

坐に先立つて

井上希道

坐禅は決して難し事をするものではありません。囚われる「心の癖」を取るだけです。「これが修行であり目的です。何故囚われるか。それは身と心とが隔たつて勝手な心の浮遊現象が起きる、それが自己となり囚われとなるのです。思惑し惑乱する元です。この癖を取るのです。要するに身心一如に目覚めるのです。そのためには成り切つて我れを忘れることです。「これが禅の要点です。

では成り切るにはどうすればよいか。自己を忘れるにはどうするかです。「ここで大切なのが着眼です。要するに単純な事を、一心不乱にする。単純に繰り返し没頭し切る。没入し切る。この努力が禅修行です。自然に心の拡散が収まり、一切の知的行為も感情作用も治まつて隔てが取れていくのです。自ずから身心一如になるのです。

自然に「心の無い心」に気が付きます。「心の無い心」とは、囚われる自己のない心です。前後の無い「今」です。それを何処までも守り切れればよいのです。

「今」が始まりであり終わりです。「今」に成り切つて「今」も無くなつたら、本当の「今」が現成するのです。それは過去の全てが落ちて一切が無くなつた時でもあるのです。この一大事因縁を解脱と言つのです。祖師西来意が現前して微塵の疑義も無くなり、一切が明々白々と成つた瞬間です。

禅はその事に徹して自己のないことです。「今」に成り切る事です。そのために、「今」しなければならぬ事を真剣に、一心不乱に没頭することです。別に難しいことをするのではないとが分かつたでしょうか。

仏法の理が幾ら分かつて、拘りの元が取れるものではありません。実際に隔てを取る修行をしない限り、何の救いにもならないのです。仏道の価値が無いのです。「今」一息だけを大事にして、没頭し切つて下さい。不純物が入つたらすぐ捨てて、直ぐ呼吸に帰る。直ぐ今に帰る。「この事に全力を懸けて努力するのですよ。兎に角坐り切ることです。一心不乱に「只」一呼吸に徹し切るのです。では。

本文

学道用心集 第九

「道に向つて修行すべき事」

「右。学道の丈夫は、先づ須らく道に向ふの正と不正とを知るべきなり。夫、釋雄調御、菩提樹下に坐して、明星を見ることを得て、忽然として頓に無上乘の道を悟る。其の悟る所の道は、声聞、縁覺等の能く及ぶ所に非ず。佛能く自から悟りて、佛、佛に傳へて、今に断絶せず。其の悟を得る者は、豈に佛にあらざらんや。所謂道に向ふとは佛道の涯際を了するなり。佛道の様子を明むるなり。佛道は人人の脚跟下なり。道に礙へられて当處に明了し、悟に礙へられて当人円成す。是に因て縦ひ十分の會を拏すと雖も、猶ほ一半の悟に落るか。是れ則ち道に向ふの風流なり。而今学道の人は、未だ道の通塞を辨せず、強て見驗のあらんことを好む、錯らざるは阿誰ぞ。父を捨て逃逝し、宝を捨て却却棄す。長者の一子たりと雖も、久しく客作の賤人と作る。良に以あり。夫、學道の者は、道に礙へらるることを求む。道に礙へらるるとは、悟跡を忘るるなり。佛道を修行する者は、先づ須らく佛道を信ずべし。佛道を信

する者は、須らく自己本道中に在りて、迷惑せず、妄想せず、顛倒せず、増減なく、誤謬なしといふことを信ずべし。是の如くの信を生じ、是の如くの道を明め、依て之を行す、乃ち學道の本基なり。其の風規たる、意根を坐断して、知解の路に向はざらしむるなり。是れ乃ち初心を誘引するの方便なり。其の後、身心を脱落し、迷悟を放下す、第二の様子なり。大凡そ自己、佛道に在りと信するの人、最も得難きなり。若し正しく道に在りと信せば、自然に大道の通塞を了じ迷悟の職由を知らん。人試みに意根を坐断せよ、十が八九は、忽然として見道することを得ん。」

提唱

「道に向つて修行すべき事」

説き方が如何にも道元禅師らしく、微にいり細に入っております。貫かれておる所は申すまでもなく、道を得る為の心得であり方法です。この通りを行す事です。

先ずタイトルです。道に向かつて行くと言つのは修行者の本分としては良くないのです。何故かと言つて、即今底が道だから、他に向かつて道を求めたら、天地懸隔となるからです。なに道に向かつて」とわざわざ言われたのは訳があるのです。世間は撞得や名譽の為に努力するので、苦も争いも絶えない。反対に本当の安心、生死解脱の道を体得するために努力する。これが修行です。だから道のために道を行すのだけならばならぬ。その為には先ず娑婆事を捨てなす。この事を明確に自覚させるためにわざわざ「道に向かつて」と言われたのです。本当は向かつて行くべき行先は無いです。本来既に道でないものは無いからです。

しかし娑婆心が有つて撞得や名譽心が息づいている内は、必ず迷惑し仏道を誤る。だから此処で殊更に「道に向つて修行すべき事」を強調したのである。

「右。學道の丈夫は、」

丈夫と言つのは男子の氣概、らしむべきね。「この道を求め學んで行く者の本分、志す所は。その位に受け取つておこなふべきこと」

「先づ須らく道に向ふの正と不正を知るべきなり。」

それで、向かうと言つ言葉が「正と活きてきます。道に正と不正があつて、大切な分かれ道だからよく注意せよ。その説得が「だから始まるのだよ」。

「夫、」

ソレと言つ切り出し語は、これから衲の言つことを心して聞けよと。注意を促す道元禅師独特の文法ですが、この語に多少の思ひがあるのです。道元禅師二十八才にして如浄禅師の法を継いで帰朝されるや、「普勸坐禅儀」を撰述されました。その動機となつたものが、百丈禅師の法嗣である宗鑑禅師が撰した「坐禅儀」です。道元禅師はこの「坐禅儀」を、百丈禅師の眞意も坐禅全体をも表し切っていないとして、熱誠を振るつて不足を補い撰せられたのが、万古の宝鑑である「普勸坐禅儀」です。ところが動機になつた「坐禅儀」の冒頭に、「夫つし云々」とある。「普勸坐禅儀」の冒頭にも「原夫タズヌレフ」と引用し、「ここに於いても同じ論法で語りかけていますし、この学道用心集にはまだあります。余程この切り出し語の夫つし」が気に入つたようです。

