

坐に先立つて

井上希道

初めての方、気楽に聞いて実践をして下さい。坐禅は本当の自分を知る為に、自分を解決する修行です。これを「決着を付ける」と言います。道のために道を行する」とも言い、結局本当に自分を行する」とであり、自分に徹底することです。徹底したら自分と言つ意識上の拘りが無くなる。これが禅の生命です。安住して余念のないようにです。その他に何か尊い埋屈を知るために、何かを求めたりするものではありません。

自分を何時行するか。どうあつても「今」しかありません。何を行するかは「今」の縁に従えばいいのです。自分を根底から決着付けるのですから、自分から注意を離してはいけません。自分が「今」している事に徹底するのです。雑念せずに、成り切り成り切りすることです。「これを」「仏道を習つ」と言つは自己を習つ世」と言つのです。朝起きて寝るまで、自分の一杯一杯の「今」を見失つことのない様努力するのです。これが禅修行です。

「いつして坐つて」この瞬間の様子が、「今」の自分の全てです。先ずこの道理を理解して下さい。是れを「当体全是」と言います。間違つても迷つてもいい。全て本物です。真理の丸出しです。私達は初めから間違つても屈ないし、迷つても居ない、尊い存在なのです。全て成仏しているのです。

「この事を初めて悟られた釈尊は、奇なる哉。奇なる哉。有情非情同時成道、山川草木悉皆成仏」と驚かれたのです。「これ以上求めるものは何も無い」この決定的な「今」の事実である「法」を体得するのです。体得するにはその物と同化して一つに成ることです。同化して一つに成るには、あちこち「ちびちび」と隔っている自己を無くすことです。「こちらが無くなれば隔たりが無くなり、その物と一体化し同化するのです。つまり隔っている自己さえ取れば、常に「当体全是」です。「自己無き時、自己ならざるなす」です。「この絶対自覚が「悟り」です。確かに成仏してたと自覚することです。この大自覚を得るための修行であることを忘れてはいけません。全ての経典は、そのための大切な手引き書であつて、口に唱えて済みます物ではないのです。「この経典に従い、祖師方のお示し通りに修行しなす」と言つていよいよです。

「ここに大きな矛盾が起ります。既に成仏しているのであれば、現実何故迷つたり苦しんだり、葛藤し殺戮まじめるのか、言つていよいよです。

全て初めから成仏しているのなら、三世の諸仏は何故修行しなければならなかったのかと言つ疑問は、道元禅師十五才の時に抱いた根本的な矛盾観からです。道元禅師ばかりではなく、「この文脈の論理性からすれば誰でも矛盾を抱く善です。

「この矛盾観に強烈に囚われた十三年間の道元禅師だったのですが、結論から言えば、矛盾と知る自己、そんな理屈に囚われる自己が有つたためです。要するに心身が隔たっていたから自己が発生し、それ故矛盾と「つ観念の虜」になったのです。「この心的現象は釈尊も同じです。是れが迷いや苦しみの根源ですから、矛盾と感ずる自己を解決しなければ治まらないのが道理です。

物事の矛盾を解決したとして、その事による葛藤が治まっても、葛藤したり矛盾だとして囚われたりする自己が有る限り、別のその様な事象に遇えば、又同じように矛盾として捕らえて苦しむのです。「とにかく心がその様に捕らえる対立的構造であれば、この矛盾観から起る疑問と葛藤は避けられないのです。「この道理を良く理解して下さい。

従つて自己を取る以外に、自己矛盾の根源である対立構造を解決する方法はないのです。対立構造とは心身の隔たりです。「この隔てを取るのが仏道修行です。「これが禅修行であり解脱の法門です。「これ以上決定的安定を

得る方法は絶対に有りません。それ故にこれ以上の精神の根本治療も無くこれ以上の道は「この世」には無いのです。最高の幸せは絶対「自己矛盾を起す」を止め心であり、決着を付ける事の真意義です。

何れを「おこ」しても、正しく修行に勝るものは無いのです。自己に於いて決着さえ付けば、怨も怒りも嫉み愚癡も起らず、世界は瞬時にして浄土に治まるのです。信じられない人は自らを信じられない人です。地獄に入る「この世」の如く、猛省「この世」

とにかく道を得ることが先決です。それは隔てを取り自己を取る「こと」に於けるのです。素直になつて、何の疑義も感情も言葉もイメージも入れず、縁に成り切る努力です。徹し切つて自己を忘れ切るので、これが生きた禅修行です。つまり心の中で何か素晴らしい世界を空想したり、何かを求めたりする想像要求癖があるでしょう。又、自分は「つた」か、本当は「つた」あるべきだ、等と善悪、取捨、比較、分析したりして理屈を立て、更にそれらを引つなげて拘る「こと」です。「何を自我を立てる」と言つたのです。自我によつて対立構造になっているからです。「これが迷いの元、執着の元、苦しみの元」です。「この元」ある自我を解決するのが修行の目的です。

元を解決するには心の癖を解決するしか無いのです。決着を付ける「こと」です。心の癖とは隔てです。

それは「今」に徹し切つて自己を忘れる「こと」です。「今」に徹し切つて自己を忘れたら、何故心の諸問題が根底から解決するのか「こと」と、本当の「今」に「自覚」めたら、一切の過去も未来も現在も落ちるからです。金剛經の「過去心不可得、現在心不可得、未来心不可得」とはこの事「こと」です。

隔てが取れて自己が無くなり、「今」ばかりですから前後が無くなって対立構造が壊れるのです。対立構造が壊れた瞬間に一元化して、一切が実相の「今」に帰着するため、観念による虚構現象が消滅するのです。知性の機能が消滅するのではなく、バーチャルな空想現象に囚われていた自己が無くなるのです。そうした虚構から解放されて自由になるのです。即ち、一切の過去にも囚われず、一切の見聞覚知の現象にも囚われず、一切の心にも囚われなくなるから、完全なる解放を得るのです。「このように自己から解放され、心から解放されることを解脱と言つたのです。一切が落ちる「こと」を脱落と言います。

自己が無ければ余念は無いのです。余念がなければ身心一如です。その物自体です。見たまま、聞いたままで、その物自体には癖も迷いもない真理の丸出しです。柳は緑、花は紅です。何の道理もなく、思う必要も考へる必要も無い、本来の様子です。「これを道と言ひ法と言つたのです。私達自身も又真理の当体全是です。これを体得するのです。

法を妨げ真相を汚している自己を陶冶しなければなりません。そのためには徹すべく大いに努力をして、道を極めなければなりません。

けれども身と心とが離れてしまうと、心が勝手に浮遊し眼耳鼻舌身意と知的行為と感情作用が絡むのです。即心が幽霊の様になり、化け物の様な活動を開始するのです。折角の知性も美しい感性も惑乱葛藤して最終的には「この苦しみから脱却する為」に「この心をも体をも捨ててしまつしかないのです。つまり死ぬしか逃れる道は無い「こと」で、自我のために行き詰まるのです。だから年々自殺者が増えるのです。日本は年間三万人、フランスはもっと多くて世界第二位です。人口は日本の半分ですが。

その「こと」から心身の隔ては恐ろしい「こと」です。従つて理想も情熱も努力心も旺盛な今の内に、心の癖を解決しておかないと厄介から解放される「こと」はありません。だから、身心一如の「今」その事に成り切り成り切りするので、成り切るとは、その事に没頭して我を忘れる事です。自分も無くしている事も無いのです。その時、身と心が一「こと」になり隔てが無くなるのです。余分なものが無いので見聞覚知に触発される悪智悪覚が無くなり、自分の心に振り回されなくなるのです。

今から数時間ではありませんが坐禅をします。命懸けで取り組んで下さい。正しい方法で具体的に努力をすれば、必ず具体的な結果が現れるのです。求めるのではなく「こと」です。よ。追求するのではなく「こと」です。よ。只一心不乱に真面目に呼吸しておられ、隔てが落ちて必ず身心一如「こと」なるのです。

