

井上希道

坐に先だつて

皆さんよくお見えになりました。時候といたしましては、暑からず、寒からずの好時節ではないかと思われます。坐禅にはもってこいですから、おおいに坐して下さい。

前にも姿勢のことは申しましたが、今一言。気が充実しておりますと自然に姿勢がしゃんとしますね。気が抜けますと、先ず腰に力が入らなくて、全身から力が抜けるんです。私は同じ人を朝から晩まで、しかも一週間という時間を掛けて観察してきました。しかも何十年もやってまいりますと、精神と身体の関係性を初めとして、目的意識の強弱が雑念にどの様に関わるかとか、価値観の質が人格と精神構造に大きく関わっていて、目的を選択する思考回路まで見えてきます。

腰は精神に想像以上の影響を及ぼしている大切なところで、姿勢が整っているだけでも精神の健全性を可成り得ていると言うことです。もう一つ重要なのは、精神エネルギーを行動エネルギーに変換する非常に大事な処が腰なのです。だから腰が抜けておる方が、幾ら頭の中で計画を立てても、エネルギーの変換が悪いために行動化し難く、計画倒れになることが多いのです。意識ではやらなければいけない、やる必要があるんだ、という具合に使命感としても責任感や理想としてきちんとまとめても、なかなか実行する事が出来ないのはこのためです。これを性格と取るか、体調とか気乗りとかで理解するかで、人間究明が異なります。

現実としてこのジレンマは、皆さんもしばしば味わっておられると思います。これはエネルギーと姿勢との関係が良好でない結果です。この時は身体と知性と感性、そして意志がばらばらになっている場合が多いのです。特に疲れは身体であれ気持ちであれ、行動力を損ない質を悪くする本元です。ですから作用することが出来得る基礎体力と気力が大切なのです。つまり身体を動かし具体化させるにあたって、しゃきとした姿勢が保たれていることが、良い結果を出すためにとても重要だと言うことです。だから腰が抜けておると行動が伴いませんで注意して下さい。

まず皆さん、自分をよく観察する事です。気がみなぎっておると全身が統一しますので、気は大変大事な要素です。大勢で共同作業をする場合、同じ目的を掲げておりましても、気が抜けている人とみなぎっておる人とではどうしても質的にも内容的にも差が出てきます。判断から結果を出すための行動形

態まで差が出てきます。どうしても同じようには進みません。

そう言うときには、気がみなぎるようにしなければいけません。身体の問題と心の問題との二つしかないのですから、心に問題がある場合は早めによくお話をなさって、やる気が出るように心の引っかかりを取ってやるのが大切です。身体では多くは疲労や寝不足、或いは偏り緊張などですから、生理的に取ってやらなきゃならない。

ですから健全に機能するための条件は以外に簡単なんです。身体と精神の問題ですから。精神は知性と感性と意志の問題です。身体と知性と感性と意志との四位がきちんと統一しておる人は、切れよくすぐ身体に反映するんです。ぐずぐずせずにさっと行動が取れるんです。要するにトランスレーションが俊敏であるだけ快活なのです。

ぱっと行動できる人は、分かったらやりたくなるほど統一した躍動体なのです。ごたごた理屈を聞いておるのがまどろっこしくなるのです。ところがうまくトランスレーション出来ない人は、統一性に欠けているので、エネルギーの変換が効かない。だから行動化し難いのです。このように、行動力とエネルギーと腰と気力は一体ですから、この原則性は単純ながら極めて重要な事なのです。

健全で最も良い状態は四位一体化し単純化することにあるのです。その端的な方法が坐禅なのです。したがって、身体と知性と感性と意志とがバラバラになっておるときは、内的に相殺関係を起こしていますので、トランスレーションしにくいために行動化しにくく、積極性にも欠けるのです。そうなれば言い訳や自己弁護をするようになり、人格性を疑われるのです。こういう風に人間が解明できると、自分がもたついておるときに、どの要素に引っかかっておるかが分かるはずです。

禅は、我を忘れることによって縁と同化することです。それは身体も知性も感性も意志も、つまり一切を忘れることで完全融合し一体化する事なのです。見るそれが心です、それが道であり法です。それは知性も感性も身体もみな同事ということです。見聞覚知総てがそうです。全てに一体化していますから前後が無いんです。ころころころころ、玉が板の上を走るがごとく爽やかに切れよく展開をして跡形がないのです。これが無我の様子です。

統一を欠くと、あれをやったらこうなる、これをやったらああなる、あれとこれとどっちが得だろうか、などと纏れて知性自体が判断を下せず迷ってしまいます。すると忽ち感情が揺らぎを起こしてさらに纏れ込むのです。不安が不安を誘って自信を失っていきます。感情でも単なる不安感だけならいいが、自信を無くしたうえに、失敗しその責任に怯えている姿まで想像をすると、いよいよ喪失感から恐

