

坐に先立つて

此処に集まられ、一切を放下して坐禅することは、混沌とするこの社会にあって、健康的に処していくためにもとても大切なことです。社会や時代が如何に変化しても、明るく淡淡々として人生することは生存の原則です。人生の主体は言うまでもなく本人自身の問題です。従って自己を究明し決着を付けることは人としての道を確立することであり、この上なく尊い事です。何となれば、全人類自分一人が、自分自身を清淨に統理すれば、この世は天下泰平だからです。他を羨んだり憎んだりする主体の自己が、本来空であることを体得すれば済むことです。

つまり、自分の問題、心の問題は、自分が解決するしか方法はないし、それが根本解決なのです。この本来空なる事を地球上で初めて発見されたのが釈尊です。この瞬間に根源より救われたのです。この大事な究極の救いの道を伝えてきたのが祖師方なのです。これが仏法であり仏道です。坐禅がその当体です。無我の実証です。

ですからここに集まって坐禅することは、仏祖の悲願を遂行する仏作仏行です。尊中の尊です。坐禅ばかりになる時、自己無きが故に迷いも無い。これを各々が実証するのです。徹し切って自己無きを体得した時、隔てが取れて真箇の自由が得られるのです。だから努力する価値が違うのです。最上上の世界を得るのですから。

その方法については殆どの方はご存じですが、初めての方が数名いらっしゃるので、簡単にお話しします。幸せかどうかと言う事は、隔てがあるか否かです。自分の心を本当に整理が付けられるかどうかで決まるのです。貧しい心になるのは、心身の隔てがあるからです。隔たると囚われる構造になってしまうから苦しいのです。

隔てが無ければ拘りはなく、縁に従って堂々と、淡々と欲するままです。初めから縁に任せて淡々とすれば一番良いのです。早くて楽なのです。「今」「今」「今」その事のみになって我を忘れることです。自ずから隔たりが取れるのです。その物だけ。同化して心も無い心、念の無い念に早く気付くことです。將に着眼点であり大切な急所です。急所は心が発生する前の様子ですから、初めから自分を捨ててかかり、虚心でするので。馬鹿になって二つ事に没頭し切る事です。

具体的に言えば、一呼吸に成り切る事です。成り切れれば自己が無いことに気が付きます。隔たりが無い「今」に気が付くのです。「ここに着眼して日々を努力するのです。先ず大事な着眼を得ることです。それを練ればいいのですから」。

迷う自己が無ければ本来その物です。真理の丸出しとなり諸仏と同時です。正しい方法に従って努力すれば、必ずそうなるのです。これが禅修行です。実に簡単明瞭です。具体的には呼吸に没頭し切ればいいのです。理屈無く一心不乱に「只」「只」「只」吐き、「只」「只」吸うを実行して下さい。

禅とはその物と一つになる、同化してその物に成る事です。要するに自己が無いことを自分で確かめるのです。呼吸と一つになると身心一如となり、一切が決着するのです。

つまり瞬間瞬間、自己を持ち出さず、何事も「只」「只」して徹し切る事です。それが囚われ無い「只」「只」と言う事です。

それで只今から一息の単になつて実地に「證を覚前に得」てもらいましよう。吸つ時には吸うだけになるんですよ。

まず明晰にする事。はつきりと呼吸する事。そして深くする事。そしてゆつくりする事です。はつきりと深く、そしてゆつくりと。ひつくるめて丁寧にする事です。全身の呼吸です。

一息が済んだら過去ですから、捨てるんですよ。そして又新しい呼吸をする。捨てる。つまり今、今、今、今です。「この端的を終始練ることです。その事によつて過去の囚われが取れるのです。

概念とか意味合いとか価値観とかは、過去に作つてきた思い方、認識の仕方の癖であり囚われでもあるのですから。これを取らないと囚われからは解放されないのです。その為にどつしても今だけになり、徹して砕く事が生命線だと言つこととです。

理屈無く、ひたすら一呼吸に突入して我を忘れてして下さい。身命を捨てて実践すれば、自ずから結果が現れるのです。

提唱

提唱は只聞いて下さいよ。分かるつとして己を運ぶと自分流になり、垢になります。只聞く時にはすつと体の中に飛び込んで、縁のあるものは留まり、無いものは通過して落ちていきます。溜め込まない、囚われない様に「只」聞いて下さい。それで好。

第四章 有所得心を用て仏法を修すべからざる事

「右。仏法修行は、必ず先達の真訣を稟て、私の用心を用いざるか。況や仏法は、有心を以て得べからず。無心を以て得べからず。但だ操行の心と道と符合せずんば、身心未だ安寧ならず。身心未だ安寧ならずんば身心安樂ならず。身心安樂ならずんば、道を證するに荆棘生ず。所謂操行と道と合して、如何が行履せん。心取捨せず、心名利なきなり。仏法修行は是れ人の為に修せず。今世人の如き、仏法修行の人、其の心、道と遠して遠し。若し人賞翫すれば、縦い非道と知るも、乃ち之を修行す。若し恭敬し賛歎せずんば、是れ正道と知ると雖も、棄てて修せず。痛ましき哉。汝等試みに心を静かにして觀察せよ、此の心行、仏法とせんや、仏法に非すとせんや。恥すべし恥すべし。聖眼の照す所なり。

夫れ仏法修行の者は、自身の為にせず、況や名聞利養の為に之を修せんや。但だ仏法の為に之を修すべきなり。諸佛の慈悲、衆生を哀愍するは、自身の為にせず、他人の為にせず、唯だ仏法の常なり。見ずや、小虫畜類すら、其の子を養育するに、身心艱難、経営苦辛し、畢竟長養すれども、父母に於いて終に益なきをや。然れども子を念うの慈悲あり。小物すら尚お然り、自から諸佛の衆生を念うに似たり。諸佛の妙法は、唯だ慈悲の一條のみにあらず、普く諸門に現す。其の本然り。既に仏子たり、なんぞ仏風に慣わざらんや。行者、自身の為に仏法を修すべからず、名利の為に仏法を修すべからず、果報を得んが為に仏法を修すべからず、靈験を得んが為に仏法を修すべからず、但だ仏法の為に仏法を修す、乃ち是れ道なり。」

素直に「只」読めば、自ずから真意に符合し、自己無き尊さに感応して漏れず。高祖の慈悲細を究めたるところ、正に未曾有です。これ以上説くものは無いですが、多少のちょっとした語句を拾い上げてみましよう。先ず、

「先達の真訣をつけて」

先達とは先に道を得た先輩祖師方と思えばいいです。心の様子が良く分かり、煩惱の様子が良く分かり、始末する道も良く分かった祖師方の事です。己がやって覚えがあるからその苦しみの元、迷いの元、見聞覚知、心意識の運転をして迷い込んで行く。その構造が良く分かっているもんですから、そういう祖師の真実の教えを真箇に学んでとじつ意味です。そうすると言いつつ、

「私の用心を用いざるか。」

自己実現を叶える為にやる事とは違つんだから、自分勝手なやり方で良い筈はないだろつと。努力と一口に言つが、先達の真実なる教えを聞いたとしても、勝手な受け取り方ではなく、正しく心得て修行しなければいかんぞとの本意です。

「況や仏法は、有心を以て得べからず。」

真実の上にも真実なのが仏法であり道です。それを得るための修行だから、自ら真実たらしめるしかない。道は只自己無きをもつて本源と為すのです。況や何か掴んでやろうとかの下心が有つてやっては得られる筈はない。「口」「やれよ」の口と口です。

「無心を以て得べからず。」

だからと言つて無目的でも、又ボケーつとやっても駄目だぞ。俺は何もいらんし望まんし、求め心も何も無い。と言つような無記や虚無や無関心であつても道を得ることは出来ぬ。何となれば、無知の無分別は、塩の塩辛味が無く、甘み無き砂糖と同じで、折角宝を握つておりながら棄てる様な間違いをするから、道を得ることが出来ないぞと。菩提心の本に真剣努力するしかないのです。

