普勧坐禅儀提唱 第一回 総持寺にて

井 上 希 道

坐に先だって

何のために坐禅をするのか。解脱するのにどうして坐禅が一番早いか。この事がはっきり分かりますと、なにゆえ祖師方が命懸けで坐禅され、また坐禅を勧めるのかが分かります。本来に目覚める一番簡単で早い方法だと言う根拠は何かです。これは何度も説いた通りです。

坐禅は何も求めず、何も為さず、何も思わず、只端坐です。ここが尊いのです。この事が何故尊いのかです。これをするばどうして解脱出来るのかです。

これ以上純で、これ以上の端的は無いからです。端的とはそれそのもので、説明の余地がないことです。坐禅は既に坐禅だからです。坐禅が坐禅をしているのです。坐禅が坐禅を教えているのです。坐禅という真実は坐禅以外に無いのです。坐禅は坐禅です。既にその物です。一切の余仏は無いのです。真の真だから尊いのです。故に只坐禅するとき、一切法界となり、一切仏印となるのです。只坐禅する、これが正伝の法です。坐禅は仏祖なのです。一大事因縁です。何もかも放下して、只坐禅せよ。必ず隔たりが取れて生死を透過する時節がある、と。

更に老婆心を加えます。身になす事が無ければ動くことも無い。ということは、何も与えない、させない、求めないことです。求める物が無ければ身も心も用いる必要はない。何となれば結果を想定する必用がないからです。結果を想定する必用が無ければ知性を持ち出す必用は無い。過去のデータもいらない、言葉もいらない。一切何も無くて良いのです。いや、本来何も無いのです。これが自然であり端的です。坐禅は初めから超越底なのです。

身が端座したら心も従って端座に帰一するのです。自然身と心とが坐禅と現成し隔てが無くなるのです。隔たりが無ければ即本来です。解脱であり涅槃です。だから祖師方が坐禅を勧められたのです。ひたすら坐禅をすれば良いのです。心のこだわり、引っかかり、それらの構造化した心の癖が解けて落ちるのです。だから坐禅が尊いのです。

坐禅さえしておれば悟れるというのは、以上の理由があってのことです。坐禅の今は坐禅です。呼吸の今は呼吸です。この時、自己も善悪も凡聖も仏も衆生も何も無いのです。いわば理屈が一切ない、拘りがないと言うことです。坐禅も呼吸も、否、総てそのものは初めから意識の世界、観念の分際、自他の隔歴を超越しているのです。初めから解脱底なのです。ですから、「只」坐禅し、「只」呼吸する。

「只」歩く。

坐禅は坐禅でしかない。そのものから求める物は他に何も無い。求める物が何も無いとは、それ以外に結果が無いと言うことです。話が元に返りますが、求める物が何も無いのに何で坐禅をするのかです。「只」坐禅に成なることで、他に求めたり探したりする心の癖一切が無くなるのです。自己を陶冶するとはこの事です。本当に坐禅だけ呼吸だけに成れば何も無いのです。本来無一物です。空の体得です。仏法現前です。

只一歩だけです。只見る。只聞く。只思うだけです。縁に従って只活動するだけです。死ぬときには死ぬだけです。何もかも淡々とただある。淡々とやる力は何も無いからできるのです。何もなければ自然に淡々とするのです。そのものだけです。だったら始めから坐禅そのものに成ればいいんです。呼吸そのものに成ってればいいんです。

不安を除き安心を得るとかの心を捨てて、成る、成らないは縁に任せて、今、只淡々とある。これが禅です。そのものに任せ切って我を忘れることが要点です。禅に対し文字や言語から入ろうとして、知性を巡らせ、言葉や概念で理解を求めたら、無限の言語とその概念によって巨大化した葛藤のために長く苦しむことになります。禅とは全く逆方向です。第一楽にならなければ意味がありません。救われるとはその事ですから。葛藤が無くなるから楽になり明らかになるのです。したがって言語や概念を持ち出さない事です。簡単に言うなら自己を立てない、相手を立てない、心を用いないと言うことです。聞くときには只聞くことです。只聞くとは、鶯の声ならば只ホーホケキョ。ワンワンならワンワン。電車の音、自動車の音、それぞれの音声を現じている。そして瞬間に終わっている。その事実に任せて只聞いておる。それがそのままで終わっていく。事実と自分とが一体になっていれば如来です。真如です。仏です。この時自己はないのです。無我の当体全是です。禅語に露堂々と言うのがありますが、この事です。これ以上の真実はないのです。この消息を体得するのが修行の目的です。道元禅師が一生かけてお説きに成られた正法眼蔵も、たったこの一事実、一大事因縁を体得させんがための慈悲落草です。心して目的を間違えないようにして下さい。

とにかく心を働かせて言葉を掴まえた瞬間から情報化が始まり、概念の連鎖に従って論理の世界に落ちてしまうのです。更にイメージが発動したら感情が誘発されていくのです。ですから分かる分からないという理屈に落ちないで「只」在る。ここを参究するのです。音のままにしておく。眼のままに只ある。手のままに、足のままに、縁のままに淡々と只在る。これを只管というのです。この活動体を只管活動というのです。念の連続、概念の連鎖が問題なのです。これをさせていたら救われる時節はないのです。最初のところ、即ち瞬間。この本当の瞬間は身と心が分かれていない完全統一体です。これが本

来なのです。本来事実の丸出しですから、それ以外のものを立てることは、法に背き、わざわざ迷っているのです。この過ちを脱して元の本来に目覚めるのですから、いきなり本来に着目することが肝心なのです。

本来、聞いたまま成仏です。問題化する、そんな余地がないのです。これを成り切るとも三昧とも一心とも言うのです。概念も観念もイメージも何も無い、これを無我と言うのです。縁に従って只淡々と在る。任せ切って我を忘れ切るまでこれを練って行く。努力し続けることです。そのことが構造化した精神回路を裁断するのです。過去を落とす作業です。

ですから、分かる分からないという知性を持ち出すと、その瞬間からその回路が生々しく生きて発動していきますから、それは禅にならない、成り切れないのです。その物だけに徹し切れないので、自己を越えることができないのです。つまり知性を越えることも、過去の情報や言葉の拘束を越えることもできないのです。結局葛藤から免れることができない構造上の宿命と言うか業があるのです。これを解決して初めて決着が付くのです。

歩行は犬でも猫でも子供でもしています。只動物的に歩いて心が惑乱しておるのと、真実の当体として本当に歩くのとでは内容がまったく違います。それが目的的になった途端、大問題が起きてきます。本当に歩く、純粋に歩くとはなんぞや、となるんです。その問い直しから一歩一歩の研鑽が始まるのです。本当の純粋な歩行とはどうあるべきか、という問いに対して、自分で身をもって研鑽をし解決していくのです。ここから真箇の禅修行が始まっていくのです。

究極的には一歩から体得できるものは一歩しかない。この事実の決定的な自覚が無ければ煩悩即菩提とはならないのです。煩悩のままですから、苦しみ続けるのです。「只」一歩になると、その時から参究する必要が無くなり、一歩に任せて只淡々と歩くばかりです。煩悩を越えて菩提の行願をしているのです。だから初めから、淡々と只一歩を練っておれば良いのです。本当に只一息だけをしておれば良いのです。只が手に入ったら、総て只するのです。縁のままに只在ればよい。只、縁のみ。自ずから自己が無くなるのです。如法です。真如です。

それでどこまでも単調になって、身と心とを一つにして隔てを取ることです。取れたら法が現前するのです。法によってのみ葛藤の根元が解決付くのです。どこまでも一つに成りきらないとだめなんです。それだけになることが禅です。何でも、只したらいいし、その事だけに成りきったらいいんです。食べるときには一箸だけになり、一噛みだけになる。一瞬一瞬、只、その事だけになっておればいいのです。いちいち成仏底です。

目の禅は目に映っておるまま何の感情も入れず、何の念も入れず、何のイメージも入れず、只光学的な関係だけで終わる。目に任せて只映しておけばいいんです。ここで心を用い意識を持ち出すと、それぞれの存在がそこから始まります。あっ女性だ、あっ男性だ、好きだ嫌いだとこうなってしまうんです。ところが光学的な関係だけにあるときには、目は無心に鏡になって映しておるだけです。そこの只映しておる「只」を守り、我を忘れておればいいんです。目のまま、映るまま、これが目の禅です。だから禅をするのに坐禅の形だけにとらわれることはないのです。耳の禅、目の禅、歩行禅。語黙動静、日常全般、私たちの生活が禅そのもの、道そのものです。

坐禅に限って言うなら、身体が動かない状態は普段の比率から言うと、極めて希な時間です。このことは生き物として必ずしも一番いい状態じゃない。生き物というのは動いて当たり前なのです。それが長時間、じーっとして或る一点を凝視しますから大変不自然です。その上、始めは妄想、雑念、拡散に徹底悩まされます。それを越えるのですが、始めはどうしても強烈に自分の心の癖が出て来ます。出てきたら切り捨てて除去しなければなりません。道元禅師は「頭撚を救う」と。頭に火が付いたら文句無しに払いのけるでしょう。その如く雑念が出たら文句無しに払いのけよと言うのです。瞬時に出る雑念を、瞬時に発見するためには心を凝視していなければなりません。念の出処を突き止めたらしめたものですが、それまでは凝視して、出たら即切り捨てる。これを日夜寸暇無く続けるのです。真剣に四日もやれば「頭撚を救う」の苦労は報われて、念の出る瞬間、消える瞬間がはっきりしますから、すっかり楽になります。

