

井上希道

坐に先だつて

いつも同じ事を繰り返してお話しているんですが、これも仕方がないんです。心を語るんですから、いつ語っても同じ処から出発して同じ処に帰着するのは当然です。一つ物の流転であり、固定した物が無い上に、千変万化するでしょう。縁が無限にあるので、縁に応ずる心はまた無限に変化して現れるのです。この有って無い、無くて有る心の正体を見どけるのが修行の目的です。本当に自分の本性を徹見することです。

皆さんもう道理は分かり切っているでしょう。ですから改めて聞く用は無いんです。その物の真相はその物に徹しなければ分からないのです。その物がその物を教えてくれるということです。幾ら法理を知り尽くしても駄目なのです。

ただ正法は何度聞いても、いつ聞いても、同じ事を聞いても、時が違いますから良いものです。

心を知るには、自分の心を被実験者とし、自ら実験者となって追求するしかないのです。ただその手法が大変なんです。何となれば実験者と被実験者が同時存在だからです。実験者というのは必ず知性をもって望むものです。知性を巡らしたときには既に時が過ぎていてその心は消滅して無いです。過ぎておるということは無くなっておるということです。知性は無くなった跡形を追っかけて捕まえようとする。もう既に最初の大原則からして的外れを犯しているんです。

したがって観念を巡らし、知性を巡らして心を究明する限り、絶対に本来の心には出会うことができないんです。虚しいかな哀れなるかなというところです。この誤ちに気が付けば、学者を超えることが出来るし救われる道が開けるんです。精細を究めて構築した理論は一つの巨大な信念になります。俺はこう理解したんだ。こういうものである、ということを確認的に捕まえてしまうと、それが互いの対立点となり争いの本になるのです。

宗教でもそうで、この神ではなくてはならぬ、この神が唯一絶対なのだと信じて持ってしまうと、他の神、他の信仰と必ず対立する。これでなくちゃいかんという理屈を立てると即それが自我となり、そこから必ず他と対立してくるんです。

即ち、自己が起った瞬間に他が生じて相対化し対立関係となるからです。したがって愛を説き、平和を

説き、救いを説き、神を説いておりながら、自分の信念から出発していったものは必ず対立していきます。信念と信念、自己絶対意識に伴う他を否定する、無意識に他を否定する心が自ずから起こりますから必ず対立が起こるのです。神の名の下に自分の言うことを聞かないもの、自分を絶対視しないものに対しては凶暴性を発揮するようになるんです。真実でさえ認めようとしめない精神の構造になるということです。信仰の名の下にどれだけ多くの人たちが無惨な殺され方をしたか、歴史を見れば直ぐ分かることです。それでも人間は絶対視することで心の揺らぎを防ぎ、そのことで救われようとするのです。この知性の過ちには誰も気が付かないのです。最初に発見をして、そしてその過ちの根元を解決されたのが釈尊なのです。

だから自己を解決せずに携えた信念、観念や感情から始まった信念とか信仰とか宗教は、自分が救われないばかりか世の中を混乱させるのです。

ところが健全な人格的・道徳的な自律の信念は、エゴを超えさせる大切なものです。つまり嘘を付かないとか人の物を盗らないと言った人間としての規範に当たるもので、それ以外の信念は心に色を付け傷を付けるので、エゴが固定し増幅して災いを引き起こすのです。ですから信念とか信仰というものは、意識的・観念的に持つと自我になることを知っておいて下さい。

そういう理屈を認める自己がある、この事が問題なのです。だからそうした自己、認めて執着する心の癖を陶冶する道が仏道であり、それを体得する道が坐禅修行なのです。

心の問題は知性で究明していく学の世界とは全然違うんです。したがって皆さんが坐禅をなさるとき、知性をよりどころにし自己を立てた坐禅は、何処まで行っても迷いの世界から抜け出られませんので、くれぐれも気を付けて下さい。

坐禅をして何をするのかというと、坐禅ばかりになって先ず知性と感情から抜け出ることです。心の癖を取るためには、こうだ、ああだと理屈を言う癖を止めることです。即ち一度徹底知性を離れるのです。持ち出さないことです。すると知性その物が生ずる本が分かるのです。もう一つ重要なことは、好き嫌い・取捨の感情を退けることです。感情は知性とは全く異質で、生命力と直結しています。ですから身体に即反映し影響します。感情が乱れるとすぐ衝動化するのは、我々の身体的・生理的構造に依るのです。ですから生の身体の俤に行動する生き物を動物と言うのです。人間も基礎的には動物ですから、しばしば動物的衝動行為に陥るのです。それは人間としての自分を失うということです。そのことは無理性となり人間の徳性である人格性を失って、存在の原始型である動物に逆戻りした姿です。

ところが坐禅にはそうした知性も感情も無いから、坐禅ばかりになると、自然に知性や感情のもつれがとれ、心の癖が取れるのです。つまり束縛も執着の癖も取れるということです。そうした心の癖が取れ

ると真理がはっきりするのです。真理とは宇宙の真実の姿で、有りの儘のことです。不純物や欺瞞のないことを真理と言うのです。

従って真理を知るには、坐禅その物に成れば良いと言うことが分かるでしょう。坐禅修行は真理に目覚めて、心のあらゆる拘束、束縛から離れるためにするのですが、畢竟只坐禅そのものになればよいのです。坐禅そのものによって観念の支配、感情の支配、過去の支配から脱却するのです。ということは坐禅そのものが既に自己を超越し心を超えた独立独歩の真理丸出しだから、坐禅の当体全是に成れば決着するのです。つまり本当の今、前後のない瞬間に目覚めるということなんです。

縁に従って只無心に花は咲き、また縁に従って只散る。縁に依って水は高きから低きへ流れていく。何もなくて只縁のままに厳然としている、これが法なのです。これ何の意志ぞ。我もまた知らず。ただ縁になれ、水になれ、花になれ。されば宇宙は全て自分です。これを総随来也というのです。

目は人とも美人とも木とも思わない、水とも味方とも敵とも好きとも嫌いとも何とも思わない。ただ光学的に映しておるだけです。なのに理屈を言う癖が働くために、見たとたん、聞いた途端に情報処理が始まって葛藤するのです。しかし本来の目とか耳とかの作用は、単に映っているだけ音があるだけです。つまり目も耳もそれ自体は本来無心なのです。本来は無心の世界故に、迷いもなく拘りも一切無いのです。ですから元来道その物であり、解脱しているのです。

脱落の目であり、解脱の目です。目即無心です。満身目になり、目のままに任せておけば目が解脱を教えてください。だからそのものに任せ縁に従い去るのが禅修行です。

坐禅のこの形を坐禅と言いますけれども、坐と言うものを除いてしまつて禅というところに焦点を置かならば、禅とは「任せ切る、成り切る、我無し」ということです。見るときには見るだけになる。だけになるということはその物自体になることです。

