

坐に先だつて

皆さん法の為によく来られました。初めての方、具体的な方法ですが、只単調に単調に、ただ単々と一呼吸だけをして下さい。姿勢は決して無理をしない事です。体に負荷を掛けない、足の痛いのを我慢しない事。足が痛くなつたら即組み方を変える。坐りやすい様に坐して下さい。これを守って一心不乱に一呼吸に徹したらいいのです。坐禅は我慢ごっこではありません。

心得の方ですが、真理を体得するのが目的です。真理とは理屈ではなく、本来の様子です。大自然の普遍の消息です。それを本当に知ること、即ち体得するのが目的です。私達自身が既に大自然の存在であり、それ故真理の当体全是、そっくりそのままが本来の消息です。真理そのものです。ですから外を探したら迷いとなるので、気を付けて下さい。道元禅師曰く、「仏道を習うというのは自己を習うなり」です。仏道とは真理であり本来であり、法であり道のことです。又只管とも只とも今とも言つものです。要するに自我も迷いも執着も苦しみも煩惱も生死も無い、徹底純粹普遍を真理といつのです。釈尊が法を得られた時、「奇なる哉、奇なる哉。有情非情同時成道、山川草木悉皆成仏」と叫ばれたのは、本もと是れ自体因果の俣であり、その他に真理とすべき何者も無いではないか。是れこのままで良かったのだという決定的な気付きの様子です。この一大事因縁に眼覚められた一瞬、今までの間違い迷いが根底から解決して大安楽を得られたのです。是れが仏道であり解脱です。悟りであり迷いから覚めた消息です。

では、私達が何故苦しみ迷い、自分で自分からなくなるのかです。それは身と心とが分離したからです。分離したのは言語を覚え、概念とイメージを自己増殖型に形成して、それ等に取り付いてがんじがらめに成ったからです。従いまして生まれて数年の内に言葉を覚えて、思考系を自然発生的に精細且つ多重構造へと構築したため、概念とイメージ、即ち知性を基本としてあらゆる精神現象が惑乱を起こし葛藤をもたらせるようになったからです。

言葉を駆使する様になった時から、心が勝手に遊離現象を起こして、幽霊の様にあちへ行ったりこちへ来たり。これが過去を振り向いたり未来を想像したり、無い物を空想したり何度も何度も繰り返し思い出しでは、喜んでみたり腹を立てたりして精神現象を極めて複雑化させ、自らがそれら自分の心に翻弄された姿です。

ところがそれは心だけで、体は常に今それだけなんです。眼において見るだけだし、耳において聞くだけだし、手において握ったり掴んだり、上げたり下ろしたり、立ったり坐ったり走ったりと。何でもない単調な事を、今、縁に従って迷いもなく、それ以上の事もなく、拘りもなく善悪もなく、自由自在にそれぞれそれぞれ縁に従って分を果たしている、是れが宇宙の圓滿な姿です。

にもかかわらず、心が身体から遊離して隔ててしまうと、勝手な概念やイメージに翻弄されて観念上空想して虚像を造り出して行くもんですから、それ等が多重的になり囚われて葛藤するんです。勿論知性は創造し、未来を想定して来るべく方向を如実に構築して行く力があるから知性なので、それがなかったら知性ではないのです。しかし、隔てによって貪瞋痴に囚われて知性が作用したら、このくらい怪しくて不気味な作用をする怖いものはないのです。使つて知性なんです、知性が勝手に浮遊して他の精神現象、即ち感情や

イメージや時間観とか歴史観とかに絡まってしまつと、勝手な空想現象が刺激あつて惑乱し葛藤するので、これらが自己制御出来ない限り、限りなく連鎖しあつて途轍もなく苦しむのです。耐えられない者が自殺するのも、苦しみによつて身を破壊する姿です。総て心身の隔てからであり、認め執着する自我によるものです。自我を陶冶し隔てを取れば一切が解決するようになってゐるのです。

問題は、隔てがある限り、相手を認めて念を誘発してしまつ心の癖ですから、これ等の癖を一旦徹底的に治めるのです。どんな心であつても、今発動するのです。が次の瞬間に實際は総て消滅してゐるのです。だから何を感ずても、何を思つても、何も残つては居ないのです。だから次々に思考系は展開する事が出来るのです。つまり一瞬一瞬で脱落し消えてゐるのです。このことを体得すればよいのです。

けれども、消えて何も無い空なる様子がはつきりしてゐない限り、縁に触れたものがどうしても心の跡形として残り、前後関係が生まれるのです。これが如何とも免れ得ない執着の構造です。つまり心の根底に作用し、意識・無意識の心を捉えてしまい、貪瞋痴等の方向に絡み盗られてしまつのです。即ち自己中心に働き、戦争や殺人もここから起ると言つ迷いの本です。

精神として純粋に活動し機能してゐるだけなら光明であり、実に役に立つのですが、自我が有る限りこれを認知し捕まえて情報化してしまつために、比較したり是非したり、損得優劣の念がどうしても関係するのです。認める自我が惑乱させるのです。とにかく自我が問題を起すのです。自我は身と心との隔たりから生じる仮想の世界です。隔てさえ無ければ、この妄想世界である夢かうつつか幻現象は起らないのです。解決策は、この隔てを取つて本の世界である身心一如に戻すことです。

では、如何にしたら身と心とを一つにさせる事が出来るかです。これが具体的な方法と言つことです。古来より苦心惨憺し解決されたのが祖師方です。そしてこの一大事因縁を説き示されたものが經典であり祖録です。

あの難しい言葉と譬喩は、禅や仏教が極めて巧妙な神祕的世界のように思われていますが、端的を言葉で説けばあのように言つしかないのです。般若心経にしても、無眼耳鼻舌身意とか、無色声香味触法などあつて、普通の状態ではさっぱり分からないのが現実です。知的理解を惑乱させる表現だからです。しかしそれが本当であり本来であり、自分自身がそのであることを知るには、どうしても知的大脳作用の世界ではないといつことに、早く気が付くしかないのです。

そこから始まる自己追求が真の自己追求となるのです。簡単に言えば、知性的に理解しようしたり、分かる分らないに拘泥する、意識上の自分が隔ての本だと知ることです。隔てている間は常に疑問があり、不信感があつて信じ切ることが出来ない状態なのです。そして又、色々な要求が心の全域に有る為、知りた、納得したい、気に入る出来ない、だからこつこつああしろと言つ要求が絶えず起つてゐるのです。この要求こそが欲望となり貪りとなり、貪瞋痴となるのです。本はこれ一つです。

知ろうとする自分、理解を求める自分が有る限り、自分の觀念現象、知的計らい事、概念とイメージの世界がもたらせるあらゆる精神現象の絡まりは免れ得ないのです。求心止む時即無事です。

為に、如何にして自己を捨てるかです。無眼耳鼻舌身意、無色声香味触法の本来の自己に眼覚めるかです。この「無」は自己を捨てきつた超越の意です。隔てのない本来の様子です。仏道修行、即ち禅修行はこの自己を捨て尽くすことであり、言い方を変えれば自己を究明し尽くすことです。無事是れ貴人と有ります。完成した人と言つことです。

では、そんな自己は何処に、どのよつな姿をして潜んでゐるかと言つことです。眼耳鼻舌身意や色声香味触法の何処に自己が有るかです。そのよつな者は何も無いのです。何も無いのに何か有りそつに思い、分りたいと思つ、それが自己なのです。そのよつな念が隔ての本です。要するに隔てを起す念が本であり、隔てがあるから念が生ずるのです。本は一つなのです。一つなのに認めるから二つとなり、分離して隔てと

なる、それが自己なのです。

隔てを取り自己を取るにはどうするか、本題が是れです。隔てが有る限り、念はあらゆる刺激に誘発されてしまい、幽霊になって知性や感情を突き廻ります。勝手に飛び歩くと云う事は、無自覚時間が存在し、無自覚に精神が作用するからです。無自覚時間を除去することが、無自覚の精神現象を解決することです。無自覚時間を取るとは、今、一瞬に着眼して、片時も見失わぬ事です。今一瞬のこの現実に着眼してあることです。坐禅なら坐禅を、純粹に單純に「只」することです。呼吸なら呼吸を單純に「只」しておれば、無自覚性が取れるのです。努力しての話です。認める癖は意識や感情を即座に誘発しますから、当初はどんなに頑張っても無自覚性が無自覚時間を生み、忽ち雑念煩惱の世界へ連れ出されてしまいます。迷いの無自覚性自己と正念の自己との戦いが「仏道を習うと言つは自己を習つせ」です。

