

井上希道

坐に先だつて

これから申し上げるのが心の浄化、即ち自らを救う道です。今日的な状況に対して特に心が問題です。心の縛りを解き平安の境地を獲得する方法です。心の根元を解明し、真の安らぎを体得して価値ある人生をしていただきたいと思います。そのためには正しい坐禅をするしかないのです。ここでの坐禅をうまく活用していただきたいと思いますのです。

道元禅師は「坐禅は習禅に非ず、只安楽の法門なり」と仰せになっておられます。つまり、努力をし坐禅を習い覚えてそれで何かを得る、或るいは坐禅を積み重ねていくと悟れる、と言うものではないと注意されています。そして坐禅は拘りから解放した伸びやかな自然な心、それが最も安楽なのだということです。この上ない安楽な道、それが本当の坐禅なのです。

端的に言えば、坐禅は訓練ではない、只素直に坐禅することいい。さすれば、素直な心になる、ありのままの心、自然体になる。自己を計りだして是非したり、分別し好き嫌いの念を起こして葛藤する事がない。自己が無いので安楽そのものだという事です。この事を坐禅は「只安楽の法門」だと言われたのです。自己が無ければ当然物に任せ、縁に従い去る力がありますから、対立して葛藤などを生じない境界です。日々是好日とはこの心境から出てきた言葉です。

さて、坐禅の応用編です。皆さん心身共に目一杯仕事をされていますから、疲れていない筈がありません。そんな状態で帰宅されるのです。或る人たちは仲間と一杯やりながら一頻り語らって帰るでしょう。それも癒しとしてとても大切な事なのです。けれども王道は家庭を長時間留守にしている事に対して、出来るだけ早く帰宅する事です。それによって家族が成り立ち健全な家庭が保てるのです。

しかし過度な疲れはどうしても余裕がありません。落ち着きを失い感情も不安定ですから、奥さんの心を察したり子供達の気持ちを理解したりする事が出来なくなっています。父親本人は家族のためにくたくたになるまで働いてますから、家庭に於ける父親の立場とその大きさや必要性を充分自覚していても、対処する余裕が無くて殆ど出来ない状況です。このことは大変な事態を見過ごす事も起こり得ると言う事です。

禪者がそれであっては何のために参禅しているのか全く意味がありません。そんな坐禅ならしない方がいいし、している価値はないのです。家庭にあつて価値ある参禅であつて欲しいものです。

ではどうすればいいかです。これが参禅の応用編であり家庭禪です。つまり、家庭での参禅功夫が大切だと言う事です。先ず疲れた自分を救うことであり、家庭を守り、且つ境界を上げていく道ですから尊いのです。真の禪者はそうでなければいけないのです。生活とズレがあるのは、自己を運んで隔たりを作っているからで、本当の禪者とは言われないの

です。

さてその方法です。特別な事は何もありません。どうあれ心の疲れを拂袖する事が第一です。それは心の付着物を取って軽快になる事ですから、家の扉を開くまでには仕事の事など一切を捨て去っておく事です。特に嫌な事などは家庭に持ち込むと全体が暗くなってしまいます。

さて、一步玄関に入るなり、軽快に「ただいま！」と帰還を自主的に宣言する事です。その瞬間に主人の気が家一杯に行き渡り、見えないが全員の心が主人に向けられるのです。そしてゆっくり徐に靴を脱ぎ、ゆっくりと揃えて、ゆっくりと中へ入る事です。この時は既に禅堂に於ける経行であり、確かな一步を確認しての歩行です。

そして奥さんに、そして子供達に、すっきりとした笑顔で、照れることなく、毅然とした態度で、顔をよく見てそれぞれに声を掛けるのです。これは縁に従い、縁を使いこなしていく基本です。素直にならなければ、縁に依っては照れたりはにかんだり、或いはすねたりの感情が湧いてきて、縁に押しつぶされてしまいます。ここで、物に任せ物に従い、縁に任せ縁に従い去ることで、素直さを錬るのです。素直さは無心に連なる極めて上質な心ですから、参禅の中心に当たるものです。これが生活禅と言われる所以です。とにかく素直でなければ出来ぬことです。

歩く時には足に従い、足に任せて只歩くのです。次第に前後が溶けて過去が離れていきます。そうすると自然に心が優しく柔らかくなります。自然に素直になっている証拠です。不思議な事にいちいち確かな手応えがあり、それらが総てさらさらと去って終わっていきます。実に爽やかになるのです。心の付着物がそれだけ落ちているのです。落ちただけ身も心も軽くなり、温かくなり優しくなるのです。

そのままの心で主人をしお父さんをしておればよいのです。自ずから奥さんの心になり、子供の心になっていますから、自然に本当の家庭が育まれるのです。こうした心得で生活すれば、家族によって身体の疲れも心の疲れも癒されて、しかも心境が進むのですから有り難い事です。これが生きた禅修行です。やはり努力であり着眼なのです。

またこのポイントが手に入りますと、仕事でも勉強でも成り切れるようになってきます。その事だけ、今だけがいよいよ明確になって心がさらさらになり、単一にして純一ですから心も綺麗になるのです。とにかく楽になっていくのです。

色んな方が参禅にきます。とても頭の走りが早く鋭い人が言うに、列車に乗っていて看板が目に入ると、どうしても読まなければ承知出来なかったそうです。それでとても忙しく騒がしかったが、只見れるようになり、その囚われから解放された時、始めて心が静かになったそうです。救われるというのはこういうことだったんですねと、その人がしみじみ言っておりました。心が変貌していくその様子がよく語られています。

これも家庭や仕事で修行していたからです。とにかく家庭では心を解放をし、素直に縁に従ってください。目前の縁に淡々と従って下さい。無常のまま、流転のままに任せると言う事です。引っかからず、何でもさらさらと気持ちよくするのです。これを「如法にする」と言うのです。自ずから構えが無くなり、奥さんに対しても、子供さんに対しても隔てが無くなり、家族全体流れが良くなります。素晴らしい家庭環境に育まれて子供達が健全に

