

## 方法論的非思量

— 道元の論理 —

砂子岳彦

## Methodological Not-thinking

-Dogen's Logic-

Takehiko SUNAKO

### 要旨

悟りを得るためにどうしたらよいかという方法論は、すでに今の自分と悟りを分けた立場をとっている。これは二つの誤謬に基づく。すなわち、悟りとは何かを（それを求めているのだから）知らずに求めること。そのことから、その時点で悟っていない自分を前提にしていることである。これに対して、道元は修行と悟りは同じであるとし（修証一等）、修行を悟りを得るための方法としない。その内容は「非思量」とされる。「非思量」とその前提となる「不思量底を思量する（考えでないところを考える）」（道元、『普勸坐禅義』）の分析的理解によって修行の要諦が明らかにする。

キーワード：禅、道元、非思量、不思量底

### Abstract

The methodology how to get enlightenment takes a stance of dividing self from enlightenment. The stance is based on two fallacies. Those are to look for enlightenment without knowing the meaning of the word and then to consider oneself as being not enlightened. Whereas, Dogen took Buddhist training and satori (enlightenment) are same, not taking Buddhist training as the method of enlightenment. The Buddhist training is “not-thinking”. We make out “not-thinking” and “thinking not-thinking”.

**Keywords:** zen, Dogen, not-thinking

## 1. はじめに

釈尊の生涯はその教えを体現している。青年期に、疑念を抱き、出家し、修行の末に悟りに達し、余生を衆生済度に捧げたというものである。このことから修行によって悟りを得るという一般的な理解が自然になされる。くわえて、どのような修行をすればその結果悟れるのかという方法論が想定される。

しかしこの修行と悟りの一般的な理解に対して、道元禪師は本来悟っているから修行ができるのだと覆す。

原ぬるに夫れ、道本円通、いかでか修証を仮らん  
(全集、『普勸坐禪義』)

本来悟っているのになぜ修行して悟る必要があるのかという、道元の最も力説したいことが『普勸坐禪義』の冒頭に記されている。道元禪師は修行を否定しているわけではない。修行と悟りを、別物ではない、修証一等としているのである。釈尊の三法印には諸法無我や涅槃寂靜があるゆえ、これをすでにそのようになっている真理とすれば道元は釈尊の教えを徹底させたと言える。

道元禪師の述べる修証一等とは修行しているありようがそのまま悟りであるということである。修証という場合の修行とは何を意味し、証(さと)り)が何なのか明らかになることによってその真意が浮き彫りにされる。なぜなら道元禪師の言う修行とは、一般に考えられるようなものと異なるからである。いわんや証をやである。現在でも修行と言え、なんらかの目的に近づいていくための訓練がイメージされている。たとえば、剣術の修行が素振り一万回にしてはじめて太刀筋が整うがごときである。この場合、太刀筋を整えるという目的のために素振りという修行がある。しかし、道元禪師の修行とはすでに目的である悟りであるので、修行は目的のための訓練ではない。その修行の内容は「非思量」(考え方ではないこと)であるという(全集、『普勸坐禪義』)。

本論の目的は、修証一等を実現している修行内容である「非思量」を論理的に明示することである。これにより、修行と悟りが同時に浮き彫りにされる。その手がかりとして、『普勸坐禪義』にある、「坐定して、箇の不思議底を思量せよ。不思議底如何が思量せん。非思量。此れすなわち坐禪の要術なり」を手がかりとする。ここに、「非思量」が論点となる。議論を明瞭にするために本論は問いに焦点を当てる。第2節では道元の問い。そこから関連する二つの問いを第4節で考察する。

## 2. 道元の問い

比叡山に出家した道元の琴線に、「本来本法性、天然自性身」の教えが触れた。そして、「顕密二教ともに談ず。本来本法性、天然自性身と。若しかくの如くならば、三世の諸仏、甚によってか更に発心して菩提を求むるや」(道元、『建擲記』)と述べているような問いを抱く(注)。道元はその疑問をかかえて比叡山を下山し、国内の師を尋ね歩いたが満足が得られず、宋に渡り、天童山景德寺の如浄禪師の下でついに身心脱落を体験する。言下に如浄禪師の脱落身心の指摘にふれ、大悟したと伝わっている。つまり、道元が身も心も脱落する見性体験をしたと如浄禪師に報告すると、如浄禪師から、脱落の身心(はじめからそうではないか)と修正されたのである。はたして、道元のいわゆる悟後の修行は瞬時に終わったのである。この対話は、悟ったということすらも手放した消息である。

