

坐に先だつて

この参禅会が正であることを嬉しく思います。坐禅は盛大ではなく、正しいことが第一です。坐禅はですから正を求めるもので、盛大を求めるのは本当の坐禅ではないのです。

それで、この坐禅会がより正であるために、大切な修行の具体的な着眼についてお話しします。

まず、ゆったりとあくらでもかいて、そして、身体を左右に揺らせながらね「只」聞いて下さい。眼は自由にして結構です。開けて良し、つむって良し、半眼良しです。加えて、首、肩、腕、眼の力を徹底抜いて下さい。

たびたび言っている通り、坐禅には坐禅のスタイルがあるんですが、それに余りこだわる必要はありません。生活様式の変化に伴って、伝統的なあの坐禅の組み方が、必ずしも適正ではなくなってきたからです。身体を損ねる事もあるからです。勿論（もちろん）古典的な修行道場は、古来の厳しい坐り方以外には一切認めません。そのことも心得ておいてください。

これからお話することは、私たちが如何にして真理に目覚め救われるかということです。救われるとは葛藤の根元を解決し、本来の真実を知ることです。本来の心は問題が起きないのです。そうなるためにはどうしたらよいかです。ここからが修行です。そのための修行とは坐禅のことです。真実を明らかにするためにする修行とは坐禅することです。ですから修行は身体の修行と心の修行があるように、坐禅も身体の坐禅と心の坐禅とがあるのです。

身体の修行はあらゆる技術的なことも関わります。身体の坐禅とは、只端座（たんざ）することです。この時は心も無いのです。白隠禅師の言う「無念の念」です。只坐禅ばかりです。白隠禅師の言う「無相の相」です。これを只管打坐（しかんたざ）と言います。

心の修行とは、心の癖を取り隔たりを取ることです。心の坐禅とは、坐禅その物に同化して、心に一切が無くなることです。つまり概念やその連鎖性が解けて落ちるので、見聞覚知（けんもんかくち）のまま何も無くなるのです。道元禅師の言う「心意識（しんいしき）の運転をやめ、念想観（ねんそうかん）の測量をやめる」と、有りの尽（ま）に目覚め、心に何もかも無くなるのです。

無くなった時、全てが巖然と円成（えんじょう）していたことに気付くのです。道元禅師（どうげんぜんじ）の言う「道本円通（どうもとえんずう）」です。何もかも、因果の儘（まま）、何時でも全てこのまま円成した自己であったことに気が付いて、心底から安心するのです。この一大事（いちだいじ）の消息（せうし）を解脱（げつた）とか悟り（ごり）と言うのです。

故に坐禅（ざぜん）は坐禅（ざぜん）と体得（たいとく）し円成（えんじょう）することです。本当の身の坐禅（ざぜん）は即心（じくしん）の坐禅（ざぜん）であり、本当の心の坐禅（ざぜん）は即身（み）の坐禅（ざぜん）です。

もうお分かりのように、身（み）と心（こころ）の隔（へだ）てを取るのが修行（しゆぎやう）であり坐禅（ざぜん）です。本来（ほんらい）身心（しんじん）一如（いちにょ）であり、隔（へだ）てを取れば自他（じた）不二（ふじ）です。さすれば心（こころ）を煩（わづ）わせる無用（むよう）な計（はか）らいがなくなりますから、何時（いつ）でもその時（とき）その場（ば）、有（あ）りの儘（まま）で始まり（はじまり）、そして終わ（おわり）って行くのです。この「只（ただ）」の世界（せかい）を体得（たいとく）するのが坐禅（ざぜん）の目的（もく）です。

坐禅（ざぜん）に二つ（ふたつ）はないのです。坐禅（ざぜん）は坐禅（ざぜん）です。坐禅（ざぜん）は坐禅（ざぜん）でしか無い（ない）のです。呼吸（こそ）は呼吸（こそ）でしか無い（ない）のです。ですから、只（ただ）坐禅（ざぜん）すれば、坐禅（ざぜん）ばかり（ばかり）に成（な）るのです。坐禅（ざぜん）ばかり（ばかり）になると身（み）も心（こころ）も無（な）くなるのです。隔（へだ）たりが無（な）くなるので自他（じた）も無（な）くなるのです。隔（へだ）たりがなければ、何時（いつ）もその物（もの）です。身（み）も心（こころ）も全（ぜん）く気（き）にならなくなるのです。この事（こと）を自己（じこ）が無（な）くなるというのです。坐禅（ざぜん）ばかり（ばかり）になって自己（じこ）が無（な）くなることを、解脱（げつた）とも脱落（だつらく）とも悟（ご）りとも言うのです。これが空（くう）の世界（せかい）、只（ただ）の世界（せかい）です。坐禅（ざぜん）ばかり（ばかり）になって隔（へだ）たりが無（な）くなるのが自己（じこ）を超越（こ）することです。これが目的（もく）で坐禅（ざぜん）をしなければいけないのです。そのほか（ほか）の目的（もく）の坐禅（ざぜん）は、全て（すべて）仏祖（ぶつそ）正伝（せいでん）（ぶつそしょうでん）の坐禅（ざぜん）ではない（ない）のです。

とにかく坐禅（ざぜん）に成（な）りきった時（とき）、隔（へだ）たりが取（と）れるのです。その瞬間（しゅんかん）に空（くう）の正体（せいだい）が分（わ）かるのです。釈尊（しやくそん）の言（こと）われた「時照（ときしょう）見（み）五蘊（ごうん）皆（みな）空（くう）、度（た）一切（いっけつ）苦厄（くわく）」です。そのためには、「行深（ぎやうしん）般若（はんにや）波羅（はら）密（みつ）多（た）」、つまり正（ただ）しい修行（しゆぎやう）がどうしても必要（ひつやう）なのです。でなければどんな（どんな）に頑張（がんぱう）って修行（しゆぎやう）し坐禅（ざぜん）しても、隔（へだ）たりが取（と）れないから絶対（ぜったい）に悟（ご）れないし救（きう）われることはない（ない）のです。そのような非合理（ひごうり）的な、間違（まちが）った修行（しゆぎやう）はしない（しない）ことです。

従（したが）って形骸（けいがい）的な事（こと）、形式（けいし）的な事（こと）に主力（しゆりき）をおか（お）かないことです。中心（しんしん）はどこ（どこ）までも第一（だいいち）義（ぎ）でなく（なく）ては（は）なりません。足（あし）が痛（いた）くなったら変（か）えれば（れば）いい（いい）んですよ。身体（からだ）が痛（いた）くなったら痛（いた）くない（くない）ようにして、心（こころ）の坐禅（ざぜん）を大切（たいせつ）にすることです。そう（そう）しない（しない）といた（いた）ずら（ずら）に時（とき）ばかり（ばかり）が過（す）ぎて（て）しまい、得（え）た物（もの）は疲（つか）れば（れば）かり（かり）と言う（い）ことになる（なる）のです。多くの坐禅（ざぜん）、その真（ま）価（か）は如何（いか）なもの（もの）でしょうか。

眠気（ねんき）は修行（しゆぎやう）に取（と）って大敵（たいてき）です。疲（つか）れがある（ある）から（から）です。菩提心（ぼだいしん）旺盛（わんせい）な時（とき）に眠気（ねんき）がある（ある）場合は（ばい）、すぐ（すぐ）寝（ね）ること（こと）です。そして潜在（せんぜん）疲労（ひらう）を根本（こんぽん）から取（と）り去（さ）ることが大切（たいせつ）です。菩提心（ぼだいしん）が漲（たか）っている（っている）ときは眠（ね）る事（こと）など絶（ぜつ）

対にありません。眠気は疲労があるからです。更に言えば、足の痛さや身体の苦痛などに対して非生産的な我慢はあえてする必要はないんです。忍耐力や縁に任せて己を捨てることは大切です。けれどもそうした肉体的重圧は、エネルギーを甚だしく消耗し、体を壊す事が多いのです。結果気力がいっぺんに減退して修行が続かなくなるのです。

じゃどうするか。足が痛くなったら痛くないようにする、言うなれば身体には出来るだけ負荷を掛けないことです。意気に走って続かなくなるような無理はするなと言うことです。ただ体位としては、フニャッと腰が抜け顎を突き出したスタイルは、気が散漫し易くぼんやりとして、雑念と正念（しょうねん）と区別が出来なくなります。やはりしゃきとした姿勢が大切です。道元禅師のおっしゃるように背筋は垂直に伸ばすのが一番合理的です。

ただし聞き間違いのないようにしてください。たまたま怪我があったり、身体的な不調がある場合には、通常の健全な姿勢すら辛い場合があります。そんな時は迷わず楽な姿勢にすればいいのです。その時にはその方が自然だからです。そしてなによりも早く元の健全性を取り戻すよう養生することが大事です。これが未来を大切にし、発展性を重んじる精神です。これが大乘精神なのです。本当に今を大切にすることが、全てを生かすことになる、ということを知らねば成りません。不調なときには不調の法があるのです。それが治るように対応するのが法です。痛いときは痛いように、素直に自然に即して大切にするのが本当の法なのです。

私たちは法要事で何時間も正座をすることがあります。しかし私は五分しか持ちません。じゃ何時間もどうやるかという、体重移動をします。巧みに足を組み替えるのです。従って痺（しび）れきるまで我慢をすると微細な動きが効かなくなりますから、そうなるまえに体裁よろしくそっと替えるんです。我慢をすることが最高に価値があると思うのか、それとも無用な負荷を避けて大切な事に打ち込むべきだと思うかは人々の取り方です。けれども、雑念を退け正念を相續するにあたっては、無用な忍耐をする方にエネルギーを消耗することは、第一義を疎かにすることです。したがって坐禅していて身体が痛くなったら、痛くないようにし、足でも痛くなる前に、痛くないように素直に替えても一向に差し支えはないのです。むしろ第一義に没頭するためには却（かえ）って良いのです。

