

## 「悟り」とは何か

文学研究科哲学専攻  
修士課程1年 内山栞

### はじめに

本発表では表題の通り、「悟り」とは何かを『正法眼蔵』で展開される道元の思想から探る。卒業論文では思想家・文筆家である唐木順三（1904-1980）の代表作『無常』（1964）を扱い、科学技術の発展による現代社会の光と影、それに苛まれる我々現代人の不安への手立てを示した。具体的には『無常』において中心論題となる道元の思想、すなわち現実それ自体としての無常、その無常を「徹底させること」こそが手立てであることを示した。それはつまり、悲嘆的、情緒的な「はかなし」という感情に浸るのではなく、無常という現在それ自体に没頭し、（道元禅の中心である修証一等、行持<我と行為が一体であること、「我即行為」>としての）「このいま」に没頭することである。これを、不安に苛まれる現代人への「処方箋」とし、結論として卒業論文を提出した。だが、唐木の『無常』を通して唐木の読解力で『正法眼蔵』を読み解いただけであって、道元の著作には直接触れていなかった。また、無常の徹底によって全てが無常となってしまっては元も子もないという問題、そのほかにも多くの問題点が生じた。そうしたこともあり、また唐木の著作物の多くで『正法眼蔵』を扱っていたことで強い興味関心を持ち、本年度より道元の『正法眼蔵』の研究をして今に至る。現時点で言えることとしては、無常を徹底すると言うだけでは不十分で、無常の徹底、その具現化としての坐禅即悟り、さらにはその悟りを到達点ではなく通過点とした上での自己の有り様が重要なのである。以下では、順を追ってその構造を明らかにしていきたい。

第一章では、道元禅における坐禅修行の重要性、また坐禅と悟りとが一つであるという修証一等を取り上げる。それを踏まえて第二章では、修証一等における「空」の体得について論じ、坐禅修行の位置付けを示す。更に第三章では、第二章で示した「空」の体得のその先について論じ、「悟り」とは何かを示す。

### 第一章 道元禅における坐禅修行とは

坐禅は、仏教の宗派の一つである禅宗の修行法であるが、その五家に分類される中の一つ、道元が中国から持ち帰った教えをもとにした（日本）曹洞宗は特に坐禅修行そのものを中心に据えている。

「諸仏如来、ともに妙法を単伝して、阿耨菩提を証するに、最上無為の妙術あり。これただ、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その標準なり。

この三昧に遊化するに、端坐参禅を正門とせり。」

（現代語訳：もろもろの仏・如来は、いずれもすぐれた教えを正伝して、最高の智慧を身につけるにあたっては、最上にして自然なすばらしい方法をもってなされる。それは、ただ仏から仏に

さずけて、絶対に間違いないものであって、つまり、かの智慧の境地にただひとり悠々とひとりきるといったところである。これを自受用三昧という。

しかるに、この三昧にあそぶにあたっては、端坐して参禅するを正しき門となす。) ※<sup>1</sup>

『正法眼蔵』に先立って執筆された『弁道話』の冒頭部である。冒頭部にして読解に窮する有名な箇所であるが、ひとまずここでは、代々優れた教えを正伝し最高の智慧を身につけるにあたって最上で自然な方法、すなわち自受用三昧があり、この三昧に浸りきるには、坐禅修行が必要であることを理解されたい。これ以降、『弁道話』では十八に及ぶ問答形式での文章が続く。道元禅に対する疑問・反論に対して道元が釈迦や摩訶迦葉のエピソードを交えながら答えるという形式をとっている。その多くが坐禅に関する疑問への応答になっている。例えば坐禅をすることによってどういった功德があるのか。また読経、念仏といった他の修行方法もあるのになぜ殊更に坐禅を勧めるのか。さらには出家修行者の守るべき四儀（行住坐臥）というものがあるのに、なぜ坐（坐禅）だけを修行に結びつけて示すのか。そういった問いを取り上げている。ただそれに対して、ほとんどは「（釈迦をはじめとして）諸々の仏祖がみなこの道（坐禅）によって悟ったからである」という答え方をしている。道元は宋国に渡り、そこで如浄和尚を一生の師と仰ぎ、中国から仏教の原点としての思想を広めるべく、日本に帰還した。そうしたこともあり、『弁道話』において代々の仏教者の道筋を根拠として、坐禅を最上の修行法としている。だが、その根拠のみゆえ、坐禅の重要性を訴えているのではない。『弁道話』でその要となり、かつ道元禅の坐禅の真髓とも言うべき修証一等を説いている問答がある。