怖心まで起きてしまうのです。これが葛藤の様子です。これが連続するとノイローゼになるのです。今の社会背景では、殆どの人が健全性を失っているはずで、無自覚の内にノイローゼ寄りに近づいていますから気を付けねば成りません。

この葛藤の根元である隔たりを取って、洒々落々の自由を得るのが禅の世界です。祖師方が坐禅を勧められたのも、菩提を極め尽くすための修行であり悟りだからです。本当の坐禅をしておりさえすれば、必ず解脱するのです。何はさておいても坐禅をなささいと言われたのはそのためであり慈悲からです。

少し科学すれば分かるように、身体が目的を持たない、結果を求めない、行動化していくような方向性を与えない。そうすると、この身体は只の一個の物体に帰る。その物体は目を持ち、耳を持ち、鼻を持ち等々全ての感覚器官を備えた物体です。それに手足という行動する機能が引っ付いています。これを動かす司令塔の癖を取れば、そっくり丸ごと自然体に帰るんです。

手に動く目的を与えないのですから手の用が無い。歩く必要が無いわけですから足の用が無い。物を見たり観察したりする必要がないから目も頭脳もいらぬ。聞く用も無いから耳もいらぬ。こうして全部を捨ててしまうと、単なる因縁の寄せ集めで今只あるだけです。人間以前の存在です。

そうすると目は只目の世界、目を開けたらぱっと何もかも映る。これは目の世界ですからそれはそれでしかない。良いも悪いも無い。それがそれだということは、そのままにしておきなさいということですよ。耳は音と現成する。意志や観念で音が現成するわけじゃないですから、耳と音とがいつもそう言う関係で好き嫌い無く、えり嫌い無く、音に出会えば何時でも何でもその音に現成して終わっています。これもそのものの世界ですから、意識や理念が関与すべき世界ではないことも分かるでしょう。

目も鼻も口も耳も皮膚感覚も全部放下するんです。解き放ってしまうのです。意志とか観念とかも一切放下して関係を断つのです。知性・感性等頭腦的關係のない状態にする事を言うのです。そうするとどうなるのかというと、山の如く、石の如く、枯れ木の如く、只それだけです。他に何にも無いのです。眞実であるためには、自然のままに「只」そのままに戻ることです。ここが只管です。

すると目が、今までの目ではなくなるのです。と言うことは、物を見て分別・認識をしないのですから、見て見ていないのです。目は自然に映るまま、只そのままの様子しかないのです。すると目に対して知性が関わらない自然の独立作用となるのです。知性が関わらないので、過去の情報とも関わらない。過去の経験も言語も概念も一切関わらないのです。今、瞬間、光学的な関係だけの作用で終わっている、この確かな事実が分かってきます。「只」見る世界、「只」の様子が自ずから判明してきて楽に

なります。それはどう言うことかという、瞬間の作用で終わっていますから前後がありません。だから「只」縁のままにあるだけです。

本来の自然が既にそうなっているのですから、坐禅も本来に従って「只」忽念と坐に坐せしめられておることです。さすれば自ずから自然体となり本来となって成仏するのです。坐禅一枚と現成しますから隔たりが無くなる。精神の勝手な浮遊現象が無くなるのです。当然頭で作り上げ合成された回路、思考系の構造物が落ちて無くなるのです。空っぽになるのです。心が心として発動する前の本来に還るのです。未発のところ、不生のところ、現れざるところ。姿として現れない、言語として現れない、イメージとして現れない、すっかり何も無いところ。その様子、身と心が一つになるとそうなるのです。だから「只」静かに本当に坐禅をすれば、自ずから身と心が一つになり隔たりが取れるのです。その時、法が現れて悟らせてくれるのです。

ここで鵜呑みにできない事実があります。それは始めから「只」坐れないということです。身につけた癖の大きな災いがあるからで、そのために人によって坐禅の方法がいろいろ問題になるのです。

坐禅の仕方を大きく分けると二通りになります。雑念が出て手を着けずにそのままにしておく、本来自然型です。もう一つは、今皆さんがしております坐禅です。雑念の余地を与えない非常に攻撃的積極型です。まさに自力型です。

念がぼんちんと出る。これ自然の様子です。取り合わず逆らわず自然のままにしておく。自然だから雑念とも認めない。従って心に持ち込まないので自然消滅します。だが、初期の修行に於いてこれが出来るかというのとんでもない。大概は雑念がずるずると連続し想念します。その事すらも気が付かぬ程に、癖は強く又早いのです。それでいい加減経ってはっと気が付いて、漸く念を切り瞬間に戻るのです。が次の雑念に待ち伏せされて又惑乱に遊ぶことになるのです。こんな事ですから、この方法は気張らないので疲れないし余り苦しみを感ぜません。誠に穏やかではあるが非常に時間が掛かるという欠点があります。

