

坐に先立つて

今日も十二時前から坐禅をされてる方もいらっしゃいました。嬉しいですね。さて初めての方に簡単にお話します。「只」聞いてその通りをやってください。

坐禅を特別に思わないことです。坐禅修行の目的は、自分を決着付けることです。つまり「一」事に成り切り、徹することです。徹すると身心一如となり本来に還るのです。要するに、真個に徹すれば自己が取れて道が明らかとなり、一切が決着することです。結果として迷わなくなるのです。平常心は道です。日々是好日です。

禅は「今」その事に徹して「一」つになることだ、と言う道理は分かったでしょう。何でも「一心不乱に只」するので、勉強の時は勉強に徹して勉強も忘れ、勉強している自分も忘れて「只」することです。仕事でも食事でも真剣にその事ばかりに成れば全て禅です。囚われが自ずから無くなるのです。坐禅の時は坐禅ばかりになることです。「一」つでは「一呼吸ばかりになつて徹することです。本心に徹したら自ずから決着することです。

少し余談をします。「一」の世界は人と物です。これを縁と言います。無限の縁があれば当然無限の作用が存在します。「これが現実の様子です。「一」の無限の縁に「今」「今」出会っての関係性が生活であり、時間経過の流れを横から眺めて言うと人生となります。そこに有る決定的な法が無常です。宇宙全体が無常によって存在しているので、全てが流転していると言っています。生命も無常の流転によって生命たり得ているのです。無常流転が無ければ「一」の宇宙も無く、生命も存在していません。つまり無常こそが生命の源なのです。無常流転による時の経過歴史が人生と言っています。

縦から言えば「今」限りの世界です。明日も十年先も一億年の未来も「今」しかありません。次の「今」に流転して過去となる。まさに無常の姿です。未だ来ない「今」を未来と言っていますが、「今」が未来を産みながら過去を形成しているのです。現実には常に「今」しかないのです。「今」は過去と未来の隙間のない絶対世界です。「一」の無くて有る、有つて無い「今」が無限の命なのです。

だから全てその時、その場限りの出来事で、完成も未完成も無いのです。「一」つ「一」つ独立した縁の作用だからです。人が始めと終わりを付けるので、完成未完成と言つて囚われが去来し、出来不出来を云々して苦しむだけです。勿論物事には始まりと終わりがあります。出来不出来も有りませぬ。しかし物事その物は始めも終わりもなく、出来不出来もないのです。そこに有るものはただ縁のみです。その物は是とも非ともと言われない。「只」その物です。

全て縁の寄せ集めですから、集められた縁に拠つては落ちるような橋となり、人類の文化的遺産となるような優れたものにも成る訳です。何れにしても宇宙の根本は無常であり流転していますから、形ち有るものは必ず滅するのです。現れたものは又消えるのです。人も縁の限りだと言っています。現れるのも縁、消えるのも縁に依るのです。「一」は現象世界の道理であり、宇宙の真理です。

これは私達の心はひとつかです。知性は経験し認識したものは何でも取り込んで情報化します。それらが記憶装置に書き込まれて溜まるのです。過去の「一」つ「一」つ蓄積された情報を本にして「今」「今」接する物事に適応しているのです。

知性で処理する構造である限り、「一」つ「一」つは何でも情報化しなければなりません。「一」の時既に現実から乖離し実相から遊離した虚像世界と成っているのですが、その事が知性では自覚し得ない宿命にあるのです。「一」が顛倒夢想です。迷いの根本です。「一」の根本の過ちを解決するのが仏法です。急所は本當の「今」「今」に目覚める。

有つて無い、無くて有る「今」。無常流転の眞直中の「今」。永遠の「今」。自我も拘りも癖も無い純粹な「今」。今「も無い」今「。真個「今」に徹することでの「今」が我が物に出来、拘る小さな自己が破れて、天地と同根万物と一体の大我と成るのです。要するに「本當の「今」に目覚めればいいのです。そのためには隔てなく一心に、注意深く余念のない「今」を守るのです。それが禅修行です。

現実今「の瞬間、これしかない、これだけなんだ」と言つて確かな大自覚が必要なのです。その消息が何時でも、いつ何時でも「今」の確信をまたらせるのです。その事だけになつて我を忘れるのが禅の本領です。良いですか、その事はかりになつて我を忘れる。此処が急所ですよ。それで禅とは何を示すとあるのでしょうか。

坐禅は「口」「坐禅」です。坐禅には口も迷いも無いのです。坐禅に徹して、坐禅そのものになることを脱落と言つのです。悟りです。解脱です。徹する為には一切の目的を持たぬことです。無我にならう、成り切るう、我を忘れるう、徹してやうと口を運ぶと、計らひ事をする口と二人連れになる為、同化できない為に徹する時節が来ないのでです。悟らうとするのも邪魔者です。一切を捨てて空っぽの心、虚を錬るのです。純粹世界を口管と口のゆ。

目的が無いのだから心も使う必要がない。口坐る。体は体のままに任せ、心も捨てておけばいいのです。やりつばなしにしておけば良いのです。感情が出ようとな念が出ようとな、煩惱が出ようとな雑念が出ようとな、やりつばなしその寂しいおめへののです。要するに自分の心から離れるのです。

初めは「わがちやうと難い」要するに心の寂しいおめへと「言つ事は簡単ではないのでです。「このポイントが分かるまで苦しみます。分からは分らないのが道です。分からは分らないのだから、言われる寂しいにひたすら努力すればいいのです。吸つ時には吸つだけ、吐く時には吐くだけになるよう努力するのです。「口」「吸う」「口」「吐くだけです。一「事に単純になれば良いのです。この一瞬一瞬に没頭して下さい。この単純な事を単純のまま、朝から晩まで淡々とするのです。自ずから単一となり、計らひていた自己が取れてきます。

もう一度言いますよ。単純な事を単純のまま、飽くことなく繰り返して繰り返して繰り返して繰り返して。実行し続ける、これが菩提心です。信する事が弱いと迷いますよ。信は道元功德の母とある。知性を用いると「もね」と反論の念が邪魔をし、「わ」つして「と擬議の念が起きて攪乱します。もっと良い方法があるんじゃないかと思ひ出すと定めがつかなくなりますから、不動の信念が必要です。此処の所は信じ切る事です。そうか、一心不乱に一呼吸を真剣に「口」しておれば良いかと。無知性無批判になり、繰り返して繰り返して真剣に「口」「わ」つておめへ。

提唱

第七章を提唱致します。一番楽な姿勢で聞いて下さい。聞き方が一つだけあります。一般の講演とか学術的な話でしたら、知性をフル回転をして、深く理解をする様に聞き取らねばなりません。禅はその逆ではないのです。無我に導く、心のもつれを解いて自由を得る、自我をとるための道ですから、いきなり無心で聞く。心の纏れが既に無い状態で聞く。自我無しで聞くことです。要するに「口」「聞く」ことです。分かる分からないの知性で聞かない事です。「口」「聞く」と言う標準を分かり易く言えば、例えば川に行く。そこには無心の水の流れ、音、小鳥の声等がある。それらは口耳をすくえるだけです。分かるとか分からないと言つ知性とは関係無く「口」「聞く」だけ。あの状態です。これが提唱の聞き方です。自分の持ち物一切を捨てて素直に聞くことです。

「仏法を修行し出離を欣求するの人は須らく参禅すべき事」

出離とは迷いから脱け出る事。欣求とは求め願うことです。迷い囚われ、苦しみから真に救われたいと願うならば、文句なしに坐禅をする事が一番。「これがこの章のタイトルです。真剣に「只、坐禅したらいい」と言うことです。