等々そういう具合に、修行の障りになる条件は除去する、そう心得て坐禅修行してください。

なおこれは人生全体の根幹に関することですが、心身の一番いい状態とは如何なることか。これは大切なことです。

それは身と心が一つになることです。一般的には、心の働きを知性と感性とそして意志とに大雑把に分けられています。この見方は半ば正しいのです。一方の正しくない理由は、心は実体がないため分けられないからです。と言うことは、一つ心の無限な働きに過ぎないのですから、色々な心があるが如くに分類することは間違っているのです。本来からは分けられないし、心をその様に分類すること自体、本当の心知らない証なのです。

只、ここで言っているのは作用の異質性であり働きの違いのことです。同じ身体にあっても眼と耳と違うようにそれぞれの作用は違います。けれどももたらせる縁の違いに過ぎない故に、別物ではないのです。異なりながら一つ物です。一つ物の流転であり布衍（ふえん）であり延長です。自他不二とか自他一如（じたいちにょ）ということです。相は違うが、相を離れた本質は一つものだということです。ですから禅は自他不二、自他一如の消息を自覚することなのです。つまり相を超えることで、隔てを取ることなのです。隔てがあると、それぞれの作用が相手を認めて勝手に反応し、纏（もつ）れて葛藤を起こすからです。ここが明確に成らねば法とは言われません。

とにかく心の働きが色々あるので、ここではそれらの作用である知性、感性、意志などを独立したものとして認め、その上から分けて言っているのです。本当は一つ心で分けようが無いのです。本来三位一体（さんみいつたい）なのですが、隔たりがあるためにバラバラに作用してしまうのです。これが当たり前になり構造化しシステムになっていますから実に厄介なのです。

とにかく三位が一つになり身体と一体になったときが一番自然で、一番良いのです。一番良い状態の時は、躍動し弾んでいて、何をしても心地が良い。損得利害を考える自己中心の念がないので理屈無く爽やかです。やりだしたら眠気もわすれ、暑さ、寒さ、空腹も問題じゃない。やることそのこと自体が快感です。純粋な行動力、決断力、意志力、情熱が自然体で発露して、自然に周りの人を感動させ巻き込んでしまう。そんな不思議な徳力となりエネルギーをもたせるのです。これによる感動は精神が最も浄化した上で起こっていますから、純粋且つ納得したものです。至福感、満足感に尽きるものです。

世間の日常ではこれが最高の状態です。これと、禅修行に拠（よ）る境地との違いを明らかにしておきます。素直に「只」坐禅が出来ると自分が空気のように爽やかになり抵抗が無くなります。それは理屈が取れて、それだけ拘（こだわ）りが無くなってきたからです。これは心身がかなり一体化した事を意味します。但しこの程度では、隔たりが取れて境が無くなった完全な一体物ではありませんから、状況に拠っては隔たりに起こします。しかし、身も心も軽く日常全般にわたって大変なこと、心が行き届いていますから、安定感や静けさがとても深いのです。両者は類似性が高く、精神のメ

カニズムに於いても大変よく似ています。

禅による心境との違う点は、今その物になっていますから余分な物がありません。それだけ安定度が高いのです。それに対して、一方はハイになり興に乗って没頭し我（われ）を忘れるものです。興味を覚え、気が乗らなければ決してその様にはなれません。一方禅の境地は相手がありませんから、今が中心ですから、何時でも何でも淡々とします。根本的な違いは平素の精神性です。通常精神は、知性も感性も意志も共に不一致でバラバラです。それがたまたま気が乗り興に乗ったが故に、確かに四位一体です。が、興からさめた途端に元のバラバラの世界に戻ります。

一方、禅はこの隔たりを取ることを目的ですから、基本的に自己自身を問題にします。行為の対象が主体ではないのです。例えば、食事は美味しく楽しく、より大きな満足を求めてすると、一箸一噛みを如何に真実にするか、となると内容が全然異なります。当然心の所産する物が全く違って来るのです。修行の心得ですればするほどバラバラが無くなりますから、即今（そっこん）、常にその物と親密です。興が乗ろうと乗らまいとに関わらないのです。たまたま興に乗った時のみの一体と、常に一体とでは根本的に異なるのです。ですから正しい修行の心得で生活すれば、心の安定度と満足度は限りなく得られるのです。似ていて全く違う世界と言うことです。

禅の世界は隔たりの無いことを言うのです。それは本来の四位一体に帰ることです。それは身も心も無くなることで、自分が無くなるということです。つまり無我になった時、無我が無我の正体を知らせてくれるのです。空の体得です。この真理に目覚めた時の一大自覚を悟りというのです。妨（さまた）げる物が何も無いから縁次第で何でも成る、これを大自在というのです。隔てが無ければ自由自在なのです。見ること自在、聞くこと自在です。有りの尽です。心に問題が起こらないから涅槃（ねはん）です。隔たりである心の癖を取って本来に帰ればその事が明白になるのです。知る知らぬに関わらず、本来みなその人なのです。只、真理と隔たっているがためにその事が分からぬだけなのです。

ですから本来の自分に目覚めればいいのですから、ちゃんとした道を踏んでおれば、道が道を教えてくれるのです。その最も端的な方法が坐禅です。癖も何も無いのが端的です。

坐禅は坐禅が全てですから、坐禅の真理は坐禅そのものです。ですからいきなり坐禅その物になれば、坐禅が真理を教えてくれるのです。

呼吸は呼吸です。それが真理ですから、呼吸になれば分かるのです。

外に目的を立てないことです。目的を立てないということは、結果を求めないんですから、一切何もしてはならないのです。

何もしないと言うことは、只坐る、只呼吸をする。これが端的です。真理の丸出しです。無用な連鎖も、即発的に起こる心の癖も無いのです。

ここで大切なことは、呼吸ばかりになる、坐禅ばかりになるために、雑念が出たら直ぐ切り捨てることです。連続する心の癖を許しては端的は得られません。その努力が修行です。

いいですか、坐禅の基本要素は「身（み）になす事無く、心を用いない」ことです。只忽念と坐ることです。身も心も何もしないんですから、自然に坐禅そのものに収まってくるのです。自ずから身と心が一つになってくる、ここが坐禅の尊いところであり大切なところ。最も合理的、且つ最短距離で端的を体得する道、これが坐禅だと言うことが分かるでしょう。

それ故に各祖師方が坐禅を一番尊い道として、二千五百何十年來伝えてきたのです。だから坐禅中に坐禅を忘れて雑念し妄想をしていたら、坐禅の趣旨とは遠く隔たって目的を達成することは出来ないのです。丸出しの坐禅が端的ですから、只、枯れ木の如く、山の如く、岩の如く、こうして素直に坐のありのままになっておればいいんです。これを只管打坐と言うのです。

この時、自然発生的に去来する諸々の念は、そのまま放っておくことが肝要です。重要なポイントは正にここです。瞬間に出没する念をそのまま手付けずに放置し無視することです。雑念に流されていたら、その事を早く発見し雑念を切って呼吸に戻ることです。ここが急所です。それを早く掴（つか）むことです。大切なのはこの着眼点です。

例え身に為すこと無く、心に思う必要の無いようにしておいても、当初は癖が強いために無制限に飛び廻ります。身体が動いていないだけ、その激しさは強烈です。それがまた鮮明に分かりますから狂うほどに苦しむのです。

皆さんがこれから坐禅をなさるに当たって、すぐ体験的に分かることはこのことです。静かにすればするほど、自分の心が飛び廻って始末がつかないということ。ここで初期坐禅修行の段階で、どうしても避けられないこのような事実があることを承知しておいて下さい。そして、自分の癖によって起こる諸々の苦しみなどに、怖（お）じけたり後込みしない覚悟で坐禅して下さい。

今から皆さんは、本当の生きた瞬間に参じていただきます。実践する内容は簡単なことで、一息に成りきるだけです。呼吸は離れることも止めることもできません。そして今本当に一息しかできない。やり直しも効かない。一息は偽物も無いが本当の呼吸というものも無い。短い呼吸であろうと、深い呼吸で

あろうと悉（ことごと）くそれが間違いなくその物です。そのほか一切なにも無い世界です。

只、呼吸のみに成っておればそれが一切を解決してくれるのです。これが禅の特殊性です。禅修行とは命がけで一つ事に成りきることです。今一瞬に徹するのです。一心不乱に只する。これが即ち修行であり菩提心です。菩提心の外に道を得ることは出来ないのです。努力無くして何か有る。参。

一息と言いましても、吸う時と吐く時とは、時が全く違う。吸い始めがあり、中があり、終わりがあ  
る。吐くも同じです。いずれもが一瞬の流転ですから、一瞬を見逃さず自然の作用のみに成っておれば  
よいのです。

いいですか、この自然に催される今今の事実を「只」行ずることが決め手です。修行の根本です。一寸  
自分の呼吸を参究してご覧なさい。

ゆっくりと、大きく吸ってご覧なさい。

素直に只吐いてご覧なさい。

はい、もう一度、ゆっくり、深く吸って。

はい、吐いて。

何の造作もないでしょう。

全く時が異なりながら、この瞬間しかない、前後も何も無いと言うことが実感できるでしょう。

そこがどうしても分からん、とおっしゃる方に追言します。吸う、吐くは分かる、分からぬではなく自  
然の作用です。具体的にはこうするだけです。（老師実際にゆっくりと息を吸い、息を吐く）

この様子そのままです。ひたすら作用に任せきって「只」すればいいんです。分かる分からんという心  
を用いず、呼吸一つに心して、その事に没頭すればよいのです。

知性も感性も意志も関係なく、素直に没頭するだけです。淡々と実行しておればよいのです。具体的  
な行為には必ず結果が伴います。成らない場合は成らない原因がちゃんとある。これが法です。結果が出  
なければ、それは努力が足りないか着眼が間違っているかの二要素しかないのです。

そう成るような原因がなければ、どんなことだって結果を得ることは出来ません。これは大自然の生命  
であり戒律です。仏法は因果です。全て因果ですから、今を本当に「只」しておればよいのです。

普通の生活においても、何事をやるにも「今、只」すべく努力するのです。すると、常に今ここに心が  
ありますから焦点がずれないのです。何をやっても切れが良くなるのは当然です。拘り無くさらさら、  
さらさらやっつけていけるようになります。