「但だ操行の心と道と符合せずんば」

操行の心とは、操は操る。行は行いで行ずる事です。つまりこの迷中に於いて、迷いを如何に解決するか。本当の道をどうやって体得するか、どのように実行したらよいか。そうした求道の心と、正しい具体的な実践方法とが一致し納得しなければ本当の修行にならんぞと。

「身心未だ嘗て安寧ならず。」

身心が一つにならなければ納得しない。つまり身心が隔たり、物と隔たり、結局道と隔たると、折り合ふ筈もなく穏やかになる筈もないと言つ事です。簡単な話です。真剣に「口」「すればよい」、「口」「歩き」「口」「食べておれば、道と自己とが一つになる。身と心とが一つになる。一つになれば自己はない。自ずから心にブレが起らない。それで安寧になり安樂になる。隔てが無くなるから自ずから余物がなくなる。

道は決して難しく取つたら駄目ですよ。日常我々の生活一つ一つが道ですから、操行の心と符合するよう「口」「口」「口」「淡々と行ずる」のです。努力です。道の通り、有りの俤に「口」「口」するのが仏道修行です。

「道を證するに荆棘生ず。」

道を行ずるとは「口」「口」「淡々とすることです。自己を運はずに、縁に従い去ることです。ところが無心になろう、道を得ようと自己を立てたり、他に向かつて求めたりすれば、それが総て雑念煩惱となり、道の災いとなるので、そこを注意しての言葉です。一所懸命修行して道を證らうとすれば、根本が道からズレてし

まい災いが起こると言ひつゝです。

荆棘とは邪魔ものや妨げで、本来を傷つけ、道を妨げることです。要するに道を妨げることです。そんな道を歩くと怪我をするぞ、自己を運んで道を得ようとすれば、それが荆棘となるぞとの注意です。では、茨のない道とは如何？ と言ひつゝのが次です。

「所謂操行と道とが合つて、如何が行履せん。」

行履とは行い、その様子です。行いそのものを言ひ、行つておる様子の事を言ひ。いわゆる操行と道と合した正しい修行とは、畢竟日常をどのよつに行ずる事か。その様子とはどのよつ行つ事かと。

実に切実な線に立つて自ら問を發し、端的に答えて道の便宜を図つとする道元禪師独特の文法であり、慈悲徹困の様子です。

道元禪師が言ひたいのは、本當に歩く時、歩くものは無い。自己など無い。本當に見る時、見るといつものは無い。本當とは純粹で、これを真理と言ひつゝでしよつ。本當に行ずる時、純粹に行履すれば、それそのものが既に道だといつことを、暗に自發的に氣ひかせ、道には吾我の心も何も無い、と決定させよつとの深い想いです。難しい事を言ひつゝはいないが、この言葉に囚われると難しく思ひつゝしまつのです。これが祖録の難しつ所です。

「心取捨せず、心名利なきなり。」

本當に行ずる時、自己は無い。自己無ければ物と親しく、事と一体だから取捨の余地は無い。況や名聞利養の心や袈裟事などは絶対に無い、と断言して前文を強調したとつゝです。

道の心になると自然に清淨一心になる。従つて名譽とか体裁とか、俺がと言ひつゝ拘りが無くなると言ひつゝ事です。操行の心と道とが一緒になつた様子です。

道元禪師は身と心と、今と自口と、しておる事と自己とが一体になつておると、煩惱の起る余地が無いと言ひつゝ事を知らせたいのです。いきなり我を忘れて本當にやつておれば必ず徹する時節がある。そのまま無我に突入をして道を得るのだ、と言ひたいとつゝです。

今は取り敢えず二義に涉つて、分析をして細かに説いて聞かせておる所です。

「仏法修行は、是れ人の為に修せず。」

仏道修行は何かと言ひつゝ仏の教えを守り、その教えの通りを行ずる事です。仏の教えとは釈迦牟尼仏が体達した解脱の法です。解脱とは無我です。本来の性、即ち因縁所生の法です。見聞覚知のいづれもこの法に漏れたものは無いのです。今今の事です。

縁に従つて自己無きが仏法修行ですから、何のために修行すると言ひつゝものではない。眼が眼を行じていることを本當に体得するだけです。全体が既にそつですから、日々「只」「行ずるのみです。」

「是れ人の為に修せず」とは、初入門の者に心得のいろはを説明したものです。

「今世人の如き、仏法修行の人、其の心、道と遠して遠し。」

道元禪師は潔癖でしかも奇代の純粹なお方です。そのよつなお方ですから、何処までも純粹さを強調されます。鋭い批判力は悪口にさえ聞こえるほどです。その真意は正法を重んじているからに過ぎません。大法重きが故に、境目をはつきりさせよつとして言われるのです。仏祖は皆そつです。一休禪師は「釈迦といつたらずらが世に出でて、多くの人を迷わしむかな」と、恰もお釈迦様の悪口を言ひつゝいるよつな言ひ方でお釈迦様の絶大さを強調してゐるのです。是れを抑下の卓上と言ひます。その反対を卓上の抑下と言ひつゝ

です。所謂譽め殺しです。

そこで道元禅師の口が冴えるのです。今の人たちは修行している様に見えるけれども、その中身はと言うと、似て非なる者はかりだと厳しく指摘して、勇猛心を啓発しているのです。否定し罵るのではなく、どこまでも真実の菩提心を駆り立てる文法です。慈悲徹因の道元禅師の底意は、どついても、どの手を使っても救いたいのです。道に敵しい人ほど慈愛が大きいことを知るや知らずや。

「若し人賞断すれば、縦え非道と知るも乃ち之を修行す。」

譽め讃え、尊敬礼拝してくれたならば、それが真実の道でないと分かっても信仰し礼拝し修行する。真に哀れと言つてもなかなか愚かなことだ。

殆どがこの手合いと見たのです。実に世に多い事です。もっと恐ろしいのは、信仰を装って邪路に引き込み、身ぐるみ騙し取る族が何と増えたことか。正法から言えば、神を持ち出して戦争するなど、本当の信仰や疑わし。

仏祖正伝の只管打坐、只管活動です。即ち正しい修行とそうではない、己の気休めの為の修行の差が出てくるでしょう。山神鬼神等、アニミズム的信仰帰依は、健全な知性を狂わせるし、神聖な因果を汚して道に呪われるのです。これらは伝統文化としての尊敬程度にしておくことが賢明でありそれらを活かすことになります。

山神鬼神等を崇め信仰するのは、祟りや災いなど、有って欲しくない不幸の酬いを恐れての故です。これをタブー、マナと言います。畏懼畏敬の心によるものです。お供えをしたり拝んだり、しめ縄を張ったりするのは、得体の知れないものに対する不安や恐れを奥底に秘めている内的要因の畏懼畏敬によるものです。この慣習が行事となり文化となつて各地にお祭りとして伝統してきたのです。

畏懼畏敬は潜在的に誰もが持っている感情の一つです。それを刺激し脅かす環境に対して、得体の知れない何か不気味な力を持ったものが宿つてるに違いないと、イメージし想像して不安を駆り立てることに始まるのです。そうなると祟り、つまり恐怖感から逃れようとするところから色々なことをするのです。それが信仰の形になりお祭りになったのです。

本来の只管打坐は、自己の身心及び他己の身心をして脱落せしむるのです。菩提を究尽して洒々落落の大安樂を得さしむる道です。

断じて余外の法を学んではならないのです。何となれば、徒に心身財物と時を弄して、長く苦界を彷徨うただだからです。

「若し恭敬し賛歎せずんば、是れ正道と知ると雖も、棄てて修せず。痛ましき哉」

これは良く分かるでしょう。人間らしく物事を正しく見極めて、正しく分別し、きちつと弁えなさい。迷信と真実の道とを取り違え、人の風噂や流行に溺れるなどのお示しは、万古普遍の龜鑑です。道元禅師亡くなられて七百五十年になりますが、既に七百五十年前に、知性的科学的に対処しなければ駄目だと言われたは小気味が良いですね。