大悟の内容を、帰国後の第一声として、道元は、「眼は横につき鼻は縦についてる」(眼横鼻直、『永平広録』)と述べている。つまり、人は本来すでに仏性を具えており、その本性は清浄であるのに、なにゆえに悟りを求める必要があるのか、という問いを發して、気づいたことは、脱落身心であり、眼は横につき鼻は縦についてることだったのである。道元禪師自身の疑問はこれで解決しているのだが、多くの参禅者にとって、この答えでは甚だしく飛躍していて、思考が追いつけない。

帰国後の道元禪師は自身の得たものを伝えるという立場となり、「この法は 人人の分上にゆたかにそなわれりといえども 未だ修せざるにはあられせず 証せざるにはうるることなし」(全集『弁道話』)と述べる。これが道元の問いに対する道元自身の答えである。修行の内容は、『普勸坐禪義』に「不思議底を思量せよ。不思議底如何が思量せん。非思量。此れすなわち坐禪の要術なり」と示されている。ここに、道元禪師の「考えでないところをどのように考えるのか?」という問いをみることができる。この問いは自身への問いというよりも、修行者への問いである。曹洞宗では、その修行方針として只管打坐(ただ坐る)が示される。

## 3. 修行者の問い

道元に続く修行者にとって、只管打坐という修行方針はしばしばつかまりどころのない方針に思える。そして、本来仏性が具わるも、修行しなければ得ることがないということは、修行にとって、それを「得る」という目的を持つのではないかという疑問が、新たに浮上する。しかし修行の内容は、修証一等であることから混乱をきた

す修行者もいる。求道者はなんらかの問題を克服しようと、祖師方の境涯に憧れ、その先に悟りを見すえて修行を志す。

しかし、この修業のはじめにすでにボタンの掛け違いに修行者は気づかない。悟りを先に見て、そこから自らを離してしまうのである。悟りは見性という体験のつぎにもたらされるものと認識してしまうと、その乖離は認識のなかで決定的になる。自分のいる位置(迷い)、見性、そして悟り、という時系列のプロセスを頭に描いてしまうので、悟りには到達できない。なぜなら、自分自身が悟りであることから眼が逸れるからである。自分自身を見ようとしても悟っていないと思っている(これから悟ろうとしている)自我をみてしまうので、その自分が悟りなどとは到底納得できない。これが求道者の葛藤である。自分で作ったジレンマであるから、なかなかはずれない。このやっかいなジレンマから救出するために、修行者には発菩提心(本気)が要請されるが、修行者に自我があるうちはその方法を尋ねる求心は已まない。

### 3.1 直接的な問い

「悟りを得るためにどのように修行したらよいですか？」と修行者が質問をするとき、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ない。しかし、修行者が質問した相手が禅宗の正師ならば、往々にして、想定外の答えをもらう。いきなり叩かれる、指を一本出される、「何もしない」、「何もしないようにもしない」、「方法何ぞありゃしない」、「只管打坐」などと言われる。あるいは、丁寧に、「今の様子だけでいきなさい」と言われるかもしれない。

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、二つの誤謬がある。一つは「悟り」を(質問しているのだから)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ある。一つ目を明らかにすると二つ目も自ずと明らかになるので、まず悟りとは何かを明らかにしよう。

悟りは二つの意味で使われる。第一に見性・覚悟によって自身の真相が明らかになること。第二に自らの存在そのものである。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なので、「気づき」ともいえる。見性はあらためてそれに気づく体験である。第一の意味ならばいつ見性したか(気づいたか)を言うことが可能である。第二の意味で言うと、その(見性体験をもった)目を境にして悟るのではなく、生き通しに悟っていることになる。このことから、釈尊が菩提樹の下で明星を見て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)と語り、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)と述べている。悟りの二つの意味の使用をここに見ることができる。悟りの意味として第二の意味が本質的である。なぜなら原理的には見性体験無しに(広い意味では気づきを得たという意味での見性をしてから)悟りを自覚することも可能だからである。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。