道元禪師曰く「仏道を習うと言うは自己を習うなり」と仰（おお）せです。自己を習うとは、自己を見失ってはならん、この瞬間を見失ってはならんということです。今が道であり仏法ですから、仏道を行わずとは今に成りきることなのです。

いいですね。一呼吸を見失うことなく「只」すればよいのですよ。本当にすればよいのです。

呼吸は明晰に。そして深く。その補足としてゆっくりと。そうすると呼吸を守りやすいから。

雑念が入るのは守りが浅いためです。それは癖の方が何百倍も強と言う証拠です。けれどもどんなに自己を取られて雑念煩悩の世界に引きずり込まれても、直ぐ呼吸に帰るのです。この努力を怠ったら坐禅になりません。気が付くのにはいい加減時間がかかりますが、これも癖の強さを物語る物です。知性や意志力の限界でもあります。とにかく気が付いたら直ぐ帰るのです。これが修行です。

その限界を早く破るために、途中で何度も鳴らし物が入ります。鳴ったら、気持ちのいい範囲で身体を捻（ひね）ってください。その時、呼吸のことは身体に任せておく。吸いたければ吸うに任せ、吐きたければ吐くに任せ、止めたければ止めるに任せておけばよろしい。「只」腰を左右に、ゆっくり捻って下さい。静かに無理のない範囲で。

一息のたびに身体を捻ると、雑念が瞬間に物理的強制的に切れます。捻る内容はと言いますと明晰に、ゆっくりと捻ることですよ。瞬間、瞬間がこうして移動するでしょう。ですから心静かに明晰に、そしてゆっくりすることが大事です。そうすると一呼吸をするのも、一捻りをするのも内容は全く同じだということも分かります。

つまり、今を離さなかったら全て生きた修行なのです。静中（じょうちゅう）の工夫と動中（どうちゅう）の工夫を兼ねているのです。しかも共に超越しているのです。

とにかく理屈無しに、全身全霊を込めて一呼吸に専念して下さい。そして一捻りをする。分かって分かってなくても関係なく、ひたすら実践をして下さい。

修行とは、ひたすら実践するのみです。この単純な無味乾燥の行為を、一瞬の出来事として、淡々と続けるのです。単純の極点に達すれば何もかもはっきりします。単純になるためには、単純なことを、只、ひたすらするだけです。単純の極は何も無い一瞬の世界と言うことです。それしか真理は無いのです。

只一呼吸、只一捻りです。皆さんの真剣なる努力を心から祈っております。



### 第三回 普勸坐禅儀提唱

初めての人、如何（いかが）でしたか。心を何処（どこ）に置いたらいいのか、気持ちをどうしたらいいのか、そんなことに迷って訳が分からず時間が過ぎてしまった人も居られるでしょう。坐禅をしながら、分るとか分からないとか、知性を巡らせて思考する癖があるでしょう。この癖が曲者なのです。坐禅は坐禅です。坐禅の世界は坐禅の世界です。癖とは関係がないのです。坐禅は癖を越えた世界です。越えるために坐禅するんです。つまり知性を越えるのです。知性を超えるとは、認識や分別、過去の情報などに関わらないことです。ということは、感情も含めて一切の精神行為を徹底無視して、ひたすら坐禅することです。即ち、坐禅ばかりになるのです。分かって、分からなくても、いつでも、どこでも、その物ばかりになるのが禅です。

出来ても出来なくても、分かって分からなくても、そんな事に関わらなくなりますから、自然に恬淡（てんたん）とするのです。生きても死んでもそのままです。

それが本来の自己、大自己です。私達は元々その存在です。自己の計らい事、分かる、分からないという観念現象に左右され始めてから、本来の根本が眩（くら）まされてしまったのです。それを是正するのが本来の坐禅です。只、坐禅する。坐禅に全てを蕩尽（とうじん）し切ることです。そのものに同化して我を忘れるのです。それが心の癖を超越させてくれるのです。

さて、ただ今から道元禅師二十八歳の時にものされました「普勸坐禅儀」を提唱します。お手元に二枚のプリントをお届けしました。前回に「四六（しろく）駢儷（べんれい）体」というお話をいたしましたね。道元禅師がお書きになりましたこの教典は、勿論内容が珠玉であるばかりではなく、体系立てられた文体構成も希にみる美しいものです。四六駢儷体とはこう言うものだそうです。図式化されたプリントをご覧になっても分かるように、天才道元禅師の有り余った知識と鬼才が溢れ出ております。

私には全く解りませんが、なるほど文字を並べるのに、これほど美しい形式の技法を駆使してお書きになられた経典なのかと驚嘆している次第です。資料を見つけましたので皆さんにお届けします。

ところが求道者（ぐどうしゃ）は、それが第一義にとって何なんだ、と来なくちゃ面白くないのです。美しさの追求は文化の世界、芸術の世界で、この経典はその面においても素晴らしいのです。しかし心を解決するための修行とは関係ないところに着目して下さい。道元禅師の心血は内容にあって、その外にはないのです。ただ、有り余った才と学識が縁に触れて出てきて、このように美しい文体になったと

ということです。

先般は、「大都（おおよそ）当処（とうじょ）を離れず、豈（あに）修業の脚頭（きゃくとう）を用うるものならんや」。ここまでお話をしました。さてその続きです。

「然れども毫釐も差あれば（しかれどもごうりもさあれば）、天地懸たに隔り（てんちはるかにへだたり）、違順わずかに起これば（いじゅんわずかにおこれば）、紛然として心を失す（ふんねんとしてしんをしつす）」

「然（しか）れども」とは、前の言説を徹底是認した上で、それはそうであるが、だがしかし、と深く注意を喚起する弁法です。即ち、「道本円通（どうもとえんずう）、争（いかで）か修証（しゅしょう）を仮（か）らん。宗乘自在（しゅうじょうじざい）何ぞ功夫を費さん、云々」と。元々真理でないものは無いし道でないものは無い。だから修行のようなものを今更する必要が何処にある。不審に思う者が有れば、自分の全体に問いかけてみよ。時が来ればお腹かは空くし、食べれば自ずから空腹感も食欲も無くなる。観ること自在、聞くこと自在。立つこと歩くこと一切、他の力を要せず。これその物が法なのだから、修行など用がないだろう。是の如く我々の日常底は完全なものなんだ。迷ってるものは何一つ無いのだぞと。冒頭で宗旨の本分をいきなり差し出し、仏法とはこれだぞ、と断言されました。正法は正しくその通りです。

然れども。それを受けて、確かに仏法の本分はそうなのだが、さわさりながらと丸飲みの危険を注意して、これから修行の大切さを力説するその前触れです。大きな含みを蔵し、これから大変な事柄を示唆しているのです。

ここから道元禅師が本当に言いたいこと、注意しておきたいことが始まるのです。本当に間違いなくこれを聞き取ってやってくれよと、底意からの慈悲が溢れ出ていくのです。つまり精細で正しい修行方法を紐解くところです。

「毫釐も差あれば」。毫も釐もほんに僅かと言うことです。蚕が吐き出す細い細い糸を十本集めたものを毫と言い、それをまた十本集めたものを釐と言う。それをまた十本集めたのを糸と言う説明がされています。毫釐とは極めて微細なこと。僅かな心得違いがあったらの意で、次へと続くのです。

「天地懸に隔り、違順わずかに起れば、紛然として心を失す」。仏法を求めるに当たって、心得が僅かに違っても、天地ほど甚だしく異なってしまうぞと、着眼の大切さを厳しく戒められたのです。その理由を説かれ、これから具体的な坐禅修行の方法へと導かれる道元禅師独特の手法です。

文字について言えば、懸を懸隔（けんかく）と熟語して、「遙かに隔たる（はるかにへだたる）」と読んだのは名訳です。懸の字は、ひっくり返るとか、吊すとか、懸ける、懸かる、隔たるという意味です。懸も隔も隔（へだ）たりの意です。したがって、遙かに、と言う意味はありません。ところが懸隔（けんかく）と熟語した場合は、非常にかげ離れていると言う意ですから、日本語調にその真意を形容して、遙かに隔たる、と訓じたのは見事です。無理があるようにみえて、実は真意が生き生きしています。

この出典は達磨大師から三代目の鑑智僧\*燦(オウヘン)大師（かんちそうさんだいし）という偉い祖師に由来します。この方がものされました信心銘（しんじんめい）という素晴らしい経典がありますが、その中の前段に「毫釐も差有らば天地懸に隔たり、現前を得んと欲せば順逆を存することなかれ。違順相争う、これを心病となす」とあります。これなんです。さらに続いて「二見（にけん）に住せず、慎んで追尋（ついじん）することなかれ。僅かに是非あれば、紛然として心を失す」と。

自分を持ち出すと理屈が立ち、そこから心得違いが始まって天地の隔たりとなり道を得ることは出来ぬぞ。現前の端的を得ようとするなら、順境も逆境も見てはならぬ。つまり相手立ててはならないぞ。今今、素直に只縁に従え。でなければ自我が立ち、気に入れば従いそうでなければ逆らう心が同時存在して葛藤となる。これが心の病、癖であり隔たりなのだ。だから自己を立てると隔てが起こり心が分裂する。よくよく慎んで理屈を立てぬことだ。とにかく僅かに自己を立てて是非したらば、紛然として心を失するぞと。紛然とは糸が纏（もつ）れた様で、心が纏れて取り乱し惑乱して苦しむことです。三祖大師の垢抜けた法を見て取る者、幾人か有る。

道元禅師が深く三祖大師に私淑され、この金口（こんく）にいささか惚れ込んでいたのでそれを転用したのです。底意が全く同じであることもよく分かるでしょう。時代も人も異なりながら、内容が全く一つものです。真如に二つあろう筈がないではないか。これが真の境界の人です。

「違順わずかに起れば、紛然として心を失す」。違とは異なるとか違うこと、順はしたがうとか引っかかりがない、沿うという意味です。違は、自分の気持ちに合はなければ背き退ける心。順は気に入れば受け入れ従うこと。つまり自己を中心にとすると、どうしても順逆違順の念が起こり取捨の心が生じて、天地の差をもたらす。このことが本来の道本円通をメチャメチャにしているのだぞ、と注意されたのです。迷いの根本はこれなのだと言っているのです。「違順わずかに起れば、紛然として心を失す」とはこのことです。