最初にも言いましたが、「坐禅儀」は総数六百四十四文字、「普勸坐禅儀」は八百八十一文字あります。道元

禪師は先輩を尊ばれて二百四十余文字も同じ語を用いられています。祖は師を産み、師は祖を活かす。正に知音底の道を愛する事同一なるを見て取るべきです。

「釋雄調御、菩提樹下に坐して、明星を見ることを得て、忽然として頓に無上乘の道を悟る。」
「釋雄」とは釈尊の別称。調御は心を整えること。そして悟りに突入していきましたね。初めは難行苦行したが一向に埒が明かないので、「わはおかしいぞ。方向が違っていた」と気付き、打坐三昧に入られたのです。正と不正を知るべきなり」とは「の事」です。道元禪師も初めは言句上に真理を求め、知解情量に費やした時間は十五年間です。自分も初めはそれで悟れると思つてやっただが、全く方向が違っていたため大変無駄なことをした。だから道を行するに当たり、間違えると大変だから、余程この点については注意深くしなさいと。

釈尊は自内省する」と、樹下石上六年端坐したのです。心の本性を徹見するために、雑念が出たら捨て煩悩が出たら切り、何処から現れるのか、何故ひっきりなしに出るのか。何処が消えるのか。この追究をずーっと続けたのです。捨て尽くして完全に宇宙と融合した消息が、十二月の八日朝まだきのあの明星一見の一大事因縁がそれです。明星を一見した時、本當に隔てが取れて明星と一つに成ったのです。その瞬間、今迄他に向かつて探し求めていた。求める自己があつたが故に、全てと隔てて迷っていた。が、隔てが取れてみると、迷うべき者は何も無いと言つ事がはつきりしたのです。「忽然として頓に無上乘の道を悟る」とはこの事です。

電灯をつけたらいきなり部屋が明るくなり、全てが明白に見えるでしよう。他の条件が整つて徐々に明るくなつたり、見えるようになつたりするんじゃないやなくて、瞬間に部屋全体が明白になる。口に物を入れた途端に、と味が出現する。「有難う」と言つたら、皆さんに「有難う」がある。眼を開けた瞬間、天地自然がいきなり現れる。「の待たなしを、忽然」とも「頓」とも端的」とも言つのです。問髪の余地がない様子です。「今」「瞬」「瞬」の様子で、何等問題がない」とを言つのです。勿論それがそれだから比べようがないのです。全て成仏していついとも間違つておるもの、偽物、嘘はなかつた。一つも迷つてないので、悟るべきものもない。釈尊はこの事を本當に自覚された人類最初の人です。これが無上乘の道「です。この事がはつきりした時、大変驚かれて「有情非情、同時成道、山川草木、悉皆成仏」と叫ばれたのです。

「其の悟る所の道は、声聞、縁覚等の能く及ぶ所に非ず。」
声聞、縁覚といふ言葉は仏書には頻繁に出てきます。声聞、縁覚を二乗と言ひ、解脱の無上道からは小乗として返けられています。自分悟りだからです。声聞は釈尊が言われた苦諦、集諦、滅諦、道諦、所謂四諦の教えを聞いて悟ると言つものです。縁覚は、他の教えに拠らず、自ら諸々の因縁を観じ、迷いの因縁を熟知した段階をもつて悟りとしているので、理に於いてはそつだが実地が無い。つまり作り事だからです。いずれも禅定を練つて自己を忘れた境界とは別物です。

馬祖下の鹽官齋安禪師と學者との痛快な問答があります。學者が華嚴經を読んでいるのを見て、「何が説いてあるのか」と問つた。由來に深遠な理法が色々説いてある」と學者が主張した。鹽官禪師は松子を立てて曰く、「これは何の經文理法に当たるのか」と。「この一問にあつてクウの音も出なかつた。鹽官禪師曰く、「思慮を推敲し尽くして理解し、道理を究めてみた」ところで、是鬼窟活計、日下孤灯、果然失照、下去。全て虚像のどっち上げに過ぎぬ。お前達が入層にしている知的研究などは、昼間の行灯の如く全く用をなさぬ下らぬものだ。とことと立ち去れ」と手厳しく叱りつけて追ひ出しました。痛快々々。

徳山が婆々の一問「過去心不可得、現在心不可得、未来心不可得。いつれの心で餅を喰らうのが」とやられたと同じです。「口」食へれば良かったものを。「口」は何れの心でもないから、何れの場合でも通用する万能薬だから、何でも「口」するのです。

力量内容の差歴然でしよう。それらとは大凡境界が違い、比較にならぬとはなつて、黑白を明確に見せ

たのです。その真意は、誤るなよと駄目押しをしたことなのです。

「佛ほとけ能く自みづかから悟りて、佛、佛に傳へて、今に断絶たんとせつせず。」

自分の心に自分が囚われて迷っていた。迷う自分が有った。つまり隔てが取れて「只」になった途端、迷いも自分も無くなった。本当の自分とか嘘の自分など、初めから無かったのです。花は紅、柳は緑。しかし、花は紅とも、柳は白しろの柳とも緑とも言わぬ。そんな「た」だったものは何も無く、ちゃんとほどけて端的を露呈ろせいして戻かへって来たのです。初めから仏だったのです。その物自体、端的の消息を得ることが大切なのです。

本当に自分が分かった時、自分が無かったと知った時なのです。この消息だけは真箇体験以外に得ることは無い、伝えることが出来ない。この事を悟った人は皆仏です。それで仏が仏を証明し、自らが自らを証明することです。その大切な消息を釈尊から釈尊へ、祖から祖へ、心から心へ伝えて来たのです。「これが、佛能く自から悟りて、佛、佛に傳へて、今に断絶せず。」です。辛くも今日「の私までは確かに伝統してきた。何と有り難くも不思議なことであった」と、立卵の危機を暗に響かせているのです。