別の解き方をすれば、他の一切が無くなることです。当然耳もあり皮膚感覚もある。それらは天然の感覚器官ですから、その情報は無為にして同時に入ってきます。でも見るばかりの時は全身目になり一切目に集約しきっていますから、何も無いのです。何も起こらないのです。耳も忘れ手も足も忘れ、己をも忘れてただ見るばかりです。我を放ち忘れるとそのまま無我です。一切の言語、過去、概念を離れ、知性も感情も離れた大自然の消息に突き当たるのです。この事を「道にさえらる」と道元禅師は言われました。「真理にさえらる」でも「事実にさえらる」でも「今にさえらる」でも「その物にさえらる」でも同じです。その物によって自己が取られ殺される、活きたまま死ぬことなのです。大死一番せよと

は、身を捨て命を捨てて掛かると早くけりが付くから、同じ打坐するのなら、そうしろというのです。この事を科学してはならないのです。只の理屈屋になるだけで、一向に安心も無く、迷いの根元が解決できるものではないからです。

だから解脱の消息を得んとするならば、坐禅の中心を外さぬことです。スタイルに拘る以前に着眼の真偽に拘らねば無駄になります。

目で禅をすれば良いんです。不純物無しにただ見るだけです。そこにちらっと感情が入ったり、概念が入ったり、言葉やイメージが出てくる癖、即ち隔たりがあると、これが迷いの本、煩惱となり葛藤を起こすのです。隔たり無く本当に見る、本当に聞くことです。

とにかく一切余分な物を加えさえしなければ、一つ事の流転であることがはっきりします。そのものに人が介在し、観念を立て概念で見たり聞いたりすると、全てが混沌となり死んでしまうのです。つまり自分で迷いを作り、自分で落ちて苦しむのです。

だから只見ればいいんですよ。見るままになることです。見ることを忘れることなんです。見る自己が無くなることです。「空の体得」です。そしたら迷いを起こす根本が無くなります。

「只」ある。そうすると、「只」によって一切が治まってしまいます。人も物も、色も形も、存在その物がそのまま成仏していることが分かるのです。本より一切問題が起こらないのです。これを、「何も無い」と言い「一切皆空」と言い「色即是空」と言うのですが、確かな消息を獲得しなければ何にも成らないのです。ですから何の為に坐禅をするのかということ「空を体得」することなんです。

縁のままそのまま、只在る。これが脱落の様子ですから、見たままです、聞いたまま、思ったまま、感じたままです。意識も前後が無くなりますから、空じて終わります。無念の念です。つまり意識も分別も空であるということが分かり、真にほぞ落ちするのです。

「平常心是道。・へいじょうしんこれどう」とはこのことです。空寂として何も無い、何も無いからその瞬間縁に応じて何にでもなる。拘りが無いとはあらゆる物に自由自在に成っていくということです。縁にしたがって純粋にただその如く在る。これが天然の働きであり、真如実相即無相の端的です。一瞬の活動体であり、始まって即終わっておる、否、始まりも終わりもない流転の本質が分かるんです。流転その物に成るから根元です。これ以上知るべき物はないのです。「只凡情を尽くせ、別に聖解なし」とあるでしょう。この宇宙は無常なるが故に流転をし、流転をするが故に活動体なのです。今、活動体そのものです。無常の活動体であり端的です。

すっかりそのものです。何も無いのです。

この上何を考えるのか。考えて何が得られるのか。

縁その物が活動体であり真理の当体です。流転の端的です。

今、既にそれ自体です。我々が既にその存在です。

この上何を探し求める物があるのか。

今、呼吸して居るではないか。

既に今坐っているではないか。

今、聞いているではないか。

聞くその物が無常の端的ではないか。

聞くその物が空の活動体ではないか。

聞きながら何も無いではないか。

見ながら何も無いではないか。

何も無ければ思うこともないではないか。

思うことも、思う自己もなければ、捕らわれる者もないではないか。

何も無い、捕らわれる者もない今が仏ではないか。

何も無い今を練れば癖が無くなるではないか。

虚を練るのです。空っぽを空っぽの儘にしておくのです。

何も求めず、何もしないことです。工夫無き工夫を真の工夫というのです。

これが本当の禅修行です。

耳のまま、縁のままに任せ切っておくのです。「聞くままにまた心なき身にしあれば己なりけり軒の玉

水」（道元禅師）に目のまま、目の縁のままにして一切何もしないことです。「見るままにまた心なき

身にしあれば見ると言うだけ時の盗人」（道元禅師）

今という今なる時はなかりけり「ま」の時くれば「い」の時は去る

今、只ある。只する。これを「木人まさに歌い、石女立って舞う」と言うのです。

皆さん今坐わっていらっしゃるこの一事実。この瞬間の一事実が、皆さんの人生です。他に何かあると
いうのですか。

にもかかわらず、他に何か有りそうに思い、それを求めて心が色々に巡り騒ぐ。これが無明となり煩惱
となる本です。

無いものを無いと明確に知れば、その様な夢事はしなくなるのです。この精神の迷い事を解決するのが

仏道であり坐禅です。

今、これはこれ。確かに縁のまま、今、是れだけ。当たり前のことです。他に何も無いのも当たり前のことです。前後が取れた涯際がはっきりしなければ、この大自然である当たり前のことが「そうだ」という覚証に成らないのです。この覚証を得るために坐禅修行をするのです。

そのためには満身只坐るだけです。「只」坐ればいいんです。「只」とは純粹のことです。純粹には自己も何も無いのです。雑念が出たら直ぐに捨てて、空っぽの虚を守るのです。つまり「只」を守るのです。

このほかに何もしないことです。そうすると、今が今に治まり、坐禅が坐禅として治まってくるのです。何にもかも坐禅に治まって無くなるのです。自他の隔歴が取れるのは、坐禅に全く同化して自己が無くなった時ですから、ひたすら打坐することです。

一心不乱という言葉があります。一心ということの一つ心、見る時は見る、聞く時は聞く、勉強の時は勉強だけになることです。他の一切が無いことです。外境も内境も無くなってそのものばかりを一心不乱と言い成り切ると言うのです。少々の刺激があっても全く無関係の力です。同化することは、このように一切を超えるということです。

坐禅は何にもしないことが原則です。心身共に何にもしないことを練るのです。

しかし、余程素直で端的な好因縁の人でない限り、初めから何もせず、単調に打坐が出来ることは先ずありません。大抵の人は雑念し攪乱し葛藤するものです。

だから入息、出息を見失わないようにするのです。つまり雑念、煩惱、妄想、イメージにさらわれないように瞬間を守るのです。一呼吸を守るのです。それでも癖の方が遙かに巨大で強いために、あっという間に雑念にさらわれて心を失います。

それを強制的に切るために、折々に鳴らし物を入れますので、その都度左右に、腰をゆっくり、そして明らかに捻ってください。ゆっくりと明晰に捻らないと意味がありません。そうすることによって煩惱・雑念が切れます。

また新しい呼吸をする。

こうして一瞬、一瞬を絶えず呼び覚まし、引き戻すことが大事なのです。もっと言えば瞬間の確認の連続をすることです。そうすると観念を連続させる癖が壊れてきます。それだけ煩惱から救われて楽になり、道がはっきりしてきます。脳構造の大変革が起こることを意味しています。

手っ取り早く言えば、一呼吸を離さないことです。とにもかくにも一瞬を見失わぬことです。心念紛飛がやがて治まり、本当に「只」坐禅が出来るようになります。「只」を何処までも練るのが正修行です。