念を起こして引っかかってしまうと、そこから一切の概念、経験、過去の情報が全部刺激を受けて出てきます。それらが纏れ込んでしまうのです。その元は、認めて念を起こすからです。それは隔たりがあ

るから自己が立ってしまうのです。ちょっと念を起こして認めると隔たり、途端に自己を見失って心がつれ、惑乱してしまうぞ。隔たりを持つと、そう言う毎日になってしまうからいけないぞと促したところ。そうならないように努力しなさい、との注意です。このたった一点、自己を立てることが大混乱を起こすんです。自己を立てずに、只、素直に縁のままに在れと教えているのです。

ところが例え修行をしておってもですよ。次のようなことも起こるから油断するなと続くのです。

「直饒会に誇り（たといえにほこり）悟に豊かにして（ごにゆたかにして）警地の智通を獲（べっちのちつうをえ）、道を得、心を明めて（どうをえ、しんをあきらめて）、衝天の志気を挙し（しょうてんのしいきをこし）、入頭の辺量に逍遥すと雖も（にっとうのへんりょうにしょうようすといえども）、幾ど出身の活路を虧闕す（ほとんどしゅっしんのかつろをきけつす）」

これ全体を一口で言えば、少々修行をして、喩（たと）え悟りらしきものを得たとか、ちょっと分かったらしきものがあるとか、ちらっと仏の世界を覗いたような気がして、これが真理だ、これが道だなど思い有頂天になって、天下を取ったような気概を持ったとしても、そう言ったたぐいは、幾ど何の役にも立たないから気を付けよと。

「会に誇り」とは、道理で分かって得意になる意です。「警地の智通を獲」の警とはチラリと言う意。地は助詞で意味はありません。智通を獲、とは頭で知ることです。ちょっと道理が分かること。虧闕の二文字は、かくかくと読むんです。どちらも、欠けて失う、と言う文字です。法我見が修行を妨げているから、本当に救われることは無い、と言う意です。

早い話が、自分の考えを立てて文字を追いかけて回し、少々自分に得心がいくような理屈が分かったにせよ、埒（らち）は明かない。むしろ道をもっていよいよ迷いを深めており、それはとても危険なことである。したがって自分流に修行らしき事をする、ますます抜け出られなくなり活路を見失うからよく気を付けよと。これは自分に覚えがあるからなんです。

十三歳の時叡山に上ってより、正師如浄禅師（によじょうぜんじ）に謁見するまで十三年。更にまた二年の時が過ぎるんです。ある日、炎天下の老僧に頂門（ちょうもん）の一針（いっしん）を被（こうむ）って、始めて本当の着眼に気が付いたのです。と言うことは、天才道元もそれまで言葉や文字を追っかけ廻し、自己を運んでの迷いの修行をしていたのです。だから如何に知識が豊かで、如何に法理に通じ、悟りの世界も、仏の様子も何もかも理解ができてても得心がいかなかったのです。自分にそういう長い長い年月を掛けて間違った修行してきた歴史があったからです。それを思うとぞっとするので。大法重きが故に悔恨の思いを込めて、今ここに詳細を尽くして注意を促されたのです。

諸人、この慈悲徹惻（てっこん）を深く思え。埒もない修行すると、単に法我見が新たに加わって苦し

むだけだと。

もうちょっと言うて聞かせよう、大法の重きをよく弁えよ、と次に進むのです。これも道元禅師の懇切丁寧な慈悲からです。

「矧んや彼の祇園の生地たる（いわんやかのぎおんのしょうちたる）、端坐六年の蹤跡見つべし（たんざろくねんのしょうせきみつべし）。少林の心印を伝うる（しょうりんのしんいんをつたうる）面壁九歳の声名尚聞こゆ（めんぺきくさいのしょうみょうなおきこゆ）。古聖既に然り（こしょうすでにしかり）、今人蓋ぞ弁ぜざる（こんじんなんぞべんぜざる）」。ここで決定的にだめ押しをして、法に対する軽薄心を奪い取ってくれるのです。「矧んや」とは、釈尊を始め祖師方みんな精神の限りを尽くされた苦心を引き合いに出して、反省努力を促す導引の言葉です。

今言ったように、自己を立てた修行は全部迷いだが、抑（そもそも）根本が違うからだ。と大法重きを示し、小賢しいくだらない見識を捨てさせるのです。とにかく古人をもう一度鑑みて深く反省せよ。お前たちとは比べものにならないじゃないかと。彼の陶園とは釈尊のこと。生地は聖人を意味し、やはり釈尊のことです。釈尊は七年間難行苦行をして憔悴（しょうすい）し切り、後初めて樹下石上（じゅかせきじょう）において端坐し、真に心の参究が始まったのです。これが禅の始まりです。

昼夜を掛けて端坐すること六年間。そして一見明星（いつけんみょうじょう）の時節を尽くして大悟されたんです。「有情非常同時成道（うじょうひじょうどうじじょうどう）、山川草木悉皆成仏（さんせんそうもくしかいじょうぶつ）」と大声を上げて歓喜されました。

釈尊においてあれだけ苦心惨憺をされたんだ。達磨大師をみてみよ。釈尊の涅槃妙心は達磨大師によって少林に伝えられ、その心印を伝えるために面壁すること九年だぞ。ようやく神光慧可大師（じんこうえかだいし）を得ることができた。しかもその神光慧可大師は、法を達磨大師に求むること切実。雪中に立つこと一晚。雪腰に達した。朝、これ見た大師は、「汝、久しく雪中に立ちて、当（まさ）に何事をか求む」と声を掛けた。

悲涙して曰く、「ただ願わくは、和尚の慈悲、甘露門（かんろもん）を開いて群品（ぐんぴん）を度せんことを」と願い出た。

磨曰（まいわ）く、「諸仏の無上の妙道は曠劫に精進し（しょぶつのむじょうのみょうどうはこうごうにしょうじんし）、行じ難きを能く行ず（ぎょうじがたきをよくぎょうず）。忍に非ざるも而もよく忍ぶ（にんにあらざるもしかよくしのぶ）。豈に小徳小智軽心慢心を以て（あにしょうとくしょうちけ

いしんまんしんをもって) 真乗を冀はんと欲するや (しんじょうをこいねがはんとほつするや)。徒に勤苦に勞するのみ (いたづらにごんくにろうするのみ)」と退けられた。そこで自ら左腕を叩き切つてようやく大法 (だいほう) を得ることが出来たのだ。この苦心惨憺された麗しく尊い話はまだ俺の耳にも新しい。声名尚お聞ゆと。古人に於いてそれほど苦心して大法を得られたのだ。今の連中と来たらちよこつと坐禅して、分かったじゃ見性したじゃ、悟ったじゃと、仏祖を欺くのもいい加減にしろ。と強く反省を求めたところでは。「今人 (こんじん) 盍 (なん) ぞ弁ぜざると」。道元禅師の嘆きや聞くも苦しいではないか。

今日の何でも有りきの社会は道無き象徴です。「六祖慧能禅師は架空の人物で作り話だ」と嘯 (うそぶ) く学者、「坐禅は悪しきこと。知性を鈍化させ云々」と何憚 (はばか) らず叫ぶ学者が跋扈 (ばつこ) し始めた。謗法罪 (ほうぼうざい) や免れぬ。諸人、この事何と見られるや。菩提心の欠片 (かけら) も無く、大法の重きも分からぬ学者に騙されるなよ。そこで大切な心得として次のことを守れと続くのです。

「所以に須らく言を尋ね (ゆえにすべからくことをたずね)、語を逐うの解行を休すべし (ごをおうのげきょうをきゅうすべし)」と。ここで修行の方向を大きく打ち出されたのです。即ち、このことが分かるなら、言葉や概念、思想分別の世界ではないことも分かるであろう。だから、分かる、分からぬと心を分裂させてはいけない。つまり自己を囚り出すな。理屈を捨てよ。学者の真似は決してするな、と云うことです。

じゃ、どうしたら「言を尋ね、語を逐うの解行を休す」る事が出来るのか、と真剣に衝 (つ) く者でなければ修行者でもなければ禅者でもない。

歩く本質を如何 (どう) 考えても、どんな妙言を尽くした回答でも、それは全部寝言だから取るに足らぬ。となれば知性の世界ではどうにもならない。簡単な事よ。歩く本質は歩くそれ自体の世界だから、歩くそのものに尋ねなさい、と云っておられるのです。

さても難解かな、歩く自体に尋ねるとはどうすることか。ここが実際の修行の入り口です。

理屈が無ければ歩けないか否か。

考えなければ歩行できないか否か。

この前後のない絶対事実、確かな事実を通して確認することです。その確認は理屈によるものではなく、理屈以前の端的つまりその物のばかりになれば自ずからその物が分かるのです。この確認でなければ駄目ですよ。つまり、知性を離れた端的の事実ばかりになることです。ここが分かれば道元禅師の言

われている事の大切さもまたよく分かります。端的を知るための急所に当たる処、本当の修行が出来るか否か分かれるところです。

是の如くして眼耳鼻舌身意、色声香味触法の真相に迫るのです。耳の本質は耳を参究しなさい。目の真理は目を参究しなさい。坐るとは何か、自ら坐ってみなさい。立つとはどういうことなのか、自ら立つてみなさい、味わってみなさい、おしゃべりしてみなさいということなんです。これは我々の日常を言ってるのです。

つまり、本来道本円通だから、それを知ればよい。そのためには邪魔をしている心の癖を取れ、隔てを取れと。「所以に須らく言を尋ね、語を逐うの解行を休すべし」とはこの事です。