問題が起こるのは自己が立つからです。従って自己が立つのは瞬間ですから、総ての元は瞬間であり自己です。瞬間と自己との同一性を知性で知ろうとするのではなく、瞬間を体得することが自己を知ることですから、瞬間に成り切れればよいのです。瞬間に成り切ることは自己を忘れることなのです。それは過去の業、即ち心の癖が消滅することです。

従って、修行工夫がいろいろ有るように見えて、根本は瞬間の体得であり、自己を忘ることが真実に目覚める道なのです。道に二つはないということです。その物ばかりになると、その物もなくなってしまふので、一切皆空と言っているのです。一切皆空とは仏教の理念ではなく、本当に解脱して初めて味

わかる真実の消息です。修行の結果の話ですから、結果を出すべく努力するのが修行者の本分です。とにかく瞬間に着目をして、心をあっちやこっちにぶれないようにする事です。即ち即念に全意識を集中し、全知性を傾注し、感情も意志も「今」に全部集めるのです。そうすると念がぽんと出る、連続していく、そういう心の働きやら癖が皆見えてきます。見えるようになって初めて念の連続性が切れるようになるのです。できることなら、楽で、しかも速く目的に達した方が勝ちですから、皆さんには極めて密度の高い攻撃型で工夫して頂いているんです。

じゃ時間が来ましたのでいよいよ坐って頂きます。瞬間に成り切るので。我を忘れて呼吸をします。雑念の入る余地を与えることなく、真剣にするのです。

普勸坐禅儀提唱（第二回目）

今日が二度目の提唱であります。とにかく禅門の最高峰と言われておりますこの普勸坐禅儀は容易な經典ではありません。二十八才の時に書きになった天才道元禅師が、全ての力を注ぎ込んだ稀代の經典であります。わずかに七百五十六文字にそそぎ込まれた全宇宙の真理。それを体得する具体的な坐禅の仕方を述べられたものです。題目は「普勸坐禅儀」と五文字で簡潔に内容を言い表しています。普は普くという字ですね。普くとは限りなし、至らざるなく、余すところなしです。つまり総てということです。勸はすすむです。何を勧めるのか、坐禅を勧めるのです。儀は義と同義で、作法・秩序に通じているのです。坐禅の仕方です。皆さんにどこまでも坐禅をお勧めします、と率直に、直説的に進言されたところ。勿体ないことです。

さっき少しお話をいたしましたように、何が葛藤となり苦痛を生むかと言えば、身と心が隔たるからです。身と心が隔たると、総てと隔たりを起こして相対化するのです。それは眼耳鼻舌身意が色声香味触法と作用するのだが、その総てが相対化するのです。言い換えれば、葛藤の元になるのです。ですから最も不幸なのは身と心が隔たることです。辛いこと苦しいことが何時でも何処でも何時までも、飽くことなく起こるからです。

ところが隔たりがなければ、たとえ失敗しようが損をしようが常に納得づくめでカラッとしてますから悔しくもなければ、損をしたような気持ち、失敗感も何も起こる余地がないのです。本当に堂々とやるだけのことはやって、その跡形が何も無いのです。隔てがなければこの身も心も無い、そもそも瞬間の

縁の集合体ですからこの身も縁でしか無いのです。

坐禅を祖師方が勧めるのは、隔たりを取り、一切の問題が起こらない本来の世界に目覚めてくれよと言う願いからなのです。本当の自己に目覚めよと言うことです。皆さんも一生懸命勉強なされたことがあったでしょう。本当に決心し気が乗ったときには、三四時間があったという間に過ぎてて、あっもうこんな時間か！という出来事があったでしょう。勉強でも何でも、成りきっていて、我を忘れたら時もなくなくなっているのです。時ばかりではなく、自己が無くなると総てが無くなるのです。これが無我です。隔てが無くなれば四位が完全統一体となり同事に縁と同化しますので、自己が無くなるのです。これが最も自然で健全な様子です。本来がそうですから、常にそうあるのが道です。坐禅そのものになれば本来の根本地に立ち返り、道の人となるのです。当然何時でも道ですから常に健全な状態にあるのは当然です。

話が前後しますが、隔たりが取れ自己を超越した明らかな消息が大切なのです。一大事の大自覚が、迷いと仏の境を明確にさせるのです。この大自覚を悟りというのです。この迷いと仏との涯際が無ければ悟ったことには成らないのです。何となれば、この涯際を得たかどうか、隔たりを解決つけたかどうかと言うことであり、心の決着を付けたかどうかになるからです。それを確認し証明するための点検なのです。それが出来得るのが正師であり、それ故に重大な役目なのです。

