

座に先立って

分かり切った簡単な話ですから、只聞いて下さい。何のために坐禅をするかというと、心身の隔てを取り、真理に目覚めて洒々落々の境地で、自由闊達に人生し、貴重な生涯を全うすることにあります。そのためには、とにかく隔てを取らねば、その境地が手に入らないのです。自分で作った虚像に誤魔化されているからです。つまり迷いを解決するのが坐禅修行です。

釈尊の教えであり解脱の方法がそれです。私達に、とにかくこういふ努力をしなければ、救いの道を示して下さっておる法です。その通りを実行すれば、斉しく皆救われる絶大なる教えです。究極的なこの道は簡単に言えば坐禅です。禅定を錬ることです。「只」の世界を体得することです。「只」になるには、単純なことを単純に淡々としておればいいのです。

その物自体になり、その物ばかりになると、その事も忘れて無くなるのです。している自分も忘れて無くなるのです。これを成り切るということです。

要するに単純になり、その事に徹して我を忘れれば全てが落ちて無くなるのです。解脱と言っても同じです。本当の今に目覚めることなのです。これが禅の生命であり救いの世界ですから、これを体得することが禅修行の目的です。そのためには「只」坐禅しなさいとのお示しです。坐禅ばかりになることです。呼吸ばかりになって我を忘れれることです。我が無くなると無我です。無我は超越です。拘りが取れた世界のことです。

迷いとは何か。心身の隔てによって心が勝手に飛び回り、心が定まらないために迷うのです。惑乱であり葛藤する事です。心のそつした癖を取ればいいのです。要するに心身の隔たりを取る事です。今に成り切れば心は自ずから定まり、本来の身心一如に治まるのです。一呼吸に徹すれば治まると云うことです。

無用な自意識を立てるから、相手が出現して対立するのです。相手を認めるから囚われとなるのです。見聞覚知に囚われるのはそのためで、目まぐるしく飛び回り定めが着かない状態にしているのです。つまり、認める自己が有るからです。自己を立てば全てと対立するのです。だから心が心を拘束していると言ふことなのです。自分が自分を迷わせているのです。自分が自分に囚われていると言ふことです。自己さえなければ対立も束縛する者もないのです。だから本来は迷ったり囚われたりしては居ないのです。自己を立てて心身を隔てることから生じる精神現象です。そのことが対立を起こし色々な事が問題化するのです。

気になり心の動きが取れない事を囚われと言つてしよう。隔てが有れば皆そつなのです。「そんな馬鹿な」と思つてしよう。そこで祖師方があの手この手を尽くして「分からんだろ。囚われがあるからだ。それが迷いなんだ」と分からせるようにして、囚われを解く鍵、ヒントを沢山示している。これが公案です。

闇の夜に 鳴かぬカラスの声聞かば 生まれぬ先の父ぞ恋しき

牛過窓櫺(ぎゆうかそうれい)と言ふ公案があります。大きな牛が出口を通つたんだが、どうしても尻尾が通らな、何故か。

山が八つある。一晩雪がどっさり降って、その中の一つがどつしても雪が積もらない、何故か。
千尺の海の底の石を袖を濡らさずに取つて来い。

これら悉く非科学的であり非論理的で、知性を越えた設問です。事実と矛盾している為に、知性で答えを探しても分かる世界ではないのです。今出した意味不明なる語句の真意が明らかでない内は、

概念に囚われ言葉に捕らわれ、畢竟自分の心に囚われている証拠です。この見えない世界、自分で作った虚像の世界に封じ込められていて、動きが取れなくなった自分の様子、葛藤する心の状態、これを夢中の人、迷いの衆生と言つのです。

この隔てる心の癖を破り、身心一如にもどると、今の様な不条理な問題が問題にならなくなる。引つかからなくなるのです。どうしても理解してやろうと思つて百万年考えたって駄目です。考えの世界は所詮概念の世界、空想の世界ですからね。そうしたもので捕まえられる世界じゃない。これを破るのが坐禅です。本来の身心一如に還るのです。心の霧を破り、執着を破り、迷いを破り、囚われを破つて始めて自由があり、本当の静けさが有るのです。是れが坐禅の生命であり祖師の命です。これを体得する為の坐禅修行でなければ釈尊がお示しの坐禅でもなく禅定ではないのです。

坐禅に心の坐禅と体の坐禅があります。こつして今皆さん坐っている。これはまさしく体の坐禅です。体が心がぴたと符合し身と心が一つになつた坐禅、即ち心が坐禅となる。これが心の坐禅です。この心身一如の坐禅を只管打坐と言つのです。この時、坐禅ばかりで身も心も無いのです。これが本当の坐禅です。「ロ」の坐禅です。これが仏の世界です。

いきなり超越底で行ずるのが最善の修行です。即ち、坐禅三昧、一つ事に没頭して心身を忘れきつたら良いのです。これが一切を超越する最短距離です。別に方法は無い事が分かるでしょう。一切余分なものを加えずに「只」やっていればそれで良いのです。徹し切つて落ちきるまで努力することです。

初めての方、たったこれだけの事をもう一度肝に銘じて、これからの坐禅に望んで下さい。今この一瞬一呼吸に徹すれば良い。たった一呼吸をする。一つ事に没頭して、我を忘れきるまでやること。これだけです。

雑念や煩惱が出たらどうするか。無視し振り切つて一呼吸にしがみつき徹して行くこと。いつも言う事は一つ事ですからね。無我に二つがない、今に二つがないから言う事は一つに決まっているのです。徹するだけです。では。

学道用心集提唱 一一・二章

初めての方は坐禅がつかつたでしよう。動きを止めて一定の姿勢で一点に凝視し続けることは、初めは大変な苦痛を伴うものです。精神も含めて全身が疲れてしまつのです。ですから腰を捻つて疲れをその都度その都度分散し取つて行くのがいいので、腰を頻繁に捻る事です。

さて第二章です。タイトルは「正法を見聞しては必ず修習すべき事」。「この正法を見聞してはの」「は」が少し気になります。原本は漢文ですから、わざわざ「は」を入れて読む様にはなつてないように思ふんですけれどもね。「正法を見聞して必ず修習すべき事」の方がすっきりしている様に思います。さてちよつと中身を読んでみます。

「右。中臣一言を献ずれば、しばしば回天の力あり。仏祖一語を施せば回心せざるの人なし。自ずから明主に非ずんば、忠言を容るることなく、自ずから抜群に非ずんば、仏語を容る事無し、回心せざるが如きは、順流生死の未だ断ぜざるなり。忠言を容ざるが如きは治国徳政の未だ行われず」

学道用心集の中で一番短い文章です。十章に別れておりまして一気に書き上げられた様にも見えるんですが、この一〜二章は大体三十三才位にもなされているようであります。この学道用心集は用心集ですからね、心得です。普勧坐禅儀は実践用の指南書です。かくやれと。これは坐禅の心得であり大乘精神の要旨を説かれたものです。従いまして私達七百五十年を隔たっておりますけれども、高祖

道元禪師の末裔を任ずるならば、この心得を本分として修行しなければならぬのです。

少しく注釈を加えてみますが、提唱は講義と違います。この文字の意味はこうとか、ここは誰それがこう言っているとか、そう言う講釈と違います。道元禪師及び祖師の中身を目の前に出して、「さあ見てみるこれだ！」「絵に描いた餅とは違う。さあ、即食べてみよう！」といきなり出して見せるのが提唱です。従いまして、知性で聞かず、「只」聞いて下さい。

知性を捨てて聞いたらどうなるかと言うと、全身が耳になるので縁のあるものは残り、縁の無いものは過ぎ去ります。ここが大切なところですよ。知性は意味が分からないと引っかかってしまうために、縁のない言葉が残つてしまうのです。これらが分かるうとして詮索し続け、災いを起こすのです。分かつても分からなくても、言葉も概念もどんどん捨てて行くのがコツです。聞いた瞬間、ああそうかと指針になればそれで良いのです。心に持ち込むから、後から疑義の念が起こって、ありや？何だろう？でもな？と不審の念が心を騒がせるのです。

だから知性を持ち出さずに「只」聞くことです。全身これ耳となって聞くのが一番良いのです。これが正法の聴き方です。余談が長くなりました。

「忠臣一言を献ずれば、しばしば回天の力有り。」

これは私心無き時、真心は真心に伝わると言う故事です。唐の太宗皇帝が、洛陽宮（城）が壊れてきたので直そうと言いついた時、優れた部下の張玄と言つた人が諫めて言つたには、「民を令使つことは、収穫している時期だけに大変なことです。結局軍事をするにしても何にしても民あつての国、富つての国だから、一番大切な時にそんな事したら国が滅ぶ」と進言したんです。そうしたら、「ああそうか。自分が間違つていた」と言つて素直に引つ込めた。將に自己無き働きの素晴らしさです。次も同じです。