「其の悟を得る者は、豈あに佛にあらざらんや。」

「この事をこの事だと知る。それ自体にならねばその物の本質は分からない。眼でなければ色形が分からぬと同様に、仏でなければ仏の全分を知ることが出来ない。元来仏じゃないか。外に何が仏なんじゃと。」

「南嶽磨ま瓢せう」の話は有名です。常に坐禅している祖の処に往て問うて曰く、「大徳坐禅して箇の什麼をか図る。」祖曰く、「作仏を図る。」南嶽即ち一瓢を取って祖の庵前の石上に於いて磨す。祖問う、「師什麼か作す。」南嶽曰く、「磨して鏡と作す。」祖曰く、「磨ま瓢せう豈に鏡と作すを得んや。」南嶽曰く、「坐禅豈に作仏を得んや。」祖曰く、「如何が即ち是ならん。」南嶽曰く、「人の車を駕するが如き、車若し行かずば車を打するが即ち是か、牛を打するが即ち是か。祖無对。南嶽又示して曰く、「汝坐禅を学ばんとするか、坐仏を学ばんとするか。若し坐禅を学せば禅は坐臥に非ず。若し坐仏を学せば仏は定相に非ず。無住の法に於いて取捨す可からず。汝若し坐仏せば即ち是れ殺仏なり。若し坐相を執せば其の理に達するに非ず。」祖示誨を聞いて醍醐を飲むが如しと。

「所謂いわゆる道に向ふとは、佛道の涯際を了するなり。」

坐禅は道をはっきりさせることです。涯際とは極まる所、きわ、違いの境です。この物をこの物だと、真箇確信することであり、坐禅は坐禅だと知ることです。「この事を道元禅師は「仏道の涯際を了する」と言われたのです。現実の今」が明確になれば、夢と混同することはない。絵に描いた餅と同視する事はない。つまり眠りから覚めることです。目覚めさえすれば迷って寝小便などすることはない。真実の確かな証を得ることと同じです。涯際をはっきり付ける為の修行です。夢から覚めることです。

法身国師は一字不知の人でありながら、無準師範禅師に就いて九年、遂に脱体现成して還る。政宗公に請われ瑞巖寺に晋山して曰く、「遠上徑山弄風月。帰開円福大道場。法身覺了無一物。元是真壁平四郎。」(遠く徑山に上つて風月を弄す。帰り開く円福大道場。法身覺了すれば無一物。元これ真壁の平四郎。)

死ぬ時、生時明明。死時了了。是個何物。(これ何物ぞ。)(侍者曰く、「一句足り申さず。」「国師、大喝一聲してその仮死んだ。

「佛道の様子を明あむるなつ。」

もう少し詳しく言つと、「道元禅師腹綿全部を出して見せるのです。自己が無ければ仏道ならざる無し。元来仏丸出しだから、「只」自己を取る、隔てを取る。それが「佛道の様子を明むる」ことです。

「佛道は人人の脚跟下なり。」

「今」の様子全体が仏道であり法です。日常の喫茶喫飯、行住坐臥が既に道の丸出しではないか。と結論を出してしまつたので「それ以上取り付くしまがないだ」とすれば「今」「今」「道」を道として真実に行するしかない。人々分上豊かに具われりと雖も修せざるには現れず、証せざるには得る「よな」。この言、真なるかな、名言なるかなです。

仏と衆生と何処に差があるのか。「この事を悟らざるが故に迷い、悟るが故に煩惱即菩提となる。天地の差大き」と言ひ事です。要するに「真剣さす」。真面目に行じて他を見ない事です。菩提の行願として行すれば、自ずから「口」無いです。徹すれば明了了。是れ仏法です。仏道の「体全」は是です。

「道に礙まへられて当處あたるところに明あきらまつ。」

「道」に礙まられてとはその物ばかり、一体同化してと言ひつゝです。自己無く、当所その物ばかりです。そのも自体、成り切る「こと」です。是非する者が無いので、その物が明瞭するのです。初めからその物自体を守り切る「努力」するのです。今「今」今「今」です。この努力が禅修行です。

「こゝまで来たならもう占めたものです。坐禅ばかり、呼吸ばかり、歩行ばかり。天地の坐禅であり呼吸であり歩行です。「これを道」と言ひつゝです。道はかりになれば自然に道が道を教えてくれるのです。悉く道です。そのまま、その事実、その様子。それ自体で「うつつ」もなし様子が瞭然としてある。「道」に礙まへられて当處あたるところに明あきらつす。

試みに立つて見よ。歩いて見よ。歩め、是れを何と言ひ。言ひ者が有れば本当に歩いてはいないのだ。歩行自体にはその「うつつ」なものは何「無」い。「この端的に気が付くまで、全身全挙してひたすら歩行に参するのです。自己を離しさえすれば、即道です。道に礙まへられて当處あたるところに明あきらつするのです。明了は又円成です。成功です。

「悟しに礙まへられて当人あたりに円成えんじやうす。」

円成は到達です。道理で分かつたものは法理に過ぎない。仏道ではないのです。本当に徹し切るまで只管打坐、只管活動を錬るしかないのです。自己無く「只」してたら、自ずから純粹になり無色透明になるのです。縁のまま、道のままです。本当に自己が無くなって落ちたら、悟の方からやって来る。これを「縁より悟入す」と言ひつゝです。悟に礙まへられて当人あたりに円成えんじやうす。「とは」この事です。

佛道は人人の脚跟下で円成したのです。これで良い。これ以上の世界はない。これ以上は今はない。これ以上の人生はない。何時死んでも良いと決着したのです。涅槃であり寂滅です。成功又満足の意味です。