世に、禅以外の思想家にも自ら「悟った」と言う人が沢山居ます。何を悟られたのかはその人でなければ分かりません。しかし、真空妙有の端的を得たかどうかの悟りと言うことになりますと、正師について研鑽しない限り不可能です。ですから、別の気付きをして悟ったというのと、この大法とは関係のない事柄です。隔たりが取れたら心の引っかかりが総てストーンと落ちますから、誰に言われなくても「これだ！」という確かな消息があるのです。これが法悦となり大歓喜をもたらせるのです。何時でも何処でも、良し悪しなしに、それがその時のそのままの様子です。縁に応じて只ある。これが仏の境界です。ですから「悟り」を言う人には特に注意して下さい。混同し迷わないためにです。それで真箇の端的であるかどうかの点検が必要であり大切なのです。

体験者で有ればこの涯際が明確ですから、それを体得した人であるかどうか直ぐに分かります。この証明がない限り真実の法を得た人、体得した人、道の人では無いと言うことです。その最初が迦葉尊者です。拈華微笑で象徴されていますように、たったそれだけで真偽が判明する世界なのです。それを釈尊が証明されたのです。その時から迦葉尊者が祖師として確立したのですから、正師の印証ほど大切なものは無いのです。故に正師に会わずれば学ばざるに如かずです。門外漢の唱える「悟り」とは決して

混同してはならないのです。城を捨て妻子を捨て、名誉財産一切を捨てて苦心惨憺した結果の、明星一見の嚴威儀を軽く見てはならないのです。六祖は娑婆往来五百生とまで言われている人です。その人にして母を捨てて五祖に参じられたのです。その努力の結果なのです。本来無一物と叫ばれた端的の消息をして初めて六祖となられたのですから。

ですから本来の消息を確実に体得するためには、当然の事ながら徹頭徹尾正しい方法によらねばなりません。正師の証明を得た、仏祖単伝第五十一祖の自分が、いまその方法を明らかにしたので、これに従って本当に坐禅をしてもらいたい。そして是非この真実の道を体得し、葛藤のない自由を得て貰いたいとの悲願から書かれたものです。これを「普勸坐禅儀」と名付けられたのです。

とにかくあの学識豊かな道元禅師によって格調高く書かれた經典です。私も気が付かなかったのですが、句を並べてみると面白いんです。「道本円通」と四字あって、続いて「争仮修証」と又四字有ります。またその下に「宗乘自在」とあり、続いてまた四文字の「何費工夫」となっています。四文字が四句続いています。これを二行にすると、四頭立ての馬が二列に並んで美しく走っている姿にも似ています。それに例えて組み立てられています。こういう四文字、六文字と並べて美しく組み立てた文体を四六駢儷体と言って、最も格調高いものとされているようです。私は文章の構造なぞ分かりませんので、これ以上説明できません。只、二十八才にものされた道元禅師のこの「普勸坐禅儀」という經典が文体においても並び無き美しい經典だということです。

中身に入りますよ。

「原ぬるに夫れ」とあります。冒頭から至上命令です。分からなかったら尋ねよ、と躍り出てきての激励です。言われた通りにすればいいんです。ここから既に尋常ではない気迫が迫ってきます。「夫れ」とあるのは自発の助詞ですね。よし！今からだぞ！という意気込みであり勇気づけですね。一方に於いて、よく見て正しく受け取ってくれよ！という底意があります。何処に向かって、何を尋ねるんか？ 勿論心の本源地に向かって、その正体を追求していくんです。心を明かにし道を体得するんです。次を看よ。

「道本円通、争か修証を仮らん、宗乘自在、何ぞ功夫を費さん。」

ここをまず申し上げます。全体の骨子であり中心で、仏法の端的を真正面に持ち出されたところです。これで肝心な用向きは総て終わっているのです。ですから容易の観をなす勿れです。これがはっきりし

たら、この「普勧坐禅儀」も用無しです。否、一切の經典も坐禅も無用なことです。これを説けば、以下全部を説くことになります。まさに道元禅師の手腕であり力量です。

心を空っぽにして只聞いて下さいね。大乘の法門は聞き方があって、知性を用いて聞くと駄目なのです。何となれば、その知性は隔たりの癖に依るものですから、法と隔たっていて理屈に終わってしまうからです。学者が一步も進まないのは、総て理屈で知ろうとするからです。心を空っぽにして只聞く時、満身耳となり、音声となり、その人となっているのです。どこにも癖がないから、その物自体です。如法です。隔てがないので正法となっているのです。分かる分からないの世界ではないのです。只聞けば縁あるものは残り、縁無きものは去っていきます。ですから知性で聞いたらだめですよ。只聞くこと。電車の音が単に聞こえて終わっていると同じに只聞く。