但し、真剣さが生半可では駄目です。これをやっておりますと、本当に身体の到るところが凝ってきます。で身体を柔らかく優しく自然体でする事が理想ですが、雑念との壮絶な戦いをせざるを得ない状態に在る時は、苦痛がどうしても力みを伴うものです。それも真剣な証拠ですから勲章ではあるのです。道場ではそのために、緩やかに腰を捻るようにしています。道中の工夫と静中の工夫を同時にしているのです。これは大変功徳があります。雑念は切れる、身体は楽になる、睡魔を撃退するなどです。健全で上質の修行状態が長時間継続できることは、まさにインターナショナルな方法です。しかし、古典的な修行道場では必ず否定されますから、他所ではしないことです。内容より型に拘っているところの修行とはそんなものです。誰もが、確実に、しかも早く到る方法があるとしたら、素直にその方法を実行すべきです。

自分の心が見えるようになったらしめたものです。一秒の何百分の一のスピードで概念と概念、言葉と言葉がずーっと連続しイメージを刺激して、それが感情を揺さぶるという構造になってる。この連鎖性

が解けていくのです。その瞬間、その瞬間で切れていることが明晰になってきたと言うことです。目暗打ちの修行から確実な修行になり、すっかり明らかな修行、楽な修行に成るのです。とても面白くなるのもここからです。

面白いのは癖も瞬間に現れ、又瞬間に滅するので、瞬間に着目してさえおればは良いのです。楽な修行とは、その他に何もする必要がないからです。何故なら、瞬間は癖も煩悩も雑念も無い、過去も未来も無い、自他も無い、迷いも悟りも無い、仏も衆生も無い、好き嫌いもない、時間も空間もない、畢竟何も無い純粋無垢の世界ですから、只心を空っぽにしておればよいのです。癖も雑念も瞬間の一様子に過ぎないのです。言うなれば心の一姿なのです。だから本来嫌うべきものは無いのです。それを認めたり心に留めたりしなければ本来成仏しているのです。何となれば、それそのままで、その他に何も無いからです。空そのものであり空の働きに過ぎないのです。

しかしこの本当の様子が判明していないし決着していないために、手探りの愚をするのです。それが受想行識と連鎖し惑乱する原因です。結果として殺人をするまで乱れたりするので大変困るのです。

本当の様子を体得するためには雑念に重きを置かず、ひたすら瞬間に着目するのです。瞬間を体得すれば隔たりが無くなるので、心の拡散など、総ての癖は自動的に取れるのです。

瞬間を体得する一つの重要な手だてとして一息を守ってください。一息は今しかできない。呼吸そのものが今です。したがって吸う、吐くに心を置いて、そこから心を外さないことです。呼吸から心が外れた瞬間に身と心とが分離するのです。離れるから心が勝手に浮遊現象を起こして拡散が始まるのです。呼吸の仕方はまず明晰にすること。その補足としてゆっくりとすること。もう一つ補足として深くすることです。明晰にゆっくりと深くすることです。それでも心の染みついた癖はほとんど本能化してます。ですから意識以前に発動するのです。この意識以前に発動するから知性や意識では届かないんです。だからやっかいなんです。だから科学ができないんです。科学ができない、意識でどうにもならないということは身体を通して、瞬間という時を通して体得するしかない。この身体を通して瞬間という、正に有って無い、無くて有る霊的な時を体得するために具体的に呼吸をするのです。それでも身に付いた癖は、知性の発動以前にポンと出ます。出たら最後ずっと引きずられて妄念してしまうのが通常の心的状態です。自分であって自分でないのです。このこびりついた癖の正体、心の様子をはっきりさせなければなりません。それは癖を取ると言うことです。癖を切るために、鳴らし物を入れますからそのたびに腰を捻ってください。捻るときには捻るが法ですから呼吸のことを忘れて、深く、明らかに捻ってください。その瞬間に雑念がぷつっと切れますから。切れた瞬間に真新しい一呼吸をしてくださ

い。またその瞬間にすぐ雑念が入るから、また腰を捻って切る。吸っては切る、吐いては切る、捻っては切る。こうやって道元禅師のおっしゃられたように頭念を救うために、出た雑念を片端に切り捨てる。そうやって瞬間、瞬間に心を引き戻す。これを実践するしか身と心とを一つにして葛藤の元を破壊する方法は無いんです。これをひたすらやってください。他に何ら方法を講じる必用はありません。本真剣に吐き、本真剣に吸い、本真剣に腰を捻だけです。そしたら念が切れておるということがよく分かるようになりますから。とにかく実践しかないのです。

普勧坐禅儀 提唱

第一回

今日より道元禅師がものされました、宗門では最も大切な坐禅実戦用の経典である普勧坐禅儀を提唱します。本文に入る前に道元禅師の人となりと、その時代背景、そして禅の歴史的意義等に触れておきます。

正法眼蔵を始め道元禅師を研究する眼蔵家という特殊な呼び方をした研究者がいます。これは文字、言句を詳細に調べ体系化していく研究者のことです。学問として正法眼蔵という大著述を細分にわたって研究することは決して意味のないことではありません。只不穏当なことも起こっております。と申しますのは文字上においては自分たちが一番よく研究しておるというその自負の上から、自分が道元禅師を一番良く理解していて正しいという自己認識をし、かつ自己陶酔をして、他の道元禅師観を否定するのです。正法眼蔵というのは道元禅師が五十四でお亡くなりになるまでの間にものされた、九十五巻という膨大な大著述であります。したがいまして一度それがテキストとして世に出た以上は、それは科学者が読めば科学者の道元禅師、医学者が読めば医学者の道元禅師、哲学者が読めば哲学者としての道元禅師がそこに浮上してきて当然です。ところが眼蔵家は自分たちの解釈以外は「道元禅師に非ず」として退けてしまう。

何故そう言う意識が起こるのかと申しますと、あくまで文字上のみにおるからです。正法眼蔵全巻を貫いているもの、否、総ての祖録経典は「己を捨てて道を求め、解脱をせよ」と言うことに尽きるのです。「己を捨て坐禅せよ」と言うことなのです。この身を捨て、娑婆一切を捨て、純粋に行じなさい。そうしないと解脱することができない、本当の世界に到達できないぞと。これを自分の経験を通して比喩委をふんだんに用いながらものされた物があの大著述であります。それを今度は文字上にこだわって、道元禅師はあの章ではこう言った、この章ではこう言ったと言ってやって行くのが眼蔵家です。

道元禅師はそういうことは一切してはならぬと言っておられる。「或る一類は、己見を先と為して経巻をひらき、一両語を記持して以て仏法となし。後に明師宗師に参じて、法を聞くの時、若し己見に同ぜば是と為し、若し旧意に合はずんば非と為す。邪を捨つるのてだてを知らず、豈に正に帰するの道に登まんや」とあの学道用心集第六の「参禅に知るべき事」の巻きに明記されています。とにかく祖師方の言はれた通りに行じてくれよと、血を吐く思いでおっしゃっておられます。師を悉く信ずるは師無きに如かず。書を悉く信ずるは書無きに如かずです。文字言句を知っておる上から他を排斥するというとっても危険なことをしています。無眼子のそうした学者が、これからの有能な徒を誤らせ目を潰しているのです。

私の「坐禅はこうするのだ」の正編と続編が出たとき、宗務庁がその書評を或る大学の宗教学の先生に頼んだようです。私は知らなかったのですが宗教学のその先生から電話があったらしく、「これはなんじゃ、これでも禅者か」と言ってきたそうです。それを受け取った弟子が、全然話しにならないので呆れてしまった。老師、気にせず無視して下さいと言う具合です。本当に恐るべき事です。宗祖もなくに泣けない、無視もできなくて心から嘆いておられることでしょう。眼蔵家は実践上の本を読んでも分からないのです。実践は理屈を越えています。どんどん見えない世界に突入していくのですから当然です。一切の言葉の世界を越えなければ道は分からない。だから彼らには全く無理であり、理解ができないんです。自分が分からないと、でたらめ言っておると言う片づけかたをする彼らの、知性と人間性の限界がそこに出ています。その背景には、自分たちが一番良く知っている、という思い上がりがあるからです。道元禅師が最も恐れ注意している輩なのです。

この普勧坐禅儀は正法眼蔵の前に書かれた経典です。如浄禅師の大法を継ぎ、釈尊道統第五十一世となって帰朝さられた年、なんと二十八才の時に撰せられたものです。稀代の天才、天才の中の天才です。

三歳で父を失ってるのですが、その父というのは摂生関白までやったようなお人です。権勢の頂点におられたのが道元禅師の父親なんですが、八歳で母も失ってるんです。この母は公家の中でもとりわけ美人で名を鳴らした、しかも教養豊かな伊子（いし）という才女でした。皆さんは道元禅師の頂相をご存じでしょう。唇がこんなになって、たれ目で、ぶよっとしたあれです。あれが道元禅師のお姿だと思ったら大間違いです。美男美女の中で生まれた天才道元は、どこから見ても非の打ち所がない、立派な様相をしたお方なんです。じゃ何故ああいう風なものが道元禅師と成ったのかです。これが禅僧の風流底です。と言うのはこの身は陰であり因縁の寄せ集めで、何の拘りもありません。ですから自分が役者のように描かれると、却って作りもののように見えるもんだから面白みが無いんです。ところが知人に絵

描きが居て、自分と似ても似つかない風貌で描いてきた。それを風雅ととり、おおこれは面白いと言って讃を入れたんです。だからああいう風になったんです。一休禅師にしてもそうです。天皇の血を引いているんです。天皇がそんな不細工な女性、無能な女性を側めにするはずが無いし、又勧める人も居ません。だからあの頂相に見るような子どもが生まれることはないのです。一休禅師もどっから見てもほれぼれするような男だったんです。ところがやっぱり同じように、いい加減な風貌でそれこそ妖怪のように書かれておる、白隠禅師もそうです。これは面白いと言って讃を入れるもんですから、それが道元禅師や一休禅師になり白隠禅師になってしまってるんです。したがって、そっくりの物もありますけれども、些か風雅に面白く描かれた、似ても似つかない絵に讃を入れてあったりしますから、皆さんも祖師方の頂相をご覧になる時注意して下さい。これが歴史の面白いところなんです。最愛の母を失った年に、親鸞聖人が越後へ流されました。