古道や 行く人も無し秋の暮れ

それ程に真箇の求道者は少ないと言つことでしょう。何をぬかすか！ 此処にちゃんと俺が居るではないか！ との気概、有りや無しや！

「汝等試みに心を静かにして觀察せよ、此の心行、仏法とせんや、仏法に非ずとせんや。恥づべし恥づべし。聖眼の照らす所なり。」

「ここからそろそろ胸中に入っていくのです。道元禪師は切実に説得して、さあ、私の言う通りにしてみなさい。自分の本当の正体を知らなければ心を持った人間とは言えぬぞ。そのためには先ず万事を放下して心を鎮め、深く観察して見よ。即ち、外境に向かつて云々している心を捨て、自分自身の内側に心を向けて、どこから現れ、どのように作用するのかよくよく観察点検して見よ。」

「この何でもない一文の示していることは、禪修行の根本目的である見性するための決定的心得です。自らを照らし抜き、心底を明々白々にするには是れ無くしては有り得ぬ事です。」

心と行の二文字を良く見て下さい。心は得体の知れない精神性です。これが内的に色々な姿になって作用しますね。あれこれ思い、是非し分別比較をしたりします。自分の内側に於いて宇宙的展開をやっております。人を羨み、時には憎み怒ったりする。これらは自分で描いた空想の相手に対して戦っている一人相撲なのです。囚われであり執着であり煩惱です。「こつした心的行為が心行です。」

心行である自分の理屈に惚れ込んで、「これが仏法だとか真理だとか思ったりする。これらは悉く妄覚の類であり迷いの様子です。法理が分かったから仏法だ、これは仏法ではない、などとんでも無い世迷い言ではないか。深く恥を知れ、と言つた事です。故に恥づべし恥づべし。」

怖いのが心です。自分の心を知らずにしていることです。隔ての心に翻弄されるが故に諸々の悪が生じるからです。総ては一人一人の心から起つてくると言つた事です。それを根本的に解決するのが仏道です。

先ず何が何でも心から恥じ、心から懺悔しなさい。若しそれが素直に出来るならば、それは汝の仏心からであり、本来聖眼せいがんを持つている証拠である。それが道を道と知らしめ、過ちを過ちと照らし見せてくれるのだと。この聖眼が道に向かわせるのです。正に「恥づべし恥づべし、聖眼の照らす所なり」です。この「聖眼の照らす所なり」は次にもよく利いています。参。

「夫れ仏法修行の者は、自身の為にせず、況や名聞利養の為に之を修せんや。但だ仏法の為に之を修すべきなり。」

一読了誦。更に説くべき無し。何も説明は要りませんね。本来に出来たら良いのです。

本来に歩く。本来に食べる。本来に見る。これが仏法です。歩行が「只」歩行するだけです。坐禅が「只」坐禅するだけです。但だ仏法の為に仏法を修すのみです。本来誰もがそうしているのです。眼が眼を修しているのみです。「この真実の様子を知らないが為に妄念妄覚わくに眩くらまされているから分からないのです。隔てがあり自我が邪魔をしているからです。」

素直に「只」縁の俛ひたに在る。今、「只」する。これが仏法の為に仏法を修すことです。深般若波羅蜜多を行ずることです。「これが真の仏道修行です。」

「諸佛の慈悲、衆生を哀愍あいきんするは、自身の為にせず、他人の為にせず、唯だ仏法の常なり。」

これも説くに及ばず。聞くに及ばず。「只」素直に読めば足れり。常とは常住不変で法のことです。真理です。変わらないと言つた事です。何故変わらないのか。

何にも塊物が無いから、無い物は変わり様が無い。じゃ何が無いのか。

有りながら跡形が無い。親切を尽くしながら親切を尽くしてあると言つ塊物が無い。尽くしてある自分も無い。只そう尽くしてあるだけです。跡形が無い、気に掛かる物が無いと言つた事です。だから変わらないのです。

彼奴やつてやつても有難うの「只」も言わん、と言つた事になったら純粹な親切ではない。跡があり自他があり前後があつて、折角の親切も汚れて娑婆事になるのです。菩薩行が死んでしまうのです。そういう囚われの塊物が無いから、気にせず変わらさず何度でもするのが親心であり慈悲です。自己無き作用です。隔てを空

じた自然の様子ですから、特別なことではないのです。

これが諸仏の慈悲と言つもので、「只」に目覚め、端的を了得したら即その人です。仏法の常であり、誰もが既にその人なのです。只囚われの自己が有るが故に、「只」に成れず三毒の奴隷と化して苦しむことこそ哀れといつものです。

常とは今です。真実の今を法と言つのです。法に目覚めた人を仏と言つだけです。今、自己無く「只」行ずれば即その人であることを疑わざれ。

「見ずや、小虫畜類すら、其の子を養育するに、心身艱難、経営苦辛し、畢竟長養すれども、父母に於いて終に益なきをや。然れども子を念つる慈悲あり。小物すら尚お然り、自から諸佛の衆生を念つに似たり。」

全くです。心して読めば感応道交し、無情説法に自己無きを自覚すべきものです。道元禅師説くべき無きに、世法の事実を以て自覚を促し給うのです。自ら諸仏の衆生を念つに似たりを地で行っているのです。

「諸佛の妙法は、唯だ慈悲の一條のみにあらず。普く諸門に現す。」

諸仏の妙法と言われたら、又どんな法だろうかと思つかも知れませんが、自己無き思い遣りと働きの事です。つまり闍達自在な慈愛と言つ事です。しかもその法は何時如何なる働きをするか予測がつかないのです。それは因縁所生の法で定番とすべき決まつた形などが無く、その時の縁次第で如何様にも働く自在な作用です。

お医者さんの慈悲は、子供が泣き叫ぼうとどうしようと腕を切らなきゃ死んでしまつ時には腕を切る。これがお医者さんの慈悲です。

慈悲と言えば一方的に優しく思い遣りに徹した感が有つて、単にペットを可愛がる様な親切を慈悲と思いがちだが、そうではない。単に思いやる慈悲だけが諸仏の法、仏法ではなく、その人が本当に道に合して救われる為には、あらゆる手段を使うのが真箇の祖師であり妙法なのだ、慈悲の厳しさをよく見よと言わんばかりです。

通幻寂靈禅師は活埋坑で有名な厳しき第一の禅師で、悟らなかつたら生き埋めにする大きな坑の前にして坐禅をさせたのです。俱胝禅師は小僧の指を切断して悟らせたでしょう。黄檗禅師は末悟の臨済を六十棒喰らわせて英傑に仕立て、道元禅師は看経読経ばかりしておる僧に、春の田圃で鳴く蛙と同じだからと止めさせて只管打坐に導き、又別の僧に、是れは自分の守り本尊だからと、何よりも大切にして拜んでいたその厨子の中に蛇を入れて、その実の無い迷信行為を止めさせて正法に入らしめた。

南泉斬猫も臨済徳山の棒喝も、古則公案も現成公案も祖録も、皆是れ越格の力量にして宇宙大の慈門です。こうした自在の働きを妙法と言ひ、之を「普く諸門に現す」と言つたのです。到らざる無く及ばざる無しです。本当の仏の慈悲は、その人を本当に活かす為にあらゆる手段を自在に用い尽くすのです。

人間として生まれ持った本来の能力を根本から活かすために、隔てを取り迷いから救つて活発発地に導くのです。その導きをするのが仏法僧の三宝です。しかし努力は代行が利かないのでどうしても自分の努力のみです。「他は是れ我に非ず」「又何れの時をか待たん」です。

一般的教育的に言えば、自分で考え、自分で判断し決断をして、自分の意思で行動することです。そしてその一切の責任が取れるように育て導くことです。

そのように成るには、自分を本当に知り尽くして迷わなくなることです。その為には隔てを取り、本当の今に気が付くことです。そうすると自ずから清浄になり、恥を知り責任感溢れる人に成るのです。