育つのですから言う事無しです。万事が良好となるのが本当の修行、家庭禅ですから、間違わないように理解してください。

とにかく今だけになる。その事だけになることを縁に従う、縁になりきるというのです。成りきるとは我を忘れることです。我を忘れるとは無我になることです。無我は仏の境界であり、大安心の世界、涅槃であり彼岸と言う事です。これが禅の本領です。そのポイントがとにかく、今、縁に従って只する事にあるのです。

短時間ではありますけれども、みなさんこうして正法のために貴重な時間を取ってこられたんです。本当に根底から救われるのは正法しかないのです。それは本当に坐禅することです。それを更に濃縮して申し上げます。成りきればいいんです。今、その事に成り切りきって我を忘れたらいいんです。何百分の一秒の一瞬一瞬に成りきるのです。その具体的な一番いい方法として一息を離さないようにやってください。なぜならば一息というのは今一瞬そのものですから。一息に成り切り成り切りして下さい。徹し切ったらよいのです。命がけでして下さい。後は努力あるのみです。

#### 普勸坐禅儀提唱 第八回

この提唱も段々佳境に入り、終わりに近づいております。今日を含めまして今年あと三回ほどありますので、この普勸坐禅儀提唱も今年いっぱい終講しそうであります。申し上げる通りこれは道元禅師が如浄禅師の法を継いでお帰りになり、真っ先に筆を下ろされた珠玉の宝書であります。御年若干二十八、九のときにものされたというのですから恐ろしい、まさに天才です。

帰るや否や、何故このお経をものされたかと言いますと、御自分の修行に対する反省と気づきからです。十三で出家をし、十五で大疑団を抱いて比叡山を降りてからの修行は大変なものでした。それから難儀をし二十八にしてようやく正師に出会って解脱をした苦しい経緯があります。それに対しての深い悔恨の情と、後人に対する慈愛からなのです。いまままで自分がしてきた修行は根本が間違っていたから長くかかったのだ。言葉を追いかけて他に求めたあんな修行で悟れる訳がない。大法の重きを思う時、早く正路を明らかにして、無駄のない修行をしてもらいたい。正しい修行さえすれば誰もが道を得る事が出来るのだ、と言う気持ちからなのです。

頭脳がそもそも科学性豊で精彩を究めていますし、本より潔癖性で情熱的な人ですから、道を重く思う上に慈悲が溢れていますから、せずには居られなかったのです。だから帰国するや直ぐに始められたのです。如何に大法重きことを感じられていたかが切実に伝わってきます。

道の人、この感を深くせよ。でなければ高祖の兒孫とは言われぬぞ。

坐禅について祖師方が色々書いておりますけれども、道元禅師のこれが一頭地を抜いております。深い慈愛と能力が有り余って書かれたこの普勸坐禅儀は文体も素晴らしく、故に古曲中の古曲だといわれております。

一番力を入れておられることは、本来道でないものは無い、その事がはっきりしなければ駄目だ。それには脱落するしかない。そのために正しい坐禅をなささい、と言う事です。

正法を得ると言う事に尽きます。その具体的な方法を実に明快に解かれたものがこの普勸坐禅儀です。さすれば誰もが大自在を得て、この上ない確かで素晴らしい人生が出来るぞと断定して坐禅修行を勧められているのです。

脱落とは自己のない事です。自己とは隔たりの事です。身と心の隔たりによって、理屈や感情が先行し先回りするから道が見えなくなっている心の癖です。隔てている心の癖を取るのが修行なのです。これを自己を取るとか自己を空じるとか己事究明とかいうのです。そのための禅修行なのです。その修行とは只管打坐の事です。道元禅師は「只管打坐して始めて得ん」と言われている通りです。これを正修行というのです。

只管打坐というのは、坐禅ばかりの坐禅、即ち純粹にして混ざり物のない坐禅の事です。不純物さえなかったら真実です。有りの侷です。有りの侷の坐禅は真実丸出しと言う事です。これが佛祖正伝の坐禅、即ち只管打坐です。妄想三昧の坐禅ではないぞと、邪禪との明快な区分をせんがために是れを著されたのです。

呼吸も同じです。一切のイメージも雑念も観念も感情も何も入ってなかったら純粹ですから、真実そのものです。真実そのものを法というのです。仏性の事です。呼吸そのものには、本来汚れも無い自己も無い、心の癖もない、隔てもない、善悪も何もかも一切を超越した真実丸出しです。汚れた呼吸もなければ偽物の呼吸もないのです。一呼吸一呼吸総て真実そのものなのです。呼吸そのものに成る時、隔たりも心の癖も自己も、何もかも無くなるのです。只管呼吸です。ここが修行の急所です。

呼吸ばかりの呼吸をどこまでも錬っていくのです。これが修行です。坐禅ばかりの坐禅、呼吸ばかりの呼吸をするのが正修行です。

要するに隔ても癖も無い瞬間の持続をする事です。心の無い心、念の無い念、この一点を守り通すのです。そうしないと隔てが取れないのです。

とすると、とにかく急所である重大な一点に早く気が付く事です。本もと今しか無いし、今に嘘の今はありませんから、本当の今に目覚めることです。呼吸を真実にしていればよいのです。なんとなれば呼吸は今しか無いからです。真剣にすれば必ず呼吸と親しくなり、大切な急所に気が付きます。それも早いほど良いのです。

先般は「超凡越聖、坐脱立亡も、此の力に一任することを。況やまた、指竿針槌を拈ずるの転機、弘拳棒喝を挙するの証契も、未だ是れ思量分別の能く解する所に非ず。豈神通修証の能く知る所とせんや。声色の外の威儀為る可し。」ここまででした。今日は次に行きます。

「那ぞ知見の先の軌則に非ざる者ならんや。然れば則ち、上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ。専一に功夫せば、正に是れ弃道なり。修証自ずから染汚せず、趣向更に是れ平常なる者なり。凡そ夫れ、自界他方、西天東地、等しく仏印を持し、一ら宗風をほしいままにす。唯打坐を務めて兀地にさえらる。万別千差というとも雖も、祇管に参禅弃道すべし。」と。