では、一心不乱に一呼吸をして下さい。

第五回 普勸坐禅儀提唱

お経の本質に触れるためには自己の構えと言いますか、自分の理解したものをまず捨てることです。そして分ろうとしないことです。私達の知性は分からないことに対して、どうしても理解しようとして思惑を巡らせます。これが端的を壊すのです。

ですから分かって分からなくても、「只」聞くのが正法です。全部その時、その時の耳のままにやりすごして下さい。

こういう風に申し上げると、じゃ聞いたってしょうがないじゃないかという風な理屈が出てくると思うんですね。さにあらず、正法というのは言葉を超えて、真理そのもの、心そのものです。それを話すのです。話をするその物が真理だと言っているのです。だから、心が皆さんにある、耳がある、音がある。心と心とがぴたっと響きあい、音と耳と親しくなれば自然に分かるのです。道は初めから言語や概念を超えておるからです。ですから、只聞いて下さい。楽でしょう、分かる必要がないのですから、頭を巡らせなくて良いのですから。

この普勸坐禅儀は天才道元禅師が二十八歳のときにものされました、極めて精緻を尽くされた教典であります。何に精緻を尽くされておるかと言いますと、仏法をただ講釈するだけじゃなくて、道を体得するために、こういう風に坐禅をなさいと、具体的に示唆された内容が古今まれなんです。完璧に尽くされておるところに、道元禅師の頭脳の良さと学識の広さと境界の精細さが光っているんです。

ざーっと前回は振り返ってみます。只聞いて下さいよ。

「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。豈坐臥に拘わらんや」。

ここまででしたね。いよいよ具体的な坐禅の仕方をお説きになるんです。「参禅は静室よろしく」、参禅をするのにはまず静かなところを選びなさい。当然ですね、我々は何に迷うのかというと聞くことに迷い、見るものに迷い、触ったものに迷い、過去に迷うわけです。ですから迷わせる刺激からはとにかく遠ざかりなさいと。しかも「飲食節あり」、飲んだり食べたりすることには節度を持ってやりなさい

い。食べ過ぎたら睡眠が起こりやすいし、匂うものやら酔わせるようなお酒などは慎みなさい。それは本来の真理を追究し煩悩を超えていくのに妨げになるからです。

「諸縁を放捨し万事を休息して」とある。心を攪乱させる諸々のこと、あるいは結果を出さなければならぬような物事、そう言うものから一切離れなさい。万事を休息してというのはもはや日常の必要なことは全部済ましておきなさい。娑婆を捨てなさいということですね。「善悪を思わず」、善悪をまず立てるな、そう言う自己を捨てなさい。価値観を持つ自己があったら、必ずエゴが問題を起こすからです。それから「是非を管すること莫れ」とある。あの人の行いはどうであるとか、自分のやったことは良いことであるとか、親切であるとか、そういう意識的なもの一切を捨てなさい。「心意識の運転を止め、念想観の識量を止め」、ということは、心を遣うな、観念作用も、感情作用も、イメージも、とにかく精神活動を全部止めよ。「作仏を図る事なかれ」、したがって修行して悟ってやろうということまでも、そういう色気も道の妨げだから捨てなさい。修行しようと言う心もついでに捨てなさいと言うのだから手が付かないんです。純粹とはそういうことなんです。

「豈坐臥に拘わらんや」、したがって坐禅であろうと、寝ることであろうと、立って歩くことであろうと、そういういちいちの姿形を見るなど。とにかく全部捨て、我を忘れてみよと。

こうやって一切の疑問を起こす余地までも全部捨てさせるのです。疑問を持ってなかったら心配する必要はないし、推量をする必要もない。したがって結果を必要としてないのですから、それがどうであるとかも論ずる必要がない。ここから本当の坐禅が始まるのだということなんです。

さて、ここから道元禅師の親心が至れり尽くせり發揮させれるのです。綿密な指導、極まり無しです。

「尋常坐処には厚く坐物を敷き、上に蒲団を用う」

ここをちょっと見てみましょう。尋の常というのは祖師方が普通やってこられた坐り方としてという意味です。通常坐禅というものはと理解してください。

「坐処には厚く坐物を敷き」、坐るにあたっては、足や身体に出来るだけ負荷を掛けぬよう配慮せよ、との心遣いです。従ってざぶとんなり何なり、調子の良いものなら何でもいいから厚く敷いて坐れと。その上に、姿勢がしゃんと伸びて一層坐りやすい様に布団、今の坐布を用いなさいとあります。これは体位を保ちやすく、無駄な力みを必要としない、一番合理的な姿勢を取れということなんです。

道元禅師がものされました正法眼蔵の「坐禅儀」には、かように言っておられます。以下少し「坐禅儀」を引用します。

「坐にく厚くすべし」、坐にくというのは、坐布の下の敷物です。蒲団を厚く敷きなさい。そして「風烟を入らしむることなかれ」とあります。坐禅する処には風やら煙を入れないように。「雨露をもらし

むることなかれ・・・容身の地を護持すべし」、道元禅師は人を大変大切にされました。「心身自らも愛すべし自らも敬うべし」とも説かれています。況や大法を求めて頭を集め、身を捨てて修行する処は最も尊いところであり清浄な処である。故に禅堂は〔選仏場〕なのだと。だからそうした事柄は災いになり、法を入れるこの大切な器を痛めてしまうから、そういう不自然不適正なところを選んではいけなく、坐禅する処は支障の無いように雨風など入らぬようにきちっとしておきなさいと。

「かつて金剛の上に坐し、盤石のうへに坐する蹤跡あり、かれらみな草をあつくしきて坐せしなり」、彼らというのは、今までの人は皆ということです。そうしてこの大法を入れる身を大切に修行したのだと。どこまでも身体に無理をかけてはいかんぞと注意されているのです。

まず、私達のこの身は生き物であり生ものであるから、条件付きだし限界がある。暑さにも寒さにも、痛さ疲れ排泄や喉の渇き等々、皆己を欲しいままにした煩悩とは違うのだぞ。限りあるこの身をいたわり大切に崩れないようにしなさい。そうしないと大法を得ることが出来ないから、との底意なのです。

「坐所明らかなるをして、昼夜暗かざれ」、坐るところは明るい方がいい。かんかん照りの方がもっといいと言うではありませんよ。真暗くしないほうがいいということです。昼も夜も明るくしておけと。ここが微妙でしょう。心を追求していくときには視覚的にいろんなものが見えないところ、いやそうした目を引く物がない処が宜しいけれども、暗くすると想念が生じやすくなるということです。夢を見る、幻を見るから明るくしておけというんです。ここが道元禅師の知見の深いところです。

このところをちょっと言っておきます。私たちが坐るときに目は開けた方がいいのか、瞑った方がいいのか、半眼がいいのかということ、初心の間は気になるものなんです。目は物を見てその刺激を解析して現状把握するようになってるんですけど、目を瞑りますというと外側からの刺激が入ってきません。そうしますと刺激を受けて操作する手続きから解放されるために、観念作用とイメージ作用が勝手放題となるために、坐禅どころではなくなるのです。目を開けると即刺激が入ってきますから、妄想やイメージを作るシステムがぐんと低稼働となり、自然にそれらが軽減するのです。