真箇の努力を啓発する為に、お腹が空いて今食べようとする食べ物を奪つ事もあり、ある時には水に叩き

込む事もする。これが越格の力量底であり慈悲の法門です。

子供を教育するに当たって、只優しく友達のような関係で、知識の詰め込み事ややってるだけじゃ、親は親としての務めは出来ない。先生が先生の務めが出来ない。大事なことに厳しさは付き物です。それを教えるべき時には徹底教えなければ分からないまままで終わるのです。立たせたりほったの二つや三つ叩いたから暴力だなどは、先々を思うと片腹痛いことです。

指導者という者は、ある時は炎になり、ある時は鬼になり、ある時は氷になり、ある時は刃になって、熱く、恐く、冷静に、鋭く、教えるべき事はキチツと教えて行かないと、本当の人に成り切れないのです。

時には横つ面の二つや三つひっぱたく程の慈悲が無ければ、真箇の教育は出来ないのです。必要に応じて自在に働くことを「諸佛の妙法は、唯だ慈悲の一條のみにあらず。普く諸門に現す。」です。

「其の本然り。既に仏子たり。なんぞ仏風に慣わざらんや。」

元もと道の真つ直中であり、因縁所生の法です。縁に従って自ずから道が道を行じている世界です。お腹が空いてくる。誰でもです。この様子は只縁に依り、自ずから現成しているもので、何処にも吾我我見などはない。隔ても癖もない。自ずから「食べたい」と言つて要求が起つてくる。食べないと枯死して、法を入れる器が無くなってしまつ。それでは法が絶える。自分の為だとか何らかの為だとかじゃない。それが道だからです。その事を知らなくても、皆道によつて円満に活動している。この事を既に仏子だと言つのです。仏行なのです。別段な事じゃないのですよ。素直に「只」行すれば良いのです。

隔ても我見も無い「只」が仏であり仏道であり本来です。この本来の風、仏風になびけば良いぞと。仏道と言つ風に吹かれ馴染んで行く。つまり己を捨て「只」しておりさえしたら、仏に会い仏法に触れ、自ずから道に染まつて行き、菩提を究尽する時節が在るぞと言つ事です。

「行者、自身の為に仏法を修すべからず。名利の為に仏法を修すべからず。果報を得んが為に仏法を修すべからず。靈験を得んが為に仏法を修すべからず。但だ仏法の為に仏法を修す。乃ち是れ道なり。」

この名言更に何をか言わん。「只」には自身とすべきものは無いのです。何の為にと言つ心は、そう言つて相手を心中に立てていて、それを認める自己が先ずある。名譽と言つものが先ず自分の中にある。誰かの為には誰かを立てる自己がある。

自己を越えて初めて道が現成するのですから、何かの為にを先ず捨てなさい。自我を根本にして行じたら徹することが出来ぬ。本当の真空になれない。本当の仏法に達し得ないから、一切を立ててはならぬ。目的を立てて進んだら駄目だぞ。

じゃ、どうするか。ここです。正邪の別れる瞬間です。例えば何かをする時はどうするかです。我々が行動を起こす時には必ず目的を持っています。腕一本上げるにしても立ち上がるにしても歩くにしても、必ず目的を持っています。

その目的行為が仏道となるか否かは、純粹に「只」するか我見を持つてするかです。目的を立て意識を働かせてそれをやったら全部娑婆事となり、争いに繋がって行くのです。必ず良い悪い、好き嫌いと言つ自己中心の我見が出てしまつて動機が在るからです。

目的とは台本であり方向性ですから、それは手段を含めて明確でなくてはなりません。出来ている台本通りに、計画通りに「只」する。淡々とする。ここです。余分な気持ちや分別を用いずに「只」行為する事です。

目標を立てたら無心にやって行けば良いのです。トイレに行つて思つたら、無心に立つ。純粹に立つ。立ちつと思つ自己無く「只」立つ。素直に立つ。見る時、花とも思わず、赤とも黄色とも思わず、美しい

とも思わず、只光学的に眼の作用のままにしておくとです。

眞実の眼の世界を知ろうと思つたら、眼に教えてもどうもつかない。それは眼ばかりになるしかない。総てを捨てて眼たらしめることです。じーっと「只」「只」見る。この時自ずから眼ばかりになって自己は無い。自ずから無心の現成です。何の囚われもなく「只」「只」見る。何の囚われもなく只聞く。何の囚われもなく雑巾掛けが出来る。只食べる。当然美味い不味いと言つて自己は無い。

「この様子を「道を知る」と言つのです。食入る時には食入るその事が道であり、歩く時には歩くが道であり、聞く時には聞くそのものが道ですから、その時その時に任せて、それだけに、只、只なつて行けば良い。」
(老師參禪者に向かつて)

「貴女ちよつと坐つし。」

「はい。」

「坐つし。」

「はい。」

「今立つて座つて見ましたよね。」

「はい。」

「心の中に何か変わった様子がありましたか？」

「ありませんでした。」

「あ、言われてみりゃ、立つたな、坐つたな。そう言つて事は認められるが、その他に何もないうてしよ。」

「はい。」

「それが只立ち、只坐ることです。囚われ無しにひよつと立ち、囚われ無しにひよつと坐る。」只「そうやつて日常やつたら良いのです。」それが生きた禪修行です。」

「はい。」

そうしたら普段のままのありのままと言つ事です。今の様子のままを明らかに素直に「只」「只」する。頭と関係無い今の様子ですよ。台所に立つて切るんだしたら、只手に任せてこうして。一切りだけ。そうすると前後が取れて自然にさらさら、さらさら。今、今、今、今になる。何の心もなしに無我でやれる様になる。

「こうして最短距離の法を聞いたら実践して下さい。知識として持つたら駄目ですよ。こう言われたな、こういう風な道理だとするとこの事だな、分かつた分かつた、と情報化して持つと、それが自我となり拘りとなつて対立の元になります。人の話が素直に聞けなくなるのです。それが出て来て批判対立し悪さしますからぬ。聞いたら全部捨てる事ですよ。」

捨てて捨てて何も無くなつて初めて空が得られるのです。それを解脱と言つのです。我を忘れると言つ事です。いきなり何もかも捨て尽くしたところの「只」「只」です。一つ事に徹すると、そればかりになつて自己はないのです。成り切ることは全て根本的に落とす事です。

「こうしてぎりぎり一杯の所で工夫するのです。これが仏道修行です。どうしなくてもそのまま囚われが無い様子が次第に分かつてきます。天然の様子が道なのです。眼に任せ、耳に任せ、手に任せ、体に任せ、縁のままにさらさら」と「只」「只」するのです。これを仏道の為に仏道を行ずるといふのです。その他に仏道はないのです。道の俤に本当に成り切つて我を忘れたら隔てが落ちてしまつのです。解脱とはこの事です。

落ちたその衝撃的な一瞬の出来事の、絶大なる大きな転換の事を解脱と言つんです。あーや！これは大変な事が分かつた！と言つ驚きと歡喜と満足と安心の始まつた瞬間です。これが道です。

そんなに素晴らしいから祖師方が命懸けで得させようとなれるのです。而も、初めから我々は道の真只中に在つて、これが道であつて「それが道でない」と言つても「何も無いのです。全て悉く今、今が道であつて眞理ですから、捨てるものが無いのです。因果に有らざる」と言つても「無い」。それが「今」の様子であり

道なのです。

今、その通り、縁のままに口、口やっておれば良いのです。安住することです。その事のみです。一心であれば何事も起こらないのです。

それに対して自己が立つと、因果と隔たり是非したり好き嫌いの念が起り、葛藤惑乱するのです。真理に背き道に背くからです。

お腹が空いたら素直に、起った気持ちに任せて空腹になっておれば良いのです。そうしたらそのものに囚われる隙間が無いので、心静かにそのまま居れるのです。お腹が空いた感覚のままになっていると、己が無いらあこれこれが起らない。感情にも囚われなくて穏やかに済むのです。

ところが、お腹が空いた感覚を意識で捉え相手にして認めると、即隔てが起り、何か食べにやいかんといつ気持ちから、一氣にあれじゃこれじゃと連鎖して、急に心中が騒がしくなるのです。