本文です。

右。仏法は諸道に勝れり。所以に人之を求む。如来の在世には、全く二教なく、全く二師なし。大師釈尊、唯だ無上菩提を以て衆生を誘引するのみ。迦葉、正法眼蔵を傳へより以来、西天二十八代、東土六代、乃至五家の諸祖、嫡々相承して、更に断絶なし。然れば則ち梁の普通中以後、始め僧徒より、及び王臣に至るまで、拔群の者は、歸せずといふこと無し。誠に夫れ、勝を愛すべき所以は、勝を愛すべきなればなり。葉公が龍を愛するが如くなるべからざるか。神丹以東の諸国文字の教網、海に布き山に遍ねし。山に遍ねしと雖も雲心なく、海に布ると雖も波心を枯す。愚者は之を嗜む。譬は魚目を撮て以て珠と執するが如し。迷者は之を翫ぶ。譬は燕石を蔵して玉と崇むるが如し。多くは魔坑に墮して、屢ば自身を損す。哀む可し。辺鄙の境は邪風扇ぎ易く、正法は通じ難し。然りと雖も、神丹の一国は、已に仏の正法に歸す。我が朝、高麗等は、仏の正法未だ弘通せず。何すれぞ、何すれぞ。高麗は猶ほ正法の名を聞くも、我が朝は未だ嘗て聞くことを得ず。前來入唐の諸師、皆な教網に滞ふるが故なり。仏書を傳うと雖も、仏法を忘るるが如し。其の益是れ何ぞ。其の功終に空し。是れ乃ち学道の故実を知らざる所以なり。哀む可し。徒らに勞して一生の人身を過すことを。夫れ仏道を学ぶに、初め門に入る時、知識の教を聞き、教の如く修行す。此の時知る可き事あり。所謂法、我を転じ、我、法を転ずるなり。我能く法を転ずる時は、我は強く法は弱きなり。法還つて我を転ずる時は、法は強く我は弱きなり。仏法從來此の両節あり、正嫡に非ずんば、未だ嘗て之を知らず。衲僧に非ずんば、名すら尚ほ聞くこと罕なり。若し此の故実を知らずんば、学道未だ辨ぜず、正邪奚為ぞ分別せん。今、参禅学道の人、自から此の故実を傳授す、所以に誤らざるなり。餘門には無し。仏道を欣求するの人、参禅に非ずんば、眞道を了知すべからず。」

右。仏法は諸道に勝れり。所以に人之を求む。」

何故かと言つと、執着の根本を解決するからです。眞実の大道で堂々と生きられる道だから、個人や社会、そして他の幸せを助けても妨げる事は絶対に無い道です。本当の世界を求める人は自然にこの道を求めるのです。

「如来の在世には、全く二教なく、全く二師なし。大師釈尊、唯だ無上菩提を以て、衆生を誘引するのみ。迦葉、正法眼蔵を傳へより以来、西天二十八代、東土六代、」

如来は、大恩教主釈迦牟尼仏です。解脱の法門は、只釈尊御一人でしたから、釈尊以前にこの大法は無く、当然二師無しです。又門流も有りません。生涯、只解脱の法門、無上菩提を教え導かれました。所が靈鷲山において拈華微笑の一大事因縁が起りました。「我に正法眼蔵、涅槃妙心、教外別伝、不立文字ある有り。今摩訶迦葉に附囑す。」と獅子吼され、此処に迦葉尊者が同じ解脱を得た事を証明をされたことです。この瞬間、迦葉尊者が祖師の第一祖として、仏法師資正伝が始まるのです。こうして釈尊の生きた仏の心を、体験によつて伝えてきたのが禅の特色です。他の法門には決してない嫡嫡相承印可証明によつて、正しく解脱の法門を伝えて本分としてゐるのです。語句文字の外の消息ですから、正しく修行し正しく体得して初めて伝わる一大事因縁です。

西天は日本から言えば西の国でインドを指します。代々伝えて来てインドの最後があの一十八代達摩大師です。迦葉尊者から達摩大師までが二十八代です。達摩大師がインドの東、つまり支那大陸に正法をもたらしま

した。東土に来て六祖大鑑禪師まで六代です。それまでは転々と一器の水を一器に移すが如く伝えて来ましたが、六祖は南嶽懷奘禪師と青原行思禪師の二神足を打ち出し、又傍系ではあるが永嘉大師が現れたのです。そこから正法が広がり始め、百年余の後には、明眼の宗師が雲の如く天下に満ちて、後六七百年栄えるのです。

乃至五家の諸祖」

五家とは青原行思の流れから曹洞宗、法眼宗、雲門宗の門流が現れ、南嶽禪師下から臨濟宗、紫仰宗の五家が現れました。更に臨濟門流から楊岐派と黃龍派が加わって五家七宗と言つたのです。日本には曹洞、臨濟、黃檗の流れが続いています。現在支那大陸に於いては既に正法は完全に断絶しました。ご存じの様に今から三十余年前に紅衛兵による文化大革命と称して文化財を破壊し尽くしました。寺から何からぶち壊してしまつたものですから、健全に形だけでも伝えて来てたものが、あそこで決定的になつたようです。今復興の氣運が高まり、達摩大師がおられた少林寺も修復して立派になりました。これから祖師方の足跡を検証しつつ復興して行くでしょうが、建物の復興は容易でも内容が無ければ野狐の住処か。

「嫡々相承して、更に断絶なし。然れば則ち梁の普通中以後、始め僧徒より、及び王臣に至るまで、拔群の者は歸せずといふこと無し。」

五家七宗の祖師方は、正しく嫡々相承して正法を伝えてきた本流です。支那では釈尊とほぼ同じ頃、孔子が現れて以来、諸子百家が現れ、四書五教と言われる思想が体系立てられていきました。表の思想は儒教、裏の思想が老荘思想の道教です。政治も教育觀もそれで上手くやろうとして取り入れられていたのです。帝王学もまたこれを中心でしたが、次第に抽象的形而上学化したため、理屈のための理屈となり、政治にも教育にも無力化したのです。要するに行き詰まつたのです。

そこ仏教が伝わり、翻訳が進むに連れて空や無我や解脱、事々無碍、因縁所生の法と言つた全く新しい概念や思想に刺激されて、急速に広まつたのです。忍耐努力と慈悲、無常觀と言つた精神は、為政者にとつても人心にとつても誠に好都合でしたから、禅僧ばかりではなく、国王大臣皆挙つてこの仏法を学んだのです。それまで書物による学でしかなく、説明書き、効能書きの研究に尽きていました。梁の武帝がその代表です。仏法天子と言われる程仏法好きで、自らお経の講釈をしていたし、沢山のお寺を建て、沢山の僧を養い、翻訳にも力を入れて、仏法普及に尽力した帝です。本当にお互い相譲り合い助け合つて行く素晴らしい世の中を形成する為には、忍耐努力と慈悲が根本です。ところが道理では確かにその通りと分かりはしても、一向に実が上がりません。我見を取らぬ限り貪瞋痴の猛毒は如何ともし難いからです。

つまり正法の師が居なければいつにも成らないと言つたことです。そこ達摩大師が来られました。が文字語句の仏法時代が長く続いていましたから、坐禅をして修証不二の当体全是を投げ出して見せても、誰一人目を見張る者も關心を持つ者も居なかつた程、理屈仏法が主流でした。本物を見て取る上根の士は居なかつたと言つたことです。従つて本物が到来しても暫くは法難に遭う程に法縁が有りませんでした。達摩大師は或る時は石を投げられて前歯を折られ、這々の体で逃げ廻り、六度も毒を盛られて遂に死んだのです。その弟子慧可大師は首を刎ねられて死にました。

だから五家七宗まで広がるには、矢張り相当の時間が掛かつたのです。今までの知性による理論展開ではなく、実地に行じて解脱を得る。これは理を捨てて事に徹し、事実と虚像との涯際を付けることです。これが自己超越であり理想社会向かう道だ、といふことが理解され広がるまで要した時間です。徹するには正に坐禅修行に勝るものはないと知れてからは、禅僧ばかりではなく、国王大臣に至るまで参禅をするまつになつたのです。黄檗禪師は、後に宰相となつた役人のツラを、二度もはり倒しています。それ程禅僧の力量が信じられる程に正

