

「何を本当に学ぶべきか」

「どういうふうな修行をするのが本当か」

「何に向かって修行するのか」

道元禅師ご自身が、生涯をつくして経験されたことのお話です。

## 「辨道話」

諸仏如来、ともに妙法を単伝して、阿耨菩提（あのくぼだい）を証（しよう）するに、最上無為（むゐ）の妙術あり。これたゞ、ほとけ仏にさづけてよこしまなることなきは、すなはち自受用三昧（じじゅうようざんまい）、その標準なり。

この三昧に遊化（ゆうげ）するに、端坐参禅を正門（しやうもん）とせり。この法は、人々（にんにん）の分上（ぶんじやう）にゆたかにそなはれりといへども、いまだ修（しゆ）せざるにはあらはれず、証せざるにはうることなし。はなてばてにみたり、一多のきはならむや。かたればくちにみつ、縦横（じやうおう）きはまりなし。諸仏のつねにこのなかに住持（ぢゆうぢ）たる、各々（かくかく）の方面に知覚をのこさず。群生（ぐんじやう）のとこしなへにこのなかに使用（しよう）する、各々の知覚に方面あらはれず。

いまをしふる功夫辨道（くふうべんどう）は、証上に万法をあらしめ、出路に一如（いちによ）を行ずるなり。その超関（てうくわん）脱落（だつらく）とき、この節目（せちもく）にかゝはらむや。

## 道元禅師の出家後

予（よ）、発心求法（ほつしんぐほう）よりこのかた、わが朝（てう）の遍方（へんほう）に知識をとぶらひき。ちなみに建仁の全公をみる。あひしたがふ霜華（そうくわ）すみやかに九廻（きうくわい）をへたり。いさゝか臨済の家風をきく。全公は祖師西（せい）和尚の上足（じやうそく）として、ひとり無上の仏法を正伝（しやうでん）せり。あへて余輩（よばい）のならばべきにあらず。

予、かさねて大宋国（だいそうこく）におもむき、知識を両浙（りやう

せち)にとぶらひ、家風を五門にきく。つひに太白峰(たいはくほう)の浄禅師に参じて、一生参学の大事こゝにをはりぬ。それよりのち、大宋紹定(ぜうてい)のはじめ、本郷(ほんきやう)にかへりしすなはち、弘法救生(ぐほふくしやう)をおもひとせり。なほ重担をかたにおけるがごとし。

しかあるに、弘通(ぐづう)のこゝろを放下(ほうげ)せむ激揚のときをまつゆゑに、しばらく雲遊萍寄(うんいうひやうき)して、まさに先哲の風(ふう)をきこえむとす。たゞし、おのづから名利にかゝはらず、道念をさきとせん真実の参学あらむか、いたづらに邪師にまどはされて、みだりに正解(しやうげ)をおほひ、むなしく自狂にゑうて、ひさしく迷郷にしづまん、なによりてか般若の正種(しやうしゆ)を長(ちやう)じ、得道の時をえん。貧道はいま雲遊萍寄をこととすれば、いづれの山川(さんせん)をかとぶらはむ。これをあはれむゆゑに、まのあたり大宋国にして禅林の風規を見聞し、知識の玄旨を稟持(ひんぢ)せしを、しるしあつめて、参学閑道の人にのこして、仏家の正法をしらしめんとす。これ真訣(しんけつ)ならむかも。いはく

### 過去の祖師方

大師(だいし)釈尊、靈山会上(りやうぜんゑじやう)にして法を迦葉(かせふ)につけ、祖々正伝して菩提達磨尊者にいたる。尊者、みづから神丹国(しんだんこく)におもむき、法を慧可(えか)大師につけき。これ東地の仏法伝来のはじめなり。

かくのごとく単伝して、おのづから六祖大鑑(だいかん)禅師にいたる。このとき、真実の仏法まさに東漢に流演(るえん)して、節目(せちもく)にかゝはらむむねあらはれき。ときに六祖に二位の神足(じんそく)ありき。南嶽の懷讓(ゑじやう)と青原(せいげん)の行思(ぎやうし)となり。ともに仏印(ぶつちん)を伝持して、おなじく人天(にんでん)の導師なり。その二派の流通(るづう)するに、よく五門ひらけたり。いはゆる法眼宗(ほふげんしゆう)・瀧仰宗(みぎやうしゆう)・曹洞宗(そうとうしゆう)・雲門宗(うんもんしゆう)・臨濟宗(りんざいしゆう)なり。見在(げんざい)、大宋には臨濟宗のみ天下にあまねし。五家(けご)ことなれども、たゞ一仏心印なり。

大宋国も後漢よりこのかた、教籍(けうじやく)あとをたれて一天にしけりといへども、雌雄(しいう)いまださだめざりき。祖師西来ののち、直(ぢき)に葛藤の根源をきり、純一の仏法ひろまれり。わがくにも又し

かあらむ事をこひねがふべし。

いはく、仏法を住持せし諸祖ならびに諸仏、ともに自受用三昧（じじゆようざんまい）に端坐依行（えぎやう）するを、その開悟のまさしきみちとせり。西天東地（さいてんとうち）、さとりをえし人、その風（ふう）にしたがへり。これ、師資ひそかに妙術を正伝し、真訣を稟持（ひんぢ）せしによりてなり。