「道本円通」は常々説いているとおりです。皆さんが日々作用しているその事です。今、是の如く現成している事です。食べるにはお膳の前に行く事です。手が自ずから箸に赴く事です。このために知性を働かせて、箸を持つんだとか、あれを摘めとか、いちいち知性を使い命令を下して手を動かすような、そのなことは一切ないのです。食べるためにお膳の前に坐れば、箸に自ずから手が出る。食べたい物に自然に箸が行く。自ずから口へ行く。間違っても人の口へ持って行ったり、鼻の中へ突っ込んだりする事は絶対起こらない。口に入ったら自動的に噛む。自ずからその味が相談も理由もなしに出現をする。

耳は好き嫌い無しにその音と現成して終わる。目も只映して終わっている。目にも耳にも何も残らない。我々の人生は、目に物を見、耳に聞き、鼻において香をし、皮膚において熱い、冷たい、痛い、気持ちがいいを感じ、等々それを朝から晩まで縁に応じて流転している事を言うのです。只作用し、そのほか何も無いんです。

つまり眼耳鼻舌身意が色声香味触法と作用して終わっているだけです。歩こうと思えば即ち歩き、坐ろうと思えば即ち坐る。立ったり坐ったり何でもできる。この自在の様子、縁に応じて闊達自在に使い尽くしておくことを「道本円通」と言うんです。もはやそれ以外のものは何も無い、これを道というのです。

だからここで好きとか嫌いとか言ってみたところで、何がどうなるものではないのです。過ぎ去った後、情報化したものを処理する形で、頭の中で悪いとか、好きとか嫌いとかと分別や比較などをしてイメージを作り、感情を揺すぶり葛藤するのです。一切の問題はこうして起こるのです。しかし、根本は知る、知らんに関わらず「道本円通」なんです。みんなやってるんです。法に背いたこと、道に背いたもの、因果に背いたものは何にも無い。朝から晩まで、既に「道本円通」なのです。

「争か修証を仮らん」

「争か」と言うのは殊更に、何のために、どうして、とこういう意味合いですね。「修証を仮らん」と言うのは、もう既に道本円通だから、その上修行だの悟りだのがどうしているのか。無駄なことを敢えてすることはないぞ、と言うのです。本来から言えばそのとおりです。時至ればお腹が空く。食べれば自ずから腹が膨らむ。自然にもう結構ですとなる。ちゃんと道が道を教えてくれているではないか。まさしく「争か修証を仮らん」だ。

「宗乘自在何ぞ工夫を費さん」も同じ事を言っているのです。宗教の宗の字は、全てとか本元、始まりという意味です。宗家と言えやお花でもお茶でも本元ということ。また極める、極まるという意味もありますので、宗家というのは技においても究極まで極めたことを意味しておるんです。宗の字はそういう意味です。乗の字は、何もかも乗せて向こうに渡すという意味で、救いであり助けると言うことです。光明の働きであり内容です。「宗乘自在」は全て救い尽くし、使い尽くして自由自在だと。だからこれ以上求める物も無ければ、求めて行くところも何も無いんだぞ。だから本来修行も悟りも必要は無い。と断言されたところです。

ここを聞き間違えないでくださいよ。法は、道は、本来はもうちゃんと具わっているし自由自在に使っているの、その他に求める法も道も本来も無いんだから、修行もいらんのじゃと言うことです。これでいいんだぞということなんです。日常そのものがもう既に法であり、道であり、悟った姿なんだ。一切の手段無用ということ。です。

歩くは歩くが真理です。歩く事の真理を他に求めても何も無い。歩く真理は歩くことであり、歩く実体は歩くであり、歩くの真相も歩くであり、歩く結果も歩くしかない。そうすると結果と原因とが本来一つですから、歩は歩でしかないのなら、どうじゃこうじゃと理屈を付けずに、素直に只歩いておれば良ろしい。修証一如です。こんなに確かな世界ですから、どうして修じゃ証じゃなどと無駄なことをするんですか。と言うことです。

ところが本来はそうであっても、じゃあ現実に、道のまま、真理のままに安らかに自由にいくのか。そうはいかないでしょう。ここが問題です。

隔たりがある限り、意識が限りなく連鎖し想念するからです。際限なく関係づけて葛藤を起こし、心が纏れて滅茶苦茶になる日常があるでしょう。心の癖である隔たりがある限り、こういう現実があるのです。ですから「道本円通」と言われようと「争か修証を仮らん」と言われようと、修行を投げるわけに

はいかないんです。道元禅師でさえ、天才の知力を持ってしても、それが癖のままである限り葛藤を起こし苦しむことは免れ得なかったので、命を捨てて求道されたのです。結論として、本当の心、即ち本当の自分が分からなかったからである、だからこれを著したのだぞ。本当に言いたいこと、本当に知って貰いたいことはこれから言わんとすることだ、との前ぶれなのです。法理を先に丸飲みすることはとても危険だと言うことが分かるでしょう。