隔ての本である無自覚性を取る為には、今、している事実に着目して、見失つたら即今に還るのです。この事を、單純に、純粹に、繰り返し、繰り返し、繰り返して無自覚にさせないことです。即ち心の浮遊現象を許さないことです。概念や言葉やイメージのない純粹自覚のまま、一瞬一瞬にピタッと焦点を合わせおくだけです。初めはとにかく浮遊し続けていますから、概念や言葉やイメージのない純粹自覚がどんな様子か分からないので、先ずその事で詮索が続きます。何も分からない事による苦しみが続くと云う事です。是れは時間とエネルギーの無駄ですから、一日も早く大事な急所に気が付くように修行するのが良いのです。

具体的には一息だけをするのです。純粹な呼吸、つまり一息は今しか出来ませんから、今一息のみに心してやっておれば、念の連続して行く癖が取れていきます。無意識の連続性が無自覚時間であり無自覚精神行為ですから、この癖が取れるに従つて今、瞬間に折り合つてきます。言葉を変えれば、呼吸だけに單純化する事です。上品な言い方をすれば純一になる事です。時間軸で言えば今、瞬間瞬間の事実心が有る、身体に一致してきたと言つ事です。これにより前後の引きずりが取れて囚われが無くなって行くのです。この事は今、今の縁に抵抗なく心静かに従い去ることで、此処が修行の急所です。

今、今、環境がみな違います。総てそれぞれ今の縁に依じて行きますから、今の姿が瞬間瞬間全部変わって行きます。けれども、今はどこも行かないし、何の囚われもなければ減る物もなく増える物も消滅も無い。これが自己の無い、我見の無い様子です。自己と環境と一体となり境が無くなる様子です。ただ様子が違い縁が変わつて流転をしておるだけです。自在に流転をしながら何も無い。何処へも行かない。総て今このまま、と言つ事がはつきりしたら迷つ者が無くなる。本当の安心はこの時に得られるのです。

それで今一瞬にとにかく注意をはらつて、如何なる雑念も如何なる思考も如何なる本能が出て、今の呼吸で切り尽くすのです。今一瞬に要らない者が出てくれば、全てこれは不純物ですから悪として捨て尽くしていくのです。仏が出ても親が出て、無用な時に出てくれば総て煩惱ですからすぐに切り飛ばし殺して行くのです。結論的には一息一息今、今のみ。この努力を結果が出るまでずっと続けることです。一息にしがみ付き離さぬ事、見失わぬ事です。

初期修行は、今この時、瞬間に催してある一呼吸の作用に執着しきつて行くのです。一呼吸を見失わないと言つ事が己を見失わない、今、一瞬を見失わない事です。今ばかりになつて下さい。呼吸ばかりになつて我を忘れ、呼吸も無くなるまで徹することです。これを成り切ると云うのです。身と心が一つになつた事実の証拠が要るのです。見性です。だからそれを得るまでは何処までも何処までも、ただ吐き、ただ吸つて余物の介入を許さないことです。一呼吸が守り切れたら雑念、煩惱の入る余地が無くなるでしょう。一息も忘れて、自己も忘れてくる。無我の世界が現成するのです。なにもかも忘れ切つた時、本当の無我が無我を覚えてくれるのです。兎に角真剣に一息だけになつて下さい。別段な事をするのじゃないのです。一息は既にしておるのです。しなくつても既に呼吸は在るのです。だから自然に任せて素直に明らかによつくり、深く「只」して下さい。ありきたりの言葉で言えば一息を丁寧、丁寧、丁寧にやっておれば良い

のです。折々に鳴物が入りますので、その都度諸先輩の行為をご覧になって腰を捻って下さい。それは煩惱、雑念を切るのが目的です。二は体を柔軟にして片寄り緊張や片寄り疲労を除去する為です。三は睡魔を撃退する為です。この三つの大きな功德がありますので、気持ちの良い範囲内で深く腰を捻って下さい。直しいでしょつが。では。

提唱

支那からお帰りになって最初にものされたのが普勸坐禅儀、以後色々のものを手がけられておりますが、この学道用心集は割合に早期にものされたようです。十三歳で出家をなされて比叡山に登り、そこで大きな疑問を抱かれ、御自分の疑問を優れた碩学の師にぶつけてみるんですが、どの方も納得する内容を持っておられなかった。そこで若干十五歳の青年が、当時最大英才集団の比叡山に学ぶものなしと、見切りを付けて京洛に降りるのです。この見識と頭脳、身に付けた学力の凄さと菩提心は流石天才道元禅師です。京洛に於いて碩徳の師に参するんですけれども、どの方からもまた満足を得る事が出来なかった。そして遂に荣西禅師に出会い、そこで初めて不立文字・教外別伝・以心伝心・涅槃妙心の禅を知るのです。ところが半年くらいで荣西禅師が亡くなられ、高弟の明全を伴って支那に渡って三年間、師を求めて諸山を遍歴するのですが、どの師もまた道元禅師には是とすると足らなかつたのです。それにしても師を見分ける拈法眼といい、いい加減なところでは絶対に妥協しない純粹性といい、日本に正法眼蔵をもたせられた開闢の師としてこの上ない幸いでした。

菩提心は遂に正師との邂逅を得ることが出来たのです。天童山の住持、釈迦牟尼仏より五十二代になる如浄禅師その人でした。ところがそこで又二年間棒に振るんです。どつしてかといつと、本当の着眼が定まっていなかつた為に、自己を運んで他に求めていたからです。つまり、純粹な本当の一瞬に気が付いていなかったといつことです。二十八才の時、炎天下で椎茸干しをしていた古老先徳の老僧に、「他はこれ我にあらす。比叡山を下り、参禅を始めて十二年かかつてるんですね。十二年かかつて初めて本当の修行の急所に気が付き、忽ち大悟されたのです。」

この恨むべく十二年と言つものが道元禅師の腹の底にあるものですから、本当の菩提心の人に無駄をさせないようになどついても正しい修行方法を成文化し確立させなければならぬと、堅い使命感を菩提心とし報恩底としてものされたものが「正法眼蔵」です。道元禅師一流の慈悲と報恩底からです。学道用心集もその結晶です。「承知の様に普勸坐禅儀は具体的な坐禅の方法を説かれた万古不滅の法書です。この学道用心集は仏道修行者としての用心を示されたもので、これ以前にもそれ以後にもこれを凌ぐ参禅指導の真を尽くしたものは無いのです。本当に珠玉の法書として普勸坐禅儀も学道用心集も永遠の命を放っておりませぬ。このように正しい心得でやれと十章に分けてお説きになっていきます。今日は真ん中の第五章です。比較的長い方ですが、只読めば大体意味は汲み取れるものです。取り敢えず一読して見ましょつ。」

第五 参禅学道は正師を求むべき事

「有。古人云く、発心正しからざれば、萬行空しく施すと、誠なる哉この言。行道は導師の正と邪とに依るべきか。機は良材の如く、師は工匠に似たり。縦え良材たりと雖も、良工を得ずんば、奇麗未だ彰れず。縦

え曲木たりと雖も、若し好手に遇わば、妙功忽ち現す。師の正邪に随つて、悟の真偽あり。之を以て曉るべし。但し我が国、昔より正師未だ存らず。何を以て之が然るを知るや。言ばを見て察するなり。流れを酌んで源を討めるが如し。我が朝古来の諸師、篇集の書籍、弟子に訓え天人に施す、其の言はれ青く、其の語未だ熟せず、未だ学地の頂きに到らず、何ぞ證階の辺りに及ばん。只だ文言を傳えて、名字を誦せしむ。日夜他の實を数えて、自から半銭の分なし。古の責之に在り。或は人をして心外の正覚を求めしめ、或は人をして他土の往生を願わしむ。惑乱此に起り、邪念此を職とす。良薬を与つと雖も銷する方を教えずんば、病と作ること、毒を服するよりも甚だし。我が朝、古えより良薬を与つるの人なきが如く、薬毒を銷するの師未だあらず。是を以て、生病除き難く、老死何ぞ免れん。皆これ師の咎なり、全く機の咎に非ざるなり、所以はいかん、人の師たる者、人をして本を捨て、末を逐ふの然らしむるなり。自解未だ立せざる以前、偏えに己我が心を専らにし、濫りに他人をして邪境に墮ることを招かしむ。哀れむべし、人の師たる者すら、未だ是れ邪惑なることを知らず、弟子なんすれぞ是非を覚了せんや。悲む可し辺鄙の小邦、仏法未だ弘通せず、正師未だ出世せず。若し無上の仏道を学ばんと欲せば、遙かに宋土の知識を訪うべし。はるかに心外の活路を顧るべし。正師を得ずんば、学ばざるに如ず。夫れ正師とは、年老者宿を問わず、唯だ正法を明めて、正師の印證を得るものなり。文字を先とせず、解会を先とせず、格外の力量あり、過節の志気あり、我見に拘わらず、情識に滞らず、行解相應する、是れ乃ち正師なり。」

