

井上 希道

坐に先だつて

本日は十二月八日、即ち成道日です。釈尊は今のこの時刻には既に大悟されて居られます。人生始まって物心が付いた時以来、娑婆往来八千遍されたその最後の 処、自己より起こる迷いの根元を解脱して究極の救いである宇宙の真理を体得するためにこの娑婆世界に現れたのです。出城されたのは十九才とも二十九才とも 言われていますが、どちらも謂われがあり又どちらも決定的ではないのです。自然の諸条件から素直に見ますと、当時の寿命は平均的に四十台ですし、それだけ 結婚も早くて世代交代も早かったようです。祖師方を見ますと十八から二十四五才で悟った人が圧倒的に多いのです。それは何を意味しているかと言いますと、破壊力にせよ建設力にせよ最も大きいと言うことです。情熱的であり思い込んだら命がけ、という歳なのです。

そうしたことからみますと、天才故の知性がもたらす幾多の疑問や複雑な感情からは、日々募る葛藤と苦渋で耐え難えものに成ったはずですが、よく生老病死の四 苦で纏められていますが、明晰な頭脳をもって国一番のそれぞれの学者から学んだ思想や学問や社会情勢など、多岐に涉って懐疑的になり苦悶したことは容易に 理解できます。それ故に無常観・切迫感・時には虚無感とも成り、遂に自暴自棄寸前の恐怖感にまで達してしまつたのです。家族も将来の国家的責務も内発する 巨大な苦渋葛藤の前には限界があつたのです。それを思うと、最も多情多感な年代こそ破壊と理想とをもたらせる人生最大のエネルギー時期となれば、狂わんばかりの状況から、死を選ばずに解決の道を選び家出をすることは十九才の方がより自然です。

それから七年近くの間難行苦行と、六年間の内的参究を合わせて見ると、二十九才からでは結婚はともかくとして、だとしたらラゴラの出産も少し不自然かなと思 われます。何れにせよ釈尊の真骨頂は些かも変わることはありません。苦しみ苦しんだその根本がはっきりした途端、一切が問題にならなくなった安心と歓喜は 絶大でした。今、正にそれを味わつておる瞬間です。釈尊にばかり独占すべき道ではないので、我等もまた、この道を体得し尽くしたいものです。

宇宙の真理を究めてみると間違つておるものは一つもないし、迷つておるものは一つもない。これが本当の自然なのだ。本来このままで良かったんだ、という大真理の大自覚が仏法なのです。これなくしては仏道はないのです。いわば真の救いはないのです。

総てが明白となり、根底より解決した喜びと安堵は決定的な満足でした。今までの苦勞が報われ尽くした時、これ以上のものは無いことを知り、因縁無量の流転 には時間も無いが故に、今の是の一瞬で充分だつたのです。永遠不滅の真理に体達した釈尊は、この身体を軸とした人生には何の執着もなく、この大満足のまま 入定（禪定によって死ぬこと）しよ

うとされたのです。

ところがそれじゃいけないぞと言う夢を見たのです。夢枕に仏か観音様が出られて言うに、衆生の苦しみを根底から解決するためにそなたが苦しみ苦しんで解決をしたのではないのか？ 見よ！ 眼中に迷える衆生たちを！ 解脱をし仏となった世尊でなければこれを救済する事は出きないのですよ。しかもこの法は、本来ありのままの真相を自覚するだけだという、その事を体得したばかりでしょう。誰でも解脱が出来るという事を証明したのではないのですか。だからこの大法を大切にし、衆生を大切にし、万民の苦を除き幸せを与えなさい・・・という夢を見るんですね。

この事が例え後世の作り話であったとしても、釈尊の心底を穿ったものである以上、この菩提心から発せられた真の叫びは、矢張り真実なのです。従って疑うべき事柄ではないのです。

大菩提心の釈尊がその重大事に深い想いを致さぬはずはありません。けれども忽ち直面したのは、この法を如何にして伝えるかということです。これは容易なことではない、ほとんど不可能だと思われたからです。それはそうでしょう。自ら城を捨て、家族財産名誉と言った世間で最も価値有るもの総て捨て尽くし、その上難行苦行の後六年間を費やしてようやく体得したこの境地。深淵にして微妙の法を得るための困難さを思ったとき、これを伝えることの意義は絶対だとしても、その極限的な難しさに心底戸惑ったのです。果たしてこの不可能を可能に出来るのか。さすがの釈尊もほとんど絶望的でした。

そこで釈尊は、じゃあどうやってこの大法を伝えたらいいのか。この大テーマの前に真の叡知を絞られるのです。成道の後、更に一週間打坐されたのはそのためだったのです。

自己を立てるが故に身と心とが隔たり、それ故に自らが真実から遠ざかって迷い、それ故に葛藤惑乱して苦しんでいる、という心的因果関係がはっきりした釈尊は、打坐三昧・禪定に至る方法論をここで思惟推考し論理的に体系化されたのです。これが仏法を広めていく釈尊の宗教活動の事実上の導入方法となりました。無理と無駄のない修行をさせるに当たって、意識改革のための心得を先に掲げられています。ここが釈尊の大指導者としての釈尊たる故です。立ち上げの大切な段取りを付ける一週間だったのです。

釈尊が鹿野苑（ろくやおん）で説かれた最初の説法がそれです。説いた相手は、釈尊を見限って去っていった最初の仲間達でした。始めは見くびって聞いていたものの、自信に満ちた崇高高貴な姿に加え、比類無き頭脳で構築された、分かり易くして尽くされた法に遇って、忽ち師弟の礼を取って門下となったのです。あの有名な四諦と八正道がそれです。仏教の基本的な立脚点であり、迷惑の起こる理由というか論点対象を明確化した教えです。ここで四諦と八正道について簡単に説明しておきます。四諦を四聖諦（ししようたい）とも言います。諦とは真理のことです。苦集滅道（苦諦・集諦・滅諦・道諦）と簡潔に纏めて苦しむ心的様子を示しておいて、次第に救われるための心得を述べるのです。具体的実践方法の心得が八正道（八聖道はっしょうどうとも言う）です。正見（正しい見解）・正思（正しい思惟）・正語（正しい言葉）・正業（正しい行い）・正命（正しい生活）・正精

進（正しい努力）・正念（正しい心）・正定（禅定）の八つです。

苦諦とは、隔てがある限り迷い、迷っている限り苦しむ。である限りこの世は苦しみの世界です。これは確かな事実であり真実です。集諦とは、眼耳鼻舌身意に囚われれば欲望も尽きることはない。この身体全体、人間とは欲望の塊であり苦の集合体である。滅諦とは、眼耳鼻舌身意は只色声香味触法と作用しているが、今瞬間に働いて而も実体など何もないので消滅し一切跡形がない、この空なる真相を知ると、煩惱が菩提だと判明して苦しみ迷いが消滅する。道諦とは、隔てを取り空の真理に目覚め大安楽を得る道です。それが前述した八聖道で、これに依らなければ苦滅することが出来ないのです。

