

井上 希道

坐に先だつて

いつも申し上げているように、とにかく楽にしてください。足の組み方に拘る必要はありませんから。無理の掛からない、そして長続きするように、それがその人にとって一番自然体です。基本的には背筋を伸ばし足を楽にすることです。

直ぐお分かりのように、背筋を伸ばすことは最小限の緊張感をもたらせます。威儀を正し姿勢を正しますと、まず感情の折り合いが良くなりますから、単純化し静まるように作用して自然に落ちつくのです。そうしますとつまらないことが頭から消えるんです。つまり姿勢一つが少なからず感情を含めて心を沈静化させるのです。

感情が知性を突つき、知性が又感情やイメージを刺激するという構造を排除すれば、精神全体が自然に穏やかになるのも道理です。樽が揺れなければ自然に波が静まり、電車が止まると自然に立っておれるのと同じ事です。

それは心の統一には都合の良いことですから、姿勢を正し、そして無駄な力みを全部取り去ることです。腰、腕、首、肩等の力を抜いて坐禅をするのです。隔たりを取る努力の一つです。

無用な知性、感情の無い一点に治まると、身と心が一つになるのですが、そのためにはしばしの努力がいるのです。初期参禅には多少の苦痛を伴いますが、これは癖の自己と本来の自己とのせめぎ合いですから、やむを得ないことです。これを恐れたり避けたり、理屈で納得させようとしたり、面倒がったりすると、結果を得る縁を捨てることになります。とにかく修行は実践です。菩提心です。努力であり向上心です。

即ち、雑念が心をさらおうとするのに対して、それ等の全ての魔を切り捨てて本来の自己を取り戻す努力です。正念相続がひるまぬよう努力するのです。道場へこられて三、四日間のあの苦しきは初期修行の避けられない道なのです。

少林窟に来られたことの無い方にはとても大きなハンディがあります。それは心の治まるところが無いことです。ここで三、四時間の坐禅でも、瞬間的には心は落ちつきます。ところが本当に治まり切った

端的の世界が分かっていませんから、本の静寂な世界へ帰れないのです。従ってここから離れてしまうと直ぐに思惑拡散し葛藤するのです。大切な極点分かっていないことが気の毒なのです。一週間に一度とか月に一度、しかも数時間ぐらいの坐禅で治まるような相手じゃありません。殺人鬼にさえしてしまう心なのですから。

坐禅する目的は、この心の癖を解決し菩提を究尽することです。宇宙の真理を悟るのです。

宇宙とは何ぞや、真理とは何ぞや。

一円無くして一万円無く、一歩無くして万歩無きが如く、一つとして宇宙成らざる無しです。箸一本、石ころ一つが宇宙その物なのです。一つものの別れであり、縁によって集散し離合する流転性のものです。真理とは有りの儘のことです。不純物のないことです。既に宇宙であり真理その物です。元々不純物というものは何も無いのです。我々その物が真理の当体であり宇宙的存在です。誰がどのようにして作ったという人工的なものは一切無いからです。宇宙の真理として、有りの儘の様子です。これを無人因果と言うのです。無我と言うことです。空と言うことです。これが宇宙の真相であり真理なのです。これは絶対普遍です。何も無いのですから変わり様がないのです。これが永遠の生命なのです。このことをはっきりさせるのです。これが悟りです。

真理の当体全是ですから、我を忘れてその物に成りきればよいのです。その物が真理を教えてくれるのです。隔てを取れば全て真理であったことが判明し、真理自らが真理を証するのです。その自覚が悟りです。見性とも解脱とも脱落ともいいますけれども、その確かな消息が決めてになります。だから、脱落の消息を得るまで、つまり決着が付くまで追求の手を緩めたらいかんのです。

それで身と心とを本の一つに戻す、隔てを取るのが脱落の要になるのです。そのための修行なのです。

つまり精神のバラバラ現象が折り合うまで辛いのです。今の一瞬、前後の無い本当に有って無いこの一瞬に気が付けば、心を修める道が開けるのです。明けても暮れても、道を道たらしめる努力を続けるのです。練りに準じて道がますますはっきりしてきます。無いのに縁によって生まれ、縁が無くなれば消える心の様子もはっきりするのです。ああ思っても、こう思っても、どう感じて、実体が何も無い空なる様子が分かると、心は自然に折り合うのです。

仏法とは本来が空であることを身をもって体得した消息です。消息が法なのです。もとより分かって分くらなくても空であり瞬間の縁でしかないのです。本来既にその人なのです。本来がもう瞬間であり空だから、何も求める必要はないのです。否、他に向かって求めることは真理からわざわざ逸れていく

ことなのです。

ですからありのままに任せ切って、終わっていくことです。心を留めぬ事です。これを「空じる」と言うのです。一瞬の流転の儘にしておくのが空なのです。本より空の来るところは無いし、空の去るところも無い、永遠に空なのです。ですから計らい事を一切止めれば空ですから、坐禅は計らう癖を捨てる修行なのです。

身体は身体に任せ切れれば、身体も心も無くなるのです。計らい事をする自己が無くなると、前後が無くなります。空の体得です。有りの儘、真理の当体と現成するのです。

吸う、吐く、この端的の作用があるだけです。目を開ければ瞬間にぱっと映る。映るがこれが目の中にあるわけじゃない、目の外にあるわけじゃない、只目を開けたら関係として光学的に只映ってるだけなんです。これを有ると言えば有る。目を瞑れば無くなりますから無いと言えは無い。つまり有るとか無いとかの関係ではない、そうした意識の世界を超越して、始めて真理であることが分かり、法であることが分かるのです。

目を開ければ「只」是の如くある。その目の様子に捕らわれると、自己を計りだして認めてしまうのです。そこから男じゃ女じゃ、近いじゃ遠いじゃ、大きいじゃ小さいじゃ、善じゃ悪じゃ、綺麗汚いとなり、好き嫌いの念となり葛藤するのです。

見聞覚知は一時の感覚的關係性に過ぎないのです。意識以前の現象で、実体は何も無いのです。ですから、心に留めめることなく、自己を計り出さなければ本来解放されているんです。宇宙と同事同体です。これが本来です。今皆さん、本より有りのままですよ。もとよりとは本来ということです。本来かくの如く、今、既にこれです。その外に何も無いんです。

これが今の全てです。全てだから詮索する必要もないし、詮索しても何も無いのです。意識する必要もないし、無視する必要もない。刹那に終わっているからです。ですから耳のまま、目のまま、心のまま、身体に任せて只単々（淡々）と、今素直に「只」ある。これが道です。空の儘です。

