

## 坐忘について

藤吉慈海

## 一

坐忘という語は古く「莊子」の大宗師篇に出ている。

ある日、顔回が孔子に、「私は得るところがあつた」と言つた。孔子は「何を得たか」とたずねた。顔回は「私は仁義を忘れました」と答えた。孔子は「よろしい。しかし、まだそれでは十分でない」と言つた。顔回は他日また孔子に會つて、「得るところがあつた」と言つた。そして今度は、「禮樂を忘れました」と語つた。孔子は「なるほどよろしいが、まだ十分ではない」と言つた。

その後、顔回はまた孔子に會つて、「得るところがあつた」と言つた。孔子が何だとなぜねると、顔回は「坐忘しました」と言つた。そこで孔子は容を改めて、「坐忘とは一體何のことか」とたずねた。顔回は「肢體を墮

て、聰明を黜け、形を離れ知を去り、大いなる通まはと同じくなる。此れを坐忘と言ふ」と言つた。そこで孔子は「同じくなれば則ち好みにくむこと無く、化すれば則ち常まじわれることなし。なるほど汝は賢者である。私もお前について學びたい」と言つたといふのである。

これは莊子が孔子と顔回到に假託して、道を體得することの妙味と、坐忘の深かさを説いたものと思われるが、これによると、坐忘とは、儒家の説く仁義や禮樂を忘れるだけでなく、坐いながらにして自己の身體のあることを忘れ、知を忘れ、物と我を一つにし、是非を齊しくして、大道と冥合した境地を言うのである。これは儒家にはあまり見出されぬ思想であつて、道家の系列に見られる特殊な思想である。「莊子」の斉物論には、南郭子綦がこのような坐忘を體驗したことが書かれている。これ

も寓言であろうが、老莊思想の系列には、このような坐忘に關する記事が處々に見られ、坐忘思想は中國思想史上、無視できない一つのユニークな系譜をなして展開しているように思われる。

さて、このような坐忘思想は佛家にも何程か影響を與えたようで、盧山の慧遠は「念佛三昧詩集序」に「猶或若夫尸居坐忘、冥懷至極、智落宇宙、而闇蹈大方者哉」といつている。慧遠の弟子となつた周續之も「難釋疑論」に「則自非坐忘、事至必感、感因於事、則情亦昇降。」と言つてゐる。これらによつて見るに、佛家でも坐忘思想には可なりの關心が持たれてゐたようであるが、その後、あまり思想的展開を示さなかつたように思われる。

坐忘に類する語としては、坐馳とか坐脱とか坐脱と坐廢などがある。坐馳とは「莊子」の人間世篇にある語であるが、坐ながらにして馳るといふ意味で、人間はその體はじつとしていても、心は常に名利等を求めて馳つてゐるといふ意で、坐忘とまさに反對の概念である。また坐脱とは坐脱立亡などと言つて、坐つたまま死ぬことであり、坐脱や坐廢と同義の坐脱もまた、坐つたまま死んで、蛻化するわち魂魄が抜け去つて肉體のみが残ることである。永平の道元は、「普勸坐禪儀」に「超凡越

聖、坐脱立亡、一任此力二矣。」と言つてゐるが、この坐脱立亡というようなことも、生理的な死のあり方を示してゐて、坐忘の本來の意味である無心の境地とは異なるようである。

さて、「莊子」に説かれるような坐忘は道士たちによつて受け繼がれ、道教思想の中で、一つの重要な位置を占めるようになった。このことは坐忘に關する記事が道教關係の文獻に多く見られることによつて容易に推測されることである。

## 二

さて、しからば道教において坐忘はどのように理解されたであろうか。坐忘に關する道教關係の文獻はすくなくないが、その代表的なものと思われる司馬承禎（六四七—七三五）の「坐忘論」について考えてみたいと思う。

司馬承禎は字を子微といひ上清派第十二代目の道士である。承禎が名を無名子に託して書いたと見られる「天隱子」は、神仙・易簡・漸門・齋戒・安處・存想・坐忘・神解の八章に分かれてゐる。そのうち坐忘のところでは、「坐忘者因存想而得也。因存想而忘也。行道而不見其行。非坐之義乎。有見而不行其見。非忘之義乎。」とある。ここにいう存想とは自己を内觀す