釈尊が優れた大指導者だというのは、単に淵源を極めただけでは人間としての癖が真実を濁すとして、人格の全般に於いて正しさを求めていることです。心そのものを清浄にするには、平素より十分な心得を必要とし、惑乱することの無いようにと注意していることです。ですから生活そのものが真実であることを求めるが故に、行いから意識に至るまで自己全体を、自らの誠実さで注意深く見守りなさいと言っています。そうして深く禅定を錬る時、自ずから隔たりが取れて有りゆきの真実なる様子が判明するぞと説かれるのです。いわゆるの信仰とは全く異なるのは、神とか仏とかを立ててそれに向かっていく対立的関係ではなく、徹底心を正しくして本来の自己に目覚めることにあるのです。目覚めるとは成り切って一切が無くなることです。それを解脱と言うのです。

たとえ解脱する事が出来なくても、一人々々が清浄な心で自己責任が取れるならば、共存体である社会も健全となり、個々の人生も不安無く安定したものになるぞ、それが自然の生き方であり幸せなのだを教えているのです。その根底には、この世の諸悪は心の癖である隔てによって自我がたち、そこから濁れて起生し悪となるそのメカニズムがはっきりしているから、心身を清浄に保ち続けることを強調しているのです。

こうした全人格的で社会全体を網羅した説法は、不思議なほど聞いているだけで不安や恐れを除き安らぎを覚えたのです。支配者非支配者、富の有無や貧しさ、歴史的に社会に蔓延している多くの束縛要因を悉く忘れさせて心を楽にし且つ明るくさせ、いつの間にか差別的な対立精神を忘れさせるものでした。従って、瞬く間に王侯貴族から官僚から一般市民女郎に至るまで心酔し、層の厚い絶対な支持を得たのです。大聖釈尊には、それもむしろ当然なのです。

このことは膨大な経典に共通して見える特徴の一つに、譬喩がふんだんに出てくることから分かります。これは対機説法と言いまして、相手の能力に応じて自在に説かれた証拠なのです。この譬喩がもたらせる心理効果としては、本人が想像して無限のイメージを構成し、そこから感情を通して魂を揺さぶる。この誰も精神の構造として持っている機能を高度に活用して訴える説法だったことを物語っているのです。

人間の理解には知性によるものと、イメージを通して理屈無く感じ取る機能とがあります。釈尊はこの両方の機能を実に自然体で駆使されました。それは窮め尽くした境界と天才の頭脳には極めて当たり前のことで、練りに錬った自己追求の過程から学んだ精神の全領域

は、正に釈尊の手のひらの如く把握され切っていたからです。これこそ、頭脳に於いても境界に於いても釈尊に比すびき存在は有ろう筈もなく、時節を得た如く、出会った人は総て心底より尊崇することになったのです。

釈尊の偉大さは何人も語り尽くすことは出来ないのです。永遠の大恩教主釈迦牟尼仏なのです。

みなさんも今日、釈尊成道会に因み、釈尊にあやかって大いに坐を暖め、無境の境を練っていただきたいものです。

それに就きまして、釈尊の説かれた四聖諦と八正道、即ち仏道のぎりぎりの急所である真髓をお話ししますから聞いて下さい。

つまり四聖諦も八正道も十重禁戒も、いわば一切の戒法であれ煩悩であれ、「今」の事柄であること。そして一つの真相が総てだと言うことです。それを誰もが分かりやすく導引しやすいように順序立てて説かれています、無量の因縁の真実の姿は一つなのです。その事を知らないために、知性を主体にしてあらゆる精神的活動を駆使して知ろうとするのです。これが一般の姿であり起生の最初でつまずいている迷いの始まりなのです。先ずこの最初が間違っている事を心底自覚することです。迷いから発した心は総て迷いだと言うことです。

結論から言えば、知る知らないと言う自己を立てた知的作業を根本的に止めることです。これが拘りの基だからです。

一切の精神的行為をしなかったら何をどうするのかです。

心に計らい事が無ければ、今の事実そのものになるのです。それは縁に従い去ることです。事実の世界とは見聞覚知その物です。眼耳鼻舌身意であり色声香味触法その物自体です。つまり身体と外境の縁そのものです。従い去るとは流されるということではなく、健全に機能して拘らないと言うことです。心に持ち込まなければ拘りようがないでしょう。ですから素直に縁のままに「只」在ればよいのです。

「只」は対象も無く比較もありません。ですから「今」その事で総てなのです。「只」も「今」も同じです。拘りのない心は解脱です。「只」であり、時間空間がもたらす「今」の縁の様子は本来前後がありませんから解脱しているのです。一つ事です。

従って何もかも忘れて一つ事に成り切り成り切りするのが、釈尊の説かれた法のエッセンスです。四聖諦も八正道も、「只・今」に尽きるのです。否仏法現前で総て円成です。ですから「只」が仏であり、仏法なのです。

だからいきなり「只」を鍊ることです。それが究極の道であり一番早いのです。「只」ひたすらに坐禅することです。「只」呼吸し、呼吸その物に成り切って自己を忘れ切ることです。忘れるとは徹することです。これが超越なのです。余所に気を取られて物事を忘れるというのとは違いますよ。

とにかく心の不純物が落ちて隔たりが無くなれば、正法の方から入ってくるのです。しかも徹するのに何の手段も方法も無いのです。と言うことは、人々今、純粹にひたすら成す

べき事をなしておればいいのです。

徳山という人は龍潭のところで悟るんですけど、茶店の婆さんに、過去心不可得、現在心不可得、未来心不可得、何れの心で喰らうや、とやられて理屈の無力を知ったのです。ここが彼のとびきり素直で純な資質が伺えます。その見識に無条件に甲を脱ぎ捨てたところは天晴れです。そして教わった通り即龍潭禅師を尋ねるのです。正に正直で情熱的で道一筋の様子が分かるでしょう。心に不純物が無いのです。

しかし学者としての実績と誇りは信念になっていますから、夜になるまで口論が続いたのです。知性第一として研鑽してきた彼にとっては、折々の超論理性に対してはどうしても理解できず、質問と見解の連続だったであろうことは良く理解できます。祖も些か疲れたと見えて、今日はもう休みなさいと指示しました。そして暗闇のために渡した燈明を、祖がふっと吹き消した、その瞬間に自己が落ちて悟ったのです。

釈尊や道元禅師の如く難儀に難儀をして悟った多くの祖師とは異なり、徳山のように玄覺や石鞏や龍潭や黄檗のように本当に真一文字にして半日たらずして悟った多くの祖師方も居るわけです。すると教育の在り方がごろっと違って来るんです。永年月努力し苦しんで体達した祖師は、自分の失敗も法財として自らを人体実験をし観察者になって得たプロセスの法ですから、解き方に一段と精彩を放っています。その行程があれだけの膨大な説法材料になったのです。