法はそうなんです。真理はそうなんです。しかし、人間が記憶とし情報として持つておるものが、働き方次第では染みついた業となるのです。隔たりが心を拘束し小さくしてしまうからです。この癖を陶冶しない限り、道本円通の素晴らしさに浸ることも味わうこともできないのです。

「況んや、全体廻（はる）かに、塵埃を出ず、孰（たれ）か払拭の手段を信ぜん。大都（おおよそ）、当処を離れず、豈修行の脚頭を用うるものならんや。」

「況んや」とは、この上さらにと意志です。この世界が迷っていないと言う証拠を出して見せるところです。「全体廻（はる）かに、塵埃を出ず」とある。「全体」とは丸ごとです。余すところ無しです。何時も、何処でもその物です。リンゴの全体はリンゴそのものなのです。これが真理です。したがってリンゴを知るためにはリンゴから離れることは出来ないのです。リンゴその物がリンゴをきちっと証明しておる。目が目であることが真理でしょう。ですから、見ると言うことは目が目を証明しておることなのです。見る時、隔てがなければ、見るというものも無いので、目がその物なのです。目と皆さんと境がないのです。私と一体なのです。こっちを見ればこれと現成し、あっちに目を転ずればそれがパッと現成する。これが目の世界です。働きであり、目が目を実証しておる証拠です。総て縁のままに自由自在に働いておるんだぞと、本分からの言い分です。

こういうことですから、全体すっかり塵埃とは関わらんのじゃ。塵あくた、迷い、葛藤、そう言う世界からはすっかり脱却しておるぞと断言して、確信をもたらせるべく言われたのです。隔たりも又空であったと徹見し決着した世界はそうなのです。

「全体廻（はる）かに、塵埃を出ず」に拘って少し蛇足します。六祖大鑑慧能禅師についてです。五祖が、「わしも年じゃ。祖意に叶った者がおったら六祖として定め、わしは隠居する」というふれを出したんです。そしたら一番の上座であり、皇帝の奥さんまでが信頼し教を請うていた神秀上座が真っ先に浮かび上がったのです。人品・才共に豊かで人格者でした。しかもそのお寺の講師をしていたほどの人物でした。誰が見ても彼を除いて外に人は無いと、それほど全幅の信頼を得ておった彼が一句を書く

んです。

それは「身はこれ菩提樹、心は明鏡台の如し、時時に勤めて払拭して、塵埃をしかしむることなかれ。」

身はもとより菩提で、これ自体がもう法なんだ。心は明鏡台の如く清くして拘りのない働きなのだ。そういう明鏡台であるから塵を付けないように時時に勤めて払拭して塵埃をしかしむることなかれと。

それをご覧になった五祖弘忍禅師は、「これは立派な句だ、いいかみんなこの通り修行をすれば、必ず功德があるぞ」と。それで全山の者がみんなその句を唱え出した。小僧が唱えながら米つき部屋へ入ってきた。慧能がその小僧に、それは一体どういうことだと聞いたら、件の話になった。「私も書きたいが、字が書けないので頼む」と、夜にそこへいき、神秀上座の横へ、小僧に書いてもらうんです。

「菩提もと樹無し、明鏡また台に非ず、本来無一物、何れのところにか塵埃をしかん」とやった。これですよ。「全体廻（はる）かに、塵埃を出ず」と符号してくるでしょう。「本来無一物」ですよ。身もなければ心もない。「無い」というのは有る無しの無いではありませんよ。そうした概念の捉われが無く隔てがないということです。今作用しているだけです。だから慧能禅師は、「何処に身があるんか、何処に心があるんか、どこに塵があるんか、何も無いじゃないか、ここが分かっておらんから、時時に勤めて払拭せよ、などと戯言を言うのだ」と本来の端的を突き出したのです。それで五祖がよろこんで、「これでなくちゃ釈尊に顔向けできない、よくぞここまで仕上がった」というわけで、夜中に彼を招き入れて証明と共に釈尊伝来の衣鉢を渡したのです。

ここであの有名な六祖大鑑慧能禅師が出来上がったのです。嫡々相承第三十三祖、祖中の祖にして娑婆往来五百生の人として尊崇されているのです。目に一丁字もない、本当に何の教養もない人が仏祖になった代表です。その極め付きの有名な、「本来無一物、何れのところにか塵埃をしかん」に源を一にして「全体廻（はる）かに、塵埃を出ず」とある、これがどんなに大きい意味をもっておるかということ、六祖に掛けてお話をしたんです。元より、出るべき塵埃などは無いのです。