「とうていはく、この坐禅の行は、いまだ仏法を証会せざらんものは、坐禅弁道してその証をとるべし。すでに仏正法をあきらめえん人は、坐禅なにのまつところかあらん。

[...] それ修証はひとつにあらずとおもへる、すなはち外道の見なり。仏法には、修証これ一等なり。いまも証上の修なるゆゑに、初心の弁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、修のほかには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。」

（現代語訳：問うていう。その坐禅の行は、まだ仏法を悟り得ないものには、なお坐禅し道を修して、その悟りを得るがよいであろう。だが、すでに仏の正法をあきらかにすることを得た人には、もはやなんの必要があろうか。

[...] そもそも修と証が別のことであると思っているのは、とりもなおさず外道の考え方である。仏教では、修と証とはまったくおなじものである。いまでも証のうえの修なのであるから、初心の学道がそのままもとの証のすべてである。だからして、修行の用心をあたえるにも、修のほかには証を期待してはならぬと教える。この道が直指人心なのであるのは、もともと証っているからであろう。すでに修をはなれぬ証であるから、証には終わりがなく、また証をはなれぬ修であるから、修には初めがない。) ※<sup>2</sup>

坐禅と悟りの構造について端的に示されている問答である。仏法を実証することで悟りに至っていない者にとっては言うまでもなく、坐禅修行をすることで悟ればよい。だが、すでに正法を明らかにした（悟った）者は、坐禅に期待するところがあるだろうか。これに対して道元は次のように答える。いわく、修行と悟りが別々であると思っているのは外道の考えである。己が本来

<sup>1</sup> 道元著 全訳注増谷文雄『正法眼蔵』（2005年）p.265,p.267

<sup>2</sup> 同上 p.297,p.299

本法性、つまり仏の真理を備えていることへの自覚が坐禅によってもたらされる。仏の真理すなわち悟りとは先述した、自受用三昧のことであろう。自受用三昧は元来、身に備わっているが、修行をしていない状態ではそれが隠されたままで現れてこない。いわば道元のいう坐禅修行とは隠れた状態の自身の性質を呼び覚ますものである。（もともと悟っているが）坐禅修行に励むことで、実は自分が悟りの上にいるという真実を自覚することなのである。悟りの基盤である自己の上に修行が成り立ち、修行を成すことによってその基盤としての悟りが顕現される。詳細に述べると以上のような構造である。そして、悟りと修行は一体であるがゆえ、修行し続けるほか悟りを保持させる方法はない。修行の一瞬ごとに悟りの一瞬が顕現されるのである。修行と悟りは切り離されておらず、悟りの基盤において成されている修行とそれ自体がすでに悟りという真理の顕現であるゆえ、修行と悟りに始めも終わりもないのである。

本章では坐禅修行が道元禅において最も重要であること、さらには坐禅修行と悟りとが一つであるという修証一等について論じた。これを踏まえて、次章では修証一等と、それによって自覚される世界の本来の有り様としての「空」について論じる。

## 第二章 修証一等において体得される「空」－本来的有り様としての無分節世界－

前章では、修証一等に関する問答を取り上げ、悟りは元来我々の身に備わっているが、修行しないでは現れず、隠された状態であることが示された。悟りの顕現には自ずと坐禅修行が必要であり、その修行する一瞬一瞬ごとが悟りなのである。修行なくして悟りはない。本章では、第一章で取り上げた修証一等の構造を詳細に説明すると共に、その際に体得される「空」について論じる。