菩提心で読んだらそれがその通りです。別段なことではありません。純粹性こそが法なのだと言つてこそ、その厳しく精細な注意こそ道元禅師の慈悲です。蛇足を少し付けてみます。大事なことは、正しい心得をもつて、正しい着眼をしっかりと身に付けて、即今、即今、今、今を行すれば、自ずから結果が出るぞと言つ事です。結果を求めたら法に背きますよ。正しく今を行っておれば、それが結果をもたらせるのです。自ずから法となるということですから。だから正しい本當の今を、如何にして体得するかです。今は正しいとか正しくないとかを論ずる必要がないほど正しいのです。そのような事には関係ないのが今です。今は今だけに今この今ではないのです。今空に飛行機あり、鉄道に電車あり、道に人あり自動車あり。生まれて来る人あり、死んで行く人あり。山川草木様々なものが今存在しています。これは正しいとか正しくないとかの理屈など全く関係ないのです。ただ縁に従つて是の如くある。只それだけです。只是れ是れです。

それら総て因縁所生の法で、縁が変われば姿形も時所位も変わる。是れを流転というのです。しかし今は今でしかない、普遍世界です。そこに於いて流転に囚われると断見外道となり法に背き、変わらない今を認めると常見外道となつて矢張り法に背くのです。

ではどうあれば良いのか。ここが急所です。矢張り何度も言う通り、「只」在る。相手を見なければ、変わるも変わらぬも無いでしょう。是れを（縁と）同事というのです。同化し成り切つて隔てが無い、その物に成つて自己が無いことです。

「右。古人云く、発心正しからざれば、萬行空しく施すと、誠なる哉この言。」
古より言われておる事は、志が正しくなかつたら、どんなに苦勞し努力をしても、エネルギーも時間も皆無駄事になる。これは原因が正しくなかつたら結果が出て来ないと云つ因果の様子です。誠にこれは正しい法です。疲れたら眠たくなる。当たり前前の事です。お腹が空いたら食べたくなる。自ずから大小便も出たくなる。当たり前前の事です。これ皆当たり前前の事だから、只淡淡と縁に従い去れば良いのです。それ以上に知るべき物も得る物も何も無いと言つことが分かつたら安心するのです。何となれば、無いのですから求めても意味がないし得られるはずないからです。

けれども認めて囚われるから、さうならと云かないのです。隔てがあるからです。引つかかる所に当たり前

でなくなり、それが過ちとなるのです。我がある。念をたてるからです。「ここに早く気付けと言ふ事です。この事を教えてくれる正師に会わなかったら、囚われ迷っていく根源を解決する事ができんぞ、と言ふ事です。先ずは志が正法に叶っているか否かです。

「行道は導師の正と邪とに依るべきか。」

行道とは読んで字の如く、行いの道です。日々の行持です。朝起きて夜寝るまでの行為そのものの事です。これが「導師の正と邪とに依るべきか。」と。正しい師匠によって正しい心得を学ばなかったら、流転して限りなく縁に依りてやつておるこの今が、何が正しくって何が正しくないのか見極めがつかんと。「ここに正師の導きの大切さがあるんだぞと。縦えて言つたら

「機は良材の如く、」

機とは字んで行く人です。未だ夢から覚めず見聞覚知に囚われて行く学人の事です。修行者の事ですな。

「良材の如く、」どんなに良い器であつても、或いは、

「師は工匠に似たり。」

師は素晴らしい腕前の大工さんに似ている。何となれば、

「縦え良材たりと雖も、良工を得ずんば、奇麗未だ彰れず。縦え曲木たりと雖も、若し好手に遇わば、妙功忽ち現ず。」

更に説くべき事はないでしょう。育ててくれるのは良き先輩であり、厳しい師匠です。良き仲間であり良き環境です。本堂の屋根裏に潜ってみますと、曲木が自由自在に使つてあるので感動しました。曲がりくねった木を、力学的に上手く応用をして、それぞれの癖をぶつけ合つて外圧に耐えやすい様に功夫してあるんです。これは当に名人芸であり良工により奇麗彰れた所です。正師に導かれて、ちゃんとした心眼を授かつて初めて自分の心を照らすことが出来ると言ふことです。だから素直に師の言われるままに行ずる事です。自我の塊を見付けて取つて行くのですが、心の癖を見付ける方法や、それを取る道を指し示してくれる正師が居なければ何とも成らないぞと。

「師の正邪に随つて、悟の真偽あり。之を以て暁るべし。」

正師に遇わなかつたら本当の悟りを得る事が出来ない。悟りとは何ぞや。本当に「只」の世界に生まれることです。本当に「只」出来るか出来ないかです。箸を運ぶ。本当に純粹に摘み、純粹に口に運ぶ。純粹に一噛みが出来るか否かです。何の囚われもなく心に何の痕跡もなく、ただ淡々としている時、自ずから煩惱も善も悪も無いのです。自己も他己も無い。時間も空間も無いのです。この事実を、事実の方からはつきりそつだと合点させられた時が悟りです。つまり本当の今に眼覚めたのです。この一大事因縁は正師でなければ導いてもらえないと、自分を通して後人に示しているのです。これを以て悟るべしと。

「但し我が国、昔より正師未だ在らず。」

先に法は入つて来た。小野妹子を皮切りに仏教書も儒教の四書五経もほとんど輸入された。ですから一応仏法としては、秀才達によつて論理的には極められていたのです。が、しかし本当の解脱の消息を得た本当の師が現れていなかったのです。薬や機械で言えば、効能書や取扱説明書は先に届いていて理屈では解つておる。けれども薬も機械もどんなものやら本物が無い為にさつぱり機能しない。本物が無いので幾ら理解出

来ていても一向に役に立たない。効能書きが在っても薬が来てないから病氣は治せない。従ってそれまでの各祖師方の言われている事は、皆書物の上から自分が理解した考え方で、理論化し想像で述べた物に過ぎないぞ。皆偽物ばかりだから注意しろと言つてことです。

「何を以て之が然るを知るや。」

どうしてそれが正師でないと言つ事が解るのか。それは簡単なことだ。

「言ばを見て察するなり。流れを酌んで源を討ぬるが如し。我が朝古来の諸師、篇集の書籍、弟子に訓え人天に施す、其の言是れ青く、」

「正法眼蔵・涅槃妙心の上から、諸師の篇集された諸々の書籍の類を読んでみれば、一目瞭然ではないか。一微塵のごまかしも利かないのが正法です。何となれば、一切が露堂々であり法その物だからです。更に説くべき特別な真理のよつなものなど無いのです。この事が解っていないから、自分流の理屈を運ねて、それらの文言を覚えさせて得々としている。その内容たるや、理屈や道理にしても青く、真髓を少しも突いてないものばかりで、考える内容も深さも幼稚な物だ。」

「其の語未だ熟せず、未だ字地の頂きに到らざる、」

理論的にも未熟だし、研究と言つてもまだまだ稚拙で極め尽くしておらんじゃないか。それもその筈、道元禅師はヘーゲルより遙かに優れた弁証法的解説をしていて、その天才サイドから見れば何ともお粗末千萬なのは当然です。

「何ぞ證階の辺りに及ばん。」

そんな調子だから、何で悟りなど途轍もない一大事因縁の大法が分かるう筈もない。言葉すら理解していないではないか。

「只だ文言を傳えて、名字を誦せしむ。日夜他の實を数えて、自から半銭の分なし。」

意味のない寝言ばかり言つて、一言衆言を引いて誤らせていたのだ。日夜他の宝を数えて、自から半銭の分なしだが、それで足りりとしているのだから哀れな者だ。

「古の責之に在り。」

今までの教えが誤っていた所とは正に根本のこの事だ。

「或は人をして心外の正覚を求めしめ、」
心外とは心以外の所です。折角の求道者に対して、心以外に仏法を求めさせていた。そもそも是れが大間違いなのだ。自分が自分に迷っているのだから、自分の心以外に解決すべき根源はないのです。法を外に求めたらよいよ迷つばかりです。心の外の何かを真剣に拜んでみたり、祈祷をしたり、護摩を焚いたり、敬虔に何かをしたら何か有り難い良いことが起こると言つて、外側に求めさせて迷わせしめて来た。

「或は人をして他土の往生を願わしむ。」

今この時に、これで良しと合点して心底折り合わなかったならば、何事にも安らぐこともなく、ましてや成仏する事はない。死んだ先の往生を願つて何になるんか。若し別に往生というものが有るなら即今出して