彼は七才にしてあの春秋左伝を精読し、九才のとき、既にあの「倶舎論」というとても厄介な哲理を存分に効かした仏典を読破していました。家は早くに父を失って権勢が日没のように落ちていましたので、彼によってまた復活してくれるであろうと、一族より大きな期待を掛けられたほど幼少にして既に才覚を現した人です。ところがお母さんは、「どうかお前はお父さんの供養のためにも出家をして欲しい」と、亡くなる前に頼んでいたのです。権力闘争の中に我が子道元を入れたくなかったからです。それで道元禅師は母の申し出の通り、十三才になったときに出家を申し出たんです。もうその時にあの倶舎論を読んでいる道元禅師を知っていましたから、そのけなげさとずば抜けた頭脳の少年に対して、一人だけ反対をした人がいたんですけれども、親戚の長老方皆が賛同をしました。そこで親戚筋に当たる比叡山の座主・公円の元で本格的に出家得度したのです。

叡山に登り、わずか二、三年の間に叡山の蔵書を片っ端から読破し、一切経を二度読んだんです。それだけでも驚嘆に値します。今で言えば東大主席が十人分集まった頭脳をしてたんです。博覧強記ですから一回見たら忘れない、一回読んだら忘れないという人です。かつて私は文字学を東大の加藤常賢先生に師事し、末席で教わったんですけれども、あの世界的な文字学者の加藤先生が、この普勧坐禅儀を見られて、「道元禅師は文字を知りきって使っておられる」と言っていました。

そのぐらい頭脳明晰、博覧強記ですから疑問も煮え詰まっていました。その疑問というのは一切経全編を通して起こったもの、即ち「本来本法性、天然自性心、三世の諸仏何によってか修行をせん」と言うものでした。釈尊は、本来もう成仏しておるではないか、「有情非常同時成道、山川草木悉皆成仏」と。みんな仏法底であって何にも法から外れておるものはない、と言われている。だったら三世の諸仏がなんで命がけで修行されたのか。六祖は母を捨て五祖の元で修行しておるではないか。神光慧可大師

は左腕まで叩き切っているじゃないか。何で命がけで修行しなきゃならないのか、ということがどうしても解せなくて大疑団として残ったんです。叡山の碩学の師に訪ね回っても、誰一人として若き道元の熱気溢れる詰問に応え得なかったのです。それでとうとう叡山を辞するんです。十五才にして叡山に学ぶもの無しと見切りを付けたのです。

そして京都中の名僧碩学者に尋ね廻られるのです。しかし、随から得心できる師は居なくて悶々としておりました。叔父の公胤より禅僧の栄西禅師に謁見をするようすすめられ、建仁寺を尋ねました。四月のことです。そこで禅の玄理を聞いて本当に溜飲が降りる思いがしたのです。禅は行じて体得するもので、理屈で理解をしていく世界ではない。天才道元も超知性の世界においては手も足もでなかったのです。修行もこれからという時、その年の七月に栄西禅師が亡くなり、高弟の明全に付いて六年間研鑽するんです。しかし埒が明かないものですから、お前も悟ってないことはよく分かってる、もうこの上は取る道はただ一つ、支那に渡ろう、貴方も一緒に行こうということで明全を伴って支那に渡るんです。御歳二十四才でした。この年に日蓮聖人が誕生し、その次の年に明全が亡くなり、北条政子も亡くなり、親鸞聖人が「教行信証」を著しています。

最初に着いたところが明州というところです。文字は知りきっていましたから、自在に書きました。音が違うだけですから、そんなものは一ヶ月もすれば天才道元にとって話すことぐらい簡単なことだったのです。それから三年間、明眼の宗師と称せられる各師に問法して廻るんですが、自分の疑問を根底から納得させてくれる師に会えなかったんです。これでは埒が明かないと諦めて、悲嘆の帰国を決めて船待ちをするのです。今のように定期便があるわけじゃありませんから、滅多に出ないのです。船出の時節を待っていました。ここが道元禅師の法縁のしからしむところで、一人の老僧に会うのです。老僧の椎茸の買い付けがいかにも尋常でない量でした。天童山、詳しくは太白山天童景徳寺という、大衆が何百人もおるお寺ですから、消費量が大きくて当然です。

道元禅師の悶々とした心中に、人間的興味を引いたのはごく自然だと思われます。恭しく挨拶をしたであろうし、無念の帰国の始終を申し述べたことでしょう。すると、今の天童山は釈尊直系第五十代に当たる如浄禅師がお見えになっておる。これ以上の師はいないんだと聞いて、道元禅師は喜び勇んでその老僧に従って再び天童山に上がるんです。二十六の御年でした。このお寺は前に無際禅師が居られ、その時に参じたことがあったのです。

如浄禅師に謁見をした途端、道元禅師の器量を見て取り、「お前だけは俺の部屋に入ってくるときにい

ちいち威儀を整えなくてよろしい。大法重きが故に、いつでもいいから飛んでこい」という格別な扱いを賜ったのです。眼ある者は眼ある者を知るです。正師に会えた喜びはひとしおだったろうと思われます。が心の問題はそれで決着が付いたわけじゃありませんから、やはり悶々としていたのです。

二十八才の夏のことでした。或る日、例の老僧が片手に杖を付いて、炎天下で背中を丸めて椎茸を干しておる姿を見つけ、情熱的な道元禅師は急いで駆け寄るんです。

「こういう事はあなたのようなお方がする事ではないでしょう。若い雲水におさせなさい」。それを聞いた老僧曰は、「他は是我に非ず」と。人がした修行は人の修行であって俺の修行ではないと。言葉を換えると、君は修行ということが分かってはおらぬ、と言うことなんです。ここで道元禅師は「はっ」としなければならんのですが、理屈が先行しておる道元禅師はまだそこに到ってなかったんです。

「だったらもう少し日が弱くなってからにされてはどうですか」と言ってしまい第二の大恥をかいたのです。分からぬ時は迷う時で、天才道元禅師もこの時は未だこの様に只の素凡夫だから的外れていたのだ。案の定老僧が振り向きざまに睨み付けて曰く、「またいずれの時をか待たん」と。お前さんはこの俺に、命がけで修行しに来たと言ったじゃないか。しかし、この法はこの瞬間、今のこの様子そのもののことで、修行すると言って外に・何時・何をすると言うのか、との意であった。流石の道元禅師もようやくここで、「瞬間の自己追求」即ち、即今の端的に気が付いたのです。「たちまち去る」とある。道元禅師の赴いたところは言わずもがなの禅堂です。修行者が真剣に駆け込む処はそこしか無いのです。

それから何日も経たない内に自己を忘じたのです。坐に徹し我を忘れていて、隣僧が居眠ってて叩かれる音で我に返り、端的の消息を大悟するんです。つまり、禅は瞬間の体得であり、それが自己追求であり、深般若波羅密多を行じていることで、論理や言葉や概念による認識が介在したり、これからとかの時間的余裕があったら端的ではないのです。この瞬間ぎりぎりの端的、絶対境地のポイントに気が付くまで、道元禅師にして二十八才になるまで分からなかったのです。

思えらく、その老僧に会えなかったら、老僧のあの熱水に会うことが無かったら、我が朝の誇る道元禅師の出現は無かったのです。つまり、日本の歴史において燦たる光を放っておる道元禅師が居ないということは、今日の曹洞宗も無いということです。一番大きな教団、そして多く歴史に影響を与えてきた祖師方が居なかったとなると、精神文化はもちろんのこと、或いは歴史も多少変わったかも知れません。表の歴史は確かに刻まれた事実の見るとおりです。けれども、その選択肢、頂点にある武将にしろ権力者にしろ、判断を下すときにその裏に控えていた鋭い禅僧、祖師方がおるかおらなかったかで影響を受けている部分が随分あったはずです。たまたまこの老僧に会えた、この危機一髪が、日本史の表舞

台じゃない陰の部分で大きな影響を与えていたのです。こうして因縁の次第を思うと、縁の不思議さに驚嘆さえします。

こうして道元禅師二十八才、機縁純熟して一大事因縁を体得して「我れ参学の大事ここに終わんぬ」と、決着が付いたことを堂々と宣言したのです。尊いことこの上なく、有り難いことこの上無しです。釈尊が十二月八日の朝まだき、本当に自己が落ちて天地と融合し、我を忘れ切って無我に突入したのです。おもむろに顔を上げたときに明星と自己が一つになり星になったのです。星の縁によって自己が脱落し、心の癖が全く無くなたのです。隔たりが無くなってみると、このままで確かな世界だったのだと初めて確信し、決着が付いて安心したのです。一切の問題が無くなった端的の世界を、涅槃とか、三昧とか、無我とか、空とか、彼岸と言ったのです。
これと同じ消息を道元禅師が体得したのです。「過去現在未来の諸仏共に仏となるときは必ず釈迦牟尼仏と成るなり。これ即心是仏なり」それで釈迦牟尼仏嫡々相承して第五十一代として、その妙心不伝の伝を、如浄禅師より証明されてその年に帰るのです。如浄禅師との邂逅は危機一髪、その明くる年に師は亡くなりました。だから祖師の出現というのは本当に危機一髪、危機一髪の連続できておるんです。こうしてお帰りになり、最初に語られた言葉があの有名な「空手還郷（くうしゅげんきょう）」の句です。「只是れ等閑に天童先師にまみえ、当下に眼横鼻直なることを認得して、人の瞞を被らず。すなわち空手にして郷に還る。ゆえに一毫の仏法無し」と言われて、釈尊の心印単伝の法である真空の端的を見せて衆を驚かせたのです。斯くして早くも道元禅師の帰郷は高らかに響きわたっていったのです。暫くはかつて身を寄せておりました先師の建仁寺に入られ、そこで筆を取って最初に書き上げたのが、この普勧坐禅儀という経典です。この普勧坐禅儀に関して、道元禅師は正法眼蔵の中の坐禅箴という巻に、こういうコメントを書いてます。
「古来より近代にいたるまで、坐禅銘を記せる老宿一両位あり、坐禅儀を撰せる老宿一両位あり、坐禅箴を記せる一両位あるなかに・・・、ともにとるべきところなし・・・ みな坐禅を知らず、坐禅を単伝せざるともがらの記せるところなり」と。
古来より近代に至るまで、ということは支那のことですよ。坐禅銘や坐禅箴、また坐禅儀を著した老師方がそれぞれ一人や二人はあった。しかし、共に取るべきところなど無い。皆本当の坐禅を知らない人が書いたものばかりである、と言うのです。又、
「いたずらに息慮、凝寂の経営なり、いかでか仏々祖々の坐禅を単伝せん・・・ 晩学の者捨てて見るべからず」と。