ここで一つ、「今」を実感してもらうために、大きく呼吸をしていただきます。

はい、思いっきり吸って下さい。静かにゆっくりですよ。（一同静かに、ゆっくりと息を吸い始める）  
静かに吐いて。（一同ゆっくりと息をはき始める）。

もう一度吸って。

吐いて。

吸って。

吐いて。

この何でもない呼吸を、するんじゃない、しないんじゃない。自ずから只作用があるでしょう。命の模様です。今だけの作用で前後がないのです。本来脱落しているのです。だから素直に只しておれば良いんです。

呼吸には本当も嘘もない、もとよりそのままです。そのままと言うことは汚れてない、偽りが無い。真理そのものです。

この純粋な世界に身も心も任せきって、我を忘れたらいいんです。我を忘れるとは成りきることです。呼吸ばかりです。呼吸そのものは自己も何も無いのです。呼吸ばかりになれば、呼吸そのものが心身を脱落してくれるのです。即ち、自他の隔歴を落としてくれるのです。無我の現成です。無我は自由ということですよ。

初めての方も、私の話を聞き、かつ呼吸を「只」すると、訳けも無く心落ち着き、静まりが味わえたでしょう。

これを極めて高密度に継続するのは、身と心との隔たりが自然に取れるのです。空のまま活動体ですから、拘るべきものも苦しむものも何も無い。活動三昧です。

但し、何事も努力無くしては有り得ないことです。

では今から坐禅をしていただきます。

#### 第四回 普勸坐禅儀提唱

はい、皆さん静かに立ってください。そこでゆっくりと足踏みをしてください。

そして静かに坐ってください。

皆さん、今立って、そして坐りましたけれど、心に立って坐ったという跡形がありますか。

何も無いでしょう。

こうした前後のない心の様子を知って貰いたかったのです。さらっとして何も無いでしょう。作用していながら跡形がない。これが空の流転です。本当に生きた「今」の様子です。認めなければ情報化しないし心に持ち込みません。でしたら捨てる物もないでしょう。ここが着眼の急所です。

知性やら感性やら意志がばらばらだと、いつもお互いを観察し刺激しあっていますから跡形が残るんです。ところが一つになると、その場で動作し流転をして終わっていますから跡形がないんです。

僅かな坐禅も正しくすると、こういう風に綺麗に心の不純物が取れ、シミが取れ、影が取れ、前後が取れるんです。畢竟拘りが取れるのです。

ですから毎日、朝に晩に、例え二十分でも命がけになって本当に純粹に坐禅をすると、心がこういう風に透明になるんです。

それでは普勸坐禅儀の提唱に入ります。

初めて祖録や經典の提唱をお聞きになる人もですよ、提唱と講義とは根本的に違いますから心して下さい。提唱はその物ずばりをひつつかまえ出して、さあこれだと言って目の前に突き出して、直接その物に触れさせることです。講義は説明であり理解していくことです。何処までも知性の世界です。

提唱は違います。考える余地がないのです。ですから知性で聞かないようにしてください。知性は全部情報化します。ああ、こういうことなんだなといって、そこで自分流に加工しますから、隔てがあり相対化した知性のフィルターを通すと、どうしても変質するのです。

食事でも、食べ物を目の前に置いて味を論ずるのと、口に入れて食べるのとの違いです。知性で聞くということは、食べ物を目の前にして、食べもせずに食べたつもりになって味を論ずることなんです。味を知らずして論ずるのは全く意味のないことです。ところが知性を用いずに聞くとは、いきなり口の中に入れて、直にそのものの味わいを感知することです。口に入ったら論ずる必要はないんです。その味がそれなんですから、もう言葉の用は無いです。これが真実の世界です。

提唱とはそういうことです。いきなりそのものにずばり出会って理屈の無用なることを知ることです。

ですから提唱を聞くには、知性、理性、概念を用いて聞かないことです。

ではどうするのかと言うと、心を空っぽにして只聞くことです。

電車の音、鳥の声、雷や赤ちゃんの言葉等は、その他に何の意味もないでしょう。概念を用いる必要がないでしょう。だから有りの儘に只、音の儘に聞き去ることです。心が透き通ってきます。さすればその物と真に親しくなるのです。

ところが知性で聞くと音が声になるのです。声が言葉になり、言葉は意味をなすのです。意味は概念を突つき、分かる分からぬの二極性状況になり、気に入る入らないの感情を突つき、怒ってみたりいい気持ちになったりして心全体が翻弄されるのです。音に心全体が振幅して葛藤を起こすのです。

それで只聞く、満身音となる。つまり分かる分からないで聞いてはいかんとすることです。じゃ、聞く必要がないじゃないかという理屈が出てくるでしょう。そういう理屈を言い出す心の癖があるのです。

この心の癖を取るために提唱を聞き、坐禅をするんです。

口の中へ入れると味がある。分かる分からないじゃない、もう既にそれでしょう。これが道です。人間が介入する余地はない。目も耳も全てそうです。この事が明確になった上で展開する言語や感情、一切の精神作用は悉く光明なのです。

言葉は、特殊なものでない限り聞けば分かるようになってるんです。何故かという、言語の発生は一般理解の上で自然発生的に形成し発達した概念から成り立っているからです。分別の心、理解してやろうとする計らいの心が、真実を隔て、端的を妨げているのです。真実を曲げてしまうので、だから手放して只聞いて下さい。

縁のあるものは残り、縁の無いものは残らないのです。人の話を只聞けば腹を立てることもなく、それに翻弄されることもないのです。残っても去っても災いを起こさないのが道です。それは只聞くことですから、只が道なのです。

先般は「所以に須らく言を尋ね語を逐うの解行を休すべし。須らく回向返照の退歩を学すべし」。ここまでお話をいたしました。かいつまんで言いますと、であるからして言葉に付いて行っちゃいかんぞ、文字言句に付いて行っちゃいかんぞと言うことです。言葉や文字は全部観念概念の世界、即ち大脳に拠る精神作用の所産した空想世界ですから。つまり、現実に全く存在しない想像物にすぎないので、それに付いていったら收拾が付かなくなるぞと。