徳山が高亭と言ひ雲水を迎えに川谷行きますと、彼が対岸に現れた。徳山は「こじや」と扇子を広げて振つた。それを見た瞬間、彼は決着してしまいました。

何故それだけで悟れたのかです。あの「道得三十棒、道不得三十棒（道いい得るも三十棒、道いい得ざるも三十棒）」を喰らわす鬼老師となると、「これは命掛けにならざるを得ぬ」この決心が徹底させたのです。怖さと真剣さが全身に漲り、努力心をいよいよ高めたため「只」「只」「只」一歩になったのです。「これが道」に礙まへられる「です。もうその事しか無いのです。道に礙まへられて我を忘れ、歩いておる事も無くなったのです。カラッとして「口」の世界に突入したのです。宇宙同事の歩行であり宇宙大の眼です。徳山を見るや徳山と一つになったのです。積尊が明星一見した時、星と同化して脱落した同じ消息が現れたのです。「悟に礙まへられて当人あたりに円成えんじやうす」です。そのまま円成しちゃつたのです。頓中の頓です。すっかり仏道の様子が明らかになったので、今更行く要がないと、川も渡らず去つて行つてしまつたので「うつつ」。これが当人あたりに円成えんじやうした時の自信力です。絶対確信です。それで大安心を得る為には徹ていつて「口」無きを期すのみです。

知性の範囲「おの限」り絶対安心はあり得ないのです。おの「おの」一杯の「今」「徹する」と「悟に礙まへられて当人

円成」するの時節があるのです。知性も感性もイメージを作り出す想像力も思考系も何もかも一回全部入っ
と落とす事です。落とすためには成り切って、何もかも百雑碎です。

徹するに於て一事に没入して自己無きを証するのみです。これが禅の極意であり本領です。

「是に因て縦ひ十分の會を拏すと雖も、猶ほ一半の悟に落るか。是れ則ち道に向ふの風流なり。」
是によつて当人円成した。大変目出度い限りです。しかし道元禪師から見れば「一応道がはつきりした」とは
肯がうが、尚十全ではないと言つ訳です。はつきりしたこの体験によつて道理が十分に理解できても、會を為
し理解する自己がある限り本当の道ではないからです。釈尊と同じ端的を垣間見ても、釈尊と決して同境界
ではないと言つてこそ自覚させなければ、本当の道と間違えてしまつのです。悟った自己が残っている限り「猶ほ
一半の悟に落つるか」です。それは未だ悟りの半分だと。十牛図で言つたら第八章の所です。第七章迄が声聞縁
覺。第八章が大乗の法門です。本当に空を体得したんだけど、未だ其処に空と言つ大きな囚われ物が有る
ではないか。本当の無我は無我も無い。悟ったと言つものや、道理などがちらついているならば、それは真箇に徹
し切つてはいないと、道の尊嚴から注意されたのです。

言つたれば、煩惱を持つも悟りを持つも空を持つも、持つたら皆煩惱だぞ。だから潔く捨てなさい。未だ自己
が残っている証拠だから、うたた悟ればうたた捨てよとは、癡老の境界です。悟後の修行の疎かに出来ないことを
注意されたのです。

嚴陽問趙州云。一物不将来時如何(心中に何物も有りません。如何でしょうか)。師云、放下著(無いといつ物
をもつて居るではないか。それを捨てなさい)。嚴云、既是一物不将来、放下箇恁麼(既に何も無いので、何を捨て
よと言われるのか)。師云、放不下擔取去(そんなに無いといつ物が有りがたいのなら、何時までもそつして担い
でおれ)。嚴陽言下大悟。後に善信禪師となつて師の後を継いだ人です。

「つ」言つ事が修行中には幾度と無く起るから気をつけなさいと言つのが、是れ則ち道に向ふの風流な
り。「す」。この風流は、我々の言つ風流の意味ではありません。「つ」言つ風な横道が生じ、道草を食わせる色々
な事が起つてくる様子を言つたのです。

古仏曰く「有仏の処留まる可からず。無仏の処急に走過せよ。」決してそこに留まらず、只管で只管を超え
て行けと。何処までも只管の万里一条鉄で錬るしかないのです。

「而今学道の人、未だ道の通塞を辨ぜず、」
「通は通じる事、卓越する事、到る事。塞は塞ぐ、妨げ毒すること。要するに順境逆境の意も有り、正と邪との
意味です。何が本当の道なのか、修行なのか」と言つ事が本当にはつきりしていません。だから正しい修行方法も
分からないのだ」と言つのが真意です。

余談ですが、「辨」の字を見て下さい。中が刀になっているでしょう。刀の意味する者は、左右を物理的に二つに切
り分ける事です。「言」を入れますと「辯」となり、これが辯護士の「辯」で、正と不正とをはつきり言葉で分ける
意です。ついでに、「力」を入れると「辨」です。女性が赤ちゃんを産み、胎児と離れること、産み分ける事です。そ
の時、大変な努力と力みが必要とする事から、努める、努力する意となり、勉強の「勉」と同じ意味となつたので
す。「つ」言つ風の中の「一文字」が入れ替わると意味が「口」つと変わってきます。此処でわざわざ刀の辨を使つてあ
るのは、正邪、明暗、白黒を、誰にも分かるように「眼」に見える形でキチンとして「つ」と言つ事です。

「強て見驗のあらむことを好む、」

「はつきりさせざる事を強く望みなさい。望んで求めなさい」と言つ意ではありません。修行とは、権密の説くよう
な怪力神通を得る為の行を好む連中はかりだと暗に加持祈祷や山嶽信仰、アニミズム的信仰等、当時一般に

流行していた宗教全般を言っているのです。それらは罰が当たらぬように、或いは神仏の功德を願い、物金となつて現れることを信じての信仰でしたが。

「誰かたれは阿誰かたれぞ。」

それらはもかくとして、何処に着眼すれば間違ひ得ないのか。その所をよく辨じて見よ。誰かと言つのは人の事じゃなく、着眼する自分の中の何者かと言つて事です。先ず自分の何処が誤っているのかよく点検して見よの意です。それで有名な譬喩を持ち出しての説得、禅師慈悲の極みです。