心の動きを止める方法であるとか、心を静ませるための教えとして書かれておる。そんなものは釈尊直系の只管打坐から言えば取るに足らない。後進の者はこの様ないい加減なものを見たり学んだりしてはならぬ、と容赦なく切って捨てているのです。道元禅師の目には、坐禅のことを説いたものがあるが、その内容たるや噴飯ものと映ったのです。これほど道元禅師は潔癖であり、厳しい方だったんです。

道元禅師がこの普勧坐禅儀を出す三年前に、親鸞聖人が「教行信証」を顕わして真宗の立教宣言をしています。まさに日本史の中で大きな宗教的、精神的徳性の世界が幕開いていく瞬間だったんです。親鸞聖人と道元禅師とは縁戚に当たり、一度出会っております。親鸞聖人が道元禅師に一句を呈するんです。成りきる、成りきらないという、自我滅却の極点に就いて、お互い確認しようとするのです。一方は釈尊直系の解脱底です。まず親鸞聖人が成りきるということを定義付けるための歌を呈するんです。「唱うれば仏も我もなかりけり、只南無阿弥陀仏の声ばかりして」と、良い歌ですね。道元禅師はそこで半分は認めるんです。御坊殿、そこに良く気が付かれましたなと。じゃが山僧はちょっと違うと。道元禅師の歌です
「唱うれば仏も我もなかりけり、只南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏」皆さんここで深さの違いが分かるでしょう。声ばかりしては、まだ離れて眺めておる自己がある。ところが道元禅師は満身南無阿弥陀仏に成り切っちゃった。自己がありませんから常に成仏底です。これが仏法です。これが仏性です。
「唱うれば仏も我もなかりけり、只南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏」
そこで親鸞聖人手を打ち膝を叩いて喜ぶんです。よく分かりましたと。後に書簡で、御坊に会ってから、法を説くのにとっても端的になり楽になったと。親鸞聖人がその後に書かれた「五ヶ条要文」という素晴らしい法書があります。惜しいかな恐ろしいかな、親鸞教の人たちは、これはあまりにも禅的だから親鸞聖人のお言葉に非ず、として排斥したのです。我が義光老大師がそれを見つけだし、これは大変なものだ。親鸞聖人は確かに解脱し悟っているじゃないかと驚かれ、大変親鸞聖人を尊崇されたのです。それで「親鸞のはらわた」を上梓され聖人を顕章されました。
これは血を吐くような激しい言い方で親鸞聖人を養護した本です。時代の趨勢ではなく、眼が無い者が祖師方を操ると、一番大事な端的な教えを捨ててしまう、大変危険なことをするのです。道元禅師の一番大事なところ、坐禅が何故大事かいうところ、何故これだけやってれば究極のところまでいけるかということを知っていなければなりません。禅の本領が分からない眼蔵家を崇める世相になったのは、真箇に修行する修行者が余りにも少なくなったからです。道理で知ろうとするのではなく、宗祖を徹底信じて、徹底行ずる事が第一です。

そこで道元禅師の人がらですが、臨済宗・真言宗から多少嫌われております。何故かといいますと、正法眼蔵の中に、始めの頃は臨済禅師を大変尊敬して偉大な祖師だ言っておるんですけれども、自分の境涯が進めば進むほど、最後には臨済禅師はまだ仏法の奥義を知らないとまで言ってます。それは臨済録の中に、畑で師の黄檗禅師を突き飛ばす場面などがあります。次ぎの瞬間にさっと助け起こして礼を尽くさねばならぬところを無視しているので、道元禅師からすると「汝、仏法を知らず」と言いたいのです。仏祖であり師である御方に対して、禅機としては実に天晴れだが、法の人としての弁えが成ってないと言うところです。道元禅師には耐え難く見苦しい振る舞いに見えて、本当の道の人がすることでは無いとしたのです。こうした働きの特徴を家風というのです。

道元禅師の家風は、「威儀即仏法、作法是れ宗旨」で、如何にも気品と厳格さ純粋性さの上に綿密さをコーティングしたような宗風です。「長爪長髪これ畜生也」と言って、自ずから人としての慎みと礼節が無くては成らない。爪や髪をきちっと手入れしなければ畜生と同じだし、況や三宝（仏法僧）を体現した者としての戒であり法だというのです。臨済禅師の家風は、極めて男性的で攻撃性に富んだものです。向こう一杯の見識で、仏法をもろに突き出してきて、是れでも分からんのかと言わんばかりに「喝！」となるのです。もちろんそんなことばかりをしていた人ではありませんが、家風の特徴的なところを言うとこうなるのです。共に仏法からの慈悲であって、道元禅師の臨済禅師批判も、元は双方肝胆相い照らす心的根本が明了している間柄のことで、どうあっても認め合った仏法底なのです。只、宗祖を切られたと取る宗門人から言えば、道元何者じゃ、ということになる。ここは道元禅師の言い振りに耳を貸すべき処で、未徹の無眼子が云々すべき世界ではないし、一教団に固執して済む事柄でもないのです。只、大法重きが故です。

また「弘法も仏法を知らず」と退けました。弘法大師は道元禅師より四百年以上も前の人で、彼が支那へわたったときは、九世紀で黄檗・臨済・薬山頃でした。漸く禅が広まろうとする矢先で、正師は極僅か故に、それで涅槃妙心の消息には遭えなかったのです。彼がもし正師にあって居たら必ず大法の人になったことでしょうから、我が国の精神文化にもっと影響を与え、歴史はもっと変わっていたでしょう。とにかく真実でない限り退けて、後人の者がつまづかぬよう注意を促したのです。真言の宗門人にしてみれば、親を憚られることを良しとするはずはないことも理解できます。が大法重きが故に真を真として人情に落ちてはならないのです。「未在更に何をか言わんや」、と無所得底に向かって法戦する気概こそ法の人と言うべきです。

かように道元禅師はとても峻厳にして純粋な方でした。ある奇特な人が、貧しい永平寺を憂いて土地を寄贈してくれたんです。弟子が大いに喜び、寄進の書き付けを携え、「師匠喜んでください、これだけ寄進をいただきました」と言って帰ったら、道元禅師烈火のごとく怒って、袈裟衣を引き剥がして、即追放するんです。そして立っていたところの土までほじくり出すんです。汚らわしいってわけです。それは何も怒り狂ったんではないのです。そういうふうな名聞利用、つまり権勢に近づいたり、物金を尊び喜ぶような者は仏法者に非ず、ということを古今にきちっと指し示したのです。それを裏付けた家風として、後嵯峨上皇より紫衣の贈与を二度断りました。しかし三度目は、「失礼になる」と言われて謹んでお受けになりましたけれども、「（この様なものを被着したら）猿どもに笑われる」と言って生涯袖を通すことは無かったのです。日常の生活上水は欠かせません。永平寺は深い山の谷間にありますから、綺麗な川が直ぐ側を流れています。道元禅師もその川の恩恵に与っていました。この事は誰も同じです。違うところは、たとえ半杓と雖も残水は元の川に戻されていたことです。誰かが其の理由を尋ねました。「杓底の一残水、流れを汲む千億人」と言われたのです。僅かな残り水だからと言ってどうして粗末に出来ようか。此の水でこれから幾万年もそのまたずっと先の人も、無限の人たちが使うものなのだ。自然は有限だからこそ大切にしなければならないとも、人類はでも永遠に続いてもらわねばならないとも言ってはいないが、しかしその事を端的に実践されている姿です。永平寺に入られましたら、門の両側にこの金言を刻んだ石柱が立てられていますので、道元禅師に敬慕と惨悔の念を深くしてご覧下さい。

当然のこと道元禅師は仏法に対しても潔癖性と厳格さがもろに出ていて、この経典を初め、正法眼蔵の全編に漲っています。かように神経質的厳格さに加えて才優れておりますから、禅師の字は一段と研ぎ澄まされた感がします。私が小僧でお世話になった豊橋市の全久院には国宝が二つあります。一つは道元禅師の御真筆「山水経」で、もう一つは二代様の孤雲懐奘禅師がお書きになった「宝慶記」です。私は二度ばかり直にそれを手にして拝覧をさせていただいたことがあります。その一文字一文字から、あの研ぎ澄まされた神経質的厳格さが強烈に伝わってきました。面相筆で書かれたかと思うほど、肉細の線ですスカっと最後まで書かれていました。二代様の字はとっても温かくて、文学的で情緒豊かな詩文のような響きがする、優しさとまろやかさ、暖かさがある字体でした。道元禅師は、月下に刀の抜き身を引っ提げて立っているような、ちょっとだけぞくっとするような字なんです。天才道元の家風は、境涯の高さだけではなく、法に対する純粋さ、気高さ、それを守る信念、それを伝える厳格さ、そうした