腹が立った時も同じです。腹立ちのままに、「ああ、腹が立ったなあ。」とその真っ口中で任せることです。腹立ちに成り切ってしまうと、それを認める自分が無くなっていくからすーっと楽になるのです。

つまり道に在れば、いつの間にかそんな心は消滅すると言つ事です。腹立ちを瞬時に納める事が出来る所まで、今、今を練っていたら相当進んだ証拠です。成り切り成り切りしていると、腹が立っても嬉しくても悲しくても、すつとその場その場で終わっている道の様子が分かってきます。

怒ったら怒ったさきりです。「すつち向いたらすつちの心、あつちを向いたらあつちの心。而も何にも無い。氣にする事は一つも無い。だから本当に喜び、本当に悲しみ、本当に怒れる。思いつきり怒れる訳です。

隔てから解放されますと、自分の心が自由に使える様になります。その為に今、今、成り切り、成り切りして下さい。隔てを解決する為の修行ですよ。皆この大事な第一義を無視しているので、何の役にも立たない修行をするようになるのです。

「すつち風にやりなさいよ、すつち心でやりなさいよ」と言つのが道元禪師がもてくれた学道用心集です。

言葉を色々に駆使されておられるのは、道元禪師その人が非常に長い間苦しまれて、そして解決をつけられたもんで、慈悲が事細かい指導の言葉になって出て来たものです。この通りにやったら良いのです。で、この方法をかいつまんで言えば、「本当に今、只やりなさい。今本当に、自己無く只やりなさい。他を見るな。」と言つことです。沢山の言葉で色々に説明していますが、これが正法眼蔵の究極のエッセンスです。それが仏道の為に仏道を行つる事であり道だからです。

そしたら他に別の修行が有る訳ではない。朝、眼が覚めて夜休むまで、本当に「今」をしていけばよいのです。他に何も仏道修行と言つものをする必要がないのです。既に今、それが道ですから、その物に徹して自己が無ければいいのです。丁寧に、今している事を見失つ事なく淡々とやって下さい。

初めは許される物事で有れば、速度を十分の一に落とすことです。今が守り易いからです。通常速度でやりますと、頭の中にプログラム化した回路が有って、殆ど本能化しています。だから心がどこかに行っても自動的に体が動いてやっていますのです。それは道に従っているのではなく、過去の既成プログラムに支配された動物的行為であって、これではその物に徹する時節が有りません。動かされ流され、囚われの行為に過ぎないのです。「この癖をカットしなければ囚われは免れないのです。動きを十分の一に落として、ゆっくり本当に歩く。そう心得て、それを実行する。自ずからイライラが取れる。集中力が付く。つまらない心の動きが無い為、心中に破壊要素が無く、自ずから不安が取れ安らぎがもたらされるのです。分かるでしょう。「この所を」操行の心と道と符合せざれば身心未だ嘗て安寧ならず」と言われたのです。

一所懸命努力していたら、自ずから道が道を教えてくれます。一步だけになる。掃除だけ、雑巾掛けだけです。(老師して見せる) (そうしたら心身が自ずから一つになり、物と環境、自己と環境とが一つになり、

今と自己とが一つに同化してもう他に自己とすべき、他に今とすべき、他に事とすべきものが無くなって来るんです。宇宙総ぐるみと言つ事です。迷わなくなるのです。死んでも他に行く所が無い、本より生死が氣に掛からなくなるのです。そして何と言つ事は無いじゃないですか。言つ事が無いのですから、只やれば良いのです。言つ事が有るものだから、問題が起きてくるんです。疑義して不審する自己を陶冶するのが仏道修行なのです。

と言つ事で三時が二十分も過ぎました。もう少し坐禅を致しましょう。

茶礼会

参禅者A・・・御老師のお示しの通り、呼吸をゆっくり、深く、はっきりしています。それがちょっと深く吸いますと吐く時に苦しくなるんですね。吸い方がおかしいのか、吐き方が変なんのか分からないんで、ちょっとこの所を教えて頂きたいと思うんですが。

老師・・・呼吸自体は意識したり、努力したり、学習したりする必要がないでしょう。絶対にする様になっているのです。それ程自然であり、命の保証でもあるのです。しかし、坐禅における呼吸は悟る為の目標がありますので、成り切る事が先決です。成り切る為には一つ事に徹する。裏返せば雑念、煩惱をする余地を与えない程一心不乱に「只」する事が総てであり、隙間を与えない事が要点です。それでないと徹する事が出来ません。

で、初めは見失わないように呼吸を意識しなければ、忽ち心が何処かへ行ってしまうですから、基本的に呼吸に拘っています。初めは徹底拘らねばいけません。そうしますとどこか自然さが無くなり苦しくなることもあるのです。これは突破する為の一時の苦しみですから、覚悟してやることで問題意識が飛びます。どうあれやっておる間に整ってきますから、安心しておやりなさい。分かる分からん無しに、しっかり呼吸を意識して、はっきり、深く、ゆっくりするのです。呼吸を念頭から離さぬことです。普段の呼吸は知性や意識など全く用いていなかったのに、無理矢理知性を持ち込み、意識的にするもんですから、今度は呼吸の方がとまどって自然さを失ってしまうのです。それが整って来るまで、問答無用で頑張ることが一番早道です。

腰を捻るのは、その不自然さを解消する手だとして最も有効ですから、是非して下さい。呼吸ばかりになつてくると、自然に意識的なものや拘りが取れてきます。そして念の無い念、「只」「只」「今」に気が付きます。

ここが大事な一点です。この大事な着眼点に早く気づく事が先決です。その他の諸問題はどんなことであるかと無視する大胆さが必要です。分かりましたか。

参禅者A・・・はい。

参禅者B・・・息を吐く時に、ぐわーっとお腹を引っ込めた方が宜しいんでしょっか。

老師・・・健康法も兼ねるんだつたらそれをやると効果が高いことは確かです。しかし朝から晩まで何ヶ月も続かないと思いますね。で、やはり出来るだけ自然に近い、はっきりとゆっくりと深く、静かにやった方が良いと思いますね。間違いつかではありませんよ。「只」一心不乱であれば必ず徹しますから。

参禅者B・・・有難うございました。

老師・・・健康の為にやるんだつたら腹筋を使って引っ込める方が良いですよ。しかし、成り切って隔てを取るためには、「只」「只」の坐禅、「只」「只」の呼吸でなければ時節が来ません。従って煩惱や雑念の入らないようにすることが用心です。そのためには真剣に、一つ事に没頭し切ることです。単純なことを単純にすることです。それが「只」することです。なにもかも忘れてひたすらするのです。

参禅者B・・・はい。有難うございました。

参禅者C・・・どうも有難うございました。とても貴重な体験をさせて頂きました。一つお聞きします。呼吸に気づきながら、一呼吸を守っていますよね。それと雑念が起った時に、「この雑念はどこから出て来るのかを追求せよ」と言われたんですけども、「これは同時にやるもんなんでしょっか。それとも一呼吸を守る事に専念していれば、そちらの方はしなくても良いんでしょっか。」

老 師・・・一呼吸を守っておれば、雑念の出所を追求しとる事になるんです。

参禅者C・・・それが回事と言っているんですか？

老 師・・・そうですね。「今」呼吸するしかないでしょっ。同時回事なのです。要するに追求と言いつても「今」一瞬ですからね。つまり一瞬の呼吸に着目している事は、一瞬に起こる念の出所であり根本を押さえている事なんです。

参禅者B・・・そうですね、それは心の中で問う事じゃなくて、その着目してある事自体がもうそれになっていると聞いているんですね。

老 師・・・そうですねなんです。

参禅者C・・・よく解りました。有難うございました。

老 師・・・これが修行の根本です。初めの頃は肝腎なこの一点がどうしても分かりませんから、言葉と事実と別々になっています。ですからずれておるんです。言葉が優先する人は意識が事実の前にはだから、それが邪魔をし隔ててしまつのです。とにかく「今」の事実より言葉が優先して心を曇らせているので、言葉のロックを外さねばなりません。その為に何処から出るのかと、先ず言葉でもって意識に問いかけて、観念の連続を切断するのです。