ることである。常に外に向つてはたらきがちな心を内に向けて、自己の心身を内省し觀察することである。そのような内観によつて坐忘が得られるが、その坐忘とは道を行してもその行を覺えず、見ありてその見を行せず、全く無心の境地を意味するようである。さらに神解のところで、「一に齋戒を信解という。信心が無ければよく解することができぬから。二に安處を閑解という。閑心が無ければよく解することができぬから。三に存想を慧解という。慧心がなければよく解することができぬから。四に坐忘を定解という。定心がなければよく解することができぬから。この信定閑慧の四門によつて神に通ず。これを神解という」とある。これらの説は佛教の戒・定・慧・解脫や、信・解・行・證の階程を想起せしめるものがある。

なお司馬承禎の「坐忘論」は敬信・斷縁・收心・簡事・眞觀・泰定・得道の七節に分かれている。はじめの敬信とは、「信者道之根、敬者德之蒂。根深則道可長、蒂固則德可茂。……如人聞坐忘之言、信是修道之要、敬仰尊重、決定無疑者、加之勤行、得道必矣。……夫坐忘者、何所不忘哉。内不覺其一身、外不知乎宇宙、與道冥一、萬慮皆遣。莊云、同於大通。此則言淺而意深。惑者聞而不信、懷寶求寶、其如之、

可(何)。」と言っているが、坐忘して大道と冥合するために、道を體得し得るという確心を持つことが大切である。この信の足りないものは、坐忘によつて大道と冥合することができると聞いても、これを疑つて信じないのだから、それは實を懷きながら他に實を求めようなものである。そして、ここでも坐忘とは内に一身のあることを覺えず、外に宇宙のあることを知らずして、道と冥合した状態であるとしている。

次に斷縁では「斷縁者、斷有爲俗事之縁也。棄事則形不勞、無爲則心自安。恬簡日就、塵累日薄。迹彌遠、俗、心彌近道。至聖至神、孰不由此乎。……無事安閑、方可修道。」とある。ここでは、わずらわしい俗事の縁を斷つて、心を平安に保つことが修道の上で大切なことを述べている。

第三の收心では、「夫心者、一身之主、百神之帥。靜則生慧、動則成昏。……所以學道之初、要須安坐。一收心離境、住無所有一。因住無所有一、不著一物。一自入虛無、心乃合道。」とある。これは安坐收心することによつて無所有に住し一物に著せず、自ら虚無に入つて心が道と合一することを述べている。ここでは明瞭に學道のはじめには安坐することが大切であると坐の重要性を強調している。

第五の眞觀では、「夫眞觀者、智士之先鑒、能人之善察。究ニ儻來之禍福、詳ニ動靜之吉凶。得レ見ニ機前、因レ之造適。深ニ祈ニ衛足、竊ニ務ニ全生。自レ始至レ末、行無レ遺累。理不レ違レ此者、謂ニ之ニ眞觀。然一餐一寢、俱爲ニ損益之源。一行一言、堪レ成ニ禍福之本。雖レ作ニ巧持ニ其末、不レ如ニ拙誠ニ其本。觀レ本如レ末、又非ニ躁競之情。是故收レ心簡レ事、日損ニ有レ爲。體靜心閑、方可レ觀レ妙。……若病苦者、當レ觀ニ此病由ニ有ニ我身。若無ニ我身、患無レ所レ託。經云、及ニ吾無レ身、吾有ニ何患。次觀ニ於心、亦無ニ眞宰。内外求竟、無ニ能受者。所有ニ計念、從ニ妄心ニ生。然枯形灰心則萬病俱泯。若惡レ死者、應レ思、我身是神之舍。身今老病、氣力衰微、如ニ屋朽壞、不堪ニ居止。自須ニ捨離、別處求レ安。身死神逝、亦復如是。若戀レ生惡レ死、拒レ違變化、則神識錯亂、失ニ其正業。以此託ニ生受氣之際、不レ感ニ清秀、多逢ニ濁辱。蓋下愚貪鄙、實此之由。」と言つているが、眞觀とは智士能人の先鑒善察をいうのである。心を觀すれば眞宰なく、内外にこれを求めても、よく受けるものがないとか、あらゆる計念は妄心より生ずと言うあたり、極めて佛教的でもある。また枯形灰心なれば萬病俱泯すとは、道教に一般的な療病の原理である。