何故道元禅師がここに力を入れたかという、自分に悔しい経験があったからです。道元禅師は七歳にして春秋左氏伝を読破し、九才にして俱舎論に精通しているんです。春秋左氏伝は歴史哲学書です。春秋本が一番難しいものです。その左氏伝は孔子聖人が力を入れて加筆したと言われておる、非常に哲理を利かしたものです。現役の東大生でも持て余すほどのものです。これを七歳にして読破しているんです。俱舎論はそれより遙かに厄介なものです。つまり九才にして彼は東大生以上の頭脳を持っていたのです。

先般ふと民放テレビを見ていましたら、日本人でアメリカ生まれ、アメリカ育ちの九才の天才少年を取り上げていました。彼は九才で大学生です。その主任教授が言われるのに、彼はこの程度の学問では満足してないはず。まだまだ彼の能力は豊かにありますとコメントしていました。

九才にしてそうなんです。そして今のIQ測定法から行くと二百までしか計れないので、彼がその上どのくらいの知能があるか分からぬとのことでした。つまり道元禅師は悠に二百以上のIQであったことが分かります。

ですから一度聞いたら忘れない、一度見たら忘れない、一度読んだら分かるし忘れないという博覧強記です。経験知として全部情報が残っているのです。そこで起こってくる問題は、深くて大きな難問ですから、それは死ぬほど辛いものです。釈尊はそれ以上の頭脳をお持ちでしたから、だから極限の無常観、不審感、切迫感、悲壯観は当然虚無感にも恐怖感にもなったでしょうし、居たたまれなかったことでしょう。よく狂わなかったし自殺しなかったことだと感心します。救われたのは、真理に対する強烈な追究心求道心が根底にあったからです。釈尊にとってはもはや国も家族も財産名誉等の世俗の至宝など、何の値にも成らなかったのです。城を飛び出して求道された心の背景が良くよく分かるでしょう。道元禅師もその頭脳で比叡山の蔵書を二度精読して大疑団を起こしたのです。十五才半ばにしてもう叡山に学ぶもの無しと見限って下山したのです。そんな頭脳に蓄えた情報により、人の何十倍、何百倍のスピードと量に悩まされたのです。

法理を如何に究めても心がちっとも平安にならないし、明らかにならないし、苦しみの根元が解けていかないのです。「言を尋ね語を逐うの解行」ばかりしていたから修行がちっとも進んでいかない。如浄禅師に出会っても尚二年間埒もない修行していたのです。と言っても、それ以上の方法が分からない以上はどうしようもなかったのです。正しい着眼の大切さを深く思うべしです。

例の老僧に出会って初めて瞬間の端的に気が付いたのです。何と叡山を下ってここに気づくまで十三年掛かったのです。それから間もなく大悟されました。御歳二十八でした。

帰国するや早速取り組んだのが正しい修行方法についての著述です。それがこの本です。自分自身、長い時間を掛けた修行が大きな間違いをしていた、と指摘しているのです。言葉を追っかけたり文字を追っかけたら永遠に迷うぞ、と渾身の祈りを込めて訴えているのです。ですから一文字一句の全てが高祖大師の血滴々なのです。

それが「須らく言を尋ね語を追うの解行を休すべし」です。そういう知恵の計らい事が迷いだから、それを一度徹底捨てよ。大腦を先に立てていくと、端的が逃げて道が遠くなるから止めよ、とすることです。

そこでじゃ、心を巡らせ解行する心の癖をどうやって取るのかを教えよう。それは回向返照の退歩を学せば良いのだと。

ぱっと念が出る。その瞬間、この念、何処れより来たる、と根本に向かって追究せよと。その結果どうなるか。それが次の大切な句です。

「身心自然に脱落して、本来の面目現前せん」

これです。悟るということです。この一句がなかったらこの経典は台無しになるのです。心印であり以心伝心の内容だからです。これを得るための修行なのですから。

自己の無い瞬間、つまり即念を守り、雑念を捨てて捨てていけば、念が出る、心が出る、感情が出る、煩惱雑念が出る「元」に気が付きます。隔たりの無い端的に気づくのです。説明の余地が無い、その物の世界です。これを只管と言います。本来の世界と迷いの世界との違いが分かるのはこの時からです。そしてこの時から自己を超える道がはっきりするのです。

只管に気が付くと、死にものぐるいで只管を守ることです。念が出てても只管で全て切るのです。

さらに只管を練って行くと癖が取れ、身心が解けて無くなるのです。我が身を忘れ自分を忘れて、真箇坐禅ばかりになるのです。坐禅その物になったとき、坐禅が坐禅の真相を教えてくれるのです。癖が無くなると自然に法が入ってくるのです。身心自然に脱落するとはこのことです。

「仏の曰く。行ずれば証その中にあり・・・行ぜずして証を得る者を聞かず・・・是れ仏の強為にあらず、機の周旋せしむる所なり。況や行の招くところは証なり」と明快に言いしもやはり道元禅師です。つまり正しい努力をしておりさえしたら、時節が来て結果自然に成る。「本来の面目現前せん」と。本来とは本よりです。既にということ、もう詮索する以前の明らかな様子のことです。宇宙であり、真理です。仏の世界、即ち添え物の無いありのままの真実相が自ずから現れるのです。

目においては是の如く「只」ある。汚いとか綺麗とか、好き嫌いと言う詮索や比較などそんな理屈は一切関係なく、自然に「只」ある。何が目に映っていても目に何等災いする物はない。全然跡形もない。対象と目と一体であり境がないにも関わらず、一切に関わっていない。縁のままに現成し、縁のままに消滅しているでしょう。あらゆる世界を現成し流転して、自由の働きを見せつけているんです。これがそのまま本来の世界だという確信が湧くのです。

これが「心身自然に脱落して、本来の面目現前せん」です。もう言うことは何も無いのです。

ですから失敗をする縁に従って結果が出たら、もとよりそれが結果ですから、何も言うことも思う隙間もないでしょう。只それに応ずるだけです。怪我に会えば只怪我をするしかない。それで良寛さんが「災難を逃れる道あり、災難に遭うたら災難に遭うがよろしく候」と言われました。災難が本来の面目を現前した、本来のありのままが結果として現成しただけです。じたばたしてもそれ以外何物も無いとすれば、只災難三昧になるのが道というものです。続いて「死ぬ時は死ぬがよろしく候」とあります。生まれる法もあれば死ぬ法もあるのです。間違うという法もあるし、誤解するという法もある。間違いを正すという法も、選択するという法もあるのです。その時その場、今それが本来の面目です。只素直



に法のままに従い去ることです。これを自由底というのです。一番楽で救いなのです。既に我々はその存在なのです。心の癖があるために、その事に気が付かないだけです。それ故に次の句が出て来たのです。