見よです。今までの諸師はそう言つ事ばかりやつて来ておるよ。

「惑乱此に起り、」

無いものを求めさせたり、別の方へ引つ張つていくから、永遠に道を得ることはない。惑乱は此処から起つて来る。

「邪念此を職とす。」

夢を描かせ、空想したバーチャル世界を求めさせる。それらは総て自我、即ち貪瞋痴を引きずつた隔ての心から生ずる迷いで、是れが邪念の本元ではないかと。

「良薬を」つと雖も銷する方を教えずんば、病と作ること、毒を服するよりも甚だし。」

例え良薬があつたとしても、正しく処方せず、飲み方も教えず徒に与えたりしたら大変なことになる。何となれば、無闇に薬を飲んだら毒になり命取りになるからだ。よくよく注意なさいと。毒とは無論正法でない書物や理屈のことで、それらに囚われたら毒を飲むよりも酷いことになる。何となれば永遠に迷い続け、生まれ変わり死に変わり、ずっと生死流転の苦界を彷徨い続けることになるからです。

「我が朝、古えより良薬を与つるの人なきが如く、薬毒を銷するの師未だあらず。」

とにかく我が日本には、昔より今まで、本当の法を教える師が居ないが故に、未だ解脱の法も無ければ、誤つた書籍であることも方向違いの道であることも教える師が一人も居ないではないかと。ここは道元禅師の自負であり法を重んじての嘆きです。

「是を以て、生病除き難く、老死何ぞ免れん。」

生病と老死で生老病死の四苦です。釈尊は幼小より生老病死の四苦が問題で、悩み苦しまれたとあります。何故生まれたり老いたり、病んだり死んだりするのだからか。この自然の現象、因縁所生の法に心底疑問を抱いたのです。日々の見聞覚知は悉く疑團となり、それらが少しも解けないものだから苦悶となり、歳と共に切迫感、無常感、虚脱感等、迷い尽くし苦しみ抜かれたのです。それで遂に出城され、大修行されて生死を透脱されたのです。それが十二月八日の、あの明星一見の成道です。時節因縁、一大事因縁を諦めて、生は生、老は老、病は病、死は死のまま、因縁所生の法であり空なるものの消息を体得されて、初めて転迷苦悶の世界から救われたのです。これは只、自らの内に向かつて心の正体を明らかにした結果です。隔てが取れてみたら、総て菩提であつたと気が付いたのです。

今までの師はとんでもない方向違いに導引しているのだから、解脱など思いも及ばぬ事だ。だから生病除き難く、老死の諸苦何ぞ免れることがあるつかと。

「皆これ師の咎なり、全く機の咎に非ざるなり、」

師が全く間違つた事を教えるので、信じて修行する者には咎はない。間違つた修行するのは悉く指導者の責任であると、道元禅師は明快に言い切り、自分が是れを著す真意をほのめかしているのです。

「所以はいかん、人の師たる者、人をして本を捨て、末を逐ふの然らしむるなり。」

その根本理由は何かといつと、人の師たる者が、学人の菩提心をとんでもない方向違いに導き、根本である心を無視して道理や文字言句ばかりを追わせているからだ。本を捨てるとは、心外に法を求めることです。

そつ言つ間違つた事をやっておるからだ。

「自解未だ立せざる以前、」

自は自分、解は了解する事です。つまり自分がちつとも解決がついておらないのですよ。

「偏えに己我の心を専らにこ、」

厚かましくも自分がなお転迷苦悶しているにも拘わらず、我見の見識を振り立てて仏法らしげに悪毒を振りまいて、

「濫りに他人をして邪境に墮ることを招かしむ。」

濫りに大切な学道の土を邪道に墮つるように招いている。こんな乱暴な事つて許されるものかとの深意です。衲は絶対に許せんぞ。

「哀れむべし、人の師たる者すら、未だ是れ邪惑なることを知らず、」

真に以て哀れなことであり悲しむべき事だ。人の師としての健全な自覚さえない。指導者でさえ未だに自分のしていることが大間違いの邪路迷執であることさえ解っていないのだから堪らない。こんな事で良いのか、と道元禅師悲痛の叫びが聞こえてくる。

「弟子なんすれぞ是非を覺了せんや。」

こんな師ばかりだから、ましてや弟子たる学人がどうして正法の是非を見分けられようか。盲目人がどうして迷路から人を救い出すことが出来るというのか聞かまほし。考えただけでもぞつとするわいと。この嘆きは道元禅師ばかりではない。今時我見妄執の類が世を惑わしている。危うきこと猛火台風大地震にも似たるかなです。時代は変わつても真実の人無きことは変わらぬと言つてことです。

「悲む可し辺鄙の小邦、仏法未だ弘通せず、」

悲しいかな、東方に位置する小国日本には、私が如浄禅師の法を伝えるまで本当の仏法は全く伝わっていません。従つて、そのために、

「正師未だ出世せず。」

何処にも正師は未だに現れていないではないか。確かに聖徳太子は仏教典籍を広め、全国に国分寺を建てて仏教思想や哲理を広められた。空海や最澄はそれを庶民レベルに広める僧を育成されて、多くの祖師方を輩出したが故に、高度な精神文化を民族性にまで高めることが出来た。これらの恩恵は確かに絶大ではあるが、真箇究極に救い尽くす大乘の師は育て得なかつた。従つて真実の仏法かどうかを見定める確かな判定人が居なかつた為に、怪しげな師と、不完全な書物に惑わされ続けて来たので、この日々時々の端的を得ることも出来ず、大安楽の境界を享受することが出来なかつたのです。

「若し無上の仏道を学ばんと欲せば、遙かに宋土の知識を訪うべし。」

とある通りだったので。支那にしか正師が居なかつたからです。この一文は、ご自分がその為に支那に渡り、師匠を三年間探し探し求めて、遂に如浄禅師に出会つて大悟する事が出来た。そして初めて無上の菩提道を得て決着が付いた。その正法を初めて我が朝にもたらせた道元禅師の見識であり自信力です。

疑團を解決し心の決着を求めて師を訪い続け、迷い苦しんだ道元禪師自身の胸中が言わしめているのです。本当に長年苦しんだから、師の不在だった不幸を悔やみながら、篤い思いで正師に在らざる者に一棒を喰らわしておる所です。師たる者よく聞けよと言う訳です。お前達が本当の師であるかどうか、自分の胸に手を当てて深く鑑みる。とこう言いたいのです。

今、我が朝にこの私が居るぞ、学びのならこの俺の所へ来い、との大自信を謙虚に且つ控えめにして、自分が世話になった支那の祖師方を尊んで言われているのです。法の自在を得た宿老は蓋し、当然大信心に裏付けされています。だから俱胝老師が小僧の指を切断した如く、南泉斬猫の如く、黄檗禪師が臨濟禪師未悟の折り六十棒を喰らわしたように、越格の力量底の人には無限大の大自信が在るのです。俺が此処にいるから安心しろ、との自負が在る道元禪師ですが、人柄の床しさが現れた恩義と礼儀を以ての様子を鑑みるに、正に古仏の中の古仏です。

「はるかに心外の活路を顧るべし。正師を得ずんば、学ばざるに如かず。」

はるか遠方ではあるが確かな祖師方が居る支那に渡って、心外に法を求めていた過ちを正すべく、正師の導きによって真箇の道は如何なるものか、良く推考し省みなさい。そうすれば必ず救われるからとの激励です。とにかく正師でなければ間違った法をつかまされるから、それだったら学ばない方が、それ以上迷わないだけ余程良いぞと。

明快な批判もこれで一区切りです。いよいよ核論です。

「夫れ正師とは、」

ここから道元禪師の本領であり独壇場です。天下のみんなに対しての大宣伝です。いいか、よく聞くのだぞ、との勢いです。夫れ！ とあるのは、普勧坐禅儀の冒頭にある、「夫れ、道本円通」と同じ文法です。今までの批判から一転して、法に於いての正師という者は、とこれより正師の大定義が示されるのです。

「年老耆宿を問わず、」

年老とは年寄り。年寄りは経験豊かな知恵者です。耆宿の耆とは古老先徳の意で、老宿とは高齢にして高名なる大知識者であり大学者の事です。そのような学問をよく修めているとか、歳や立場などは関係ないぞと。とにかく法に自在で自己無き消息を体得していなければ、幾ら多年の修行者であっても解脱の道に意味は無いのです。

「唯だ正法を明めて、正師の印證を得るものなり。」

最も大切なことは、正法を明めたことを、正師によって印可証明されているや否やです。真箇自己無き真実に眼覚めたら、どうしても認めざるを得ない大切な線が有るのです。釈尊が靈鷲山に於いて、拈華微笑した迦葉尊者に対して、「我に正法眼蔵・涅槃妙心・実相無相・微妙法門・不立文字・教外別伝有り。摩訶迦葉に付囑す」と言って、彼が確かに自分と全く同じ大法を獲得したことを証明し、大衆の前で法が確かに以心伝心し、正しく伝承されたことを知らしめたのです。此処が大事なところであり禪の生命線です。