「孰（たれ）か払拭の手段を信ぜん。」と続きます。だから手段も方法も無用だということが分かったであろう。本来坐禅は坐禅でしかないんだから、坐禅から他の何かを求めても何も無い。だから只坐禅すればいい。本当に坐禅すれば、坐禅が坐禅を教えてくれる。つまり坐禅によって坐禅を忘れる、即ち隔たりが無くなるのです。方法手段は何もいらぬ。食べるは食べるです。それが法だから、只食べておれば良い。方法も手段も何もいらぬではないか。これを「孰（たれ）か払拭の手段を信ぜん。」と言うた。だから、

「大都（おおよそ）、当処を離れず」

元々全体が道であるから、もはや何も言うことはない。それで良いだろうと。とにかく当処を離れずじゃ。分を離れることはできないんです。歩くは歩くこと以外に歩くことができないんですから、只歩けばいいんです。その物から離れることは出来ないのです。見るには見るしか無い。これが道です。本来です。これを「大都、当所を離れず」と言うのです。ですから、

「豈修行の脚頭を用うるものならんや。」と、本来からは修行等無用であることを断言し、止めを刺したところです。「豈」とは反語の助詞です。なぜ、どうして、の意味です。「脚頭」とは面白い言い方ですね。脚や頭ということですから、修行のためあちこち行脚して廻ったり、頭を使って勉強する意味です。そんなこと一切で無用なりと。

道元禅師は今本物の法を見せておいて、しかしそこまでに至るのには容易な事ではないぞという前触れです。

これ以上修行をする必要は全くないんだけど、しかれども、しかれどもですよ。次を良く読め。

「然れども、毫釐も差あれば、天地懸（はるか）に隔たり、違順纒（わず）かに起れば、紛然として心を失す。」

ここからが大変なんです。

「然れども」です。法はそうであっても、そのことを体得するのは容易なことではないぞ。今、言ってきたことは総て俺の命懸けで体得した暁の言で、嘘偽りは微塵もない。けれども、言葉の理解で済む話ではないぞ、と念を押してきたのです。

「毫釐も差あれば、天地懸（はるか）に隔たり、違順纒（わず）かに起れば、紛然として心を失す。」修行など一切無用などと言われたからと言って、「はいそうですか、じゃ修行は致しません」とでも思ったら大間違いだ。だからそんな間違いがちょっとでも起こったら最後、とんでもないことになり、更なる葛藤を起こして絶対に救われることはないぞ、と。言い換えれば、「いいか、俺の言うことをよく聞けよ」ということなんです。これから道元禅師の本領が出て来るんです。微に入り細に入って解脱の具体的な方法を説き、何人と言えども悟らさずにはおかんぞ、という道元禅師の信念が血となり涙となって吐き出されてきます。

ここから先を楽しみにしててください。今日は法を丸出しにして見せておいて、ただそれを得るのには容易ではないぞと、檄を飛ばして大法を伝えようとされたところです。勿体ないことです。体得するには、真箇坐禅する以外にはないんです。今から坐禅をしていただきます。

茶例会にて

世話役：今日初めて参禅された方に私の方から質問をさせていただきたいのですが、どうでしたか。初めて参禅されてどういう感想をもたれましたか。自分の心の中の様子がどういう状態かというのを自覚されましたか。

参禅者B：全然まだ自覚には至っていませんが、こうして長い時間、私たち何も考えずに坐ることはほとんど無いもので、とても良い体験をさせていただきました。考えるのが仕事なので。

世話役：坐って始めは色々雑念が出てたと思うんですが、その雑念に付いて行ってるとか、雑念と遊んでるとかというのが分かりましたか。妄想・雑念が頭の中ですくすく回ってる状態がよく分かりましたか。

参禅者B：ええ、何だか忘れた事をどんどん思い出すような感じでした。

老師：そうですね。初めて坐禅された方は、どうしていいか、自分がどうなっているのかさっぱり分からなかったと思いますね。「一呼吸を只しなさい」と言われたって、呼吸が何か分からなかったでしょう。これは自分が分からないということです。だから自分が分からないということは、何もかも分からないんです。歩くとはどういうことか分かりますか。

参禅者B：あまりにも自然にやっているので、それを説明したりするのは難しいですね。

老師：難しいでしょう。でも猫でも犬でもやってるんですよ。貴女もしていますね。寝ていても赤ちゃんもしていますね。自然であるということは、意識以前・知性以前だということです。しかも、片時も離れることが出来ないほど私たちは自然なのです。それほど厳然としている自然を、充分に使っているながらその事が分からない。自分が分からないというのはそういうことです。

歩くとはどういうことですか。（とある参禅者に向かって質問する。参禅者はさっと立って歩き始める）。

ね、只、それだけのことなんです。この自然の事実が本当に分かるか、分からないかだけなのです。この瞬間の事実、前後のない自然の様子が分かるか分からないかです。それが自分が分かるか、分からないかということなのです。この自然の事実を事実として生涯をするか、分からないままで人生をするか