「恁麼の事を得んと欲せば、急に恁麼の事を務めよ」

恁麼（インモ）とは是の如き、是れ、是れ等という指示代名詞です。ここでは前句の「身心自然に脱落して本来の面目現前せん」を差し、向上心を啓発し修行熱を啓蒙しようとの熱意です。生死の苦難から脱して本来の自由底を得たいと欲するならば、間髪を入れる余地無く直ちに諸縁を捨てて、今、この一大事を求めよです。

今この事でない物があるか。今の自分の様子を暫く点検してみられよ。

手の赴く事、足の踏むところ。見聞覚知そのものです。食事は是の如く箸をもつ、是の如く口に入れる、是の如く摘む、恁麼の味。恁麼の時。もう何も言うことはない。只、恁麼にし来たり、恁麼にし去る。この間、何らの理屈のないこと、前後のないこと、何も無いことを自覚するのです。

本来の面目のまま、端的のまま本当に素直にやりなさい。これが「急に恁麼の事を務める」ことです。さすれば「心身自然に脱落して本来の面目現前」するのです。努力の後の結果ですから、容易の観は出来ないのです。

余談ですが、「恁麼の事を得んと欲せば、急に恁麼の事を務めよ」の句は、雲居禪師が言われた「恁麼の事を得んと欲せば、須くこれ恁麼人なるべし。既に是れ恁麼人なり。何ぞ恁麼の事を憂んや」から脱却したものです。この句に道元禪師がぞっこん惚れ込んでおられたことが分かる。この句は素晴らしい、大いに気に入ったぞ、というわけです。祖師を慕う念篤き故に、最初に書かれたこの經典にさっそく用いられたのです。良いものは何時でも良いのです。誰が唱えても良いものは良いのです。

雲居禪師はどう言われたかという、と、「解脱して本来の面目を体得したければ、いきなり本来のまま、自己を立てずに有りの儘の人になれ。蓋し、誰一人漏れることなく既にその人じゃないか。俺もそうだが、みんなも悟る悟らんじゃない、もう既にちゃんと道の人ではないか。だから今の端的、自己の本分を云々する必要が有ろうか。

疲れたら眠るだろう、お腹が空くだろう、食べたら満足するだろう、満足したら欲しくなくなるだろう。みんな本来の現成で法で無いものは無い。みんな道の儘に自由にやってるじゃないか。そんなに確

かなんだから、別に求めて詮索する必要も、求める必要もないぞと。

だったらどう修行せよと言うのか。

だから理屈を入れずに「只」縁のままにやりなさい。このままで求めるべき物も無く、捨てる物も無いとなると、なすべき事を「只」やりなさい。ここを道元禅師が「急に恁麼の事を務めよ」と断じたのです。結果は自然に現れる。蓋し、仏者は求める物があるからと言った乞食根性であってはならぬ。結果が有ろうと無かろうと、それが道であるから「只」するだけでよいと。

構成上ここまでが序文とされております。序文は本分を引っ張り出してくるイントロですが、道元禅師の説くところ、一句一句全て金句であり完結しています。一句全容を含むの深遠なものです。一句を徹見すれば万劫の業苦を脱するものです。従っていずれも純金であり替わらぬ真理です。黄金を切れば、片々皆黄金です。

しかし、文字般若を見て取る者、古来より少なきをもって、言葉の展開力を応用する文法です。即ち、論理的に分かりやすくするための工夫、それがこの文体構造です。

次から具体的に参禅法を説かれるのです。只聞いて下さいよ。そして足は楽になさってください。

「夫れ参禅は静室宜しく、飲食節あり。諸縁を放捨し、万事を休息して、善悪を思わず、是非を管すること莫れ。心意識の運転を停め、念想観の測量を止めて、作仏を図ること莫れ」

ここから切り口を一変させて説かれるのです。法は上來說き来たった通りで、初めから何も言うことはない端的を述べられてきたのです。が、ここでは法を説明するのではなく、法を得るための修行であることを明確にして、未悟の者が解脱をするその方法を説き尽くしていくのです。

ここで一言加えておきます。隔たりがあり自己の本分が明確にならない限り、道本円通は分からないのです。従って本来既に夫れが夫れであるから修行は無用なのだと、法理で片づけてしまうと大変な間違いを犯します。即今の端的に生まれるまでは、未悟の者としてはっきり自覚することです。誰が何と言おうと、未悟と悟後とは仏と衆生の違い、煩惱と菩提の違いがあるのです。心の癖の有無によるのですから、理に迷わぬようにして下さい。理で解決できる問題ではないからです。とにかく未悟には修行しないのです。雑念煩惱は即捨てるのです。それを認める自己をも捨てるのです。では進みます。

「夫れ」は発語です。いいか、今までのことは暫くおくとして、問題はこれからだぞ、「夫れ」。これから言わんとする事への注意を促す道元禅師独特の導引語です。

「参禅は静室宜しく」。回向返照の退歩を学していくには、騒がしくない静かな部屋を選びなさい。色々な物があったり騒がしい音がする所は避けなさい。とにかく端的を知らない者は、見た物、聞いた物に捕られるからとの注意です。外界の刺激を直ぐ認める癖がある限り、見聞覚知と大脳とが漏電不良接触状態となり、いわば直結しているのです。だから未悟の者は悉く思惑し迷い葛藤するのです。それを解決するための修行です。だからそうした災いの種が無い静かな場所を選びなさいと。まさに親心、至れり尽くせりではないですか。

「飲食（おんじき）節あり」。食は腹八分にしておきなさい。食べ過ぎは第一に睡魔が起こり易いというわけです。この飲食節ありは量の問題もあるし、食べる内容のこともあります。匂いのきつい物、ニンニクやニラとかお酒のようなものは後まで尾を引きます。食べ事においても修行がしやすいようなものを節度を持って取りなさいということです。今日的には健康のことがやかましく言われておりますが、坐禅をするにはまず環境管理、身体の管理をきちんとしなさいということです。じっとして殆ど動かないのですから、自然少量でよいのです。栄養やカロリーの取りすぎは、妄念を逞しくする本です。

「諸縁を放捨し、万事を休息す」。諸縁とは諸々の縁で、人及び物のことです。外境、環境、宇宙丸ごとです。つまり見聞覚知、眼耳鼻舌身意、色声香味触法の全てが縁です。心身全部、自己丸ごと捨てなさいと。修行の基本的心得です。

