつ如何なる時も、

自他を利益する仏の教えを捨て去るようなことがあつてはならない。

睡眠が原因で、

一生を空しく過ごし、

悟りを求めて不得ないことがあってはならない。

まさに無常の火が、

諸々の世の中を焼き尽くしているということを心に思
い浮かべ、
自ら悟りに至ることを求めて、
睡眠という煩惱に害されてはならない。」

(三) 調身・四 調息・五 調心

第三は身体をととのえる「調身」であり、第四は呼吸をととのえる「調息」であり、第五は心をととのえる「調心」である。この三つの事柄は一緒に働いて、禪定に入る条件をととのえるものである。だから別々に説くことはできない。

『天台小止観』の研究(三)(大野)

ただ禪定の初めと中ごろと終わりとでは、調身・調息・調心の有り様は同一ではない。それは、十地の悟りの各段階に、入ると住すと出ることを繰り返す「入住出三心」の修行の方法とは、レベルに違いがあるからである。

その第一は、禪定に入る時、調身・調息・調心の三種の条件をととのえることである。

修行者は、心静かな禪定の境地に入ろうとする時は、必ず最初に、身体の有り様をととのえなければならない。

今、仮に禪定に入つていない時でも、歩いたり立ち止まつたりの日常生活でも、動静を繰り返す日常生活の中の自分の身体の有り様を觀察し、禪定に向けて身体の有り様を厳しくととのえていなければならない。

もし動作や行為が荒ければ、それに従つて呼吸も粗くなる。呼吸が粗くなれば、心が散り乱れ、心の有り様を省みて考えることが困難となる。そういう状態で坐禪をしようとしても、心は煩い乱れ、坐禪など安らかに楽しむことができるものではない。

そういう訳であるから、禪定に入つていない時でも、修

行者として意図的に、前もつて手段方法を巡らさなければならぬ。そうすれば、現実に禪定に入ろうとする時、身体をその場に相応しく保ち、自分をコントロールする方法を見付けることができるものである。

最初、縄壯^{じょうしょう}に着いたら、修行者それぞれが坐禪を修行する縄壯に身体を任せなさい。縄壯ではいつもゆつたりとした心でいれば、いつになつても修行の妨げとなるものが顯れてくることがない。

次は、脚を正しく組みなさい。もし半跏趺坐ならば、左脚を右脚の上に置き、両脚を十分に身体に引き付け、左脚の指と右の腿を平らにし、右脚の指と左の腿をそろえなさい。もし結跏趺坐ならば、半跏趺坐の時に下になつている右脚を持ち上げて、左脚の上に置きなさい。

次に、着ているものをすべて緩めて、坐禪の最中に脱げ落ちることのないようにしなさい。

次は、手を正しく組みなさい。左手の掌を右手の掌の上に置いて、手を重ね合わせて互いに落ち着けて、左脚の上にストンと置き、両手を十分に身体に引き付け、心を掌に集中させて、安定した状態で坐禪をしなさい。

次は身体を正しなさい。全身は勿論、節々や部分部分をゆっくりと左右に揺り動かしてほぐし、それを七・八回繰り返しなさい。自分で筋肉をほぐし、血液の循環を回復する自按摩の要領で、手足も含めて全身を均等に揉みほぐしなさい。

次に、全身を正しくととのえなさい。背骨を曲げないよう反り返らせないようにし、全身を真つすぐにしなさい。

次に、頸から頭を正しくととのえなさい。鼻と臍とを、片寄つて斜めにしたり、低くしたり高くしたりしないで、垂直線上で向かい合わせ、顔を真つすぐにして正しい姿勢で坐禅に入りなさい。

次は、口を開いて、胸の中にある汚れ濁よどんだ空気を吐き出しなさい。息を吐く方法は、口を開いて出る息を解き放ち、精一杯吐き出しなさい。全身の鬱血うつけつしたところも緩めゆるて解き放てば、出る息と一緒に鬱血したのも外へ出るものと、心に思い浮かべなさい。吐き尽くしたら、口を閉じ、鼻から清々しい新しい空気を吸い込みなさい。このように、三度出入息の方法を行いなさい。もし身体と呼吸が程よくととのうならば、一度の出入息でも十分である。

次に、口を閉じなさい。唇と歯とを普通に触れ合わせ、舌を持ち上げて、上の歯茎はぐきに向けなさい。次に、眼を閉じなさい。外の光が入らない程度に眼を閉じなさい。

その後、全身を正して、坐法に従つて錨いかりの石のように泰然と坐りなさい。身体や首や両手両足をこそごそと忙しく動かしてはならない。

これが、禅定に入る最初に身をととのえる在り方である。要約して言えば、ゆっくりし過ぎることもなく、急ぎ過ぎることもなく、十分に身体をととのえることが、身のととのつたすがたである。

第二は、禅定に入る最初に、息をととのえる方法である。息がととのうのに、四つの有り様がある。一は風の有り様であり、二は喘せんの有り様であり、三は氣の有り様であり、四は息の有り様である。