第六に泰定とは、「夫定者、出レ俗之極地、致レ道之初基。

習ニ靜之成、功持ニ安之畢、事形如ニ槁木、心若ニ死灰。無レ感無レ求、寂泊之至。無ニ心於定、而無レ所レ不レ定。故曰ニ泰定。とあるが、定とは俗を出するの極地にして、道を致すの初基である。定において無心に於いて、所として定ならざるなきを泰定としている。また「黜聰隳レ體、嗒然坐忘。不動ニ於寂、幾微入レ照。履ニ殊方ニ者、了ニ義無レ日。遊ニ斯道ニ者、……觀レ妙可レ期。力少功多、要矣妙矣。」とも言つている。

第七に得道とは、「夫道者、神異之物、靈而有レ性、虛而無レ象。隨迎不レ測、影響莫レ求、不知ニ所以然、而然、通レ生無レ價、謂ニ之道。至聖得ニ之於古、妙法傳ニ之於今。循レ名究レ理、全然有レ實。上士純信、克レ己勤行、虛心谷レ神、唯道來集。道有ニ深力、徐易ニ形神、形隨レ道通、與レ神合一。謂ニ之ニ神人。神性虛融、體無ニ變滅、形與ニ道同、故無ニ生死。隱則形同ニ於神、顯則神同ニ於氣。所以蹈ニ水火ニ而無レ害、對ニ日月ニ而無レ影。存亡在レ己、出入無レ間、身爲ニ滓質、猶至ニ虛妙。況其靈智、益深益遠乎。」とある。

かくの如く「坐忘論」は、敬信・斷縁・收心・簡事・眞觀によつて泰定を得て坐忘し、得道することを述べたものである。その中には、「老子」「莊子」の言葉はもとより、「靈寶經」「西昇經」等道教經典の文句も多く引

用されているが、これは道家の古典や道教の經典に含まれた坐忘思想を基礎にして修道の階次を説いたものと思われる。

なお道藏本（太玄部去下）にはさらに司馬承禎の『坐忘編翼』が附せられているが、これも坐忘に必要な心得を説いたものである。すなわち「夫欲修道成眞、先去邪僻之行。外事都絕、無以干心。然後端坐、內觀正覺。覺一念起、即須除滅。隨起隨制、務令安靜。」とある。さらに「若有心歸至道、深生信慕、先受三戒。依戒修行、在終如始、乃得眞道。其三戒者、一曰簡緣。二曰無欲。三曰靜心。勤行此三戒、而無懈怠者、則無心求道、而道自來。」とあって、簡緣・無欲・靜心の三戒を修行することをすすめている。また定と慧との關係について、「勿於定中急急求慧。求慧則傷定。傷定則無慧。定不求慧、而慧自生、此眞慧也。慧而不用、實智若愚、益資定慧、雙美無極。若定中念想則有多惑。衆邪百魅、隨心應現。」とある。

さらに興味あることは、「夫得道之人、心有五時、身有七候。」として、得道のプロセスを體驗的に述べていることである。すなわち心の五時とは、「一、動多靜少。二、動靜相半。三、靜多動少。四、無事觸還。動。五、心與

道合、觸而不動。心至此地、始得安樂。罪垢滅盡、無復煩惱。」と説明している。さらに身の七候とは、「一、舉動順時、容色和悅。二、夙疾普消、身心輕爽。三、填補天傷、還元復命。四、延數千歲、名曰仙人。五、鍊形爲氣、名曰真人。六、鍊氣成神、名曰神人。七、鍊神合道、名曰至人。其於鑿力、隨候益明、得至道成、慧乃圓備。雖久學定、心身無五時七候者、促齡穢質、色謝歸空。自云慧覺、復稱成道、求諸道理、實所未然、可謂謬矣。」とあつて、得道の人には心身にこのような五時七候のあるべきことを述べている。