「仏祖一語を施せば回心せざるの人なし。」

仏祖は解脱し解決を付けているので、迷いの根本が何であるか、どうすれば決着が着くか、事の子細がはつきり分かっています。そんな確かな祖師方が示されたならば、「自分が正しいと思つておつた事は違つていた。単なる執着であり間違いであつた」と領解し回心（えしん）する。本物に成りたいのですから、間違いと分かれば即捨てて、正しい法を取る。然しながら、と続くのです。上根と下根との違いを示し、仏道の人は皆等しく上根でなければならぬ。つまり、自我を捨てて掛かれよとの注意が次です。

「自ずから明主に非ずんば、忠言を容（ゆる）むることなく、自ずから抜群に非ずんば、仏語を容（ゆる）むこと無し。」

説くまでもないことです。事の次第を弁えた者が忠告したとしても、その事が正しいかどうかの理解が出来ない帝なら、忠言を容る事が出来ない。名君でなかったら、忠言が役に立たず死んでしまう。この仏道も同じ事で、我見を捨てた器量の者でなければ、仏祖の大切なお示しを正しく聞き取つて、正しい修行をすることなど到底出来はしないぞと。

そうすると忠言とは何かと言う事です。私心がない事に加えて、事の次第を詳細に把握し理解して居ることが前提です。つまり事柄を正しく熟知した上で、間違いに対して進言する事ですから、事実無根であったり間違つていたら忠言には成らないのです。私心が無いことだから、自分勝手な思い込みや軽薄な思惑ではないと言つてことです。

私が或る時、親孝行について師匠から点検されたことが有りました。

「親孝行とは何か？」と。

「我見のない心で尽くす事でしょう。」

「我見がなかったらどうなるんだ？」と。

「我見がなかったら親の心に成る。自然に親を大切にするから、親の願いや気持ちに素直に従つてし

よう」と。

「それぞれ。その通りだ。従って親が、これをして欲しいと。又これはして欲しくないと言われたら、はい、分かりましたと言って、直ぐに実行するのが親孝行なんだ。それでな・・・」

と言って、師匠が二つの事例を出されました。一つは、まだ稲が青々していて、実も付いていないのに、母親が稲刈りをせよと言った。その息子はどうしたと思うか、と言う応用編で試されました。息子は一株だけ刈り取ってきて「お母さん、今稲はこんな状態なんです、これを刈りますか？」と尋ねた。すると、「おお、そんなんか。未だ刈っちゃいけないぞ。」と。

「ここに水も漏らさぬ信頼関係と親の心を大切にしている無我の様子があるだろう。お前がもし正しい修行をしてなかったら、何を言んですか、実も成っていないのに・・・と前のお前ならそう言うだろう。でも法があると親の心を大切に作るから、まずどのようにして分かってもらおうかなと道の上で考える。だからこのような対応が出来るんだ。我見があつたら、例えばそれが事実であっても逆らう様な言い方になる。本当の親孝行と言つのは、真実であるとか事実だとかの理屈を越えて、親の心になる力がなければ駄目じゃ。法があれば「そついつ風」に尽くせるんだ。」と。もう一例です。

「親孝行で名高く、村の誉れとまで言われておる息子が居た。そんなに立派な親孝行する若者が居るのか。どれ、本当の親孝行とはどうするのか観てみよう」と、家の中を覗いた。そしたら息子が母親に足を洗わせて居た。親孝行が聞いて呆れるわい。親に足を洗わせるとは以ての外と怒つたと言う。

朝早くから一生懸命野良仕事をする息子が不憫で、老いた母親は息子の手助けをしてやる事も何も出来ないから、帰って来たらせめて足を洗ってやって労をねぎらつてやりたいんだと言つ親心。この有り難い親心に対して素直に従う優しさで真心が大事なんだ。これが水ももらさぬ親孝行の姿なんだ。」と話してくれました。変な理屈で親孝行を説明するのは違い、只素直であること。我見の無い真心。純粹な心。将に実際の親孝行の標本を観るようでした。

又ある祖師に仏法とは何ぞや、に答えて曰く。「嫁牛に乗り、阿姑引く」と。慣れない若嫁がみんなと野良仕事をした。よう働いたな、頑張つたな、さぞや疲れたらうと、姑さんが嫁を労うて牛に乗せ、姑さんが牛を引いて帰る。我見も何にもない。姑の心の俣に従う素直さ、愛情丸出して遠慮は何処にもないし引つかりもない。自他不二でさらさらと行つておる。この美しい姿丸出しを法と言つのです。つまり嫁姑の拘りを越えた隔てのない様子が法です。無我です。これが本当の親孝行、嫁孝行です。

現代にどうこうではなく、真心を大切に、素直で我見の無い心こそが法であり親孝行の本質である事には変わりがないのです。だから、親孝行とは「こつあるべきだと言つ決まったスタイルは無いのです。その時時の様子であり、その時の信頼と愛情と我見の無い作用であれば言つことは無いのです。こつという嫁姑の関係だったならば、生涯どれ程にか幸せな家庭ではなかるうかと思ひます。我見が無い、これが忠言となり、立場が異なれば名君となる。真心の関係と言つこととです。

核兵器でも、お互い我見が無ければ、「是れ危険で且つ無用じゃないですか」「はい」で済むでしょう。「無用ならば破棄した方が良くないでしょうか」「はい」「はい」と言えない我見があるから、血で血を争う事態になる。問題は只我見だと言つ事は明白なのです。

我見とは何か。執着でしょう。それぞれの思惑に固執すれば必ず対立して、押し込んで行くもんだから、それが争いになる。

我見を取る為の修行であり、仏法です。我見が強いと、例えば仏祖がこつすべきだと言つても、それをよう聞き取らない。我見執着は永遠に苦の本であり迷いの源です。

「回心せざるが如きは、順流生死の未だ断ぜざるなり。」

にもかかわらず我見を立てて対立すれば回心は思いも及ばぬ事です。そんな事だから、何時までも過去の業から免れる事はなく、畜生同様の動物的対立抗争の世界を生まれ変わり死に変わりして、生

死の苦しみを受けなければならぬ。何となれば、法を聞こうともしなければ救いの道は無いし、迷いとも見分けられない哀れな衆生ではないかと言つ訳です。

「忠言を入れざるが如きは、治国徳政の未だ行われず。」

とあるように、忠言を入れない王は国を滅ぼすぞと。本当に国を思い、本当に民を思い、本当に人類の将来を思うならば、忠言を用いない筈はないとの意です。真実が真実として通ずるには、自我の固執が有つてはならないのです。でなければ国を争乱に陥れると言つこととです。恐ろしきは我見だぞ。仏祖の言を決して疑わず、祖師の心を心として坐禅修行しなさいと言つこととです。

第三章、「仏道は必ず行によつて證入すべき事。」

「右。俗に曰く、学べば即ち禄その中に在りと。仏の言わく、行ずれば証その中に有りと。未だ嘗て学ばずして禄を得る者、行ぜずして証を得る者を聞く事を得ず。」

意味合いは分かる筈ですが、蛇足を付けてみます。

「右。俗に曰く、学べば即ち禄その中に在り。」

これは論語の中の一節です。俗に曰くとは、祖師の言葉ではないが、世間にもこのような真実を言っているぞとの意です。論語に「君子は道を謀つて食を謀らず。耕すや食その中に在り。学ぶや禄其の中に在り。君子は道を憂いて食を憂いず」これは君子の定義です。本当の君子は、人々が幸せに暮らす為の策を練ることに専念をする者で、自分のためではないのだと。先ず国の安泰を考え、その為に争いのない方法を選び、民を豊にするために治産事業を考える者だ。それには教育も文化も大切にしなければならぬ。畢竟真実の生き方とは何かを常に模索し推考しなければ進歩向上はないと。常に大局的に物事を考えて居るのが君子であつて、自分の為にするような者は君子じゃないと。

自分の天職に専念する、これが人の道です。お百姓さんはお百姓さんの道に専念し、お百姓さんが使う鋤や鍬を造る鍛冶屋さん是一所懸命それに専念し、各々その自分の道を全うすれば、天下は何一つ無駄がないので、円満に助け合い、感謝しあつていけるから自ずから皆が食に預かる事が出来る。そうした道を謀つて政策実行するのが君子だと言つ事です。「学ぶやその禄その中に在り」で、研究する者は一生懸命研究し、その成果を生かしておりさえすれば、道がその人を飢えさせやしないと云つ事です。だから、君子はそうしたそれぞれの道が円満に遂行されているか否かを憂えて、自分の事などを憂えないと。

こう言つ事が一般に言われているのだから、況や仏道を志す者に於いてをやと、道元禅師は実践修行の大切さを案に響かせているのです。

私も父親に似たようなことを数度言われました。それは実に鮮烈な響きで、決死の覚悟をしたのは、父親から將に孔子聖人のこの精神をぶっかけられた時からでした。

「道は貧にあり。求道者はまず、食えるじや食えないじや、そう言つ事を気にかけるよつでは駄目だ。初めつから貧乏は当たり前、食えなくて当たり前前じゃ。食をものともしない者でなければ道はならぬ。だから檀家の多い寺に入るな。なんとなれば檀家の多い寺は食豊にして贅を為し、娑婆縁深くして道を行ずる事を疎かにするから。」