最初の「風・喘・氣」の三つは、息がととのわぬ有り様であり、最後の一つの「息」は、息がととのう有り様である。

「風」の有り様は、どのようなことであるのか。それは、

『天台小止観』の研究(三)（大野）

坐禅の最中、鼻から出入りする呼吸に、声が立つのを感じることである。「喘」の有り様は、どのようなことであるのか。それは、坐禅の最中、呼吸に声は立たないが、出入息が詰まって滞るのが、喘の有り様である。「氣」の有り様は、どのようなことであるのか。それは、坐禅の最中、声も立たないし、息が滞ることもないが、出入息が細やかでないのが、氣の有り様であると呼んでいる。「息」の有り様は、声も立たず、滞ることもなく、粗くもなく、出息も入息もあるのでもなく、ないのでもなく長く続き、身体を確り保ち、穏やかで、心に深い喜びを抱くことである。これが息の有り様である。

「風」の状態を続ければ心は乱れ、「喘」の状態を続ければ心は滞り、「氣」の状態を続ければ心は疲れるが、「息」の状態を続ければ心は安定する。

また次に、坐禅の最中に、呼吸が日常生活の風・喘・氣の三つの有り様であれば、心はととのわない。その状態で、心を働かせる者があれば、風・喘・氣の三つの呼吸の有り様は、患いともなり悩みともなる。従つて、心もまた、集中し安定することは難しい。

もし心をととのえようと願うならば、三つの方法に依らなければならない。一は、心を下に置いて安定することである。二は、身体をゆつたりとすることである。三は、大気が毛穴に満ちわたり、毛穴を出入りして通い、妨げることがないと思うことである。

この思う心が細やかなものであれば、息はあるかなしかの微かなものとなる。このように息がととのえれば、諸々の患いや悩みが生じる余地はない。修行者の心は一点に集中し、安定し易くなるものである。

これが、修行者が禪定に入る最初に実践する、息をととのえる方法と呼ばれるものである。

要約して言えば、滞ることもなく滑らか過ぎることもないのが、息のととのつた有り様である。

第三は、禪定に入る最初に、心をととのえる方法である。心をととのえる方法には、凡そ二つの意味がある。一は、散乱した心の働きをととのえて静め、自分勝手なことを考えさせないことである。二は、心が沈んだり浮いたり、ゆっくりし過ぎたり急ぎ過ぎたりする、心の「沈・浮・寛・

急」を思うようにコントロールする方法を会得することである。

「沈」の有り様は、どのようなことであるのか。

坐禅の最中、心が暗く沈み込み、記憶も朦朧となつて、頭が必然的に垂れ下がつてしまふ。これが、心が沈む「沈」の有り様である。

心が沈む時は思いを鼻の先に凝らし、沈む心も実体がなく、一切にこだわりを抱かないのが本来の心であると、心をあるがままに保ち続けて、心が千々に乱れないようになる。このようにすれば、心が沈む「沈」を治すことができ

る。「浮」の有り様は、どのようなことであるのか。

坐禅の最中、心が勝手に彷徨い漂い動き、身体も安定を欠き、他事に心を走らせてしまう。これが、心が浮き立つ「浮」の有り様である。

心が浮き立つ時は、心の働きを下に向けて安定させ、思ひを臍の下三寸にある丹田に凝らし、散乱した諸々の心の働きをコントロールし、対象にこだわり対象に振り回される心を捨てなさい。このようにして、心が集中し、そこに定

まるようになれば、心の働きは安らかになり、静まるものである。

要約して言えば、心が沈みもせず、浮き立ちもしないこと、これが心がととのつた有り様である。

問うて次のように言った。「心にも、ゆつくりし過ぎる寛の有り様と、急ぎ過ぎる急の有り様があるのか。」と。

答えて言った。「心に寛の有り様と、急の有り様がある。禅定の心に急ぎ過ぎる急の有り様は、坐禅の中に心の働きを集中することによって心を一処に定めて、身・口・意の働きを止めて禅定に入ることを願い望むところにある。そのようにすれば、気は逆上して胸の内に急に痛みが起ころ。そういう時は、禅定に入ることに急ぎ過ぎる急の心を解き放つてゆつたりさせれば、逆上した気は全て下の方に流れ下る、と心に念じなさい。そうすれば、思いは自然に癒えていくものである。

心がゆつくりし過ぎてゐる寛の現象としては、心があちらこちらへ止め所なく遊び回つたり、身体がどうしても傾くのを感じたり、あるいは口の中に涎が流れたり、時には心が暗くなつて憂鬱になつたりする場合がある。身心共に

『天台小止観』の研究(三) (大野)

弛緩している時は、身体を引き締め、思いを厳しく正して、対象にも心自体にも一切こだわりをもたず、身体を正しく保ち続けなさい。このようにすれば、弛緩した身心は治まるものである。