これを繰り返して念の連続をばつばつと切り、事実の呼吸に着眼し続けていくのです。容易に「今」の一呼吸に着眼出来る人は、既に正法の線にあつて勝縁の人です。なかなか初めはそうは行かないものです。言葉が邪魔をしていますから。

実生活に於いて、歩くことは行為の前提みたいなもので、決定的に身に付いています。ですから動中の工夫を確立するには歩行が基本です。一步に成り切り成り切りするのです。あそこの電信柱まで「只」「歩くぞと、目標を短く定めて実践するのです。その間を一生懸命只歩くのです。それを生活全般に広げて「今」「今」「只」「只」を錬るのです。立つ。坐る。真剣に何の雑念をも入れずにすつと立つ。すつと坐る。そう努力していると心が定まり、道が見えて来ますから。

自分のしている事が分からない。それが厄介なんです。例えば貴女ね（参禅者Aに向かって）歩くとは何だと思えますか？

参禅者A・・・足を運ぶ事だと思えます。

老 師・・・それはどこまでも頭で説明をした言葉の世界で、歩くと言つ事実とは全然関係ないことです。その事が、自分が分からないと言つ事なんです。事実と観念と別物だと言つことが解らないと、立つと言つ事も分からんでしょっ。だったら坐る事も分からないのです。見るとは何かと言つ事も分からんでしょ。それでちょっと久参の人に聞いてみますよ。（ベテランの人に聞く。）

歩くとは何ですか。（立つて歩いて見せる。）

久参者・・・（自信たっぷり）言葉じゃなくて「只」これだけ、行動だけなんです。

老 師・・・そうですね。外に何が有りますか。歩いてこれしかないんですよ。常にそのものでしょっ。（ベテランに向かって）はい。有難うございました。

自分が分かる事と、迷つておる事の差です。

参禅者A・・・よく分かりませんが、歩く事は分かりました。

老師・・・ だから何時でも事実に着眼することです。説明、言語、観念、概念は確かに人間的ですが作り事であり、事実と全く関係がないことです。「この違いの線を早くはっきりさせることです。そうしないと自分が迷っておる事さえ分らないのです。一生涯言語上で操られ、見聞覚知に翻弄されて終わるのです。拘りはそのまま感情と直結していますから、人に言われた事に引っかけた直ぐカッとなったりする。事実を目覚めると、瞬間の「今」の事実でしかないのです。人が何と言おうと関係ない。「うちの事実はうちの事実だから。」これが修行のポイントです。とにかく一心不乱に一呼吸に没頭することです。

参禅者A・・・ はい。

老師・・・ 本当の自己確立とは、精神の純粋化であり単純化です。一心の確立です。それはたまたの「今」、この一事実に成り切れるかどうかなんです。

参禅者A・・・ じゃ、楽になりますね。自己確立するよ。

老師・・・ そう、楽になる。つまり救われるのです。

参禅者A・・・ 一番楽な事ですね。

老師・・・ そういつ事です。救われるっていつ事は、先ず自分が分かる、決着するって事です。分かるっていつ事は事実を目覚めるといつ事。事実とは「今」だけ。無常流転して何も無いといつことです。有りながら無い、これが道です。道の中に居て、しかも道が分からないから迷つのです。事実は皆事実です。道以外何にも無いんじゃないからね。正しく努力しておれば必ず道に目覚めるのです。

参禅者A・・・ これが事実ですからね。

老師・・・ そうです。初めから迷えないんですよ。迷えないし迷ってないんだけれど、自分を立ててしまつから心が余分な動きをし、言葉を持ちだして虚像の世界を作ります。心が虚像化するから、純金とメッキとの区別が付かなくなり迷いが始まるんです。本は心身の隔てです。自分を立てる癖です。これを取ると道がはつきりするのです。ありのままだったことがハッキリする。これが仏道です。

斯くの如く、仏の教えは明らかで疑い様の無いものです。迷い得ようがないのが道です。その事に気がつき、確かにそつだと決着したら良いんです。何かをする事とは違つんです。自己を立てて迷つてる事に、その事に気がついて止めたら良いんです。そのために一つ事に徹して我を忘れることが根本です。一呼吸だけにすればそれが分かりますから。

参禅者A・・・ はい。有難うございました。

参禅者D・・・ 今日初めて、本当に初めてお伺いさせて頂きました。有難うございます。お食事の時、食べる時は一心に、只噛んで食べるのみと老師は言われました。家族から話しかけられた場合などはどうしたら宜しいでしょうか。

老師・・・ これは教育と関わる大事な所です。食事は修行だけの話しではありません。食事は楽しく団らんの際でもあります。と言つ事は最も大切な時です。

もう一つ大切な事は、命の糧を頂く大切な時です。食べられなくて死んでおる人が事実おると言つ事を通じて、米などを苦勞して作る人が居て、初めて自分達が食べられることを共に自覚し、人としての慎みや感謝や、思いやりの心を培う絶好の場でもあるのです。そこを只団らんの場合にしてしまうと言つ事は、貴女自身子供さんをどう言つ風に育てたいかと言つ理念の問題になりますけれども、心すべき場であることを先ず知して下さい。

ですからお父さんを中心に、お母さんが副の統率者として、お父さんが言わんとし伝えようとされる心を補っていくのです。そつした心を通して、見えない人たちが大勢関わっている事を感じ合つことにより、広くて温かい社会性を育むことが出来るのです。眼に見えない社会や世界や人たちを見て取る精神こそが叡智なのです。熱い思いが馳せられる様な、人の幸せを願えるよつな、自分達が充分食べられる事の有り難さ

を感じるような、そう言う人間らしい人間、深い思いが出来る人に育てて欲しくはありませんか。

若しその様に願うのでしたら、そこはやはり半分は祈りの場に近い、慎み深い食事であるべきなんです。そうすると、そこでの団らんは、単なる噂話や人の批判など、不平不満の様な話にはならないものです。

お父さんお母さんが厳肅に、手を合わせて頂きますをして、「これ美味しいね。」とか「これ、どのようにして作ったのだろうか。」とか。そう言う話をしながら、ものの道理を教え、偏りのない認識の仕方、価値観を教えるのです。場合によってはその価値はお金よりずっと大切なものであるとかをしつかり教えておけば、決して拝金主義一辺倒には成らないのです。

お金が全てのように思うから、世の中がこんな風になることや、砂漠の中でお金をどれほど持っていても、水一滴がなかったら死んでしまつことや、一口のパンがなくても死ぬことなど、幾らでも価値ある会話は有るはずです。

とにかく一枚物の貧弱な精神にならない様に育てて上げることこそ、最も素晴らしい宝となるのではありませんか。

そうしますと、少しの間、黙って一心に食べるよう仕向ける必要があります。

「お父さんを真似て、お父さんの様におあがって」覽。「とか。」「一心に、真実に食べるんだよ。」とか。「雑念なしに口食へて」覽。「とか。

その時に手本が要りますから、お父さんもお母さんも、美しくスマートに、静かで慎ましく頂くことが基本です。

「お母さんを見習ってやって」覽。「と、」つう風にやると、家の中が凜として秩序がびゅつと立つんです。それが修行なんです。教育も充分に叶えられているでしょつ。

参禅者D・・・はい。よく分かりました。実践してみます。有難うございました。

参禅者E・・・今日は有難うございました。先日ホームページを拝見させて頂いて、その中の文献に精神要素が九十五有って、それらを健全に育てていくのが最も素晴らしい教育だとありました。一方では今日のよつに、知性も感情も一度抜けることが大切であり、その事によって心の癪が取れ、隔てが取れて救われるとお聞きしました。