法が普及したのです。

「誠に夫れ、勝を愛すべき所以は、勝を愛すべきなればなり。」

最善を愛する理由は、それが最善であり道だからです。決して特別なことではない。要するに「口」の為ではない。「口」道の為「道」を行わずにただですから、いついつとも隔てを取らなければ同化出来ない。そのために最も優れた道を踏むしかないではないか。それが坐禅である。」

極端な時には二度の飯を一度にしてでも助け合って行くのが人であるから、そう言う人間にならない限り此の中は浄土にならない。菩提心を起して我見を捨てさえすれば皆仏法底ですから、慈悲の当体全是です。「これ以上に優れた道はないので、真実に生きようとするなら、根本から解決する最上の道を探るのは当然ではないか。」

「葉公が龍を愛するが如くなるべからざるか。」

梁の武帝は如何にも素晴らしい功德を施した様には見えるけれども、仏法は建物に非ず、袈裟衣に非ず、講釈に非ずです。帝には帝としての仏法がある。即今分に安住して任を全うすることが仏法です。道を忘れて仏法を他に求めるは大いに誤りです。他を認めれば早穢れと知るや知らずや。

此処に葉公と言う人在り。龍が大好きで、部屋一杯に龍の絵を飾り、龍の彫刻を置き、龍だらけの中で生活していたら、それを知った本当の龍が、そんなに龍が好きだったら、「この俺が行ったらさぞかし喜ぶであろう。」と、本物がひよいと顔を出した。葉公は喜ぶどころか驚いて腰を抜かしたと言う話です。偽物を本気で愛すると、本物を疑い恐れるようになるものです。だから葉公の様であってはならないと言つ注意です。

本当の仏法とは何ぞやと、深く自問して見よとの底意です。祖師方が伝えてくれた道に従つてです。日々時々、只即念を練り、自己無きを錬るのです。禅定三昧で事に臨めばいいのです。

「神丹以東の諸国文字の教網」

神丹以東の諸国とは朝鮮半島、日本です。何処の国の人達も皆伝わってきた文字や言葉に取り付かれ、その解釈の為に生涯を費やしてある。哀れなことだし愚かしいばかりだが、今まではそんな教えばかりであった。自分も長らくそうであつたと内心の反省が窺えます。

「海に布き山に遍ねし。山に遍ねしと雖も雲心なく。」

そう言う教えは海のように、山のように沢山伝わっては来たけれども、山にしてはお粗末じゃないか。雲は拘り無く自由自在。縁に従つて右に左に悠々たりです。山がどんなに高くても雲は山を汚さず、山も又雲を遮らさず。しかし教網に触ると中毒症になる。拘り無き雲心ではないぞと。

「海に布ると雖も波心を枯す。」

波は縁に従つて無心にひよひよいつと生まれ、縁に従つてひよいと消える。けれども本の海水の一姿に過ぎない。しまじ波は口はその時の縁に心じた姿で、微塵も海水と異なるものは無い。海水は何時でも縁のままに無限の波を生みつ消えて、如何なる形も残さない。

しかし山の如く海の如く經典經文が広まっただけで、雲心波心を得るところか、皆文字語句に囚われて中毒症状をきたしてあると云ふのです。皆仏の言葉であるから尊いものに違いないが、活文字、活語句には到っていない。中毒に罹つて雲心波心を殺してしまつてしまふのです。經典經文は仏法導引の縁に過ぎないと言つては知れよ、決して文字語句に囚われぬや。

「悪者は之を嗜む。」

文字語句を好む悪か者は經典などに溺れる。甚だ哀れな事だ。真実の道に志すには、先ずその事の非なることを自覚せよ。でなければ即今底以外に仏法は無いと言つては知るよしもなかつた。

譬は魚目を撮て以て珠と執するが如し。迷者は之を翫ぶ。譬は燕石を蔵して玉と崇むるが如し。」

例えば泥仏を崇めて大事にしても、水に入れば忽ち溶けてしまつ。そんな仏は何の役にも立たない。そんな物を尊ぶ者を愚か者と呼はずして何と呼ぶ。

多くは魔坑に墮つて、爾は自身を損ず。」

そうなると言つ言葉を聞くと言つた。空とは何も無いと言つた。因果も空だから、清浄も染汚も無い。法もまた空であり、煩惱も空、菩提も空。一切の仮で法なのだ。と言って秩序を無視する。無を聞けば無に毒される。善悪自他に囚われる。何れにしても概念や言葉の奴隷、經典語句の奴隷となり、間違いを深めて仏法から呪われ一生を棒に振るぞや。

「哀む可し辺鄙の境は邪風扇ぎ易く、正法は通じ難し。」

辺鄙の境とは本当のものが伝わらない所のことです。そう言つ所は既に偽物が跋扈し流通しているから騙され易い。だからこつした先入観の者に正法を説いても、とても理解出来ず通じるものではない。当時の日本の事を指してこの事です。

道を得るには禪定に徹しなければなりません。しかし即今底は無味乾燥です。この無味乾燥の所が無限の味合がある世界ですが、徹して初めて分かるものです。それより仏法を向こつに立て、金ぴかの厨子に任舞い込んだ仏像に、壮大な思想的裏付けをして、最も尊くらしく説かれた方が、何となく敵かに思えるし信じたくなるものです。邪法強ければ正法弱しです。悪貨は良貨を駆逐するのは、真実を見分け真実を本当に愛する真剣が無いだけです。

然りと雖も、神丹の一国は、口に仏の正法に帰す、

達摩大師が東土に来られ、六祖に「神足が出た。支那ではそれから忽ち英雄豪傑がわつと現れ出て、禅の全盛期が六七百年も続くのです。」

我が朝、高麗等は、仏の正法未だ弘通せず。」

でも朝鮮半島及び日本には正法が伝わっていません。典籍は六〇八年、聖徳太子の命により小野妹子が持ち帰り、教網は来日したのです。正法が初めて日本に伝わったのは、凡そ六〇〇年以上経って、一二二七年に道元禪師が帰朝した時です。その間、仏典は可成り浸透し思想的研究は進んでいたのです。

何すれぞ、何すれぞ。高麗は猶ほ正法の名を聞くも、我が朝は未だ嘗て聞くことを得ず。」

朝鮮半島は解脱の法門の事は早くから伝わり、我が国は宋西禪師(一一四一～一一二五)に於いて初めて禅がもたらされ、それまでは正法のこととはもとより解脱の道があるなどとは夢にも知らなかったのです。とてつてた、何故だと道元禪師の深い嘆きが響かぬ者は道の人ではないのです。

「前来自唐の諸師、」

中国は沢山の学僧が渡って勉強し学んできた。弘法大師もそうだし、最澄もそうです。

「皆な教網に滞ふるが故なり。仏書を傳つと雖も、仏法を忘るるが如し。」

皆正師に会えなかつたから仕方がなかつたのです。日本の誇るべき祖師の一人である弘法大師は八〇四年に渡り、二年後の八〇六（一説には八〇八）年に帰国しています。大師が唐に渡った頃は、達摩大師から神光慧可大師、鑑智僧燦、四祖道信、五祖弘忍と、漸く一粒種が伝わっているだけでした。六祖に二神足が現れ、馬祖下八人の善知識輩出によつて急速に弘通し始めた矢先のことでした。百丈禅師は八一四年の遷化ですから尚健在であつたし、兄弟弟子である馬祖下の神足は殆ど在世だつたでしょう。又その弟子の代、即ち黄檗禅師時代ですから、可成りの英傑は存在していました。