心に滞りや乱れるすがたがある時も、以上のことを推し量つて、対治の方法を工夫しなさい。

以上が、禅定に入る最初に、心をととのえる方法である。

禅定に入るのは本来、粗大な世俗のレベルの心の状態から、出世間のレベルの微細な心の状態に入ることである。微細な出世間の心の状態にあれば、身体は粗大であり、その中で呼吸していても、心の働きは微細で静かな状態となる。

粗大な身体をととのえて、微細な身体の働きに入れれば、心は安らかで静かなものとなる。

以上が、禅定に入る時の、最初の修行方法である。」と。

第二は、坐禅の中にいる時に、調身・調息・調心の三条件をととのえることである。

坐禅の中にいるその時は、状況に応じて長く坐禅をした

り短く坐禅をしたりするのであるから、長い短いに拘つてはならない。昼夜を通した一日の中で、心がととのわなければ一時間坐禅をし、更に二時間、三時間と坐禅をしていて、思いを凝らして心を落ち着け心を働かせていくのである。このような坐禅の中から、調身・調息・調心の三条件に生ずる調和と不調和の有り様を、十分に知らなければならぬ。

坐禅の中にいる時、先ず身体の有り様はととのつていても、今のこの身体が、時にはゆっくりし過ぎたり急ぎ過ぎたりし、時には片寄り過ぎたり曲がり過ぎたりし、時には俯き過ぎたり反り返り過ぎたりして、バランスが取れない時は、それに気づいたら直ぐに正しなさい。何時も心安らかで、心がゆっくりし過ぎることがなく、急ぎ過ぎることもなく、正身端坐させなさい。

また次に、坐禅をしているその時、身体の有り様はととのつっていても、呼吸があるかないか程の微細になりきつていないことがある。呼吸がととのわないので具体的には前に説いた通りであるが、時には鼻から出入りする呼吸に声が立つ「風」、時には出入の息が詰まつて滞る「喘」、

時には微細になりきつていかない「氣」が、全身に激しく延べ広がり満ち渡る時は、前に説いた対治の方法を用いて、

これを直し正さなければならぬ。何時も呼吸の通りは綿々として、あると思えばあり、ないと思えばない程にしなければならない。

また次に、坐禪をしているその時、身体と呼吸の有り様はとのついていても、心が沈んだり浮いたりしたりし、ゆつくりし過ぎたり急ぎ過ぎたりして、バランスが取れないことがある。そのような時に気づいたら、前に説いた対治の方法を用いて心をとのえ、心のバランスをよくとのえなければならない。

この調身・調息・調心の三条件をとのえるには、前後という順序は要らない。とのわないところを程よく噛み合わせ、坐禪をしていくその中で調身・調息・調心の三条件を程よくとのえ、互いに背き隔てることのないようにしなければならない。もし「沈」と「浮」、「寛」と「急」、「渋」と「滑」等のような一つのものに、対立がなくびたつと一体になれば、生まれて以来作り続けてきた業を取り除き、障りは現われず、禪定を修行実践する道に耐えるこ

とができるのである。

第三は、禪定を出る時に、調身・調息・調心の三条件をととのえることである。

修行者の坐禪が終わりに近付き、禪定を出ようとするとは、先ず、心を解き放つて対象を心に移し、口を開いて気を解き放つて、呼吸が全身の血管を通つて思いのままに広く散っていく有様を心に思い浮かべなさい。その後、少しずつ身体を動かす。続いて肩甲骨を動かし、手や肘や頭や首を動かし、続いて両足を動かして、解ほぐしてやりなさい。

その後、手で体中の毛穴をよく擦り、続いて掌を擦つて温め、その掌で両目を被いなさい。その後で、両目を開け、全身の熱や汗が少し引いていくのを待つて、その状態で禪定から出なさい。

もしそのようにしなければ、坐禪中は心を一点に集中して、対象にも心自体にも一切こだわりをもたなくとも、坐禅を出る時に急ぐと、微細な心の状態が未だ解けて消失しておらず、身体の中に留まり続けているから、人に頭痛を起させ、全身の骨や関節を硬直させ、中風を患つたよう

『天台小止観』の研究(三) (大野)

になってしまふ。そうなると、次の坐禅に入つても気分が悪く、落ち着かなくなるものである。だから心が禪定を出ようとする時は、何時も禪定を解く方法に細心の注意を払わなければならぬ。

これが、禪定を出る時に、調身・調息・調心の三条件をととのえる方法である。微細な心の状態から、粗大な心の状態に戻る時の方法は、このようにあらねばならない。

以上が、よく禪定に入り、禪定に入つて安らぎ、禪定から出る方法である。

「偈」には、次のように説いている。

「禪定の入・住・出の進退には、一定の順序があり、粗い動きも細かい動きも、変わりなく調和するものである。

例えば、荒馬もよく調教した後は、

去るも留まるも、馬の自由に任せられるようなものである。」

『法華經』には、次のように説いている。

「ここに集う地湧千界の菩薩達は、すでに無量無限の年月の中で、

仏道に精進し学んできた。

無量無限の禪定に入り、住し、出でて、無礙自在な神通力の働きを得て、永遠に清らかな修行を続け、

よく次々と諸々の善行を実践してきている。」