本当にそこ到達して初めて自分の殻が破れて自由となるのです。禅の本領は徹し切って我を忘れる事にあるのです。とにかく自分を捨てて一心不乱に「只」する事です。

学道用心集 第八章 提唱

第八章 禅僧行履の事

「右。仏祖以来、直指单傳、西乾四七、東地六世、絲毫を添へず、一塵を破ること莫し。衣は曹溪に及び、法は沙界に周ねし。時に如来の正法眼蔵巨唐に盛んなり。其の法の體たらくは、模索することを得ず、求償することを得ず。見處に知を忘じ、得時に心を越ゆ。面目を黃梅に失し、臂腕を少室に断ず。髓を得、心を纏へして風流を買ひ、拜を設け、歩を退いて便宜に墮つ。然れども、心に於ても身に於ても、住なく著なし。留らず滞らず。趙州に僧問ふ、狗子還た仏性ありや也なしやと。州云く無。無字上に於て、擬量し得てんや、擁滞し得てんや。全く把鼻なし。請ふ試みに手を撒せよ。且らく手を撒して看よ。身心は如何、行李は如何、生死は如何、仏法は如何、世法は如何、山河大地、人畜家屋、畢竟如何。看来り看去つて、自然に動靜の二相了然として生ぜず。此の不生の時、是れ頑然にあらず。人、之を證する無く、之に迷ふもの惟れ多し。參禅の人且らく半途にして始めて得たり、全途にして辞むること莫れ。祈板、祈板。」

いよいよ道元禅師の眞骨頂です。「これこそ道元禅師の慈悲の当体全是です。出来るだけ純粹に眞髓を言うところなるのです。説明する余地のない世界ですから、純粹を説明すればするほど、説けば説く程汚れてしまつたのです。心の実体、宇宙の眞理は分かる分らない理解出来る出来ないと言つものを越えた世界なのです。是れを端的と云つのです。端的とはそれ自体のことです。初めから知性が届かないのです。只聞けば眞意に叶つので、自己を持ち出さずに聞け下されい。」

正しい修行さえすればオンマラカを見るが如く明白となるのです。オンマラカとは手の平です。自分の掌を見るが如く明白で、その人はもう絵僧の領域です。絵僧は、隔てが取れて大ひまが開いた、決着が付いた人です。ここに多少の蛇足をつけてみます。

「禅僧行履の事」

禅修行者の心得です。行履と言つのは行状、行為、様子です。

「右。仏祖以来、直指单傳、」

お釈迦様よりこの方です。命懸けの修行によって冷暖自知して眞実の法を伝えてきた。それを直指单傳と言つのです。眞実の道は眞実の人によってしか伝えられません。それは純粹なる端的ですから、文字にも言葉にも顕せられない道だからです。眞箇に徹して何も無くなつた消息を、証明によって伝えてきたのです。徹したら直指です。即その人です。单伝です。何者かその人にあらざる。誰か知る、雪中に立つ人、是れ何者ぞ。

「西乾四七、」

乾とは天。西天でインドの別名です。四七と言つのは、掛けて二十八です。摩訶迦葉から達磨大師ま

でのことです。師の般若多羅尊者は、それまでインドに伝授されてきた正伝の仏法が滅亡することを恐れ、達磨大師に東土へ渡つてこの大法を伝えよと、委嘱したのです。大師は三年かかつて支那の廣州に上陸しました。インドはついに正法が断絶したのです。

滑稽なことに南伝仏教が釈尊の本当の法だとか、スリランカに真実の法が伝わつておるとか言つた人が居ます。習慣などを法だと思つている人にはそれも又真実として映るでしょうが、正伝の仏法は二十八代達磨大師によつて支那に来てしまったから、この直指単傳の妙法、正法眼蔵涅槃妙心は他にないのです。形式や思想や芸術は四方に伝わつていたので、そうしたものもは至る所に存在しています。又、小乗仏教から大乘仏教を發達したといふ説は余りにも稚拙です。仏の教えは一切皆空が根本です。自己が無いから拘れない完全解放の体得、即ち解脱することです。無我が發達するか否か。空が小さくなつたり大きくなつたりする者がどつちか。初めから何が仏法なのか、法理さえも理解してないから言えるのです。

「東地六世、絲毫を添へず、一塵を破ること莫し。」

東地は支那です。達磨大師から六祖大鑑慧能大師までを言つたのです。それからもずっと直指単傳の法は伝わつたのに、何故六祖までを上げて言われたか。それは道元禅師の意中に、それから大法が普く広まつた事への喜びと、それまで辛くも一粒種に依つて伝えられた危機的状況の尊さを無視出来なかつたから、ちよつと含みを以て六祖までを語つたのです。

東地六世まで師資一器々々、純粹な法を間違ひなく伝授してきたと。裏返せば、いい加減でもいから一人でも多い方がよいとシなかつたので、有り難いかな中途半端な法にならなかつたことを強調しているのです。そこを「絲毫を添へず、一塵を破ること莫し」と証明したのです。つまり自我を取り尽くした真実の仏法を、師資一器に伝えて来たのだ。何と尊いとか。この大恩が分かるかと言つているのです。

「衣は曹溪に及び、法は沙界に周ぬし。」

釈尊が証明の為に摩訶迦葉に与えた物が二つ有りました。釈尊のお袈裟と鉢です。これを代々伝えて六祖まで来たのです。所が有り難いことに、六祖には南嶽懷讓禅師と青原行思禅師の二神足が出現しました。この事を道元禅師は大法の慶事として喜ばれているのです。それまで一資一器に伝えていた袈裟と鉢は、六祖でストップさせたのです。何となれば、たった一人だけですと師匠以外に証明出来る者が居ないが、二師現れたから複数の証明者が存在することとなり、もう大丈夫なのです。そこで衣は曹溪に及び「ましたがそこで留めた。それはそこから二神足によつて法は沙界に周ぬし」です。

「時に如来の正法眼蔵巨唐に盛んなり。」

如来の正法眼蔵、端的の消息は巨唐に広まつていった。こんな嬉しいことではない。素晴らしいではないかと、真底喜んで居られるのです。

「其の法の體たらくは、模索することを得ず、求償することを得ず。」

體たらくとは、正体とか真意義とか実体とかの意です。如来の正法眼蔵、涅槃妙心は、探したつて他に有る訳じゃなし、探しても求めても得られるものではない。

何故かと言つた、もう既に私達がその人だからです。お腹が空いた時にちゃんと食べる。疲れたらちゃんと寝る。一歩を進めたらちゃんと目的地に到る。立ちつと思えば立てる。座つと思えば座れる。嘘で見るものは「しもない。偽物で聞くと言つ事は出来ない。偽りの味わいと云つものも無い。悉く私達のこの様子のまま、因果のまま、真実の丸出しですから。だからそれ以上求めても得るものはない。それ以上追求する別の世界があるの

でもないこれが大法の正体なのだと言つのが、其の法の體たらくは、模索することを得ず、求償することを得ず。「得ず。次も同じです。

「見處に知を忘し、得時に心を越ゆ。」

偉いと言つ出したものです。いいですか。見處とは見る底です。見即処です。端的です。この間、自己有りや、見有りや。何者有りやと参究すべきです。ここで躊躇有れば三十棒です。見る間、知を忘し見を忘す。諸法を忘し諸仏を忘す。一切を超越している消息、これが「得時に心を越ゆ。」です。これを体得するのが修行です。

「見ている」と言つ認識が有る時は、本当に見ておるのじゃない。妄想しているので、それを妄覚と言つのです。本当の見時、見處は見も無いのです。我も無いのです。そこには見ると言つ自覚症状、知的、認識的なものは介在する余地はないのです。

ここで迷いと真実との境目が分かるでしょう。「今自分は見ておる。確かに見ておる」と思つておる間は本当に見ておるんじゃないのです。何となれば、眼に写つておる情報を、知性で捕らえ認識と言つ処置をして、それを更に解析して、見ておると想像をしておるものです。

本当に眼のまま、全身見ておる時には、そんな余分な事はしていないし、時時の真実を汚したりはしないのです。端的はそんな汚れも暇もない、そのまじりです。そこで道元禅師は、

見るままに、また心なき身にしあれば

見ると言つだけ時の盗人

と絶妙な道歌で端的を言い表しています。見るままに、と言つのは見るその瞬間に成り切つて、見ておる事も忘れてその物に成つている。これが本当に見ておる時で、その時に見ておると思つ事自体が余分なことで、もう時の盗人だと言ひ、迷いであり妄覚だと看破してはいるのです。