そこで迷ったのが、育てる事と抜け出る事の違い。どちらが重要なのかなと言つ疑問を持ってしまったんです。その事をお伺いしたいのですが。

老 師・・・私の教育に関するあの文献を読まれたんですか？

参禅者D・・・ええ。

老 師・・・九十五の精神因子はアメリカの学者が発見したんです。人間が人間らしくある為の、人格を含め判断力とか記憶力とか意思力等々。ひつくるめた精神機能全体の事です。それらの因子が欠落するにつけ変わり者になる訳です。さらに欠落して行くと一般常識、社会秩序と言った事などが健全ではなく、判断も事欠き、社会生活が円満に出来ない為に専門施設に入る様になるのです。そうした精神症は東西を問わず、7%の出生率だそうです。これは余談です。

物事を正當に把握し、人よりも先んじてパツと行動も取れる。責任感も義務感も積極性も精神の安定度も高い人は、自己管理がちゃんと出来る人です。人格者と言われる人は、人よりも先んじてこの道を大事にし、人に遅れて楽しむ。これらはちゃんと因子が揃ってないと自然界では難しいんですよ。

欠落度が増して、その質の度数が落ちてくると、あんなものは人にやらせとけとか、損だ得だと次第に動物的となり、段々横着になってくるのです。勿論努力すれば出来るので、今、今心を正しく用いれば、誰もがちゃんと出来るのです。因子があるつと無かるつと、自分が人間らしく筋道を弁えて健全な自尊心に従えば、問題は何も無いのです。

そのためには人としての自覚を常に保つことが基本です。意識の継続ですね。それで向上心、向学心が人を育ててくれるのです。因子が十分に具わっていても、欲の方に落ちてしまったら、折角整っている要素も死んでしまう。資質が良くてもそれを活かすだけの自覚と努力を持ちなさいと言つ事です。

自分の器がこれだけと言つ事じゃなくて、自分が人間である、畜生と違うんだと言つ自覚に基づいて、恥ずかしくない様に、自分で自分を誉めてやって安心出来る様な自分になるように、向上心を持って生きるべきなのです。それを家庭の中で育むのが家庭教育です。

「お父さんもお母さんも、もっと反省しながら頑張らなきゃいけないと思つよ。まだまだ私達も努力が足りないよ。」なんて、ふと何気なしに夫婦がポロポロと自己反省を込めて語り合つことが大切なのです。

こつして人の批判よりも先に、常に己を省みる反省力を育て植え付けて行くのです。世間の批判や不満を当たり前のように語っていると、知らぬ間に批判が真つ先に始まり、不満が喚起され依存性の強い性格に成るのです。「してくれて当然だし、国家や社会はこつすべきなのだ。その為に税金を払っているのだから。」と心から思う人間になり、いつの間にか常に被害者の意識となつてしまつのです。精神の中にその為の要素がぼんぼん仕込まれて行くからです。食事のあり方一つで人格的格格的にえらい違いが出てくるのです。

こつすると精神要素を例え田満に持つて生まれたとしても、育てなかつたら片輪者になるのです。生涯使ひ切れない無限大の要素が潜んでおると言えるのです。何十億年の過去がある訳ですから、人間なんて見えない精神要素をも含めて言えば、大差があるものじゃないのです。何十億年の間には血は混ざり因子も混ざり合つていますからな。

今作用していなくても、潜在的にここにあるか、深く下に有るかの差なんです。で、大切なのは、一番表に出て、今機能している内容が問題なのです。これが今生での今の人生を決定する要素だし、今のその人の性格やら人格を決定しておる要素だからです。

教育は、自己啓発を促しながら、大切なそれぞれの要素を引き出して行くために、外側から刺激を与えて精神を育て鍛えていくものです。上からたたき込み刷り込んで行くだけじゃなくて、自覚を促し希望を持たせて、それを達成する為に、「こつ言つ時にはこつするんだ。こつ言つ場合には、専門の先生を尋ねて教えるを請つことだ。」と、学び方、達成させる為の具体的な方法論、登る為のはしこの様な道を、精神に刷り込んでいくのです。これが教えというものです。

今は余り言わなくなりましたが、イメージトレーニングが流行つたでしょう。あれは有効手段の一つです。何故かと言つと、こつすればこつ成ると言つ達成していく様子を、何度も何度も想像する事によって、脳構造にちゃんとしたプログラムが形成されるからです。とにかくこの様に努力すれば良い、と言つ方法論が出来上がつていき、それを疑わず実行に移つた時、そのためのプログラムが既に有るので考える必要が無く、即実行出来るから良い結果が出るのです。これがイメージトレーニングの効果なのです。

家庭の中で絶えず両親が健全な人生観や理念や人の道を説いておれば、それがイメージトレーニングになるのです。食事の時は、希望を持たせ未来に対してワクワクする様な話を絶えずすればいいのです。精神構造を未来型に、発展型に育てることです。未来に希望を持って、明日何か面白い事がありそうだと、ワクワクする様になるんです。こつすると今の様な自信も希望も無い子供にはならないんですよ。こつすれば過去にどんなに苛めがあつと、悲しい思いをしよつと、そんな事は過去だから関係ない、と自分で心の決着を付けて安定を保つ機能が具わるのです。

「その代わり辛抱が出来る人間に成らねば、立派な人には成れぬ。忍耐こそ自分を美しく磨いてくれるからな。」と言つておけば良いのです。

これが無いと自信が持てず、卑屈になり易く、精神の質が悪くなってすべライライするし怒り易くなるのです。すぐ妬む。すぐ他のせいにして恨んだりします。自律心が脆弱だから衝動化し易く、だからああいう

残忍な事が起こってくるのです。

心が健全で、夢を豊かに持っておいたらさう言つ悲惨な心には絶対にならないのです。付け加えると、伸びる時節が有り、人々の速度と様子がありますので、その子の自然のリズムと時節と速度を決して壊してはならないのです。

才能を引つ張り出すのでも、子供の自発と希望に基づいて一歩手前、一歩手前、一歩手前を刺激する。布石を与える。こつやつて行くと無理なく伸びていくのです。

人を育てるのはそんなに難しい事ではないのです。悪くするのもそんなに難しい事ではないのです。ちょこちょこつと自尊心を傷つけ、夢を破壊すればすべしびねくれてしまつのですから。とにかく家庭は決定的に大切にして下さい。

参禅者D・・・先生 それは大人にもある事なんですよね？

老 師・・・ 勿論。囚われがある間は誰でもです。言葉が耳、耳が言葉の時は単なる音です。その音を言葉としてキャッチした時、即概念に置き換えられて意味を為す訳です。意味を為すと言つ事は、過去に意味づけして持つてる内容が突如として出てきて、今の事実とすり替わつてしまつのです。つまり知性では自覚出来ない早さで、事実無根の内容変化をして虚像と化してしまつのです。これが妄想であり迷いの構造です。

その言葉が過去に嫌なもの、恐ろしいこと、悲しい結末などであつたなら、すぐそれらと繋がつて感情を掻き乱すことになり、一言でその人が惑乱葛藤するのです。

逆にその言葉が喜びに繋がつたならば、喜びになるのです。人間は気の塊であり精神的生物です。惚れた人に認められ誉められたら天にも昇る活力になるのも、精神機能自体が絶えず過去の経験を通して、「今」「今」瞬間の心を左右する構造になっているからです。これらは美しき迷いではありませんが、迷いは迷いです。

又、お腹が空いた時、草臥れた時に、重たい物を持たされたら、情けなくて腹さえ立つてきますが、美女に「有難うございました。本当に助かりました。心ばかりの御礼にお茶でも如何でしょう。」なんて言われれば、荷物はパツと軽くなるものなのです。そのくらい気と言つのはエネルギーとホルモンに直結しているのです。身体的に内蔵に直に関係する気は、その人を瞬間にパツと変色させてしまふ力を持つてるのです。これが心と言ふ不可思議な存在なのです。従つて気は心ともエネルギーとも分けられない共通存在ですから、出来るだけ質の高い健全な状態に育てる必要があるのです。

今迷つておるのは、心が言葉にすぐ引つ掛かる様になっているので、気が散漫して定まらないと言つことです。大人であるうと誰であるうと同じです。

だから今、人の事じゃなくて自ら上根の人たらんと希望熱を起こして、上根の人になる為にはどうするかと。今、今を真実に「只」する事です。見聞覚知に囚われぬように、只見て、只食べて、只行動して、跡を残さないことです。これを実行していけば真実の人になっていきますから。知らずして上根の人になっているのです。分かりましたか。