性格風格も加わって祖師の中の祖師と言われる所以です。その稀代の力量でものされた普勧坐禅儀です。容易な経典ではありません。

この普勧坐禅儀は仏道の根本である「涅槃妙心」を体得するために書かれた実践用の南針です。この通りをやれと。正法眼蔵の中に、しきりに坐禅をすればよろしい、という言い方で締めくくった章がいくつもあります。坐禅をすればよろしい、という真意は何かと言うと、理屈や文字を追ってはならぬ、世俗一切を放下しなさい、その上でひたすら坐禅しなさいと言うことです。宗祖道元禅師は、とにかく私の言う通り坐禅すれば必ず解脱するぞ、ということを力説しております。

学道用心集に、「仏の言わく、行ずれば証その中にあり。・・必ず行を待って超証す。・・若し行に非ずして証を得る者ならば、誰が如来迷悟の法を了ぜん。・・況や行の招くところは証なり。自家の宝蔵外より来たらず。証の使うところは行なり。心地のしょう跡、豈に回転すべけんや。・・学道は思慮分別等の事を用ゆべからず。・・文字法師の及ぶ所に非ざるのみ」と。

この普勧坐禅儀は正に闇の中の光、大海の船、飢えの食です。誰もがこの通りに行ずれば証自ずから現ずると約束してくれているのです。「人々分上豊に具われりと雖も修せざるには現れず、証せざるには得ることなし」と言われたのも道元禅師です。したがって皆さんもこの通りをおやりになったらいいんです。ただ格調高いものですから、これを読んでもしばしば理解に苦しむ言葉が出てきます。しかし、道元禅師の言わんとするところは文字の理解ではなく、本当に身を捨てて、素直に只坐りなさい、と言うことに尽きるのです。その事を手を変え、品を変えて細かく説いてくださっているのです。

やがて道元禅師の道風が幕府にも届き、四十八才の時、北条時頼の請いを受けて約半年ほど鎌倉へ下向されました。時頼は大変優れた徳政家であったようです。四十五才で大仏寺・後の永平寺を開闢されましたから、その三年後のことです。尚、越前へ赴かれたのは開闢前の年ですから四十四才の時でした。谷間で湿気が強く、日が昇るのは遅く陰るのは早いという、まことに静かで霊性豊かであっても、栄養事情も悪い中での執筆生活は必ずしも健全とは言われません。五十四才で入寂されるまでに、九十五巻の大著述をもたらすとなると、一日の殆どを費やされていたかも知れません。勿論宇治の興聖寺を開かれたのが三十四才でしたから、以前より執筆は進められていたとしましても、やはり相当の時間を掛けて精力的になさったことは確かです。

後を孤雲懐奘禅師に委嘱され、京都のお弟子さんのもとで肺の病を加療されましたが、その甲斐も空しく散り逝くことを悟り、沐浴して衣を整え、次の偈をしたためて示寂されました。これを遺偈と言います。

「五十四年。照第一天。打箇臉跳。触破大千。忸（いい）。渾身無著処。活陥黄泉」
五十四年。第一天を照らす。このボッチョウを打して。大千を触破す。忸。渾身著する処無し。活きながら黄泉に入る。（五四年間。本来の端的を照らし出して自在且つ存分に使った。この端的自在さえも打ち砕き、大千世界を握りつぶしてさっぱりとした。いや、それすらも余計な詰まらぬ事だ。本来この身は来るところも行くところもない。只真空妙有に従い去ろうぞ、では逝くとしようか）
情熱的且つ静寂華麗にして厳粛な五十四年の御生涯を終えられたのです。建長四年（1253）八月二十八日の深夜の事でした。
孝明天皇は「仏性伝東国師」、明治天皇は「常陽大師」と諡号されました。現在曹洞宗両大本山の猊下は、天皇家より禅師号を勅使されています。これも、この優れた宗祖によるものです。

道元禅師が出現された時代は、まさに日本国史の中世期に入った時です。天皇公家の政治から武家政治に変わって漸く安定したところです。幕府を開くに当たって、京都から離れて天皇や公家の力が及ばないところの鎌倉を選び、武家による力の政治を展開して、世相の安定を得ていたのです。ようするに武力を使わない徳力による天皇政治から、それまで野蛮性故に下層であった武家が台頭して、強力な武力を背景に政治をする、そのこと自体が大変不自然に思えたはずです。二十二才の時、その幕府が仲恭天皇を排斥し、後鳥羽上皇を隠岐に、順徳天皇を佐渡に、土御門上皇を土佐に遷流するという、建国以来類のない荒々しい幕政の様を垣間見ていましたから、道元禅師の世相観からすると、とても憂うるものがあったに違いないのです。潔癖な道元禅師は、権勢を天皇に返上すよう、時の執権北条時頼に進言されています。
しかしながら下層階級であった武士が、日本国という船を健全に航行するという立場を得るや否や、武士の中で、質の高い倫理観と文化が育っていきました。それはその後の歴史に多大な影響をもたらせるのです。禅師が亡くなられる頃は、支那より明眼の宗師が来朝したり、また支那へわたって法を伝える僧も現れだしたのです。鎌倉から永平寺へ帰られて二年の後には、鎌倉に建長寺が創設されています。安定社会は精神文化を育み始めたのです。それは少々の犠牲を強いられても、腹が立っても、戦乱に巻き込まれて死ぬよりはずっと良いからです。鎌倉五山は京都五山文化のように庶民化するまでには到りませんでしたが、こうした平和を背景にして生まれた高い精神文化だったのです。
ところが世相は次第に混沌としていくのです。それは、平和がもたらせる側面でもあるのです。どう言うことかというと、社会が安定すると、野心家にとっては財と武力の蓄積が可能になり、野望マグマが活動を始めるからです。一方の執政側は権力に溺れて脆弱腐敗し、やがて力の対立関係が始まり争乱と

なり、新たな船主の舵取りが始まるのです。
武士の倫理観は、勿論男の論理であり野望であり権力要求が基本要素です。武士は上下強弱が秩序の元ですから、そこから義という精神や忠節という没自己の精神を育む一方、野望は謀略を生んで戦乱になることが多いのです。こうして戦乱と平和との繰り返しがずっと続くのです。その愚かな繰り返しの中で、武士固有と言ってもいい生命観が生まれ、文化が育まれていったのです。その基になったのが禅の精神です。お互い個人的な恨みよりも、武士としての権力欲や義と勇とで命のやり取りに終始する、その愚かさ故の儚さに人間の様を見るようになっていくのです。それは仏道精神の影響を受け、無常観を育んだからです。こうして死の恐怖を精神力で越えようとし、華麗に死を包もうとする自己確立型生死観や倫理観となるのです。禅はこうした中に必要とされ求められて広まったのです。戦いの真っ直中、死を目前にして茶の湯を嗜む風潮は、茶道の静寂さによって心を静め、恨みつらみを越えて戦うことのみに専念しようとする、そのための心の決着方法でもあったのです。
戦いの末、雌雄が決すると、一方には死しか有りません。死んで生きる道に義と勇と潔さを讃えて花を添えてやるのです。酒を送り、勇の最後を切腹という自己決着で華麗に飾り、且つ手厚く葬ってやるという、他国にはない戦いの精神文化なのです。これが大乗精神の清々しく荘厳なところです。戦いに於いてもその精神が生かされていったのです。

時代というものは面白いもので、社会が安定をしてくると、今度は文化と共に徳性と教養を尊重するようになるのです。やはり力だけではだめだ、と言う高次認識に高まるのが、我が日本の優れた民族性なのです。徳をもって治めると言う意識になるのは、基本として高い精神文化が育っていたからです。天皇に対して絶対信を抱き、儒教の仁の精神と大乗精神である仏法の慈悲・空の精神が育んだ、潔く清らかに生きることを理想とした意識からです。その上で確立した倫理観は、義理人情を中心とした忠義忠節や孝行徳行、忍耐や努力や慎み倹約の心です。これが徳川時代三百年の平和時に確立した日本の民族性なのです。

人類は社会と共に変化発展します。そこに新たな文化が育まれ、個の確立が促されて、今日の様なみんな一人々々人生をする社会へと進化してきたのです。どうしても国家という全体観・法律という絶対観が確立するまでは、野獣的な力による押さえつけの、一時の安定であり秩序でしかないのです。実に不安定です。これが平和と戦乱が繰り替えされる構造であり、まさに人間の野生性と野望によるもので、

荒々しい男の生命力そのものです。このような混沌の中に、大乗精神の禅が急速に浸透していくのです。

正義不正義は、時の政権側かそうでないかによるものが多く、普通は常に天皇側が正義なのです。やがてマグマは爆発し、天皇と幕府と豪族とが入り乱れ、遂に朝廷も南北に分かれた歴史に類のない国体になったのです。後醍醐天皇には大応国師・大燈国師という明眼の禅師がおり、夢想国師は両朝に珍重された巨匠です。戦乱を究めた後、足利時代は京都五山文化の時代でもあり、禅が荘厳且つ華麗に輝いた時なのです。それは禅仏教が純然たる日本文化として花咲き、高度な文化が庶民化した特異な時代とも言えるのです。王侯貴族・武士・商人・芸人に到るまで、高邁で深遠な生き方の文化を一般教養として求めた時代なのです。

余談ですが、偉大な考古学者シュリーマンが、一八六五年に江戸末期の日本を訪れたとき、日本人の清潔さ、礼儀正しさ、教養の高さ、整然とした統率性、町のインフラ等で驚嘆したのです。当時の人口は三百万で世界最大の都市でした。その当時の日本全国識字率平均は、最近の研究で六十五㌫と判明。教育が尤も整備されていたイギリスでさえ二十五㌫でしたから、世界通の彼が驚嘆したのは無理もありません。帰国後、彼の膨大な報告書には、、「日本はオホーツク海に近い国だが、私はこの国がいつの日にか偉大な経済的繁栄を見ることは確実だと見ています」と。そして今のうちに日本を叩いておくようにと、欧米の外交官に説いて廻りました。その手法は武力ではなく、金と銀との交換による格差を利用することだったのです。それ程彼には知性的に見えたし、人格的にも高度と思えたし文化人と映ったのです。それは歴史的全体的に高度な教養、高度な教育があったらだと見抜いのです。