二つで問題なのは、例え正師は居たとは言え、大大陸での出会いのためには二年間では時間が少なすぎたし、何より最大の要因は彼が解脱の法門の有ることを知らなかつたことです。彼程の人物ですから、知つていたら決死の覚悟で尋ねたはずですよ。実に惜しいことでした。折角志を持って行つても正師に会えなかつたばかりに、典籍に留まつてしまつたのです。

彼は帰つても尚正法である解脱の法門のあることは知らなかつたよつです。

やはり余程の縁がなかつた限り正師に出会つては不可能だつたのです。しかしあの空海が正師に出会つて法を得ていたら、大変な事になつてたろうと思ひます。日本の精神史もですが、政治も多大な影響があつた筈ですよ。

空海の偉かつたのは、先ず第一に僧として行解相応していただこと。そして理想とそれに向かう努力心のおおせいで。勉強も修行も本真剣でやりました。筆も達者であり詩文等にも優れ、現象面全般科学的認識に卓越していた為、現世利益に多大な成果を上げて、多くの足跡を残したのです。とにかく頭脳明晰な上に人格者ですから全体非の打ち所が無いと言える程、完成度の高い人でした。だから王侯貴族から一般の民みんな、出会つた者は悉く信服し帰依したのです。だからこつこつ人に正法があつたら、国を動かしてある人達を正法に導き、歴史も変わった筈ですよ。

それにして日本は聖徳太子を皮切りに、次次に立派な精神性の高い指導者が現れたお陰で、何処の民族にも類を見ない、非常に自律性の高い民族性が出来上がったのです。大本は農耕民族だつたからです。何を見てもそこには天地自然の恵みに対する感謝の心、そして何事もそれをもたらせた大自然の大きな愛情の様な、人格の様な、人間を遙かに越えた叡知の様な心を感じて、畏敬の念を込めて崇めて来ました。感謝と恐れと、諦めと祈りと、工夫努力忍耐が、八百万の神々を生み出した基本精神なのです。

そうした下地の上に、聖徳太子は仏教を中心に置き、儒教精神を良い形にして取り入れていったのです。内心には真の人間性とは何かと言つて又掲げていて、他の畜生とは異なる理想の人間性とは何か、健全な自尊心を持ち自立性を持って、自己管理がキチツと出来る本当の人間とは何かを求めていたのです。そして全体の国造りとしては、平和な社会を目指し、その柱となつたものが「和」の精神です。このお陰で我が民族が今日の様な道義に厚く、忍耐努力と靈性豊かな精神性が培われて来たのです。

しかし例えこのような立派な指導者であっても、解脱の法門、正法の上から言えば、真実に自己を究める道でない限り、何れも皆迷いの法であることは免れぬと言つて訳です。

「其の益是れ何ぞ。其の功終に空し。」

幾ら知性を働かし努力しても、仏典を讀んで深い哲理を構築し、認識論として極め尽くしたとしても、自分の中に一念心が起つてくる限り、貪瞋痴の猛毒をどつすることも出来ないではないか。自分自身に迷つ事実を何ともならんではないか。その為に費やした努力に、一体どんな益があるとこつのが、其の功終に空しです。自己を空じさえすれば、ピツと無毒化して、却つて知識も知性も薬効となり功德力となるのです。

田の草を 取りてそのまま肥やしかな
を肝に命じておけよ。

「是れ乃ち学道の故実を知ざる所以なり。」

故実とは 祖師方が教え伝えてきた本当の道です。本当の解脱の世界が有ることを知らなかったために、大切な努力も時間も無駄事になってしまったのではないか。知らざる程悲しいのではない。知らざるは学人の罪に非ず。教えざる師の罪なりとの底意です。

「哀む可し、徒らに勞して一生の人身を過すことを。」

だから学人は仏法を修行すると言つても、それが確かに祖師伝来の正法かどうかを確認してから学ばないと一生を台無しにするぞ。努力は費くても、正しい努力でなければその努力は空しいばかりだ。人身過ぎ易し。時再び還らず。無常を如何せんよ。

「夫れ仏道を学ぶに、初め門に入る時、知識の教を聞き、教の如く修行す。」

何を学ぶにせよ、初めはどつしても言葉で以て教えを聞かなければならない。知性を以て道を聞かなければならない。頭脳を以てそれが正しいか正しくないか、本物が偽物かを分別しなきゃならない。門に入れば、善知識の教えを聞き、それに従つて修行せねばならないが所以に、次の理があるよ。

「此の時知る可き事あり。」

法を聞く時、学人として注意すべき事がある。例え正法であっても、聴き方によつては邪法となる。例え邪法であっても、聴き方次第では却つて正法となる。正邪は他に有るのでは無く、法も別に有るのではないと言つことを良く心得よと。道元禪師はどつまでも親切極まり無しです。

所謂法、我を転じ、我、法を転ずるなり。我能く法を転ずる時は、我は強く法は弱きなり。」

法とは解脱の法門です。元来法でないものはないし、本来迷つたり間違つている物はないのです。法はそうであっても、人には隔てがあり拘りがある。それが邪魔をするので法の如く円満に行かないことが一大事因縁です。どつしても解決しなければならぬ問題点です。

問題解決の決め手は、勿論問題を起す根源を何とかするしかないのです。即ち「隔てを取る」事にあるのです。本来法の丸出しですから、どつする必要も無く、加えたり取り除くべきものは無いのだが、法と人が隔たり別々になっているので、法でありながら法が死んでしまっているのです。

自己を立てて法を聞くと、法は自己の外に捨てたことになるのです。自分が有ると、忽ち知性を持ちだして分れるとか分からんとか概念操作をして、これが法をずらすにしているのです。隔てが無ければそのままです。聞くままです。我も無く貪瞋痴も無いのです。何も無いのが法です。だから我を立てて法を聞くと、法を得る事が出来なから、口聞きなやご言ひしよびす。

「法還つて我を転ずる時は、法は強く我は弱きなり。」

祖師方の教えの通り、今々「口」淡々とする時、何処にも自己はないので、自ずから隔てが取れてくる。縁の仮に従い去るのが禅修行です。自己が無ければ法の丸出しです。一切所、一切時、何処に我が有るか、子細に参究しつみるしよびす。その物は自己も何も無いご言ひが付けばじめたものです。

「仏法從來此の両節あり、正嫡に非ずんば、未だ嘗て之を知らず。衲僧に非ずんば、名すら尚ほ聞くこと罕なり。」

仏法とはその物自体です。その物自体は自己無く隔てなし。端的です。端的は元来あれこれ説明の余地はないのです。本来は解脱しておるぞと教えているのです。端的に二つはないのですがここに人が介入すると、人と仏法と隔たりを起して悶着が始まるのです。仏法と言うものが人や物と離れて浮き上がってしまう、文字や言葉に求めてしまうのです。伝える為の道具に過ぎないのに、それが仏法だと誤信してしまつからです。文字や言葉に依つて仏の心を取るか、語句の意味を取るか、この二つの道に分かれるのです。心を取れば魂に入り隔てを取りませんが、意味を取れば知性に入り情報化され理屈を増長するのです。

法は「口」ですから、それで「口」読み、「口」聞くのが道です。「口」は確かな修行をした者で無い限り絶対に分かるものではないのです。確かな修行者でなければ、自己から離れたことがないので、「口」の消息は決して窺い知ることとは出来ないのです。正嫡とはその物自体の消息、「口」を体得した人です。本当の祖師のことです。その人でなければ貪瞋痴を空にしていないから真実の法ではない、と言つ意味です。衲僧も同じです。だから確かな修行者でなければ、本当の解脱の様子など聞いた事もない筈だと。

「若し此の故実を知らずんば、学道未だ辨ぜず、正邪奚為ぞ分別せん。」

本当の衲僧の、本当の解脱の法門を聞かない限り、どんなに頑張つても道を誤るから、先ず正師を探しなさい。そして祖師方のお話をよく聞き、学道の精神をよく知りなさい。確かな経験に基づいての実地の話でなければ、自分の学道修行が正しいか正しくないか、どうあればいいのか、これを見極める事が出来ないではないかと。