### 仏法の真意

宗門の正伝にいはく、この単伝正直（しやうぢき）の仏法は、最上のなかに最上なり。参見知識のはじめより、さらに焼香（せうかう）・礼拝（らいはい）・念仏・修懺（しゆざん）・看經（かんきん）をもちあらず、たゞし打坐して身心脱落することをえよ。

もし人（ひと）、一時なりといふとも、三業（ごう）に仏印（ぶつちん）を標し、三昧に端坐するとき、遍法界（へんほふかい）みな仏印となり、尽虚空（じんこくう）ことごとくさとりとなる。ゆゑに、諸仏如来をしては本地（ほんぢ）の法樂（ほふらく）をまし、覺道の莊嚴（しやうごん）をあらたにす。および十方法界（じつぽうほふかい）、三途（さんず）六道（ろくだう）の群類、みなともに一時に身心明淨（しんじんみやうじやう）にして、大解脱地（だいげだつち）を証し、本来面目（ほんらいのめんもく）現ずるとき、諸法みな正覺（しやうがく）を証会（しやうゑ）し、万持（ばんもつ）ともに仏身を使用して、すみやかに証会の辺際（へんざい）を一超（てう）して、覺樹王（かくじゆわう）に端坐し、一時に無等々（とどう）の大法輪（だいほふりん）を転じ、究竟無為（くきやうむゑ）の深般若（じんぱんにや）を開演す。

これらの等正覺（、さらにかへりてしたしくあひ冥資（みやうし）するみちかよふがゆゑに、この坐禪人（ざぜんにん）、確爾（くわくに）として身心脱落し、従来雜穢（じゅうらいざふゑ）の知見思量を截断（せつだん）して、天真の仏法に証会し、あまねく微塵際（みぢんさい）そこばくの諸仏如来の道場ごとに仏事を助発（じよほつ）し、ひろく仏向上の機にかうぶらしめて、よく仏向上の法を激揚す。このとき、十方法界の土地草木（とぢさうもく）・牆壁瓦礫（しやうへきぐわりやく）みな仏事をなすをもて、そのおこすところの風水（ふうすい）の利益（りやく）にあづかるともがら、みな甚妙不可思議（じんめうふかしぎ）の仏化（ぶつけ）に冥資（みやうし）せられて、ちかきさとりをあらはず。この水火（すいくわ）を受用（じゆよう）するたぐひ、みな本証の仏化を周旋するゆゑに、これらの

たぐひと共住（ぐちゆう）して同語するもの、またことぐくあひたがひに無窮（むぐう）の仏徳そなはり、展転広作（てんでんくわうさ）して、無尽（むじん）、無間斷（むけんだん）、不可思議、不可称量の仏法を、遍法界（へんほふかい）の内外（ないげ）に流通（るづう）するものなり。しかあれども、このもろもろの当人（たうにん）の知覚に昏ぜざらしむることとは、静中（じやうちゆう）の無造作（むざうさ）にして直証（ぢきしやう）なるをもてなり。もし、凡流（ぼんる）のおもひのごとく、修証を兩段にあらせば、おのおのあひ覚知すべきなり。もし覚知にまじはるは証則にあらざ、証則には迷情およばざるがゆゑに。

又、心境ともに静中（じやうちゆう）の証人・悟出あれども、自受用（じじゆう）の境界なるをもて、一塵をうごかさず、一相をやぶらず、広大の仏事、甚深微妙（じんじんみめう）の仏化をなす。この化道のおよぶところの草木土地（さうもくどち）、ともに大光明をはなち、深妙法（じんめうほふ）をとくこと、きはまるときなし。

草木牆壁（さうもくしやうへき）はよく凡聖合靈（ぼんしやうがんれい）のために宣揚し、凡聖合靈はかへって草木牆壁のために演暢（えんちやう）す。自他覚他の境界（きやうかい）、もとより証相をそなへてかけたることなく、証則おこなはれておこたるときなからしむ。

### 一人の人が坐禅した時の内容

こゝをもて、わづかに一人一時の坐禅なりといへども、諸法とあひ冥（みやう）し、諸時とまどかに通ずるがゆゑに、無尽法界のなかに、去来現（こらいげん）に、常恒（じやうこう）の仏化道事（ぶつけどうじ）をなすなり。彼々（ひひ）ともに一等（とう）の同修（どうしゆ）なり、同証なり。たゞ坐上の修（しゆ）のみにあらず、空（くう）をうちてひゞきをなすこと、懂（どう）の前後に妙声綿々たるものなり。このきはのみにかぎらむや、百頭（はくとう）みな本面目（ほんめんもく）をそなへて、はかりはかるべきにあらず。

しるべし、たとひ十方無量恒河沙数（じつぽうむりやうごうがしやしゆ）の諸仏、ともにちからをはげまして、仏智慧（ちゑ）をもて、一人坐禅の功德をはかりしりきはめんとすといふとも、あへてほとりをうることあらじ。

なぜ、坐禅だけを勧めるのか

この坐禅の功德、高大なることをきゝをはりぬ。おろかならむ人、うたがうていはむ、仏法におほくの門あり、なにをもてかひとへに坐禅をすゝむるや。

坐禅の功德が分からない人へ、  
十八の自問自答で、はっきりとお示しにされました。

「道元禅師が自問自答しておっしゃったお話のところ」をご覧ください。