ところが徳山のようにすんなり悟ってしまうと、何も苦しんだ形跡がないのです。そうすると悟ることは彼等にしてみればごく簡単なものなのです。純粹にして一生懸命になり真一文字でやれば、誰だって我を忘れてその物に至るじゃないかという極簡単な結論なのです。要は成り切って我を忘れること。その物に徹し純粹にすること。他を見ずその物ばかりになれば自然に徹する。こういう徹底した端的極まりないものです。だからその指導方法が端的になるのです。

成り切るためには強烈な縁が良いということに成るのです。だから何を言っても、いい得るも三十棒、いい得ざるも三十棒、で息の根が止まるほど殴り上げるのです。その物自体に陶醉し徹したら自己が解けると言う体得底の信念から湧いて出る慈悲の様子です。

何れにしましても、今、隙なしに、念や感情を加えることなく、只淡々とするのです。一呼吸を愚直にひたすら遂行する、「只」することです。どこまでも「只」を錬るのです。とにかく脇目を振らず、前後を見ることなく一呼吸を「只」することです。

良くて悪くても、納得してもしなくても、一瞬は全部解脱して終わっていています。この解脱に気付けばいいんです。「今」の解脱底の根本のところに着目することが肝要なのです。一瞬の世界ですから、一瞬を離さないように今を守らなければいけないのは、自明の道理でしょう。「今」と言ったら漠としますから一呼吸を守ればよいのです。

本当に呼吸と一つになってくると守る必要がなくなるのです。守らなくても本来ちゃんとすでに呼吸はしているからです。守る必要がなくなったということは、呼吸そのものになり一体化してきたということです。隔てが無くなってきたのです。

そこに到達するまでは知性も感情も意志もバラバラで惑乱モードですから、見聞覚知に対して何らかの刺激が有ると即座に反応し思惑するのです。この無意識に作用してしまう分裂状態を解決しなければ、健全な精神はないのです。ばらばら状態を基の一つに復帰するには、やはり単純な一つ事を徹底してする事です。一呼吸に専念すれば自ずから収斂するのですから、とても有り難い端的な方法なのです。

真に単一になれば不純物が無くなりますか、最も純粹で、最も真実に成るのです。これが一元化した世界の尊いところです。理解したとて得る物は何もありません。本当の体得底ですから、如実に実践するしかないのです。さあ、人人で体得してください。今日は、成道会（え）です。

第十回 普勸坐禅儀提唱

普勸坐禅儀の提唱も今回で終講であります。●黨（きへんに黨）隠老大師の「普勸坐禅儀一茎草」という名著は座右にすべき法書です。みなさんと総持寺及びこの仏教伝道センターにおいて、この普勸坐禅儀の提唱ができたことを喜びとするものであります。

私が普勸坐禅儀を説くにあたりましては、どこに重点を置いたかといいますと、実地の修行に絶対必要な大切な心得であり実践方法に就いてです。方法が間違っていたら総て徒労に帰すからです。文字言句の解釈ではなく、道元禪師が只管打坐によって体得された真空妙有、以心伝心の消息、その境涯に至るための端的な方法に終始しました。道元禪師は初めから終わりまで、このことを一貫して説かれたのがこの普勸坐禅儀です。

それを実践向きにお話をしてまいりました。いよいよ終講とあいなりまして、最後のところにいたりしました。ここが道元禪師の最後の店開きでして、正伝の只管打坐をすればこのような素晴らしい世界が手に入るのだぞと、極め付きの境界を披瀝した最後の結論のところでした。

前回は「虚く光陰を度ること莫れ、仏道の要機を保任す。誰か浪りに石火を楽しまん。加以（しかのみならず）形質は草露の如く運命は電光に似たり。倏忽として便ち空じ須臾に即ち失す」というところまででした。いよいよ最後です。

「冀（こいねがわ）くは其れ参学の高流、久しく模象に習って真竜を恠しむこと勿れ。直指端的の道に精進し、絶学無為の人を尊貴し、仏仏の菩提に合沓し、祖祖の三昧を嫡嗣せよ。久しく恠麼なることを為さば、須く是れ恠麼なるべし。宝蔵自ら開けて、受用如意ならん」これが締めくくりの一句であります。

全体八百六十一文字でしたか、普勸坐禅儀の詰めにあたるところ、いやが上にも大歓喜をもたらさずばおかんぞという道元禪師の意気込みが伺えます。

「冀くは」と、時代を超えて私達に菩提道心を促しているのです。本来の修行に徹して、正法をよろしく頼みます、という思い入れの篤い願いです。「其れ参学の高流」其れとは、次を感深く引き出す語略で、参学とは参禅弃道する学人のことです。「高流」高は気高いこ

と、流は流れであり引継ぎです。菩提心を起こし 求道している貴方は、間違いなく仏祖の流れであって、決して粗末に思ったり軽く扱っては成りませぬぞ、と尊敬を払ってのお言葉です。その底意には、本来既に仏祖と同じ得力を備えた存在だぞ。仏祖と同じ眼で見、仏祖と同じ耳で、同じ口で、同じ空気を同じように吸って吐いて、時至れば同じように死んでいく。ちっとも違ったところがないではないか。と言う本来が明確だから、絶対にその心は有るのです。わざわざ「其れ」と注意を引いた尊い気持ちがかかるでしょう。誰かこの崇高なる高恩に感泣せざらんや。

そうは言っても、仏祖と衆生とは歴然と違います。では仏祖と衆生と何が違うのかです。誰もが知りたいところです。それは「隔てが有るか無いか」です。分かり易く言えば、「自我が有るか無いか」です。隔てが有ると前後が立ち自我が起こるのです。対立関係ですから忽ち惑乱し、執着が起こる仕組みになって仕舞うのです。つまり隔ては自我となって真理を眩まし諸悪を生起するから恐ろしいのです。衆生に争いが絶えないのはその為であり、真実の道がないからです。

その非なることを知らないのが衆生です。知って努力している人は、将来道を得ますから当来の仏（これからの仏）と言ひ、今までの仏を上来の仏と言ひます。既に私達は当来の仏なのです。自らを衆生などと卑下したら諸仏の誹りを免れませぬぞ。ですから衆生無くして仏無しです。仏と衆生と同事です。隔ての有無に 拠るのみです。が結果は天地の差です。昼と夜の差です。真相に目覚めなければ真つ暗です。ですが仏には違いはないのです。だから道元禪師が尊敬を払って「冀くは其れ参学の高流」と尊称して我々に語られているのです。結局努力の有無、菩提心の強弱によるのです。