耳に於いても然り。他の見聞覚知全てがそうなのです。意を用ひ、心を用ひさせてはいけないう言つなら、じゃ、どうしたら良いのかと、本当の修行者なら、当然この大疑問が起らざるを得ません。

何時も言つように、何とも思はず「只」見る。「只」聞く。是れに尽きるのです。そこに何らの知性が必要としていない「只」の端的が有るでしょう。意識を持ち込むと過去の情報が絡まってきた、知的想像世界に引き込まれて妄覚の餌食になるだけです。こつした自己の計らいを持ち込まなかつたら、見るままです。「見處に知を忘す」です。見ていると知る自己が無いと言つてがはつきりするのです。それは見處は端的だから、心とすべきものなど無いと言つてです。得時に心を越ゆ」とはこの事です。本心に名言です。心を越えるとは一切が既に端的で、知る知らないの自己が無いことです。自己が無くなる、一切と現成する。聞くままに、また心なき身にしあれば

「なりけり軒の玉水

この一起直入如来地の所が功夫参学の急所です。絲毫を添す。そのもの自体です。そのもの自体は初めから因果の丸出し、因縁の丸出し、真実の丸出しです。本当の「今」に「自覚めると言つ事」です。

「面目を黄梅に失し、臂腕を少室に断ず。髓を得、心を翻へして風流を買ひ、拜を設け、歩を退いて便宜に墮す。」

「面目を黄梅に失し」と、こつなると手が付かないでしょう。これが境界辺と言つものです。今、道元禅師は含みを以て語り、自発を促すべく仕掛けられたところです。黄梅は五祖大満弘忍禅師の別称です。六祖が五祖の所で八ヶ月間、米搗き部屋で端的を錬られましたね。すっかり自己を陶冶し尽くして

残り物一切が取れた様子を、「面目を黄梅に失し」と言つたのです。所謂面目と言えば、即ち本来のことですが、ここでは道元禪師の思惑があるのです。

六祖は薪を売つて母と共に生計を立てていました。商いが終わつていざ帰りなるとした時に、門に雲水が唱える金剛經の「心無所住而生其心」の一句に触れて、自己がコロツと落ちた。この瞬間、忽念として本来の面目に気が付かれましたね。その事を五祖は初相見に於いて見て取り、体得したこの本来の面目を根こそぎ剥ぎ取り、真箇真空妙有、涅槃妙心を得させるべく、米つきをさせて悟後の修行に徹底させたのです。遂に、得ていた面目を米搗きで踏み破り、「本来無一物」と打つて出ました。大成したのです。五祖によつて持つて持っていた面目を破ることができて、真箇一大事因縁に目覚められた。その事を「面目を黄梅に失し」と言われたのです。正法をそこで得たと言つたことです。次も同じです。

「臂腕を少室に断ず」とは、神光慧可大師が達磨大師の元で肘を切断して大法を得た事です。雪中に立ち、肘を断つ是れ何者ぞ。

少林の雪にしたたる唐紅かかくれなほに

染めよ心の色浅くとも

これが本当の菩提心であり、祖師の祖師たる所以です。

達磨大師に、汝の心を言い持ち来たれ」と。命懸けの一問一答。頭の前から爪先まで何処に心があるんだろつかと探してみた。探してあるそのもの自体が既に心であると言つ事が分かつて、他に心とすべきものなど無いと諦めた。そこで心を求むるに遂に不可得とやめた。じゃあ、苦しい時には苦しいで良いじゃないか。苦しみ三昧が道だ。その他に心はないと知れば、救うべき心など無いじゃないか」と。つまり苦しいと知る自己があるから、苦と二人連れになる。だから苦しむのだ。苦しい時には苦しいばかりだ。苦と知る自己が無ければ、苦の仮苦はないぞ」と。ここで決着がついたのです。

そうですね。嬉しい時には嬉しいしかなから、嬉しいと思つ心を何処かで探して来いと言われたつて、嬉しいそのものがもう既に嬉しい自体ですから、他に探しても無いのは当たり前です。その心自体も縁に依つて生まれたものだから、一時の様子に過ぎない。幻だから何処にも無いのです。その事がはつきりしたら苦しみにも嬉しいさにも執着の余地がない。嬉しい三昧、苦しい三昧。その時その場の限りです。成り切つて自己無ければ何も無い。これが如来の消息です。

達磨大師に四人の弟子が居ました。一人は「お前は皮膚を得たり」、次の者は「肉を得たり」、三番目の弟子は「骨を得たり」。四番目の慧可大師は只礼拝をしたのです。理屈を一言も言わずに「只礼拝したのです。満身の礼拝に汚れや癖や自己が有ろう筈はない。純粹そのものを投げたのです。お前は髓を得たり」と。お前は積尊の真髓を得たと。此処で印可証明をされて支那第二祖となったのです。これが髓を得、心を翻へして風流を買ひ、拝を設け、歩を退いて便宜に墮つおの意です。自分を本当に離して自由を得た神光慧可大師の心境を、道元禪師がこのように讃えられたのです。

いま少し蛇足すると、心を翻へして風流を買ひとは、心を求めたら心がなかつた。その事が本当に分かつたら、心から解放されて自由自在となり、真に風流の上な心境となつた。体得した端的を礼拝で示したのです。この礼拝、何者も寄り付けぬ。大獅子吼と知るや知らずや。歩とは一歩進める事で、未だ求めて進むものがある。求める自己がある。退くとはそれをも越えた、求め尽くしたの意です。便宜に墮つとは、法を得たそれから、衆生を導く為に色々便宜を与えられた。つまり法を説き、衆生を導かれて休む間もなかつたと言つ事です。

「然れども、心に於ても身に於ても、住すまなく著あなし。留とどらず滯とどらず。」

一読了読でしよう。然れどもと一転して語り口を転進するのです。今までは如来の正法眼蔵を如何にして単伝して来たかに重きを置いたものでした。今日正法に遇えると言つことはそれ程に法の幸いする所だから、粉

骨碎身も報ゆるに足らずとの気概と責任を持って嫡々相承の那一人となれよと激励してきました。

それはそうであるが、正法として特別に何かが有るといふものではない。それを然れども」と強く響かせて次を徐に引き出す文法です。

身に於いても心に於いても、物に於いても事に於いても、一分一秒たりとも留まっていけない無相が実相であり、是れを仏性と云うのです。「この大宇宙は無常に依って生まれたのです。無常とは流転変遷をし変化する事で、今更言つてもできない事です。留まらずして縁に従つてその姿を自由にする。何故留まらずして自在なのか」と云つと、その物に実体がないからです。実体がないから縁と縁、出会いと出会い、関係と関係に依つて「口口口口」自由自在に変わって行くのです。水は加熱すれば気体となって天に昇り、冷やせば氷となって船を遮る。しかし水の姿は変われどその性は変わらない。縁次第と云う事です。

だから縁に依つて宇宙は変遷流転して、今、縁に従つてこの姿があるだけです。無常にあり自在に変化しているその物が宇宙です。生まれる物でも消滅する物でもないのが宇宙です。始まりも終わりもないと云う事です。無常にして無自性空が宇宙の本質です。

「今」も同じです。今「の始まる時も、今」が終わる時もないのです。心もまたそうです。生命も私達も、因縁所生の法に依つて現れましたが、無自性空ですから何時でも変化するものです。何も無いから生まれだし、無常だから生まれたもので、縁に依つて自由に生死するのです。従つて生死に生死は無いのです。「れを生死涅槃と言つのです。心」に於ても身に於ても、住なく著なし。留まらず滞らず」とは「の事です。何処にも固まつておるものもないし、探したつて住家とする所もない。今「只」斯くの如くあるだけです。我々も仏祖と同じく、斯くの如く今「只」あるだけです。仏性らしげなものや仏法らしげなものは、何処にも、何者も無いだらうと、認める心の癖を指摘して速く隔てを取れよと無言の檄です。

「趙州に僧問ふ、狗子還た仏性ありや也なしやと。」

「こで道元禪師は、あの有名な狗子仏性」の話をテーマにして、仏性とは真空妙有にして無自性空なる様を知らせようとしてゐるのです。

もつたくなつて四十年近くにもなりますが、義光老師、大智老尼のお弟子で、藤井よねと言つてお婆さんがいました。この人は一生懸命日々隙を与えず、今、今の端的を練っていました。次第に見るもの聞くものにも汚されない「只」になつてきた頃のこと、氣に入った茶碗を買つてきたのです。