悟りの第二の意味(存在)だとすると人類は皆悟っていることになる。なぜなら自らの存在そのものが悟りの証だからである。

釈迦牟尼仏大和尚、在菩提樹下坐金剛座、見明星悟道云、明星出現時、我与大地有情同時成道

(全集、『永平広録』)

釈迦牟尼仏大和尚が菩提樹の下にて金剛座にて坐禅しながら明星を見て仏道を悟って、次のように言われた。「明星が出現した時、我と大地の生きとし生ける存在が同時に仏道を成就したのである」ということからそれが同われる。おそらくほとんどの人はそのこと(すでに悟っていること)は受け入れられないだろう。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、もしくは否定するかもしれない。あるいは、(自分を指して)これが悟りだったら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ない。どちらも真相を知らないための結論づけである。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る。しかし、これはあくまでもきっかけであるゆえに、それに捕まってしまうと修正を余儀なくされることになる(悟後の修行)。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る。第二の意味ですでに悟っているからである。いま立っている場所に向かうことは不可能であるので、悟る方法ということ自体が意味を持たない。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ある。

### 3.2 直接的な問いへの答え

修行者が悟るための方法を問うとき、悟りの第二の意味において、修行と悟りが一つであることを示すことができる。この修証一等は道元の「弁道話」に示されている。

仏法には、修証これ一等なり。いまま証上の修なるがゆゑに、初心の辯道すなはち本証の全体なり。かるがゆゑに、修行の用心をさづくるにも、修のほかかに証をまつおもひなかれとをしふ。直指の本証なる

がゆゑなるべし。すでに修の証なれば、証にきはなく、証の修なれば、修にはじめなし。

(全集、『弁道話』)

すでに悟った上での修行なのだから、道を初心の在り様から本当の悟りを余すところがない。したがって、修行の他に悟りを待つようなことは必要ない。ここから悟りだとか修行のはじまりだとか終わりだとかいうことがない。頼住(2014)によれば、「修行とは、ここにはない理想へと到達することではない。我執に覆われて見えなくなって入るものの、実は自分が本来そのなかにいたはずのあり方に還帰することが、道元の考える修行なのだ」と述べている。それゆえ「坐禅とは、何もしないことであると言ってもよい」と結論づけ、それは日常行為の「行為一手段」の「悪循環の連関」を断ち切ることだという。ゆえに、修行は「樹や石が、何も求めずにただあるように、存在することに徹すること」(頼住、2014 p.27)である。

しかし、悟った上での修行といえども、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ある。そこで必要となるのがきっかけ(契機、時節)である。そのために第一の意味での悟りが改めて問われる。そこで冒頭の質問「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？」という質問に仕立て直すことができる。

### 3.3 さらなる問い

修行者は修証一等により、悟りに関わる誤謬を理論的に乗り越えることができるが、理解はしても自らが解脱しているという納得を得られないのが普通である。そこで「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？」という問いとなるのであった。修行者は、3.1のストレートな問いを上記のように問い直したとする。修行者が禅宗の正師に問うならば、またもや、叩かれる、指を一本出される、「何もしない」、「何もしないようにもしない」、「方法なんぞありゃしない」、「只管打坐(ただ坐れ)」などと言われる。そしてさらに言葉を費やして、「今の様子だけでいきなさい」と言われたりするの3.1と同様である。

悟るための方法論は、不立文字を標榜する禅宗ではナイーブな問題である。弟子の心境を見計らった師家の腕の見せどころである。方法など無いといわれても一理あるが、修行者は取り付く島もない。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あるが、方法論を知ってはいけないというわけではない。修証一等がそれであるが、頭で理解しても納得す

ることとは別である。修証一等の修行者としての在り様を、道元は次のように説明している。

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。

(全集、『普勸坐禅義』)

これをもとに修正された問い「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？」の答えをつぎに論究する。

## 4. 非思量一問いへのさらなる答え一

道元禅師が示した坐禅の要術のエッセンスは以下のとおりである。

- (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」ほどの意味だが、ここでは集合概念としての意味あいをもつ。不思量底は思考内容でないものであり、道元禅師の意図からすれば思考で作りに上げたものではない事実というほどの意味になる。

坐禅の要術の意味は次のようになる。

- (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)である。

(a)において、不思量底すなわち思考内容(考え)でないものとは、今触れている事実のことである。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である。気分もそれに含まれる。実は、思考もそれに含まれる。ただし、思考「内容」ではなくて思考そのものである。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ある。その内容は事実ではないので思量底に属す。六根清浄(五感と心は清浄である)とはそのことを示している。