人々分上豊に具われりと雖も修せざるには現れず、証せざるには得ることなし、と。

「久しく模象に習って」久しくとは長い間です。いつまでも自我の理屈に囚われている哀れな様を言っているのです。模象の模は模索する、さぐるという意味。象は生き物の象です。もう一つの読み方があります。模型のような作り事の形に囚われることです。六度實経に、群盲摸象と言う衆生の悲しき例えがあります。盲人に象を触らせて尋ねると、足を触った人は大木のようなだと言ひ、胴体を触った人は岩のような、壁のようなだと言ひ、それぞれが勝手な想像をして、互いに言ひ争うのです。目の見える人からみれば滑稽であり哀れでしかない。そんな愚かな間違った修行をしてはならんということです。更に追い打ちを掛けて駄目押しをするのです。「真竜を恠しむこと勿れ」と、これも例えです。葉公は竜が大好きで、部屋中竜の彫り物や絵を飾り、毎日それを見て喜んでいました。それを聞いた本物の竜が、それほどわしが大好きならば、本物の竜に逢ったらどんなにか喜ぶだろうと葉公の処へ行ったところが、顔を出した途端に驚いて気絶してしまいました。

道元禪師はこの例えで、間違った的外れな修行が如何に危険であるかを強く知らしめて、仏々祖々がみんなしてきた正伝の只管打坐がどれ程大切であることを強調しているのです。普通坐禅修行は辛くて苦しくて、特別なことをするものだと思ひ込んでいるものです。ところが真実の修行は、食べるときには「只」食べる ことです。特別視すべきものは一切あ

りません。坐禅は坐禅です。ですから「只」坐禅するだけです。眠くなったら眠りなさい。足が痛くなったら代えなさい。出る息は出るままに任せておきなさい。吸う息は吸うに任せておきなさい。「只」吸い、「只」吐きなさい、というのが少林窟道場の禅風です。これが正修行なのです。こんなに自然で簡単なことを、智慧を巡らせてわざわざ「久しく模象に習って、真竜を恠しむ」ことをするから、どんなに坐禅しても隔てが取れないのは当たり前です。それでは成り切れる訳はないのですから。

先ず正法を本当に正しく聞くことです。因果の道理を弁えられる理性であるなら、息を吸うとは、今やっておるこの事実のことだと言うことは直ぐに気が付くものです。それ自体には観念も知性も関係ない、人智を超えた「只」の自然の作用だという事も分かるものです。

ここが分かれば、「只」、一心不乱に呼吸しておればいいのです。余物無く、「只」坐禅すればいいのです。何でも「只」を主体に生活すれば、一切が菩提の行願となり正法となるのです。正法をよく聞き、そして正しく理解することが肝腎なのです。その上で実地の修行に入るのです。

自己を運ばない、自己の価値観を付けない、囚われない、そのものに執着しない。それが只の世界だから只呼吸をしたらば只が仏法を教えてくれるんだと素直に理解するのです。ああそうか結局仏法というのは自己を離れてありのままになればいいのだなど。ありのままと言うことはそこに付着物、不純物がないから真実なんだなど。真実を仏法と言うんだなど。そして一息、一息で偽物の呼吸があるだろうか、一口、一口味わう味に偽物の味があるだろうか、見ることに偽物の見方があるだろうか、耳にする音に偽物があるだろうか、不純物があるだろうか。こうやって真に理性に基づいて、流行り言葉で言えば科学的にそういうことを一つ一つ点検するならば何処にも不純物がない、どこにも迷ったところがない、本来ありのままで終わっていった。これが今我々の全体の様子ではないかと。こう言われたなら、ああなるほどなどとすぐ合点がいくはずですよ。偽物の呼吸があるんじゃない、偽物の味があるんじゃないでしょう、味はその時その場にその物に触れたとき自ずから模様されるありのままの姿です。そのことを本当に疑う余地のない不疑の念に達したらいいのです。その物はその物だと本当に味わうことです。合点できるまで「只」を練るのです。不純物を取っていくのです。不純物を取るために只管打坐するのです、只管呼吸をするのです。打坐三昧になればいいんです。吸う息に徹し、吐く息に徹しておれば不疑の念に達するのです。疑う余地が起こるその根本が消滅していく。そうするといちいちがありのまま、真実の丸出しであったということが自覚できるんです。そういう話を聞いたならばなるほどと合点ができるんですよ。

「直指端的の道に精進し」直指というのは菩提達磨が仰った直指人心見性成佛の直指です。ストレートそのものです。直に人の心を指して見性し成佛するとは達磨底です。味はその

味その物です。直とはそれ自体、そのものです。直とはもはやそれ以外の余地がない、即も同じです。そのものズバリです。端的も、すぐさまそのものです。それが既にそれですから説明の余地がない。お湯に手を浸けた瞬間、熱いか冷たいか分かる。考えたり推論の余地など全く必要がない世界です。それがそのまま結論です。梅干しの味は、考察の余地など無用です。口に入れたら、そのままそれが梅の味です。頭を借りる用がない。怪しむ怪しまんじやない、既に一超直入如来地です。既に仏法なのです。これが直指端的の道です。

しかし仏といえども、衆生といえども同じこと、暑いときには暑い、お腹が空いたときには空いたんです。一向違ったものはない。それに振り回されるか、淡々と「只」縁に成り切るかの違いです。では、この直指端的の境涯をどうやって得るかです。

「端的の道に精進せよ」とある。只管打坐が最も端的の道ですから、それをしなさいとの厳命です。普勧坐禅儀に貫かれておる道元禅師の真意は、とにかく真箇に只管打坐せよとすることです。「絶学無為の人を尊貴し」とは、悟られた祖師方先人を尊び敬いなさい。その心がつまらぬ娑婆心を清浄にし、菩提心を増強してくれからというのです。その通りですから、日々三時に礼拝し恭敬して、更に患悩の心を生ぜしむること勿れです。礼拝する時、仏法絶えずです。真箇の礼拝は自己無きを証明しているからです。「絶学」というのは面白い。学ぶことが絶えるとは痛快なり。知性を働かし判断力を駆使して論理展開をする、それがぼったりと止んだ人です。道元禅師流に言えば、心意識の運転を止め、念想観の識量が止まって、ああしてやろう、こうしてやろうという自己を立てた計り事がすっかり落ちて空っぽになった境界です。これが絶学無為の閑道人です。「只」の人です。この境界を得るために只管打坐して意根を坐断するんです。先ずは、只管打坐されて道を得た真の道人を敬い見習えとはごもつともなことです。このごもつともなことが出来ない者は、今生に正法の縁が無い者です。よくよく道の到達人を尊んで、そして自らもそうならんと努力をしなさいよとの思し召しです。自己が無ければ仏祖です。法恩底の人です。礼拝せざるを得ぬのです。