道元禅師は自らの体験を通して、脳構造のこうした内容が分かっておられたから言えた言葉です。その様な初期の基本条件をよく弁えよと言いたいのです。暗いところはかえって良くない。初心者においてはむしろ妄想を起ししやすい条件の一つになるから、昼も夜も適当に明るくしておけというんです。心を解決するために真剣に修行してきた人ならば、道元禅師の言われておることの深さ大切さが真に領けるはずで、躊躇無く祖師方が言われた通りに修行すればいいんです。

「冬暖夏涼をその術とせり」、これも以上と同じです。余分なところにエネルギーを費やして、本当に即念を守り、前後の無い今を守るという第一義がぬかっては何にも成らないぞというのです。こういうこともちゃんと智慧を遣って処理をしておきなさい、これが坐禅の要術なんだと。

素晴らしいでしょう。極めて科学的で合理的、自然であり常識的です。普遍の道理ですから時代性を全く感じませんでしょう。仏法を道理で唱えるのではなく、本当に生きた生々しい身体がそのまま真理であり仏法であることを知らせようとしている、偉大な祖師の慈悲です。

とにかく私達の身体は健全に生活し生きるための情報収集機能でありセンサーです。こちらの条件と外部条件との関係性が生活ですから、縁に従って直ぐ反応する、意識以前に反応してしまうのです。お腹が空いてきたら匂いに対してすぐに反応するでしょう。美味しそうと感じると涎が出てしまい、食べたいという衝動化が起こり衝動力に転嫁する。その衝動が食べるという行為になる。これが種としてプログラム化されているために、縁に応じて自動的に作用するようになっているのです。だから我々の種は滅びることなく、今日まで続いてきておるんです。

道元禪師はここ止まりにしていますけれども、これをもっと全体的具体的に言えば、セックスだってそうです。年頃になったらちゃんとそういうふうなホルモンが働いて、異性を見ると心が動かされて、それを衝動化させるようなホルモンが供給されて、そして知的なもの、ブレーキを掛けるようなものを取っ払ってしまって、そして動物行為に追い込んでしまうという、そういうふうな働きが起こるようになっておるんです。だからああいう甚だしい動物行為が結ばれてそして、新しい身体にDNAを託していくんです。こうやって全ての種が営々と続いて来て、又続いて行くんです。まさにセックスというものは、種が継続していくためには絶対に必要な行為なんです。人間もまたそういうふうには組まれているということなんです。

この身体をどんなに美しく言っても、どんなに理性でああじゃ、こうじゃと言って拘束しても、完全統理することは無理なことなのです。本来条件としてこの身体がもっておる三十億年、四十億年の深い深い生命史は、ちっぽけな知識や理性などで左右できるほど簡単な代物ではないのです。

この命のもつ命題というか大きな使命というか、働きである機能が作用することは、それほど自然になっていて知性以前の存在なのです。だから知性が届かない速度と深さを有した世界だということを知らねばいけないのです。これを無理往生に畳み込んで行こうとすると、大きなズレを起こして、心身に大変な問題が起こるんです。病気になるんです。我々はこの生身の身体と心が、外部環境との絶妙な関係にあることを無視してはならないのです。

縁によっては即座に多様して何重構造にもなったりする心は、生得的な要素に加えて、後天的に刺激と

反応を繰り返す内に構造化し、得体の知れない代物となったのです。

ですが、心身いずれの作用も、今、この一瞬にしか起こらないし、有り得ないと言う事実があることを忘れてはならないのです。その事は又、瞬間で終わっていることを証明しているのです。だから本能も煩惱も雑念も、一切の欲望も縁に従って瞬間に起こり、又瞬間に消滅しているのです。従って本能も煩惱も雑念も、一切の欲望も単なる縁によって生ずる精神現象であって、その実体は何も無いと言うことです。

だが、次の一瞬目にも止まらぬ早さで又起こってくるので、どうしても連続しているように思えるのです。折り重なるように、目白押しに出てくるのです。だから煩惱となり欲望となり、諸悪となるのです。これが構造となってシステムとして作用している現実であり様子なのです。

全ての作用はとにかく今、瞬間の存在でしかないのです。端的その物と言うことです。本来脱落していると祖師方が言われたのは、前後のないこの端的を体得したとき、その事が明確になった実証の上の言葉なのです。

これが仏法であり仏性なのです。だが、言葉でいくら理解することができても、身と心との隔たりがある以上、構造化したシステムが環境事実とは関係なく勝手に作動するために、心の惑乱現象によって、全く本来の解脱の様子が分からないのです。

本来は身心一如です。知性、感性、意志と身体とが一体となって作用するのです。その時は、前後無く瞬間瞬間に現成して終わっているのです。そうでなければ、次々に行為できないでしょう。本来既に何者も止まるものも拘束しているものもない、決定的に無常であり空なのです。決定的に脱落しているのです。

このことを、このこと自体によって知ることです。縁より知らしめられた確信を得ることが一大事因縁なのです。解脱の法門が開かれ、この時初めて本来の自由を得るのです。これが坐禅修行する目的です。

道元禅師は、そのためには私の言うとおりの正しい修行によって心の癖を取り、解脱の法門を開きなさい、と示されているのです。正しい坐禅とは、出来るだけ身体に負荷を掛けないこと、そのことを具体的に説かれたのです。苦痛でなければ長く、しかも安定的に快適に修行が出来るので、苦しいことを敢えてすることは正しくないと言われているのです。

それで皆さん方にいつも言うように、坐禅というスタイルに拘らず、あぐらでいいんです。正座でいいんです。独坐の時はそれも耐えられなくなったら片足を出したり、膝を立てたりしてでも、ひたすら即念を守っていくのです。

一山超えて本当に前後の無い一息ができるようになり、一瞬が手に入ったら寝坐禅ができます。何となれば身体が立っておろうと横になっておろうと、何にも影響されない一息がはっきりしているので出来るのです。

でもこれは一度知性を超えた本当の瞬間に目覚めなければ無理なことです。寝た途端に緊張感が無くなりますから、煩惱、妄想の虜になって、自分は自分であっても、今は今であっても、妄想だらけの自分でしかありません。だから、最初はどうしてもこうでも威儀を正し、姿勢を正して、そして祖師方が示された通りに行じて着眼を掴むことです。そうしないと坐禅以外の坐禅は絶対にできません。これでは埒が明かないでしょう。

ですから諸縁を放捨して坐禅しなければならないのは、最初の扉を開けるために絶対必要な条件だからです。

長くなりましたが、ここまでが正法眼蔵の「坐禅儀」に因んだ話しでした。

本文に立ち返ってよいよ坐り方についてです。

「或いは結跏趺坐、或いは半跏趺坐、謂く結跏趺坐は、先ず右の足をもって左の腿の上に安じ、左の足を右の腿に安ず」

一般には辛いと言われている坐禅のスタイルです。祖師方が大切にされて来られた標準の坐禅です。結跏趺坐と半跏趺坐です。これがインドから伝わってきた正規の坐禅だと言われています。私の経験では、この結跏趺坐をやりすぎて骨盤を開いてしまい、大小便が大変出にくくなってしまって、今だに苦しい思いを引きずっています。だから絶対に無理をしたらいけません。正法眼蔵の坐禅儀にもあるように、負荷を掛けてはいけないという道元禅師の慈悲が裏にあることを覚えておいて下さい。