「今、参禅学道の人、自から此の故実を傳授す、所以に誤らざるなり。餘門には無し。」

道元禅師が多年苦しんだ経験と、自分が確かに体得した事実を以て示されるのです。私が説く正法を信じて参禅并道すれば、絶対に間違いはない。外にはどこにも正法はないぞと。それがこの一文です。機に臨んで他に譲らずの気概充分です。仏法らしげな事を言つておるけれども、他の法門にはこの確かな故実はないと断定して、学人の信を確固としたのです。この大自信こそ無我の標本です。

「仏道を欣求するの人、参禅に非ずんば、眞道を了知すべからず。」

本当に仏道を究めようと願うならば、正しい坐禅に依らなかつたら本当の道を得る事は出来ない。この事だけは、この宇宙が広宇宙になつたとしても絶対に確かだから、私の法を良く聞き、よく并道しなさいと。これが第七章のまとめです。先師如浄禅師曰く「只管打坐して初めて得てん」と。父子相承して水も漏らさぬ間柄、道に一点の余物無きを見て取らねばなりません。是れが眞道です。是れを了知するために須く参禅并道せよと。

参禅は「口」坐禅することです。「只管打坐」です。「只管」は純一無雜です。その物自体です。本当に坐禅そのものに成らなければ、本当の道を得ることは出来ない。何故なら、坐禅と自己と隔たつてると不純物が介入し、本来の坐禅と現成しないからです。坐禅が坐禅と現成した時が覺了した時です。「本来本法性、天然自性心」と了知し、大安心の境界を得た時です。

標準は兎に角静かな部屋で、一心不乱に「口」吸い「口」吐き、「口」吸い「口」吐く。この何でもなし事を真剣に真面目に、全盡を全拳してやつて「覽なさい。自ずから心の癖が溶け落ちて行くのです。これが正しい修行です。正しい修行さえしておれば、結果は自ずから時節がもたらしてくれるのです。今から坐禅をして頂きます。今です。一呼吸です。「口」です。よ。

茶礼会

老 師：… 新しい参禅者に(此処の参禅会をどうして知ったのですか。

参禅者 A：… ホームページを見ました。

老 師：… ホームページですか。それで分かりましたか。此処の坐禅の趣旨とか宗風、やり方その他が。

参禅者 A：… はい。私なりに分かったつもりで、実際の所が知りたいと思って今日は来ました。

老 師：… 成る程。初めはどんなに親切に細かく説かれても分からないのが普通です。従いまして今回何も得られなかったとしても、落胆したり悲観する事はありません。聞いて分かる世界ではないので、ただ実地に坐禅しましたから、ちよつと落ち着いたでしょう。坐禅に大層な期待はしないことです。要求が有るだけ作為となり、成り切るつと探したりして、却って成りきれないのです。とにかく何も思わずに「口」「坐禅し」、「口」「呼吸することです。求めないから失ったり期待はずれと」つとでもなく、次第に「今」と親密になります。

自分を救つには、今「救うしかないでしょう。今しか救う時がない、今しか坐禅の時がない。禅は特別な事をするんじゃない」「今」を本当に「真剣に」「口」「在ることです。今本当であれば良いのです。今の自分の一呼吸が本當に在れば良いのです。本当に歩いておれば良いのです。本当とは「口」「です。余念もなく感情やイメージもなく、それだけになることです。自分が無くなり、そのもの自体になることです。万事そつするのが禅修行です。探したり理解するのとは違います。何時でも「今」であり、何時でも自分ですから、求めたり探したりしたらその物と離れて分からねくなりますよ。常に真面目で素直であれば、自然に「今」、「口」「口」「出来るようになります。禅は「口」「口」「口」です。JOGJAVを自覚ついたらいい。

初めての方の感想をちよつとお聞きしたいですわ。

世話人：… じゃあ、メイクを回しますので、初めての方質問があればその内容を言つて下さい。

参禅者 B：… 初めまして。隣に「口」「口」に誘われて参りました。一番印象的な事は眠かった事です。その眠気は気持ち良かったのです。それが印象と言えば印象です。と「口」で質問です。禅茶と言つのがあるところでしょうか。ちよつと興味があります。お茶を通じて禅の心が分かる様なチャンスが若しあれば、行つてみたいなと思つたんです。直つとも願ひ致します。

老 師：… 茶道は禅の心得が基本ですから、敢えて禅と言つ必要は無いですよ。三度三度の食事を、禅の心得で一噛み一噛み丁寧にやれば道ですから、全く茶道の内容と同じです。今やつてる事が自分ですから、本當に成り切つておればそれが禅茶です。一善に全霊を込めて「口」「口」に運び、「口」「口」を噛む。余念無く成り切つたら食事禅ですわ。ですから食事の悟る事は可能なのです。成り切つて我を忘れたら「口」の無い「口」を体得します。

ですから「口」を噛むと茶道を習つて禅を学ばうとしないで、日常朝起きて寝るまで、私達は生活と称する禅修行があるのです。今、今、余念無く真面目に、「口」一心にする事です。これしか禅は無いです。要するにそのものだけに成り切つて、他の一切を忘れておれば良いのです。処が言葉を覚えて以来、自我が形成され、全て「口」の思つて感ずるままに精神は機能します。面白く無い事と面白くない事を感じるようになります。面白く無い事ならば一所懸命するが、面白くない事、損になる様な事はしたくないと言つ分別と執着が固定してしまつたのです。これが我見であり執着です。心に隅から隅まで行き届き固定して、わづかした回路になっているのです。だから始末が悪いのです。

真剣にやるつと瞬間は思つても、心の中で摺得好き嫌い等の自己保全バリアが作動して、意志を底辺から突き崩すので、真剣さが次第に低下して続かなくなるのです。それを無視し押し切り「口」する力が備われれば占めたものです。我々には非常に稚拙な心の決定回路が、知性の届かない心の奥に潜んでいるのです。この心の癖を取るのが修行です。

それで道元禅師は「仏道を習つと言つは自己を習つなり」と。見えな固まった囚われの自己に支配されている心の癖を取るのが禅修行だから、その為には「一瞬一瞬支配されないように自分を見失つな」と。

平素は生活するために仕事をしています。非常に疲労して修行する余力がない状態が普通です。取り敢えず癒しをし疲労回復を図ります。「この時、修行しなければと気持ちには有つても、実行する状態ではないのです。それでもするには余程の願心と努力が必要です。」とかく知らない間に囚われの自己が出来上がっているのです。「この無明を自分の力でぶち壊す」と言つのは、並大抵の事ではないのです。

実情として二十四時間、自己を習ひ続けると言つのは専門の場では「ちゃんとした指導者に就いて初めて可能な事」です。通常の生活の中からはとても難しいのです。しかしながら朝に晩に、例え二十分でも十分でも本気になつて坐禅すれば、日常が楽になり、囚われが薄らぐことができます。要はやはり菩提心です。どついても自分の見えな殻を破つてやるぞと本気になる事です。日常、思い出し思い出しても良いですから、目的意識を失わぬ事です。自然に出来上がった囚われは、意識では分かりませんが、自分流で解決つける事は考えない方が良いでしょう。不可能ですか？

それよりもちゃんとした手厳しい指導者に頭から砕けてもらつて下さい。禅門を叩く時は決死の覚悟で望むことです。四の五の思わずに、お任せ「オース」でこかれる事が一番楽で早いのです。言葉だけの説明講師にはつかない事です。少々手荒れても本気になって指導してくれる師にお任せ「オース」で臨むのが一番良いです。ちょっと怖い話をしましたけれど、オースと言つ事はあります。(笑)