道教でいう仙人とか真人とか神人とか至人というものが、ここでは一つの段階として説かれているが、その區別は絶對的なものではないとしても、極めて興味深いものがある。すなわち、壽命が數千歲に延びる者を仙人といい、身體を鍊成して氣となるのが真人である。次に氣を鍊つて神となつたところが神人で、神を鍊成して道と合一したところが至人であるとしている。身の七候として説かれたこれらの仙人・真人・神人・至人になるまでに、一、舉動時に順じ、容色和悅すとか、二、夙疾普消し、身心輕爽とか、三、天傷を填補し、元に還り命に復す、とあるのも注目すべきことである。これらは道教の

典籍に一般的な叙述であるが、このように生理的な變化が經驗的に説かれ、實證的なことが重視せられるところに注目したいと思う。

さらに心の五時として、「動多く靜少し」から「動靜相半ばす」と、次第に心が動から靜へすすみ、最後に心が道と合一し、外物に觸れても動かなくなつたところが、その究極であつて、ここでは安樂にして罪垢も滅盡し、煩惱も無いとされている。

このように道教では坐の實習をすすめ、その修道のプロセスにおいて、精神的、肉體的に五時七候のあるべきことを説くところに、中國人の經驗と實證を重んずる性格や、未來世の救濟ではなく現世における解脱を重視する宗教的性格があらわれているように思われる。しかもその修道のしかたが頓悟的ではなくして漸修的であることも、禪の修道の頓漸と比較して興味深いものがある。

### 三

かくの如く、道教では坐の實修と共に身體の問題が重視せられるが、元來、道教は大洞眞經系によると、「信者永遠の生——長生・不死に導くことを目的とする個人的な救濟の宗教」(マスペロ)であると言われるが、永遠の生といつても、それは文字通り肉體の長生・不死

を意味するようである。

莊子自身はこのような不死の探究を第一義とはしなかつたようであるが、逍遙遊には「藐姑射之山有<sub>二</sub>神人居<sub>一</sub>。肌膚若<sub>二</sub>冰雪<sub>一</sub>、淖約若<sub>二</sub>處子<sub>一</sub>。不<sub>レ</sub>食<sub>二</sub>五穀<sub>一</sub>、吸<sub>レ</sub>風飲<sub>レ</sub>露、乘<sub>二</sub>雲氣<sub>一</sub>、御<sub>二</sub>飛龍<sub>一</sub>、而遊<sub>二</sub>乎四海之外<sub>一</sub>。」とあり、また斷穀・行氣・冥想等の諸術が説かれ、不老長生は道士の自然の屬性と考えられた。もちろん莊子以後、これらの諸術はあまり實踐されなかつたと思われるが、六朝時代になると道士たちは、これらの諸術により多くの關心を示したようである。しかし、この道教神秘主義の最高の段階である坐忘にはあまり注目せず、肉體的長生不死が希求され、坐忘は一般庶民を魅惑する道教の齋會等における熱狂的エクスタシーに變つてしまつたとも言われている(マスペロ)。もちろん、このような齋會によつて教法は一般に普及し、教團は急速に擴大する。しかし、そのような齋會における宗教的エクスタシーは個人的な宗教體驗としての坐忘とは異なるものであるが、坐忘も次第にその本來の意味を失つて、宗教的エクスタシーと考えられたようでもある。たしかに一般庶民は自らの修行によつて解脱を得る道よりも、安易な他力救濟の教を要求する。彼等はそのような齋會に参加することによつて、冥界においてメリットを受け、苦界からの

られることができるのみならず、先祖のために齋會を行えば、先祖の靈もまた苦界から救われると信じたようである。

元來、道教の道徳は儒教のそれに比して庶民的である。儒教の倫理のようにただ士大夫というエリートのみを対象とはしなかつた。儒教では、その教の対象が讀書階級に限られ、女子よりも男子にその重點がおかれていた。しかし道教の説く倫理は、男女の差別なく、誰れでも等しく實踐されるように望まれていた。