「檀家が無かつたら三度の食が無いでしょ」

「修行者が三度の飯を喰おうなどと思つな。二度の飯が喰えなかつたら二度にせい」

「二度の飯も喰えなかつたらどうする」

「一度で良いじやないか」

「一度の飯も喰えなかつたらどうする」

「飯が喰えなかつたらお粥にせい」

「お粥も食えなかつたらどつする」

「その時は水を飲め」

「水だけでは死ぬじゃないか」

「じゃあ、死ぬ」

親父も修行者ですから、私を本当の修行者にしたかつたんですね。「じゃあ、死ぬ。大燈国師も言ってるじゃないか、肩有って着ずということ無し。口有って喰らわずということ無しとあるではないか。お前が本当に行じておつたら仏祖が殺しはしない。己を捨てて本当に行じ、道に勤しんで真実に行じておつたなら、諸仏をして人を動かさしめ、必ず法を助ける者が現れる。まず仏を信じ法を信じろ。そして人を信じろ」と。

父から頂いた最大の宝が是れでした。

「まず己を捨ててやれ！ それでなければ本当の禅僧とは思わぬ！」 父のこの言葉に呼応する気持ちはまだ一つ。

「よし、やってやるうじゃないか！」

勿論家内も聞いて居ました。家内も同じ様に決心したようです。もう決死の覚悟です。「これでよし。お互いに選んだ道で飢え死にするんだつたらかまわん」こう言う調子で中国三脈の電気がよやくついた様な僻地で、年によつては零下十三度にも落ちる様な荒れ寺に入りました。外部との境は障子一枚しかないんですね。吐いた息で蒲団がカリカリに凍ってしまう寒さです。ストーブ一つも無く、練炭火鉢一つで暫く凌ぎました。

でも、内に激しく燃えるものがある時には、それでもやっていけるんですね。本山に出たり入ったりするのに、草鞋でしょう。真冬には町から山奥に入りますと雪の世界です。溶ける訳ですね。藁ですから冷たい水を吸い込む。踏みつける度にポンプの役目をして、冷たい水を上へ押し上げ、浸みて脚絆の上まで来ます。脛の所まで来て締め付けられるんです。ですから草鞋を脱ぎ捨てて素足になるんです。その方が雪の上を歩いて楽なんです。冷たさがそれ以上上がってこないもんですから。

決死の覚悟と言うのは、私達に思いがけない力を発揮させるものです。だから食えるとか食えないとかなど問題外です。有つたら食べるだけの話です。だから二日も三日も何もなかつたら何もありません。その変わり体力が落ちてくるから寝坐禅です。面白いもんです。そうこうしよる間に親から小さな小包が来て、うどんが三把入っておつたり、雪の中を村人が大根を持って来てくれたりですね。その一本の大根の価値の高い事。誰か是れを感謝せざる者あらんやです。本当に有り難いですよね。

家内はそんな中で愚癡一つ漏らさず、清水の湧くところを見つけるとは寒芹など採ってきたりして、「なに、天ぶらにすれば大概の植物は食べられるんです。美味しいでしょう」なんて毅然として道人らしく堂々と生活し修行していました。本当に私の最高のライバルでした。

こうやって数年の後には、本当に貧しい村であり寺なんですけども、殺しぢやならんと言つ訳で、皆が動き出し、それで息が繋げる様になる。ますます道に励む様になる。家内などは切手代も無い、そんな状態の中で一人で何ヶ月も頑張っていました。本懐を遂げるまではと言つやつですよ。この時分、私は殆ど道場で二人の師匠の側にいる訳ですから。

道は貧に有りですよ。皆さんも道を志した時には、一日でも一時間でも、そう言う風に決死の覚悟でやると言う事が大事なんです。今丸裸になれと言ってるんじゃないんです。志した時にはそうすると、娑婆心がすかつと落ちるから軽くなるんです。軽くなつた途端に腹の底から純粹な第一目的に対する情熱がばつと表に出るんです。よし、信じてやってみよう！ と言う気が起きてくる。それが本当の菩提心です。後は菩提心の命ずるままに只淡々とやっておれば良いんです。外に方法なんか要らないんです。本当に成り切つて我を忘れたら、それで解脱するんですからね。そう言う今の話しを中心にして聞いて下さい。

「仏の言(たま)わく、行すれば証その中にありと。」

斯様にして行すれば、もうそれ自体で道だから後は本当に徹するだけ。他に求めるもの無し。一切心配には及ばぬと。

「未だ嘗て学ばずして禄を得る者、行ぜずして証を得る者を聞くことを得ず。」

働かずして食べられたり、学ばずして利口になったり、修行せずに悟った者が居るなど聞いた事がない。原因が無いんですから、結果が出る訳がない。因果無人とはこの事です。逆に原因があれば必ず具体的な結果があると云うことです。「行すれば証その中にあり」です。

「縦(たと)ひ行に信法頓漸(しんぽうとんぜん)の異なるも、必ず行を待つて超証す。例え学に浅深利鈍の科(しな)あるも、必ず学を積みて禄に預かる。」

「信法頓漸」とは、私達の機根です。信ずる力、実行する力の深浅です。「これ味噌だから喰え」と言つて出されて、それがウンコか味噌か分からなくても、言われた通りに「はい」と言つて喰うだけの己を捨てて実行する、信じ切る、成り切つて行ける人と、「そうかい？本当に喰えるのか？糞じゃないのか？」とそう言つ自我を立てての疑義の念が出る者と、色々あるでしょう。これが信法頓漸です。従つてそれがそのまま修行に反映するので、信が浅いか深いか、行に迷いが有るか無いかと言ふ事になる。当然そこで修行に差が出てくる。が然し、そう言つ深浅の違いこそあつても、やはり、

「必ず行を待つて超証す。」

浅いなら浅いなりの修行が本当であれば、必ず隔てが取れて道に気が付く。入り方はどうでも良い。とにかく本当に只管を行じさえすれば、そのまま端的に通じておるから、信じて行じなさいと。

修行なくして解脱は有り得ないが、正しく行するならば、必ず自覚すると保証しているのです。何となれば、因果無人ですから、原因があれば必ず結果が有るからです。だから道の人は、先ずこの絶大な因果の道理を弁えなければいけないのです。

「例え学に浅深利鈍の科あるも」これは解くに及ばないですね。

「必ず学を積みて禄に預かると。」これも同様です。その世界の實力者になれば、プロ中のプロになったら、自ずから道が開かれるので、とにかく努力が先だぞ、と言つことです。

「是れ即ち独り王者の優と不優と、天運の応と不応とに由るべきに非ざるか。若し学に非ずして禄を得る者ならば、誰か先王理乱の道を伝えん。若し行に非ずして証を得る者ならば、誰か如来迷悟の法を了ぜん。」

王者とは名君、君子です。名君に出会わなかつたらば、如何に忠臣がいて忠言を吐いたとしても、聞き取つて貰えないから道を誤るしかない。となると名君、君子に恵まれるか否か。是れは天運かも知れないがどうだろうか。如何に菩提心が有つても祖師に出会えなかつたらば、と言ふ意味をも含んでいます。本当の正師に出会えるか否かは、一つは運命だが、自分でよく探せと言つ訳です。それも菩提心だからです。

「先王理乱の道を伝えん。」

これは治国平定の道の事です。天下万民を幸せにする道であり、失敗して国を滅ぼした理由などです。実情を良く確認し、それぞれの担当責任者の報告等を聞き、過去の王達がどうして成功したのか、何故国を滅ぼしたのかを参考にし手本にして、良く解析し判断する。この綿密な努力をここでは「学す」と言つたのです。そのような努力無くして国が平安なら、治国統制の法や四書五教のような教えなど必要ないではないか。それと同じ事で、

「もし行に非ずして証を得る者ならば、誰か如来の迷悟の法を了ぜん。」

これを繰り返して言つてゐるには大事な訳が有るからです。本当に行じなかつたら、仏が命がけて体達した解脱の消息は伝わらない。お釈迦様が靈鷲山(りょうじゅせん)に於いて金婆羅華(こんばらげ)を拈じ、そこで拈華微笑(ねんげみしょう)した迦葉尊者に何を証明し伝えたのか、その重大な法、「我

に正法眼蔵、涅槃妙心あり。今摩訶迦葉に付囑す」。この一大事因縁の端的をどのようにして伝えるのだ。この法がなければ、どのようにして迷いと悟りの区別を付けるのだ。畢竟自分で自分を度するしかないが、どのように修行すべきか、その方法が分からないじゃないか。だから修行努力して体得により伝えるしかない。

「知るべし行を迷中に立てて、証を覚前に獲ることを。時に始めて船筏の昨夢なるを知りて、永く藤蛇の旧見を断ず。」

「行を迷中に立て」とは、菩提心を起こすその時は、迷いの真つ只中でしよう。真つ只中で修行の方法を聞く。これが修行の始まりです。迷中の真つ只中で、このように工夫しなさいと具体的な修行の方法を聞いたなら、「よし」と決定して、その通りに行ずれば良いのです。行ずるとは、見る時には見るばかり、歩く時は歩くばかり、坐禅ばかりで微塵も迷は無い。迷中だとしても、その物ばかりになればいいのです。この瞬間自己は無いので、迷中がそのまま道となり端的です。この意が次の句に成るのです。即ち、