参禅者B・・・ ありがとうございます。

参禅者C・・・ 初めまして。今日参加させて頂いて楽しかったと言つたら不謹慎ですけども。わたくしは十五年位前に、老師の本に出合ひまして、何時かはと思ひながら今日になりました。勿論自分流ではちよくちよく坐禅していましたが、坐禅会にも出たりしていましたが、楽しかったと言ひましたのは、何処の坐禅会もじつじつと楽しくなりました。一とお聞きします。腰のひねりは時々で良いのでしょうか。

老師・・・ 参禅初期は雑念に気が付くのは少々時間が経つてからです。その言つ現実があるので、頻繁に動かした方が「今」が鮮明になり、それだけ雑念を際断するのに有利です。目的は雑念を切ることにありますが、トータル的には頻繁に動かした方が、体の歪みや偏り緊張を解消し、睡魔を除くので、いい状態が長く保てます。頻繁に動かした方が良いでしょう。

参禅者D・・・ 私は所謂西洋流のセラピーとかボディワーク関係の努力をしてきて、自分なりにやっと落ち着けたかなーと言つ所に来ていたんです。去年位から定まっていな自分を痛感しました。これはもう坐禅しかないと思つています。本は一杯ありますが、どの様に修行するかと言つ事になると、どの本もみな抜けていて皆自分からません。多分書いた人が分かっていないからだと思います。少林窟道場は前から知っていましたけれど・・・

迷いといつか、雑念などが隙を衝いてワッと出てきて、それに囚われてしまひ、実に自分がよく分からないですね。しかも気持ちよくなると眠りかけてしまつし・・・ とにかく隙だらけの自分に注意深くしているしかないんですよ。どついなたどついなたどついな。

老師・・・ そのです。自分以外には知る自分はありませんですよ。過去の囚われの自分と、囚われから解放しようとする自分との戦いです。しかも囚われの自分は九九パーセント以上ですから、心の殆どが汚染されており濁流化しているのです。だから見ても聞いても、読んでも喋つても、波紋が起り、感情が絡まって惑乱するので、僅か一パーセント位が目覚めた自分ですから、戦つても所詮互角で戦える相手じゃないのです。而もその中に本能が有るんですよ。本能って言つのは単細胞が地球上に生まれて、今日の人間に進化するまでの長い歴史の中で培ってきた、生命維持の為に必要な囚われですからね。弱肉強食も疑心暗鬼も、攻撃性や残忍性もそのんですよ。お腹が空いたら欲しくなるのも、疲れたら眠たくなるのも、綺麗な物を欲し汚い物を嫌悪するの

も、憎愛もそのついでです。この体に纏わり付いた過去何十億年の歴史物ですから。

「つした本能は知性的な分別機能が作動するより早く作用し、而も意志より強力なものです。この正体のない夢の如く幻の如きものが、相談無しに滑り込んで来て心を捕らえるのですから始末が悪い。これに打ち勝って行く努力です。而もたった一パーセントの正気と意志力で戦って行くのです。だから少々の努力で打ち勝てる相手じゃないのです。何処までも何処までも菩提心を百倍にして鞭打ち奮い立たせてかからない。」

いい塩梅に菩提心は心得次第で幾らでも巨大化します。だが気力が萎えると思つて後退するのも菩提心です。その何を何としてまやこしいのが菩提心ですよ。

参禅者E・・・初めまして。高木さんに紹介されて初めて坐禅させて頂きました。坐していると眠くなると同時に気持ちが悪くなってきましたが、それで良いのでしょうか。チンと鳴る音が結構心地良くて、とても良い時を過ごさせて頂きました。本当に何も分らないんですけど、「口」になるのが坐禅だと分かって、「わ」から努力します。宜しくお願い致します。

参禅者F・・・今日はどうもありがとうございます。私も高木さんに紹介して頂いて、今日初めて「ち」に伺いました。その前に「参禅記」を読ませて頂いてましたから、分からないままに凄く坐禅に興味を引かれまして、今日こちらに伺わせて頂きました。本当にやってみると、「あー、今の自分は色々な状態も止むを得ないな」と何か変に納得した部分と、だからやってみたいなという気持ち。今はそんな感じですよ。どうもありがとうございます。

老 師・・・皆さん真剣なので何より嬉しいですよ。これは縁です。始める縁は人々それぞれです。今日始めたら今日が縁の始まりです。共通して言えることは、姿勢を正して単純な事をやっていると眠くなることです。この現象は単純化による麻酔化です。と言つのは、身体は直立していても他は弛緩しています。しかも単純な繰り返しは他の知的行為が必要ありませんから休息します。それが感情を鎮めます。つまり身体の一寸した緊張感と単純な繰り返しのために、寧ろ全体の緊張感が取れて、身体も精神も休息して行くのです。身体の単純作用と知的緊張感が抜けていく部分とがベクトルになって、それが麻酔作用を起してくるんです。

ですから平素の姿勢をコトコトすれば、或る程度精神をコトコト出来るのです。まず脊柱を真っ直ぐにしてシャキッとすることです。このつしますと頭の天辺から爪先まで知性が行き届き緊張感が程良く漲ります。すると余分なつまらない事を考えなくなり、感情も安定するのです。要するに統一が取れておる事は皆E型なのです。それだけ精神がぶれないと言つことです。無駄な事に頭を使わなければ、煩惱も妄想も自然に減少するのです。早い話、知情意の統合一致率が大きい程、人格向上と共に安定感も高いのです。

ですから常に姿勢を正しておれば、身体と心のズレが少なく淀みも少ないのです。それだけその人の精神は清く正しく作用するのです。このように気持ちを安定させて尚かつレベルの高い精神状態を来すには、シャキとした姿勢をするだけでも大変有効なのです。歩くのも、背筋を伸ばし全身に知性と神経を行き届かせて、一歩一歩注意深く格好良く歩くだけで、それだけで頭の中の無用な廻転が治まり、それだけ煩惱から解放されるのです。

睡魔は坐禅には魔ですが、心の縫れから解放されて気持ちが楽になることは良いことです。平素眠られないノイロセブ寸前とか初期ノイロセブの人が、少林窟で本当に真から寝られて楽になるのは、単純化し知的行為が休息するからです。健全な人は別ですが、極度の疲労や精神的緊張のためにバンスが崩れた時の睡魔は、それが坐禅中であっても誠に歓迎すべき事です。目的を妨げる睡魔はけしからん話ですが、心身の健全さを取りもどす事は何をさて置いても根本問題であり絶対条件です。従つて場合によっては必要な睡魔もあるとついでです。それを促す手段としても、姿勢を凜として腰を頻繁に捻ることは想像以上に有効です。

少林窟の坐禅では誰でも睡魔は起ります。単純化し弛緩するので平素内在堆積した疲労が表面化するからです。そのついでには多少の罪悪感があつても、「わ」幸い「寝」るのが最良です。つまり眠たくなると言つ事はそ

だけの疲労があるから眠たくなるので、もうチャンとした思いつきで寝ればいいのです。それを繰り返す内に疲労が綺麗に取れるのです。するとややお腹のどん底から闘志満々の菩提心が出て、充実した気力と集中力は、過ぎた貴重な時間を忍び取りもどします。「これが頼りになるのです。たった半日の質の高い努力でぐんと向上するからです。」

勿論どんなに短くても小さくても、努力は決して惜しんではならないのですが、疲労は修行には極めて大敵なのです。疲れを取りきり、身体を忘れ食へる事も寝ることも忘れて没頭出来たら占めたものです。「これが少林寺の家風です。道場の具体的な参禅の様子です。」

今日のように三四時間の短期の坐禅は、出来るだけ体を動かして一層覚醒をさせておく方がよいです。動かさなかつたら、確実に九十パーセントまで眠ってしまいます。姿勢と緊張感と睡魔、そして疲労と修行の質の関係をちよつとお話ししましたが、参考になりましたか。