ともあれ、老子道徳經の「善行無<sub>レ</sub>轍迹」(老子二十七)という語は、いろいろに解せられているが、眞の道は人間の作意を超えた、人に目立たぬ自然なものであるという風にも解せられる。道家の系列では、一般に善行を積んでも没跡跡といわれるように、その善行を忘れてしまつて、そのことを意識しないのが本當の道になつた善行であるという風に教えられた。そしてそれと同時に、一方では行氣や辟穀等を行つていて、天界から降りて來る神人や、深山に住む仙人に會うことができるとも信じたようである。更らに自己の體內にある神、とくにその主宰神である太一と出合うために冥想し、精神を集中する。それが内觀とか存思とか守一といわれるもので、これは神を體內に守つて、生を維持するためである

と言われている。普通の道士は大體、この段階に止まつていたが、そのような冥想がさらに進むと坐忘の段階に入る。この坐忘は意識的な精神の集中から、さらに進歩した無意識的な道との冥合であるとも解せられる。ここでは「與<sub>レ</sub>天同<sub>レ</sub>心而無<sub>レ</sub>知、與<sub>レ</sub>道同<sub>レ</sub>身而無<sub>レ</sub>體、而後天道盛矣。」(西昇經集註卷四第十)といわれるように、天道と同心同體となつて、しかも無<sub>レ</sub>知無<sub>レ</sub>體である。しかし、このような道教神祕主義は實際はあまり實究されず、普通の道士たちは専ら養形の諸術を行うに止まつていたようである。

#### 四

さて、佛教思想と老莊思想は、その系列を異にするものであるが、今日問題となつている禪は中國の所産であつて、この禪の成立の上には老莊思想の影響が強いと言われる。もちろん禪籍には老莊關係の言葉が多く引用され、兩者の間には緊密な關係があるように思われるが、この兩系統は元來そのオリヂンを異にしている。すなわち、禪はインドにその根源を探ることができてもあうが、直接的には後漢の安世高や支婁迦讖等によつて譯出された禪觀思想に関する經典や、鳩摩羅什によつて譯出された般若經典にもとづくものと見るべきであらう。し

かし、禪が中國で開華する過程においては老莊思想の影響のあつたことを否定することはできないと思う。

さて中國佛教の發展を見るに、道家の思想は別としても、道教の影響を強く見ることはできないであろう。むしろ、道教の發展形成の上に佛教の影響が強いと言つても過言ではあるまい。そのことは坐禪と坐忘を中心として、道教と佛教との關係を考えてみても言えるように思われる。従來、禪には悟道への修行方法の體系が確立されているが、道教にはそれが無いと言われて來た。(たとえば福井康順、道教の本質、東洋思想講座第三卷。至文堂。一四九頁)しかし、いま「坐忘論」を見ると、そこには、一應の修道の體系が整い、前に指摘したように佛教の影響も明瞭に認められる。その點では、この「坐忘論」などは多くの禪籍よりも、より整然と論述されているようにすら思われる。

## 五

さて「莊子」に説く坐忘についてさらに考察するならば、莊子においては坐るといふことが、果してどれだけ重要視せられたかは疑問であるが、とにかく身體を安定させることによつて精神も自ら安定統一し、その結果、是非・善惡・眞偽・美醜等を差別して相争う普通の分別意

識がなくなり、絶対平等の見地に立つことができる。このような境地が體得せられると、私心や一切の差別の見がなくなり、すべては齊しく平等に見られ、差別に執ることがないから、心の平安と自由が得られる。かくて宇宙の大道と冥合し、自然と一體となることができ。

そのような絶対的な境地を莊子は坐忘と考えていたようである。莊子の思想的根柢には、斉物論に見られるような、天地は我と並び生じて萬物は我と一體であるとする絶対的な平等觀があるが、坐忘にしても、それは自己が無分別の境地に住することによつて、外界の自然と冥合するといふような考のようである。仁義禮智といふような世俗の倫理をも忘れた無爲自然の境地に遊ぶことは、道家思想の根本的立場であるが、坐忘の意味するところも、結局はそこに歸するようである。