証明によってのみ正伝されると言うことです。この証明のみが正法と邪法との区別を明確にすることを明らかにしたのです。他の宗教と全く異なる形態であり、生き肝である真髓をそっくりそのまま伝えてきたものが正法です。道元禪師は如浄禪師に証明を受けた、釈尊嫡々第五十三代の祖師です。禪が仏法の総府だと言われてきたのはそのためです。だから、

「文字を先とせず、解会を先とせず、」
文字や言葉は觀念の対象となり思考の道具です。解会とは知性で理屈をひねくり回す事です。これらは総て自己を計らった想像物であり作り事です。正法は自己無き事です。つまり作り物ではない真実なる道です。既に道です。既に説くべき何物もない、一切是れ是れです。本来無一物、言つべき事も思つこともないのです。隔てが無い「只」の世界です。当然文字にも理屈にも拘わらない超越した世界が、正法眼蔵・涅槃妙心・実相無相・微妙法門・不立文字・教外別伝です。正師とはそれだけではないぞ。

「格外の力量あり、過節の志気あり、」

自己が無ければ格外です。限りがないのが格外で、尋常ではないと言つ事です。例えば先述した俱胝指切断、南泉斬猫、黄檗三頓の棒、雲門大師が睦州禪師の所の山門に足を挟まれて折られたが、これら悟らせ大法を得させんが為にした格外越格の力量の働きです。法の為に全自己を投げ出した働きで、正に自己無き格外の人のみ出来ることです。だから尋常じゃないのです。

通玄寂靈禪師は、活埋坑とて大きな穴を掘っておいて、その廻りで坐禅させ、悟らぬ奴は後ろから蹴り落として生き埋めしたという指導者です。これは越格の力量、格外の大人しか出来ない事です。其処まで正法を重んじ、本當に得さしめる為に、体を張り命を張ってやる、この人を格外の力量と言つのです。煩惱の根を切り尽くし枯らし切る事の大変さから、どうしても格外の力量が要るのです。皆さんも越格の力量、格外の力量を備えたいと思つたら、まずこの身を滅する事です。滅するとは囚われから離れ、氣に掛けないことです。と言つ事は、この身を忘れると言つ事です。

この身を忘れるにはどうするかです。それは今、縁の俛、縁ばかりになる努力です。一息になつて、一息も忘れ我を忘れ切るので。成り切る事です。本當に我を忘れ切つて無くなると天地と融合し、事実によつて再び呼び覚まされる時、総てがはつきりするのです。この一大事因縁を解脱というのです。この瞬間から囚われとなる隔てが無くなりますから、瞬間に越格の力量が備わるのです。この一大事因縁の体得によつて正法が正伝されて行くのです。

格外の力量には、同時に過節の志気があるぞと言つのです。過節とは限度を超え情識を超えた精神力です。意志力や意気込みや、氣概や情熱が通常の段階を遙かに越えていて、天をも握りつぶして行く迫力を秘めていると言つことです。格外の力量や過節の志気があるからこそ、坐脱立亡が出来るのです。道元禪師が「坐脱立亡もこの力に一任す」と言われたのはこの事です。

織田信長が武田の残党をかくまつたお寺を攻めた時、時の住職 快川国師でしたか、小僧と一緒に山門上に逃げて、焼き殺されましたね。その時国師は、「心頭滅却すれば火も又涼し」と唱えて堂々と焼け死にました。この身を捨てた者に於いて初めて出来る事です。この身を捨てないと真理を真理として守れない。百丈禪師が、「一日なさざれば一日喰らわず」と言つて食はずに亡くなられた。格外の力量と過節の志気が有つて初めて道が通せるのです。両祖忌と言えば、達磨忌(十月五日)と百丈忌(一月十七日)です。(曹洞宗の両祖忌は道元禪師と肇山禪師です。)(どうしてもこの世の中に、自己を超越し、煩惱の根本を解決した正師が存在していないと、本當の救いの道が絶えてしまつのです。だからどの手にしても正法の種を残さなくてはならないのです。

故に各祖師方が命がけて越格の力量を發揮して、法を得させる為に苦勞をします。

「我見に拘わらず、情識に滞らず、」

自分の考え方や主義主張を始め、好き嫌い損得などの感情に拘われない、「只」の人が正師なのだ。情識は日常茶飯事から社会秩序の一般的基準とする常識のことではありません。人感情の情です。身びいき

する自己中心の情ですから、情に溺れると道が見えなくなるのです。従って情を超えた情、即ち前後の無い「只」の情に眼覚めた人でなければ人の師に非ずです。

大切なことですから蛇足しておく、修行に於いては情を切り、情を捨てて行かなければ隔ては取れませぬ。隔てが取れたから情が無くなるなどと思って、情を悪視したり無感覚を良しとしたりすると、魔道に落ちます。人から情が無くなると潤いや生き甲斐や思い遣りが無くなり、生きている価値が無くなるのです。人情は人として最も美しく輝かせる大切な心なのです。ただ、無情の情に達しない限り、魂と直結して作用する心だけに、道を見失いやすく片寄りやすく囚われやすいのです。早い話が、惚れたら心を盗られてしまい、憎んだら相手の本当の姿が見えなくなり、損得に溺れたらギャンブルの魔の手に掛かって一家をメチャメチャにします。感情は生命力と繋がっていますから、エネルギーを持っています。怒りが更に亢進すると殺意にも成り、ついには衝動化して刺し殺したりする恐い代物です。全ての争いはこれが本で起るのです。

修行の有り難さ大切さは、この情に惑わなくなることにあります。あらゆる感情が出現しても、自己がないからそのままで一向に問題化しないのです。「れを、情を空じると言つのです。「只」の心から「只」発動して跡形無く消滅する、極めて純粹な情です。空じた情ならば慈悲となるのです。この情が大きいほど慈悲も大きいのです。南泉斬猫も慈悲からです。大きすぎて凡眼では到底見えない、分からないほどの宇宙大の慈悲です。正に格外の力量です。

情を如何にして空じるかです。呼吸に情有りにや無しや。眼にても耳にても、同様の観察点検を精細にしてみる事です。呼吸は「只」呼吸です。その他に何者も無いことが分かります。だから呼吸に成り切って自己の全分を投入すれば呼吸自体になります。自己が無くなるからです。本当に徹して自己が無くなれば、情もまた空じられて、自己のない情、本来の情が現れるのです。この瞬間より格外の力量を得て、情にも我見にも拘わらなくなるのです。

「行解相応する、」

道元禅師の正師の定義もいよいよ終盤です。言つ事とする事が一致していなければ偽物だと。何故かと言うと、心に矛盾や裏表、本音や建て前など、そんな自己が有るようでは、生死流転の迷道から抜け出ていないので正師ではないのです。但し、行解相応していて綺麗な生き方だけでは正師とは言わない。真箇の道の人自己が無いが故に、慈悲丸出しです。越格の力量がもろに現れているものです。如何なる迷道も打破し、迷苦の衆生を救い、道の人を育てなければ無上道も断絶してしまうからです。行解相応は所謂の人格者や戒律を本分としている小乗の人にも努力で出来るからです。でも、これが出来なければ抜けていない証拠だと。

「是れ乃ち正師なり。」

これらを宜しく護持した人が、釈尊の生きた心を伝承した正師なのだ。正法護持の標本として、具していなければならない必要条件を並べて見せてくれました。道元禅師が正法をもたらずまでは、日本には本当の仏法は無かったのです。ご承知の様に比叡山を中心にして、或いは地方に於いて次々に祖師方を排出しました。法然聖人然り、親鸞聖人然り、日蓮聖人然り、一遍上人然り、有能な祖師が出て参りまして、それぞれの力量に於いて、人それぞれを救ってきました。けれども救われるレベルが違うと言つ事です。踊り念仏に夢中になり、一心不乱にやっておる瞬間は迷いが無い。情熱的になっておるし邪念なくやっていますから、心は非常に清浄で統一していて、それまでの苦しみ悩みと言つものからは解放されているのです。山に登るのも内容が似ています。重いリュックを背負ってコツコツ登ります。初めの半日位は肩が痛くなって辛いのですが、その内にそつというものが当たり前になり、気にしなくなつて一歩一歩が単純化してきて素直に歩く様になってきます。そつするると頭の中の諸々が消えてくるのです。損じや得じや、好きじや嫌いじや、ああだこつ

だと言つ知的行為も感情作用も段々落ちてきますから、心が次第に楽になっていくのです。それで頂上に達した時、視覚的にあの大パノラマに接して無条件に感動し、あの開放感、あの達成感と共に、それまでの娑婆にいた自分と言つものを一切脱ぎ捨てた救いの境地に達するのです。それと同じ様に、各宗派の祖師方が唱えられ教えてきた、それぞれの教えにそれぞれの救いがあったのです。