「仏仏の菩提に合沓し」仏仏は説くに及ばず。仏祖正伝、以心伝心の他に無し。菩提は道、又真理です。仏仏の内容であり、合沓は同化です。以心伝心してその人に成りなさいとすることです。次もおなじです。「祖祖の三昧を嫡嗣せよ」仏仏も祖祖もその人です。端的に二つは無いが故に、即心是仏です。混じりが無い、これ三昧です。即その人に成れと云うのです。否、既にその人です。言われる以前より嫡嗣です。その事を眼に問うて見よ。耳に尋ねて見よ。そのものの他に何が有る。(老師両手をパンと叩く) みなさんにそっくりそのままパンと現成し終わっている。そこには一切の知性も思想も宗教も何も無い。これが仏仏祖祖、合沓の様子、三昧の様子、直指端的の様子です。このことを本当にそうだと合点をすればいいんですよ。只、確かな合沓の消息が無ければ意味はない。そこで真箇の嫡嗣と成れ。そのためには只管打坐せよと。日常、即念を離さぬ事です。いよいよ大詰めです。「久しく恁麼なることを為さば、須く是れ恁麼なるべし」と決裁されました。もう

云う事は何も無い。只管に打坐すれば、自ずから打坐が打坐に合沓し嫡嗣するのです。恁麼とはコレです。時を忘れて何処までも端的を鍊ってさえおれば、必ず仏法の一大事因縁が現状するのです。隔てが取れて端的現るです。須く是れ恁麼なるべしとはこのことです。

「是コレ」の字に注目して下さい。コレとは何ですか。見る底です。聞く底です。コレとは立つ底です。打坐底です。作務底です。畢竟須らくコレです。恁麼です。コレは既にコレです。その他に何も無いのです。しかし真にそのものに触れない限り、コレそのものの実体が分からないのです。坐禅の実体は坐禅その物が 教えてくれるので、坐禅その物に成らねば駄目です。それが只管打坐です。不純物無しの坐禅です。理屈無しに、本当に坐って居れば必ず脱落するぞと断言されたのです。

「恁麼の事を得んと欲せば急に恁麼の事を務めよ」の句に呼応して、「久しく恁麼なることを為さば、須く是れ恁麼なるべし」との決裁を受けて、總持寺開山瑩山禪師は傳光録に曰く、「・・・既に恁麼事、更に何をか憂えんや」と。もう疑う余地はないでしょう。後は万事を放下して打坐するだけです。断じて行えば天魔鬼神も及ぶこと能わずと仏は言えり。さはさりながら、純一に成ることはそう簡単なことではありません。それは従来の知見解がほんの僅かな隙を衝いて頻りに出よう出ようとする、まことに厄介な癖が邪魔をしているからです。この癖は性分となり殆ど本能化したものだから大変始末が悪いのです。又、感情は生命力と直結していますから、貪瞋癡を基にして喜怒哀楽の情が乱動し始めたら容易に切れるものではありません。

更に勝他の念が有ります。これは自己の存在感そのものから発生する根深い感情です。隔てがある限り対立構造になっていますから自他の念が立ち、必ず自己優位意識が起こり他に勝りたい、或いはやっつけたい心が隙を衝いて揺さぶるのです。これは生物その物が保有している生命保存本能が基ですから、何れも知性が届かぬ代物です。突如発生するそのような悪知悪覚は、正に全力を全挙して打坐しなければ超えられません。これら諸々が生ずるのは、唯一隔てりによるのです。無明の根本である隔てを取らない限り、惑乱葛藤迷道苦悩は絶対に免れることはあり得ないのです。が、終始大菩提心の基に只管に弃道すれば、今は既に今、コレは常にコレでしかないのですから、必ず悪夢も又空であることが体得できます。氷ならば高熱を与え続ければ必ず溶けるように、その物の持つ溶解温度を超えぬ熱を持ってすれば何でも溶けるものです。

菩提心と間違いのない着眼と継続力が有れば、道は自然に成就するのです。

「宝蔵自ら開けて、受用如意ならん」と言う結論です。最後の句です。努力の暁の話ですが、この大自在をして地球的無明の救済に当たるのです。宝蔵とは仏の叡知です。貪瞋癡が如来知見となり慈悲となって世界を導くのです。仏の心、仏の宝物がすっかり自由自在になれば、このくらい痛快なことはいないでしょう。

久しく恁麼なることを為さば、須く是れ恁麼なるべしですが、為さないものには成るわけがない。成るように為せば、宝蔵自から開けて大歡喜するのです。だから、どうしてもやれよやれよ、と言っているのです。

じゃ、何をするのか？ 分かり切ったこと、只管に打坐する事です。これが道元禅師を初め総ての祖師方を貫いている精神であり、慈悲であり願いなのです。普 勸坐禅儀全編を貫いているのもこれです。只管打坐に徹する、これに総てが凝縮されており、あとはこれを荘厳したものと思えばいいのです。何故なら、これ以上求めるものがどこにもない、何も無い、最尊中の最尊、それが只管打坐だからです。真に隔てが取れ、真理に目覚めて初めて、本当の報恩底の人なのです。

講了に臨んで偈あり。

直指端的高祖道。	直指端的、高祖道。
合沓三昧非言詮。	合沓三昧言詮に非ず。
令法久住泰平天。	令法久住泰平の天。
菩提円月在窓辺。	菩提の円月窓辺にあり。

茶話会

老 師：龍潭を生み出したのが天皇道吾ですね。面白いことに、もう一人てんのう道吾という人がいたのです。龍潭の師は天皇なんですが、もう一人は天王寺の 天王です。一字違う同音名の人が同時代に存在したんです。だからややっこしいです。天皇道吾は馬祖大師にも参じ、最後に嗣法したのは法の上では馬祖の従兄 弟にあたる石頭禅師です。その頃は馬祖の門下に活眼の師が八十四人、石頭門下英傑五人。永嘉大師の門流、牛頭法融門下等々、その下となると黄檗・●為（さ んずいに為）山（イサン）・趙州・長沙・慧忠・龍潭・雲巖・船子を初めそれぞれの門下より英傑豪傑がごろごろ生まれ、更にその下となると臨濟・徳山の時代 とうじゃうじゃと大善知識が排出して来たのです。

その徳山を生み出した龍潭ですが、その師は天皇道吾です。天皇道吾はどのようにして龍潭を指導したかという、なんて事はない、端的そのものでした。天皇 が若い龍潭に、私に付いてきたら仏法の全てをお前さんに教えよう。と言うので、それではと黙って天皇に従い一年が経ったのです。あれから一年が経つのに、ちっとも仏法を教えてくれないがどういう訳かと、師に詰問したのです。そしたら師は、何をたわけたことを言ってるか。お前さんが茶をくれたら、何時も私は 謹んで茶を受け取ってるではないか。お前さんが私を呼んだ時は、私は何時もちやっと返事してるではないかと。これが端的な法であり端的な説法です。日常底 そのものが既に其れではないかと、本来の有りの俣の道を説いたその途端に、スカッと端的に気が付いたのです。正に頓中の頓でした。知らない内に脚下照顧して、縁のままに素直にやっていたのです。正法に縁があるとはこうゆう事を言うのです。いとも簡単に大悟した標本の一人です。だから龍潭にしても、その弟子 徳山にしても、悟ることは特別なことでも難しいことでも無い、たやすいことだと根っから思っているのです。法縁が篤く簡単に悟る人には際だった特徴があります。根っから真面目で、根っから単純で、根っから正直で信じ易く、しかも疑念や執着心が無く一本気です。 いわば娑婆心が無