当時のお風呂は、四五日に一度といふ頻度で、木や落ち葉や「ミ」を焚いて沸かしたものです。集めた「ミ」を焚いていたら、買つてきた茶碗が火焰の中に現れた為、思わず茶碗を取り出そうと手を突っ込んだ。熱い！「に自己を取られて悟つた人です。それは平素練つておつたから、時節が来て熱い！」の縁で徹したのです。

突飛もない痛さや驚きや、熱さ、音、臭い等だったからと言つ者ではないのです。偶々その縁に出会い、それによつて自己を取られて突入したのです。正に縁です。

我れ無く、全身そのものになつた瞬間は誰でもあるものです。けれども何故その時悟れなかつたのかと言つて熟していないから隔てが落ち切らないためです。落ち切るまで徹していないからです。だから打発にまで到らないので。

白隠下の於三やお察は、極めて純粋で真面目で、昼夜隙無く「只」やったでしょう。永嘉大師だつて「只」ひたすら金剛經を誦して徹した人です。

ですから日々、時々、我を忘れて満身そのものになつて、「只」「只」を練るとは一つの事に徹する。その物を離さぬように一心不乱に、「只」「只」するのです。それに没頭していけば良いのです。禅は難しい事をするのではない。「一心不乱に一つ事に徹底する事です。」

知性が、あれやこれやそれや、二つも三つも頭の中に並べて、どれかな？ あれかな？ それかな？

と比較分別し疑って見たり、是と思ったり非と思ったりして、心を騒がせるものだから徹する事が出来ないのです。先ずそれを止める事です。道元禪師が、「心意識の運転をやめ、念想観の測量をやめ」と注意されたのはそのためです。だが、今止めても直ぐ出てきて攪乱するから、なかなか思うように行かないのが初期の修行状態です。

ではそれをどのようにしてクリヤーするかです。迷いの原因が隔てですから、身心一如に戻す努力です。と言ふ事は、単純に「只」することです。単純な事を単純に「只」するのです。徹するまで昼夜を問わず努力するのです。

「州云く無。」

趙州禪師が「無」などと言いだしたものだから、「只」から天下が騒然とするのです。又、「無」の一字が解決すれば、天下は即座に治まるのです。「無」は nothing などの簡単な「有る無し」「無」は無い。自己無く、比較せず、相手も無く、心も物も無く、釈迦も祖師も無い、いわば乾坤虚空、入息出息です。眼横鼻直です。「只」「無」。「只」「馬鹿野郎」。「只」「南無阿弥陀仏」。「只」「只」が手に入ったら良いのです。つまり「無」に成り切ったら「無」も無くなる。「只」「即」「無」です。「この時趙州も祖師方も自分も、元より同じだった」ことが分かるのです。

無(ひ)こ(ひ)も あたら言葉の障りかな

無とも思わぬ時ぞ 無くなる。

「無字上に於て、擬量し得てんや、擁滞し得てんや。」

「この「無」の字に、畢竟何が有るといつのか。何が隠されているといつのか。と詰め寄り、言詮不及意路不到に到らせる活手段です。分からない言葉に出合うと、直ぐに何たるつかと意を巡らせ自己を運ぶ。これが心の癖であり妄念です。煩惱であり執着の根源です。隔てがあり自己が有るからです。「この妄根を断つて涅槃妙心を得させ、真に安樂境にしてやる」との慈悲です。要するに「只」になれと言ふことです。

「この「無」に、如何様な知的判断を下し、科学的分析を導入したって「無」は「無」でしかない。疑義推量の余地は無いのです。甘い時には甘いはかりで、砂糖は何故甘いかと詮索しても、「この甘い事実に何らの理屈はない。辛も酸も皆同じです。苦しい時には苦しいばかりです。死ぬ時には死ぬしかないのです。その時生きたいと願ったりして、出来ない事を得ようともがくと、心が更に空想妄念を刺激し、恐怖感などを導き出して苦しむのです。死の時には死のままに任せる力。その物と一体になる事を安住すると言つてしよう。「それが「無」です。」「無」の全体露堂々と究めるのが坐禅です。それ以上も無ければ迷いもなければ、それ以上に救われるものもない。当然苦しむものもない。しかし、その大境界を得るには、真箇「無」に徹して自己を忘じ切れよと。

擁滞とは、匿ったり捕まえたり隠したりする事です。無字の中に、そんな何かが有りそうに妄想するなよ。そんなものは一切何も無いぞと続くのです。

「全く把鼻なし。」

把鼻なしとは、捕まえ所がないことです。手が付かないのが「無」です。本来因縁所生の法です。手が付く代物ではないのです。本来目が目をしていて、一切名相揀択に関わらないと「只」に着眼するのです。「只」を「各々の方面に知覚を遣さず、幾ら見ても向「只」には知覚も意識も何等の跡形は無い。全く把鼻なし」、群生の長に比中に使用する各々の知覚に方面露れず、ひびきもどんなに知覚を巡らせて見ても、目「只」向「只」が現れた物でもなく、目「只」は元来何も影響される物は無い。全く把鼻なし」と道元禪師の結論です。

生老病死、天地自然、見聞覚知共に手が付かない世界です。是れを「全く把鼻なし」と言ふのです。気が付いた時にはもう産まれているし、死ぬ時は誰も分からない程徹底して、分かる分からないを超越しているのです。

よ。何者か是れを遮るものあらん。

「生死は如何、」

本當に生きておるとはどの言ひ事じゃ。死ぬとは何じゃ。と修行の目的と本分を突きつけて試みたのです。「それが明らかにならなければ、仏道修行者とは言わざぬぞ」と道元禪師の本音がよく見えます。修証義の冒頭に、「生を明め死を明むるは仏家一大事の因縁なり」とあるでしょう。高祖の未裔ならば、何とか言わなければ袈裟衣が泣きます。

無門関に「倩女離魂」と言ひ公案が有ります。是れが分かれば面目が立ちます。理屈で分かる世界とは違ひので、それは腹の下下でいつか坐るしかないのです。体を認めると、始まりと終わりが付く。「これが生死の元です。この体が無くなると生死と言ひ言葉が無用となる。要するに忘れることあり、気に掛からなくなることで、それは只管打坐して自己を忘るの外はないのです。生死の実体な、何処にも無いじゃないか」と言ひつゝがはじりするの、自己を忘れた活息が有つてからのこと。それとつ答えるかは自由自在です。もう問題ではないのです。元より言語上には何も無い未生以前の消息ですから、右視左視、見聞覚知に用はないのです。道元禪師は、「生死は仏の御命也」と言ひて、生死を「馳走にして食へてしまわれました。そうして、生死として厭うべきもなく、涅槃として欣ぶべきもなく。」「馳走様でしたと言ひつゝ同じ。美食も飽人の喫に当たらずと放りしたことです。徹して自己無き境界には、何事も無用の長物です。

「仏法は如何、」

我が這裏仏法無し。自己が無ければ法ならざる無しです。有りの仮、真実丸出ですから当然です。これが仏法です。他に法は無いのです。だからわざわざ法を探す必要は無いじゃないか。自分の全体が既に法丸出したぞ、と。仏道を習つと言ひつゝは自己を習つ也「癖の自己を捨てて、本當の自己、即ち前後の無い自己、本来の自己を見出しなさい」と言ひつゝです。早い話が、只管打坐、只管活動に徹し、即心是仏の当体、自己仏に目覚めなさいと言ひつゝです。

見る時、見るものはない。これが仏法ではないか。真実ではないか。仏ではないか。先ずは徹してからの話だ。その前に、とにかく菩提心に恥じ、且つ鞭打つて努力せよと言ひつゝです。

「世法は如何、」

仏法に実であれば、世法にも実ならざる無しです。世の中は縁の集合体です。それぞれが関わり合つて成り立っています。患者が居れば医者さんが必要だし、衣食住みな布施の檀度です。