しかしながら釈尊直系の解脱の法門、正法眼蔵・涅槃妙心の究極の救いとは世界が全く違つのです。一切皆空。心も又空であると悟り、一切が引つかからなくなった絶対境地は無上にして無二無三です。比べる法が他にないのです。この大境界を得る為の禪定を尽くし、無我に達し脱落の消息を得る教えがそれまでなかったのです。道元禪師は長い間苦心して本当の救いを得たので、そんな程度のもは本当の救いではないと言いつたのです。けれども、その人達にはそれなりの救いはあつたのです。それなりに救われているから良いじゃないかと言つ訳にはいかないから、道元禪師は思い切つて英断を下し、そついつ救いなどは未だ迷いの内だと言いつらざるを得ない程、この正法眼蔵が大事なのです。濁れた水を静かにさせて透明になつただけだから、また大きな縁に触れたら迷ひ苦しむ。と言つ事は本当に救われてないからなんだ、と言ひ、我が正法はそれらとは全然違つのだと言つて居るのです。桶の底を抜き、水も溜まらず月も映らない、汚れる物も汚される物も何も無くなつた解脱の世界こそが本当の世界なのだ。

道元禪師が本当に言つて居るのは、やはり正師に従つて本當に行持まよひなさいと言つことであり、徹してこの身を捨てなさい、成り切つて我を忘れ、解脱しなさいと言つ事です。要するに只管打坐しなさいと言つのが結論です。その事を本當に教えてくれる師が今までいなかったから、皆さんが救われなかつただけで、もつ此処に私が居るから大丈夫。私が書き示したこの法に従つて修行すれば、必ず一大事因縁の端的に眼覚めるぞ、と言つ絶大な自信力が内にあるのです。「参学の大事ここに終わんぬ」と言いつた事からもそれが窺えるのです。

ここで注意すべきは、我見をもつて法を理解したら迷ひです。何処までも何処までも正師の示される通り、今、今、余念を入れないことです。余念の無いのが只管です。余念が無ければその物自体です。その物自体には迷ひも自己も、隔ても癖も無いのです。考えることも何も必要がないのです。ですから「只」やりなさいと言つことです。結論は此処なのです。歩く時に本當に「只」歩きなさい。言葉も入れず、感情も入れず、理屈も入れず、イメージも入れず、本當に大自然のままの、誰が何と言つてもこれだけしかないと言つ事実丸出しの一步一步をやりなさい。「只」「一瞥」「只」「一嚙みをやりなさい」と言つ事です。結論を言つた方が皆さんには通じやすい筈です。徹するべく命がけになつて、何でも「只」やりなさいというのが結論です。

茶話会

世話人・・・ それでは皆さん、質疑応答の時間に当てたいと思います。功夫についてでも何でも、疑問や質問があれば老師にお尋ね下さい。今日初めての方いらっしゃいますか。ちょっと手を上げて下さい。順番にマイクを回しますのでお願い致します。

参禅者A・・・ 特に質問はまだ考えてないんですが、今年の八月から老師に一週間ご指導頂きまして、始めたばかりなので、これから少し頑張つて行きたいと思つてゐんです。宜しく願ひします。

老師・・・ 頑張つて下さい。

参禅者B・・・ こちらには今回初めてですが、坐禅は日曜座禅会に二年位いつています。ただ腰を捻ると言つのが、今ひとつ分からないうですけれど。大体今日やつた位の時間でやれば宜しいんでしょうか。

老師・・・ 少林座では初心の方は、暫く一呼吸の度に行つています。その方が心を分散する暇を与えない為

に、早く治まるのです。頻繁な方が有利です。

参禅者B・・・ああ、そうですね。じゃ呼吸の度に。

老師・・・はい。それも呼吸と同じ様に、はっきりと、ゆっくりと、気持ちの良い範囲です。そこ「ちやんと心が在るよ」「ん、注意深くする」といいます。

参禅者B・・・ちやんとそこに気持ちを持ちを向けてやる、と言いますか。

老師・・・そうですね。心がそこになかったら単なる運動作用に終わりますから、大切な功夫になりません。心が在る事によって修行になるのです。

参禅者B・・・有り難うございました。

老師・・・頑張ってください。

参禅者C・・・今回初めて出させて頂きました。先程の方もおっしゃってましたけれども、捻るって言うのは普通参禅会では行わない事なので、これはインターネットで老師のお話を聞いて一度参加してみようと思ってそれで今日参加したんです。自分で捻るのを想像しながら実際にちよつとやってみただけで、やっぱり正しい腰の捻り方と言つのがあるんじゃないかと思って今日参加してみました。呼吸ですが、鐘がなつて捻るとかなり長いですね。初めての人は、あれだけの長い呼吸をする事は出来ないと思つています。それで、そのまま長い呼吸が出来ない場合ですね。しよつちもう腰を捻る事になると思つていますけれど、これはどつすれば宜しいのでしょうか。

老師・・・捻つておる最中は呼吸とは違つのですから、捻る時は捻る時ですから、呼吸は忘れるのです。捻る今です。今体が移動して行く。そこに注意していることです。その間呼吸は止めようと思つくと吐くこと、それは体に任せておれば宜しいのです。

参禅者C・・・一呼吸毎に捻るとなると、捻る回数がすごく多くなると思つたんですが。

老師・・・そうですね。数の問題ではない。長短の問題ではない。とにかく心を鎮めるのが先決です。一息をやつては一捻りをする。この単純行為を一生懸命する事で、頭が単純化し整理され一心になって行くのです。この単純なことを、何とも思わず、余念を入れず、飽きもせず、淡々と「只」「只」する。我を忘れてすることが大切です。理由や効率的な事を一切計らわずに、一生懸命「只」するのは、早く徹し切ることで、何とも考えず、無我夢中であるのが一番良いのです。

呼吸でもそうですが、偽物の呼吸など絶対に有りません。捻るのも嘘の捻りってないのです。本当とか間違いだとかは、総て観念的な思いであり、比較検討する意識的な計らい事であり自我によるものです。修行に限って言えば、総て確かな事実ばかりですから、真偽を確かめたり求めたりするのは間違いです。但し、世間一般の生活や仕事とは別ですから、何もかも一緒に考えてはいけません。混乱しますから。こうした心的行為は、事実を事実として受け入れる以前に、正しいとか間違いとかの観念に、束縛され囚われているから起こる事です。囚われる自らが有るからです。この自己を取るのが修行の目的です。

同じ捻るのであれば、健康の為に疲れが取れた方が良いでしょうし、眠気も除去した方が良いでしょうし、功夫もちゃんと出来た方が良いでしょう。それらの総てを満たすには、注意深く明らかに、ゆっくりとすることです。それだけ修行の内容が充実するのです。

参禅者C・・・呼吸自体はなるべく長くした方が良いでしょうか。例えばですね、普段している呼吸と言つのはそんなに長くはないですね。普段している呼吸を、意識しない様に意識する、と言つ事で、注意を置くと言つ事はその様な事ですか。

老師・・・徹する為には何も考えないことです。呼吸ばかりになるには、呼吸を見失わないようにすることが無いのです。「この事は良く分かるはずですよ。だったらその為に呼吸を掴みやすくすることです。明晰に、ゆっくりと、深くすれば良いのです。そして、自ら呼吸に注意が必要です。「この事が呼吸を護る

ことになるのです。やせこしくしないことですね。長くなるのも無理のない上での長さですから気にする物は
何もありません。

初めは理屈抜きで、徹底的に呼吸を意識で捕らえてする事です。先に色々な法の理を聞きますとね、それが
実践をする時に邪魔をするのです。例えば、無我とは無意識にやる事だと意識していますね。意識したら
余分なものが入ってるから無我ではない、成り切れないじゃないかと聞かされると、意識しちゃいかんと思っ
てしまう。そうした理論を聞いてしまうと、そう言う思いに縛られてしまい、次に、決定的に意識して呼吸
をしながらと言われると、心の中でどついたものと迷い混乱を起こすのです。無理からぬ事です。

徹するとは、一つ事に執着し切ってそのものだけになる事です。だから初めは意識して、意識して、意識
して、他の意識が入らぬ程意識し切ってすることです。呼吸の事実に気が付かない内は、呼吸から意識を離
したら雑念に翻弄されます。忽ち心が幽霊になって何処かへ行ってしまう。それを防止するには意識し、
注意し、確認し続けて、その他の一切の余念が入らないようにするしか無いのです。その事ばかりになって
初めて、その事の事実に気が付くのです。意識しなくても呼吸は元来あったのだと気が付きます。これが大
事なのです。修行の着眼が定まるからです。その瞬間から、事実と意識的な観念現象との違いが分かるので
す。つまり、理屈のない事実の世界と、意識で空想したバーチャル世界との区別が出来るようになるのです。