道元を開祖とする（日本）曹洞宗も、他の宗派と同様に出家者はまず、出家し悟りを得ようとする（出家発心）ことを始まりとしている。その主な理由としてはやはり、俗世の苦しみから離れたいという思いがあるからであろう。修行の先に悟りがある。悟りという究極目的のために人は修行を志す。前章で述べたように、俗世に生きる時点であっても元来悟りをその身に備えているのだが、それに気づくことができないゆえである。修行を極めた先に悟りがある、その目的のために出家をしよう。こうした二元対立的理解でまずは出家遁世をするのである。

この出家発心の土台となるのが無常を観じることである。大乘仏教及び道元禅では、万物は実体がなく固定的ではないことが基本とされている。人も世も全ては移り変わり、固定不変なものは何ら存在しない。そうであるのに俗世を生きる我々は様々なものに価値をつけ、実体化し、そこに執着する。果てはそうした執着心から生じる苦しみに縛られているのである。そうした苦しみから抜け出したい。その思いから出家を決心するに至る。現に道元自身も8歳で貴族階級の両親を亡くしたことによって後ろ盾を失い、世の中の無常を観じ、13歳で比叡山に出家をしている。世間の無常、そこに虚構の実体を見出し、執着していた自分に気づくことで、出家し無常な世を捨て常住なる真実を得たいと望む。これが出家発心の具体的内容である。

発心して修行を始めたその時点においては自己が悟りを得ているという実感はない。だが坐禅修行をするうち、そのある瞬間において自覚をする。自己がすでに悟りを得ていることの自覚、すなわち坐禅修行以前に己が「空」の次元に身を置いていたということの自覚である。「空」は無常と同様に「万物には実体がない」という意味を有している。だが、出家発心の動機となる無常とは微妙な異なりを持っている。出家発心の際の無常は、身内の死、世の中の動乱など様々な体験から、万物は何ら固定的不変的ではないとして捉えられている。他方、坐禅修行における「空」においては、自己を含め全てのものがそれ自体で存在しているのではなく、物と物との関

係性、すなわち「因縁」というべきものによって成立しているという自覚がされる。換言すればそれも、事物事象には元来、実体がない、また固定的不変的ではないという無我、また無常の自覚である。まとめるならば、出家発心の無常の自覚は知覚的把握であるのに対して、坐禅修行における「空」の自覚は（この身に実感されるという意味としての）体得的把握とも言い得るであろう。坐禅によって自覚された「空」、要するに自己と他者とが相互相依して一つの全体性を顕現しているという本来の有り様としての世界を自覚すること、これが坐禅即悟りの内容なのである。

ここで補足として一点言っておくべきことがある。出家発心者は、万物が無常であることによる俗世の苦しみ、迷いを捨て、常住なる真理を求め出家する。そして坐禅即悟りとして遅かれ早かれ、自己と他者とが相互相依し一つの世界を有らしめているという、「空」の体得をするわけであるが、はじめに求めていた常住なる真理は結局どうであったか。常住なる真理、それはまさにこの「空」の体得においてである。己を含め全存在が「空」、無常であること、そうした自己の本性を持っていることにおいて常住であるということである。万物が無常であるゆえに常住が否定されるのではなく、無常であるという本質が永遠不変であることにおいて常住であるのである※<sup>3</sup>。

話を戻すとして、この出家発心から「空」の体得の流れをより分かりやすくするため、道元研究者である頼住光子が解釈において採用する※<sup>4</sup>無分節／分節という言葉を用いての説明を試みる。

「諸法の仏法なる時節、すなはち迷悟あり修行あり、生あり死あり、諸仏あり衆生あり。万法ともにわれにあらざる時節、まどひなくさととりなく、諸仏なく衆生なく、生なく滅なし。」

（現代語訳：もろもろの事物事象が仏法上におけるそれとして把握される時節には、迷悟があり、修行があり、生があり、死があり、諸仏があり、衆生がある。事物事象すべてに「我」（自性）がない時節、迷もなく、悟もなく、諸仏もなく、衆生もなく、生もなく、滅もない。）※<sup>5</sup>