「父を捨て逃逝し、宝を捨て留留す。長者の一子たりと雖も、久しく客作の賤人と作る。良に以あり。」

本当は大金持ちの子供なのに、自分には親も兄弟も居ない、住む家もない貧乏人だと思ひ込んで、あつちつち彷徨き廻るのです。そこに居りさえしたら、お金持ちの親の側で、豊かに暮らせるのに、自分で思ひ込んで彷徨き廻っている愚かさを言つて居るのです。

つまり我々の日常が仏道なのに、それを知らずして他に向かつて求めて行く。そんな事をしていたら永久に迷いからは脱出出来なかつた。

それでその子供を、初めは「稚」として家に入れて、見習いをさせ、段々その家に馴染ませ取り立てて、本当に此処が自分の家であつたと分からせる。親の方は分かっていますから、子供を抱きしめようと近づく。しかし子供の方は恐れて逃げていく。それにはそれなりの道理があるではないか。

本当の法を聞かされても、自分の方が疑つて聞くので、真意が伝わらない。仏道は人人脚跟下だから、心を素直にして、真剣に「今」「只」「只」すれば良いのだと聞けば、その事を先ず信じる事です。そして素直に実行する事です。

で、今から言つた事をよく聞けよ。と、いつしても本当の道を分かせたいばかりです。

「夫、學道の者は、道に礙らざることを求む。」

「夫、二度目ですね。本当に道に就くのならば、娑婆心を先ず捨て、道心を専らにすべきです。菩提心を「ト」にして我見を陶冶するのです。上來說いて来た通り、今やっております事に成り切り成り切りするのです。満身そのものに成り切つて血肉の無い「空」を、道に礙らざる「空」の事です。身と心と「一」になり、その事と「一」になつて隔たりを解決しない限り、本当の安心は得られません。つまり執着を取り拘りを解放する為には道に礙られ切つて血肉を忘るる「空」が肝腎である。その事を偏に願つての実践生活をしないこと言つて居るのです。

「道に礙らざるは、悟跡を忘るるなり。」

だから、悟とが未悟とが、仏とが衆生とか、仏道であるとか無いとか言つての隙間は無い。認める何物も無い事です。その言つた事の一切を忘れきつて、成り切り成り切りやうて行くのだよ。どんな「素晴らしいこと」であっても、分かつたこと、体験したことを持つていたら、本当の世界に目覚めることが出来ないので、常に一切を捨てて空っぽに成つてやうにならなう。と言つのが、悟跡を忘るるなり「悟」。

「佛道を修行する者は、先づ須らく佛道を信ずべし。」

「この事を分かつても分からなくてもいいから、徹底信じて実行しなさい。それが本当の修行者の心得です。信は道源功德の母と、古人は言つています。それが仏の教えであり間違ひのない道だからです。それが仏道だからです。仏に嘘はないからです。列車に乗るに当たり、その行き先を信じれば、その列車に乗るのです。信無ければ、忽ち不安と焦りが起つて、それでいいのか、どうしたらいいのだと葛藤します。折角の努力心も腰が砕けて

娑婆心に翻弄されてしまいます。

火の中を分けても法は聞くべきに、雨風雪は物の数かわの信念思い知るべしです。信の浅きは道念の浅きです。道念の浅きは菩提心の浅きです。道成らずと言つ事です。

「佛道を信する者は、須らく自己本道中に在りて、迷惑せず、」
その通りです。道中に在りてと言つのは、法の真の只中だと言つ事。自分の全体、法で無いものは無い。道で無いものは無いと言つ事です。眼に於いて見る。「わ法です。これが仏道です。何故仏道かといつと、万人も一千万人も、一億年先も眼に於いて見るです。」「の真実は変わらない。変わらなから法です。釈尊の眼も達磨大師や道元禅師の眼も、はたまた現在の我々の眼も全く同じです。今日なお眼に於いて斯くの如くある。仏道です。これが真実です。」「の事をはつきりさせるのが坐禅です。

違いがあるとなれば、確かに眼に於いて是の如くある」と決着がついておるか否かです。見に見無き消息を得ておるか否かです。」「の事を体得しているか否かです。

それで見ても見ている者が無いから囚われないのです。見て見るものがあると、情報と知性と運動してしまい脳の中で問題が起こる。満身見る、見る三昧、道そのものになる。道に礙られて、自己が無ければ最早分別の世界じゃない。宇宙大の眼故に、囚われる物は全く無いのです。

是れが仏道です。今が道です。その事を信じ切つて、只「行事しておりさえすれば円成するのです。」「の事を、仏道を信する者は、須らく自己本道中に在りて、迷惑せず」とありますように、迷ったり惑乱したりしないのです。当然です。菩提心さえ強ければ、それがそのまま信となり道となるのです。

「妄想せず、顛倒せず、増減なく、誤謬なしといふことを信すべし。」

本当にそうです。当然です。疑義の念も求心も無ければ、即道だと言つことがはつきります。その物には「たごたしたものは無いのです。皆さんも、そう信じてひたすら努力して下さい。

「是の如くの信を生じ、是の如くの道を明め、依て之を行す、乃ち學道の本基なり。」

至れり尽くせりです。学道に向かう時の正邪をはつきりと見極めて、絶対確信の上で今、真実に行っておりさえすれば間違いがない。これが根本だぞと。もっと細密に言えば、知性的に理屈が正しいからそれを信するといふものではなく、それが仏の教えであり真理であるからだ、絶対信頼を置いて微塵の疑いを差し挟まないことです。つまり、知性を根本から退けた信と言つことです。元もと考え方の間違いを正すとか、知性の使い方は是正とは本質的に違つのです。そうした知的機能は心全域から見れば大海の一滴に過ぎないのです。そんな小さなもので限りない不可思議な心を、解明したり改善したりなど出来る訳がないのです。