「寛く衣帯を繫けて斉整ならしむ可し」

負荷を掛けず、ゆったりと坐禅するには、帯であれ袴であれゆるめがよろしい。そしてみっともなくなないように整えておきなさいと。何故整えておかなきゃならんかという、妄らな格好は法を汚すし仏祖に失礼であるぞ、などと娑婆事で言っているのではありません。常に自己管理が出来ないような人では、とうてい己を究明し尽くすことは出来ないからです

間の抜けたといいますか面白い参禅者が、海蔵寺のお薬師堂で寒い冬、毛布を思いっきり掛けて坐禅していました。彼が出た後、そこへ行ってみると、ぱっと立ってそのまま出たらしく、毛布の状態は見られた様ではない。そこはいつ誰が入ってくるか分からない神聖な処です。なのにそんな基礎的な自己管理さえ出来ない精神構造は、余程注意して治さなければあらゆる事柄に際して不始末をしでかします。未だに行為の完成度は稚拙です。この「斉整ならしむ可し」というのは単なる行状のことをいっておる

だけじゃなくて、法という無限大時間の命を言っているのです。いつでも誰に見られても、とりわけ自己自身が納得行くように自分の行状を管理しなさい。履き物一つにしても、衣服その他の行為に対して、いつ何処で誰に接しても、何をしても修行者として法の人として恥じないよう自己管理が出来得る判断力を身につけておきなさいと、こういうことを暗に言われておるんです。即ち、道元禅師は、作用し秩序たらしめるのが活きた仏法であると言われていたのです。なんでも法、全て道だとして、弁えない自然外道の者を強く戒められたところなんです。

話が更に横に行ってしまうんですが、食事に際し、何ぞご飯を左に置いて、お汁を右に置かねばならんのかなど、こうした事柄に対して良いか悪いかを論ずるような精神構造になったら、伝統というものの常識というものは悉く崩れるんです。伝統や常識というものは、理屈無くそれが一つの文化を形成して、民族としての共通価値観にまで高まったものなのです。共通価値観であり一般文化であるから、一切説明という手続きが無用なのです。だから同じ民族とは深い精神性で分かりあえるのです。同族性とはこの伝統化した文化の共有によって、無意識に感じ相い通じあうために、心の底辺に於いて祖先や先輩の共通存在に思いが到るのです。だから同族は文句無く他民族より信頼できるし、危機に瀕しては命を懸けてでも助けるという血盟心となるのです。

それが何百年という時間によって作られてきた民族としての特徴であり、形体化した故に文化であり価値の普遍化なのです。これを科学でござるとかかって、その事の意義やら是非の論議をしたとしたら、その人は暫く門外の漢です。左に置く理由、右に置く必然性を問題にしたら、そうした生活の文化は全部壊れるんです。

だから家庭の中で、小さいときから現実を斜めに観るような理屈を先に仕込み、子供の脳構造を育ててしまうと、物事を正當に受ける受け皿が育たなくなるのです。不健康な批判精神、破壊をしていく反逆精神を培って行きますから、その子は一生難儀をするようになります。

したがって「斉整ならしむ可し」の教訓は軽く看てはなりません。まずお父さん、次にお母さんという順番から箸を置き、お茶碗を置いていくのです。ご飯は左にみそ汁は右に置く。

そしてお父さんの坐る位置を、いつも上位として、そこは玉座とし神聖なところとして定めておくのです。そこへは普段お母さんでも坐らないことです。「高次の常に坐するところへ坐することなかれ」です。居ても居なくても、その人がおるとして大切にすることです。そのことは見えないものを見る力となり知る力となるのです。居ない人を居らしめる力と成っていくのです。

こうしてきちっと秩序立てた形を理屈無しに整えるのです。現実の物事に処して行くに当たり、最初

の知的作用と行為とが矛盾を起こす事のない様に、スマートに振る舞えるように身に付けていくのです。そうすると伝統というものが美しく見えるようになります。それは自然に心が縦方向に深まってい
き、文化の価値が分かり味わえる人に育つことなのです。同時に素直に受け入れる精神構造となります
ので、物事を見るのにも素直で自然体です。そうした広やかで自由な心は、感性も大変美しく安定度
が高いのです。それは大きな人間として掛け替えのない宝物と言うべきです。

結局「斉整ならしむ可し」というのは脚下照顧と言うに同じです。

「右の手を左の足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安ず。両の大拇指面いて相さそう」

これは祖師方がお坐りになった時の手のスタイルです。これを法界定印と言います。内魔にも外魔にも
犯されぬ不動の姿です。魔を降伏するとは、汚れを清浄にするところの只管を守ることです。しかしな
がら妄念が出てきて、出てきてしょうがないときはどうするかと言うと、目をかーっと開いき、一点を
穴が開くほどかーっと見る。そのときには拳を握り、全身に力を入れて今の瞬間に切り込むのです。そ
れでもなおかつ妄想が強烈に出てくる時は、どうしても出てくるものです。発狂寸前の危機感さえする
までになることがあるのです。

そんな時に手をこうしてこうやってと、そんなのんきなことをしてたら妄想にどこまでも翻弄されてし
まうのです。妄想が逞しいときには逞しいように、こちらも全身に力を入れて努力するのです。ある時
には棒をひん握ってやるのです。白隠禅師もずいぶん苦しんだ修行時代があって、友達と二人で命がけ
だったのです。一本ずつ青竹を握りしめて頑張ったのです。居眠りでもしたらお互いにぶん殴り合うん
です。お互い叱咤激励しあったのです。

夏は蚊がものすごいでしょう。昔は野坪ですから蚊が無尽蔵です。そんな処で白隠禅師は裸になって坐
るんです。そしたら血膨れになった蚊が踏み場の無いように一杯に落ちていたそうです。命がけの修行
には悠長なことはしておれないんです。ただ、道元禅師が知ったら大いに注意されたことでしょう。

とにかくこれがオーソドックスであることだけは教えておくぞ、というのが道元禅師です。

「乃ち正身端坐して、左に側だち、右に傾き、前に躬まり、後に仰ぐことを得ざれ。耳と肩と対し鼻と
臍と対せしめん事を要す」

これは素直に垂直に坐るのがもっとも自然でよろしいと。省エネスタイルで感情も安定しやすく、心を
統御するのに最も優れた姿勢だというお示しです。

ここでまた余談になるんですが、私たちは何か特別な事に対しては、例えば正月であるとか結婚式であ
るとか葬儀とかは、人間として敬虔な気持ちでけじめを付ける事象です。そうした場には特別な服装を

して威儀を整え、そして謹んで臨むでしょうし立ち会うでしょう。そういうときには妄りに言葉も発しないし、姿勢も必ず伸びてきちんとしています。自然にそうなるんです。それは心に変革が起こるからです。