大ざっぱに言いますと、そもそも道は知る知らないの世界ではない。だから道を得るには知識はいらない、上下利鈍も関係ない。そういう理屈以前の消息である。ひたすら坐禅すれば自ずから道と親しくなり、総て道だと言う事が分かる。とにかく四の五の言わずに坐禅せよと言うことです。これを詳しく言うても内容は同じ事。されど高祖の無語中の有語

を軽々にする訳にはいきませんから提唱します。

「那ぞ知見の先の軌則に非ざる者ならんや」

那ぞは何ぞで、どうして、程の意です。知見は隔たりより生ずる理屈の事で、執着の始まりです。自己を運んで迷いを起こす本です。本より知る知らないに関わらず、誰もが起きて寝るまで活動し、一日がちゃんと成就し終わっている。これら総て法によっているからです。もし因縁果という因縁所生の法が無かったら、この宇宙は滅茶苦茶です。何も生まれず、何も育たず、何も無いのです。信ずるに値する物は一切無いのです。出た息は入らず、物を離せば下へ行くのか上へ行くのか当てもない状態であったら困るでしょう。そうではないでしょう。個の身体も天地自然も、悉く因縁所生の法によってちゃんとしているから安心なのです。これに違えている物は何も無いぞと言うのが、「那ぞ知見の先の軌則に非ざる者ならんや」です。早い話が、隔たりである心の癖さえ無ければ、総て道でない物はない、その事が判明するぞと言う底意が有るのです。

「然れば則ち、上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ」

これ以上説く必要はありませんね。求道の人、常に味覚であれ何であれ上智下愚、利人鈍者が有るか否かと参究するのです。眼耳鼻舌身意、色声香味触法の見聞覚知いちゝに、上智下愚、利人鈍者の別が有るか否かを追究しなければいけません。行き着くところは、そんなものは一切無いということです。結果、縁のままに「只」有るしかないと言う事が分かります。淡々で行ずる事が出来るようになるのはその時からです。すると次のようになるのです。

「専一に功夫せば、正に是れ辨道なり。修証自ずから染汚せず、趣向更に是れ平常なる者なり」

専一とはそれのみ、不純物無しです。純粹に、本当にと言う事で、総てをかなぐり捨てて一に徹することです。理屈を入れずにその事に没頭することを言うのです。それが修行であり功夫です。工夫も同じです。ここでは只管打坐を言っていますから「正に是れ弁道なり」です。本当の功夫は功夫無きまで純一でなくては成りません。坐禅そのものになる事が中心なのです。ですから智恵も学識も何も要らぬし、寧ろ邪魔になり妨げになるのです。

「辨」字が道元禅師の使われたもので、努めるという意味です。「辨」は刀で二つに切り分ける、「辯」は言葉で言い分ける、即ち弁解弁護の意味です。因みに「辨」は語源的には婉・勉と同義語で努める・力むことなのです。「辨」と「辯」とでは趣が随分と違うのです。道元禅師はとにかく文字を正確に知りきって使って居られるのです。

ひたすら打坐に専念し、一息に専念すれば正法ですから、「修証自ずから染汚せず」です。そうした修行ならば間違いようがないと言う事です。釈尊が最初にこの法を体得されてより、インド、中国、日本と法が伝わってきました。その内容はただ専一に打坐をしてそのものに徹し、自己無き消息を伝えてきたのです。これを以心伝心というのです。何人も既にその人です。純一になりその物に徹すれば皆分かるのです。方向も関係ない、国柄も人種も歳も男女も学識利鈍も一切関係ない。何故か？ 自己の心の問題であって、他の一切に関わらないからです。

常に、打坐に修証ありや、染汚ありやと実参実究してご覧なさい。「修証自ずから染汚せず」です。ひたすら打坐を専一に努め、成り切って自己を忘れた時、真実の消息がはっきりするぞ言う事です。

「趣向更に是れ平常なる者なり」この「趣向」とは向かっていくことです。つまり、知性や意識を運んで虚像の世界に迷い込む事です。道元禪師がこの言葉を持ちだしたのは理由があったのです。と言うのは、自分が長く趣向して、方向違いの修行をしていたからです。

この語は趙州古仏に由来します。趙州は十八で大悟し、後四十年間師匠の南泉に就いて研鑽し、それから尚二十年を掛けて諸方の師を訪ねて参禅された祖師中の祖師です。もっとも境涯の高い祖師です。我が少林窟道場開山の・隠老大師は、真に私淑された祖師は趙州古佛のみと。樞老も又祖師中の祖師なのです。

まだ悟らぬ前の趙州が師匠の南泉禪師に問うんです。「如何なるかこれ道」。南泉曰く「平常心是道」と。平常の心、二十四時間縁に応じて作用している心が道そのものなんだと。どういうことかという、一瞬一瞬すべて真実であり、ありのままの姿なんです。だからそのときに働いた心の様子が全部その人の様子であって、取って捨てる心は何もないんです。捨てようと思っても出来ない事です。何となれば、心とすべき物が何も無いからです。無くて有るのが心です。有って無いのが心です。このやろうと思ったとき、このやろうと思ったそのままがそのときの様子です。それが道です。

悟らなくてもみんなそうです。只大きく異なるのは、隔てがあるために前後が出来てしまい、それらが多重に作用するので絡み合って葛藤することです。瞬間の流転のままにいかないことが決定的な違いです。だから道でありながら道にならないのです。

まだ未悟ですから、「かえって趣向すべきやいなや」と問い直しました。だったら道か道でないか分からないので、道を道と知るためにはどうやって向かって行ったらいいんですかと。質問した理由も良く分かるでしょう。

そりゃそうですよね、悟ってないんですから今の心の動きがそのまま道だと言われても納得できません。ここの「趣向すべきやいなや」と言うところを道元禪師が取り上げたんです。この趙州禪師と南泉禪師の続きを見てみましょう。

南泉曰く「向かわんと擬すれば即ち背く」。道元禪師が言いたかったのはこの事だったのです。今、このままが道だから、求めたら迷いになるぞと、渾身の示唆です。ここが悟った者と悟らぬ者との違いです。悟るために努力し進んで行かなければならないと思っています。意識の努力は実行のための前段階です。必要なのですが、又天地に分かれる危険なところ。現実、今、このもの以外の世界に向かったら真実から反れてしまうぞと注意されたのです。分かってやろうと心を持ち出した瞬間、事実の世界から隔たり虚像となるのです。