逍遙遊には「至人は己無し、神人は功無し、聖人は名無し」とあるが、ここで至人と神人と聖人とを嚴密に區別する必要はあるまい。もし人にして己無ければ、無私にして自ら無爲自然と合一するであろう。また、もし功なければ、物事をなしてもその迹なく、また名を求めることもないならば、そのような人を至人といふ神人といふ聖人というでもあろうが、またこれを坐忘の人とも言えるであろう。したがつて、坐忘とはこのような至人・



眞人・聖人によつて體驗された絶對的な無心の境地であると解せられる。

なお莊子自身が坐忘の境地にいたるために、坐とか呼吸の調節等の身體的な訓練について、どのように考えていたか詳しく知り得ないが、莊子の基本的思想をあらわす首物論とはすこし異質的と考えられている大宗師篇には、「古之眞人、其寢不<sub>レ</sub>夢。其覺無<sub>レ</sub>憂。其食不<sub>レ</sub>甘。其息深々。眞人之息以<sub>レ</sub>踵。衆人之息以<sub>レ</sub>喉。屈服者、其隘言若<sub>レ</sub>哇。」とある。これは興味深い言葉であつて、莊子その人はいざ知らず、すくなくとも當時、眞人の息は深く、衆人の息は浅い、と言われ、眞人たんとする者は深い呼吸をすべきものと考えられていたことがわかる。またあらゆる執われを超越した眞人は「その寝ぬるや夢みず、その覺むるや憂無し、その食うや甘しとせず、その息や深々たり」とあるのも注目すべきことである。

また大宗師篇には「以<sub>レ</sub>聖人之道、告<sub>レ</sub>聖人之才、亦易矣。吾獨守而告<sub>レ</sub>之、參日而後能外<sub>レ</sub>天下。己外<sub>レ</sub>天下。吾又守<sub>レ</sub>之、七日而後能外<sub>レ</sub>物。己外<sub>レ</sub>物、吾又守<sub>レ</sub>之、九日而後能外<sub>レ</sub>生。己外<sub>レ</sub>生矣、而後能朝徹。朝徹而後能見<sub>レ</sub>獨。見<sub>レ</sub>獨而後能无<sub>レ</sub>古今。无<sub>レ</sub>古今而後能入<sub>レ</sub>於不死不生。殺<sub>レ</sub>生者不死。生<sub>レ</sub>生者不生。其爲<sub>レ</sub>物、

无<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>將也、无<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>迎也。无<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>毀也、无<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>成也。」  
 其名爲<sub>レ</sub>摠寧。摠寧也者、摠而後成者也。」(聖人の道をして、聖人の才に告ぐるは亦易し。吾猶お守<sub>レ</sub>しみて之に告げしに、三日にして而る後に能く天下を外<sub>レ</sub>れたり。己に天下を外<sub>レ</sub>る、吾又之を守<sub>レ</sub>しみおしえしに、七日にして而る後能く物を外れたり。己に物を外る、吾れ又之を守<sub>レ</sub>しみおしえしに、九日にして而る後能く生を外れたり。己に生を外れ、而る後に能く朝徹す。朝徹して能く獨を見る。獨を見て而る後に能く古今無し。古今無くして而る後に能く不死不生に入る。生を殺す者は不死、生を生ずる者は不生なり。其の物たるや、將<sub>レ</sub>らざるなく、迎へざる無し。毀<sub>レ</sub>わざる無く、成<sub>レ</sub>ざる無し。其名を摠寧と爲す。摠寧とは、摠わりて而る後に成る者なり。)とある。

この大宗師篇は果して莊子のものかどうか問題にされているが、すくなくとも紀元前四世紀頃すでにこのような實踐と體驗とがあつたことがわかる。ここにいう「參日而後能外<sub>レ</sub>天下」とは三日にして外界のあることを忘れたという意に解せられる。「七日而後能外<sub>レ</sub>物。」とは、七日にして我に對し外物のあることを忘れたという意味であろう。「九日而後能外<sub>レ</sub>生」とは九日にして既に我あることを忘れたという意である。「己外<sub>レ</sub>生矣。而後能朝