「証を覚前に獲る。」とです。迷に対する証ではない。迷中であつて己を捨て、只見、只聞き、只食べ、只歩き、只坐禅をして、吾我の心無く端的であれば、それ自体が既に確かな道（証）となつて現成している。その物それと悟っていなくても、目前にその物が現れておる。本来の道とは、このように迷即証であり一つ物だから、心配するなと言つ事です。

覚る前とある通り、要するに本来既に道だから、誰でも徹すれば得る事が出来る道だと激励しているのです。

「時に初めて」菩提心を起こして即今底の修行を始めたなら、あれこれの手段や沢山の仏の教えなどに迷つていたものがストーンと落ちて無くなる。即ち言葉や理屈を頼りにしていた悪知悪覚が取れて、執われから解放された時です。その時初めて、

「船筏の昨夢なるを知りて」船筏とは船であり筏です。それら皆、昨夜の夢事で何にも成らない事が分かつた。その意は何かと言つと、迷いの岸から悟りの岸に渡すには船や橋や筏がいる。仏が法を説いて導いているのも船筏であり月を示す指に過ぎない。つまり言葉に過ぎず、語句に過ぎない。それらに囚われているのが迷いです。月は天にあります。今既に道であり、既にその物だと気付いた途端、指も言葉も語句も無用だと分かる。渡つたら船筏からは降りなげやならない。降りたら無用であり捨ててしまつてしよう。自然なことです。事実の様子が分かつたら皆そつなるのです。「只」には一切御無用々々と。当然ながら、

「永く藤蛇の旧見を断ず」です。藤はやたら絡み付くし、ぐにゃぐにゃと出ていると、あつ！蛇じゃないかと驚いたりする。智を働かして疑つたり想像するからです。自己有るが故です。これを藤蛇の旧見と言つのです。迷中にあつても本当に行じれば、それがぼとりと落ちてしまつのです。早くそつ成れとの意です。

「是れ仏の強為に非ず、機の周旋せしむる所なり。況や行の招く所は証なり。自家の宝蔵、外より来らず。証の使う所は行なり。心地の蹤跡、豈に回転すべけんや。」

「是れ仏の強為に非ず」「これら余りに素晴らしすぎて信じられないだろうが、仏がわざと誇張したり、こじ着けて言つたものではない。ただ、

「機の周旋せしむる所なり」です。機とは我々修行者の事です。修行者自身一人一人が、菩提道心に由つて努力した者が、自ずからそう成つて行くだけです。誰がどうした物でもない。従つてもつと端的に言えば、正しい坐禅さえしておれば、それ自体がそれ自体を証する時節がある。つまり、具体的な行為には必ず具体的な結果がある。それを、

「況や行の招く所は証なり」と言つたのです。

「自家の宝蔵」自家（じけ）とは自分です。本人です。一人々々みんなです。宝蔵とは本来の自己で

す。囚われない本来の自己を「自家の宝蔵」と言つたのです。「この素晴らしい世界は、

「外より来たらず」です。初めからその物でちゃんとしているのだから、求めることも離れることも出来ないのが道です。況や他から持つて来たり失つたりする代物じゃない。頭の中で研究とか言つて観念で作り上げた虚像話とは全く違う宝。八風吹けども動ぜず天辺の月です。有つて無いのだから変質しない、使つても無くならない宝です。今の様子その物ですから、永遠の命です。

「証の使う所は行なり」証とは明らかで疑う余地のない様子です。事実であり真理です。いちゝ明々白々の端的です。これを証明しているのが今の様子です。見聞覚知そのものです。眼耳鼻舌身意であり色声香味触法です。使う所と言つのは、証を現しておると言つ事です。これは行、即ち日々時々様子がしない。それが、

「心地の蹤跡」です。本来の心の姿であり様子です。今、今、平常心是道です。応無所住而生其心です。まさに住する所無くして而も其の心を生ずです。何を思つても考えても、どんなに感じてても、それらの一切が何処にも留まり残つたりしない。作用はしてもその蹤跡は何処にもないのが心です。この空なる消息を体得すればいいのです。要するに前後の無い「今」です。「只」です。何も無い。今、今です。瞬間に現れて跡形もなく消えている。有つて無いのが心です。無くて有るのが心です。だから自由自在なのです。これを空といつのです。心は本来迷つても苦しんでもいない、解脱しておるから、次の様子があるのです。

「豈に回轉（えてん）すべけんや」です。だからどうして変わりようがあるうか、有る筈がない。道は捨てたり無くなつたりする物ではないと言つことです。

「然れども若し証眼を回らして行地を顧みれば、一翳（いちえい）の眼に当たる無し、將に見んとすれば白雲万里。」

「然れども若し」とは、反語に見えるが今は強調です。そうは言つては見たがと反芻を促すべく下（しも）に掛けて、更に本源に気付かせる論法です。

「証眼を回らして行地を顧みれば」

証眼とは全く癖のない心眼です。無我です。隔てのない、拘りのない心です。確かな眼で今の様子を子細に点検して見れば、又端的から見れば、

「一翳の眼に当たる無し」です。

一つも法でないものは無い。気になる物は無い。捨てるべき物も無い。つまり不自然であつたり不明な事や擬議すべきこと、過不足など何一つ無い。全てが明白で、極めてからりとさっぱりしているのです。翳とは遮るとか曇りや影のことで邪魔物のことです。

それはその筈です。眼は良くも悪くも無く、たださらさら、さらさら見て瞬間々々で終わつて何物も無いのが事実であり本来です。見るのが悪いんじや、あれが好きじや嫌いじやと言つても眼は一切関係ない。善にも悪にも拘わらず、美醜にも拘わらず、自他にも拘わらず、一切に拘わらないのが眼の眞実の世界です。だから、「一翳の眼に当たる無し」です。耳もそうです。全く公平にどの音も「只」聞いて終わつてしまふ。何にも迷つてないし、引つかかつてないし、執着してないし、差別もしていない。完全平等であり完全平和な世界です。全身すべてがそうです。心もそうです。これ程本来は救われておるぞと言つ事です。「この事を本当に知れば良いのですよ。」

結局自我を起こして認めるから問題化するだけです。認める我見が出た瞬間、眞実と隔たり迷いが始まるのです。この心の癖、旧見を取る事が修行です。

「將に見んとすれば白雲万里。」

そう言う旧見、拘りを持って、眞理とか非眞理だとかを立てる自己が有るからです。認める物が有るからです。そんなものは初めから無いのです。無い物を追いかけたら十萬億土の彼方です。白雲万里です。永遠に迷い続けるぞといつこととです。

その物それ、今、今は明々白白じゃないですか。「只」吐き、「只」吸うばかりです。他に向かつて何かしたら道から逸れてしまう。見たまま、聞いたまま、今の様子の俣。これが道であり法だから、その物に任せて「只」在れば良い。従って、若し自己を運んでこの上、分かるうとしたり、求めたり、見ようとすることは全て煩惱だから迷いのだと、有り難い注意です。

ではどうすればいいのかです。初めから祖師方が言っている通り、只管打坐することです。坐禅ばかりになって我を忘れきることです。「只」坐禅し、「只」行ずる事です。

「若し行足を拳して證階に擬せば、一塵も足に受る無し、將に踏んとすれば天地懸隔す。ここに於いて退歩せば、仏地を勃跳す。」

「若し行足を拳して」

如実に「只」「今」即ち只管でありさえすれば、言つことも思つことも無いのです。そのものが既に真理であり道だからです。

「證階に擬せば」

だから未悟であつても自己なく只管になれば、迷いも汚れも惑乱葛藤も無いので證の世界と同じです。その上から観るならば、と言つ意です。擬は計る、推論する、相談する義です。

「一塵も足に受る無し。」

只管には一塵も無い。歩いて歩く者も足も無い、歩行無き歩行です。「これが本当の歩行です。」「只」是の如し。

「將に踏まんとすれば天地懸隔す。」

己を計り出して掴もうとしたり、一步を踏み出して他に求めたら総て迷いです。仏を求めても悟りを求めても駄目です。

ですから皆さん、合掌礼拝する時は「只」やりなさいよ。仏の心と直結するように無心に只の合掌です。何でも只出来たら、(老師恭しく合掌) 鯛の頭もこうして只拝める。そうしたら仏も拝むが、三才の童子の足元も「只」拝める。と言つ事は相手なしに誠の心が色々なに作用するだけです。限りなく純粹で美しいでしょう。

従って皆さんは自分の機根を試すならばね、草取りでも雑巾がけでも何でもやって見なさい。只淡々と、何の心も無しに出来るや否や。出来たら上根です。確かに上根ならば、本気になってやれば悟れるなと思つたら良いです。それだけ法縁が熟していますから法所近きに有りです。