く心中に不純物が元々無いに等しく、事に当たったら直ぐに乗って夢中になれる人です。既に端的に極めて近い状態なのです。ですから触れた瞬間に隔てが落ちて悟るのです。そこへいくと現代は劣悪にして膨大な情報が注ぎ込まれる中に居て、早くから裏を考え損得を勘定し、責任を逃れるための言い訳を考えないととんだ目に遭うという環境ですから、精細な思考系が出来上がります。しかも悪いことに感情を攪乱させる刺激には事欠かない状況にあります。従って法縁に恵まれた資質で有ったにせよ、精神の構造上からも感情の安定度からも、その資質を育む法縁が無く、寧ろ破壊されてしまうのです。こうした複雑且つ多重構造の上に極めて安定の悪い感情を持った精神では、いきなり端的に成り得ることは殆ど不可能です。このような今日の一般社会で育った脳構造では、瞬間瞬間機能するそれ自体の内容と質が、如何なるものか想像できるでしょう。

六祖や永嘉大師や徳山や龍潭・石鞏のように、天然にして法縁の篤い人は、既に相当修行してそこまで癖を落とされただけの純度の良い心だということです。この時代ではそこまで心を浄化すること自体、かなりの修行努力が必要なのです。

これは状況に流され心を固定した見方です。法の上から言うと、そうでは無いのです。つまり如何なる状況も環境も総て縁であることは当然ですが、如何なる心であっても縁であっても、「今」限りの瞬間存在であり無常故に総て終わって過ぎ去っているのです。従いまして、この厳然たる「今」に着目すると、様子は一変するのです。それまでの環境や経験によって組織化した精神構造が如何様であったにせよ、「今」厳然と「流転」している事実素直であれば、過去の精神に支配されることは無くなるのです。要は最も正しい法に則することであり真理に準ずることです。畢竟、正しい着眼で縁に従い去っておれば、その物自体が端的を教えてくれるのです。これが正しい修行なのです。ですから正しい修行は、資質の有無や法縁の有無を超えた、最大の救いであり道なのです。結局菩提心に帰納されていますので、菩提心の人は救われるのです。

だから投げたらだめです。菩提心のもとに直指端的でやっていけばいいのです。癖の入る余地を与えないように「今」を大切にすることです。さすれば過去がいかにあっても成仏の当体であることが自覚されるのです。

参禅者A：自宅での坐禅中のことです。坐ってて気持がいいんですね。始めて三十分以内の電話だとちゃんと答えられるんですが、一時間以上経つてくるといい気持になってくるんです。電話に出ますと、頭がぼーとしたような感じなのです。これでいいんでしょうか。私の坐禅の仕方が間違っているのでしょうか。昼間ですと仕事していますから、電話に対しても的確な即答していますが、坐禅中の電話ですと即答できないような、頭が回転しないような、ちょうど夜寝ていて電話で起こされて対応する、そんな状況です。

老 師：一息、瞬間に徹していれば方法に間違いはありません。ポイントが適格で有ればあるほど、今、その物に密着していますから事実と一体なのです。しかも坐禅は何も求めるべきものはありませんから、知性の機能が活動していない状態です。その状態で人に接し電話に出たりすると、単純化しているに加えて感情が静まりきっていますから、極めて

冷静沈着です。それでいて相手の心が自然に伝わりますから言うことがしっかり分かります。それ程念も感情も静まっている事は、大事な急所である禪定に達しているのです。ある程度、心意識の運転が止まった状態ですから喜ぶべきことです。それはだいたい練って心境が進んだ証拠ですから。対応が何とかと言うより、そのまま徹する可能性が極めて高いことに注意して下さい。良い線にあることをもっと大切にすべきです。世間的な対応か何かより、法所近きに有ることを良しとして、単調の状態を出来るだけ持続するよう努力して下さい。法の上ではとても良い状態であり、世間的には下手な対応と言うことです。それで何か変なことが起こることは先ずありません。法を大切にして下さい。

禅堂で坐相もよろしく真剣に坐っておる。ところがチーンと合図があった途端にぱたぱたと下りていく。これは禪定に入っていないからです。雑念妄想の坐禅をしておる証拠です。貴方の坐禅が、或いは一呼吸が、真実に純粹に出来ていることから起こる不格好に過ぎません。それも法と娑婆との自然のギャップですから、気にしてはいけません。それぐらいの事は、何でもないじゃないですか。

参禅者B：念の出どころと只の関係ですが、念の出どころに早く気づくことで、ここが瞬間であり着眼だろうと思います。目標としての着眼は、念の出どころに当たる瞬間に蕩尽し切ることだと思えます。その中間段階で、念の出没するところに心が向かっている自分と、それとは別の自分があるって身体を動かしている。何か二人ずれでやっているような気がするのです。二人ずれでやっているような段階で、念の出どころに心を置くのと、身体を動かすのと、どちらに進めばいいのかお伺いしたいんです。

老師：念の出るところは今瞬間です。そこが着眼であり、そこを見失うことなく練っていき、全自己を蕩尽すれば道が現れるのです。その点は貴方が言われた通りです。実際の修行に於いて気になることは、着眼としての今瞬間の念の出どころに徹しようとしている自分と、腰を動かす自分がありそうに思っていることです。中間段階と言ったのは着眼が事実上ははっきりしていない段階であり、理屈で分かっているので、はっきりさせるべく努力し向かっている状態です。「今」瞬間の急所に気が付いて着眼が定まるまでは、いまして迷います。この時、あの時、あの場合、この場合、あれがこれがというふうなんです。早い解決方法としては、どちらかに分けたりせず、一直線に今を守ることです。

とにかく一心不乱に一息を守り通すことです。それが道にもっとも近いのです。

念が出てきてもそれを無視する。そして動くときは、現実の今に着眼することです。そうすると純一になるにつれて一つになる。その時、その事一つに焦点を絞り込んでするんです。他を持ち込まないよう努力する事が大切です。

参禅者B：熱中すれば一つになれるんです。熱中できないときは念のでどころに落ち着くような感覚で、先回りして雑念に振り回されないようにしています。前者のような場合だったら問題は無いんですが、後者のような場合は念のでどころを突つくことによって雑念を押さえている。それを守るのか、それともただひたすら行為でもいいし、一呼吸でもいいし、念のでどころに落ち着くこともいらぬような状態を目指すのか、どちらなんですし

ようか。

老 師：今熱中という良い言葉を使われましたけれども、念の出所や雑念や呼吸などを意識せず、只、ひたすらすること、熱中することです。修行とは熱中し切って我を忘れることです。我を忘れるとは、対象意識を持たないで、その事に没頭し一つになることです。坐禅修行は、瞬間瞬間に熱中することであり、熱中し切る事で我を忘れることが出来るのです。だから相手だてないで熱中しなければだめなんです。好きなこと面白いことだったら直ぐ熱中できますが、普通はそうではないでしょう。気が乗って、そして躍動しなければ、知的満足やスリルやサスペンスや開放感や達成感、挑戦欲などが刺激されませんから駆り立てられず、努力も意志が続く限りのもので終わるのです。途中で駄目になるのはそういうことなのです。熱中した時は、知性感性意志が合一化しています。調度子供の単純明快で直線的に躍動する、あれと全く同じ心的状態なのです。