平素とどう異なるのかというと、まずつまらないことを考えない。当然のこと不謹慎な事をしないし不遜のことも思わない。そして殆ど動きません。ですから自然に感情も折り合って静かなのです。この時、心は最も単純化していて、知的にも感情的にも低稼働状態なのです。従って心身が一体化しているために安定が良いのです。これは本質的に人間のもつ尊厳性に加えて慎みという自律性によるものです。本来私達は身心一如であるという証明なのです。

それ故に姿勢を正し、やるぞという意志決定をすることによって淫らな感情も思惑もすーっと落ちていくんです。それで姿勢を正しくすることは自律の根本に由来しているのです。何故姿勢を保つことによって自律性が高まるかというと、少なくとも最小限の緊張感を持続する必要があるからです。緊張感の持続力は心の姿勢を一定方向に保つことだからです。

だからいろんな想念も感情も最小限に整えられるのです。身心一如故にもとゝゝそういう合理性がありますから、それを十分に発動させることが大切なのです。

学校においても家庭においても、ある瞬間、みんなで姿勢を正し、慎み、戒めあうことにより、精神を大きく整え健全に育ててくれるのです。落ち着きの原点です。自分の感情の乱れを最小限に押さえ、且つ超える道を得ながら成長することができるのです。親や教師がだらしがなければ、それが当たり前構造になるのです。自らの不自然さが感得出来ない半端人間となるのです。そうすると自分で自分を調える素養も道も成長しませんから、乱れは瞬間に心の全域を攪乱することになるのです。

更に怖いのは、小学校後半から中学高校の年齢に掛けて、性エネルギーの台頭により、感情が訳もなく不安定になって実に衝動化しやすい状況になるのです。本人も他人も感情の統御が殆ど効きませんから、たちまち沸点となり、反発心はすぐに頭が切れて衝動化し残忍性をむき出しにしてしまうのです。という状況になっていくんですよ。

従って正身端坐し斉整ならしむることの意義を充分に知って下さい。威儀即仏法、作法是宗旨と定められたのは、人間という存在を知りきって居られたからです。

左や右に傾いたり、前や後ろに傾いたりの不自然なことはするなと。もっと言えば、耳と肩と、鼻と臍とが垂直になるようにと。

「舌上の顎に掛けて唇歯相着け」

正身端坐して口をつむったならば、舌は上顎に密着し、唇と唇、歯と歯も密着するのが自然であろう

と。こういうことは一見余談なようではすけれども、ここは道元禅師の科学性豊かところであり、自然の基本スタイルというものを自覚させようとしているところです。慈悲の細やかなところ、深く感謝すべきです。

「目は須く常に開くべし」、上来既に終わりましたので、言うに及ばず。

「鼻息微に通じ、身相既に調べて欠気一息し、左右揺振して、兀兀として坐定して、箇の思量底を思量せよ」、今までは身体の形態的なことでした。そこでいよいよ大事な心得に入ります。「鼻息微に通じ」とあります。呼吸は鼻で空気を吸い、吸い切ったら吐くのですが、できるだけ静かに、そして自然にこなさいと。この自然な静かな呼吸を、「只」することです。そうすると身に準じて心も自然に整ってくるからです。「欠気一息」とは、大きく深く吸い込んで、そして吐くことです。欠はあくびをする様です。欠気一息を数回繰り返しなさいと。これは邪気を除き余分な力みなどを取るのもってこいです。すると自然に落ち着くからです。そして身体を左右に深くゆっくりと揺すって、次第に小さくし、止まった時が禅定となるのです。次の「兀兀として坐定して」はそのことです。兀兀というのは泰然自若、禿げ山が知らん顔してぺたーっと大地の上にあるでしょう。煩惱も妄想も一切を寄せ付けない不動の塊となって、どっかと坐りなさいと。ここらが面白いですね。大器を養うんですね。禿げ山のようどっかと坐れと。こじんまりと、ひっそりと坐れというのじゃないんですよ。天を衣とし大地を身体として、全てを物ともせず坐ることを意味しているのです。第一義以外のことは皆小さいことじゃ、問題にせず坐るのじゃと。

次です、ここが、今日の一番のメインです。

「箇の思量底を思量せよ」、どっかと坐った、では心をどうするのかと。箇の思量底を思量せよです。この思量底のところは着眼の要です。只管です。ここを知るためには、少林窟で一週間、あのように死にものぐるいで坐る必要があるのです。呼吸と一つになり今その物になると、念の出る隙間がなくなる。念や感情は心の作用に過ぎないことが分かり、何も出ない事によって当たり前の世界が当たり前だと分かるのです。思量以前の有りの侏であることが分かってくる。

分かるから安心が出来るのですが、分かったという知的産物が安心をもたらせる力ではないのです。では何かというと、今までの分かるというものは何処までも概念の組立て、つまり構築された理論の世界を真理だと思い込んだものです。砂上の楼閣であり、蜃気楼的な物に過ぎないのです。

そうした観念操作の世界から離れた時、即ち過去の情報操作の束縛から離れた時、虚像の映像をスクリーンに映し出したものを見ていたものから、スクリーンが除かれたために窓が開き直接生の事実に触れるのです。

いわば心のスクリーンが除かれたがために、映し出す手間も無用となり、見聞覚知の全てが直接その物であることを自覚する、この分かるです。分かっただけでは駄目なのです。虚像と事実との涯際、つまり境いをはっきり付けることなのです。

知性による理論の世界は、映し出された物以外はそれが虚像であってもそれ以上の世界を観ることは絶対に出来ません。

スクリーンを除けば、見えなかった世界が常に、全て直接見えるのです。それまでとは完全に異なるのは当然です。

そのためにこの明確なラインを見失はないように全エネルギーを蕩尽して、即スクリーンを持ち出し虚像を構築する癖を破るのです。そのことを、箇の思量底を思量するというのです。

文字面に拘る人は、不思量即ち思量しなければ、見ても、聞いても何のことが分からないじゃないかという理屈に絡み取られるはずです。実際はそんなんじゃない。目は開いたら見えるし、見ただけで分かるようになってるんです。理論的説明や知的操作を完全に離れた世界ですから、見たら人か犬か、木か空か瞬間に分かるようになっているんです。と言うことは認識や判断とかの作為をしては成らないということです。これが不思量底です、これが法です。

とにかく思量を超えた天然の働きのことを不思量底というのです。それを思量せよということは、天然のまま、作用のままに成りきって手を付けるなということです。ここが参究ものなのです。思量せよとは概念を展開することではなく、そのままに任せておけ、その物に従え、縁のみになれ、その物がその物を教えているのでそれに学べと言うことです。この不思量底を思量するをみんな取り損ねているのです。そのまま、天然のまま、既にちゃんとある様子に学ぶことです。即ち、素直に「只」しなさいと。呼吸もそうです。命の保証として生まれた瞬間からそれが備わっておる自然の様子です。自己がないことを不思量底と言うたのです。吸う、吐くの天然作用を体得することを思量すると言うのです。吸う本質は吸うその物のに参じ、吐く真相は吐くに徹して体得するしかないのです。だから、吸うに成り切り、吐くままに只ある。つまり呼吸ばかりの時自己は無い、これを呼吸三昧と言ひ、自己のない働きを「思量する」と言うのです。