(b)は思考でつくりあげたものではない事実がわかったら、あとはどうしたらいいか？という問いである。これでもまだ何か「する」ことができるかといったところである。六根の動きには思考まで入っているとしたら、もう手出しできなくなっている。今、聴こえている音は考えでそうなっているのではない。もちろん聴こえている音を耳を覆って聴こえなくすることはできるが、それ

は今ではない。

(c)で答えを出す。それが非思量（考えをもって向かうのではない）である。修証一等であるならば、どうしたら悟れるかという方法論的思量は不要になるので、非思量であることは納得できる。不思量といわずに非思量というところは、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であると考えられる。非思量が修行の要点であることは間違いない。その意味で頼住の「坐禅とは、何もしないことであると言ってもよい」とも呼応する。しかし、「非思量」と言って「考えないようにする」ことで思量したり、「何もしない」と言って「何もしないようにする」ことで作為していることになりかねない。ここに、この自己撞着的な非思量の意味を明確にする必要がある。

## 5. 修行方針の分析

以上、道元禅師の坐禅の要術の指示内容は明瞭だが、その意味するところが理解されがたい。そこで分析的にその意味の解明を試みてみることにする。まず、概念を記号化する。

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る。考えと考えでないもの、つまり集合Tと集合 $\neg T$ に分けらる。思量底Tには、「私」、「家」、「悟り」、「国」、「人生」、「明日」といった概念化されたもの、あるいは言葉で表されたものといっている。不思量底 $\neg T$ には、音や茶の味などの六根を通して現じられている体験内容が含まれる。不思量底といえども、それが言語化されるならば、それはすでに思量底に入れられてしまう。

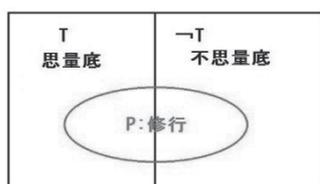


図1 思量底と不思量底

これによると修行Pの占める位置は次のようになる。考えを使った修行と非思量の修行がある。道元禅師は修行Pのうち、非思量をすすめている。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こと、修行という集合Pのうち、 $\neg T$ にある部分ということになる。不思量底 $\neg T$ における修行Pとはたとえば五感に学ぶ

というようなことである。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ある。非思量を記号Nで書くことにすると、つぎのように表される。これは道元禅師の坐禅の要術の記号化による表現である。

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

つぎに非思量を分析する。P =  $\neg T$  であるように述べたが、実は思量Tの要素もまた非思量の産物である。正しくはPは $\neg T$ とTにまたがっている。生活するうえで明日のことや誰かを迎えに行くということになるとそういう思考上のものを相手にすることになる。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るが、通常的生活をしながら修行するには避けがたく、また避ける必要もない。非思量Nは不思量底と思量底にもわたっている、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）そうではない。修行においては思考上の内容をとりあつかわないということである。非思量Nは思量底と不思量底にわたっているが、思量底にある集合Pの中に入ってはならないということである。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て、つまり自己を運んでなにかに向かうような修行はよろしくないということになる。したがって、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  $N = \neg T \cup (T \cap \neg P)$  であるが、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、次のように表される。

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

道元禅師が示す坐禅の要術つまり修行方針である、非思量とは考え方を用いないで生活することである。(2)によれば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る。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らない。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こうか、というのが修行方針から外れてしまう。そうであってもさらに「どうすればいいのか？」というもっともな問いが想定される。その場合、「する」修行モードにはいつまでも「する (DOING)」修行ではなくて、むしろ「ある (BEING)」という存在モードの修行である。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る。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する。生活がそのまま修行となる。

$$P = T \cup \neg T \quad (3)$$

## 6. おわりに

浄土真宗の宗祖である親鸞の悟りに対して次のような記述がある。「彼（親鸞）が改めて悟った無我は、自我を全く捨て去り、全てのはからいを捨て去って、西方極楽浄土におわすという阿弥陀仏にすがりきったことなのであり、阿弥陀仏に全託しようと思決意したことなので」（五井、1968, p138）。一般に神秘体験を経ずに悟りをもたらすことはないと考えているむきもあるが、悟りの自覚への道は人の数だけある。悟りを特別視するあまりに、自分自身から自分を引き離すことが多くの求道者を迷わせている。もちろん、神秘的体験を通じて悟りを自覚することもある（たとえば諸富祥彦、2005）。悟りが特別なのはこの日常の一瞬一瞬が特別だからである。その特別さを味わうには、自分の存在にかかわる決意さえあれば十分である。それを一念といい、決定ともいいいい。それは万人に開かれた門無き門、無門関である。