思う必要もないようにし、考える必要もないようにし、目にも耳にも捕られる刺激のないような環境を整え、そして気に成ろうとなるまいと、全部きっぱりと心から切り捨てなさいと。なかなか諸縁を放捨し万事を休息することは難しい。出来ても続かないのです。それは不思議なほど障道の因縁がやってくるからです。修行を妨げ道を妨げる事柄です。

私も三ヶ月間禅堂に籠もって坐禅三昧でした。三度三度師匠が食事を運んでくれては点検してくれました。完全に静室宜しく、飲食節有り、諸縁を放捨し万事を休息してやっていました。禅堂に只一人ですからね。しかし今日的な社会に存在しておると、市役所から手続きはどうかとかが来ると、放っておくわけにはいかない。後で厄介になるから結局は坐を立てて世間に出る。それだけ時間も心も娑婆事に労するのです。即今の端的を体得していない内はどうしても相手にして自己を運びます。つい良いとか悪いとかと事を立てて運んでしまいます。帰って坐禅してみると、果たせるかな言葉が頻繁に飛び交い、思惑が暫く続くのです。それだけ道が暗くなり逆戻りしたということです。

だから本当に諸縁を放捨するということは並大抵のことじゃないのです。

しかし、前後のない即今の端的に気が付けば、その場その場、淡々と縁のままに「只」出来るようになりますから、諸縁のままに従い去る道が開けるのです。この時諸縁は無いのです。放捨するものは既に

無いのです。前後がありませんから、それだけです。事に対して万事が休息しているのです。隔てがないので作用の尽です。

だが、ここまでこぎ着けるには一骨折らねばなりません。努力無くしては有り得ないことです。

とにかく一切合切投げ捨てて関わりを持たないことです。これには強い決心がいます。菩提心です。今日限りの命と覚悟するのです。会社が潰れようと、お金を貸していようと借金が有ろうと、今死んだら一切関係ないことです。道が成就したら、道がその解決策を教えてください。だからぴしゃっとそれら娑婆事の念を切り、決死の覚悟で打坐するのです。百尺竿頭、歩一歩を進めよと。高い木の天辺、或いは断崖絶壁に立って、さらに一歩を踏み出せ、と古人は檄しています。落ちて死ぬ、死んでも構わぬ、という決心でやれと。道元禅師自ら踏んできたそのままを言っているのです。

「善悪を思わず、是非を管すること莫れ。心意識の運転を止め、念想観の測量を止めて。作仏を図ること莫れ、豈坐臥に拘らんや」

もうこうなってしまったら、死ぬとか死んだらどうなるとか、そんな念想観、意識やイメージ等を巡らしておる暇はなくなってしまう。一刻も早くそうなるために、是非善悪、損得前後も、神も仏も、親も兄弟も、一切取り合ふな。隔たりに依って起こる精神行為の全てを捨てなさい、自己を図り出さないよう努力しなさいということです。

ということは心理学的に言う「心意識の運転を止め、念想観の測量を止める」ことだぞと。物事を取りはからい、認識し概念を重ねていって論理形成をして善悪を論じたり、想像を逞しくイメージを展開させたりする一切の精神行為を止めることです。

心意識の運転等は、自己を図り出し相対化して迷いの世界を作っていく源です。修行はこの心の癖を陶冶することです。ですから、先ず自己を図り出す源を解決しなければなりません。着眼の要がここです。

早い話が、坐禅しているのに、その上悟ろう、などと妄念して惑乱葛藤をさせるようなことはするなと言うことです。

坐禅は坐禅です。それが結果ですから、結果の当体を自覚することが出来ないのは、理屈が出てきて隔たりを起こすからです。それが自己であり心の癖であり、煩惱の本です。

何はともあれ、悟りたいから坐禅修行するのです。坐禅は既に結果ですから、悟りたいと思いながら坐禅することは妄念であり煩惱です。結果を捨てて想念の世界に落ちているからです。悟るための坐禅ですから、坐禅その物に徹することです。それが本来の坐禅です。悟りたいと思う余地のない坐禅でなければ本当の坐禅ではないのです。悟りたいという心も捨てなければ駄目ですから、そのことを「作仏を

図ること莫れ」と言われたのです。

また、この事は全てに通じているのです。今しているその事以外に心を向けると中心を外してしまうからです。道を求めながら道からずれていくので、万事に気を付けなければいけない大切な心得です。今している事に雑念や感情を入れないこと。何でも「只」する。これが法であり正しい修行です。即ち、坐禅ばかりでなく日常の一切の行為、寝たり起きたり立ったり坐ったりする、生活全体の根本に当たることです。本来が即今底であり端的丸出しですから、根本を見失わないように努力あるのみです。隔てを起さぬように、何事も今、今、一心不乱に「只」することです。「豈坐臥に拘らんや」とはこの事です。

坐禅はとにかく本気で坐わらねばだめです。外側からいかなる刺激があっても一切無視し切るのです。一息にかじりつくんです。今を見失わぬ事です。少しのぶれも与えないように命がけで守るんです。さすれば隔たりが取れ心の勝手な浮遊現象が取れますから。心はどこにあると言うものじゃない。有って無いのが心です。無くて有るのが心です。その時の縁によってパッと現れるものです。縁の尽になると隔てが無くなり、自己がその物と現成して心とすべきものが無くなるのです。心も縁も無くなったらどうなるのかと言うと、見た物、聞いた物に現成します。山雲海月となり喫茶喫飯となり、運水搬柴只これこれです。その場その場、さらり、さらりと従い去って円成するのです。これを自由底というのです。

それで皆さんに只聞いて下さいとお願いしたのは、知る知らないに関わらず、聞くそのものになり聞く端的になってもらいたいからです。

只聞くと、心が落ちて行くのです。自ずから心意識の運転、念想観の測量が落ちていくのです。私の話を聞いておる間に、癖がどんどん消えていくことを乞い望んでおるのです。言を尋ね語を追うの解行も超越して「只聞く」こと。これが大乘の聴き方です。道元禅師の言われた通りにすればよいのです。

そして石の如く、枯れ木の如く只坐っておれば良いのです。只、呼吸しておればよいのです。即念にいて雑念はほっとけばいいんです。念の無い念、即ち本当の一瞬を守るのです。一瞬が雑念を消滅させてくれるのです。とにかく心を虚にして、只、空しく時を送っておればいいんです。時節因縁が熟し、自然に脱落するのです。本来の面目を現前するのは結果です。原因が有れば必ず結果があるのです。