「須らく回光返照の退歩を学すべし」と続きます。前句を更に進めるのです。そうは言ってもなかなか過去の産物である情報から離れられない。そればかりかそれらの情報を元にして直ぐ知性や感性が、勝手な浮遊現象を起こす心の癖は、そう簡単には取れるものではない。自分もそのことでは随分と苦しんだ覚えがあるぞ、と言う内心に潜む長い苦渋（くじゅう）からの尊い示唆です。然るに拗って、言を尋ね、語を逐うの解行を休するためには、道元禅師は「須らく回光返照の退歩を学すべし」の銘句で救ってくれたのです。

この句は道元禅師独特の言い振りであり、精神構造学的にも極めて説得力があります。

須らくとは、四の五の言うな、文句も理屈も無しにと言うことです。回光返照とは、対象に向かって走り出す心を、反対に自分の内面を照らし出すこと。つまり、心の様子を見届けることです。言葉だけから言うところになります。

退歩を学すとは、引き下がることを学べと言うのです。引き下がるとはどういうことかと言うと、感性や知識が、イメージや言語や感情となって忽然と出る。それはまさに瞬間の出来事です。目にも留まらぬ早さで起こります。認識や意識が届かない早さです。これが心の癖です。意志も知性も届かない世界です。それ故に受想行識と連鎖して限りなく葛藤します。言を尋ね、語を逐うの解行をどうすることも出来ません。この癖を何とかしない限り、受想行識が精神の構造として機能しますから、永久に救われないのです。ここが大問題なのです。

解行を止めるために、念を連続させずに即退き、その源を参究することを「退歩を学す」と言うのです。学すとは参究することです。念や感情がチラッと生じた瞬間、即ひっくり返して、この念、何処（いずこ）より来る、と出た源を参究せよと。

精神構造学的には、受想行識と瞬間に連鎖する癖を壊すことです。即ち身と心の隔たりを解消して本来

に戻すことです。出てくる元、反応するのは心であり一瞬の世界ですから、心に着目して一瞬たりとも見失うなど。これを実行するのが修行なのです。神秀上座（じんしゅうじょうぎ）の「時時に拂拭して（じじにほっしきして）塵埃を敷かしむること勿れ（じんないをしかしむることなかれ）」です。「仏道を習うというは自己を習うなり」はこの意です。これを実行するのが解脱の修行なのです。

回光返照の退歩を学すとどうなるかと言えば、念の出る本、瞬間に行き着きます。瞬間は前後がありませんから、念が切れていることが自然に分かります。そこに到達しますと、念が出てもそのまま放置することが出来るようになり、雑念が急速に激減します。出ても知らん顔が出来ますし、気にならなくなります。現実として、只坐禅ができるのです。この様子を只管打坐と言います。只管打坐とは、只坐禅することです。この時始めて、悩まされた内魔も外魔も、共に魔ではないことが分かります。

更に只管を練っていくと、やがて出なくなります。出なくなると、心身全体が空気の様に軽くなります。当然、自分と言う意識や存在観が落ちますし、観念の連続が無くなります。それは同時に知性感性の支配構造が落ちることです。そのことは過去と本当の今との境が明確になり混濁しなくなることで

す。道元禅師はご自分の解行をこうして超越されたのです。自ら実証された貴重な体験が、今具体的な修行方法となって明らかに示されたのです。この通りに修行する者を法の児孫と言ひ、真に高祖の遠孫（おんそん）と言えるのです。

こういう面白い実話があります。タバコを止めた人が、吸いたいという念が出る。吸いたくなって辛かったと言うのです。それを何とかしようとした時、この有名な句を思い出したのだそうです。早速実行にかかり、「この念、何処より来る」と参究し続けたのです。その人は実に真面目にやったのです。念が出たら、「何処（いずこ）より来る」とその根を参究していったのです。音があろうと、目に何が映っておろうとそんなことに捕らわれず、念が出たら「何処より来る」、「何処よりきたる」の一点張りの参究です。

次第に念が出る瞬間に近づき、とうとう出る瞬間にたどり着いたのです。

すると念が出る前の、何も無い世界に達したために、吸いたい気持ちが起こる瞬間が分かるようになったのです。次の瞬間、綺麗に切れている様子も分かるのです。出る様子、消滅する様子もはっきりしたのです。すると自然に、たばこという概念もイメージも取れ、執着心も落ちて、吸いたいという感情もすっかり起こらなくなったのです。

その時からたばこを、有りの俣に只見れるようになり、何を見ても見たまま終わっているのです。よう



やく心静かになったのです。

何はともあれ、「回光返照の退歩を学」して始めて「言を尋ね、語を逐うの解行を休す」ことが出来るのです。そのまま、あるがまま、只在る。これが今の消息です。ここに着目しなければいけません。この「只」が汚れの無い世界であり、如来であり、真如であり、仏です。これが本来の様子ですから、本当の自分を知るための修行なのです。

とにかく違順わずかに起これば、紛然として心を失しますから、念をちらっと働かせて出てしまったら、吸いたい吸いたいという気持ちに惑乱されて行くんですよ。これは僅かな一念で問題が起きてしまうということです。念が出る、感情が出る。とすぐ何処から出たかな、何処へ消えるんかな。こうやって元を参究しなさいというのが「須らく回光返照の退歩を学すべし」です。

どんな疑問が起こっても疑問を追尋（ついじん）しちゃいけませんよ。疑問を追っかけたら学問の世界になり、思想の世界になり、観念の世界、執着の世界になるからです。分かりたい、知りたいなどの執着心を延長させると、観念の世界、囚われの世界から抜けられなくなります。それをやったらだめですよ。

回光返照し退歩参究すると、ぱっと消えます。ぼんと出る、何処から出たかなと参究する。ぱっと消える。それで坐禅することを、意根（いこん）を坐断（ざだん）すとも言うのです。

もう一つの面白い実話です。弟子に幽雪（ゆうせつ）というなかなかの禅僧が居て、彼に今のたばこの実話をしたのです。その頃私も少量ながらふかしていました。「本当の境界なら、当然心を自由にするのだから、たばこが簡単に止められぬことは無い。もし出来なければ端的を得ていない、本当の即念に至っていないからだぞ」と言うや、彼は言下に、「じゃ、老師は簡単に止められるのですね」と来た。「お前さんは誰に向かって言ってるか分かっておるのか」。「じゃ、止めることができるのですね」。「当たり前ではないか」。「男に二言はないですね」。「くどい」。「じゃ、たった今からたばこを止められますね」。「分かった」。と相成って、その瞬間から止める羽目になってしまった。以後、何の痛痒（つうよう）もなく、すっぱりと止めました。止めさせられました。「じゃ、君も一緒にな」と何故言わなかったのか悔やまれる。当人は未だにぷかっとやっている始末。私の健康を気遣っての事ながら、彼の手の内で終始した、嬉しい一本負けであった、と言う話しです。

はい、皆さんちょっとこちらを見て下さい。（老師、人差し指を目の前に掲げる）。

いいですか、私のこの指に心の全てを集中してください。この指に穴が開いても構いませんから。

いいですかここに置いておくんですよ。（しばらくして老師さっと人差し指を引いて治める。そして一瞬の内に全員の集中度を見て取る）

やはり皆さんは、心を一点に置く力がもう付いています。心を乱すことなく一点に置いて、虚しく時を過ぎして居ればいいのです。

このぎりぎりのところで汗を流し苦心して下さい。道元禪師が十何年間苦しんだ、自分のあの無駄な時間を過ぎさせないようにと、お示しになった尊い意志が生きてくるのです。

お釈迦さんが七年間苦心惨憺難行苦行されましたけれど、その七年間も無用だと分かるまで仕方がなかったのです。そして六年間、この急所で苦心惨憺されました。これを命がけで練るのです。一超直入如来地（いっちょうじきにゆうによらいち）です。直に心を指して見性成仏せしむです。即心是仏（そくしんぜぶつ）と道元禪師は言われました。明けても暮れてもここを練るのみです。

前後が取れ隔てが無くなる時節があります。行き着いたら当たり前ですが、自己が無くなり、動く動かないは無いのです。道元禪師はここを「動静の二相（どうじょうのにそう）、了然として生ぜず（りょうぜんとしてしょうぜず）」と言われました。隔たりがありませんから、何を聞いてもそのものです。何を見てもその物です。図り出る自己が無ければ当然です。

この何も無い「虚（きょ）」を命がけで守るのです。それ自体が隔たりを砕いて落としてくれます。

そこに到るまでの方法を、これからずーっと述べられるのです。心を解明する基本は、とにかく回光返照の退歩を実践すること。これを実行し尽くせば、自ずから隔たりが砕けて取れるぞ、と暗に保証して居られるのです。ですから現実に実行しておれば必ず具体的な結果が出てきます。具体的に努力しなかったら結果が出ないのは当然です。菩提心の元に、単純に実践しておったらいいんです。時節が来たら必ず弾（はじ）けて落ちる。何もかもうち捨てて、只坐禅することです。只、一呼吸です。我を忘れてやって下さい。努力あるのみです。

## 茶話会

参禅者A：坐ったときに、呼吸を明晰に深くして下さいと言われましたね。それと呼吸を自然にして

下さいとも言われましたが、一緒にはできないんです。それと心の置き所と、呼吸を深く明晰にということと、全て一緒にできないんです。

最初坐ったときには呼吸を深く明晰にする。落ち着いて自然の呼吸になれば、それに集中していく、と言う風に理解したんですがどうなのでしょう。

老師：それで結構です。明晰に、深く、ゆっくりする必要があるのは、激しく散乱しておる時の手段です。そうしないと心が忽ち幽霊のようになってどこかへ行ってしまうからです。呼吸どころではない初期段階に、最も効果的に心を整える手段です。つまり知性や感性や意志がバラバラになっておるときの混乱を、如何にして統一するかです。この一番苦しい心の状態を、一刻も早く克服して、本来の自然な心にすることが一番の急務です。

自然な呼吸が出来れば、坐禅もまた自然に坐禅と治まるのです。そのためには、早く一点に集約しなければ成りません。一点に治まって始めて自然な呼吸が出来るのです。

したがって必然的に心的変化を要求しているのですから、始めは本当に一息、一息を丁寧にやらないと無駄骨になるのです。バラバラ現象が整わないんです。整ったら、もはや手を下す必要がないのです。只、自然な呼吸、自然な坐禅が自ずからそこにあるのです。三位一体になれば心の浮遊現象も自然に無くなります。心がどこかへ飛んでいくということが激減するのです。そのポイントを早く掴（つか）むために、一呼吸を離さぬ事です。離れにくい呼吸とは、明晰に、ゆっくりと、そして深くすることです。