いいですか。分別を分別せずば、分別も分別ながら分別もなし、というときの道歌があります。分別を分別してしまうから、天然の働きが死物になるのです。分かってやろうと意を運び出すと、心の動いた陰を追っかけることになるのです。その物が逃げてしまうのです。だから「向かわんと擬すれば即ち背く」のです。この際どい大事な急所がよく分かるでしょう。それその物と、その物を分別して情報化した意識的なものとは全く違うのです。

趙州は悟りたい一心ですから、知りたくて更に尋ねるのです。この純真な求道心が大切なのです。

「擬せんずんば、いいでか是れ道なることを知らん」。求めると道に背くならば、どうや

って道を知ることができるのか、と切実な訴えです。誰もが知りたいところです。命がけで師匠に突っ込んでいった彼の心中、見習うべしです。ぎりぎり一杯のところまできますから質問も最後の壁です。

師匠の南泉禪師も力一杯です。曰く「道は知にも属せず、不知にも属せず。知は是れ妄覚、不知は是れ無記。真に不疑の道に達せば、なお太虚の廓然として洞豁なるが如し」。「州、言下に於いて頓悟す」。ここですよ。総て道だから、分かるとか、分からないと言った意識の世界とは一切関わらない。端的に言うなら意識上の知はこれ妄覚、つまり虚像に惑わされたものだ。何となれば観念での作り事に過ぎないものを認めているからです。だから真理ではない。次が面白いんです。不知はこれ無記。だからといってぼけ一つとして無知性になる事でもない。その様に成ってしまったら味噌も糞も分別が付かないから道にならないぞと。道とは味噌は味噌、糞は糞のことです。違いが道なのです。これを差別智と言うのです。違いながら一つ事です。これを平等智と言います。ちゃんと分別しながら関わらないと言う事です。ここでもう一句付け加えてくれたんです。慈悲徹困です。この一句が趙州を物にしたのです。見よ！

「真に不疑の道に達せば、なお太虚の廓然として洞豁なるがごとし」。本当にそのものに徹して自己の計らい事が無くなった時、つまり知りたいが故に趣向したり、擬議や疑いとかが入る余地が無くなったら、当然大宇宙の如くからりとして、何の障りも無くしかも明らかになるぞと。州、言下に於いて頓悟す。

ちょうど蟬が皮から全部抜け出したときに初めて大空を自由自在に羽ばたくことが出来ますね。それで抜け落ちるまで徹することです。不疑に達する、即ち疑いとか知りたいとかの念が無くなるまで成り切れと言う事です。これを聞いたとき、機縁熟して趙州は悟るのです。心の癖がからりと落ちて、真に不疑の境界に至ったのです。

嘗ては自分も大いに覚えのある「趣向」について、そのことを明らかにし注意を促したところです。

「趣向更に是れ平常なる者なり」。趣向とは求めて向かっていく、願心の事です。実践に入る手前です。実践は成り切る事です。これは実践に向かわせるエネルギーですからとても大切なものです。では畢竟どうするかです。趣向しなければいけないし、趣向してはいけない。さあ、諸君ならどうする！ 見事道元禪師の意中を得れば法の幸いなり。

どうするもこうするも無いでしょう。平常以外に何があるというのか、即今深く参究せよです。平常そのまましかない、それが道であるぞと。だから平生のままに隔てなく、只、淡々とやりなさい、と言う事です。道のままに、只道を行ずればいいのです。深般若波羅密多を行ずるとはこの事です。

文字や言葉を認めるとそれに拘ってしまいます。するとひどく難しげに思えて、修行は凄惨な事をするのだという想いになるものです。ところが道元禪師の示唆するところは、このように極めて簡明なのです。

ここで一つ注意がいるのは、趣向の真意を取り間違えて、理論的解釈に落ちない事です。分かろうとし理解しようとする知的差配に趣向しない事です。これが隔たりを起こす本ですから。道元禪師もこれで長い間、方向違いのつまらぬ修行をする事となり、永年月を棒に振りました。そうした経緯があったので見過ごす訳には行かないところです。趙州禪師に於いてすら間違いを犯す危険なところだぞ、と言う含みを以て注意をされたのです。こ

の深い慈悲こそ高祖の真骨頂なのです。分かりますか。

道を求め道を追究するならば、とにかく平生その物を道と心得て、縁のままに成り切り成り切りしなければいけないよと言うのが「趣向更にはれ平常なる者なり」の真意です。趣向するのは平常を本当にする、只管に行ずる事だぞと。

「凡そ夫れ、自界他方、西天東地、等しく仏印を持し、一ら宗風をほしいままにす」

「凡そ夫れ」とは話しを一転して注意を引きつける道元禪師独特の論法です。話は変わるがいいかね、良く聞けよ、と言うほどです。「自界」というのは今我々のこの仏法の世界です。釈尊の大乗精神の世界です。「他方」はまだ正法に触れていない人たちの世界、これからの人たちです。「西天東地」とは西はインド東は中国や日本のことで、要するに「自界他方、西天東地」で全世界、及びみんなということです。国や方角、時代に拘わらず、総ての人ということです。

その事が何かというと、みんな「等しく仏印を持し、一ら宗風をほしいままにす」と。等しくとは同じくです。皆仏と同じ内容を持っていて、而もお構いなしにそれを自由自在に使いこなしているのではないかと。何を？ どのように？

勿論知見の先の軌則です。鼻で呼吸をし、口へ入れれば自ずから味がある。各眼耳鼻舌身意は各色声香味触法ではないか。理屈の寄りつく隙間はない。無爲にして無我の働きであることを知れよとなり。これ諸仏と同時です。これ如來と同事です。この有るがままが仏性です。これが仏法です。等しく仏印を持しとはこの事です。これ一つを取って試してみても道の様子は皆仏と同じである証じゃと。