『正法眼蔵』の「現成公案」巻では存在についての言及がされている。「諸法の仏法なる時節」は、坐禅修行の前、あるいは世俗世界に生きる我々の存在把握のありかたである。対する「万法ともにわれにあらざる時節」すなわち自性（普遍の本質）がない時節は、悟りの境地に達した（自己に真理が備わっているということの自覚）際の存在把握のあり方である。

初めこそ、修行の目指すべきものとして「悟り」が据えられ、それを求めるべく修行生活が始まる。その時点では世俗世界を迷いと捉え、悟りを自らが成し遂げるものとして志向する。また、迷い苦しみを「悟り」へと変転させるものとして、修行しかないと説く。さらには迷いの具体的な一例としての生と死がある。生と死は仏教では輪廻転生において捉えられ、そこからの解放を望む。これらを踏まえて修行者は「諸仏あり、衆生あり」と、自らを導く諸々の仏がいるのに対して、迷い苦しみの世界における衆生（及び発心者としての自分）がいると捉える。この「諸法の仏法なる時節」における二元対立的認識は我々俗人の通常の認識でもある。認識主体と認識される対象とが二元的にあり、さらには対象それ自体もそれ以外の物と対立的に分節化され

<sup>3</sup> 頼住光子『道元の思想 大乘仏教の真髄を読み解く』（2011年）p.39

<sup>4</sup> 同上 p.89注より引用「無分節／分節についての詳細は、注6前掲拙著（発表者補足；『道元－自己・時間・世界はどのように成立するのか』第四章「『さととり』と修行」を参照されたい。」また、この引用の後に続くように、無分節／分節の議論の枠組みについては、井筒俊彦『意識と本質』から示唆を受けているという。

<sup>5</sup> 同上 pp.56-57

る。例えば、時計を認識する際に時計は、それが置いてある机、それが置かれる部屋、またそれを認識する私とは異なる、独立の対象として認識される。これが対象の分節化であるが、このような認識は単に我々人間が生きる上での認識であって、特殊な観点であるというだけの話である。そうした分節的捉え方を絶対として捉え、物の実体化、そこへの苦しみ、執着が生じる。この二元対立的な分節の認識から生じる固定化、実体化を否定し（無常として認識）、そして坐禅修行をすることで世界の本来的有り様、すなわち「空」を体得をするのである。この修行による「空」の体得は、世俗世界における分節化に対して、世界の本来的有り様としての（根源的）無分節の体得である。

先述した引用に戻る。「万法ともにわれにあらざる時節」すなわち、悟りの境地に達した際においては、世界の本来的有り様としての無分節の体得がされる。ここでは、「諸法が仏法なる時節」の記述とは反対に、あらゆる分節が無化される世界について述べている。迷い苦しみを「悟り」へと変転させるという目的が「空」すなわち無分節の体得によって、つまりは修行によってその二元的分節が無化される。さらには、発心の時点においては悟りを目指す修行が必要であったが、悟りを体得したその瞬間においては、修行それ自体が修証一等として悟りそのものとなっている。それゆえに、ここでの記述において「修行」が抜けていることにも注目されたい。

ここまで二つの章に渡って、道元禅における坐禅修行、修行と悟りが一つであるという修証一等と、修証一等において可能となる世界の本来の有り様としての「空」すなわち無分節の体得について述べた。続く第三章では、この修証一等における「空」の体得がどう重要であるかを示したい。

### 第三章 「悟り」とは何か－再びの「分節」世界へ－

第一章では冒頭で、自受用三昧という方法によって代々教えを正伝し優れた最高の智慧が授けられているが、その三昧に浸るには坐禅修行が必要であると述べた。そして次には、坐禅と悟りとが一つであるという修証一等について論じた。続く第二章においては修証一等がどういう構造を持っているのか、修行者が出家を志す出家発心から坐禅修行、そして修証一等すなわち「空」の体得、言い換えると世界の本来的有り様としての無分節の体得について論じた。こうして、道元禅における坐禅修行の重要性が理解できたであろう。だが他方で、坐禅修行での「空」の体得、世界の本来的有り様としての無分節の体得をして終わりなのか、という疑問も残る。本章ではこのことについて論じ、表題の「悟り」とは何かという、本稿における結論を示したい。