いらいらして続かなかつたら、これは悟るまでに片付けなきゃならない問題があるぞと思つたら良い。でも行じてさえおれば必ずそれに近づくので、根気よく続けることです。それで草取りでも掃除でも、始める時には決心してやるんです。よし、何が何でも只やるぞ。一本だけで取り切るぞ。一本だけを本当に取るのです。千本も一本です。やれやれこれだけしたのに未だあれだけ有るのか、は落第ですからね。

こうやって自分自身の機根を自分で点検をしてみてください。他に求めることではなく、内に於いて一心で有るや否やです。自分が「只」出来るか出来んかの問題ですから、自分だけの問題です。我を忘れて「只」やっていたら何時悟るか分からないのです。正師に出会った瞬間に道を得た人がおるのも頷けるでしょう。三日三晩でぶち抜いたのもそうです。竜樹は七才、六祖の師匠、五祖は十四才で物になってるんです。永嘉大師やお察は読経三昧で悟り、お三は縫い物三昧で道を得た。これは只一心不乱にして、成り切って自己を忘れたからです。ですから道は決して遠くにあるんじゃない。今ここ、これです。今この事に徹すれば良いんです。その為には意味のない単純な事が一番良いです。草取り薪割り、食事の支度や洗濯、掃除の様な単純な事が良いです。

子供さんや孫さんが朝から晩まで色々なことをして遊ぶでしょう。危険なことではなければ一つの事に夢中になってたら、知情意が一つになって我を忘れておるその時、心が一番充実しておる時です。

ですからその瞬間はそつとしてやる事です。これが心の最も安定した所、心が折り合った所です。小さい時から、自分が一番安らいだ世界が何であるかを体験して知っておること、そしてその領域をちゃんと持っていることは大きな救いです。大局にある騒がしさから、瞬間に静寂に帰することが出来たらどんなに楽か。今の子供達、テレビのアイドル達に雄叫びをあげたりしています。本来的な静寂さが無い証拠です。これは不平不満イライラが募り易い状態なのです。実に不健康なのです。自発的にやり出した時が一番延びる時ですから、この時を見逃すことなく幾らでもやらせることで解決するのです。

つまり、心として発動する前の混沌とした所を大切にすることです。身心一如、物と我とが一つになって没頭するよう育てるのです。従って知性を注ぎ込む事と違い、知情意の同化がポイントですから、我を忘れて没頭する所にポイントをおいて育てて下さい。その子は理由無く端的に行為してしまから、成り切りやすい状態です。純粹な心を育てることは、単に親から見ると素直で良い子と言うだけではありません。豪快にしてストレート、無邪気にして端的に成長するなら、成り切る力が基本的に具わっていますから、志さえ起こせば何時悟るか分からない、これが楽しみじゃないですか。

とにかく無我夢中になることです。我を忘れて事に当たる力がありさえすれば、勉強でもスポーツでも仕事でも夢中になり没頭すれば、何時成り切って自己を超えるか分からない子供です。先ほどの「知るべし、行を迷中に立てて、証を覚前に獲ることを。時に始めて船筏の昨夢なるを知りて、永く藤蛇の旧見を断ず」とあるように、無我夢中になって我を忘れる力がついていたら、何時隔てが落ちるか分かりません。

道元禅師は本当に長い間苦心しましたから、こう言う細かい所を説くこと至れり尽くせりです。「將に踏まんとすれば天地懸隔」です。知性で求めて行ったら、葛藤惑乱の虜となり、苦しみはしても救われることはないです。そうじゃなくて、何でも良いから無我夢中になり、我を忘れて一心不乱にしている時、それを乱さぬ事です。夢中でテレビに見入ることと違いますよ。行為です。行すれば證その中にあります。

当座、皆さんには離れる事が出来ない生活、仕事があるのですから、「只」夢中になり一心不乱に没頭することです。能率的でもあり丁度良いじゃないですか。体を壊さない程度にやれば。損得を忘れ己を忘れ、何もかも忘れて夢中になる事です。それだけで良いのです。

「ここに於いて退歩すれば」

ここが大事です。將に自我を立てて相手に対し、踏み込もうとするでしょう。この癖を退けて、只端的であればよいのです。退歩とは囿り出さない、自己を立てない、つまり相手の無い端的の事です。只管です。退歩して只管を練る、そう努力さえしておれば、

「仏地を勃跳す」

一切を超越するのです。悟りも仏も無いのが真実の世界です。仏の境界は何にもない世界ですから、仏地をも勃跳して始めて道が得られるのです。本来我々は仏の丸出しですが、他に向かって求めるから、仏でありながら衆生となり迷いとなるのです。だからその癖を取ればいいのです。他に向かって求めず、今、縁のみ。成り切り成り切りの努力です。いいですね。

これを間断なく一心にすることが修行です。修行が迷いの雲、心の癖を取ってくれるのです。安心しておやんなさいと。仏の言われる事ですから、信じてやって下さいよ。仏祖に嘘はないですから。信じて行ずるだけです。はい、今日はこれまでに致しましょう。

茶礼会

参禅者A・・ 初めまして。今日初めて伺いました。呼吸に徹すると言う事だったんですけども、私はそれがなかなか出来なくて頭の中で吸って、吐いて、吸って、吐いてと言葉で追っていく、と言

う事で宜しいんでしょうか。

老師・・・はい。初めは結構です。それを失うと心が何処かへ行ってしまうからね。初めは仕方がないのです。自転車が乗れるようになるまで何度も転ぶのと同じです。

参禅者A・・・ありがとうございます。

老師・・・吸って吐いての事実は、止む事の無い様子ですから、そこに着眼がさだまれば、頭でどうこうする事がいらぬ事だと分かってくる。この大事なポイントが分かっていた瞬間から修行が急に楽になります。事実は頭でこねくり回す観念や理屈とは全く違う事が分かると、後は事実だけを純粹に守るだけです。事と理の違いが分からない間は、その区分が出来ない為に一番苦しいのです。

理と言うのは観念の作り事の世界。事は事実の世界。理と事は全く関係ないのです。事実でない世界、今で無い世界がどこにあるかと、自分の上で深く点検してご覧なさい。今、全て事実でしょう。見る事から、聞く事から、食べる事から、手を上げる事から下ろす事から等々、起きて寝るまでの全てが事実だから理ではない。

と言うことは意識や知性や観念とは関係がない世界です。ですから事実には本々自己が無いのです。この事が分かると頭の騒ぎは収まってくる。要するに本当の事が分かるに従って迷いが取れるのです。この事を道理で知ったところで何の力にも成りません。実地に事実ばかりになり、事実と直接触れなければ分からないのです。それで早く念想観や心意識から離れた今の事実へ気付くことです。一呼吸ばかりになることです。

簡単な言い方をすれば、迷うのは事実の中に居りながら事実から外れて、頭の中の虚像の作り事の世界に迷い込んでと言う事なのです。この根本的構造が改善されない限り、騒がしいし、不安定だし、悲しみやら辛さやら、そう言った諸々の感情に翻弄され、諸々の煩惱から逃げられないのです。虚像世界から脱出するには、今の事実へ居れば良いだけです。事実には煩惱など何も無いからです。だから一呼吸だけになっておれば根本的解決が付くのは、根本の構造改革をすることです。自分の生活の原点に光を当ててご覧なさい。つまり、本当の今、本当の事実へ注意深く、注意深く成ることです。これを中心にして生活するなら、虚像との涯際が自ずから明白になり、自ずから落ち着いてくるのです。無用な時に勝手に動き廻る心の癖がなくなり、必要な時に自在に作用すれば良いでしょう。意識で何とかしようと思っても、それは無理ですよ。

その為には今、為すべき事を大事にして、「只」する事です。

参禅者A・・・ありがとうございます。

老師・・・ここですね。先生とお呼びしたら又叱られるんですが、原子物理の世界的な大家がおります。慶応義塾大学の名誉教授で、湯川先生とか友永先生に師事されたり協力されたりして、今や世界的な権威者の小沼先生が居られます。科学者と精神そのものの真髓について行こうとする禅との兼ね合いの所を、ちょっと御伺いして見たいんですが、ちょっとマイクを回して見て下さい。

小沼先生・・・この前私、実は質問したい事があったんですが・・・。

老師・・・そうですね。

小沼先生・・・今の事から離れて、先に質問させて頂いて良いですか。

老師・・・はい。どうぞ

小沼先生・・・呼吸に徹すると言う事を、私習ったんですが、この会初めてなんですけれども、実は今日ここに来るにあたり、老師の坐禅に、ほんの僅かですが触れていたんです。昨日の朝まで数日間老師と一緒に居たから、で、呼吸に徹することの大切さを昨日、一昨日と強烈に教えて頂いたものですから、今日電車の中でも、何となく注意し真面目に呼吸してらるんですね。

で、一方では歩く時には歩くに徹しろ、と言う教えを受けております。電車の中で呼吸の事ばかり考えてると、これはどう言う関係になるんだらうかと、実は頭の中で混乱しておりました。

教師・私達生活していく為の色々な機能が備わっています。一つ一つの機能は全部独立していて、それぞれを妨げないんです。だから呼吸しながら、見ながら、聞きながら、歩きながら、食べながら、全部可能になっていきます。それは生き物としては真に自由自在で便利ですが、目的が悟る為となると、道としてやらねばなりません。身心一如に成り切り、事に徹し自己を忘じ切らなければ解脱出来ませんから、ばらばらでは困る訳です。