一ら（もっぱら）とは何時でも何処でも何事でも誰でもです。「一ら宗風をほしいままにす」とはお洒落な表現でセンスの良い文法です。「宗風」この語に囚われぬ事です。宗は始まり、またその流れの総てを指し、また根本的主旨の意です。ここは本来の働きを指し、それをもうみんなやってるじゃないかと、日常底への注意です。この事を本当にそうだと合点するまで、今している事を見失わず本当にしなさいと言っているのです。仏道を習うというは自己を習うなりとはこの事です。

それよりも更に早く、而も楽に本来を体得するにはどうするか？ 今言った日々の行持を純粹に、隙なく本当にする事よと。次を見よじゃ。ここが言いたかったのです。

「唯打坐を努めて兀地にさえらる。万別千差と謂うと雖も、祇管（ひたすら）參禪弁道すべし」と。ここはもう解くに及ばずです。誰も皆ひたすら真実に坐りなさい。唯それだけでよしいと。自己を習うというは自己を忘るるなりです。徹した時、道が現状するのです。自己を忘るるというは万法に証せらるるなりです。そのものに徹して自己無き時、空の様子がはっきりするのです。万法に証せらるるというは自己の心身及び他己の心身をして脱落せしむるなりです。

みなさん、今坐っておられる。どういうふうな坐り方にしろ、本当じゃ、嘘じゃの坐り方、偽物の坐り方というものはないのです。これはこれなりにありのままの姿、真実の様子なのです。これは只これです。それがそれを現じておる。その物が道です。それが仏法です。その事が合点できないのは、只理屈が道を隔てているからに過ぎないのです。だったらわざわざ煩惱にするこの隔たりを取ればよいだけの話しです。

そこで「万別千差と謂うと雖も、祇管（ひたすら）參禪弁道すべし」です。どのように打坐するかと言えば、「兀地にさえらる」です。枯れ木の如く石ころの如く、又秃げ山の如く

無存在無価値に成り切って、只どっしりと坐って空しく時を過ごせと言う事です。それ一途になって他を見ない事です。その物と一枚になり我を忘じ切るので。これが一大事因縁です。ここが大事なんです。

六祖が五祖に出会った時には、既に一隻眼を具していました。それを見て取った五祖は、これは別あつらえしとけよと言って、米搗き部屋に入れたでしょう。惠能は朝から晩まで臼をひたすら一踏みだけして、空しく八ヶ月やったんです。その力量があったのです。臼にさえらるです。一踏みにさえらるです。分かるでしょう。只これだけ、一踏みだけ、今只在るだけだと決着が付いていましたからできたのです。「只」の大信念がかちっとあるから、他に妨げられることなく淡々と出来たのです。そうした信念が有っても無くても一歩には関係ないのです。一歩にさえられて只歩けばいいのです。一息は只一息です。知性もいらない、分別もいらない。只縁と一つになりその物にさえられて空しく行じることです。色々あるにしろ、有って当然ですが、そういうものはそのままいいから、ただひたすら坐禅をしなさい。坐禅とはそうすることなんだよ。それだけでいいんだぞとの教えなのです。

祇管は只管打坐の只管と同じ意味です。只ということ。只是純粹ということ。純粹とは不純物なしです。坐禅の時は坐禅ばかりになることです。それは我を忘れることです。徹頭徹尾そのことしか無いのです。それが只管打坐です。今からまた只管打坐をしていただきます。

#### 茶話会

参禅者A：身体を捻るときは、その動きに集中していたらいいのでしょうか。

老 師：初めての方が一番困られるのはそこです。坐禅をすればいいと言われるけれども、身体の坐禅、つまりスタイルの坐禅は形を真似れば済むので問題はない。けれども心をどうしたらいいのかということに悩むのです。集中という言葉は一般世間での生活上に於いて適正なもので、禅的ではないんです。けれども目的に対しての心得としてはとても分かりやすくても間違いではありません。

何故禅的でないかと言いますと、禅とはその物と同化してその物自体になる事です。集中とは散漫とか拡散の対象語で、先ず散漫ありき拡散ありきの前提が立つからです。更にいけないのは、向かってしまうために、集中する対象と主体とが存在する事になり、初めから相対化し隔たった言葉だからです。だから禅的では無いのです。

ですが心の癖を取るためには本来に目覚めなければ成りません。と言う事は身と心との隔てを取る事です。つまり心のばらけを引き起こす癖を根元的に取るためには、どうしても「今」の一点に心を置かなければ成りません。この事は申すまでもなく「今」に集中する事に他なりません。ですから禅的ではないけれども間違いではないのです。他の一切が入る余地無きまで、徹底集中する事が主眼であり、集中する努力が有ってこそ成りきるのです。従いまして、身体を捻る時には一呼吸に成り切ると同様に、集中し成り切る事です。本当に成り切って我を忘れたら隔てが無くなるのです。即ち、心自体が何も無い、と言う事が判明しますからバラケの癖が瞬時に無くなるのです。

一秒の何百分の一秒の隙間さえも許さず、瞬間そのものに集中し成り切る事です。そうす

れば自然に隙間がなくなって隔てが取れるのです。つまりその物と一体化して我を忘れるので自己が無くなるのです。無我の体得です。空の体得です。

ですから修行の方法という特別なものはないのです。一点に収まって成り切ったら総てが無くなる、と言う事を知っておいて下さい。とにかく心が空っぽになって始めて隔たりが取れるのですから、「今」その事に成り切り成り切りの努力をする事しかないのです。朝から晩まで、晩から朝までその努力しておればいいんです。呼吸だけではなく、捻るだけではなく、歩く事も坐る事も、生活全般にわたって隙なく努力することです。やがて本当にそのものと同化してきます。成り切って我を忘れてきます。無我になるのです。無我、即ち本当の「今」には善悪もこだわりも、執着も癖もないのです。これが涅槃の世界であり彼岸の世界であり救われた世界です。宇宙大の自己です。これが本来の自己です。一時も早くこの大世界に目覚める事です。

そのためには一番効率のよい方法を選んでやるべきなんです。ですからどうあっても今一瞬、一点に心を集中して成り切る事が第一です。これを守り通す努力が修行であり菩提心です。