参禅者G・・・松浦と言います。今日はありがたうございました。ホームページを見て来ました。書いてある内容がよく分かりませんでした。只禅のホームページが好きで他の所もよく見るんですが、少林寺のホームページは本物と言いますか、本気みたいなものが伝わってきました。それでどんな人が集まって坐禅をするんだろうとか、実際にたくて今日来てみました。みなさんとても真剣で良いなと思いました。何時か私も少林寺に是非縁があつたら参禅したいと心から思っております。本日はありがたうございました。

老 師・・・着眼が掴めない何年でも引きずり、時を無駄にしますよ。自分が今「やっている事。これを除いて外に自分はない。この端的の様子が分かる」と、歩いても食へるも、聞いても見てもポイントがはつきりしていれば自分を見失わなくなります。ここが修行の始まりです。生きた一瞬一瞬となり、今「が開けて行くのです。最初のこのポイントが分かるまでが苦しいので、出来るだけ早い方がよいのです。間に合わせ的な坐禅では、この大事な急所はなかなか得られません。過去を離れ、知性を離れ、自己を離れた端的を見つけることは、そう簡単なものじゃないのです。一週間に一回とか一月に一回、一日に一時間とかの坐禅では非常に時間が掛かるのです。同じ志すのであれば、とにかく早く急所を掴まれた方がよいのです。」

参禅者G・・・私は仕事がありますが、早い内にそちらの方に行つて指導受けたいと願っています。本当になるべく早い内に。

老 師・・・そうですね。少林寺道場で坐禅すれば、体力的にも精神的にも支障がなければ指示通りの修行が出来ますから、四五日の後には気が付きます。どうしてもこの基礎時間が必要なのです。」

何故かと言いますと、バケツを置いて波が静まり濁れが沈澱するまで時間が掛かるでしょう。それと同じです。ですから指導者なしで坐禅をしていたら、静まりかけのバケツを又持ち歩くことをするので、結局は何時までも掴めないことになるのです。」

大事な着眼点のはつきりしてから初めて本当の修行になるのです。それからが境涯になる修行と云うことです。つまり頭の中の構造が変わる事なのです。たかが一週間の修行ではあるが、真剣に菩提心を駆り立てて努力したら、大変な変革が起つてくるのです。只惜しむらくは、今までの心の癖がそのまま存在していますから、普通の生活に帰ると又元に戻つてしまつてしまいます。だから忍び見失うのですが、例えば乱れても、「一呼吸をちゃんとすれば問題はなし」と言つてことを確かに知っていますから慌てなくなるのです。それだけでも救いです。」

ところで、泰法さん。随分厄介な自分の心と向き合ひ、今日まで少林寺で本当に苦心をし努力してきました。修行してみても、自分の気付きなど、初めての方の為にはよつと話つて貰えない。」

参禅者H・・・泰法と申します。坐禅を始めて一年半になります。その間、半年位道場に常住して坐禅しました。自分の囚に出てるもの、自分が囚われてる時と云うのは自分では分からなものです。ですから兎に角、師匠を信じ、言われるままを実行するしかないのです。それをひたすらしている内に、「あ、これは自分勝手なやり方をしていたんだとか、自分の見方をしていたんだ。師匠の指示とは違つた」と言つてをさへ気づつてきました。」

最近では兎に角どんなに心が騒いでも一呼吸一捻りを真剣に「只」「只」やっていけば必ず元に戻ることを確信しています。それが今の救いです。けれども未だ決着が着いていないので、「これを」といっても押し進めてやって行くと思っています。又宜しくお願い致します。

老師・・・常在者は平均何時も三丁四人は居りますが、朝早くから夜遅くまで時を盗んで坐禅しておるのは彼だけです。「只」勝つと言つ事は結局時を盗んででも努力をしようと云つ事に尽きるのです。一人で仕事を探しては「只」「只」を単を錬る。夜は夜で寒い禅堂で頑張る。それだけでもう大叢林です。「ああ」「この禅堂は価値があるなあ」とこじみじみ思つております。一人本物が出たら良いです。「それから彼はずっと続けるだらう」と思っています。

菩提心は「只」目的、「只」目的、「只」四も目的に向かつて努力する事です。道場に居る限りは他の小さな目的は全部外して一途になるのです。何時でも「只」「只」になり「単」になったら占めたものです。そうなるべくと、「お経を「只」読んでおる内に成り切って自己が無くなり、永嘉大師の様に、「お察の様に悟った人が出てくる訳です。

ですから時を盗んで坐禅が出来る様になったら占めたものです。内側で破壊する要素、つまり遊びたいとか面倒臭いとか楽をしたいとか言つ、その言つ負の作用が自然消滅してどうしてもやるんだと言つ決意で固まったらもう大丈夫です。決着を付けるには内側に発生する余地を与えなければ、即ち隔てさえなければ煩惱は必ずから消滅すると言つ事です。

泰法さんが密かに努力してある。「このことがとても嬉しいし期待をしています。ですが、どうですかね。幸い彼は体が頑丈であり、食欲も十分です。密かに数えている者がおつて、彼は五食、いや六食だと言つております。笑いだからその位馬力があつて然るべきです。頑張りなさいよ。

「只」の大切さが強調されてきました。確かにおつやる様に何か見た途端に、自分が良い悪いを判断し囚われている事が殆どだと言つ事に気づきました。それが「只」今日の感想です。それで囚われを無くすために、吸う息、吐く息に成り切る。一事に徹すると言つお話でした。そのためには体を捻る事によって煩惱を切るとか、一呼吸に戻り拘りを破壊するとか言われたのですが、その辺が今ひとつ分からないのです。又、一人で坐る時には、体を動かすタイミングが何か特別なものがあるのでしょうか。

老師・・・タイミングですが、これは人々の体の様子に従ったら良いです。動かしたくなくなったら動かせば良いです。目的は早く煩惱してある自分が見える様になることです。その為には一瞬一瞬の自分を見守り続けなければいけません。だから一瞬一瞬、今をスライスして確認の連続が必要です。一息の度に腰を捻る位にやった方が早く心が見える様になるのです。一週間私の言つ通りにやりますと、念がポンと出る。その瞬間の様子が見える様になり、又「只」と瞬間に消える様子も見える様になります。

つまり、何も出てこない心も念も未だ存在しない一瞬にまで到達したと云つております。しかし、徹していませんから油断すると忽ち本の世界に戻つてしまつ悲しい段階ですから、決して努力を怠っては成りません。それまで心とか念はずっと連続しているようにしか思えない囚われの世界です。でも本当は連続していません。何故なら、心や念は本来何処にも無いからです。音や味覚と同じです。決して耳にも口にも残っていない連続する「只」は無いのです。「只」を詳細に参究してみます。

でも途切れることなく、常に覆い被さるやうに出れば、雑念だらけ、煩惱だらけですから恰も連続して見えるのです。「今」一瞬、無常は全てを一新し、常に生まれ変わつてくるのです。その様子が早く見える様になるように懸命に努力するのです。ですから一息の度に腰を捻った方が良いでしょう。

成り切るとか殺すとか破壊すると言つては「只」です。成り切る為には雑念や心や知的計らひとか、とにかく何かがあったら成り切れません。従つて真剣に努力している真つ最中に現れる如何なる者も、全て法を侵す邪魔物ですから悪視して、それらの全てを破壊し殺さねば成りません。一切虚空を本心に体得するには何者の去

来も許さぬ事です。お釈迦さんであれ親であれ、法を妨げる者は全て殺し切るのです。無用な時に無用な者が現れる。是れは全て煩惱ですから。殺し尽くし破壊し尽くす。これが口を殺す事です。煩惱を破壊する。これを成り切ると言っているのです。従って成り切る事と殺す事は同じ事です。切ると言っている事、徹すると言っている事、口、一心、成り切る、端的、今、等々の本質は、言葉が違いつけれども内容は一つ事です。だから一つに徹すれば全てが判明するのです。