徹。」とは自己自身の存在さへ忘れた忘我の境地に達すると、味爽の氣のように透徹して明らかな境涯に達したということである。「朝徹而後能見獨」とは、朝徹してはじめて唯一絶対の境地に立つことができた。そしてこのような唯一絶対の境地に達すると、古今というような時間の意識を超越し、不生不死という生死を超えた絶対の境地に参入することができるといふのである。

「生を殺す者は不死、生を生ずる者は不生」とは、一切の存在を死滅せしめる者は、それ自身は不死なるものであり、一切存在を生成せしめるものは、それ自身生成を超越したものである。一切の物を生成し死滅せしめうる者は、生成と死滅を超越したものでなければならぬ。道とはまさに、そのようなものであつて、自らは不生不死にして、しかも一切を生滅せしめうる宇宙の根源的理法にはかならぬのである。

「其の物たるや、將らざることなく、迎へざること無し。」道とはこのようなものであるから、一切存在の生滅去來を、さながらに包んで、消滅し去るものを見送り、生成し來るものを迎え入れ、毀わさざる無く、成さざる無し——一切を破壊し一切を生成する。そしてこのような道と一體となつた境地を櫻寧というが、櫻寧とは、いろいろに解せられているが、櫻りて成す、すなわ

不生不死の道と自己とが一體になつた境地にほかならないであろう。

この櫻寧は、莊子の絶対の境地を言いあらわしたもので、齊物論の「萬物我と一たる」境地でもあり、南郭子綦の「吾れ我を喪れて天籟を聴く」境地でもあろう。ここに言う朝徹とか見獨とか櫻寧ということは、心齋とか坐忘などと共に、道を究むる上での體驗をプロセス的に物語るものであろう。要するに櫻寧とは、莊子の解脱にほかならないが、彼はこの解脱の境地を南伯子葵に答える女偶の言葉として以上のように説明しているのである。

さらに莊子は南伯子葵をして、そのような深遠な哲理をどこで學んだかと女偶にたずねしめ、女偶をして次のように語りしめている。すなわち、私はそれを「副墨の子」すなわち文獻に學んだが、これを浴りかえし讀誦しているうちに聰明な理解に達した。明かな理解に達すると「聶許」すなわち成程と聶き合點する境地に達した。そしてそれが「需役」すなわち實踐的體得によつて裏づけられると、「於謳」すなわち歡喜の聲が發せられ、その詠歎は更らに玄冥すなわち眞理との玄ぶかい冥合となり、その冥合は更らに又「參寥」すなわち寥たり寂たる實在そのものへの参入となつた。そしてその参入は遂に

ち「疑始」すなわち宇宙の根源に擬えられる道と自己との抱擁すなわち「櫻寧」となると言わしめている。

ここにも、櫻寧という莊子の絶對の世界への悟入が、極めて經驗的に説かれていて、當時における修道の過程を何程か推測せしめるものがある。

しかし、このような莊子の修道論も、またその究極的體驗の境地としての坐忘も、般若の空智を基礎とする禪の究極の境地とは自ら似て非なるものがある。その最たるものは、禪の坐が單に身體的な行住坐臥の一姿態でもなく、また寂靜三昧といわれるような一つの心境でもなく、それは空もまた空すという積極性をもつところにある。すなわち禪の坐の特質は「道法を捨てずして凡夫の事を現す」（維摩經）というような、現實において生きて働く、極めて積極的なものであるから、莊子の坐忘とは自ら異なるわけである。もちろん莊子には老子に見られない積極性や活動的側面がみとめられるが、本来、それ自身、獨脱無依の覺體である禪の坐に對し、莊子の坐忘は、自他の對立を忘れる忘をその本質としており、それは道とか自然という何か他者的なものに冥合し隨順せんとするためのものである。しかも、その道との冥合のプロセスにおいて坐忘があるとされるのであるから、その坐忘は自他相忘れた一つの心境という風に解せられる。