元もと不可思議不可商量にして実体のない代物ですから、手を付けようとしても無駄なことです。だから決定的に手を下さないとです。突かないとです。計り事の一切を止めることです。自分を捨て尽くすことです。要するに「口」になることです。「口」になれば純粋な天然の道がはつきりますのです。依つて「口」に成る為に、真面目に、何でも一心不乱に、今「その事に没頭するのです。」

「其の風規たる、意根を坐断して、知解の路に向はせむらしむるなり。是れ乃ち初心を誘引するの方便なり。」

風規と言つたのが面白い。修行者の様子ですよ。意根と言つのは迷わせる根本。知性を刺激して分別等を揺さぶる元。即ち「これを意根と言います。」「の意根を坐断する。坐るだけになれば意の入り込む隙間が無くなる。

要するに相手を看たり、道理を持ち出したりする癖が無くなれば良いのです。

坐禅の目的は何かといえども、意根を坐断することです。意根を坐断した様子を言つたら、坐禅が坐禅をす。口「坐禅ばかりならば即ち意根を坐断しておるのです。坐禅の当体全量です。分別知解の余地無き端的です。

方便と言つのは手の囚です。やり方、方法、手順です。だから手順が必要だと言つ事は、未だ未だ向かつて行かなければならぬ距離がある。取らねばならぬ癖がある。捨てなきゃならぬ自己がある。その為にはどうしても正しい方法を行しなければならぬ。つまり、道が分からない初心の修行には、必ず的確な方便に従わなければならぬと言つ事です。全ての世界に於いて、初心者の道はすべからず是の如しです。仏法世法共に道は全く同じです。

「其の後、身心を脱落し、迷悟を放下す、第二の様子なり。」

この方便を尽くし切りなさい。これがとにかく道を行ずる者の本分である。すると、全く掴み所のない端的に達する。端的を錬り切る事によつて自己が取れ、身心脱落するのです。だから迷いや悟りじゃと言つ自己がすこかり落ちるのは、徹して後の事であり結果だぞと。これが第二の様子である。道元禅師の言に振ります。

性空禅師曰く、多年疑著趙州無。疑去疑来涉有無。銀山鉄壁忘已時。通身吐露一声無。多年疑着す趙州の無。疑い去り疑い来たつて有無に涉る。銀山鉄壁己を忘る時。通身吐露す一声の無。工夫が純熟して本當に落ちた様子、明了了。法には無論段階など有らざる筈がない。しかし人々の癖を取り隔てを取る修行には、方法と段階が現実として有るから注意しなさいと言つておられます。

「大凡そ自己、佛道に在りと信するの人、最も得難きなり。」

真実の人の少ないとは今も昔も変わらざりけり。このままの全てが仏道の真の口中なのだ、本當に信じられたら迷う事はないのです。このままでも悟るべきものなど何も無いと言つ事が信じられないから皆修行する訳です。一つ言つ道理を聞いて、心底本當に疑義無く信念にしている人に出会う事は希です。道元禅師「自身、叡山を下りて十三年間、この為に苦しんで来ますから、得難いと言つのは、それ程に確かな信念に達する事は至難だと言つておられます。

「若し正しく道に在りと信せば、自然に大道の通塞を了じ迷悟の職由を知らん。」

若し正しく既に道に在りと信することが出来れば、物と親しく、今「に切実であるから、自然に仏道を弁えるぞと。通塞とは先程と同じ事です。本物と偽物。迷悟、真偽の道が明確に成ると言つておられます。職由とは物事の興る理由。基づく所。拠り所、と言つ意味です。要するに、自然に仏道の内容、様子が全て判明明瞭するか、安心して修行しなさいと言つておられます。

「人試みに意根を坐断せよ、」

良き詰めよつです。おい君。今迄色々言つて来たが、究極的には徹するしかない。試みに兎に角只管打坐して見なさい。本當に坐禅だけになって見よ。そうすると坐禅が意根を切ってくれるから。理屈を言つ癖を殺してくれるから。本氣になつて坐れ。もう理屈の要は無いです。真剣に「口」坐れよ。

「十が八九は、忽然として見道することを得ん。」

「口」で身代全部を投げ出して保証するのです。兎に角袖が言つ通り只管打坐し切れば、坐禅が坐禅を教えてくれる。それでは意根が自ずから切れて、十が八九は端的に死つくかひと。これは遠慮して言つておられます。百

人が百人千人が千人皆漏れることは無いと道元禪師は言いたいのです。何となれば、人の鼻で息はしていない。皆自分の鼻でして居るので、その事に気が付けばいいのだ。否、既にいつの間にはなすか。

忽然とは、突如突然です。「この事は絶対確かだから」との底意が有つての上です。自然に道がはつきりする。行き着いてしまつ。だから一番大事なのは、真剣に打坐せよ。兎に角只管打坐して意根を坐断せよ。「これに尽きるのだ」と言つて居ます。道元禪師の文法は徹底して論を尽くして居る事です。微に入り細に入つて丁寧と言つて居る事です。要約すれば、成り切つて意根を坐断せよ、と云つて居ます。意根を坐断するには只管打坐です。身心一如です。只吸い只吐き、只一歩です。真実丸出しになれと言つて居ます。徹底した時、忽然として道を得る。「この事を先ず信じなさい。その上を徹底行いなさい」と言つて遺訓です。

それでは「これからいつか坐禅しましなう」。提唱は「それ」で終わります。

茶礼会

世話人・・・ それでは、老師に問法して下さい。些細な事でも、修行者にとっては大いに参考になるものです。

老師・・・ ありのままのこの様子が仏道ですから、「これを汚さなければ良いのです。理屈を立てず、素直に」「在れば良いのです。何事も」「すれば確かな修行ですよ。」

参禅者A・・・ 自分は空手を学んでいます。何故か腰を痛めて三ヶ月になります。今は稽古さえ出来ません。色々考えてしまいました。それで禅の事を思い出し、「これ」に來させて頂きました。最近はずっと走れない状態です。治るかどうかわかりません。けれども人生を全つたいので、この様に過したら良いのでしょうか。ご意見を聞かして下さい。