歩く時には口を歩く、歩く時も忘れて全身で歩くのです。成り切ると歩くことが無くなる。口を禅と言っているのです。この時本心に歩いているのです。その物自体になつて余念がない事です。坐禅のみになつた時が本当の坐禅で、口を只管打坐と言っているのです。歩行のみになつた時を歩行禅、勉強のみになつた時は勉強禅と言います。食事禅、作務禅。一心であれば全部禅と言っているのです。要するに隔て無く成り切り成り切り、口、口、その事のみ、単純になる事です。だから禅と言つてもを分かりやすく言えば「素直」になり「単純」になると言っている事です。「その物と一つ」になるのです。その時、口が無い事を体得するのです。難しく取らないで下さい。見たまま、見る事も忘れた世界です。見なければなりません。見ながら見る事も眼も無い世界です。つまり自分を越えるとは本心に口、口になるのです。自分を忘れる事です。

禅固有の世界を境涯辺と言つて、隔てのある一般の人が聞いたなら何が何だか分からなくなり混乱しますが、これが真実の世界なのです。分からない者が分からないだけです。本当に見る時、見ていると言つても暇が無い。本当に聞いている時、聞いているのだと言つても自分は無い。この時本当に見、本当に聞いているのです。つまり、生きてゐる事を忘れてゐる時、本当に生きてゐるのです。縁の仮です。この時、口は無いので死んでゐるのです。要するに、禅の境界は生死が無いのです。常に生きてゐるし、常に死んでゐるからです。生死共に気に掛からないと言つては、本当に生きて居れば、生も死も無いのです。本当とは真実と言つては、生死共に真実だと言つて、道だと言つてを实地に体験することを悟りと言ひ、解脱と言つては、

とにかく生死をかけて真剣にやったら徹するのです。坐禅に入れば入る程面白い。その理由は限りが無い世界を自由にするからです。訳が分からない内は、迷いから一歩も出ていないからです。自分が分からないからです。

今「その事に没入していたら、面白い世界が開けるのです。その積もりで大いに頑張ってください。」

参禅者I・・・有難うございます。

老 師・・・貴方のご質問全部に答えましたかね。

参禅者I・・・と思います。(笑)

老 師・・・要するに成り切る事が禅の世界であり本領です。成り切ったら全部落ちて無くなるのです。成り切りきつたら落ちますから安心して下さい。

簡単に悟つた例を挙げてみましょうか。井原の平四郎と言つてもそうです。歴史上に出てくる平四郎が二人いるんです。もう一人が真壁の平四郎です。これは瑞巖寺の開山である法性国師です。草履取りだったが、寒いある朝、主君伊達政宗公のために懷で暖めた草履で、下郎！ 予の草履を履いて居たな！と罵倒され、その草履で頭をしたたか殴られたのです。「人の頭を下足で殴るとは何事か！ 而も人の真心も分からぬ馬鹿殿目が！」と怒り心頭に達し、「生涯を掛けて必ず頭を下げさせてやる！」と誓つたのです。この巨大なまでの自尊心が巨大な怒りを産んだ訳です。彼の偉かつたのは、怒りを菩提心に高め、そのままを努力のエネルギーにしたことです。仙台から九州行き、支那に渡つて時の巨匠無準師範禪師に師事し、七年後遂に大悟して松島へ帰り来ました。政宗公はまさか自分の草履取りであつた真壁の平四郎とは夢にも知らず、瑞巖寺を建立して開山に迎えたのです。これが真壁の平四郎伝説です。確かに真壁の平四郎は瑞巖寺へ入り、晋山の偈に「・・・。本是真壁平四郎。」と、今全体は忘れましたが獅子吼しました。

ところが無準禪師は一一七八～一一四九年の祖です。当時の日本は、祖が亡くなる三年前の一一四六年にあの蘭溪道隆禪師が来朝し、明くる年の一一四七年には、時の執権時頼は鎌倉道元禪師を招いています。正に鎌

倉時代です。ところで伊達政宗は一五六七〜一六三六年ですから、戦国、江戸時代です。ですから凡そ三百年余の開きがあつて、私はずっと認識していた真壁の平四郎をして発憤させたのは政宗公ではなかつたよつです。瑞巖寺は行つて見聞してみるとなかなか複雑でした。瑞巖寺以前には色々宗派を替えており、その都度開山が登場しますから三人の開山が存在し、山号や寺の名前も変わりました。こつた経緯のため交錯したよつです。それ故いつの間にか瑞巖寺開山と言われるよつになつたものかと。時の最高権力者に開山を懇情される程の人物であつたことから、松島と瑞巖寺と政宗とのイメージは極めて自然に発生したよつです。更にまことしやかなのは政宗に殴られて血を流した、その血の付いた草履が現存してゐるといつ話です。

そんなことで、真壁の平四郎は実在の人物ですが、政宗との関係論は真つ赤な作り話のよつです。が、彼が行した洞窟は今も瑞巖寺の境内に、八百年の時を越えてその稀有な祖師の威光を放っています。

井原の平四郎は謙虚で真面目な人のよつでした。俺のよつなつまらない男は、せいせい修行者の助けをしよつと、或る修行道場の寺男をし、極めて清浄な生き方に満足してゐたよつです。特にお風呂当番を引き受けていたよつです。掃除をし、水を汲み、薪を作り、焚いては修行者に供養してゐたよつです。或る時に本堂の中を覗いたのが法縁となり、遂に道を得るよつになるのよつです。彼を奮い立たせたのは、勇猛の衆生は成仏一念にあり。懈怠の衆生は涅槃三祇に渉る。「の句を見た時でした。命懸けで修行すれば、衆生の私でも悟つて成仏出来るのか。逆に、怠惰の者は永遠に救われずに苦しむとある。よし、それならば人の供養だけじゃなくて俺自身を供養してやらなくちゃ。」と決定して坐禅するのよつです。この真面目とこの端的、この菩提心がものを言つたのよつです。こつたなると志を遮る物は何も無い、ひたすら実践あるのみです。

処がお坊さんじゃないから禅堂には入れない。幸い風呂は四と九の日しか使わないので、そこで坐禅するので。方法は皆がム、ムとするのを真似て始めました。驚いたのは、次から次に雑念妄想が襲いかかつて悩ませることでした。そこで初めて坐禅の大切さを知るのよつです。これら妄想妄念に人間は苦しむ。是れを越えることが修行なのだなど。さればムに徹すれば越えられると確信したのよつです。

初日は煩惱に徹底傷めつけられるのよつです。ところが生来の頑張り屋で真面目一本の人ですから、大声を張り上げ金切り声で、渾身の「ム、ム」一声に没頭して煩惱と戦つたのよつです。二日目は金切り声を上げなくても「ム、ム」に没頭出来るよつになり、煩惱が極度に減少して少し軽くなつてきたのよつです。三日目には「ム、ム」に成つたので。何も出なくなつたといつたのよつです。遂に四日目の朝、清寂を通り越して本当に無我に突入し大悟した人です。

好因縁の人は、一旦決心をしたら他に目的を持っていませんから、ぶち抜くまで脇目も振らずに没頭出来るのよつです。三日三晩でぶち抜いた祖師。これが井原の平四郎です。真壁の平四郎は中国まで渡つて七年間かかっていますが、本懐を遂げたこと何よりの快挙です。時間の長短は縁と菩提心に由るので、決して尺度を以て望まぬ事です。大事なことは、真面目で真剣であることと、命懸けの菩提心さえあれば、必ず徹すると言つ事です。機縁が純熟するまで「ム」を練り込まないと、一大事因縁は無いと言つ事です。精神の構造上、我を忘れて徹したらお終いと言つ方程式は簡単です。とすると命懸けになるか否かと言つただけです。ですから修行とは四の五の思わずに、大ざっぱに四捨五入して命懸けになれば、三日三晩でもぶち抜けるのが道です。

では今日はこれにて。

平成十七年二月二十六日