このような国民レベルに達するには相当の時間が掛かりますから、彼は日本の歴史も含めて全に深い興味を持って飛び歩いたようです。日本人がこの様な文化的成長を来したのは、正しく多くの優れた精神指導者と文化人を輩出したからです。それにより他国にはない国造りが出来たのです。余談でした。

優れた多くの祖師が排出したのは、道元禅師をくだる百年後ぐらいからです。徳をもって国を治め心を耕すという人生観・倫理観が、寺院を中心にした宗教家、特に禅僧によって他の文化と共に浸透して民族性が育ったことは確かです。寺院作りが進み宗教家が多数育ちますと、自然地域社会の教育が進むという構図です。忘れてはならないことは、道元禅師に先だつこと凡そ六百数十年前、あの聖徳太子（574ー622）が現れて我が国に初めて仏法が興隆しました。その二百年後に空海と最澄が現れたのです。その後の精神史に花を咲かせたのは、この先駆者が居たからなのです。空海（774ー835）は特に自然科学系の能力に優れ、極めて合理性に富んだ知性で現世利益を履行した最たる人です。識字率を向上

させるために仮名文字を発明したのも、我が国初の庶民学校（綜芸種知院）を創設して庶民教育にも精力的だったのも、彼が生々しい情熱家であり宗教家であり、且つ科学者・教育者であり理想家だったからです。ワープロ時代を迎えたとき、千二百年前に発明されたこの仮名文字のお陰が、どれ程であったことか一考すべき事なのです。

一方の最澄（766ー822）は、比叡山に延暦寺を開き、多くの門人を育成し精神指導者を擁して、平安の文化を側面から刺激して精神の深遠さと雅を、空海と共に発展させた人です。その凡そ二百年後、鎌倉に新仏教を開花させたのは、多くの新しい宗教であり、その開祖達は殆どこの延暦寺で修行した人たちなのです。

やがて寺院を中心にした壇家制度へと固まっていき、管理政策としても庶民の教育政策としても大層効率良く発展しました。この点からしても大成功したわけです。が、これからの社会に於いて、既成化したこの制度が、果たして良き精神指導者の育成に役立つかどうかは大いに疑問です。

普勧坐禅儀をものされた道元禅師の時代が一応平安であり、その頃から祖師方がわっと続出した日本の禅の黄金時代が始まっていく。その一番の皮切りが道元禅師でした。勿論それ以前に道昭・能忍・栄西がいました。しかし体系化し世に受け容れられる時代ではなく、内容的にも真箇とは言い難かったものです。この経典が世に出た時が禅宗の開闢宣言であり、曹洞宗の立教宣言でした。

この経典の位置するところは、真箇の修行者に光を与えるものです。他に累を及ぼす存在となったのは極最近です。現代すこぶる哲学者・文学者間にもてはやされ始めています。が、知性では手が届かないために持て余しているのが真相です。当たり前のことです。でも世界的に眼蔵家が増えていくので気を付けねばなりません。現代語訳を頻りに試みているようですが、端的を知らずしてやることですから、肝心な本領に当たるところは悉く間違っています。読み物ならともかく、決して実参実究のための南針となるものではありません。加えて、随聞記と学道用心集及び仏性・現成公案の各巻きは、常に拝読することで菩提心向上の大いなる資助となるべきものです。尚、「坐禅用心記」（瑩山禅師1268ー1325）及び「坐禅和讃」（白隠禅師1685ー1768）は、普勧坐禅儀同様に弁道工夫に欠かせない座右の法書です。

どうか一つ道元禅師を喜ばせんと思いますならば、大いに坐を練ってください。それしか道元禅師に迫る道はないのですから。次回から本分に入ります。

第一回 茶例会

心の定まり

道元禅師は学道用心集に「参禅学道は一生の大事なり。ゆるがせにすべからず。・・・古人、臂を断ち指を斬る。・・・昔、仏家を捨て国を捐（す）つ。釈迦大師、無量劫来難行苦行して、然して後にすなわち此の法を得たり。本源既にしかり。・・・好道の士は易行に志すこと莫れ。若し易行を求むれば、定んで実地に達せず、必ず宝所に到らざるものか。・・・其の骨を折（くじ）き髄を砕くを観るに亦難からざらんや、心操を調ふるの事尤も難し。・・・身行を調ふるの事尤も難し。若し粉骨貴ぶべくんば、之を忍ぶ者昔より多しと雖も、得法の者これ少し。・・・悟道の者これ少し。是れ即ち心を調ふること甚だ難きが故なり。」とあります。

凡情を以て心を調えようとする、このことが如何に難しいかを言っているのです。又正法眼蔵生死の巻きに曰く、「仏となるにいとやすきみちあり。」「ただわが身をも心をも、はなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなわれて、これにしたがいもてゆくとき、ちからをもいれず、こころをも、つひやさずして、生死をはなれ仏となる」と宣いき。

心の定まりを着けることは、一切の惑乱葛藤の根元を取ることです。根元とは隔たりのことです。心の癖です。認める癖です。この癖のまま、隔たりの心のままでその心を調えようとすれば、ますます目的は遠くなるのです。泥水で洗うのと同じです。洗濯すれば綺麗になると思ってしても、その元が拙ければ益々汚れてしまうのと同じです。それで先ず菩提心を起こすのです。凡情を捨てて道のみを願うのです。それが「仏となるにいとやすきみちあり・・・」となるのです。損得駆け引きの凡情がありませんから、心を楽に調えることが出来るのです。自然の心のままに、何も持ち込まねば何事も起こらない。自己を立てなければ、初めから隔たりはないのです。縁のままに只在る。これを真如と言います。或るがままのことです。

心の定まりを得る最短の方法は、どういう人であれ、縁のままに只あれば自然に折り合うのです。我々には具体的な身体と具体性のない心があります。その心を大きく分けますと、知性と感性と意志です。この四つが一つに統合一体となり隔たりがないときが、一番安定をしていて充足し満足しているときです。落ち着くとか一心とか成り切るとか言いますが、一番素晴らしい状態が、この様に隔たりや対立や

縺れがない、只の事なのです。心身ともに自然のものですから自己がない、本来が「只」なのです。それを「わが身をも心をも放ち忘れて、仏のかたよりおこなわれて、これにしたがいもてゆくとき、ちからをもいれず、心をもついやさずして、生死をはなれ仏となる」と言われたのです。

道を易きに求めては得られぬ、と警告したのは、凡情即ち世俗の念が主流を為している限り駄目だからです。それを先ず捨てよと言うことです。であれば自然に道に叶い、我を忘れて縁のままに、只あれば、そのものがそのものの本質を教えてくれる時節があるのです。「仏のかたより・・・」、とは、縁そのものに従い去る。只すると言うことです。それを、「ちからをもいれず、心をもついやさずして・・・」と言ったのです。これを練るのが修行です。癖が取れれば自然に、生死をはなれ仏となるのです。

したがって一番気を付けなければならないのは、身と心が隔たりバラバラになぬように注意することです。分裂状態が葛藤となり怖いことが起こるからです。何となれば意志ではこうやりたいと思っても身体が付いていかない。遊びたいという気持ちもある、やらねばならないという使命感もあるんだけれども、気持ちが乗らない。こういうときが一番辛く苦しいのです。環境条件が良くても悪くても、一つにまとまっておれば自ずから落ち着くのです。当然心のぶれが無いために安住しているのです。信ずるとは安住することです。心を定めたら、それに素直に従うことです。心を振らないことです。当然比較もしないし他も認めない。それを絶対視するから信ずると絶大な力がそこに湧いてくるのです。

そのかわり気を付けなければいけないのは、自己絶対・他否定の念を起こすことです。絶対視すれば他を一切認めません。これが大変怖いのです。否定と否定とがぶっつかれば、宗教も信仰もイデオロギーも、そんな理屈や道理など関係なくなり、末は戦いしかないのです。とにかく互いに巨大な否定心があるからです。そこには無知性となり動物化する精神の構造があるのです。こうした無知蒙昧さは人間であることすら忘れてしまうから危険なのです。

したがって信ずると言う精神行為は、他を認めないが故に絶対視が可能となり、単純一本化して心が定まる、というプロセスでおこるのす。ですからその初期段階に於いて精神を健全に働かせなかったり、その後に於いても全体との兼ね合いとか人間的であるか否かとか、当然の倫理的基準に該当しているか

どうかの必要な分別が、もし働かなければ非常に危険なことになるところです。ファッショや悪徳商法やそうした向きの宗教はこれをうまく利用しているのです。弁舌爽やかに、自分の要求を満たしてくれるようなうっとりする論理と言葉を巧みに並べ立てますと、大脳の知的作用がだんだん狭隘化し退化して、信ずるという精神現象になるのです。これが言葉の麻酔性であり麻薬作用です。ですから信じて心が安らかになることは同じでも、禅に於ける一元化とはまったく違うのです。

尚、安定したことで安らぎを実感し喜びを抱けば、脳に何とか波というものが現れるそうですが、それは精神の統一に付随してその向きのホルモンが供給されるからです。そうなると他を否定しても何とも思わない、一つのことを絶対視しても何とも思わない、寧ろそのことが本人にとっては大変強い使命感となり信念にさえ成るので怖いのです。その現象は明らかに麻酔作用によるもので、無知性化し鈍化した危険な精神状態であって、これを盲信とか迷信と言うて昔から忌み嫌っているものです。それでも本人は救われていると実感しているので困るのです。従って禅は、この様な偏りの信、拘りの信をすこぶる警戒するのです。