ですから坐禅は特別なものじゃないんです。

何もかも放っておいて、只石ころになり死んでいくんです。自己を超越するとは生死を超えることなん

です。我を忘れて無我夢中で坐るのです。決着が付くまで修行をゆるめないことです。念が出なくなつたぐらいで腰を掛けたら法を得ることは出来ません。只管を練ることの大切さを知って下さい。高祖の遠孫を自負するのであれば、高祖の言われる通りに行ずるべきです。菩提心以外の何者でもないのです。

今日の提唱はここまでにしておきましょう。

## 茶話会

老師：平山さんのご修行はその後いかがですか。

平山氏：初心のまま続けております。調子のいいときは、念が出たか出ないかも気になりません。試みに呼吸を全部見切れるかどうかやってみましたら、見逃すことなく一時間くらいはできるようになりました。

老師：平山さんの平素の修行振りは、とても綿密なものです。ここでお逢いする度に進歩の様子で分かります。皆さんも平山さんの向上の様子がお分かりだと思います。かなり即念に治まって、外側に向かって走り出る意識がそれだけ無くなってきたのです。単純になり純一になりつつあって、確実に楽になっているはずですよ。

平山氏：そうですね、始めは安楽の法門と言われていることが分かりませんでしたけれど。坐禅と親しくなり、身体とバランスが取れたときは身も感じませんし楽ですね。一番楽なのは前に老師にお尋ねしましたけれど、楽も感じないときが一番楽です。何にもないときです。それは知的なものが一切ありませんから眠ってるのと同じなのです。眠ってない、という意識さえないので。この区別が付けられない、只坐禅している時、安楽の法門と言われました意味を体感しています。本当に眠いときは必ず止めるんです。少しでも眠ると、それからの坐禅の質がグンと違いますから。

老師：結構です。坐禅が楽にできるようになったら日常の動きも楽になってくるんです。前後が取れて単調になってますから、さらさら、さらさら縁のままに見聞覚知のまま、身体のまま、作用のままに任せることが出来るようになります。つまり如法ということです。そのまま練ってください。只管打坐ができるようになると、只管活動ができるんです。只管というのは前後無し、混ざりつけ無し、その物だけのことです。そのとき、その場、丸出しのまま、本来のままが流転をしておればいいのです。もうすぐ端的に気が付く時節がありますから。

平山氏：只管とか只と言うものにあまり拘るといけないので、素直に呼吸し、集中して成りきるように

しています。それもあまり拘らないで、呼吸そのままにやっています。それでよろしいんですね。

老師：ああ、とてもいいです。

平山氏：歩く機会がしばしば有るんですが、歩いているときは意識がとても出やすいのです。それだけなかなか集中できないんです。そういうのも段々減って来るものなんですか。

老師：そうです。ですが外を歩くとなると、安全を確保するために無意識に状況把握をしています。当然のことです。これも天然の無為なる働きで、意識的な事柄ではないのです。しかし、図り出る意識の本である自己が落ちない限り、相対的に作用するので、どうしても前後の陰影が出来るのです。単調でない証拠です。只管ではないのです。でも、次第に隔たりが取れていますから、如法になってきます。動きそのものと一体になって、それから外れなくなります。つまり図らいの心が無くなると、認めるものが無くなり、捨てる物も迷う物も無くなります。ひたすら只管を練って下さい。

平山氏：それはやっぱり、坐を続ける事がいち一番と言うことでしょうか。そして始めは目的意識をしっかり以て日常を工夫するしかないのでしょうか。

老師：その通りです。坐禅が一番です。努力しておれば段々隔てが取れてきますから。その分は全く計算を立ててはいけません。その必要は無いし、ただだけ妄念しているので只管が壊されるのです。坐禅は全てを中心であり根本です。

平山氏：ということは、歩くとき何か考える事は法に背くので、歩く時は歩くばかりが只管なのですね。ですから思惟をする余地を与えなければいいのですね。

老師：そうです。その通りです。何かが出たらその物と隔たったのですから、すぐ捨てることです。

平山氏：愚問ですが、やはり足なら足に任せ集中する努力は必要だと思うのですが。

老師：しておるその事と離れ隔たっている間は殊更に、成り切る努力が要るのです。そうしなければ心の癖は取れませんから、葛藤を起こすままの状態です。健全な本来の姿にもどすのが修行ですから、身と心とが一つになるよう、雑物無く「只」歩く努力しかないのです。成りきり、成りきりの努力は怠ってはならないのです。単一になれば、成りきろうと思う心も自然に無くなります。

平山氏：ようするに気を付けているのが修行で、修行が進めば自然に余分な計らいが要らなくなるのですね。呼吸に成り切ろうと意識し努力していますが、意識をしない状態で呼吸とぴったりしても、そのことは一生懸命にやるんですね。歩いているときに何か浮かぶということは、歩行から離れているということですね。今はまだ初心の儘、これを続ければいいのですね。

老師：その通りです。結果が出ないのは、結果が出るための必要な条件が整っていないからです。その条件とは何ぞやというと、方法と努力と結論が出るまでの時間です。つまり原因があっても縁が熟さな

ければ結果はないのです。それらの条件が純熟すれば、結果は自然になるのです。だから結果が出るためには原因が無くては出ませんから、まず正しい方法であり努力です。方法と努力が十分であれば結果が自然に出るんです。そしたら自ずから本来の面目が現前するんです。道元禅師に嘘はないんです。結果が出るまで努力を怠らぬことです。早く念の出る元までこぎ着けるんです。すると念の空であることが分かります。空が分かったら念の連続性が無いことも分かります。空が法理として領けただけでは力になりません。空の体得が大切なのです。高祖の言われている「身心自ずから脱落する」ことです。すると一切合切がそこから始まっており、そこで全てが終わっていることが明確化します。ですから空の体得が見性であり悟りなのです。成り切って自己を忘じ切らないと、空になっていないために本当の空が分からないのです。

全て一つ根本の流転ですから、安心をして一息に徹して下さい。一息が結果を出してくれるんです。なぜ一息が結果を出してくれるのかというと、呼吸は真実だからです。真実とは不純物や混ざり物が無い、偽りも無い、何も無いのです。しかもその時の呼吸はそのまま消滅して何も無いのです。空の流転なのです。天然の純粋性です。意識も念もイメージもなければ、過去も無く概念も言葉も無い、本当に丸出しの呼吸になったら、呼吸そのものが空の真相を教えてくれるのです。ですから、ありのままの純粋な呼吸に浸りきって居ればよいのです。純粋な坐禅は何も無いのです。自己があったり念があったり、また感情が入ったりイメージがあるということは、本当の坐禅、坐禅の坐禅ではないということです。ポーズの坐禅でしかないのです。その様な坐禅は祖師を誑かす坐禅と言うべきです。となると、心意識の運転も無い、念想観も無いところの丸出しの坐禅ということです。