このばらばらに機能することが当たり前になっている意識構造と行為の関係を改め、一つ事に統一し全身一体型に集約する必要があります。つまり今、その事に徹する努力です。坐禅ばかりになることです。そのためには一切を休止することが前提です。坐禅の時は呼吸も意識から外して自然にさせておくのが道です。呼吸ばかりになる為には呼吸に意識を集中して、他に向かないようにすることです。この時は一切の動きを制止することです。歩きながら呼吸に没頭すると、自動車にひかれて死ぬ事態も起こり兼ねませんから、それよりも、そんな事に成らないように充分気を配って一心に歩くことです。呼吸を忘れて「只」歩くことです。ですから歩く時には歩く事を優先する。つまりその時の一番大切な事に中心をおくのです。食事の中心は何かと言つと、摘む時には摘むが中心であり、運ぶ時には運ぶが中心であり、口の中に入れた時には噛むが中心で、中心が時々刻々変化して動きまわります。これ全体が食事ですから、今の中心が流転をして食事たらしめているのです。これも無常だから自由が利く、自由が利くから流転が出来る、流転が出来るが故に、機能し作用する。だから視点がころころ変わって行きます。

変わっても、今、今の一番の中心を離さない様に注意し努力するのが、生きた本当の修行です。電車に乗った時は、今、先生がおっしゃった様に何もする必要がない。「只」呼吸ばかりになることです。小沼先生・今は先生じゃありません。私は実はですね、ここで先生と言われますと困るんですけども。・・・じゃ、仰つて下さい。最後まで。

教師・列車の中では意識して呼吸をしていた。これは正解です。今は意識してやらないと、呼吸と心が一体になりません。心が定まつておりませんから。これが最初の段階のしなければいけない修行です。先程のお方も同じです。何でも最初はその事をわざと意識して、逃がさぬ様に努力しないと駄目です。落書きするなど書いて置かないと、落書きしますからね。落書きするなど言う事も落書きしないで、本当はやっちゃ行けない事なんです。が、しかし落書きされるから落書きするなど書いておかないやいけな理由があるのです。

それと同じで、嘘ではない真実そのものの呼吸を初めからしておるんだけれども、心身が隔たっている限り、呼吸から心が離れています。呼吸と一つになる為に、余分な事ながらも一度知性と意志を持って明確化させ、意識でとらえておかなければ、頭のバラバラ現象はまとまらないのです。一つにまとめる為には、どうしても意識もいる、注意力もいる、それを認めると言う事もいる、執着もいるんです。で、まとまればそういうものは、自ずから余分だと言つことが分かつて、その瞬間から余分な事をしなくなるのです。如何ですか、先生。

小沼先生・ありがとうございます。又先生。(笑)あのー、私ご紹介頂いた様に大学で、確かに大学では先生なんですけども、ここでは新参者の第一年生の、しかも初めてですから。とつても落ち着かないんですね。で、実は先程ちょっと申し上げたんですけども、実は教師と二月の二十九日から三月の一日まで、二日間京都で一緒の会議に出ておりました。それまでは、こう言う会が存在する事も全然知りませんでした。

只、坐禅と言うものに関心も興味も全然なかったかと言つと、そうでもないのです。その辺の事をちょっと申し上げたいんです。

その前に実は教師とは、九年前にもある会議で一緒だったんです。九年間ご無沙汰していて、今年の今月の初めにお会いした時に、仰る事が私にとって非常にピンと来たもんですから、それで三月

の末に、広島に行く用事があつたもんですから、お尋ねした次第です。四十時間ご一緒でした。四十時間の私の経験と言つのは、ものすごい強烈な経験で、一つだけの事を教えて頂いたと言つ感じと、同じ事なんですけども、非常に沢山の事を教えて頂いたと感じてます。で、その中身を別に今から講義を始める訳ではありませんから、先程の老師のご発言の「科学者が何でここに坐ってるんだ」と言つお話し。

ちよつとそれについて、以前から気になつてた事をお話し申し上げたいんです。実は、禅と言つ言葉は、私の頭の中に、と言つか私に意識的に降りかかつて来たのは、外国なんです。今から言つと四十年位前なんです。私、今、年なんです。外国に行つてると日本の事、色々聞かれるんです。日本の政治の事も聞かれるし、科学者の様子も聞かれますけれども、それと同時に歌舞伎とか、或いは禅について、仏教について聞かれるとですね、困つちゃうんですね。何にも分かつてない。本当に分かつてない。

で、そんな事があつて、これも非常に大事な日本や中国の文化の一つだなと言つ事が、前々から気になつて。そういう意味では機会があつたら知りたいな。宗教心と言つより、もつと言つてしまえば好奇心だったのかも知れない。

では本職の方の科学をずっとしてきますとですね、科学は果たして限界があるんだろうかどうだろうかと、こう言つ問題があります。順番順番に物事が解明され、その都度新しい論文が登場する。問題が解けてくる。じゃ、何処か行き着く終わりがあるんだろうか。で、私ですね、ここまで行つたら科学はやる事が無くなつちやつたと言つ事は、今後も限界は来ないんだと。何処まで行つてもやる事はあるんだと。

ニュートンがリンゴの落下から或る法則を見つけて、その法則についてはそこでお終い。だけでも、それ以外の問題が出てくるとか、或いはその問題が限界があるとか。色んな意味ではですね。一つ一つの問題には限界がある。で、科学全体としてお終いになる事はないと思う。次々に今だつたら、遺伝子の構造から何から想像がつかない様な、相当なスピードで分かつて来てる。そうすると、分かつたらお終いかと申しましたら、終わりは無いだろうと。無いんだけど、それじゃ、科学は全ての事をいずれ解決するんだろうか。

人間の脳の働き、これは今の科学で随分分かります。遺伝と言つ事についても。何故人間の子供は人間になつて、猿の子供は猿かと言つ事も、そういう事は科学で皆分かるんですけれども、それじゃ、将来全ての事が分かるだろうかと言つと、私そうじゃないと思つんです。科学で説明つかないものが、やっぱりある。そういう気が以前からしていました。で、老師にたまたまお会いする機会があつて、たまたまお話しする機会があつて。もつとお話しが聞きたいと言つ心境であります。ありがとつございました。

老師・・ ありがとつございました。今後先生と言つ尊称は・・

小沼先生・・ 無し！ ここでは何も教えてませんから、私。

老師・・ (笑) 分かりました。私達心を追究する側からしてみますと、科学性とか自然とか、それらの言葉の意味する所と、禅の純粹性、法と言つものが相反しないんですね。衝突しないんです。仏法は事実である因果の世界を直視する事から始まつて行きますので、正に科学的な純粹精神がないと禅は成り立たないのです。妙なものを信じて、常識や科学性を無視したら、禅ではないのです。因果の法則が基本ですから、禅は非常に科学的でクールで、純粹な事実に着目して始まるのです。だから寧ろ科学、特に自然科学の学者は禅的な要素が在るのです。天文学とか実験家は新しい発見の為に無我夢中です。自分を忘れています。

ただ根本的に異なる点は、禅者は自分を超越えることに目的があり、内側の汚れ無き世界を求めます。科学者は自分の内的世界などどうでもよくて、折角我を忘れて良い線に達していても、それを

撰らずに外側の学問、即ち新しい発見を大切にすることにあります。そうでなければ学問が成り立たないと科学者が思い込んでいたとしたら、それは間違いです。学問される自分自身が純粹で在ればこそ、本当の学問となり活かされる学問となるのです。ここで不純な学問や科学が出現し、人類を危うくするのは。

いずれにしましても我を忘れて学問する様子は、純粹で単一の世界に於いて禅その物です。基本は非常に禅的なのです。が、禅にならないのは、他に向かって結果を求めるからです。かの清水先生もしばしばそれを感じました。それがあつたから、小沼さん、初めの内は、心身の分裂状態がまとめるまでは苦しむかも知れませんが、この要点が一端手に入ったら、学問の為にもとつても良いと思つてます。楽になることは勿論、人生の為にも真実を知ると言つて意味でも、追究なさつてみたら如何かとお奨め致します。今世紀、今生最大最上のお奨め品でございます。(笑) これ以上のお奨め品はありません。

参禅者B・・ 先程三十分坐りまして、最後に老師が、「今、三十分坐つた、そのすつきりした気持ち深く味わつて見る」と言つ様なお話でした。そのお話を私なりに解釈すると、勿論未だ悟つてませんから、悟りと迷いが同居してると、私は取りました。その、同居してると何パーセントか悟りがある訳なんだから、それを味わつて見ると。片方ではもにやもにやした妄想が沢山あるからはつきりとは分からない。それをなるだけ掴んで見ると。こつ言つ事だつたようですけど。その辺の事をもつちよつと詳しく教えて頂きたいんですが。