その実体はとなると、全て因縁所生の法ですから、流転をしているのでその時の様子でしかない。儲けたからと置いて喜んでいても、縁に従つていつと裸になる。宝くじに当たる人もある。当たらない人もある。足は頭の代わりにならぬ、目は口の働きはせぬ。皆縁の独立した様子であり、個々の差別と個々の作用から成り立っている。何れも和氣藹々として少しも衝突したりはしないでしょう。空の働き故に、世法と仏法と何処が違うのかとくど道取して見よ。それだけじゃないと次に続くのです。

「山河大地、人畜家屋、畢竟如何。」

須く一つ物の分かれです。縁の違いで様子が異なっているに過ぎない。或いは山河大地となり、羊となり草木となる。縁の自在な加減を見て取れよ。何処に問題があり、迷つて何ががあるのだと。山河大地、人畜家屋、畢竟如何。皆全く把握なし。仏祖も返倒三千です。言ひつゝとも思ひつゝとも無い。是時十方法界の土地草木牆壁瓦礫皆仏事を作す」と言われたのは道元禪師です。おのおのの利益に預かっているのだから、何処に不平不満が言え

るのが。満身その物に成つて自己無く「口」「しなさい」それが報恩であり真如実相であり、山河大地、人畜家屋、山川草木、悉皆成仏だぞと。妄覚をまつて見聞覚知をしてはならぬと、暗に注意しているのです。古人曰く柳は説く観音微妙の相と。

「看来り看去つて、自然に動静の二相了然として生ぜず。」
「言つても思つても無ければ、口」「見」「口聞くだけ。その時、動くとか動かないとか、有るとか無いとか、分かつたとか分らないとか、そんな分別をする自己などは無い。そこを、」看来り看去つて、動静の二相了然として生ぜず。」と言われたのです。

要するに隔てが無ければ、ありのままです。その物自体です。「薪は薪の法位に住し…灰は灰の法位に住す」と。薪の時、燃える時、灰の時。時が異なれば縁も又異なる。従つて様子も異なる。「これが因縁所生の法です。捕まえようがないのです。これが本当の時か。これが真実の様子かと問つても、その時、それ以外の真実も様子も無いから答えようがない。全く把鼻な事です。前後が有りながら、今」は前後際断、不二無二の世界です。

時「二」は無い時に真偽は無いので、真実以外に余物は無い。薪の時、燃えてある時、灰の時。全て本当の時です。宇宙は因縁所生の法です。間違つた物も偽物も無い。端的にして露堂々です。だつたら縁のままに従い去るしかない。今、今、真面目に「口」「やるしかない。本当に看来り看去つてゐるなら、自己など何処にも無いではないか。動だの静だのと相対的に見る癖などは起「らぬ筈だ。本当に看る時、看来り看去つて何も無いのだ。動静の二相了然として生ぜざるを自知する」と。

「此の不生の時、是れ頑然にあらず。」

自我が取れ理屈が無くなつた時、しきなりからつてしまつ。だからといってそれは決して融通が利かない様なことではない。見方や考え方が固まって無知性無感覚になつたのではないと。頑とは頑固の頑で、固まって融通が利かない事です。

それらとは全く異なり、本来の様子であり自由で隔てのない消息だから、絶対に心配はないと、疑義を払袖したのです。

「人、之を證する無く、之に迷ふもの惟れ多し。」

人には認識する自我がある。分別をし比較をし、過去に囚われて迷いをわざわざ引き出して苦しむ。人、即ち心があり隔てがあり自我があり、自他分別に囚われる。だから人としての意識を離さない者は、「不生の時、是れ頑然にあらず」の様子は絶対に分らないと言つのが、「之を證する無く」です。なかなか体得する事が出来ないのです。つまり人我でもってああじゃこうじゃと、理屈で取り沙汰して迷う者が多い。いや、全てと言つていくらいだと。」之に迷ふもの惟れ多し」とはこの事です。

然るに依つて、先ず人としての自覚と自尊心に基づき、自己意識を捨てなければなりません。自己を捨てなければ、人としての迷いから抜け出られないし、仏法を證する事が出来ないのです。

「参禅の人且らく半途にして始めて得たり、」

半途にして始めて得たりとは、一体どういつ事か。ここらは誤まり易いところです。半途にしてとは法の本分の上から、今は半途でも「口」「出来るように努力を怠らねば、全てそれが道だから皆分かる時節が来るぞと。要するに、平生が道だから、余念さえ入れなければ道自体でしょう。既に道だから分かるつとする必要はない、「口」「努力しておれ。そもそも捕まえようがないし認めようがない端的だから、分からないのが道なのだ。分かる自己がないからこそ徹することが出来るのだぞと。」半途にして始め

て得たり」とはこの事です。

中途半端だと言う自覚があればこそ、本当に何とかしようという努力心が起こる。その菩提心を大事にして大いに努力しなさい。努力さえ怠らなければ、必ず道に行き着く。実際の努力を怠るな。小成に腰を掛けては成らぬと言うことです。

「全途にして辞むること莫れ。」

分かったぞ。これだ！ と言う理屈や自信を持つなと言うことです。分かったと思つたものは全て法理です。法理が分かると、到り得た積もりになる。これを「全途」と言うのです。道を塞ぐ恐いものです。自己を運んで法を得るは迷いだ、古人はちゃんと注意しています。その途端に自我のバリアが出来てしまい、動きが取れなくなるのです。

その上で幾ら坐禅しても一向に埒が明かなくなるのです。得たと思つたら信念になり自信になり、そこからなかなか抜け出られない、所謂法我見となるので、正法を受け付けなくなるのです。信念の世界は知性を超えた世界ですから、未だ本当ではないと理屈で分かつて、それを撤回するのはとても困難です。自然そこに腰を掛けてしまい、自信が実地の修行を疎かにさせるのです。だから修行者の心得として、深く注意を促されたのです。

結局眼に任せ、耳に任せ、体は体に任せ、心は心に任せて「只」一心を守るのみです。何事も一心不乱に「只」しておればいいのです。結局只管打坐、只管活動こそ、仏祖の堂奥に到る唯一の道なのです。道元禅師の真意は、仏法さえも持たず、捨てて、捨てて、ひたすら行じていくのが本当の修行だぞ。得たつもりになるなど。

「祈板、祈板。」

此処が大事なところだから、頼むからしっかり努力して大法を守ってくれよ。と道元禅師は血を吐く思いで我等に道を託されたのです。誰か寒毛卓立せざる者あらんや。祈祷、祈祷。

これが第八章です。此処は真骨頂丸出しです。珠玉の固まりです。分かる分からないの自己を運ばずに、只読むことです。時節が来、徹する時が必ず来ますから。大切な事は日々努力する事です。朝に晩にしつかりと坐禅をする事と、心を空っぽにして単々とやる事です。これが徹する一番の早道です。時間があったら坐禅することです。功夫も修行も何もせず、「只」坐すのみです。心が動いても、それは癖だから勝手にさせて付いて行かないことです。やがて治まりますから。

信心銘に「大道は難易なし」とある通りです。既に眼は眼をしている、見てる。難しく見るとか易しく見るとかは有り得ない。全身そのものになっておれば自己がない、心がない、我がない、拘りがありません。いきなり仏の世界、悟りの世界です。徹しきらないから元に戻るのです。

本当に真面目に、淡々とやっておれば即行です。行がそのまま結果を出してくれるのです。般若心経に「深般若波羅密多を行ずる」とはこの事です。結果として、「五蘊皆空と照見して。一切の苦厄を度す」る時節が自ずから来るのです。ですから真実の道を道として行じておれば良いのです。他に求めるは全て煩惱です。合掌。

茶礼会

老師・・募金有難うございました。そのご報告を致します。お陰様で目的通り袴五十本、作務衣五十着、そしてあちらで二十枚の座布団を調達する事が出来ました。本当に有り難いことです。

十日に少林窟を出発して明くる日現地へ入りました。フランスでは日本人はかなり信頼され優遇されて怪しまれる事はありませんでした。それらを持ち込む時、検閲に引掛かる心配があったから、これは先輩方の誠意ある行動が、日本人全体の信頼を高めてくれたお陰です。先輩方に感謝しました。民族が信頼されると言う事は、理屈無く気持ちが良いですね。有り難かったです。