ここに損得があつて争うことがあつたらな熱中しやすいです。が、この熱中は迷いの道です。深入りすると財産を吹き飛ばす魔道です。

それで坐禅が面白く成るまではバラバラですから苦痛をとまいません。早く熱中しやすいように菩提心を巨大にするのです。それだけ統一が早いから坐禅の妙味が分かり、坐禅が面白くなるのです。要するに言われた通りを真剣にして、早く重大なポイントを掴むことです。すると面白みとともにその意義の大きさが分かり、ぱっと乗れるようになるのです。熱中さえすれば自我も娑婆心も癖も隔ても自然に落ちるのです。何も無い熱中でなければ、道ではありません。

高瀬氏：今老師のお話で早くポイントを掴むことだと。そのポイントというのはどういうことなんですか。

老 師：本来の純粋な呼吸、「只」呼吸することです。

高瀬氏：そうなるためにはそれを務めるわけでしょう。できるまでやるわけですね。

老 師：そうです、それしかないのです。そうしたら坐禅が苦痛でなくなるのです。

高瀬氏：それまでは苦痛なんですけれども、それはどうしても通らなければいけないんですか。

老 師：そういうことです。娑婆心が色々誘惑しますから、なかなか一つに治まらない、それで苦しむのです。だが、どうしてもそれを超えなければ道が得られないとなれば、努力しかないでしょう。

相子氏：恐怖心の問題なんです、日々の生活で恐怖心が自分の活動を非常に阻害しているのです。そういう自覚がいけないのかなとも思ったりしますが、でも現実問題として心を攪乱させる恐怖心が確かに有るので、意識で否定してもどうしようもないのです。恐怖心をどうしたら始末することが出来るのか、老師のお言葉をお聞きしたいのです

老 師：恐怖心も感情の一つで、喜びとか、憎しみの中の一つと言うことはご存じの通りです。思いつくままをお話しします。

感情作用としての恐怖心が、我々動物にいつ頃から備わったのかを推測してみるのも面白

いですね。種を残すためには生きながらえることが前提です。少なくとも外敵を認知し身を潜めて命を守らねば成りません。外敵を認識した瞬間に、まず根底に恐怖心がないと急いで身を潜め、何が何でも逃げるといふ衝動作用にならないのです。動物進化の過程で、恐怖心と愛情が感情作用の中で最も早く備わったんじゃないかと思います。恐怖心や愛着心がなかったら、外敵の餌食になって種は滅亡したはずですよ。したがって現存しておる総ての種は、恐怖心と絶大な愛着心ゆえに、生きながらえたとも言えます。最も発達した我々人間は、もっともその機能を濃厚に潜在させた存在なのです。だから恐怖心や愛着は、知性あるいは感性以前に作用する、宿命的な構造になっていることを自覚すべきなのです。民族紛争も経済戦争も、そうした判断を導くものはこれらの本能なのです。知性より早く作用する本能だと言うことを知るべきです。

恐怖心の実体は本来本能に由来した縁の問題です。必要だから備わっているのですが、必要でない限り作用しませんから無いのと同じです。でも生物として生存に直接関わる事態に及べば、忽ち発動する強靱なエネルギーを持った感情です。恐怖心は身を守るのもですが、それは実在する外敵に対応するものです。それが空想上の仮想外敵に対して従来の強烈な本能作用を発動させれば、誰だって心はぼろぼろになりますよ。知っておかねばならないことは、本能は観念や概念という虚像ではなく、れっきとしたこの身体に生命力に直接関わっているということです。だから一端発動すると、意識などの観念作用ではどうにも成らないということです。ですから例え自分の内面だからと言って、謾りに恐怖心や怒りや憎しみ恨み嫉妬反発心などを駆り立て続けると、精神本体が攻撃されてぼろぼろになるのです。

もし貴方がこのまま絶えず恐怖心を持ち続けると、間違いなく先ず自律神経がやられ、大脳が筋肉疲労や打撲亀裂に似た傷害を起こします。破壊ホルモンに侵されるからです。精神作用としては自然に自信を無くして、人及び何でもない事態にも怯える悪循環構造を形成固定します。これはもう病的症状ですから、放置しますと体をも壊し人格障害を起こします。何となれば、破壊ホルモンは、心身の機能自体を壊すからです。

そうした精神作用は勿論脳に於ける生理現象ですから、当然諸条件の基で機能するものです。条件が悪ければ作用も悪くなって当然です。先天性もあるでしょうし遺伝も疲労も外傷も大きな要因です。特に栄養として必用なミネラルやビタミンなどの欠乏は、根気や意志力や気力、神経の過敏症とも成れば感情の安定は極度に悪化します。これらは外部条件の問題であって、その人の本来的な性格とか性質とか性分や育ちとか、教養とか意志や心得や理想などと言った後天的文化性によるものでもないのです。

大脳は客観的な生理現象ですから、その異常症の原因は今話したように色々に考えられます。だからまず食生活と生活のリズム、そして心の管理が大切です。これらを見做して恐怖という現象を、心そのものの問題だけだとするのは危険です。ハードの面が不備であれば、幾ら正しい修行をしてもその回復領域は限界付きであり小さいものでしかありません。心の管理とは、不安や恐怖や不信感を駆り立てるような環境は出来るだけ避けると同時に、

常に心静さを保つために患悩の心を起こさぬ事です。つまりくだらない事などをイメージしたり空想などをしないことです。端的には意根を絶つこと、簡単に言えば心を持ち出さぬ事です。だから、淡々と只しなさい。これが決定的な心の管理であり正しい修行なのです。

空相した虚像体に怯えたり、夢や幻に囚われて苦しむなんて、人間しかしないこととは言え愚かなことだし哀れなことです。しかもそのことで自失し心身を壊してしまうなんて、まあこの事の重大性を深く考えなくてはなりません。心の管理は、同時に条件の管理と言うことを忘れぬ事です。

世話役：今の恐怖心なんですけれども、外圧が強い場合坐禅しただけじゃ解決が付かない事柄が多々あります。そういう状況に対応しているだけで脳が加熱し、エンジントラブルを起こして脳構造自体がやられる場合があります。そんなとき坐禅しても坐禅にならないですよ。そういう異常にまで至った場合、心をどの ようにすれば解決つけらるのですか。

老 師：外圧を避けなければ、やがて限界が来て脳構造の破壊は起こります。現象に対しては傷口から出血してますから塞がなければいけません。そのまま行きますと心神傷害が自殺に行き着くし、身体では色んな器官が同時多発的に侵されたりして大変です。応急処置として一旦は薬のお世話になることも必用です。まず神経を安定させてホルモンバランスを整え、心境を練り、各種の予防対策をすることです。