「不思量底如何が思量せん。非思量」。本来を如何に思量するのか、と自問自答する論法で注意を促したのです。曰く、「非思量」。本来の端的成らざる無し。全て道そのものだから、言うことも思うこともないことを丸出しにして言うたところ。武帝に対して達磨大師が「不識」と言うた。只「不識」

です。只「非思量」です。その他を詮索しないのが非思量なのです。そこが全てを超越した世界なのです。

「只」坐禅をしておれと。これが道元禅師の本旨です。が、この語句も本は嫡々第三十六代の祖、薬山禅師のものです。道元禅師は本当にインターナショナルな方で、正法眼蔵には各祖師が沢山登場しています。偉い方は偉い素晴らしいものは素晴らしいとして、どんどん取り入れていくのです。如浄禅師の下に居るときも、これはと思う師に相見に行ったりしています。まさに大乘精神を慈悲と知性と情熱でコーティングしたお方なのです。

薬山が坐禅しておりましたら、ある僧が「兀兀地として何をか思量せん」と問うたのです。道を求めること急なる者は、時と処とを選んで居る暇がない。疑問疑念のあるときは、師にどしどし聞くのです。菩提心のしからしむるところで、ここは以て称すべしです。師も又道を以て答えるのみです。貴方は泰然と坐っておられるけれども、何を思量されているのですかと。薬山はこの問いには余り関心しなかったはずで、まだ着眼が分かっていないために第一義から遠く外れているからです。だからといって道に二つはない。とつときを突きだして即今底を促すのです。「箇の不思議底を思量する」と。またその僧が、「箇の不思議底如何が思量せん」と問うたのです。曰く、「非思量」と。

道元禅師はこの簡明直裁の句が大いに気に入ったのです。

知性を否定しているわけではありません。知性に対して絶対意識がどこかに潜んでいて、それが常に最前線に出てきて心の自在さを妨げているのです。だからどうしても不透明になり不安定になって真実を眩ませるのです。その事実が知性自体では分からないのです。まさに知性の落とし穴です。道元禅師を始め全ての祖師方は、そこが違うのだと教えてくれているのです。

時がきたらお腹が空くだろう、思わなくても食べさえしたら満腹感があるだろう、すると食べたい気持も無くなるだろう。縁が来たら思わなくてもおしっこがしたくなるだろう。そしたら自然に便所に行くだろう。悉く知性の計らい事とは関係がない独立した天然の、原則的普遍的な作用で、そこには自己もなければ理屈もない。何の矛盾もなく真実ありのままの綺麗な世界なのだ、これが法だということを知りなさいと。法とは自己がないことです。心の計らい事を全て捨ててみなさいと言うことです。

そのために理屈を入れずに、ありのままに任せて淡々（単々）と只ある。兀兀として只坐禅ばかりです。そのもののみで自己はない、この消息を体得しなければ、計らい事のない道は分からないぞというのです。

只ありのままの純粋な坐禅をして、全ての念を退けるのです。そうしますと自然に心が空っぽになってきます。心が空っぽになってくると時が無くなります。あっもう一時間すぎた、あっもう半日たった

と。空っぽになることを「自己を空じる」というのです。

本当に無我に成ったときに身と心との隔たりが落ち、境目がぴしゃっと取れるんです。その境目が取れた消息のことを解脱とか脱落とか悟りとか言うんです。無我の真相、空の真相を証した時です。本当の今に目覚めたのです。これ以上真理はないのです。

「此れ乃ち坐禅の要術なり」と断言されました。いいですか、一切を退けて「只」坐禅する。「只」呼吸する。「只」歩く。これが心意識の運転を止め、念想観の識量を止める最短の道であり、非思量そのものです。これが坐禅の要術であり基本です。これを怠りなく修しておれば自然に心の癖が取れるのです。癖は構造化したものです。取れ切るまでは修業を絶対にゆるがせにはいけないんです。修行し体得するしかないのです。確かな確信を得るのです。正しい修行を続ければ、正法眼蔵・涅槃妙心が手に入り、自在の人となるのです。とにかく菩提心であり努力することのみです。終わりました。

茶話会

参禅者A：あるグループのセミナーで教えを受けているんですけども、その教えを受けている方に誤解をまねいてしまって、破門されたような状態になってしまったんです。ただそれは本当に誤解であって、それに対して今私は誤解を解こうとしているんです。そう言った場合に、誤解を解くことなくその場を去った方がいいのか、それとも誤解を解く方がいいのか迷っています。私は誤解を解きたいのですが、どのようしたらいいのかお教えを頂きたいのです。

老師：間違うと言う法もありますし、誤解するという法もあります。根っこが皮肉れていたらどんなに正しいことを言っても皮肉って取るんです。もしそういう人に出会ったら災難です。誤解を解こうと思って努力した事がまた誤解されるのです。

昔、侍が友人から五両借りたんです。そして五両返したんです。返したのに受け取った覚えが無いと言うのです。どうしても受け取っていないと言うものですから、その侍は娘を女郎屋に出して工面し、又五両を渡したんです。ところが幾年か経ってふとした処から受け取ったお金が出てきたんです。これは大変なことをしたと、自分の誤解を生涯かけて償い、深い信頼関係になったと言うことです。

誤解だと自覚しない以上、信念になったものは変わりません。心の構造的なものとか傾向によるものです。一旦信じ込んだものは、未採決の不確定状態と異なり、比較や判断をもたらす知性の領域から離れてしまうのです。観念が固定すると言うことです。従って極めて無知性化してしまいますから、自分が否定している相手の申し出を、簡単に受け入れる構造ではないことが分かるでしょう。

この社会には一を聞いて十を悟る人もいるし、真理を聞いてもひねくって取る人もおるんです。これが

世の中です。生まれてくる子供もおるし、死んで行く人もおるのです。壊れていく物もあれば作られていく物もある。これが世の中であり、あらゆる物が存在しいろいろな人が存在しています。ですから貴方は無限に存在している中で、たまたまそういう縁に出会ったのです。それでその縁を縁として、そこから離れずに生活していくのでしたら誤解を解くことはとても大切なことです。関係を修復するしか将来がないと思われたら、誤解を解くべく年月が掛かっても努力する必要があるでしょうね。

或いは又、何でもないことを誤解する人の教えなど受けたくないと思ったら、その縁から離れるのも自分を守る方法です。誤解を取って解こうと努力しても、相手が自らの判断を再検討する人でなければ、誤解が誤解を生む可能性も五割はあるのです。またほんのちょっとした小さな事なのに、全人格的に拡大して誤解したとしたら、相手に一物ある人です。このような場合、当事者間では平行線が長く続きますので、中に立ってもらって側面から事態を理解して貰う方法が一般的なのです。他に選択肢があるのであれば、一かゼロかという切迫思考を避けて、一応努力して駄目なら、ああしても良いし、こうなっても良いのではないかと、自分の内的な環境を楽にしておくことの方が大切なのです。人生は一つの事柄に捕らわれて近視眼になると、小さな事でも絶対的絶大に思ってしまい、大切な沢山の要素を見失うのです。本当に窮して訳が分からなくなり苦しむと、首を吊ることにもなります。案外大したことではないかも知れないのです。もっと大切なことが足下にあることを知ることです。