書を悉く信ずるは書無きに如かず、師を悉く信ずるは師無きに如かず。と注意して信じることの大切さと危険性を教えているのです。それで坐禅修行に先立つては、「問思修より三摩地に入る」ことを良く理解しそれを履行するのが道なのです。

正師に逢うまで師を探せ。
もし逢うことが出来たら、良く法を聞いて理解するまで尋ねよ。
理解したことが正しいかどうかを師に点検してもらい、確かな方法論を理解せよ。
しかる後それに従って命懸けで修行せよ。

さすれば必ず解脱するぞ、と保証してくれているのです。是れを観ても良く分かるように、信ずるには徹底して知性的に成れと言うことです。そうしないと道を誤るからです。これを曖昧にしたら法でないものとの区別が付かなくなるからです。

かくして、「只」の尊さが分かるでしょう。隔たりが無ければ本来であり仏の世界であることも理解できたはずです。自我さえなければ道そのものであり、対立するものもなく去来するものも無い。真理の

丸出しであることも、信ずるに値することも分かったでしょう。分かったと言うことは、もう実行して体得するしかないぞと言うことなのです。実践しない限り証は有り得ないのです。

仏道はなるほど高邁な感がするでしょう。最尊、最上の道ですから。しかも一足飛びに到る道が坐禅だとなると、何が何だか分からなくなるのも無理はありません。しかし分かるとか分からないとかではなく、本当に坐禅すれば、それはもうそれがそのものを教えてくれる道ですから、最短距離と言う距離もないのです。ですから坐禅はこの上無い尊い事なのです。

つまり、今お話した通り、その物に成ればその物の真相が分かる。その物がその物を教えてくれるのです。本当に坐禅すれば坐禅が坐禅を教えてくれる。坐禅ばかりに成ったとき、隔たりが落ちて坐禅そのものと現成するのです。そこで初めて自己のないことが実証されるのです。空の体得です。これが一隻眼です。

ですから、その物に成るためにはその物を離しては成らないのです。否、既にその物ですから離れることは出来ないのです。呼吸を止められますか？ 歩行の時、歩行を止めたら歩行にならないでしょう。眼耳鼻舌身意・色声香味触法総てそれがそれを証明しているのです。只、理屈を差し挟むからその物と隔たりを起こし、その物と触れていながらそのことが分からないのです。

この理屈を付ける癖、心の癖を陶冶するための修行です。生活そのものを理屈なしに「只」すれば道なのです。機能していること自体が道です。これが仏道です。私たちは毎日朝起きてから寝るまで、何人と言えども留めなく作用している様子は変わらない。それが道だからです。

次から普勧坐禅儀の提唱を致しますが、冒頭に「原るに夫れ」とあります。次ぎに間髪を入れず「道本円通、いかでか修証を仮らん。宗乗自在、何ぞ工夫を費さん」とやった。もう結論です。言うことは何も無いぞと言う理りです。我々を含めて総ての物事は、知る知らないに関わらずちゃんとその事を現じ、既にそれがそれをしていて、初めからそれがそれを証明している。何を言うこともない。食べ、見、聞き、等々それ自体が道そのものだからです。道でないものは無い。因果その物です。既にみんなこの道を使いこなしているんですね。この如実のありのままの、天然の様子を本当に知ることが禅の極意であり解脱することです。

仏法に突入する道を説いた「普勧坐禅儀」の内容はと言いますと、今申した通りです。私たちの生活そのもののことを言っておるんです。ただそれを本当に体得するには如何にしたらよいか。言い換えれば、真実に生きるのはどうすることかです。真実に生きるとは真実に歩くことです。真実に食べることですよ、真実に生きるとは本当に眠ることなんです。真実に生きるとは本当に大小便することです。つまり、その時その場その事それを本当にすることです。真実に、本当にとは、偽りや邪見など不純物のない心を言うのです。本当に天然の道理に叶った素直な心でやるんだよ、ということを説いておるのがこの普勧坐禅儀です。般若心経とぴったり一枚です。真実に二つはないのですから当然です。深般若波羅密多を行じればいいんです。道を得る一番の方法です。それが日常の生活で出来るのですからやりなさいよと言うのです。今、この事を真実にしなさい。一切の理屈無しにしなさい。我を忘れてしなさい。只しなさい。縁のままに従い去りなさい。と言うことを微に入り細に渉って説いてあるのです。

こいうことでありますので、一心不乱に「只」あれば自然に四身一体になり、隔たりが無くなりますから精神エネルギーは勿論、一瞬一点で作用しますから、意志も信念も巨大になります。自己がありませんから道のままにどんなことでも、どんないばらの道でも突っ切って行くのです。それで普勧坐禅儀の後半に出てきます「坐脱立亡も此の力に一任することを」と在る通り、坐脱も立亡も出来るのです。坐脱というのは坐ったまま死ぬことです。立亡というのは立ったまま死ぬことです。自ら息を止めてそれに徹する力です。「坐脱立亡も此の力に一任する」というのは四身が本当に一体化して我を超えたときに起こってくる巨大な信念力のことです。だから一切の煩悩にうち勝ち「天魔鬼神も及ぶことあたわず」とあるでしょう。この身を本当に捨てた力です。

一番良いのは、日常が本当に送れたら最高ですから、いつも今、成りきり、成りきり努力するんです。余念を入れないように、少林窟流に言うと「只淡々」とやることです。ここが一切経の中心であり一番の神経、動脈に当たるところです。ここが急所です。之を弛まず遂行しておれば良いのです。ですから皆さんにはこれをやってもらってるんです。一超直入如来地の急所のところで修行してもらってますから、行き着くところは解脱しかないのです。

少林窟に遠くから毎月来られる人がいらっしゃいますが、これは道を思うときには他が無いことを意味します。大したことの無いものは切り捨てる。この力です。どんなに大事なことがあったにせよ、死ぬ

ときは死ぬのです。どうしようもないでしょう。だから切るときには潔く切ることです。道とそうでないものとを明確にする事です。これを分別と言います。明快な分別を持って事に当たるんです。そして分別を下したならば信じたまま、決定を下したまま突っ走って行けばいいんです。道の時は既に道ですから分別の世界を越えているのです。無の分別です。「無理会の処に向かって究め来たり究め去るべし」とは少林窟道場の窟是です。一本筋で行けばいいんです。無の知性です。無知性を如何に使うかです。使うことと使われることとは全然違います。結論は結論です。前後無しです。無の知性です。無分別です。後は努力のみ。結果は自ずから出るんです。この歯切れの良さ、前後無しが禅です。

したがって身になす事無しとあるでしょう。先ず身を忘れることです。為すべき心を忘れることです。我を忘れることです。このことはあらゆる心の癖、あらゆる不純物を抽出してくれますから一番手っ取り早い根元の解決方法なんです。だから祖師方が坐禅せい、坐禅せい、坐禅せいと言ってるのです。これが唯一正伝の坐禅です。やるときには命がけになってやってください。例え十分であろうと二十分であろうと、頭から湯気が出る、汗が出るくらい渾身全勢力を注いで一心不乱にするのです。さすれば雑念の余地も拡散する隙もなくなりますから。それだけ隔たりが早く取れるのです。

あのバラバラ状態の苦しさ辛さは良く分かりますから、一刻も早く調御させるべく指導します。当然のことですが、これはそんなに簡単なことではありません。いきなりはとても出来ない相談です。ですが本人が真剣であれば隙が無くなってきますから、とにもかくにも本人の努力心が問題なのです。努力心が高まるにつれて心のバラバラ状態が直接苦しみとなります。従ってそこからの脱出を計るために本当に努力します。この状態になりますと、こちらが加える刺激は心の縺れを取る手段になります。即ち、心が纏まりやすい処まで来たと言うことです。心理的にぞくっとすると同時に、肉体的にもしゃきっとさせることによって一機に纏まるのです。そのための警策なのです。あるいは出会い頭に問答して平手打ちが飛ぶのです。それが修行者にとっていちばん有り難く効果的なのです。瞬間にすかっと折り合うからです。

一般では、殴ると暴力として悪視します。確かに次元が落ちてくれば暴力になりますけれども、高い次元に向かって苦しんでいる時、眼力の在る者が振るう鉄拳なり平手打ちは、暴力どころか、本当に有り難く暖かいもので、これ以上の救いも慈悲も無いのです。

こうした指導は無論、師の側にあって懸命に努力しておればこそで、そこが師の側での修行の功徳なのです。師を離れるなと言う理由は、師はどんなことでも法としてみていますから、それに違えた場合や際どいときには間髪を入れず指摘してくれるからです。

南泉禅師に侍ること四十年の趙州禅師ですから、師の全分を貰っています。更にそれから二十年の行脚です。釈尊ですら唸るほどの境界です。日本に於いては大応・大燈・関山国師です。大燈国師は二十四才で大悟して、後二十年もの間、京都の五条の橋の下の乞食隊裏に混じって端的を練り続けた祖師の中の祖師です。その弟子が関山国師です。大燈国師に出会ったときは既に一隻眼を備えていた英傑漢です。大徳寺の師の元で大成するのです。師に替わって後醍醐帝に心要を説いたのですが、帝が隠岐に流されるや伊深山中の村に入り、そこのお百姓さんに朝から晩までこき使われて無我を練り通すのです。少しの感情も用いることなく淡々と端的を練ること八年間です。花園上皇がとうとう見つけだして、離宮を禅寺にして妙心寺とし、そこの開山に迎えて法を聞くのです。
その境涯すこぶる孤危険峻にして孤高のものでした。師に勝るとも劣らぬ力量で、それぞれの帝より与えられた道号は、本有円成国師・仏心覚照国師・大定聖応国師・光徳勝妙国師・無相国師です。彼は語録を一切残していません。各祖師方が総て語り尽くして居るから無用じゃと。只一言、「柏樹子の話に賊気あり」が残されています。国師の一句です。容易の看をなす勿れです。