参禅者B：成り切れば自ずから隔たりが取れて、拘る自己が無くなるという事が分かりました。では、スポーツでも遊びでも賭け事でも、一心不乱にして成り切ればいい訳ですね。

老 師：これは鋭くて良い質問です。間違いやすい所ですから注意して下さいよ。スポーツするときには満身スポーツに成り切ればいいのですが、競技や勝負事はそれが出来難いのです。何故かというと、それ自体が先ず善し悪し、勝ち負けを主体にしたものだからです。そうした事柄は優劣損得があればこそ面白く、だからみんなが乗りやすいのです。そうした物事は麻薬性が高く人を惑わすのです。賭け事で財産を吹き飛ばした話しは今も昔も良く聞く事です。つまり、そうした遊興的な事柄にのめり込み成り切ると、無理性化が進むだけです。常に一喜一憂し感情を駆り立てていますから、次第に動物化し心の質が低下狭隘化して道の心が消失してしまうのです。ですからそうした麻薬性の高い環境の中にあって、そうした感情や念を超えて行く事はとても大変なことです。しかも純粹一途な「今」に成り切る事は殆ど不可能だと言う事が分かるでしょう。

従って真実の道人は、一切の遊興的な事を退けて、清浄な世界、静かな環境を選び、そこに心身を浸して単調になっていくものです。そうしないと成りきれないからです。芸多くして道成らずです。

参禅者C：遊興的な事柄に没頭する事は、精神を低俗化させてしまい無理性化して、本来の成り切る事とは逆だと言う事に気が付きました。では、勉強とか仕事など、頭脳と身体をフルに使うような事は修行に成るのですか、成らないのですか？

老 師：これも素晴らしい質問ですね。みんなが知りたいところだと思います。皆さん勉強なり仕事に没頭して、ああもう三時間経った、もう五時間経ったという覚えがあったはずです。勉強や仕事と遊興的な事との違いは、感情を駆り立てる物事ではないからです。従って心が騒がないから精神の稚拙化が生じないのです。ここが決定的な違いです。単調にそればかりになれるから我れを忘れることが出来るのです。分別を更に分別するという無駄ごとをする自己がないのです。分別のままで終わっていて消滅し脱落しているから我を忘れてるのです。だから時間が無くなるのです。勉強は知性を思いっきり使います。ですが我を忘れています。何故だか分かりますか。

それは知性の働きのままに没頭しているからです。没頭すると前後が無くなりますから知性に毒されない、これがその理由です。ここが大切なのです。集中し成り切ることで自己を超えると言う事です。但し、損得勘定や優劣意識などの不純物を加えた瞬間から精神の分裂が起こり、前後が生まれて一点に集中できなくなり成りきれません。勉強や仕事が重たるとなりストレスになるのです。

これからは科学で科学を超え、文明で文明を超えていく道が必要なのです。その道とは何かというと、文明を使いながら文明にこだわらない力の事です。つまり必要なだけ使いこなして毒されない事です。拘りとしての小さな自己を超える事です。根底に常に健全な人間性ありきと言う事です。

こうして人間の尊厳を科学よりも文明よりも経済よりも常に上位に置き、あらゆる社会現象に於いて人間性を最上位に心していけば道を間違えることはないのです。文明が人を苦しめ将来を怪しくしているならば、それは人間の上位に文明を置いているから起こる事です。そうした人間性の失墜は、道がなくなった証拠なのです。

真実の道は個、即ち小さな自己を超えています。総ての社会現象は個々独立して機能していても、常に全体との関係性であり、全体との原因結果の流転が本来の姿なのです。従って真実の道を追求めし本来の様子を本質的に知る必要があるのです。政治のあり方、報道のあり方、文化文明のあり方、科学・技術・医療のあり方、家庭教育・学校教育のあり方等、全部自然のあるべき筋が見えるのです。だから科学者も政治家も教師も医者も、みんな自己追及をし道を極める必要があるのです。と言う事は自分の心をはっきりさせる事なのです。そうすると道が道を教えてくれて、道が道を守ってくれるのです。

一時も早く皆さんがその人に成っていただきたいのです。ここにお集まりいただくのはそのためです。早く徹するためには「ひたすら今を守る」事です。出来るだけ守りやすい環境を選ぶ事です。「今」が分からない人は一呼吸に徹底集中し成り切る事です。言われたとおりに素直に実行する、努力することです。それが修行であり道人の心得です。

参禅者D：今日こうやって身体を捻ると言う、聞いた事も無い坐禅を始めてさせていただきました。真剣に言われた通りするほど身体も心も軽くなっていくという、その事が非常に不思議に思えるのです。とにかく心を一点に集中することが大切だと言う事はよく分かりました。で、身体はできるだけ脱力するというか、リラックスするのが望ましいのか、それともそうじゃないのかを教えてくださいたいのですが。

老 師：質の高い一瞬一瞬、つまり不純物も無く隙もない「今」を、出来るだけ継続することが、目的達成には一番近道です。

目的達成のためにはそれが条件ですから、その条件を満たすために腰をひねるのです。人間は動物ですから、動きながら外境との関係を形成して目的を果たしています。植物はじっとしておるのが本来です。だから動物である我々がじっとして動かず、しかも一点を凝視し続けますと肩も首も腰も凝ってしまい、三日も経つとへとへとになってしまいます。気力までなくなってしまいます。ですから慣れるまで大変なのです。もう苦痛に耐えるための我慢状態、それ以外の何物でもないのです。初心者のこういう苦痛を無視した坐禅が古来からのものです。ああ、こういう世界があったのか、本来の自分とはそういう存在だったのか、それが少しでも体得できて楽になった、という法悦有る坐禅でないのが殆どです。人間のハードの部分、大原則の生き物であり動物であり、動いておるのが自然だとい

う大原則をもっと大切にすべきなのです。

一番効率よく目的を達成するためには、身体を自然にして流れをよくすることも条件の一つです。修行に役に立つ方法、それは雑念を切るために有効で、且つ身体を自然体に保ち、更に集中が持続しやすい方法であればそれが一番いいものです。実に簡単でありながらそれらの必要な諸条件を全て満たしているのが、今していただいた方法です。