「仏道もとより豊儉を跳出せるゆゑに、生滅あり、迷悟あり、生仏あり。しかも、かくのごとくなりといへども、花は愛惜にちり、草は棄嫌におふるのみなり。」

（現代語訳：仏道とは、本来、多い少ないといったような二元対立的な分節をはるかに超え出ているものである。そして、このような二元対立を超えた無分節を源としてこそ、二元対立的な生と滅、迷いと「さとり」、衆生と仏という分節が新たに成り立つのである。しかも、このようにその源を無分節にもつとは言うものの、われわれの眼前では、花は惜しまれつつ散り、草は嫌われつつ生い茂るのである。※<sup>6</sup>

<sup>6</sup> 前掲書 p.71

以上は、第二章において読み解いた「諸法の仏法なる時節／万法ともにわれにあらざる時節」の後に続く文章である。ここで言われる仏道とは仏の悟りの意味である。悟りとはこれまで述べてきたように、無分節の「空」の体得のことである。「空」そのものは無分節の全体であるがゆえ、多い少ないとかその他多くの差別的把握を超えた無差別平等的なものである。ここで注目したいのが、その後に述べる「生滅あり、迷悟あり、生仏あり」である。差別を超出した「空」の次元から再び、差別的な世界が現れているのである。すなわち「空」という本来の世界の有り様、無分節を踏まえて、分節された世界が現れているということである。そのような分節された世界ゆえ、その様相が「花は愛惜にちり、草は棄嫌におふるのみなり」と表現されている。引用箇所は読み解くと全体的に特殊である。「仏道もとより豊儉を跳出せるゆゑに、生滅あり、迷悟あり、生仏あり」と、無分節であるから分節であるという言い方がされている。続く文章においては、「かくのごとくなり（すなわち豊儉を跳出）といへども、花は愛惜にちり、草は棄嫌におふるのみなり」と、無分節であるにもかかわらず分節があるという言い方をしている。

これを理解するために、道元禅の悟りが何であるかが関わっている。先述したように、悟りとは無分節的「空」そのものの把握のことである。「空」そのものとは、あらゆる意味づけを超えた無意味のことである。世俗世界においては本来的な世界の有り様すなわち「空」を、認識、意味づけ、価値づけなどによって、我々はさまざまに分節化する。この分節化が修行における

「空」において無化されるわけである。だが、人はこうした無意味、無分節に留まり続けることはできない。坐禅修行で悟りを顕現しても、その修行でしか悟りは顕現されないのであるから必ず無分節の世界から分節の世界へ戻らなければならない。それと同時に、無分節的次元から分節的次元への還帰は、他者のいる世界への還帰でもある。ゆえに、修行による無分節世界から再び分節世界へという過程が必然的に説かれるのである。だが、無分節世界から戻ってきた再びの分節世界は出家発心者が離脱した世界、また俗人たちがいる世界と同じではない。それは、無分節世界から戻ってきた再びの分節世界は、その人にとって現実世界の立ち現れ方が異なったものであるからである。出家以前の俗世はその根源に世界の無分節があるにもかかわらず、それが把握されず、分節が絶対的なものとしてある。そうした分節世界において、分節されたものに名があり、そこに当然実体があると考え、その実体化固定化されたものに人は執着していた。もちろん己をもである（我執）。だが、無分節を踏まえての分節世界では、本来無分節であるものを自らが生きることにおいてその必要性によって分節しているのだということの自覚がされる。それゆえに、実体があって、固定的不変的であるという見方は生じない。分節しながらもその根源にはこの世の本来的な有り様としての無分節が把握されているがゆえその分節的視点はあくまでも相対的なものに留まる。