参禅者D・・・はい。有難うございました。

老 師・・・ どういたしました。

世話人・・・ 他に何かございますか？ 後残り僅かですが、出来れば何でも。

老 師・・・ 高瀬さんがこの間の五月三日の法要に引き続きいて、十一日まで坐られて本当に急に向上されました。段々と心が澄んでいき自信を持てきますからね。とても嬉しいです。そこから当り、高瀬さんに今回の参禅の感想をお伺いしてみたいのですが。

参禅者E・・・ 義光老大師の法要に、全国から旧参の方が沢山集まられて、足の踏み場もない所だったんです。私の寝る所もなかったんです、何とかしてもらいましたけれども。そつ言つ中で沢山の人に、色々直に教えて頂きまして、大分焦点が合つてきました。最後の日は、一人だけになり段々心細くなつたんです。

けども。その時に老師から、「それが本当の禅定だ。良い処に来た。」と言つ様な事を言われましたので、まあ、自分でも少し進歩したのかなあと。

それから今日のお話しても一呼吸を説明されましたけども、それが本来の自己と同じもんだと言つ事はつきり分かりました。実は後は老師の提唱も本も今の所は要らなくなったと言つ事です。呼吸を離さず「只」していれば良いんだなと。その言つ事でござります。以上でござります。

老師・・ 今お話しをお聞きになつて、久参の人は良い心境になつたなと言つ事が良く分かるでしよう。鎌倉の香川先生もその時いらしたので、ちょっとその時の感想を。

参禅者F・・ 何も申し上げる事はないんですけども。老師にはお世話になりました。去年の一月に医療ミ入に会いまして頭痛がずっとしておりまして、外れっぱなしでした。去年は何回か経済的にも時間的にも余裕はなかつたんですけども、それは私の一生の事ですので何とでも参じたんです。けれども、頭痛がし始めると全然坐禅にならなくて。初めは十日参じたんですけども全然坐禅にならなかつたのです。悔しいからもう一辺行きまして、それもものにならずに終わりました。すっかりめげてしまひまして立ち上がれなかつたんですが、今度こそ、漸く「只」「只」の世界に入る事が出来ました。

去年最初に行つた時は、ここに来たら治るからと言つて、本当に慈愛深く迎えて頂きまして、何とか答えたいものだと一所懸命だつたんですけども。それが何ともならず、下山の時は心残りで惨めな気持ちのまま帰つて来たんですけども。何度目かで漸くでござりました。頑張つて本当に良かったです。その間ですね、本当に変わらなす老師が慈愛の眼差しで私を見ていて下さいます。有り難い事だと思ひました。有難うござりました。

老師・・ 内容は坐禅をした事のある方なら、よく伝わると思ひます。只淡々となつて理屈が取れた「今」の様子がはつきり分かつた事です。これが大事な事です。ですから坐禅は特別な事をするんじゃない。隔てによつて自分で騒ぎを起こしていますから、心の癖の無い所を守ればいいのです。癖を取るとはこの事です。さすれば有りの仮の道、真実が現れる。

素直に「今」の事実に準じておれば良いのです。事實は穢れも迷いも無い純粋な世界です。この真実に身も心も任せ切ることです。真実に歩ける様になつたら仏です。一步は煩惱も迷いも囚われも無いでしよう。本当に心静かに、淡々と「只」歩くのが仏です。有りの仮ですから如来とも言つのです。いきなり如来が如来をしておれば良いのです。仏が仏を証することを修行と言つのです。

余分な計らいをして人間をするもんだから、仏が人間になつて煩惱に汚されるのです。いらん事しない努力が修行です。素直になる、「只」になることです。心の癖を取るとはこの事です。それが迷いを取る事であり、心を明らかにする事です。安心を獲得する事です。皆一つ事なんです。

だからたつた一つ事が守り切れたら道がはつきりするのです。今に徹したら良いのです。

別の話ですが、インターネットに私を始め著名な師家の悪口がたつぷりと書かれています。どうしても今生に於いて救われない人が、やはり居るものですね。ああした心の状態になつたならば、どんなに仏が救いの道を説かれても、真実の道を説かれても、汚れた己を中心にして自分が気にいらなからと云々する。結局道を理解する力が根本的に無いからそんなことが出来るのです。本人は充分に求道の気持ちからですが、自我を立てて道に臨み、法の人を蔑み非難する精神状態ではどうにもなりません。

皆さん自身、法に縁が有ると無いとの境目はどうなにかと。それを知る良い材料ですから一度ご覧になつてみて下さい。健全な人はそこに一人も参画していませんでした。愚かしく馬鹿馬鹿しいからです。

道元禅師は「無上菩提を演説する師に値わんには、種姓を觀すること莫れ。容顔を見る事莫れ。非を嫌つこと莫れ。行いを考つる事莫れ。但般若を尊重するが故に、日々三時に禮拜し、恭敬して更に患惱の心を生ぜしむること莫れ」と言われています。

生身の人ですからね。それぞれの生きてきた歴史やら情報やら価値観やらが異なります。道元禅師の様に身に付いた美しさ、優雅さは野生児には無いですよ。それでも道は道ですから、眼横鼻直は異ならずです。その事を知るか知らないかです。自己の消息を抜きにして、他の人が気に掛かる内は正法の縁は無いのです。ここが気に入らん、あそこが駄目だ等と煩惱してたら法が伝わる筈はないでしょう。この事が分からない人は、如何なる立派な師に出会っても、自我が邪魔をして功德を得る事は出来ません。特に道に生きよつとする者は、心得として相手を見ない事です。只法だけを見て取る事です。

人が目にちらつかん様になつたらしめたものです。もう娑婆事は気にならん様になっています。「今」に気が付くとそれが出来るよつになります。努力して下さい。

これも別の話です。この度、義光老大師三十七回忌法要に因みまして、得度を上げられた方が随分いらつしゃいました。当然それには法名としての号を授かります。別の所で得度を受けましても号を頂きます。複数の号がある場合、どう扱つたら良いかと言つ質問がありました。

先ず第一に、得度に出家得度と在家得度があります。出家得度は身も心も仏界に入つて、朝から晩まで僧としての行に専念して真底道の人に成ることです。在家の居士・大姉得度は、世間にあつて純粹を求め道たらしめる覚悟として、古来に則つて戒を授かることです。ある意味では出家得度者より難しい事をする訳です。だからそれだけに在家の得度者と言つのは、堅い信念を持って生きておられる方々です。従つて無上道を求める修行者としての法名は、仏との誓いですから尊いとしなければいけません。よくお分りの筈です。

複数の号のいずれを使うかは、信念に従い好みに抛ればいいのですが、信ずる師に頂いたものを大切にすることが筋でしょう。その他の号を使わないことを気に掛ける事は無用です。大法重きが故に、高く眼を付けて居れば何でもないことです。

亡くなった時、その号が戒名と成るか否かは別問題です。戒名は住職が付けるものです。住職が認めればそれ、自分が付けたものでなければ駄目だと言われればそれ。ですから平素から号を使って住職に馴染んで貰うのも良いでしょう。亡くなった時に自分の号を付けてくれるよう頼むのも良いことです。いずれにしても戒名は住職の権限に掛かつてますから。

自分の人生の魂を支えて行く号ですから、折角ですから平素使う事です。名前は他と区別するための音声に過ぎません。けれども名は体を表すとも、名前負けするとも言われます。つまらない惨めな名前よりも良いイメージ。明るくって遅くって幸せになりそうな名前に越した事はない。親はそう言う祈りと願いを込めて子供に名前を付けるのです。法名は違います。只法の人たれです。気にする事はないですが、大切にすべきものではありません。自分を象徴するものですから。

世話人・・・時間となりましたので、これで茶礼会を終わらせて頂きます。ご馳走様でした。

平成十六年六月十二日