これをしてお分かりの通り、解脱こそ禅の命脈です。道元禅師の普勧坐禅儀は、それを体得するための南針です。次回を楽しみにまた皆さんここにいらしてください。これからこれ以上の坐禅に対する経典というものが現れるとは思えません。これは道元古仏の境涯であり、万古に渡って渾身の力を振り絞った若き二十八才の菩血提涙です。真情徹悃です。

話が飛びますよ。先ほど親鸞聖人の話をしましたが、その五ヶ条の要文の中には一向に念仏しろとあります。一向に念仏しなさいということは、寝ることも、食べることも、立つことも、坐ることも、念仏していることも、自分も、喋ることも、一切忘れてひたすら念仏を唱えろと言うんですよ。正に道元禅師の只管打坐せよ、というのと同じです。無知蒙昧な大衆を救うために、わかりやすく説かれたのが「五ヶ条の要文」です。親鸞教の側からみたら、とてもこれが宗祖の書かれた物とは思えません。だから後人の者によって省かれたのです。それほど生粋の禅の心要を説いたものです。何度もお読みになっ

てみてください。

とにかく我が国は何故か高僧がたくさん現れましたし、高い文化人がたくさん現れました。ここは他の民族・国家と大きく違うところです。一般文化と精神文化を積み重ねて熟成させたところが、日本文化が幽玄で神秘性を秘めているところです。これが日本民族の非常にレベルの高いところです。知らずして日本に生まれた我々は、そういう祖師方の高い精神文化というものを、日本人観としてきちっと持つべきであり育てるべきなのです。今は衰微の方向へ加速していますが、これは大変危惧するところです。これは復古させなければいけません。そうしないと、先人たちが築き上げた我が国の優れた国民性が単に崩壊するだけではなく、国家全体が取り返しの就かないことになってしまうからです。皆さんの力量で、我が国が生んだ偉人たちの消息を評して頂いて、事の心要を学び、現代に活かすべき役立てるべき時は今しかないと思うのです。将来のためにも、古人に報いるためにも、それは今ではないでしょうか。

蒲田さんが先ほど嬉しい報告をされました。非思量と言いますか不思量底に近づいたところです。見ても聞いても念が起こらない、何もない時がある。朝起きたときなども何も念が動かないと。ここまで漕ぎ着けることは容易な事じゃない。そこまで漕ぎ着けたらどうなるのかと言いますと、どうもならないんです。それどまりですとそれだけのことです。ちょっと大きな縁にぶつかるとすぐ乱れます。が、もう徹するだけです。そこをぶち破るだけですから、三食を忘れ、寝ることも忘れてずーっと押し切って下さい。自然に結果が出ますから。

ただですね、そこに危ない線があります。それは何も心に起こって来ませんし、起こっても問題が無い。ころっとそれが消滅していきますから何も問題が無い。とても楽ですからつい油断し腰を掛けてしまうのです。修行を怠ってしまい、隔たりが在るままに手放しをする危険があります。これはとっても大切なことです。間違ってはいけないのは、虚無の手放しになるんです。ぽかーんと無意識状態、無感覚状態、無知性化された虚脱状態とよく似ております。その無記・虚無の落とし穴にぽこっと入ってしまうと、これは知性の裏付けが無いから大自覚に達しえないんです。

眼耳鼻舌身意の意とあるでしょう。心です。それが色音香味触法になってるでしょう。何故、意が法になるかと言いますと、意は知性を中心にしたもので、物を見分けたりする道具なのです。意がなければ

真理か非真理かが分からないでしょう。道か道でないかが分からない。意が無いと法にならない理由です。それで眼耳鼻舌身意が色音香味触法になっていくんです。犬や猫も、万物が全部この因果に違ったものは無い。ちゃんと法のままに法を展開し法を現成しておるでしょう。道本円通そのものなのだが、彼らが悟れないのはそこにきちっとした自覚症状をもたらす知性が無いということなんです。

勝手に知性を一人歩きさせては法に背くけれども、法に従って知性が働いてこそ道になるのです。ですから無記になり虚無になったら悟れないということです。睡眠或いは夢や幻・瞑想・夢うつつをしていては悟ることはできません。怖いところです。とにかく一時はいい気持ちになりますから、ついそれを認めて「これだ！」と握ってしまうと信念になりますから、もう動きが取れなくなります。瞑想で悟れると思い込んでいる人は、皆この落とし穴に落ちている人です。

悟りと知性の関係を補足しておきますと、「法に従って知性が働くから法になる」とは、自己の計らい無くして縁のままの時、法の方からもたらせる知恵のことです。これが仏智であり叡知です。と言うことは自己の計らいが有ってはならない。つまり、坐禅は心の癖、隔たりを取って心を自由にすることなのです。自己を取ることです。自己さえなければ縁に従い去り、自由になるのです。本来です。無の知性です。これを存分に使うほどに道が広がるのです。慈悲となり働きとなって世を明るくするのです。

蒲田さんは修行の方向を絶対変えちゃいけません。正しいから。但し、気持ちが良いからと言ってそれを認めてもいけません。どこまでも単純明快な一瞬の一息だけをどこまでも練って下さい。そのまま我を忘れた時、本当に隔たりが壊れていっぺんに落ちる。落ちたところの大きな大事件が悟りという消息です。本来から言うと隔たりは仮想のもので、勝手な観念現象とその連続によって、法が遮られた状態です。とにかく念の正体を明確化したら一切が無くなるのです。本来何も無いからです。

あの「香厳撃竹」で有名なお話ですが。香厳という方は本当にまじめな人で、十五年か十七年か、一心不乱に坐禅弁道をするんですけれども悟れなかった。それで自分はもう今生には法に縁が無いと修行は諦めたのです。後はただ尊崇して止まない慧忠国師のお墓守りをして生涯を送ることを決意したのです。お墓の側に庵を立てて、墓守りをしていました。毎日掃除をし、お花を立て、読経をしておったんです。こんなに純粋な人ですから悟れないはずはないんです。心の中の不純物は全部落ちていて、真箇私心無く回向していたのです。それだけしかないんですからね。後は徹するだけです。修行するという

心も捨てていますから目的も何もない。悟りたいという要求もない。不純物が全く無くなって、ただ、淡々と掃いておったんです。既に我もなく、していることもなくなっていたのです。

ころころ、と転んだ小石が藪の中に飛んで、カツ！ と竹に当たった。その音で激発し、心の癖がスカッと落ちたんです。大悟したんです。因縁は確かに撃竹が基で大悟したんですが、本当に大悟させた物は何かと言うと、彼の真面目さであり、それまで全てを投げ出して修行してきた道力が物を言ってるんです。これが法縁を熟せしめたのです。熟し切って最後の縁が撃竹だったのです。道元禅師の場合には、隣僧が叩かれたことによって、釈尊においては一見明星によってです。霊雲二十年研鑽の後、桃花の香りで大悟した。

ふーんと香りをかいだ時、自己が落ちて大悟したんです。これは時節到来の縁です。それまでとにかくこつこつ、こつこつ、こつこつこつこつ日常即念を練る、修行することです。努力無くしてはないのです。

釈尊においても達磨においても道元禅師においても、毎日の所作は同じ事です。それをただ淡々とやるかやらないか、真実にやるかやらないかで、法縁が熟していくかいかないかだけです。ただ娑婆事で時が過ぎていくだけに終われば、法が離れたままですよ。本当に只淡々とやるように、思い返し、思い返ししては、心を今に、今に引き戻して、今していることのみになっておればいいのです。今の現実に心をおいてやればいいんです。すると身と心がいつでも一つになっていく。本当に一つになったときに全てが落ちてなくなるんです。

その心得と信念を持って日々を行じることです。その他に禅修行は無いということです。何にもする用事のない時には、身になすことなく、心に思うこともなく、静かな部屋で、只端座することです。その時に出た念は気にしないことです。自然発生的に出た物は自然が解決付けてくれる。出てはぱっと消えているから、ほっとけばいいんです。出た念を認めると、その瞬間に次の念を誘発するのです。受想行識とあるでしょう。あれは釈尊が発見した精神の構造なんです。煩悩になっていく構造、迷いを起こしていく構造です。瞬間にいつも心を置いておけばいいんです。これが修行の要点です。道元禅師がこの要点に気が付くまで十三年掛かってるんですね。

そこへいくと、皆さんはもういきなりそこから出発してるんですから、そこで生活してたらいいんです。只身に付いた物、癖というものは意識以前にぱっと動きますから、油断大敵です。意識以前にぱっと作用し心を拘束してしまう力です。癖が構造化していて、無意識・無自覚に作動します。知性がどんなに追っかけても間に合わない根本理由がある。だから苦しむんです。

この見えない速度で心を捉えてしまう癖を、どのようにして陶冶するかです。これに苦心するんです。この急所が見つかるまでが辛いのです。少林窟へ来て、猛烈に頑張っても一週間は掛かるんです。だから心を解決し、精神改革をするには、どうしても身から入っていかなきゃいけない。身というのはいきなりもう現実であり、現象であり、瞬間の働きですから。この瞬間の働きのところに心を持って行けばいいんですからね。それでまずは自分のやっておることを注意深く、本真剣にすることです。一挙一動、手の動き、目の動き、首の動きまで逐一確認が取れるように心を身体に合わせていくんです。これができるようになったら修行になっていきます。

修行のことで困っておられる人いますか？ やりようが分からないと、徒に時を失うばかりですから。般若心経のプリントを、何度も何度もお読みになってください。そこの中に手取り足取り説明したところがあります。素直に読んで、その通りを素直に実践してください。私の心経提唱は実践のために説いたものです。今までにないものです。実践して悟るためのものですから。実践してもらわないとそこから先が語れないんです。自分がそれ以上分からないと言うことなのです。

では、帰路の道中も、日常も、端的を練って下さい。ご苦労様でした。

終り

平成十二年二月十九日