そこでご質問の答えに入ります。自然体であるためには偏り疲労も偏り緊張も防止すべきです。従ってリラックスするように、無用な緊張を取るようにすることです。振りの範囲は気持ちの良い領域に留め、速度は心を見失わない低速です。心を見失わないとは、過去でも未来でもない本当の瞬間、念が出る瞬間に着目しておくことです。このところは少々坐禅して貰わないと分かりません。そのためにも瞬間を離さぬ事です。

少林窟ではこの瞬間が分かるまで、一息のたびに一ひねりをします。つまり一瞬一瞬今今を本当に間断なく確認の連続をするのです。心が虚像の世界、雑念妄想しにくいように、あらゆる事を考える隙間を与えぬように努力するのです。効率がいい訳が分かるでしょう。身体もあなたが実感をしたように溶けて柔らかくなり、肩の力も抜けるから精神的質も高くなるのです。つまり集中しやすくなるのです。

世話役：この参禅会に、初回からずっとお見えになっている高瀬さんと言う大変熱心な方がいらっしゃいます。初めのころはかなり、しかも多岐に渡って質問をされていました。回を重ねて心境が上がったためか、最近は全然質問されなくなりました。そしてつい最近少林窟へ上山されました。上山されるまで二、三年経っています。今から高瀬さんに、何故少林窟へ上山する気になったのか、上山してみてもうどうだったか。また上山中の修行と下山した今の修行とどう違うのか。その辺のことをかいつまんでお話ししたいと思えます。これから参禅される方にとって、大いに参考になるのではと思います。

高瀬氏：弱りましたね。この会がはじまったのが約三年半前くらいです。その前から老師のご本を見付けて読みました。これはずいぶん今までの禅の本と違って実際的なことが書いてあるんで、面白いと思いきさつそく老師にお手紙を書いて色々教えていただきました。ずーっとこの会には参加させていただいています。が、少林窟へはいかなかったんです。それはどうしてかといいますと、遠いこともありますし、また一人でできると思ったんですね。ところが肝心な一呼吸がどうしてもできないのです。自分でしている呼吸なのにちゃんと出来ないのです。その事についてずいぶん質問も致しました。この会の後の軽食会にも参加して色々質問したんですが、老師からお前は質問ばかりして良くないと、注意されました。分からないから質問するのは当たり前だろう、と思うのですがそれが通らないのですね。それではしょうがないぞとみんなに言われ、また既に行かれた方からも進められて、結局一山越えなければそういう疑念を引き起こす意識が収まらないから、早く行って一山越えろというわけですね。その一山というのが分からない、分かりたいし超えたいので、それで行きました。

一週間いきました。どうも自分の坐禅の仕方が悪いのじゃないかと思って、老師の部屋へ行きて一対一で詳しく説法していただきました。あまり側へよると頭へゴツンなんてやられると怖いから、遠くの方からですね、坐禅はこうやっているのですがこれでいいのですかとか、腰はこうやって捻ればいいのかとか、一つ一つ全部聞いたわけです。そしたら、それでよろしいと言われたんです。

それじゃ、今までそれをやってるんだけれども、どうしてだめなのかと切迫して問いかけました。それではこれから三十分間、ここで本気になって坐れと言われましたから、坐ったんです。そうしましたら老師から、そのようにすれば良ろしいと言われました。確かにそこで、ああこれをやっていたらいいんだな、ということが分かりました。ということは別に難しいことじゃなくて、自分が既にしている自然な一呼吸を守って行けばよろしいんだと。それだけです。これで一山越えたと言う気がしました。それまでの分からないからもやもやしていた心がすーと消えました。私は色々難しい本も持っていましたけれど、二百冊ばかり処分をしました。本を読むのは今のところ止めています。

帰ってきてから今のところ一ヶ月経ちました。色々家でやっていますけれども、少林窟でやっていたほど熱は上がりませんが、なんとか一呼吸を守ることが出来ています。それだけは絶対お腹の中に入りましたから、何かこれはおかしいなと思ってもあわてない。それから、あの時は大変いい心境になったんだが、なかなかそういうふうな心境にならないなというように、あの時とこの時の比較をしない。今は今だから、あの時はあの時だからということで、少林窟のことは思い出として残っていますけれども、忘れていきます。ですからとても楽になりましたし、心が騒がなくなりましたから安定しています。

それで今日初めてお越しになった方も、今日一日のことをしっかりお腹の中に入れてもうそれで終わりなんです。ただしなかなかそれは入らないです。ですからこれから色々努力してください。できれば早めに少林窟道場へいったほうがいいですね。行くに当たって何とかしようという気持ちは持たない方がいいです。ただ真剣な気持ちだけは強く持たないと空振りになり行っても無駄になります。だからそういう気持ちが本当に起こるまで待つてから行っても遅くはないと思います。あわてていくことはないです。私はもう七十七ですから、こんな年寄りが行ってもなんとかなりますから、みなさんなら必ず一山越えると思います。つまりポイントを掴むんですね。

坐禅はやりかた、正しい方法が大切です。古来の禅のやりかたと、少林窟のやりかたとは確かに相違があります。とにかく少林窟道場の坐禅は新工夫でして、誰でもが体得できる方法です。これが二十一世紀に合ったやりかただと思います。みなさん、どうぞ頑張ってください。

老師：七十七歳というお年からいくと本当に頑固者で、すぐ忘却して、なかなか素直に努力しないのじゃないかと思いがちでした。ところが豈に計らんやです。心はぴかぴかの少年で、純粹で、そして頭脳明晰で、きちっと受け取って正しく努力されました。

こちらの坐禅会では、毎度くだらない質問を沢山されてましたし、頑固さは筋金入りでした。その頑固さは非常に質の良い菩提心になっていましたので、若い人たちと一つも引けを取らない修行ぶりでした。一つ一つの方法論を確認をした上で入りますから、入ってしまったら言われたとおり、受け取った通りを實踐してやられますから自動的にすーっと、心境が上がって行くんですね。