あなたは言葉で心をまとめようとして、頭が主体になって呼吸をするので、このような事が問題となり、心を乱すのです。

それともう一つ、心の置き所と、呼吸を深く明晰にということと、全て一緒にできない、と言うお話でしたが、これも同じです。心の置き所は呼吸しかないのですから、一緒にならないと言うことは、頭が出てきて邪魔しているのです。それが事実と遊離する本です。理屈で模索するからです。呼吸は本来自然な作用です。事実以外の何者でもないのです。一切の理屈を捨てて、素直にひたすら呼吸することです。作用の事実しかないのですから当然です。

ところが理屈が立って直ぐ見失うために、又理屈で取りまとめを計るのです。そんな理屈を捨てるために、明晰に深くゆっくりと、いわば丁寧にします。すると呼吸に心が治まるのです。従って、心の置き所と呼吸を深く明晰にすることは、根本的に全く一つ事象なのです。

もっと精細に言えば、心の置き所を模索することは、正に心が体の作用へ向かうことです。呼吸を明晰に深くゆっくりすることは、身体が心に向かうことです。従って呼吸を丁寧に一心にすることが心の置

き所その物なのです。根源的に全く一緒ですから、ですから一心不乱に明晰に、深く、ゆっくりと、丁寧に呼吸することです。分かりましたか。

参禅者A：有り難うございました。もう一つ、腰を捻ると言うことなんですが、捻ることと集中させることを同時に成り立たせるのが難しいんです。

老師：今の話しと全く同じです。身と心が隔たり、三位がバラバラの間はどうしても現象に捕らわれます。すると全てが別口に見えるのです。その時は脳構造がそうなっているのですから、そう思えて当然なんです。これが癖の怖いところです。

即ち、隔たりを解消しない限り、見聞覚知に翻弄される脳構造の仕組みの俚です。ですからどうしてもこれを解決しなければ成りません。それは隔てを起こしている心の癖を取り、身と心を一つに戻すことです。その瞬間、何も無い真空である自然の様子、本来の真の姿が判明して根底から納得できます。解決し決着するのは、本当の世界が体得できるが故です。これが坐禅でなければ解決することが出来ない絶対課題です。この絶対課題を完全に解決する方法が外に全く無いのです。

それで隔てを取る道として、身体である事実を通して心を整えていくのです。心だけを整えていこうとしても、身体が動き出すとその瞬間から見聞覚知の刺激によって惑乱が始まります。直ぐに駄目になっちゃいます。ですから正しい修行でなければ無駄ごとになるのです。

呼吸も動いておる一つの様子です。流れです。瞬間の流転です。しかも常に瞬間でしか無い世界です。流れているようでも瞬間の躍動なのです。動く動かないを超え、流れる流れ無いを超えた瞬間です。

いいですか、ここです。呼吸は有ってしかも無いものです。呼吸なんて何処にもないのです。体中を解剖し探しても、これが呼吸だというものは何も無いのです。捕まえ出すことが出来ないのが呼吸です。

ではありますが、明らかに今、機能が作用して呼吸があるのです。つまり呼吸とは作用のことです。働きその物のことです。動きその物です。呼吸という瞬間の躍動であり作用です。従って、作用その物になること。と言うことは、作用から心を離さない努力が大事なのです。作用そのものになることから、捻（ひね）る作用その物になることです。動きつつ、動いてないのが瞬間です。動く、動かないを超えた瞬間に早く気が付いて欲しいのです。ここが心の一切の問題を解決つける大事な着眼点です。

腰を捻るのにはまだ二つ理由があります。雑念を切り、自己を取り戻すことが主目的ですが、もう一つは身体の流れを健全にし、偏り疲労や偏り緊張を解消することです。動物は動いて生活するものです。その時その場の環境を瞬間に把握しつつ、或いは計画しながら目的を果たして生きるのです。それがいきなり動かなくなりすると、自律神経が不自然な状態になるばかりでなく、腰や腕、肩や眼や首などが極度にこってしまい、三日もするとくたくたになります。気力が喪失して続かなくなるのです。これは身

体の問題です。

神経系により心理的にも異常が生じます。よく言う魔境です。これらの異常心理も神経系の偏りから起る自律神経等のアンバランス現象です。初期修行はどうしても旧来の癖の自己と、瞬間の正念の自己との戦いです。雑念を退け正念相続に没頭することは大変なのです。僅かな時間ならいざ知らず、二十四時間寸暇無く実践する参禅では、これらの現象が特に顕著です。

これらは皆修行には大変妨げになるものですから、何らかの方法で処理しなければ成りません。それが身体を左右に捻る動作です。これに拠って、身体的にも精神的にも自然を確保することが出来るのです。なお且つ眠気を極限的に除去しますから功德は大きいのです。これが三つめの目的です。

試みに続けてやってみてください。身体の調子もますます良くなってきますから。但し、これは身体を鍛えるんじゃないから、気持ちの良い範囲内で捻ることです。

参禅者B：久しぶりに坐禅をしましたので、雑念が出てしまって集中するのが難しかったです。

老師：雑念が出たらどうしましたか。

参禅者B：息を一杯に吸い、吐く、そして腰を捻る、これを夢中でしていました。

老師：雑念が切れましたか。

参禅者B：その時は切れるんです。腰を捻ると切れるんですが、雑念がまた出るんです。それが今日は結構続いていました。

老師：呼吸に心が有るときは、作用その物になっていますから雑念が無い。腰を捻っていると雑念が切れている。雑念が無い、切れている、ここが大切な急所です。しかし直ぐに作用から離れ雑念が入る。こうした状態なのですが、今は雑念と正念（しょうねん）とのせめぎ合いの時ですから、これを一生懸命するしかありません。とことん努力するんですよ。眠気は来ませんでしたか。

参禅者B：眠気は、話を聞いているときは眠かったんですが、坐っているときは大丈夫でした。

老師：人間不思議なもので、疲れているとき姿勢を正して心静かにすると、程良い緊張が一種の麻酔作用となって眠気がくるのです。会議で姿勢を正して聞いておると、頭の後ろの方からじわーっと眠気が襲って来ます。したがって緊張感というのは、ある意味で煩惱、妄想を弱体させる麻酔作用がありますから、これを逆利用することです。疲れがなければ、姿勢をシャキッとすると頭の後ろの方で混沌とした勝手な想念が無くなります。つまり無用な精神行為が制御されるということなのです。

フニャとした姿勢よりも、やはりシャキッとしてるほうが有利なのは、こうしたはっきりとした生理的要因に拠るのです。

普通の会議系統は全部知性に訴えるものです。面白い話しですと感性が刺激され、大脳は活性化して眠気どころではなくなるのですが、殆ど面白くない話しです。疲れていても知性は分かる、理解しようと、その部分が意志的に緊張します。ですが他の部分が弛緩し脱力して麻酔作用になってしまうのです。

瞬間、瞬間入ってくる言語は理解ができて、記憶には残り難いのです。人間のその時その時の精神構造は、このようにエネルギーと姿勢に密接な関係があるのです。

なにか話が横にずれましたけれども、これも私たちが原則として生き物であること。それは条件によって大層変化するということを知ってもらいたくて、参考になればとお話しました。

参禅者C：今日初めてこちらの会に参加させて頂いたのですが、一つ素朴な疑問があります。皆さんこの大講堂に入る前、そして坐布を取りに行くときに、お互いがすれ違う時、坐禅に入る前などに手を合わせておられたのですが、すれ違うときには只会釈だけでも良いような気がするんですけども。そこで手を合わせるという意味合いを教えていただければ有り難いんですが。

老師：人間は知性的には非常に高度な動物です。その特性である知性を駆使して、今日に観るようなとんでもない文明を築きあげました。でも、人殺しのためにしか用のない核兵器なども開発し、今なお残忍極まりない殺戮をしています。

これは抑も私達が動物であるが故です。獰猛性、攻撃性、残忍性、疑心暗鬼といった非人間性は全部過去世の動物性業因（ごういん）なのです。DNAに過去世の情報がぎっしり潜んでいるからです。又、愛情も信頼も忍耐も、そして平和を求める心も、その原型は全て前世の動物本能にちゃんとあるのです。どの動物も子供を守る、種を守ることに命がけです。そのためにより安全な環境を選んで生活しますし、子は親を絶対視しています。これらが原点です。こうした美しい心が、さらなる希望や祈りなど、絶対世界などを想像する知性と感性が結びつき、一方の特性である人格的徳性へと発達したのです。ですから人間は、この動物本能に由来する精神性と、人格的徳性を持つ二重構造を有しているのです。

本当に身を捨て世のため人のために尽くす人も居ます。このような人は無条件に人を信じ尊敬します。つまり尊厳性、尊貴性を豊かに持ち得た人なのです。だから何でも有り難く、何でも大切にします。この心こそ、人間らしさを保ってくれる大切な要素です。これが豊かにあればあるほど、そうした人が多ければ多いほど、人間の社会は静かで信頼に満ちるのです。

逆にそれらが低くなればなるほど残忍な動物に近づきます。これは過去世の動物本能精神が表面化し、自己中心となり非人格者となって害毒を振りまく人間になるのです。

そうした下等な動物的精神をできるだけ除去し、あるいは破壊し、あるいは深くに沈潜させて成長せしめるのが教育です。人間完成度が高いというわけです。尊厳性が高いほど人も物も時も大切にし、動物的な怖い精神を超えることが出来るのです。ですからできるだけ尊厳性は培うように努力することです。神社仏閣の前を通るときには理由無しに、厳かに合掌低頭できる人柄が大切です。その前を無神経に通るような人間になると、それは人間性の退廃であり動物行為に落ちている姿です。