ここで漸く煩惱と言うものが分かり、煩惱を切り、除去する事が可能となるのです。事実を見失わねば良
いからです。事実は今と言つこととです。言うなれば、ここから初めて本格的な修行が出来るのです。それば
かりになり、余念が落ちたら良いのです。その大事な気づきは、自らの体験によって得るしか無いのです。
本当の事実に近づき、その物に直接ぶち当たる事によって、頭で纏っていたものが解決着くのです。頭で道
理を理解して事実である法を眺めると、こうであるとか、そうではないと言つ解答となってしまう、どうし
ても理屈から離れなくなるのです。道理が用意されてしまうと、それが理屈だと言つことが分からなくなる
のです。これが我見なのです。是れを取るのが修行ですから、分かる分からめと言つ理屈で見る癖を捨てて、
とにかく一心不乱に「只」「ひたすら呼吸に没頭する事です」。

参禅者C・・・有り難うございました。

参禅者D・・・今日はここを紹介されて来ました。こちらのやり方など、何も知らないまま来ました。坐り
方とか捻る事とかの意味など、遅れてきた為に良く分かりませんでした。今お二人の方からそれらについて
の質問がありまして、何となく分かった気がします。一点質問します。三分間隔位で合図があったと思っ
たんですけども、時間で決めて捻りをするんでしょうか。基本的な事で申し訳在りません。

老 師・・・いえ、いえ。決まりは何もないのです。坐禅中に動くとか、腰を捻るなど聞いた事のない人は
驚くのも無理はありません。ここでは適当に間を取ってしていますが、少林窟では初心者には一息毎に捻る
よう指示しています。一息の度にしますのですよ。

参禅者D・・・一息と言つのは一回の事ですか。
老 師・・・そうです。吸うて吐いたらすぐ捻る。何となれば、吸っている間にも、吐いている間にも、間
髪を入れず忽ち雑念煩惱が出てきて、サッと今を見失うからです。すぐ腰を捻る事によって、強制的にそれ
を切るのです。切って呼吸に帰る、その僅かな間にまた煩惱が出てきます。また捻って切るのです。

要するに腰を捻る目的は第一に雑念、煩惱を切る事です。従って頻繁にやった方が良いでしょう。今、今、
今、今を完全に意識下に取り戻すまで、徹底的に今を捕らえていくのです。今で今をスライスして行くので
す。全く関係のない観念の連続を許さないようにすることです。

第二に、私達は動いて当たり前の生き物です。動かずにじーっと一点を凝視すると肩寄り緊張が起こり、
肩やら首やら腰やらがとて凝りこめて、全身がこちこちになって、それがとても辛いのです。それが邪魔を
して心身共に疲労し、努力が長続きしません。他の接心会に出られた方は分かる筈ですが、三日もやると本

当に辛く苦しいのです。後はお決まりの単なる我慢じょうです。

フランスでの今回の坐禅会もそうでしたが、あちらでも坐禅が盛んです。古来の坐禅会へ何年も出たという三人が、私の坐禅会に参加していました。拈華禅によって大変楽だったし、とても深く落ち着いて良かった。大変上手く出来た訳です。今までの坐禅は辛くて辛くて、その上何も得るものが無かったと言っていました。禅定は決定的に心の世界ですが、人間丸ごと正しく理解するなら、体と心の関係こそが重要なのです。つまり身体を感じないほど自然体が理想ですから、修行になるよう注意深く動かす事が大事なのです。

三つ目は動くことによって睡魔を克服することです。眠気が来るとぼやーっとなるものです。このように観念が無自覚の内に連続する心の癖を取る。これが修行の中心であり修行です。兼ねて体の流れを自然に保ち、眠気も取る。この三つの大切な功德があるので、腰を捻る事を怠らぬ方がずっと有利です。

参禅者D・・・よく分かりました。

参禅者E・・・川口と申します。愛知県から参りました。坐禅を初めて二ヶ月そこそこです。最近自分している坐禅が、是れで良いのかどうか分からなくなり、少し質問させて頂きたいのです。坐禅してます時の眼のことです。眼の焦点ですが、一つの所だけをじっと見えますと、どっついても疲れてきて焦点がぼやけてしまつのです。ぼやけない様にした方が良いのか、それともぼやけてもそのままぼつとした方が良いのか、どちらでしょうが。ちょっとぼやけてる方が呼吸に集中し易いのですが。

老 師・・・祖師方は皆眼を開けてしなさい、又半眼にしてしなさいと言つのが通説です。眼にしる呼吸にしろ、又坐り方にしろ、総てその人の様子次第なのです。眼を瞑っても、雑念や煩惱やイメージが出ない所にまでこぎ着けたらしめたものです。知らん顔して眼を瞑って死んでおれば良いのです。死ぬとは成り切ることです。一つ事に成り切つて知的行為も超越する、感情も超越する、何もかも忘れ切れることを死ぬ、或いは殺す、或いは超越すると言つのです。大死一番、徹底死に切る事が禅の生命線です。我を忘れ切る時、死ぬ時には眼なんか用はないんです。閉じようと開けていようと関係ないのです。ただ初めの頃は、現実問題として眼を瞑ると、待ってましたとばかりイメージがばーっと出る。出るや否や感情が誘発されて絡まりつき、始末がつかなくて苦しむ、是れが初期の様子です。

煩惱や雑念が強ければ強い程、気力と集中力が必要です。その時には眼をカーッと開いて頑張る方が楽です。段々と治まって来るに従つて眼に囚われなくなるのです。焦点がどつたとか、開けるとか瞑るとか一切関係なくなるのです。そう言つ事が気になるのは初めの段階だけですから。

今は気になるのも良く分かりますが、今はそれ程見聞覚知に翻弄されている自分だということを目覚めて、無我夢中で一呼吸を真剣にするのです。今の段階は何もかもごちゃごちゃの時ですから。ごちゃごちゃを鎮めて行く訳ですが、眼は刺激剤になり煩惱の元になっています。当に貴方は今、明快に眼を開けて一呼吸やりなさい。

参禅者F・・・有り難うございました。

参禅者F・・・初めまして。埼玉県から来ました。斉藤と申します。今月の三十日から少林窟で参禅させて頂く予定になっております。それで今日一寸体調が悪いんで、あんまりよく坐れなかつたんですけど。一呼吸に徹して我を忘れて行くのが、所謂修行の目的じゃないですか。

老 師・・・そうです。

参禅者F・・・で、その最初の段階では徹する事に自分の意識を集中させて行く。坐禅を長くやっている気持ち良く坐ってる、何もかも忘れていのかと言つのを思うんですけれども、それはただ気持ちよく眠ってるだけとか、違うんじゃないかとか、若しくは自分が頑張っていないんじゃないかとか、一所懸命やっているのかやらないのかよく分からなくなる時があるんですが、そう言つのは所謂どっついつ風に分かた整理して行つたら良いんじゃないでしょうか。ちょっと分からないんですが。

老師・少々坐禅をした人でないとそう言う事が分からないし、言葉も出て来ないので、貴方は可成り坐禅してきましたね。姿勢が完全に、坐禅が手に入った人がそう言う風になるんですよ。姿勢がきちつと決まっても何んら注意を必要とする事なく、自然体で坐禅出来る。脊柱を伸ばしてこうやっておりますと、計らい事なしに静かになります。この時に心のぶれが全然なくて、しかも明確に一息一息、或いは今、今にきちんと心の置き所がはっきりしておれば、それは心境の進んだ上での我を忘れかけておる様子です。後は徹するだけです。

ところが、きちつと姿勢を伸ばして坐禅しておると、頭の後ろの方から初期睡眠性のような麻酔がかかり、知的行為も知覚機能も次第に鈍って睡眠状態に近づきます。そのぼんやり感が大層気持ちが良いのです。この状態と坐禅の内容とは全く異質ですから、幾ら気持ちが悪くなくても、決して徹する事はありません。徹しない限り自己が取れませんから絶対に悟れないのです。それは一種の幻覚症状だと思って、何処までも破って明晰におきななれ。

参禅者F・・・その、明晰にじつとも我を忘れて行くって言う感じがまだはつきりわかりません。

老師・・・それはね、突入して我を忘れて行くことで分かることです。明晰な知的行為が全面に作用してある現段階ではとても分かりません。貴方試験勉強に猛烈になって時間を忘れた事はあるでしょう。

参禅者F・・・たまに。

老師・・・もう二時間経ったとかあったでしょう。あの時の大脳の様子を鑑みてご覧なさい。もの凄いい性の使いかたですね。推論とか判断、比較や疑問など、記憶データを使って、知性のあらゆる領域を駆使しているけれども、全然時間感がなくて、あつと言つ間に過ぎ去っているでしょう。我を忘れて勉強ばかりになり切っているからです。だから脳を使わない、意識しないで我を忘れるんじゃない、活動自体になつていくからです。つまり活動しているそれらを、横から眺めたり批判したりする余分な自己が無いと云うことです。一心とはこのことです。単一な統一体となり純粹なる思考行為ですから、一切跡形が残らないのです。使いつつその瞬間瞬間に徹しておるから自己が無いのです。その他の余分なものがない、これが無我です。だから無我で勉強していたら、自分も無いが時間も無いのです。知的行為は百パーセント機能しておりながら無我です。とにかくそればかりで余分なものがない事を無我と云うのです。