最後の方になりますと、隣の若い方が大変力んで苦しそうな捻り方をしているのを見て気の毒がっていました。なんであんなに力んでこんなことやって、いらんことをするんか。ただ素直にやっていたらいいじゃないか。分かってないね、なんて言い出す始末です。

真相が分かってくるに従って自信を付け、日々変化向上していく。それは小気味が良かったですね。古参と肩を並べるような成果を上げていく修行を見るのは本当に気持ちがいい

ものです、嬉しいものです。三重〇の修行でした。あの調子で修行したら死に神も恐れて寄りつかないと思います。

新しく望まれるかたは高瀬さんの体験はとても参考になると思いますよ。苦勞してこられましたから。坐禅の本を二百冊捨て、尚少し残してあるというのですから、いかに本の虫であったかです。それがいらないと決着が付いたんですから大したもの。知識を持って修行しようとしたその瞬間から間違った修行になりますよ。憶えて知っておるのが一番妨げになります。言われたとおりに素直にするのが一番道に叶っているのです。

そういわれたって私は読んじゃった、憶えちゃった、分かっちゃったと言う人も同じです。過去は全部捨てて、真実の「今」に没頭するだけです。ゼロで修行する時、本も知識も関係ないのです。歳も関係有りません。

仙台からこられた大越さん、久しぶりじゃないですか。貴方は何度も少林窟へ来られていますが、よく頑張っていますね。どうですか、その後の修行は？

大越氏：私は高瀬さんよりかなり若くて、まだ六十台の後半ですが、もうすぐ大台に乗ります。私が禅に興味を持ったのが四十数年前でした。焼け野原の、とあるお寺の前を通りました時、お盆でしたが真っ赤に咲いておるまんじゅ草に非常に心を打たれました。学生の時、何度かそのお寺に使い走りにいきました。非常に清楚なたたずまいに老師夫婦がお住まいでして、何ともいえないその清楚な生活ぶりに非常に心打たれるものがありました。いずれの日か是非この道を学びたいと思い、ずっと心の中にそうした種を宿しておりました。仕事も数年前にけじめが付きましたので、徐々に本屋に通う内に一冊の黒表紙の、老師が監修されました「坐禅はこうするんだ」という本を上下購入しました。読み耽るに付け、なんと明解で、私ごときもこれなら実践できるな、という実感がしました。

それからというもの、折々暇を見付けて勝手な坐りかたながら坐禅をするようになりました。数年前の参禅会に初めて参加して老師にお会いしました。さっそくその場で「歩くとはなんぞや」と言うテストを受けました。呼吸の仕方などをすぐ見ていただきました。嬉しかったこともありまして、自信を持ってこの参禅会に通いつめたわけです。

四度ほど通って老師に参禅をお願いしましたところ、何時でもどうぞという快い返事をしていただきました。飛ぶようにして広島へ参じたわけです。十日ほど参禅させていただきました。鶯の鳴く季節でして非情にすばらしい雰囲気で、向かい側に瀬戸内海を見まして、非情に豊かな気持ちで坐らせていただきました。四国からおいでになったマイケルさんというアメリカの方と、福岡教育大学の数学の先生と三人で坐らせていただきました。まさに切磋琢磨の感がしました。朝な夕な坐りずめたわけです。

本に書いてあるとおりに一呼吸に徹する坐禅でして、ご飯の食べ方も坐禅と全く同様の修行としての食べ方を教わりました。今もそれは続けております。夏でも冬でも、みなさんは艱難のものともせず坐禅されるはず。ですから、むしろ或る程度きびしい方が「今」を学び易いように思われます。禅はそうした熱意がもっとも大事だと思っております。先ほど高瀬さんが言われた通りだと私も思います。

高瀬さん程ではないですけれども、私も本はかなり読みました。しかし役立たずと言うより、寧ろ大いに迷わされました。ですが老師の本は今でもむさぼり読んでおります。それは修行に役立つから。また少林窟でのことを思い出しては、とにかく実践あるのみということをやっております。

私は腰の関係であまり坐り詰めることができませんので、家の中や外を歩く歩行禅をしています。老師のご指導のとおり只一步に注意し、成り切り成り切りやっております。ですが油断をすと思いに耽ってしまう時がありますので、すぐに自己を省みて、できるだけ自己の介在をなくすような生活に徹しなければと努力しています。私にとっては自己を空しくすることはとても大変です。所縁を放捨する、という言葉もありますが、内省を続けることが私の課題であります。

老師：初心の方には今のお話を聞くことができ、大変有意義だった筈です。これで大体の少林窟の様子が分かったでしょう。初めて来られる方は緊張大いに結構です。程良い緊張は雑念妄想そして娑婆心を落としてくれますからね。恐れを抱いて入ってもらったくらいで調度いいんです。中は決して暴力的なところもありませんし、脅迫的なところもありません。実に清楚でしっとりとした人間味の漂う雰囲気です。

ただ崇高な目的を掲げた修行道場ですから、ご両人が力を入れて言われました一番大切なところ、とにかく自己を空じるために今を離れたらいかん。この事だけは地球上で一番やかましい道場です。そこだけは厳しい処ですから、そのおつもりで来ることです。ほかには別段なことはありません。

今朝北京の女性から電話がありました。確かに坐禅をして良かったと言う事でした。いろいろな悩ましいこと、悔しいこと、悲しいことがあっても、「今」の自覚によって総ての念が鮮やかに切れるので、これによって自分は随分平安にやっています、と言うことでした。

心の中心を踏まえて人生をすることがどんなに幸せであるか、大切なことかということを知ってください。自己を救う。つまり悩ましいこと、悔しいこと、怒りなどの感情の葛藤から抜け出るだけでなく、真実である事のポイントを心得て人生することは、宗教するのじゃなくって自分に愛と責任を持って健全に生きる事なのです。無限の縁に処して行くのが人生です。何時、何処で、何事に遭遇するか分からない不測の事態に直面していると言う事なのです。だから面白いし趣があるのですが、日々是好日の心境が有ってこそその好人生なのです。自分の心を平安に保つという意味でも参禅弁道は必要なのです。大いに努力してください。

以 上

平成十三年六月三十日