では大きな差が出てくるんです。

まず自分が見えるようになることです。自分が見えるようになると、呼吸というものが分かってきます。すると、見ると言うことはどういうことか。歩くとはどういうことか。食べるとは何か、ということが分かってきます。

すると自分が明らかになってくるから、それだけ心の迷いが取れて日常が楽になり安心してきます。したがって坐禅は何もしないだけけれども、何もかもはっきりしてくると言うことです。それで何も分からなくて良いのです。只、言われた通りを本当にすることです。実践は事実であり現実ですから、現実の現象には必ず結果があるのです。原因が有れば結果が伴うのは当たり前でしょう。知らなくても正しく実行しておればよいのです。

であなた方を見ていましてね。腰を捻りなさいと言ってもそれをしないところに、あなた方自身の運命があり結果があるのです。実らないと言うことです。自分の拘った心を捨てて、みんながやってるよにやったらいいんです。そこに照れがある、反発がある、理解できない、或いは積極性がない場合は、みんなと同じように出来ないんです。それは拘りが心を拘束しておるからですよ。

実体のない心の癖を治していくのです。素直になって、瞬間に作用する心の様子が見えるようになって下さい。そのために、もう少し素直になりなさいよ。第一に気持ちがいいんですよ。一息をし、そして捻る。次第に心の鮮度が上がって落ち着いてくるのが分かりますよ。坐禅は畢竟素直になることです。直下承当（じきげじょうとう）するのです。いきなりその物と同化して納得する、自己のない無限大の作用です。無我とは素直の極のことです。

世話役：他になにか質問がありますか。

老師：前回お見えになった精神科の先生おられますか。

坐禅に関して貴方の専門の立場からどういう風に思われましたか。

参禅者C：難しい質問ですが、老師がおっしゃられたように、やはり心と体の働きというのは、本来一体でなければいけないんですけれども。普段の日常生活の中ではバラバラになっているのをすごく感じて居ます。それがやはり色々な病気であるとか健康を害するような原因にもなっているんじゃないかなという実感がします。人間は本来自然な状態にあるのが一番素晴らしいことだと思います。原因が有れば病気になる。原因を除けば治る。総て自然なことで、一番無理が無く、これが最も素晴らしい状態なのだと思います。

坐禅は、単純になることによって自然に帰り、身心一如に体達する最高の道だと言うことがよく分かりました。坐禅を一口で言えば「自然に帰る」そのことが「純粹になる」ことではないでしょうか。

老師：さすがです、その通りです。極めて基本を押さえた理解です。ありのままの様子、知性や概念が動き出す以前の状態に立ち返りますから、極めて自然になるのです。何故隔たりバラバラになったかという理由は、何度も話しましたね。

これは人間の特性であり、人間らしさでもあり、業でもある成長メカニズムによるものです。知性を持ち感情を有し意志を携えた心の構造にあるのです。赤子が段々と分かるようになり成長する。何々だと思ひ、嫌いだ好きだと選り嫌いをし、分別して精神現象が無限に拡大しバラバラになっちゃったんです。

禅はそうした不自然な現象を拂拭してしまうんです。すると未分化の処、未発の処、混沌の処に帰着する。これも自然なのです。そこは身と心とが生まれる前であり未分化の世界ですから、見る底、聞く底、歩く底、前後もなく自他もない、淡々としたありのままの様子が有るだけです。今の先生のおっしゃられたことは総まとめとして簡潔でいいです。ただ本当にそこまで行かないとだめですよ。努力がありませんよ。

参禅者D：最近足を痛めまして、思うように坐れないんですが。足を伸ばしたり、変な形で老師がおっしゃる通り、淡々とやろうとしているんですが、なかなか単調にいかず思うようにうまく出来ません。また前のように努力し再起したいと思っております。

老師：思い出してもいいですから、とにかく今、やってることしか無いんですから、手元にいつでも心を置くよう努力して下さい。意識がよそへ行ってますと、現象的には今身体がやっても、そこに心が無かったら隔たりは絶体に取りれません。従って葛藤を免れませんし本当の実感も味わいも有りません。振り返り、振り返りして、今を取り戻すことです。「仏道をならふといふは、自己をならふなり」とあるのは、自己を失わないように、自己をいつも取り戻して、そこに自己をあらしめるということなんです。つまり無自覚時間を与えない。無自覚に精神が勝手に行為することを許さないことです。攻撃的な修行でいくのです。それは何時でも自己をはっきりさせておくということ。もっと言うたら常にそこに注意を置いておくということ。注意を置くためには最小限の緊張感を保持することです。これが一心ということであり、これが意志力であり、これが信念です。何となしに分かるでしょう。

菩提心です。努力心です。頑張ってください。

平成十二年四月一日