老師・・・ 体あつての人生ですから、「これは何はさておいても早く治す事です。私も実は高校二年の時、不注意で自動車に跳ねられましてね、九死に一生を得た口です。それが原因で今もつてむち打ちがあり、腰が悪くつてこぼしは引きます。つて居るのですよ。当時は未だむち打ち症と言つ病名すらなかつたし、後遺症なんて言つ医学概念すら無かつた時代です。外傷が治つたら治つたと言つ時代でした。その後無理な坐禅もしたお陰で大小便も出ない様になる程バランスを崩しました。」

その時に、野口整体に優れた児玉先生がおられて、その方にずっと面倒見て頂いて、「ここまで治つたんです。君のは西洋医学的療法では大変無理だと思ひますよ。カイロプラティックもちょっと危ないですね。外圧を加えてガチツと捻つたりする技術は、余程の達人でない限りとても危険です。野口整体のちゃんとした人に見てもらつて時間が掛かりますが、整体操法と活元運動で治すのが良いですね。何れにしてもじわりじわり壊していったのと、自動車事故の様に瞬間的に衝撃で歪めてしまったのではちよつと様子が違います。貴方の分は稽古して何時の間にかそつなつたみたいですね。」

参禅者A・・・ 一番最初は引越しのアルバイトをしていて傷めたみたいです。それでも無理して練習を続けていたものですか。

老師・・・ ああ、そうですね。ちよつと講義調になります。尾底骨が三つ乃至四つあります。それに連なつて腰椎が五つあります。その上に胸椎が十二個。そして頸椎、つまり首の骨が七つあります。キリンも、人間も、牛も七つです。「この事は哺乳類として骨の形態はほぼ同じだ」と云つて居るので、同じ先祖だと言つて居ます。

先ず不調原因である歪みを突き止める事です。骨格の何処の何番が、どのように歪んでいるかと言つ事が判明したら、それを元に戻せばいいのです。実に高度な人体観察力が必要です。それを得るには確かな指導者

について永年月の研参を要します。原因や異変状態が分かって、それを修正する整体操法をしなければ治りません。それには特に高度な技術が要るのです。ですから確かな先生でなければ無理なのです。歪を元に戻したら痛みは入ッと治るのも、原因が取れば正常になるからです。その顕著なのがキックリ腰です。私も今迄二人のぎっくり腰を治しました。杖を引いて来たのに、帰る時にはもつ要らなのです。良い先生に早く就けば簡単に治る場合が多いのです。この人が長くそのままでおくと、歪んだ状態が基盤になって他の組織体もどんどん影響して歪んでいきます。最後には全身が影響してしまいますから、早く治した方が良いでしょう。

参禅者A・・・分かりました。野口整体ですね。

老師・・・ええ。ちょっと貴方立ってみて、ちょっとひしきを見て、万歳をして、左右の身体を捻って、前かがみをしてそのまま右廻して左廻して、はい、腰椎の二三番が捻れています。整体操法する。みんな興味深く見守る。見違える程軽やかに腰が動くようになってくる。

老師・・・どうですか。

参禅者A・・・ああ、とても楽に曲げられます。

老師・・・少しでも楽になれば何よりです。

参禅者A・・・どうも有難う御座いました。

参禅者B・・・一回目来させて頂きました。老師のご提唱の中で、未来を考える事について、もう少し詳しく教えて頂きたいのです。例えば将来を設計する事と、今に徹する事とは矛盾するたでしようか。つまり、考えることは修行する事に反するようになっていくと思えるのですが。

老師・・・一番大事な事は、理と事とを混濁させない事です。その為には事にも理にも囚われない事です。事とは「今」の事実であり、理は事の次第をどう理解をするかと言う知性の世界ですね。全く異なる世界ですから、本来は混濁出来ないのです。しかし隔てがあるところからをも情報化してしまつたので、どうしても同質化して、それ故に理と事とが錯綜するのです。ここが問題であり、精神修養を必要とする所です。両者の涯際を明確にする。つまり違いをはっきりさせるのが修行なのです。見性するとは「今」の「今」の事実には理屈が一切無いようにをはっきりさせることです。

従って考えるべき時には考えて理を戻す。これが考える時の道であり、考えの単に成る事です。だから何でもそのもの単に成って理屈がなければ、それ自体だから考えもまた道だと言つて何が分かるでしょう。事の予測を立てるには大切です。その為には過去の業績(事)をよく反省(理を戻す)をして判断材料(考える「事」)にするのです。日常は事ですから、その時に理に囚われると事を見失うのです。

それにはっきりしない間は迷い易いのです。仕事、勉強、修行など、しなうと思つている内は理の世界です。始めたら事の世界だから、その上「こつこつと思つ」のは煩惱です。から迷います。「この事を明確に分ける。理屈無くひたすら実行するのが道です。明々白々たる今」の展開ですから、考えるのも「今」の事だ、この事が分かれれば迷わない。

其れ迄は考えた道理が眞理だと錯覚してしまいますから、道理が通つておいたら眞実だと思つてしまつのです。道理に縛られ囚われてこるといふことです。道理は何処までも観念の世界に過ぎないのです。事とは関係のないのです。その「迷」ののです。「これを健全にする」は見性しかなのです。禅定を練るのです。禅定を練るには出来るだけ単純化して捉えるのです。そして淡々とするのです。一心に口を止める。一方で、時間の限りの只管打坐に専念するのです。

参禅者B・・・よく分かりました。あつがよいですね。

参禅者C・・・今回初めて受けさせて頂いて大変になりました。今、進路変更を目指して来年試験を受けようと思つていますが、合格をしたら別の職に転じるつもりで受験勉強をしております。それは決断してやっているので迷いませんが、夜とか寝る前になると、合格の成否を考えてしまつて、どうしても不安がございまして仕

がないのです。どの道勉強して合格するしかこの不安を解決する方法はないのですけど、どうしても不安が出てきて集中出来ないのです。どうしたら不安なく落ち着けるのか、お伺いしたいのです。