老師・・ 悟りと迷いとが混同していると受け取つて宜しいです。悟りと言つのは決定的な自覚状態を得た時です。その時迷えない明確な法のライン、涯際がきつちりするのです。だから尊いのです。見ておる時は、見ていること自体に迷いが無いのです。それは見ている自分が無いことを意味しています。この時、本当に見ているのです。この決定的な様子を体得した時、大きな自覚があるのです。これが迷いから覚めた消息の悟りです。

ところが同じ見ておる時に、人から「あ、それ純金だ」「いや、メッキだから違つよ」と言われたら、眼の世界から頭脳の世界となり、純金だメッキだと言つて分別比較推考判断の知的觀念世界となり迷いが始まるのです。

只見ておる時にはそんな問題は一切無いので、迷いも悟りも無いのです。それらを湧出する内的要因が無くなつた時、全ての問題から解放され解けるのです。この人を仏と言ひ、その道を仏道と言つのです。仏の世界であり、悟りの世界です。

決着が付いていないと、横丁から入つて来る刺激に直ぐ迷動し惑乱する。この人を凡夫と言ひ衆生と言つのです。それで迷いと悟りが同居しると言つことが出来るでしょう。それではつきり決着つけてしまい、決定的に安定した方が良く決まっています。見る時には徹底見る。「只」見る。「只」坐るだけ。「只」聞くだけ。等々「只」するだけ。眼は純金ともメッキともダイヤモンドとも知らないし、言わないし、思わないし、そんなごたごたしたことに関わらない純粹世界です。解脱しているから、そんな拘りの人間的価値觀の支配を受けないのです。全体既に迷つてはいない世界ですから、一切の思いや考えを入れずに、本当に、何を見るにも、何を言われても、「只」見、「只」聞き、「只」働く様に努力することです。徹し切れればよいのです。

参禅者B・・ 何を言われても？

老師・・ そうです。言われた事に耳を貸すと、脳が即反応して、人間の価値觀、自我と言つものが出てきて、総てと相対關係となり対立構造となつて迷いが始まるのです。何を言われても「只」見て、「只」聞いておれば隔てが無いから迷つ動機が無い。迷いは身と心とが隔たり、物と自己とが隔たる事です。「只」を体得すると常に一心だから隔たらない、これが悟りです。結定するとは一心を確立する事で、本当に徹した時に、大きな自覚症状がある。切れて落ちた時にもたらされる衝撃的な大事

件なので一大事因縁と言つのです。

自覚症状がなくても、迷わない一心の時は仏の世界です。だから迷わない様に、迷わない様に、淡々と努力しておれば良いのです。つまり己を図り出さなければ隔たらないから道です。聞いても己を図り出さなきゃ、聞きっぱなしが出来るでしょう。そしたら迷いが起こらんでしょ。煩惱がない時が仏、迷いが無い人が仏です。つまり己が無ければ仏です。私達は本来仏です。自分を立てて隔てを作って自分から迷って行く。自分から心騒がせて仏を殺していく。この所が分かると、これから貴方が日常の中で、悟りと迷いの上で、隔てのない事実のみのラインでやっていけば良いのです。「只」淡々と迷いのない生活をして下さい。

参禅者B・・・ 日常で、そんな事出来るんですか。

老 師・・・ 出来るとか出来ないではない、初めから眼はどうあっても迷えない。見るだけしか出来ないのだから。だから眼は迷えつつ迷えない。それ程確かなのです。だから今の一事実に任せて「只」あれば良い。とにかく心静かにして意を持ち出さないことです。初めからそうは出来ないし、又意識的に出来るものではない。けれども今を見失わないように努力し、雑念は直ぐに捨てて今の事実に帰る努力をしていたら、無自覚時間も心の無意識行為も取れてきます。心のそうした癖が取れてはつきりしてくるのです。努力無くして解決していく筈がないでしょう。

参禅者B・・・ その理屈は分かるんですけど、「只」見ると言つのは努めてやれば出来るんですか？

老 師・・・ とにかく出来る出来ないではない、眼に任せて見る！

参禅者B・・・ 眼に任せてみる？

老 師・・・ そう。本当に眼に任せて見る。本当に耳に任せて聞く。本当にパチクリやってみる。眼の世界と意識や観念の世界とは関係がないことが分かってくる。つまり、眼にも耳にも全身総てに意も心も無い、自己が無いことが分かる。有るのは単に事実だけだと云う事が分かる。その他は自分で作り出す観念現象、精神現象に過ぎないと言つこと。それらに迷わされているだけだと言つことが分かる。修行のポイントが手に入る。それからは今が本当に鍛えられるから、楽になり今が益々はつきりする。

参禅者B・・・ はい。

老 師・・・ そうすると好きとか嫌いとか言ってもらえない事実が目覚める。見るまましかないので他に何にもないから。そしたらさらさらっとしてくる。事実によって事実の真相を知るしかないのです。今の事実だけに着目して生活するだけです。それを頭で理解しただけでは駄目です。本当に徹するまで、理屈を入れない様に努力し続けないと道を得られません。着眼が掴めたらひたすら行ずるのみです。

参禅者B・・・ はい、良く分かりました。

老 師・・・ この人の質問は大好きですよ。一番根本の問題を掘り起こすでしょう。後は実行するか否か、です。ここが問題です。やるしかないですよ。

参禅者B・・・ やるしかないですね！

老 師・・・ 自分は出きないと思っけていても、眼は「只」見るばかりです。外に何もしていないのです。無我です。「只」見てるんですから、隔てなく、平等に。この事実を自分で体得し自覚するだけです。迷いのままじゃいけないでしょ。努力するしか無いですね。

参禅者C・・・ 初めて参りました。半年程坐禅をしているんですけども、色々な事が浮かぶんです。同時によく分かったのは、雑念が出没するのは一つ事だなど。それが次から次に入れ代わり立ち代わりするけども、その様子は一つだけだと言つのが分かりました。だったらその一つを呼吸に徹すれば良いんだと言つ感じになって来ました。徹しているその自分を意識している自分がいまして、そう意識しているのは未だ徹してないからかなと自覚しています。しかしこれは多分過度期で、そう言

う状況でも良いんじゃないかなと、認めてそのまま続ければ良いのか。ここら辺をちょっと教えて頂きたいんですが。

老 師・ 勿論、過渡期でもありますし、認める自己があると言う事は、徹してないと言う事ですから、どちらも事実です。それではつきりしない訳です。それではやはり縁に触れたら迷うから、迷わない様に結定するまでは努力すべきです。徹し切ると観察する自己が無くなります。だから深く禅定に入らなくちゃ駄目だと言う事です。それ自体に成ることです。今に成り切って今を忘れ、自分自身に成り切って自分を忘れると、道が分かるのです。ですからどうしても今、この物にしか行きつく所はないのですよ。行の招くところは悟りしかないと道元禅師も言っておられるですね。即今底を練っておりさえすれば徹する。これは信じて実行するしかありません。到達するまでやるしかありません。そしたらその他のものは全部途中辺ですからね。未だ途中だ、まだまだと言っておいて途中の出来事は総て捨てることです。

これだけやったけれども、まだかとか、この先どれ程あるのかとか、そんな妄想せずに行ずることが大事です。

参禅者C・ 少しは安心しました。

老 師・ 大丈夫です。特別何かをする事とは違いますから。「只」は何もしないことです。坐るだけ、見るだけ、聞くだけです。増々興味深くなってきたじゃないですか。当に禅の本質ですよ。皆さんの質問は。

参禅者D・ 質問させて下さい。縁が有って昨日、ある禅寺がやってる合気道道場に入所しまして。そこは気と言うものをすごく重んじていて、ヨガとかも凄く気とか大事にしていると思うんですけども。以前駒沢大学で沢木先生が授業やってる時に、学生に戒める為に、なんか気で電柱に止まっている雀を落とした事があるって言う話しても、確か大学に伝わってたと思うんですけども。坐禅をして行く上で、そういった気みたいなものとの付き合い方とか、禅宗の考えを少しお聞きしたいと思うんですが、お願いします。

老 師・ 気自体を取り出して禅者の私に尋ねられたらですね、禅者は気というものを別に見ていないし捉えていませんから、全身これ気と言うしかないのです。ですから、皆さんが殊更に語るような気なんて無いのです。修行に当たって、死をも厭わない気力があればこそ、雪の上でも裸足で行けるのです。これが怒りになれば、殺人にも及ぶのです。気は生命力と直結し身体と一体のものですから、それが縁に由って様々に作用するものです。情熱となれば恋の炎と成り、芸術や技術を生み出すエネルギーとなるものです。時所位の縁に拠って、現れる様子が異なります。無限な姿で現れるものです。だから気と言うものを特別視せずに、目的に向かって全拳した時、気が大きければ大きい程、目的に向かうエネルギーが大きいので、思わぬ力となると言う、得体の知れないものであると理解して下さい。

だから娑婆心も切り捨て易くなり、迷いも払袖出来る。即ち知情意が一つになり易くしてくれるエネルギーです。不可思議なのが気と言うものです。従って他と区別して特別な存在として見てしまうと、気は特定されて小さくなり、自由が無いだけ死んでしまっしょう。気は当に我々が生きて居るそのものから、この体に同化しているものです。心そのものであり魂です。簡単に言う気力そのものであり、理想そのものと離れられない状態にあり、一つのエネルギー化し、方向性を出した時の働きが気というものです。