フランスの民族性の一部が少し分かりました。一つは生活様式に依るものです。豊の日本人と、椅子の西洋人とは、腰の座りが違うと言う事です。豊生活は腰が坐っておると言う事です。同じ事をやっても持ちが全然違うのです。彼等はたった一日半の坐禅でへばっちゃいました。腰掛けは適当にもたれますから、精神性としても知らずに依存心が育ちやすい姿勢なのです。腰に力が入らない生活だと言うことです。正坐にはそれらは有りません。その姿勢は覚悟済みで、最後まで自分を守り通す気構えを育てているようです。

それから先は坐禅が苦痛になり、集中力が極度に低下して散漫になりました。後半のその分だけ進歩向上が遅々となりました。これが身体上における日本人との差です。

もう一面は内面です。通訳が必要ですから説明時間が倍かかることは当然ですが、通訳者が坐つて法が分かっている人とそうでない場合とでは、真意の伝わり方に可成りの差がある。これも当然ですが、法が分かっているなければ言葉に忠実にならざるを得ません。されば概念変換に多大なエネルギーを費やすこととなります。先ず正しく理解したかどうかの自己採点があり、その上で適切な概念選び言語選択となります。自分の知性領域を超えた世界に対応するとなると、理解に苦しみながら領域外の表現のための連続努力です。極度の緊張ですから限界があり、二人の通訳がいましたが、一人は倒れるというハプニングも有りました。当然だと思いましたが、とても真面目な通訳者で今後が楽しみな人達です。

何しろ西洋は今日的な文明を発達させた本家本元ですから、実に論理的物理的であり、実に機械論的なんです。日本人の様に、本音と建前と言う様な、知性と感情と、個人的意見と一般論と、今現実の事と過去のことと、これらを同時に思考し判断しようとするのとは根源的に違う精神構造であり思考系です。裏側に感情があつたり人間の計算があつたりと言う様な民族と違いますから、その点は実に端的であり明快です。

と言うのは、具体的論理的に説いて行けば、想像以上に伝わり易くて、それだけ楽に納得する精神構造をしています。しかも彼等は、その精神の深遠さに即敬意と信頼を置いてくれるという、直接的直線的な知性と感性をしています。

日本の色々な指導者がヨーロッパに於いて参禅の指導されています。それはそれなりの効果を上げているでしょうが、「まあ、とにかく坐れ。坐らなければ分かる世界ではない。坐れば分かる。」と言った指導では、彼等は心の内で迷動したままです。だから決して心は定まらないが故に、納得した方法論を持たない修行だから、実際に於いて従来の俣の信仰的心情の坐禅に過ぎない筈です。つまり、坐禅が瞑想と訳されてしまうのも、心の状態から言えばまさにそつだからです。

どこが適正ではないのか。簡単に言えば、理と事が明確に区分して作用している精神ですから、修行という事の前に、先ず理解して貰えるように徹底的に理を尽くすことが肝要だと言うことです。理は言うまでもなく知性の世界であり、言葉と概念と論理の集積体です。彼等の精神基盤は、ヨーロッパ文明を支配してきたキリスト教信仰が根底です。しかしこの精神的傾向は、殆ど無意識無自覚的なものに近いので、明確に知性に訴えて、一句一句理解し納得していく論理展開が必要なのです。そつであれば、

自然体でキリスト教的に理解しようとするよりも、より優れた確かな解決方法であつて、明確な理解が得られる理論であれば、素直に納得してくれます。信じられさえすれば、彼等は積極的に坐禅修行しようとするのです。

とにかく曖昧な理屈では納得しないし、納得しない限り彼等の底辺に潜む従来型の認識法で禅を理解しますから、決して上手くいくものではないのです。実質の成果が出ていない何十年間の指導は、ここに根本原因があるのです。事の初めには、徹底して理を尽くすことです。その為には本当に体得し理解していなければ、彼等の自由な発想と疑問と、完全なる納得要求には対応出来ません。

現在主流を為している一団がありますが、彼等は決して真の求道者とは言えません。人間性不在の一方的な祈りに虚無感を持った人達です。キリスト教信仰には修行としての事、即ち明確な自己存在がありません。自己努力による具体的な信仰、それが禅修行ですが、彼等は真箇自己を解決する坐禅を目指しているとは思えません。自我のままの坐禅に終始していますからね。禅的仏教的信仰生活に安住していると言つた方が適切です。

結局キリスト教信仰の形体を奥に引きずつたままの坐禅です。ここが擦れ違ふ点です。と言うのは、正しい禅修行のために必要な、自己を捨てると言う肝腎な基本精神が理解できないところです。自己を捨てる具体的な方法こそが坐禅修行の中心です。ですから旧来を引きずつたままの坐禅では駄目だという事を、徹底理解させ納得させることから始まると言つては、つまり、確固とした論理が必要だし、質疑応答を徹底して根底から納得させなければ駄目なのです。悲しい事ですが、今までの指導に欠けていた決定的な要素です。

正法に縁が有るか無いかは、これからの我々の努力に掛かっていると思ひました。私にはみなさんとも良き字人達です。

実質明るる日、四月十五日から始まつたのですが、十六日の午後、僅かに丸一日の参禅なのに「是れは是れ」と言う事が分かるんですから。みんなではありませんが、日本人からしたら驚異ですよ。二日目と言えば七転八倒してる時でしょう。「人生してきた中で、これ程の落ち着きは感じた事がない」と言い、しつとりと落ち着いて来てるのです。脳構造が全然違つのです。

私にとって実に説得しやすいのと、今後気を付けたいのは、彼らに腰の粘りが無い事から、坐を半分にして後は説法と質疑応答の時間に当てていこうと思ひました。徹底的に疑問を解き質問に答えて行く、坐禅を半分削つたとしても、時間的な到達点は大差ないと確信しました。

別のお知らせですが、例のカソリック寺院のホテルは大部出来上がっていました。全体更に俗化していて、本当に寺院と言う空気がなくなっていました。悲しい事です。ゆっくりと全体を散策して見ましたが、実に環境が良いですね。あれが精神文化のサロンと言いますが、センターとして使える様なればと、思いを新にしました。

その事を現地の門下生の方達に少し吐露しておきました。未だ本当のノリまでには到っていませんので、「シオンを守る会」の結成に至るまでにはもう少し時間がかかるかなと思ひます。本当に大乘精神である禅の心を持ってしないと家庭も駄目になる。社会の健全性も、本当の平和を構築して行く事もあり得ない、と言う信念にまで早く高めたいものです。

会が結成されると、自分たちの力で護持して行きますから、草刈りも、腕に覚えのある者は建物の修復にも、又物心両面に渡って協力しあうでしょうし、禅のみならずヨガやお茶、お花など、向こうでは結構武道も浸透し始めていますので、曜日を変えて活用すれば素晴らしい事に成るでしょう。

ドイツにもEUの中心にも近いし、ヨーロッパの主要都市に非常に近いですから面白くなるんじゃないかと思えます。この度二十一人だったのですが、二十人以上が寝泊まりをして修行すると言つ環境は、なかなかありません。かなり山の中の個人持ちの館をお借りしてやった訳です。ドイツではそういう施設が各地域にある様で、原田雪溪老師の参禅会は五十人から集まって、一週間の接心が催されたと言つ事です。フランスでは無いのです。

あの僧院が速く自由に使える様になったらなと思えます。向こうの人もやり出したら結構熱心ですし、これだと決めたら一筋に進める頑固さをもった民族性ですから、ひよっとしたらそうなるかも知れませんが。

それから、袴と作務衣は日本全国から道を志す人達によって寄付されたものだと言えましたら、皆さん不慣れな手で、あの複雑な袴をたんでいました。やはり誠意は誠意に通じていきますね。期待は大きいと思いました。

十七日に終わり、又シオンに帰って一泊し、十八日早朝パリに出ましたが、流石にもう疲れしました。泰法さんだけは元気でした。彼は一日五食ですし、時間があれば眠っていますから、彼にとつては時差と言つものは無いですね。あれば良いですね。元気百倍で彼だけ一人でルーブル美術館へ行き、私達はすつかりのびてベットの人でした。