頭の亀裂を否定したり馬鹿にしちゃいけませんよ。恐怖心や悲しみや怒りなどが極限状態になると、フグの猛毒に匹敵する強烈な破壊ホルモンが供給されるそうです。そこまですらないにしても、本当に頭髪が全部抜けちゃって、更に毛根まで破壊してしまうほどの物質が自分の体内で合成され、それらによって身体脳まで破壊されるのです。

そのことに気が付いたらまずお医者さんに相談をしてください。そして平素より心の浄化安定を得るべく努力することです。正しい坐禅をし、さらさらと日常生活を送ることです。日々の努力がものを言うんです。

参禅者C：今日の提唱の中にも有りましたが、仏仏の菩提に合沓し、祖祖の三昧を嫡嗣せよと有りましたが、つまり味わって行くんだと、それに徹しなさいというところに本当の禅の味があるし、それを継続することによって何か得るものがあるんじゃないかという気がしたんですがいかがでしょうか。

老 師：そのとおりです。生活というのは朝起きてから寝るまでの総てです。それは不測の縁を含めてあらゆる縁との関わりです。その時その場、それが人生です。他に何かあるのではありません。瞬間瞬間の縁が総てです。ですが総て終わって無くなっていくものです。そして常に新たな縁との関係があるのです。確かに有りながら、何も無いのです。何も無いから自由に縁のままに今があり、作用し流転しているのです。それが本来の味わいなのです。それ以外に味わうべきものは何も無いし、その暇もないのです。有ると思ったものは全部仮想妄覚です。自己を運んで得たものはだから確かな実感も味もないのです。空しいものです。

そうした心の癖を捨てて、真箇の今、縁のままが三昧嫡嗣の消息です。これが良くてあれが悪い。これが上、あれが下などとやっておると、真実から隔たって一切が不明となるのです。無明は迷い苦しみの世界ですから、それを解決するためには坐禅が必用なのです。今、素直に只する。これが仏仏祖祖と合脊する道ですから、自然に安楽の境に達するのです。ここが大事なんです。

参禅者D：例えば絵を書くとき一点にいたるまで自分でコントロールし尽くすような、それが自分の絵に責任を持つことだと思ひ、音楽だと一瞬をコントロールしつくしたり、聞く人は一瞬を、人間の力で一瞬、一瞬の全てをコントロールされることに喜びを見いだしているような気がしているんですが、それだと禅と芸術は相対しているような気がするんですがいかがでしょうか。

老 師：まず修業と芸術の関わりから言うと、修業中はすべての善し悪し、好き嫌いの自己を立てたら我見を超えられませんから、すべてを捨ててかかるんです。これが修行の基本です。芸術は感情を心地よく刺激しゆさぶる刺激剤です。それによって触発された良質の感情が心を浄化し高めるのです。だから人類が続く限り芸術は必要なのです。芸術の特徴はいきなり魂に通ずることです。知性は概念化して理解し知的に満足したり、想像しイメージを拡大して感性を刺激するものです。が、芸術は概念の世界ではなく、感覚器官の刺激が直接感性を揺さぶります。感覚器官は身体ですから身体自体が感情となるので、魂と直接なのです。落ち込んだ時、悲しい時、イライラしている時など、気持ちの変動は精神の内容を低下させたり、それもよくあることです。その様な時こそ芸術は気力や生命力を与えてくれます。だから大切なのです。

ところで直接心を解決する禅者とは言う、そのような外部刺激で健全性を計る必要が無いのです。感覚的な物に支えて貰うような心が無いからです。見れば見たでそのものに触れるのですから、心地よい、楽しい心はあります。その心地よさ、楽しさは、常に自分の上に模様されていますから別段なことではないのです。それはそれですから、それ以上のものは本質的に無いのです。今、有る縁からそれだけの事実、本物に直接触れて絶対なものを常に味わっていますから、それ以上の物はないのです。空を見ても足下の砂を見ても、その存在の本物に触れているそれが満足なのです。ですから失ったり消えたりする物ではない確かな世界です。

したがって感情を揺さぶる刺激によって得た世界は、その刺激が無くなれば次第に元の木阿弥となり、普遍の感動は想いも及ばぬ事です。隔てのない心は、内に於いて常に感動と歓喜と安心と自信と明白さに満ちていますから、それを超える存在は最早無いのです。芸術性の尊厳は充分に認めていても、それらに与えて貰う物は何も無いのです。もっと言えば、日常触れる物総てが生きた真実の芸術作品だからです。

禅と芸術とは相対していると言うより、魂に与える質が天と地の差があると言うことです。素晴らしい芸術によって如何に感動しても、その感動で心の不安要素を解消することはあり得ぬ事です。禅と芸術とを並列的に論ずること自体、出来ないことなのです。

参禅者E：坐禅のまねごと、瞑想みたいなことはやってきたんですが、今を捉えることに関心があって、たとえば静かに坐ってるときに身体の微妙な感じを感じ続けることが今を捉えることに近いのかなと思ったんですが、いかがでしょうか

老 師：結構です。身体の感覚は事実です。今だけの世界ですから、感覚の事実を心静かに全身で感じて、そればかりになり我を忘れたらいいのです。まことに端的な着眼で良いです。

ただし、それを対象として意識するのではなく、無心に感覚ばかりになるよう努力してください。感覚、感じ、実感は知性とは関係なく確かな事実です。そのまま、そのものに陶醉しきれば、隔てが落ちるのです。つまり無我とは我を忘れることです。坐禅修業の根本は何かというと、我を取るからです、ありのままの今、感覚のままに任せて成り切ることです。余分な念や気持ちなどを加えなければ、祖祖の三昧となり仏仏と合沓し嫡嗣するのです。素直に感覚のままに成って、空しく時を送っておれば、何時しかそればかりになり我を忘れていきます。継続さえしたら素晴らしい境地が開けます。

参禅者F：初めてですが、見よう見まねで坐っていました。息を吐いて、吐いているときには気持ちがいいなという感覚しかなかったんです。それが結構気持ち が良かったんです。一人で坐ってみたいなたと思っています。そのときどういう風にしたらいいのか初めてなので教えていただきたいのですが。

老 師：あなたが気持ちよくといわれたでしょう。これが大事なんです。たとえ雑念が出ていたにしろ、呼吸を見守ることが出来ておれば、誰もが気持ちよくなるのです。ですから深く静かに呼吸をすることです。そしてそれを片時も見失わぬ事です。そのためにしょっちゅう腰を捻ることです。これをずっと継続しておれば結論が出るのです。

すべからく是の如くやってください。是の如くあれば、必ず是の如く成るのです。確実に結果が出るということです。信じてひたすら行ずることです。信と実践しかないのです。よろしいでしょうか。

平成十三年十二月八日