気の本質は我々の身体自体の外にはどこにもないのです。在るとしたら体であり、有るとしたら心であり、有るとしたら気迫であり、有るとしたら靈気ですよ。把握出来ないものです。無いが何時でも有る。現れ方はその時の様子によるのです。邪気になれば悪を無すし、時に信念となって心身を超えて作用するのです。それこそ非常に大きな目的を達成する為の巨大なエネルギーになって出てきた

りするでしょう。

邪気が溜ったら病気にもなるでしょう。気は神経にもホルモンにも呼吸にも心臓にも血圧にも直に影響をもたらす代物です。有って無い、全く得体が知れないが、何時でも何処にでも自由に現れる霊体です。この気を自在にする為には、気を特別視せず、身心一如、環境と一体になったその接点の「今」の自在な働きそのものを「気」と理解した方が自然です。総て気と関わっていますから、気と言う言葉に囚われない方が良いです。

本来の道に目覚めたら、気は自ずから魂を大切に守るエネルギーとなり、断じて行う時には全身を火玉にして事を為す力となるものです。禅者が気を語るところ言う事です。そうすると、気じゃ気じやと言ってる先生達からは、素人で気が分つたらんと言う筈です。けれども禅の我々から言えば、それが本当の気なのです。とらまえる気、気の本質など無いということ。縁に応じ心に応じてその時時にエネルギーとして化して出てくる。ある時には勢いになり、ある時には動作になり、ある時には言葉になって出てくるものだということです。身心一如になれば是の様子が皆解ります。矢張り正しい修行に勝るものはないと言つ訳です。如何でしょうか。

参禅者D・・・ ありがとございます。

参禅者E・・・ 老師。

老師・・・ はい、どうぞ。

参禅者E・・・ 高田と申します。修行の仕方についてお伺いしたいのですが、坐禅をずつとして、自分の念を立てない様に努力してきましたら、段々先程言われた様に雑念が少なくなってきました。出ない事が多くなって来ました。そうしますと、自分が馬鹿になったと言うか、そんな気がするんですが・・・ 後、何て言うんですか、眼だけが有ってですね、物がこう動いてるんですが、動いてるだけ、それだけ。それだけ見えると言うか、写ってると言うか、そんな感じなんです。それをどんどんそのままやっていけば、直しいでしょうか。

老師・・・ とても良い所に来ておりますから、そのまま努力を続けて下さい。単純になっているのです。単純になると、あの見方、この考え方、ああでもないしこうでもない、といった観念現象、知性の謀りごとが次第に少なくなり軽くなります。無反応状態と似ていますから、馬鹿になり鈍感になったような気がして、不安になる人もあります。全く別です。向上底ですから安心して下さい。むしろとても心が軽くなっている筈ですよ。

隔てのある間の知性は、認めて直ぐに対象化しますから、それに対して直ぐに考えて行く構造になっています。これが執われです。それ自体の単一だと分別無用ですから、意味のない無駄な思考をしないのです。(老師マイクを取り上げて)是れ、大きい小さいか、そんなことを思いもしないし思ふ必要もない。決めようがないし決める必要がないでしょう。何か別有って必要となり、比較が可能となり、始めて大小が決められる。大小に拘ると問題が発生する瞬間です。

従って「只」単で在れば、決して問題が起こらないのです。何かを対象にした時から、大小が生まれ、善悪が生まれ、好き嫌いが生まれ、貪瞋痴が生まれて迷う。禅はこの一心を得ることにより、一切を超越するのです。それ自体は大でも小でもない、「只」その物それですから、それ自体即一心です。貴方はそこに向かって向上していますから、次第に囚われが少なくなります。見る時には見るだけに近づいています。一つに纏まりつつありますから、安心して努力して下さい。

参禅者E・・・ はい。

老師・・・ 遠慮は入りません。今が機会じゃと思つて何でも遠慮なしにお聞きになって下さい。

参禅者F・・・ 須川と言います。雑念が出た時に、出る本を見なさいと老師がよく言われますけど、自分が雑念連想したのを数えることと、出る本を見るとの違いを教えてください。

老師・・・ これは面白い質問ですね。連想はもう永久運動です。智慧を延ばすと際限はないのです。

どんどん連鎖し続いて行く様になっていくからです。深く思考することが出来ると同様、妄想も限りなく連鎖して果てしがありません。ここが厄介なところですよ。しかし、それがどこから出て来るのかと本を尋ねると、連想ゲームはそこで切れてしまうのです。本に着目することにより連想から離れることが出来るのです。ここが大事なところですよ。本を尋ねることは本を枯らす事が目的です。連鎖の癖を取ることにあります。

連想した回数数を数えるのも、全く同じではありませんが目的がそこにあれば効果は高いものです。何となれば、数える為には雑念が出た事実の認知が必要です。出たと自覚した時、雑念は瞬間切れているのです。が、直ぐ又始まる。数える為には確かに自覚が有って後の作用ですから、確かに瞬間的には切れてはいても、切り込みが浅いので次の連鎖が早いのです。何故浅いかです。

数える時は横から眺めている時。その本は何処だと念自体に尋ねる時は、根本を手繰り寄せられている時です。切り込みの深淺はここで起こるのです。ですから同じ努力をするのでしたら、必ず本を尋ねることです。本を尋ねていない時は、修行をしているつもりで外的が外れているのです。貴方の聞きたかった事と外れてるかな？

参禅者F・・・ 雑念を捨てた時、あ、雑念してたと気がついて、呼吸を離さないよう意識してすると、雑念が出る本は何処だ、と見るのとどつ言つ風に違つんでしょようか。

老師・・・ 切る事においては同じですし、今に帰るのも同じです。ですから修行の方法はその人の様子ですから、幾らでもあるのです。考える必要の無い時に出てくる念は総て雑念であり煩悩です。

これがいつも言つ心の癖です。災いを為し苦しめる本です。これらは総て悪として内容の如何を見ずに、即捨てることです。この癖を陶冶するためにパツと捨てる事が修行です。道たらしめる努力です。

いち早く離れる為に「どこから出たか」と、念の本を追究して行くとパツと切れるのです。積極的攻撃的な修行の方法です。

消極的には、何もかも突っぱねて無視することです。嫌な思いでも好ましい思いでも悉く無視する。しかしこれは流され易い為に初歩ではなかなか難しいことです。例えば、惚れて身動きが取れなくて苦しい時、その心を切り捨てられるかという時、消極的な無視の方法ではなかなか出来るものじゃない。そうした時の修行は攻撃的に裁断するしかないのです。一呼吸に力を入れたり、「この念、一体どこから出るのだ！ 何時出るのだ！」と本を追究する事に依って、得体の知れない執着力を切り刻むことが出来るのです。生ぬるい方法では切れませんよ。君、惚れた事ありますか？

参禅者F・・・ 何んですか？

老師・・・ 女性に惚れたこと。

参禅者F・・・ あります。

老師・・・ 苦しかったでしょ。

参禅者F・・・ 苦しかったです。

老師・・・ ね。この自分の念をどう処理するか。処理するポイントが分かり、それを守る力がついたら煩悩を処理出来るし、自分をコントロール出来る。人生の迷いを切る刀を手に入れた事になるのです。要するに修行の大事な着眼が手に入ったなら、努力を惜しまなければ次第にそれが出来る様になる。さっと外す事がね。努力に拠って初めて可能なのですよ。

参禅者G・・・ すみません。

老師・・・ はい。

参禅者G・・・ 今の質問の続きなんですけれども。何処から出たかと、自分の内に対する追究と言うのは、それに対する答えを求めんじやなくて、雑念を切る為の言葉なんですか？

老師・・・ 勿論そうです。言葉と言うより方法です。切り尽くすと、出所の無い本に行き着きます。

結論から言えばですよ。決定的に出る所など無いと言つことが分かります。有るのは今の流転の様子

だと言う事実を、徹底的に追及し尽くして体得しない限り、心が納得せず折り合わないのです。正体が初めから無いと分かると、惚れた腫れたも、囚われによる幻想だと分かると納得するのです。つまり、囚われとは、作ったイメージが心の中に焼き付き固定して、そこを占拠された様子と言えます。つまり、囚われる心、自己が有るからです。

身心一如になり隔てが無くなると、自分を意識していた囚われの心が無くなるので、焼き付けておいたものが根底からパッと消える。囚われている間は絶対分らないことです。暗い所で幽霊がおりと思ったら、もう恐ろしくて近づけない。夜が明けて見たら、こんなものを幽霊だと思ったのかと気付くでしょう。ただね、迷いの中で迷いの無い世界を知る事は不可能な話だから、どうすれば迷いが取れるかと言う方法をよく聞いて、後は追究するしかないのです。明るくなれば、何もかもはつきりしますから、だから安心出来るのです。そのための修行ですよ。

世話人・・・じゃあ、ぼちぼち時間となりましたので、茶礼会を終わりたいと思います。正坐お願いします。どうもご馳走様でした。

平成十六年四月三日