その夜は日本食を探して慰労会をし、タクシーでコンコルド広場、凱旋門そしてエッフェル塔をクルリつと廻つて帰りました。観光と言えば僅かにそれだけでした。二十日には日本に上陸しておつたんですが、大阪でちょっと用事を済ませて一昨日帰窟して、今日こちらへ赴いた次第です。昨日一日道場に居ただけです。少々ハードでしたね。しかし着実に少林窟の法は浸透しています。

七月には道場へ単身で来られる夫人も現れました。物理学者の奥さんです。

第三回目は十月の終わりから十一月に掛けて行いますが、カソリック系のラジオ放送局部長にアンさんという方が居られます。その折り、その方は私との対談や仏通さんとの対談も予定しているそうです。又、アンさんが中に立つて、カソリック本部のトップ連中と出会えるように計らつて下さっているそうです。前途はとても明るい、と言つのが実感です。

もし今回の写真を見てみたいなど思つたらネットを開いて見て下さい。大体以上であります。質問がある人は遠慮無くして下さい。

参禅者A・・・初めまして、田部と申します。前回は参禅させて頂いて今回は二回目です。普段仕事をしています、何か引つかる事があつた時に、今までだったらずっと引きずってしまい、家にまでも続いていました。最近心に引つかった時には、その時その時の行為に戻ると言つか、その時やつてる事に注意を置いて、引つかつた事から離れる様にしているんですけれども、そう言つ事で宜しいんでしょうか。

老師・・・その通りです。ずっと真剣に続けて下さい。必ず様子が変わってきますから。

参禅者A・・・例えば今、こつとして立っています。この立っている事実集中するよつに心がけている、これで宜しいですね。

老師・・・そうですね。それが一番良い解決方法です。「今」に成り切ると、過去は落ちて完全に過去になるのです。そうすると過去の引きずりは自ずから減少していくのです。今、今に親しくなればなる程、過去から解放されるのです。要するに引つかる自己が落ちていきますから、過去ばかりではなく、見聞覚知全てに引つ掛からなくなるのです。難しく考えないで、それだけを遂行して下さい。

参禅者A・・・ ありがとうございます。

参禅者B・・・ 竹内と申します。坐ってる時の腰の事ですけれども、実は腰が悪いために痛みに対する警戒心が邪魔をしています。痛い痛むとか、火に手を突っ込んだ様な痛みじゃありません。何時もだるいな、ちょっと腎臓の裏あたりが痛いとかその位です。普段不自然な具合に対して、何かアドバイスがあったら頂きたいと思います。

老 師・・・ それはお気の毒ですね。気にしなかったら良いと言つのは、心得としての事です。が、この体は条件の固まりですから、痛かったり辛かったり、寝不足であったり栄養失調であったりすると、それから先の生活に大きな影響を与えます。ですから治せるものは努力をして治す事です。

今、得たいの知れぬ病が増えておるのも確かです。一方では病気の捉え方が西洋と東洋とは違うことも確かです。西洋は対処法と言いますが、病症に対して治療する。その為に分析し検査してそれを数値に表して対応する。現象の対応ですから即効性が高く、眼に見える形で療養するのです。今は世界的にこれが主流です。

東洋の体の捉え方は、大切なのは全体のバランスであって、健全かどうかは全体がバランス良く整っておるかどうかだと捕らえるのです。西洋式の検査では病気じゃないと結論付けますが、でも調子が悪いと言つ様子が屢々あるんです。これは東洋から見た時には明らかに病的なんです。本当に健康じゃないのです。そうすると健康の定義はどうかとなります。

朝明快な目覚めと同時に、バツと活力が漲ってくる身体。

疲れてもちょっと休んだら直ぐ気力も体力も回復する身体。

何を食べても美味しく、いくら食べても太らない身体。

直ぐに眠れて、朝まで目覚めない完全弛緩出来る身体。

二日位眠らなくても持続が利く身体。

暑さ寒さにも十分耐えられる身体。

風邪など引くべき時には引いてさっと治る身体。

であれば本当に健康です。平素調子の良い時と悪い時とありますから、それは上手に、悪い時には悪い様に対応しなくちゃいけません。君は腎臓の裏あたりが思わしくないそうじゃないか。これは明らかに偏り疲労や偏り緊張等が原因ですから、それを取れば良いのです。

どうやって取るかです。やはり各組織や骨格の可動性や柔軟性をつけて柔らかくしてやれば、自動復帰機能と言うか自然調律機能と言うか自然治癒力が活発になり、元の自然体に還ろうとするので、それを助けてやれば治るのです。気にしなかったら健康になる、禅で無心になり無視したら治るといふ様な、非科学的な自己管理ではいけませんよ。やっぱりマイナス時には意識的に努力をしなければね。

で、君の体に対してのアドバイスは、ぐにやぐにやとよく脱力をするような運動をすることです。弛緩と緊張が明確な身体にすることです。頑張る時にはバツと力が入るけど、抜く時にはスパツと抜ける身体。そうすると常に元に返ろうとする自然治癒力が働き、少々無理をしても元に復帰してくれますからね。

何時もオーソドックスの状態のままにおれるのかと言ったら、そんな事は無いですよ。やはり疲れたら疲れた様に、次の日、その又次の日ぐらいにどっと疲れが出て、自然に休息を取って復帰するように成っているのですから。元に返る力を旺盛にしておくことが、予防と同時に健康であると言つことです。それが健康のバロメーターです。今はとにかくグニヤグニヤ体操が良いと思いますよ。よく可動性をつけてやって下さい。そうすると良い眠りが来る。発刺としてくる。自ずからいつの間にか活力が漲ってくる。その上で修行して、何事も気にしない境界でやって行くと最高です。参考になりましたか。

参禅者B・・・はい。ありがとうございます。

老師・・・頑張ってください。

参禅者C・・・はい。古本と申します。老師がご法話の中で、目の禅と言つか、耳の坐禅と言いますか、法話を聞く時は分別心無しで聞け、とおっしゃいました。それは音の禅、音そのものに成れば坐禅と同じだと理解して良いのですか？

老師・・・全くその通り、同じです。自分が無ければ全てそれ自体です。これを禅と言っているのです。

参禅者C・・・同じ事ですか。それで今に徹すると言っている私のイメージは、過去をポンポン捨てて、忘れていけばよいと理解していますが、「法話はどんどこ忘れる事は出来ませんが、手放して忘れて行く事が今に徹する事ですか？

老師・・・そうですね。けれども忘れよう、捨てようとするのは、一回脳の中に取り込んで、次に捨てると言っている作用を必要とすることです。ワン手続きを余分にしている状態ですね。禅の心得は、心の中に取り込まない事です。取り込まなかったら捨てる用もないのです。つまり今、今は自動的に終わっていて、捨てる物もなく、捨てる作用も必要無いのですよ。これを只管と言います。只管打坐、只管活動です。単を錬るとはこの事です。

それで「只」することが根本治療だと言っているのです。ぎりぎり一杯の今、今を守っておれば、捨てなくても自動的に消えて用がなくなっているのです。これが確かな事実です。日常を綿密にやっていたら、「全く今しかないな、全く過去がないな、これだけだな」と言っている事が自然に分かってきます。

今少し科学的に、もう少し真剣に、ぎりぎり一杯の本当の生命の躍動そのものに切り込んでいくのです。生命とは何かと言ったら、見る時には見るこの事実。立つ時には立つ自体。歩く時には歩くそのもの。怒る時には怒る世界。今一瞬一瞬が生命であって他に無いのですからね。一瞬一瞬の全ての出来事を、こちらから理屈をつけずにあるがままを見逃さずにおれば、全部終わっていつている事が分かります。終わって無い、無いながら今有る。今はちゃんと有るけれども、次の今には既に瞬間前の今は無い。有りながら無いのが今、無いながら有るのが今。この如実の様子がはつきり分かって来ると、もう全く把鼻なし。捕まえようがないからね。只縁に従って素直に淡々と在るのみ。自然体と言っていることです。

動静の二相了然として生ぜず、「とあったでしよう。もう囚われるものが初めつからないと言っている事が分かるから、後はやらせやらせやらせやらせ。自分の事でもなく、他人の事でもなく、それがそれだからそれをしておるだけです。全て終わっていると言っている事がよく分かる。そうなるという面白いですよ。恰も手に意志がある様にね、足に意志がある様に、体に意志がある様に、宇宙に意志がある様に「ロロロロ」自分で勝手に行って行かれています。これを宇宙の側から言えば、宇宙の意志と言っていることなのです。

