静中の工夫と動中の工夫

柳 幹康

白隠は足を組んで坐禅する「静中の工夫」とそれ以外の「動中の工夫」の二つについて、後者を重視して「動中の工夫は静中に勝る事百千億倍す」と度々述べています。今回はこの静動二種の実践について見てまいります。

静中の工夫の限界について白隠は、すくなくとも以下の二点を挙げています。

第一が、静を求めれば求めるほど、神経質になり却って心の平静が失われてしまうということです。このことを説明する際に白隠は、次のような話をしています――むかし静かな場所での坐禅を好む修行者がいた。山奥の大樹の下で坐禅していると、鷺が集まってきて騒ぐ。そこで修行者は鷺に立ち去るよう願ったが、鷺はまた集まってきて騒ぐ。そこで修行者は怒って鷺に呪いをかけ、静かな湖畔の洞窟に移り坐禅を組んだ。すると今度は沢山の鯉が水面をはねて

音を出したため、修行者は鯉に静かにするよう頼んだが、鯉はそれを聞き入れない。そこで修行者は鯉に呪いをかけ、水中に飛び込むや獺に変化して鯉を殺した。更に羽を生やすと空に飛び上がり、鷺を殺し尽した——。静かな場所に執着するあまり、雑音を憎み生き物を殺すような化物になってしまったのでした（『於仁安佐美』巻上、『宝鑑貽照』）。

第二が、静の実践では真の力は養われないということです。白隠は言います、「往々にして静中の工夫は思いのほか捗るように思われ、動中の工夫は少しも捗らないように思われるだろうが、静しか知らぬ者は動のなかに入っていくことができない。たまたま日常の動の世界に入ると、それまで培ってきた禅定の力は跡形もなく失われ、少しの気力も無くなってしまう。結局のところ修行をしたことがない人にも劣る有り様で、ごくわずかな事にも動揺し、思いのほか臆病な心持ちとなり、卑怯な振る舞いもままの多いものだ」（『遠羅天釜』巻上）。

このような限界のある静中の工夫に対し、動中の工夫は「短い間でも修行すれば、その分の力が得られるものであり、しかもそれを一生用いることができる」ものだと白隠は言います（『於仁安佐美』巻上）。かかる動中の工夫の仕方について白隠は次のように述べています。

一休和尚の法語に以下のようにある。「煎茶を摘んではならぬ、坐禅せよ。お経を看てはならぬ、坐禅せよ。掃除してはならぬ、坐禅せよ。馬に乗ってはならぬ、坐禅せよ。納豆を作ってはならぬ、坐禅せよ。お茶の種を植えてはならぬ、坐禅せよ」と。これはただひたすら全てを投げ棄てて坐禅せよ

という意味ではない。話したり笑ったり、足を動かしたり手を挙げたりなど一切をひとつに束ねて、それをまるごと禅定三昧としてしまうのだ。（『於仁安佐美』巻上）

つまり何時いかなる時も禅定三昧（瞑想中の集中した状態）を保つことが「動中の工夫」だというのです。このことに鑑みれば「静中の工夫」の問題は、坐禅することそのものにあるのではなく、静かな場所で坐ることだけを修行と思いなし、それ以外の場所では心が留守になってしまうことにあると言えるでしょう。

静と動の隔てなく心を研ぎ澄ますことの重要性について白隠が述べた言葉を最後に引き、今回の結びといたします。

静中を捨てて嫌い、故意に動所を求めたまえと言うのではない。ただ動と静の二つの違いに気づかぬほど純一に工夫することを貴ぶのである。それゆえ次のように言うのだ、「禅に参じる真の修行者は、歩いていても歩いていることを知らず、坐っていても坐っていることを知らない」と。

（『遠羅天釜』巻上）

柳 幹康（やなぎ みきやす）
一九八一年栃木県生まれ。二〇一三年東京大学大学院博士課程修了、博士（文学）。東京大学東洋文化研究所准教授・花園大学国際禅学研究所客員研究員（副所長）。著書に『永明延寿と『宗鏡録』の研究――一心による中国仏教の再編』（法藏館）。

お願い

花園俳壇・花園歌壇

俳壇・歌壇への投稿は、それぞれ別の郵便はがきを使用し、
各三句(首)までを読みやすく書いてお送りください。
＊〆切りは毎月1日です。

『花園』へのご意見・ご感想など

本誌へのご意見・ご感想など、「編集室花園係」までお送りください。
お待ちしております。

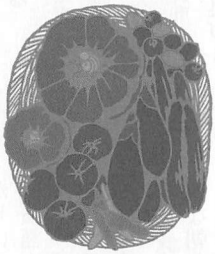
送り先
〒616-8035 京都市右京区花園妙心寺町64
妙心寺派宗務本所内編集室
俳壇／歌壇／花園　係

＊住所、氏名を必ずお書きください。
＊俳壇・歌壇ともに作品は未発表のものに限ります。(他誌投稿作品、転載は不可)
＊なお投稿はお返しいたしません。

花園 hanazono
「いつもココロに花園を」
あなたとわたしのポケットエッセイ集

【花　園】第71巻 第8号(通巻第840号)
令和3年8月1日発行(毎月1日発行)
定価55円
【発行人】野口善敬
【編集人】石田信行
【印刷人】喜田眞司
【発行所】京都市右京区花園妙心寺町64
妙心寺派宗務本所 教化センター
振替／01060-9-1400
電話／075-463-3121

表紙の絵　「夏野菜」



太陽の恵み、大地の実り。
絵・正親 里紗(おおぎ りさ)

月刊『花園』1冊送りの年間購読料は、1,560円(税・送料込)です。
下記のお電話か、ホームページでお申込みください。

【妙心寺派宗務本所 頒布課】電話：075-467-2990

【妙心寺派直売店 web shop】
http://www.myoshinji-shop.jp/fs/myoshinji/g05-0002

＊乱丁、落丁本はおとりかえいたします。