結論として、「空」、無分節の体得が坐禅修行において可能となるが、それが到達地なのではない。坐禅修行によって体得された本来的な世界の有り様としての（根源的）無分節を踏まえての、世界の分節化、相対的なものとしての世界の分節化の把握こそが坐禅修行における真の到達地なのである。そうであるがゆえ、表題の問いに答えるならば、悟りとは、無分節の分節、つまり無分節を根源とする相対的分節の世界把握のための土台のことである。無分節の分節を真の到達地とするならば、あくまで悟りとはその過程なのである。

先述した引用について再度注目したい。「花は愛惜にちり、草は棄嫌におふるのみなり」という箇所である。それまで、生滅、迷悟、衆生と仏など、抽象的概念が語られていた。だが、ここに来て、花が散る、草が生えるといった具体的イメージ、修行者の眼前の事実として、無分節の分節が実現されていることが強調されている。「愛惜」、「棄嫌」は分節化に結び付いて生じた感情である。美しく咲き誇った花が散り落ちることを惜しみ、雑草が生い茂り広がることを忌み嫌うというあり方は、まさに人間の価値づけの視点からの草花の見方である。無分節的「空」とし

ての世界の有り様があると言いながらも、あえてここで「花は愛惜にちり、草は棄嫌におふるのみ」と差し込んでいるのは、人間のそうした分節的見方、差別的見方を否定しているのではなく、自己にとっては今ここに現前する唯一の事実であることを道元が認めているがゆえである。だが、そう言いつつもそれが、自己や、ある視点からの固着した視点、価値観に縛られているという道理を知っておくべきであるとしている。本来無分節であるものを人が固有の視点から分節化して、初めて花が散るのを惜しんだり、雑草が生い茂り広がることを嫌うということが成立するのだということを認識する。無分節の体得を以て、無分節の分節としての世界を生きる。それを可能にするのが坐禅修行、またそこに顕現する悟りなのである。

## 終わりに

本発表において、坐禅修行即悟りという修証一等、そこにおいて「空」が体得されることを示した。「空」の体得、すなわち本来的世界の有り様としての（根源的）無分節の体得である。だが坐禅修行による無分節の体得に終わるのではない。必ず俗世、すなわち分節世界へと還る。そうではあるが、（根源的）無分節の体得を経ての再びの分節世界への還帰は、出家発心以前の分節世界とは全く違う。根源に世界の無分節があるということを把握されず、眼前に広がる分節世界が絶対であるという出家発心以前とは違って、分節された世界でありながらもその根底には無分節があるという把握がされる。それゆえに、分節された世界、その視点があくまで相対的な視点に留まるのである。したがって、坐禅修行における悟りは「空」の体得、本来的世界の有り様としての（根源的）無分節の体得であり、それを踏まえての分節世界の相対的把握こそが真の到達地なのである。つまり、悟りとは、無分節を根源とする相対的世界把握の土台であり、過程のことなのである。

本発表において結論を導き出すことができたが、いくつか課題が残った。特に、坐禅修行で悟りが顕現され、そこでの「空」の体得、世界の（根源的）無分節の把握を以て、再び俗世間、分節世界へと還帰するという点について、どの時点で還帰するか、という問題である。本発表においては取り上げなかったが、道元は「悟った」ということが坐禅修行においては当人には分からないと述べる。「悟った」と思ってもそれは実は悟っていないのであり、反対に「悟っていない」としてひたすら坐禅修行に打ち込んでいる、その迷いの時点においてすでに悟っているのだと言う。そうであるとすれば、坐禅修行による（根源的）無分節の体得、それを踏まえての分節世界における相対的把握は可能なのであろうか。このほかにも様々課題があるが、今後必ず解消したい。

## 参考文献表

- 頼住光子『道元の世界 大乘仏教の真髄を読み解く』（2011年）NHK出版  
道元著 増谷文雄『全訳注 正法眼蔵（一）』（2004年）講談社学術文庫  
『全訳注 正法眼蔵（八）』（2005年）

## 参考図書

- 南直哉『日常生活のなかの禅』（2001年）講談社選書メチエ