少林窟流に言う、只坐りなさい。そうすると自ずから身も心も溶けて落ちるんです。これが修行上の極点の話です。これだけ聞いたら信じて一息だけやっておればいいし、只坐禅すればいいのです。他の法も全てこの事を言っているのです。ただ正法は何度でも聞くのです。聞けば聞くほど癖が解けて落ちるからです。娑婆縁がどんどん取れて、自然に法が深まるからです。参師聞法と只管打坐は参禅弁道の両輪であることを知っておいてください。

平山氏：よく分かりました。もう一つよろしいでしょうか。これは言葉の問題になってしまうのですが、自己を忘じるということを老師がよくおっしゃいます。そのことはどうして分かるのですか。あっ、これだな、という意識があったら、忘じていないはずですが。もしかして、忘じているのかいないのか分からない、眠ったようになって自己も無い、考えも無い雑念もなし、というのは一種の自己を忘じていることになるのでしょうか。

老師：それは全く違います。そうした考えは持つてはいけません。そうしないと幻想と法と、真と偽と



の違い、質の違いが分からないのです。境目が付きませんから真実に目覚めることが出来ないのです。自己を忘れるとはその物になることです。なってみると一目瞭然です。想像を遅くすると、構築した思考上の理屈を握ってしまい、それが信念になって動きが取れなくなりますから。忘れた世界を想像する暇に、そうした理屈を追いまわす解行、つまり心の癖を捨てなさい。それが修行ではないですか。

平山氏：そうしますと、自己を忘れるというのは忘れない限り分からないということですね。老師：そうです。忘れたら分かるんです。忘れた世界を想像すると、それは作り物です。心の重荷が無くなるのですから一大事件です。一大事因縁です。生死透脱です。忘れる事の偉大さ、大切さを鑑みて真実の修行に徹して下さい。忘れたかそうでないか分からん、そんな曖昧なものじゃない。いいですか。

参禅者A：只聞くというお話がありましたね。言葉を聞いている以上は知性が働いていると思うのですが。言葉を聞きながら只聞くということはできるのでしょうか。

老師：出来る出来ないではない。本来、聞くことは耳と音との瞬間的有機関係です。知性が介在し操作するのはその刺激を受けた後からの出来事です。概念化し情報化して後の、事実とは関係のない単なる観念現象です。ですから修行して自己を忘れるとは、この両者の異質性を明確にし本来の世界に目覚めることです。この両者の間に、知性や意識では分からない仮想の物があるのです。これが癖であり自己であり、拘りを引き起こす本です。この癖を陶冶するための修行なのです。

ですから、耳に任せ目に任せ、口に任せ心に任せ、身体に任せておけば良いんですよ。一切の計らい事をしないことです。縁その物に成って自己を忘れることです。

坐禅していない人は考えが先き廻りしていることに気が付きません。だから、只聞くだけでは知性が働いていないので、猫の声か人間の声かが分からないじゃないか、と思うはずですよ。気の毒ながらそういう理屈に心が縛られていて身動きがとれなくなっているのです。

人もですが、天然の作用はそんなに不完全にできてないんですよ。ちょっと聞いただけで猫か犬か人か分かるのです。熱いか冷たいかも、重いか軽いかも、梅干しか肉かも、自分の子供かそうでないかも、その縁に、つまり目か耳か口か身体か等々にちらっと触れた瞬間に分かるのです。只聞けば何をしゃべってるのか、却って明晰に分かるんです。やってごらんください。

ところが理屈で解釈し、こうだと決めるとそれは信念になります。この信念は自我の固定観念です。他と対立し争う構造になっていますから、感情混じりの理屈に翻弄されてしまうのです。これを癖と知り拘りだと理解して捨てない限り、外面にも内面にも衝突して葛藤します。信念になったら、その念が邪魔をして自己を空じることはできません。真実を体得することは不可能なのです。

知性を精細にし信念にしている学者が、この坐禅を勝手な解釈をしてとんでもないことを言っているのも、どうしても真実に近づけない決定的な問題が精神構造にあるからです。ですからどうしても真実が分からないためです。坐禅は知性を鈍化させるから悪だと言う輩も現れました。学者の横暴無頼も極まればりです。何やら宗門大学とか。これは心の真相、法の事に到っては全くの素人だと言う自覚無きが故の恥辱です。余談余談。

まず自己を捨て信念を全部一回捨てるんです。この見えない固定しておるものを壊すということは至難中の至難なんです。これが禅修行の中心であり特殊性です。

知性がまず先にあって分かるもの、と言う信念の人は、自我を堅くしていますから反論を用意しています。その人は正法を聞いても縁が無いのです。師の言うことに対して、自分の思うところと合えば取り、そうでなければ無視する構造になっているのです。だから縁がないのです。大切なことは、常に信念を持ちながら、その信念を自分で常に壊していく事です。これを向上底の人と言うのです。絶えずゼロ状態にすることです。端的の人です。これが道の人です。菩提心とはこのことです。

たださっきのご質問の回答ですけれども、只聞いておって分かるか、分からないかというところはお自分で良く点検してご覧下さい。一切の計らい事、意識を取り除いて耳に任せておいて、分かるか、分からないかを人体実験をするのです。これは回向返照の退歩を学する一つの応用編ですからやってみてご覧下さい。こうして本来の自己を追求し心を解明して行くんです。味もそうですが、梅干しの味と饅頭の味、食べて一回経験知として得たものは、何にも考えなくてもぱっと分かるんです。知性以前の出来事です。本来その様になっているのです。貴方の論理からすると知性が働かなければ味が分からないことになるでしょう。現実はそのような不自由なことじゃないでしょう。味は口の世界なんです。頭の世界じゃないのです。口に入ったらその物と舌との縁で、本来の面目のその味がぱっと出現するでしょう。認識以前、知性以前、これを端的というのです。分かりますか。