もっと細かく言えば、あらゆるものに意志があり、命があるから、その縁に感じ意志を感じて「ロ」在ることを、天地と同根万物と一体と言っているのです。指から目から耳から、全て田満に縁に感じていると言っている事が分かるということです。

ところが一方の理に偏すると自分を運んでしまっている。「ああ、これが宇宙の意志だな」と勝手に思い込んでしまっている。想像した宇宙の理想の宇宙となり、事実の「今」は「既に宇宙である事を体得出来ないのです。今のこれを除いて宇宙は無いのです。だから「田無くして」億田は無いのと同じで、今の事実を抜きにして無限の空間も時間も無いので、「今」「今」を事実発見して「ロ」「ロ」が宇宙だと言っている事が分かってくる。

自分を運んだ空想論の宇宙は、空間的に無限、時間的にも無限な世界と「つ」概念をもった想像する。そんな事を想像するに、必ず「ロ」宇宙の創造主として「つ」ものを想像しなければならなくなるのです。理屈が合わなくなると混沌としてくるからでしょう。その為「神」が出て来たりするのです。それは実体とは何等関係ない観念上の世界に過ぎないのです。

実際の宇宙は、無自性空で縁のしからしむるものです。今がそれです。無常であり流転で、自由に姿形を変遷して生きた世界です。眼前の様子であり、日常です。大きいとか小さいとかを越えたのが宇宙なのです。

大小を越えているから計ることが出来ないのです。だから無限なのです。だからたった一呼吸に宇宙が治まっているのです。指一本が宇宙を代表しているのです。比較の余地の無い世界が宇宙ですから、拘りがなかったら即宇宙です。隔ての無い「口」の世界を言っているのです。それが本来の今です。私達その物の「よ」です。隔てがあるから分からぬだけです。

参禅者D・・・今になると言っている事は、無我と同じと言っている事ですか。

老師・・・その通りです。同じです。

参禅者C・・・先生。今言われた事は、「一念」と言っている事ですか。

老師・・・そうですね。同じです。「心」と言っている時も、「今」と言っている時も「無我」と言っているも「是れ」と言っているも「這裏」と言っている事も「事」です。言葉が違っただけです。

参禅者B・・・先生。縁に依じて動いて行けと言われたのですが、浄土真宗では他力と言っている事ですか。同じ様な事でしょうか。

老師・・・他を立てた時は他力ですね。何となじに同じうの縁に従ってやっつくにつに捕らえるから。だけれども自発的に縁に従って血口無く「口」あわば、まじり自他を越えているのでしょうか。

参禅者A・・・自他を越えてこそ。

老師・・・縁と一と言っている事は宇宙と同化していると言っている事だから。

参禅者C・・・ありがとうございます。

参禅者D・・・私、やっぱり腰にきます。少し猫背な上に腰も強くないので、精一杯やりますと段々痛くなってくるのです。

老師・・・それは負荷を自然にかけていますから、良くないですね。状態に対してやりすぎですよ。

参禅者D・・・坐り慣れると言っている事はありますか。

老師・・・ありますが、無理に坐る事に耐えていますと、無理を重ねただけところが老化し硬直してしまいます。そこが一番疲労して体全体アバタンを起しますからね。そうすると頭の或る部分だけが緊張して眠りが浅くなりますよ。

何故、筋肉の疲労が眠れなくなるのかと言った、鶏やら猫を見ても分かる様に、自分の痒い所を間違はなく力かりと掻くでしょう。それは皮膚の表面の地図が、キチンと頭の中にミリ単位の正確さを存在していて、間違はなく知覚されているところなのです。痒い所に手がかいくのはその為ですよ。全身の地図が脳の中にある手なり足なりに指示されて行動になるのです。

だから筋肉のそこがくたびれてくると、担当しているその脳の部分が何時も刺激されている為に、脳までくたびれてくるのです。その言っている事は、精神衛生上にも非常に良くないのです。我慢し耐えて慣れると言っている発想は、全く問題のない健全な身体に言えることと、既に症状となっていて現れている場合には間違った考えですから、よく気を付けてください。

参禅者D・・・例えば坐禅はしたいのだけでも、腰が痛い場合だったら椅子に座してやるとか、壁にもたれてするとかでも良いのですか。

老師・・・とても良い方法です。更に良い方法は、呼吸に合わせてグーヤグーヤと柔らかく動かすことです。自然の動きに任せて大きくゆくゆく動くことです。じつやしてね。ほぐれて疲労も取れます。じつじつにするのです。老師、タ「のち」に脱力してゆくゆく「や」の運動を真剣に「口」した方がずいぶん効率的ですよ。偏り疲労を取って自然体に戻せば、何でも快適に出来る身体に成るのですか。今の状態では坐禅は「口」の「口」の「口」。

老師・・・だから今「を」を体得すべく努力するしかないのです。迷つ自分を救うためには、今を離しては駄目だといつこと。日々、今「を」を真剣に、大事に、「口」やっつけていかなければ、「これは祈ったって無駄ですよ。そんな事で解決が、相手ではないから」。

参禅者D・・・他人がする事と同じ事ですよ。お茶は自分が飲まなきゃお腹に入らない訳だから。

老師・・・正にそれです。自分の問題だから自分が「今」引つかからない様に「口」するしかない。何でも出た瞬間にとつと外す。出た念に引つかからない様になつたらしめたものです。一大事因縁も近いです。

参禅者D・・・それは筋肉と一緒に徐々にやっつく内に「今」が分かつてくる。何時でも「今」に焦点を合わせられるようにするには「やっつけていく」事です。未だ直ぐには出来ませぬので。

老師・・・そうなんだが、別の言い方をしたら、引つかかると言う事は目の刺激が大腦に入り、知識と結びつく。それが一秒の何百分の一のスピードで繋がり脳を揺さぶる訳だから、筋肉を鍛えると言うよりも、見ても情報化する余地を与えない様に「口」を見るように努力するだけではないのです。鍛えるのではないのです。

参禅者D・・・自分が認識する前と言う事ですよ。

老師・・・そうですね。認識して言うのはある特定のものに対して意を用いて概念構築する事だから。認識する「口」がえなかつたら観念と観念、概念と概念の結合がないので問題が起らないのです。

参禅者D・・・「やっつけていく」の換気扇の音と同じ事ですよ。「トーン」と言う音がしてるけれども、僕がそれを認識しない限り、常に有つても存在しない。そういう事ですよ。

老師・・・その通り。認める「口」がある限り刺激に会つと、即関係が出来ちゃう。出来たら即大腦がクルクル回り出す。忽ち身動きが取れない様になる。

そうすると、禅とは何かと言うと、首から上を切り落とす事です。聞いても聞かない、見ても見ない、嗅いでも嗅がない。要するに囚われないと言う事です。その時そのまま、その場そのまま、それそのままであれば良いのです。「これを、口」が無くなるのです。

参禅者D・・・無いと言われるのは「やっつけて」花の香りと同じ事ですね。香り自体は事実として有つても、「あの花の香りだ」と言う風に意識で関連つけて捕まえないとですね。それ以前の事実ですね。僕がそれを意識しなければ、それがそこに有つても、僕が関わっていないから、香りの俵、花の俵。それは無いと同じ事なんです。

老師・・・その通り。要するに「自己」が無ければ一体ですから、何も言うことではないのです。有るとか無いとかと言う状態になった時には、もう関係が有った上の話です。本当に香りのままになっておる時には、有るとか無いとか、香りとかの理屈は無いのです。勿論、良い悪いの念も無い。自然の俵、本当に素直であれば良いのです。簡単に簡単に取つて、単調に修行しなさい。

参禅者D・・・はい。癖がやはり出てしましますが、努力します。

老師・・・簡単に智慧で持つてパッと解決つけちゃいたいと思う。けれどもそう言う「自己」がある限り永遠に「自己」から脱出出来ないからね。そう言う拘る「自己」を取つて行くのが禅修行ですよ。何でも素直に淡々と「やっつけて」良いのです。

参禅者D・・・ありがとうございます。

世話人・・・時間が参りました。終わりました。合掌。