老 師 . . . そうなのです。貴方のように進路変更する為に試験を受けなきゃならぬと。いついつ絶対条件に直面すると、十が八、九人は皆心配をするのです。当然です。何故かと言つと、「もしかして」と言つ疑義の念が出没するからです。そうすると落ちついたらどうしよう、「と言つた不安を皮切りに、留まることなく心配になる条件を思惑して、不安感を次々と増幅するのです。それが「隔てのある心」です。そう言つ心の使い方になつてしまつてゐる。

今は勉強するしかない。受かるか落ちるかやってみなければ分からない。とにかく今は勉強のみ。と決心し信念にして他を見ないことです。分からない未来を想定してドキドキムムムして恐怖を自分で煽り出す。これが煩惱であり凡夫です。何にも起つていない今から、思い煩う必要は全くないでしょう。だから今「この事と決定する必要があるのです。今は勉強だけ。後は天に任せる。落ちたら落ちた時の事。」と言つて、運命に逆らわず、素直になつて結果に任せ、如何なる事も受け入れる心で努力するんですよ。

そうしないと、実体も保証も何も無い未来は、想像次第で何でも出現するのだから。悪い面だけを想像して「覽。それは誰だつて狂つちゃいますよ。心は実体がないから使ひ方にまつてどんなにもなつて行く。これが心ですよ。それで理と事を弁えて、今、目的を達成する為には勉強しかない」と決心したら他の事は考えない。思い煩う事をしない。今「その事だけ。勉強の事だけであれば、不安を呼び出す隙間はないでしょう。だから一心不乱が大切だし「ロ」が大事なのです。

そのように、今自分を教育することです。勉強だけに成り切れよ、と言つ教育を自分に言い聞かせて、自身を教育して行くのです。今は他の事を考えるな、と言ひ聞かせて、今は勉強一途になれ、と教育するのです。そうしたら不思議なことに、落ちたら落ちた時よ、と言つ決心もついてくるものです。思いつ切り頑張つた時にしか、本当の決心はつかないものだ。中途半端にやつてるから。本当に勉強して「覽。そしたら何処にでも、何時も満足感があるから。中途半端だから不安に取り付かれることを知っておきなさい。

参禅者 B . . . ありがとうございます。

老 師 . . . さっぱりしましたか。

参禅者 B . . . はい、勉強したいと言つ気になりました。

老 師 . . . 心とはそんなものですよ。

世話人 . . . 他には何方か、宜しいですか？

老 師 . . . 先ほど整体した彼に「それで貴方どんなですか。段々痛くなつてきてゐる。」

参禅者 A . . . 今は正座なので痛みは在りません。アグラはかけないので。

老 師 . . . アグラかいて「覽よ。あぐらをかく」

参禅者 A . . . あー、痛みがないです。はい。

老 師 . . . 今は大丈夫なのだね？

参禅者 A . . . 一時間くらい坐禅組んで。。。

老 師 . . . いや、悪くなる可能性のある様な事は、無理にしない方が良く、ま、少しでも楽になつたら良かったですよ。

参禅者 A . . . ありがとうございます。

老 師 . . . 武道や格闘技は俊敏な動きをするのでしょ。でもいつしても急速な緊張を極限的にします。筋肉や靭帯が事故を起すしやすいのです。従つて準備運動をしっかりやつてからしないと。子供が息を吸つてる時にぶつかつたり転んだりした場合は、割合に大した異常は起らないのです。ところが、吐いておる時に頭なり腰をガクツとやつたりするとね、「いついつ風に異常を起してしまふ。ちよつとの事よ。抱き上げられるのでも、息を吐いてゐる

時にいきなりパツとやると、むち打ち症的になりやすい。また恐怖感を抱いたりします。息を吸う時は緩やかにしながら全身が緊張した状態にあるのです。

児玉君江先生と言つ整体の大家が居られまして、その息子さん北海道の航空司令官だった時、落下傘部隊がよく腰を痛めて仕様がなない。先生がしょつちゅう行つては治療されていました。着地の様子を見てね。あ、これでは事故が起る」と言われました。着地の時に息を吸つこと。吸っている時ですと少々尻餅ついたって大丈夫なんです。ハツと抜いた時にドーンと落ちるもんだから骨が異常起つてちゃつ。

教育者は呼吸と衝撃との関係を理解しておく必要があります。運動やスポーツなどで身体を悪くしないように気を付ける。そのポイントだからです。

貴方も攻撃する時には、相手が息を吐いた時に攻撃したら成功率が高いですよ。

参禅者A・・・ はい。吐いた時に入ると、確かに効きます。

老 師・・・ この調息、呼吸を整えると言つ事は、古来から修行のみならず、色々な方面でその大切さを説いています。基本的な留意点は、昔から言われている通り下腹ですることです。即ち腹式呼吸です。この呼吸法が何故優れているかといつと、腰が自然体で決まることとです。所謂腰が入るのです。物を持ち上げるにも運ぶにも、綱を引く張るにも突きを入れるにも、全ての要は腰です。腰が決まった動作は安定のみならず、省エネ型最大効率の体位なのです。椅子を選ぶ際に、腰が抜けるような角度の物は一時ならともかくも、仕事となると避けるべきです。腰が入り、全身が統一体として「シツ」と決まる物を選んでください。第一疲れないし必要な緊張の持続性が全然違います。

それ程度の動きと呼吸、緊張と弛緩との関係は絶妙だと言つこととです。単にバフンスだけの問題ではなく、身心一如の要となる呼吸法も腰にあるのです。

健康の為にするスポーツにする武道にする、呼吸の調御を通して腰を決めることとです。これ等を疎かにしたら身体を壊すことにもなるので、充分に注意して下さい。既に壊している人は、自然治癒し易いように脱力体操して、決して無理しないことです。貴方は速く治癒して、元のように武道を楽しんで下さい。

時間もなくなつて来た様ですが、何かご質問ありましたらして下さい。

無いようですから、これで終わりますしゅう。

平成十七年六月十一日

井上希道 合掌