ですから、只聞くこと。只見ることです。ここを練って行くんです。自然に隔たりが取れて明々白々となるのです。したがって見聞覚知に捕らわれないように、心意識の運転を止め念想観の測量なしに只有機的な関係だけです。すると向こうに捕らわれないし、心にも捕らわれないから、そのものと一体になって、その場その場、ころころさらさらと、前後無く綺麗に流転するのです。損得心も無ければ、是非もなければ、自他も無ければ憂いも無い。喜びも無い、悲しみも何にも無い。早く何も無い「只管」に気づき、只作用しないとだめですよ。この只管で全部を超えてしまわないと空の世界には生まれることは出来ません。

知性無しに、判断無しに、見たり、聞いたり、行為したりできるかできんかをやってみて下さい。誰

もがちゃんとできているんです。それが本来だからです。

心と言うものは何も無い。縁に応じてぱっと出て、ぱっと消える。これが心です。それを南泉が趙州に言ってるでしょう。道とは何かと、「平常心是道」と。平常の心なんです、常の心ですよ。常の心は何かと言えば、色々なことを考え思うでしょう。けれどもどれ一つとして跡形もなく消えているでしょう。何も残ってない。これが正に住する処無くしてその心を生ずということです。跡形なく瞬間瞬間全部消滅して終わっている。無いのに作用としてある。したがって無いのに有る、有るのに無い。無いのに出てくるから厄介なんです。有るんだったらふんづかまえて区切りを付けられるんです。けれども無いのに縁に応じて忽念と出てくるものですから手が着かんのです。

無い所から生まれるので、こっちが無くならなきゃ心の正体が分からないのです。自己を忘じるとか、空じるとかというのは、こちらを無くすことで、心自体になるのです。そうすると無いと無いの出会いですから、相手ながら相手がないのです。全部自分の世界です。

それで縁に応じてぽんと出る。縁に従ってぱっと終わる。連続性がない本来の心の儘に自由になるのです。だから煩惱が光となり菩提になるのです。

結局ポイントはどこにあるのかというと、再三言っているように、どこまでも瞬間、瞬間、今、今、前後のない端的に早く気が付くよう努力することです。念が出る本、念想観の生まれる本、心意識の運転が生まれる本、ここを究明するんです。だから今を離したらだめなんです。そうすると洗濯しようが、台所しようが、薪割りしようが、その事を理屈を入れずに単々（淡々）とするよう努力するのです。

ところで久保さん下山してその後いかがですか

久保氏：少林窟にいるときのようにはいかないんですが、歩いているときでも雑念に気が付けばそれを切ることが出来るようになりました。

老師：方向が定まり、さらに現実たらしめる手段も分かっていますから、気が付いたらすぐ本来に帰ることができるのです。これが大事なんです。したがって皆さんもとにかくどの手を使ってでも、この大切な急所に早く気が付くことです。そこを練るうちに自分がよく見えるようになります。同時に知性も神経も一瞬一瞬切れよく働き大変楽になります。

そうすると何を食べても美味しいんです。それは大脳の中が一変するからです。どういう風に変るかというと、平素は色んなことが頭に去来しイメージから概念から、過去の言葉や経験知全体がめまぐるしく回転しています。ですから味覚を感知する神経系が屈折し妨げられているのです。それが取れて瞬間の味覚全体に全ての感覚神経が集約するからです。一噛み一噛みと唾液との縁に従って、味が七色に変化する、その悉くを素直に感知するからです。ですからその物なりに何でもが美味しく頂けるのです。

坐禅は心を透明にすることによって大脳を大改革し、その結果が味覚を研ぎ澄まし、優美な作用へと昇華するのです。

見るもの聞くものがはっきりするのもそのためです。したがって坐禅は菩提を究尽（ぐうじん）することですが、修行のお駄賃として色んな得が沢山あるのです。これも余談。

出家者：ちょっと質問しますが、雑念は起こってはならないということなんですか。

老師：いえいえ。ですが、雑念は心の癖からおこるものですから、心の自然の発露ではないのです。勿論それも心の作用ですから善でも悪でもないのです。が無用なときにそれが勝手に起こり、心を惑乱させることは本来ではないのです。身と心との隔たりによって働く心ですから道がありません。だから核兵器にまで及ぶので、悪の本として解決しなければならないのです。したがって雑念が出る本、つまり隔たりを解決しなければいけないのです。迷いを解決するので、菩提を究尽するというのです。

出家者：雑念が雑念と分かったときに、それはもう雑念ではないと師匠から教わったのですが、それは誤りなんですか。

老師：いえ、正しいことです。雑念が雑念と分かったときには切れて消滅しています。

出家者：雑念が雑念と分かったときには雑念でないと教えてもらったのですが。

老師：そうなんです。その瞬間には切れて既に有りませんから、雑念とする必要はないのです。

出家者：ですからその時は敢えて雑念を払はなくても、自然と雑念が消えてしまうんですね。だから敢えてそれを払おうとすると、それが雑念になるとお聞きしたんですけれど。

老師：そうなんです。只、雑念が雑念と分かるには、雑念が見えなければならないでしょう。見えるようになるためには、正念であることです。したがって正念を相續することによって雑念が自ずから見え、自ずから切れるのです。分かりやすく言うと、正念を相續するには雑念を払わなければだめだということです。また正念の時は、雑念がありませんから、知ろうとする必要はないし無用なことです。心すべきことは、瞬間すなわち即念を守ることです。すると、例え念が出て即消滅ですから、回光返照の退歩を学すことと同じです。消滅したら即正念です。

反対に雑念を退けることなく、雑念の連鎖するままにしておくと、虚像と本来との境目が付きませんから、惑乱葛藤から救われることはあり得ないのです。ですから、修行の今は、雑念は悪として悉く退けることです。そのほうが迷いのない修行が出来るのです。

それで雑念の入る余地がない呼吸、一心不乱の呼吸が大切なのです。雑念などの不純物のない打坐を只管打坐というのです。只管打坐と口では言いながら、雑念も自然だから出てもいいじゃないかといって連続する癖を許していたら、それは只管打坐ではないのです。こここのところを中途半にするものですか

ら、只管打坐と口では言いながら、雑念に翻弄されて徒に時を過ごすだけの坐禅に終わるのです。それは正法自ずから現前する時節が永久に無いと言うことです。よくよく注意しなければならないところです。

今日はこのくらいにしておきましょう。私は直ぐに飛行場へ行き、今日中に広島のコっちの大崎島へ渡らねば成りませんので、これで失礼します。とにかく菩提心です。頑張ってください。

平成十二年十月二十一日