神社仏閣と言う物は、真心と言うか深い敬虔な愛のような、祈りや願いの結晶とでも言うか、過去の数知れない人々によって形になった存在です。いわば人間の尊厳性を形にした物なのです。一口に文化財とか文化遺産と書いてますが、もっと深い霊性的存在であることが分かるでしょう。それが分かる人だから、わざわざ立ち止まって合掌低頭するのは。無知性であったり人間性成長不全であったらそのことが分からない。だから無神経に通過ができるんです。この事が分かった方が人間的か、分からない方が人間的か、どちらが生き様として立派かとなると、分からないままで良いはずがないんです。知性と感性が有る以上、人間である以上物事は適格に、きちっと把握する知力能力及び人間性を持ってなければいけないのです。

情報の量が判断力や徳性になるものではないのです。況やこうした徳性行為を、やれ軍国主義になるとか、偏った価値観を洗脳する専制教育だとか、全くそら恐ろしい低俗な屁理屈がまかり通りだした。その結果が今日の我が国の姿です。こういう連中は人間として大事な尊厳性がないということなのですから、うっかり騙されないようにして下さい。

だから分に応ずることができたときが大人です。分が分からない間はまだ大人ではない、健全な人間ではないのです。複雑な社会環境の中で、その時その場を正しく把握し、美しく健全に対応する能力に欠けているということです。人に迷惑をかけず、恥もかかず、人にも迷わされずに面白く爽やかに生きられることは、大変幸せなことです。その元になる力が尊厳性に裏付けされた品性と自信力で、これが分を弁えるのです。

お互いが合掌しあえることは、それだけ尊厳性を持ち得ている証であり心の美しさを意味しているのです。立派なことであり、尊いことなんです。宗教的と言われるかもしれませんが、宗教と言う前に人間性として必要要素なのです。ここに着目すべきです。

ちょっと宗教臭いから止めたらどうか、という発想だったら、別に合掌しなくたっていいんですけれど、ここはお寺です。しかもご本山です。心を美しく磨くための根本道場です。自ら向上したい人ばかりが集まる場所です。この中で合掌し合うのは最も妥当性があり、寧ろ当然なのです。

どこの部屋へ入ろうとも、出ようとも、おじゃまします、お世話になります、有り難うございまし

た、と言う自然な心の現れで合掌するのです。この姿は人間として自然であり、自然なればこそ美しいし尊厳性を観るのです。と言う風に理解出来る人であって頂きたいのですが。如何でしょう。

世話役：先ほどの提唱で、回光返照の退歩を学す、というお話がありましたね。非常に重要なことだと思うんですが。先ほど参禅者の方の話で、雑念が出てきてそれを切るのに苦労した、とおっしゃってましたが、雑念がひっきりなしに出てきている状態で、自分が分からない時には回光返照をしると言っても無理な話ですよ。そこでひとまず自分の中が見えるようになるために、一呼吸に腰を一捻りして、雑念を切ると言うことが必要になってくるわけですね。そうして雑念が切れるようになって自分の中が見えるようになって初めて回光返照ができるということですね。

老師：そうです、その通りです。が、雑念三昧である初期修行に於いては、呼吸から心は離れ、捻ることもすっかり忘れています。回光返照しようとしても初期には出来ないのも同じです。雑念の世界にどっぷりと浸かっているのですから、切っても、切っても、捨てても、捨てても雑念ばかりです。捨てたときにはもう次がでていて振り回すのですからね。本当に辛いしばらくがあります。

したがってこのラインは一日も早く抜け出すことです。どうやって抜けるかは、ずっと言ってきた通りです。呼吸に成りきるのも、回光返照するのも、即念を守るのも、全て同じです。これをとにかく遂行するしかないのです。本当に今、今を大事に、大事にしていくことです。

心がけとして大切なことは、一番災うのは人であり社会ですから、静かな公園に行くとか、あるいは川っぶちに行くとか、山に入るとか、とにかく世間を離れることが大事なんです。人対人がお互いに語り合ったり、何かを関係付けてやっていると、単調に成れません。

世間を離れ一人になりますと言葉を使わなくてもいいし、気配りも無用です。無言は概念の検索作業、その結合など一切の知的活動が要りません。集積しておる過去の情報網から離れるためには、会話を必要としないところ、考えんでも良い環境にまず行くことです。それで人を避けて、静かな部屋で一人坐ることが如何に大切かを知らねば成りません。

真剣に、只、端座するのです。癖となっている観念操作が次第に沈静化し、治まって来るのです。これが修行です。散乱心が治まってくると、心がぼんと出て動く様子が見えるから、何処から出たのかな、何処へ消えて行くのかなと、直に自分の心を参究するのです。

我々の知性は外側に猛く反応するように出来ています。生きるために安全を確保する必要があるからです。敵か味方か、安全か危険かを感知するために、知性は絶えず外側に向いていなければならぬのです。ですから生得的に我々の心は外側への指向性、方向性を持っているんです。ですから見聞覚知に即反応するために纏れて苦しむのです。



それを今度は回光返照して、逆に百八十度ひっくり返して、反応する自分の心そのものを照らすのです。この百八十度転換するまでが大変なのです。だから苦しいのは当たり前です。いいですね。百八十度の転換は、考え方や思想など、観念操作では不可能なのです。通常ではできないことをやるんです。つまり精神構造を根本的に改めることです。外側に向かうことになっているシステムを無視して、内側に向けるのですから、その努力は正しく自己との戦いです。ほとんど本能化しているのですから。それが癖なのです。それを改めるのが坐禅修行なのです。

内側の心が生まれる元、瞬間のところにたどり着くと、念が出る様子、消滅する様子をはっきりと見えるのです。雑念が出て、着いて外へ行きませんから、次の一瞬自動的に消えるのです。雑念に関わらないのが本当の瞬間です。これが事実です。本来、脱落しているからです。見っぱなし、聞きっぱなし、思いっぱなし、怒りっぱなしができるのもここからです。

とにかく、回光返照の退歩を学す、ことが出来るこの急所に早く気が付くことです。一週間本当に頑張れば誰でもここに気が付きます。そうすると、日常どう生きるべきかが定まってきます。台所するにも、洗濯をするにも、洗濯物をたたむ事も生きてきます。心の置き所が明確化してきますから。どんなに立派な仕事をして、心の解明が無ければ定まる処がない。死ぬときには悶え、恐怖感に苦しみ尽くすだけです。

台所での修行は包丁に成りきり、一切り、一切りを明晰に、只する。包丁になりきるとは余念を入れないことです。お茶碗を洗うときには、満身手になって、只すればいいのです。水道に無心に手をやる。捻れば出てくる、捻れば止まる。この一つ一つの動作に着目をして淡々と、只することです。家庭の台所は一人です仕事ですから、マイペースで淡々とやれるんです。修行にはもってこいです。

片づけ仕事として事に当たると、意識が先行し結果を先に立ってますから、感情混じりの雑念が湧いてきます。大きく隔たりを起こしているのです。だから切れが悪く心が重たくなって嫌になるんです。

只、手順に従って淡々とすれば、自然に終わっているのです。結果は自ずから出るんですから。一番修行し易いところを無駄にする手はないです。しかも女性は気が乗ったら、直ぐ成りきれ特性があるのです。母性本能によるものかもしれません。これは有利に使うべきです。

掃除をするにも、瞬間動いて行くこの動作を、只、しておれば良いんです。これが本当にできさえしたら本当の世界が手に入るのです。他に生きた修行は無いのです。

深般若波羅蜜多を行じるとはこのことです。今、為すべき事を、只、することです。そしたら念の入る

余地が無いのですから、回光返照の退歩を学す必要もないのです。それをする必要があるのは、心が飛び回ってるからです。今、只やれる人は、それ自体が回光返照の退歩を学しておることですから、そのまま淡々と実行してればいいんです。何処から出てるか、の参究はもう無用なのです。只実行していることが根元ですから、それ以上行き着く処も無い、それ以上求めるものも無い。そしたら見るまま、聞くまま、歩くままです。

じゃ、何故悟れないのか。時節が熟していないだけです。徹し切るまで、どこまでも練るのです。癖がまだ残っているから徹しないのです。癖が落ち切れれば隔たりは無くなります。只管の練り如何です。

初めてのお方、ちょっと手を挙げてみて下さい。ああ、いらっしゃいますね。

色々な坐禅の方法があつて自然ですが、解脱のための坐禅となると、瞬間に着目をし、心自体に向かつて参究しなければいけません。散乱心のままでは全く向上はないのです。雑念や感情は直ぐ捨てることです。この努力をして下さい。そしたら何処で坐禅をしても同じです。

何でも淡々とすればいいんですが、ではパチンコでも麻雀でも淡々とやれば修行になる、と思つてはいけません。それは不可能だからです。何となれば、根本が遊びであり賭事ですから、勝つてやろうという対立の勝負心があるため、決して純粋な心には成れないのです。作為が入ってますから、只することは絶対出来ないんです。麻雀でもパチンコでも、淡々と只したら面白くも何ともないですよ。遊び心を満たしませんから、菩提心旺盛の時は、決してその様な意味のないことはしません。

本当に何を為すべきかは、菩提心が確かであれば、菩提心がみな教えてくれるのです。

参禅者D：賭事やスポーツは、相手に勝つ事が第一目的ですね。勝他（しょうた）の気持ちがあればどうしてもそういう問題が出てきますね。そうすると宮本武蔵とか、山岡鉄舟とかいう高名な武道家は剣道と併せて坐禅を良くされましたけれども、そこの勝他の問題を抜きにしては考えられないのでしょうか。

老師：本当の武道家、或いはスポーツマンは、そこを教えようと苦心します。武道でもスポーツでも、本来は技を鍛えながら、それ自体を楽しみつつ身を鍛え健全な精神を育んできました。試合もまた励みとし楽しみとして鍛錬にいそしんだものです。今は主目的が勝つための練習になっています。よしんば勝つために技を磨くとしても、自己を通して磨く以上、自己向上も合わせて鍛錬しなければ、単なる技師に終わります。近頃の柔道にせよ、勝つことのための技の修得に終わっているようです。これはもう武道としての柔道とは言えません。礼に始まり礼に終わる。ここで勝負の勝ち負けをさらりと超えて、良い試合をさせていただいて有り難うございました、と綺麗な礼儀で人間としてのけじめを付けることが