そうすると、自己観察する余分な心的行為が自己だと言つことが分かるでしょう。余分な自己は、感情もイメージも思考系も、全く貞操無く限りなく刺激し合い連動して、一心不乱を妨げる心的テロそのものです。離れて見ておる自己が災いの種です。隔てです。隔てが無くなると自然体で勉強一途になれるのです。何事も素直に一心不乱になれるのです。徹し切ると真箇、自己が溶けて落ちるのです。この時無我の正体は手にはいるのです。

参禅者F・・・それですと初期段階は自分の呼吸に注意するって云うのは、呼吸と自分を明確に分けた所かた。

老師・・・そうです。呼吸に向かって無我夢中でやっていたれば良いのです。呼吸は体があるので、体が行っている呼吸に心をピタッと合わせる、離さない。初期状態はそうしないと心がどこかへ行ってしまうから。体と心を一つにする、身心一如に戻す努力です。だから身と心とが分離しておる時の無我って云うのは有り得ない。これはもう夢かうつつか幻か、ぼけつとしておる状態を無我だと勘違すると大変です。現時点では徹底的に一呼吸を意識してすることです。一呼吸一呼吸を全身で、丁寧にやり続けることです。単純なことを淡々と続けることによって心の拡散が治まるのです。体の呼吸に心も治まって、自然体の呼吸となるのです。

余念が無ければそれ自体です。本物の呼吸です。呼吸ばかりでどこにも自己はないのです。「只」の呼吸であり、後は徹するだけです。意がある限り徹せられないが、正しい努力は意ではないのです。正しいとは

純粹その物です。ひたすら努力することです。これは意識を運んでしているではありません。「只」「只」しているのです。「只」しておれば時節が到来し徹するのです。とにかくひたすらするだけです。

参禅者F・・・その時はひたすらと言いつ念も考えてない。

老師・・・その通りです。がむしゃらの時、考える自己はないのです。

参禅者F・・・有り難うございました。

老師・・・頑張ってください。

参禅者F・・・はい。

老師・・・お名前をもう一度。

参禅者F・・・斉藤と申します。

老師・・・ああ、今度道場へ来る斉藤さんですね。貴方は永光寺でしたか、坐ってたのは。

参禅者F・・・いえ、宝慶寺です。

老師・・・あ、宝慶寺。大変な所で苦勞されたなあ。何年位坐うたんですか。

参禅者F・・・一年十ヶ月です。

老師・・・一年十ヶ月。成る程。それはそれは。待っていますから。

参禅者F・・・有り難うございます。

老師・・・来る道が分かりますかね。

参禅者F・・・ええ、一応インターネットを見ましたんで。

老師・・・ここにも古参の人が大勢居ますね。調子を上げては又冷める、調子を上げては又冷めるの繰り返して年月が経っていますね。その間に別の垢が引付いたりして菩提心も薄れてしまつと言つのが、大凡の修行歴です。そこで菩提心を失わない様に、鮮度を落とさない様に、朝晩だけでも続けておれたら、何時の間にか拘りが薄らぎ楽になります。葛藤や妄想も少なくなり、もたつかなくなりますので、大いに続けて下さい。特別な事をするのではなく、日常生活そのものを、注意深く丁寧に「只」「只」するだけです。それだけ心を掛けて努力するのです。他に仏道修行も禅修行も無いのです。真剣に、そして余念を加えない様に「只」することです。

ここに一空居士がいらつしやるが、大変忙しい時、今日まさか顔を出すとは思ってもいませんでした。随分無理したんじゃないかと心配しています。無理せずに頑張ってください。

次回十二月十一日の坐禅会は、何時もより一時間早めに切り上げて、一品持ち寄りの忘年会等としゃれ込んでみても良いかなと思っております。アルコールは私のおこりですので、一品だけお持ち下さい。外に何かご質問があったらして下さい。

フランスの話ですが、坐禅会は大変素晴らしいものでした。予想を遙かに超えた成果があり、少林寺道場の禅に対して、絶対な信頼を置いたようです。今後求められれば大いにそこで花咲かせたいですね。こういう歌があります。「菊根分け、後は自分の土で咲け」と言つ読み人知らずの歌と聞いておりますが、含蓄のある歌ですね。嫁として送り出す娘に送ってやるのに良いんじゃないかと思う歌です。菊根を分けてあちらに良き指導者を育て、そして彼等の言語と彼等の考え方に任ずるのです。彼等の価値観と彼等の思想体系と彼等の説き方でこそ、彼等に浸透していくのですから。

参禅者G・・・無我になるためには禅宗の人になる必要はないんですか。今老師のお話して無我になれば良い、なったら良いだろつて言つんで菊根分けて言つお話ですよ。何もカソリックの信者を止めて仏教徒にならなくても無我になれば良いとそつ言つお話しなんでしょうか。

老師・・・そつ言つ事です。従いましてね、坐禅も礼拝堂でやれば良いんです。私達の使命は実に大きいのです。中心を大切に、過去のそれぞれの形式など抹消に囚われないのが大乘の精神です。平和であり

人皆信じ合つように成らねば駄目なのです。その為には無我になる努力しかないのです。一息に成り切つて我を忘れ切るので。この努力はご自分で深く精細を加えてするしかないのです。必ず合点の時が来ます。西原さんその後の心境は如何ですか。

参禅者H・・・「老師のおっしゃる通りでございます。十牛図で言いますと三章から七章の間を行つたり来たり。但しですね、やはり一日に二時間位は坐る事にしてます。ですからそう言うレベルがですね、段々なかにはですね、近づいて来ると言う風には感じていきます。それは大変遅いんですけど、長い眼で過去を振り返つて見ると、ああやっぱりこうやって毎日やって来た結果だなあと、言う事は感じております。そう言う状況です。

老師・・・「いやー、本当に拍手ものですわ。一日に二時間坐れる人はその他の事も必ず注意してやっていますから。ですから向上したつて言う確信を持って言ってますが、絶対に向上します。よしんば落方がどつと落ちる事がありませんからね。だから楽になつてる筈です。死ぬのが怖くなくなるのはまづちよつとです。

参禅者H・・・有り難うございます。

老師・・・時々ね、死ぬ事を実感することです。心底からぞくぞくとする必要があるのです。道元禪師もおっしゃった様に「無常を觀するの心も又菩提心也」です。この身体という道具は死ぬんじや、焼かれるんじや、おらん様になるんじやと思つたら、急がにやいかんと言つ気にもなり、時が大切になつてきます。これが菩提心に繋がるのです。大いに無常を觀して下さい。自分の一生の終焉を日常腹に充分に据えて生活すべきです。何時死が訪れるか分からぬぞ。と言つ緊張感を忘れてはならないのです。究極には皆死ぬ。眼の前の人も死ぬ。両親も死ぬ。子供達も死ぬ。思いたくない事だが現実ですから必要なのです。その実感が持てる人は幸せです。恐れる前に、悲しんだり悔やんだりする前に、己を真摯に省みる力が湧いてくるからです。今生きている現実がある。未だ遅くはない。と言つ自覚が得られるからです。人を愛し慈しみ合い、人を許し不幸も時節として受け入れられる心になるからです。悪口陰口を言つたりしている憎たらしい人も、喧嘩を売ってくる人も、やがて死んで居なくなる。自分も死んでしまふ。と真箇に思えたら喧嘩するのも憎しと思つことも馬鹿馬鹿しくなつてきます。ですから強く無常を感じて大きな心と深い慈愛の心を平素培つて下さい。心が小さくなり弱くなると、身近な小さい事に囚われて、つまらぬ事柄に苦しむようになるからです。何でもない些細な言葉や態度に囚われたり、僅かな土地を争つたり、僅かな金銭を貪つたりするようになるのです。死に及んでは名譽も金銭も地位も何の役にも立たない。只、それらが気に掛かつて苦しみを増す材料には成るでしょうが。馬鹿げたことです。

こころ一つ、大きな眼で人生を達觀すべく、願わくば悠々と笑つて死ねる様に、それこそが人間として完成された一瞬一瞬ですから、無常をしかと感じながら努力并道して下さい。即今、一息を練る事ですよ。ありや、もう五時じゃないですか。

世話人・・・どうも有り難うございました。それでは宜しいですか。本日の茶礼会はこれで終わりとさせて頂きます。どうも有り難うございました。ご馳走様でした。

平成十六年十月九日