悟りを知って悟りを受け入れれば、それが「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？」の問いへの一つの答えである。そう聞くと悟りを軽視していると思うむきもあるだろう。その通り悟りは軽いもの（En-lighten-ment）である。重く取り扱って聖壇にあげるべきではない。いや聖壇にもあるともいえる。日常が聖域なのである。悟りをもっとも身近であるがゆえに見過ごされているので、それを釈尊が取り上げて人々に紹介したことには意味があった。身近だが空気のように大事なものである。したがって、悟りを強調したいところである。その反面、身近（どころかそのもの）であることも伝えなければならない。そのバランスうえで、師家は注意深く指導する必要がある。簡単なことほど、そしてそれが素晴らしいほど、人は受け入れがたい。悟りはそれ（悟り）を知るのではなく、それ（悟り）を生きることである。

### 注

「宗家の大事、法門の大綱、本来本法性、天然自性身、此の理を顯密の両宗にても不落居、大いに疑滞ありて三井寺の公胤僧正の所へ参し、問い給う様は、如來自法身法性ならば諸佛甚麼の為に更に発心して三菩提の道を修行し玉う。」（道元、『建擲記』）にあるように、道元も本来皆法の性をもっているのになぜ修行せねばならないのかを尋ねて修行をはじめている。つまり、すべての人に備わった悟りがあるのだが、「それに気づいて」いないから修行するということになる。そして「それに気づく」ことも「悟り」と呼んでいるのである。

### 引用文献

- 大久保道舟編、『道元禪師全集』上下、筑摩書房、1969-1970年（文中の（全集、『』）は『道元禪師全集』のなかの表題を示す）  
五井昌久、『生きている念仏』、白光出版、1968年  
諸富祥彦、『人生に意味はあるか』、講談社、2005年  
頼住光子、『正法眼蔵入門』、角川書店、2014年

### 参考文献

- 大谷哲夫、『道元「小参・法語・普勧坐禅儀」』、講談社学術文庫、2006年  
道元、石井恭二訳、『永平広録』河出書房新社、2005年  
河村孝道編、『諸本対校・永平開山道元禪師行状・建擲記』、大修館書店、1975年  
Takehiko SUNAKO, Takashi ONOZAWA, "How can 'I' Introduce Zen? -Part 1-", Hamamatsu University Research Journal, vol.19, pp15-20, 2006.  
Takehiko SUNAKO, Takashi Onozawa, "How can 'I' Introduce Zen? -Part 2-", Hamamatsu University Research Journal, vol.19, pp15-20, 2006.

### 付録 不思量底の思量

道元禪師が示した坐禅の要術

- (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る。むしろこのほうが非思量にいざなうものとしての的確である。

- (a) 考えでないものを考えてみなさい (To)
- (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る。それによって思考をてばなさせる (c) の訳は同じ言葉だがが本文のものとニュアンスが異なっていることに気づく。どちらの解釈にしる非思量が坐禅の要術に違いない。

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る。たとえば、何かの音がした時、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ある。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）とすると、

$$To \subset T \quad (4)$$

とあらわされる。悟りを受け入れた人はこの To に、何

が悟りであるかはっきりとした気づきによる理解が含まれている。

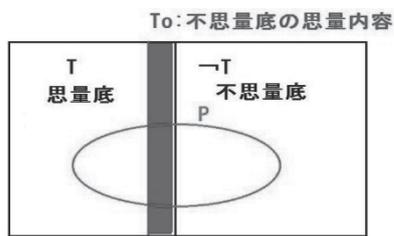


図2 不思量底の思量

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る。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る。

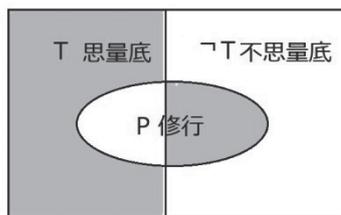


図3 修行底