大切です。そこで、勝ち負けは時の様子、公正で美しい試合をする、勝ち負け以前に礼儀正しく正々堂々とした人間であることの方がずっと価値がある、と言う精神を先ず大切にしなければなりません。これが従来先輩方が築き上げてきた精神なのです。勝つことがゴールという浅ましい根性だから、薬を使ってでも勝とうとするようになるのです。勝ったからと言って、敗者の前で子供のように踊り狂う振る舞いは、如何にして勝利者となるか、だけの苦しい鍛錬とはお粗末すぎます。

戦いですから勝敗に無関心でよいはずがありませんし出来るはずもありません。けれども勝敗だけにこだわることは、片面しか見えていない、見ようとしないう人間となるのです。そこからの心的ねじれと未熟性は、早く克服すべきです。敗者となった瞬間から、その未熟性は自己管理不全を来してしまします。

技は表面はともかく、根本に於いて人間性を支えるものではありません。技は身体の高度な反応と美しさです。しかしそれは心の美しさではありません。精神は円満でない限り、決して美しく健全に作用するものではないのです。恐れを知り恥じを知る精神こそが、技を超えた尊い人間性なんです。

剣術家が行き着くところは、結局剣を捨てるのです。殺人剣、活人剣とあるでしょう。斬り殺す物を持って人を活かすということは、結局勝ち負けを超えることだと知った時、その大きな矛盾に気が付いて剣を捨てるのです。結局戦わないことが一番良いと。つまり戦いながら勝敗に拘らない心境に達することが、勝負に勝った時なのです。それは敵ではなく、ともに技を研鑽する同志であって、決して勝敗のための戦いではないということです。美しく戦うとは、勝敗関係なく、只、技の全てを披瀝するだけです。事実、現実がそうでしょう。それが全てですから。

参禅者D：そうしますと、スポーツにも勝ち負けがあるんですが、練習結果としては、最後には勝ち負けも捨てるということですか。スポーツでも勝つ、負けるを基準として真剣にやることでなりたってますが。勝他の念がある限りはスポーツも不純なものということですか。

老師：いよいよ面白い質問ですね。これは法の上からどうかということになってきます。勝ち負けは結果です。勘違いしないでくださいよ。スポーツの試合が成り立つのは、勝ち負けがあるから、試合の意味があるんです。今までの修得技術を公正な試合で試す、それが楽しみで試合をするのです。それで自分よりも優れた技の持ち主に対して、その並々ならぬ努力に敬意を払い、拍手を送るわけです。これがスポーツ精神です。そこで自分の努力などはまだまだだと啓発し、更なる努力をするのです。したがって例えマラソンにせよ、するときは我を忘れて、只全拳することが禅です。出し切って行為する、それ自体を快感とする余裕の力です。これが真のスポーツです。更に、礼に始まり礼に終わる、そして瞬間の勝敗のみに拘泥しない精神が真の武道でありスポーツなのです。

じゃ、坐禅をしたものとししないものとの試合における違いは何処にあるかです。坐禅したからと言って勝敗には直接関係はないでしょう。だが、精神的にすっきりしていれば、思い切りやって楽しむ内的な違いは大きいです。真剣勝負、命のやりとりになった場合、剣と剣で向かい合った時、技が高い方が勝つわけですが、出し切らねば負けます。負けるかもしれないという恐怖感や心配など、勝敗観念に囚われると呻吟（しんぎん）し、身体が縮こまってしまいます。そこに戦うときには戦いに徹する力、自分を忘れて事に当たる人が勝のです。つまり生死を忘れて只戦う力が大切なのです。スポーツも同じです。フェアにやるとはこの精神のことです。

でありながら勝他の念があるから、武道やスポーツの試合が成り立つんじゃないかと言いたいんでしょう。その通りです。何でも修得していくものは全て差が出るものです。技、知識、美、大小、上下、前後、遅速等です。この差を知りたい、試してみたいと思うことは、汗して努力した者なら当然でしょう。人間が動物である以上、競争に燃えることは極自然であり、寧ろ避けられない内的な要素があるからです。そこで何故差が出るのかを知っておくことも大切です。

修得とは努力して勝ち取るものです。ですから才能は別として、努力とその方法、夢や使命感、そして執念継続等は、知性も感性も意志も絶対必要条件です。自由意志に拠って行いますから、先ずここで差が出てきます。その上、才能は生得なものですから、大きな差があるのは当然でしょう。要するに人間がすることは、人間丸ごと関わるということです。

大切なことは、勝敗優劣はその時、瞬間と言う人生の通過点において、仮に序列を付けたものに過ぎないので、人生全体を決定するほどの高い価値でもなく、また人生を保証してくれるものではないということの自覚です。汗して修得したものは確かに立派な財産であり、結果として好成績に感動することは素晴らしいご褒美です。ですが、勝敗や修得したものはあくまで結果であること。それよりも、その事自体を愛し、能力を尽くして努力すること自体を楽しむことが一番の宝なのです。

人間ですから競い合い磨き合って向上していく楽しみはひとしおです。あらゆるスポーツが進化し、高度化していく。文明も文化も皆それで発達してきたのです。したがって君子の争いは大切なのです。

フェアであれば、それが強く美しくなり見事になれば成る程愉快です。人間の限界に挑み、記録を更新し続ける努力にみんなが燃え上がるのです。する人も見る人も一丸になる。正にスポーツ精神による救いです。勝敗だけを見るのではなく、人間の努力と情熱が体達した美しさ素晴らしさを見るのです。勝敗を超えて声援するのです。こんな愉快なことは外にないでしょう。

君子の争いとは勝敗に拘泥しないで燃えることです。したがって大いに争うべき時には争わないと、見る側も醒めるのです。

じゃあ戦争はどうなのかと。戦争は最大の悲劇です。だから戦争を起こさないように、外交から、文化から、教育、経済など、あらゆる事柄で協力し合い理解し合っていかなければならないのです。それで国力の違いもある、文化の違いもあり自ずから強弱が出てくる。たったこの前までは強いもの勝ちの時代がありました。しかし今日はもうお互いが助け合って行かないと、人類も地球も保てない状況になってきた。これは力の時代ではなくなったということです。

これからは親密に助け合っていかなければならないという、非常に人間的となり霊性化の方向にもっていかなければいけないということです。

それでもなおかつ戦いがおこったときにはどうするかです。動物としての人間には根本に勝他の念があります。戦争はいけません、と言っても向こうが弾を打ち込み始めたら、嫌いだ卑劣だと言ってる間に民族は滅びるのです。滅びてもいいのならそれでいいですが、我が民族の健全な存続を願うならば、滅亡させないようにしなければなりません。避けられなかったら受けて立つより仕方がないのです。戦うときは、戦うしか道はないのです。

釈尊は目の前で国を滅ぼされました。自分の民族が滅亡して良いはずがありません。ですから釈尊は多くの敵を殺した者に対して褒めました。殺したことを褒めたのではなく、それだけ国を守ることができた、国のために良くやったと褒めたのです。

このところは明確にしておかなければなりません。国防と禅との関係です。殺戮の道具は無用なように思うかもしれませんがけれども、まだ力でものを言おうとしておる国がまわりに有る限り、自国は自分で守るしかありません。一旦事が起こってしまった場合は、国民全員が国を守るしかないのです。このところを勘違いしないように。それまでに戦争が起こらないよう最大の努力を尽くさなければいけません。けれども、起こった場合はみんな身を挺して民族を守ることです。その場合はもはや通常の善悪を超えているのです。善悪を言うのはその前の話です。戦争が良いわけではないのですから。有ってはならないのに起こっちゃったら、良い悪いの道義的問題以前の、危機存亡の一大事ですから、理屈無しにひたすら守ることに専念するしかないのです。その場合、勝他の念は大儀の念となるのです。大きく活かされて、勝他の念が有るが故に、国民が一丸になれるし国が守れるのです。身を捨てて国防に専念できるのです。死ぬときは死ぬしかないのです。国防で死ななくてもみんな死ぬのです。黙って殺されて死ぬより、どうせ死ぬなら見孫のため民族のために死ぬことです。その方が極めて人間的です。その判断と決定は隔てのない真の信念がいるのです。それは正しい教育であり、本当の自己研鑽が必要なのです。

基本的に国家は教育未来型、平和清寂型、人間尊厳型でなければ大変なことに成りかねないのです。そのようにしていこうとするなら、人格形成を第一にしなければ成りません。そのために精神浄化を計り、一人一人の中心に人間性を豊かに培うしかないので。

利害損得やすれ違いが重なって起こると、どうしても動物的精神が刺激されて、信頼が崩れると怖い発想をするようになるのです。全世界の人々がみんなその精神要素を持ってるのですから、大変な事態に到ることは簡単なのです。これからの地球経営に当たっては、精神の徳性を大切に育て、尊厳性を培って一人一人の心に潜む野獣性や残忍性を、主体的に克服する事が出来るように高めなければ成りません。

これからの教育は全地球の運命がかかっており、心を高めるには禅は極めて有効なのです。人間解明、自己解明においては最高の手段です。これから本当に釈尊の解脱の法門が大きく活かされるときです。活かして人類を救済しなければいけません。

これが少林窟の目標であり、私の目標です。死ぬまでに学際的な方向付けをしておきたいなという信念です。只一人や二人でできるものではありませんので、どうかみなさんにしっかり努力していただいて、まず自己究明をし、そして世界を済度し誘導して貰いたいのです。この大切な一番の急所は外では出来ないからです。

迷路がいくつもあり、いばらや難所の道がいくつもありますから、自己を救済した者でないと不可能なのです。それで努力を怠ってほしくないのです。どんなに偉い科学者であろうとも、この心の問題となると只の素人です。迷える凡夫ですから、どうにもならないのです。私がかへ出向いてくるのは、大いなるそういう使命感と期待、祈りがあるからです。本当に頑張ってください。

平成十二年六月二十四日 總持寺にて提唱