したがって坐禪と坐忘とはよく似ているようであるが、兩者の間には根本的な相違がある。自己が本來空なる自覺に立つ禪の無心と、自己と大道との冥合において體驗される莊子の無心とが、非常に近似しているながら、根本的に異なるのも、莊子では大道がまだ對象的他者的であるからである。禪の主體は自性空であつて、禪では大道と自然とかに隨順するということとはあり得ない。自性空なる禪の主體は何か他に依存したり隨順したり冥合するものではない。それは全く獨脱無依の主體であつて、依存すべき何ものもない。そのような主體にしてはじめて道法を捨てずして凡夫の事を現じうるわけである。老莊の道とか無爲自然とかは、坐忘によつて、それが自己と冥合し、自己の根源とはなつても、なお、それは冥合され隨順される道であり無爲自然であつて、その限り他者的たるを免がれない。老莊においても、自他を忘れるというように忘が強調されるが、それは大道に隨順し、無爲自然と冥合し、物に没入するための忘であつて、そのような忘や無心は獨脱無依な禪の坐や無心とは根本的に異なるといわねばならぬ。

## 六

さて、道教經典にみられる坐忘に關しては、その修道

の過程も確立し、坐るということの積極的な意義も認められ、道士の中には、それらの坐を實踐した者も多いと考えられるから、その點、禪の實踐と極めて近似しているということが出来る。しかし道教に説く坐忘が禪の坐と異なる點は、莊子の場合と同様に、なお他者的對象的な道とか自然とかへの冥合や隨順を強調し、絶對的自者的な禪の坐と異なる點は等しく指摘せられるであらう。さらに、禪の坐が「萬法一に歸す。一もまた守ら」ざる積極性をもつに對し、道教や道家の坐忘が、なお守一性に終始し、積極的活動性に欠ける點もまた指摘せられるであらう。さらに、道教においては神仙方術的な要素が多くとり入れられていることは、禪の實踐と大いに異なるところであつて、禪に一番近い内觀の法としての存思にしても、その實は養生の術である。すなわちそれは人間の肉體内に神の存在を想定し、それを觀照し、そこに潛む靈妙なはたらきや神祕な力の活動を默想することであつた。したがつて人間の臟腑に宿る神々の名が多く道教經典には列記され、その神々を晝夜默想すれば自ら長生が得られるというのであつて、般若の空智を得て大自覺に達せんとする禪の坐とは大いに異なるものがある。

また金丹を服するとか靈菌を食うて長生を求めるとか、斷穀とか房中術とか、導引という肉體的訓練や、呼

吸法としての行氣とか、胎息とか、いろいろの方法が説かれていた。禪でも數息觀等呼吸に關する教えはあるが、その目的とするところが全く異なることは言うまでもない。このような道教的な修道が本來は坐忘という大道との冥合にいたるべき要素を含んでいながら、そこまで至らずして、専ら長生不死の秘術と化し、或は民衆道教の齋會のエクスタシーになつてしまつたところに、道教における坐忘の特殊性がみられる。そのような坐忘が「佛法に不思議なし」を標榜し、あくまで神祕的體驗を魔境として拒け、了々常知の覺體を現成せんとする禪の坐と異なるものであることは申すまでもない。ただ禪の坐が肉體の不老不死とは一應無關係なものであるにしても、坐禪によつて得られる心身の安らぎが、自ら肉體や精神の病氣を癒し、健康を増進し、長生を得ることはありうることで、その實例もすくなくない。ともあれ坐禪は肉體の不老不死を目的とするものではなく、永遠の生命の自覺に生きるもので、その點、道教の坐忘とも大いに異なるところがある。

しかし、このような相違があるにもかかわらず、インドから傳つた瞑想法が禪觀佛教を形成し、それが發展して禪となり、日本にも移植されて、中國と日本にユニークな禪文化を形成したのであるが、その基盤となつた

禪そのものが、東洋人に共通な坐るという生活形態に深い関係を持つように思われる。インドのヨーガも中國の坐禪や坐忘も、それは地面に近く安定して坐るという人間の生活態度と密接に關係している。椅子に腰を掛けて生活する歐米人の生活からは禪は生まれなかつたし、將來もまた生まれにくいであろう。坐るということの重要性はここにも見られるが、この問題は、更らにいろいろの角度から考究されねばならぬであろう。