どっちへころぶかわからない場合には、自分の気持ちの赴くままに正直に、そして素直に生きることです。嫌だなと思ったらその縁から離れば良いんです。

貴方が誤解を受けるような人間性であったり、相手を惑乱させる言い方や対応をするとは考えられません。そのような人に出会った時は災難です。その時は素直に対応するのが道です。

正義とは何かと言うと、人倫に恥じないことです。自ら恥じるものがなければ堂々とおればいいのです。けれども災難と分かった場合は、敢えて災難をかぶることは、知性的でもなく利口じゃないのです。対処不能な場合は、それ以上苦しまないためには受容として諦めることです。「災難に遭うたら災難に遭うがよろしく候」とは良寛底です。

格言には必ず双方向で戒めたり励ましたりしています。虎穴に入らずんば虎児を得ずともあるし、君子危うきに近寄らずともあるでしょう。どちらも真理なんです。だから片方に決められないのが道理ですから、敢えて決めることはないのです。貴方の気持ちの納得する方に進みなさい。知性と感性とがあるが感性で選ぶことです。どちらにしてみても大したことはないものです。人間の気持ちとはそんなものなんです。

うまくいったとしても、それがいつまでも続くものじゃないのです。ちょっと何かあったらまた、直ぐ

又問題を起こすんです。人間同士というのはそんなものなんです。だってちょっとチップを貰ったら、荷物がたちまち軽くなるでしょう。一言気に入らないことを言われたら、直ぐこのやろうとなるでしょう。人間の心というのはそんなに怪しげで、定まってるものは何もないんです。ちょっとした縁で右にも左にも揺れるんです。心を解決しておらない限り、そう成ることはどうしようもないのです。根本が怪しければ仕方がないでしょう。もとゝゝ不安定な心が揺らいで、それに翻弄されているだけです。それほどもの一生懸命になって、莫大なエネルギーと時間を費やして、得る物がどれほどあったかという大したことはないのです。もっと言うなら、誤解したい者にはさせておきなさい。そうか、それしきの人だったか、と気の毒に思って、時節を待つしかないなと泰然と生きることです。

参禅者B：先ほどの老師の提唱の中で、流転についてお話がありました。それは、安定の方向に向かって流転する、と言われましたがその意味がよく分かりません

老師：生き物は命を保つために、保ち安い方向に向かうようになっています。つまりより条件の良いところへ向かうと言うことです。自然の物理現象も化学変化も、全て安定するために変化しているのです。そのように我々も本来の傾向として安定方向に向かうようになっています。危険を避けて平和へ、苦難より楽へ向かおうとする指向性がそれです。

自然界では、熱い物ならば周りの空気と解け合って安定していくために冷めていきます。逆にもっと熱い物と接触すれば安定を保つために更に熱くなっていきます。

したがってそれ自体の決定的な温度というものは無く、周りと安定を保つために熱くなったり、冷めなくなったりするんです。だから全ては関係で状況は変わるということです。縁に依るとはこの事です。変動しなければ安定しないのです。じゃ安定したからじっとその状態で止まるかといえばそうじゃない。同時に他も変動していますから忽ち条件が入れ替わる、そのために縁が変わってしまうためにずーっと流転を繰り返して行くんです。全部そうなんです。留まっておるものは何も無いんです。

こうした事実を素直に理解すれば、物の変動も人の心も、無常故に流転して命となり作用している自然の姿がよく分かるでしょう。ですから無常でなければ流転も無く作用も無いので、無自性空ではありませんから、仏も悟りもないのです。勿論命も法もありません。無常だから変化が可能となり、作用することが出来るのです。暗闇も光明も意味があるように、一切の存在が作用し関係して命となるのです。道元禪師はこの事を、「生死は仏の御命也」と言われました。

暗闇も明りも作用がなければ何の意味もないのです。無常であれこそそれぞれが関係し合って流転をするのです。その時始めて命となり作用となって、暗闇には暗闇、光明は光明の働きをして宇宙を莊嚴し

ているのです。

暗闇が具合悪いものは光の方へ、光が具合悪いものは暗闇の方へ行くことで、それぞれが安定するのです。悉くそうです。定まってる物は何も無い。悉く流転をしている。諸行無常とありますけれども全くそうです。これが宇宙の真相であり法則であり命なのです。

参禅者B：そうしますと人間が死ぬのも安定なんですか。

老師：そうです。親から生まれていますが、生まれると言う作用は自然のものです。人間としての身体を授かっていますが、要素の全ては自然の物です。因縁の寄せ集めです。それも人間たらしめている条件のもとで安定存在しているものです。条件が変わればそれに従って変化するのは当然です。出る息が止まったり、食べられなくなるという条件で、もはやこの身体は安定が崩れて変化するのです。それが死と言うことです。だから存在しておるということは、たらしめておる必要十分条件がそこにあるということです。必要十分条件が崩れると、即不安定になるのです。同時に安定するために変動していくのです。全部そうなのです。

参禅者B：人間の場合は、安定というのは死んじゃうといことですか。

老師：貴方の言う物理的比較論的に言えばそうです。生まれたら死ぬことになっているでしょう。人間は条件の塊ですから、条件が塊っている限り人として安定しています。条件が解ければ人間ではなくなります。さっき言ったとおりです。

この命が有りこの身体が有ると言うことは、この命もこの身体も無くなるということです。命が亡くなれば不安定になり腐ります。結局この身は元に返すしかないでしょう。有機質の物は全部分解されて大地に戻るでしょう。これは現象面から言ったもので、簡単な説明事に過ぎません。見える形で存在するものは、必ず変化します。無ければ変化する物がありません。本当に「無」になることは大変なことなのです。命や真理や生死は物を説明するような訳にはいきません。説明する物がないからです。命も真理も生死も心も時も、客観的には何も無いのです。何処にもないのです。ですからこれらはもと々不変であり普遍なのです。確かにあるのですが、確かに無いのです。

この事を実証し体得した時、宇宙丸ごと絶対安定にした時です。この人を宇宙第一の人と言うのです。三世の諸仏です。大切な宝鏡三昧というお経の最後に、「ただよく相続するを主中の主と名づく」とあります。宇宙第一の人と言うことです。天上天下唯我独尊の境涯です。

禅者の言う安定とは、徹底自己を空じて何もなくなることです。真空の時、妙有と作用するのです。つまり縁に応じて何にでも成ると言うことです。有るとか無いとかを超越していますから、安定不安定は無いのです。その時その場、その物です。つまり、前後がなければ絶対安定なのです。その他に何も無

いから変化のしようがないのです。

それで生とか死とかは、人間が一つの基準値を定めて言う言葉です。生まれた、死んだとなるのです。これは人間社会にとっては必要なことです。しかし道の上から言えば自然の様子であり流転の姿に過ぎません。縁に従って泡がぽんと出て、縁に従ってぽんと消える様子です。泡自体は水です、水が縁に依って泡になったのみで何も別物に変わったのではないのです。これが生死の真相です。

人間も自然の存在物に過ぎないんです。条件によって人間になったり、物になったり、また他の生き物になったりするのです。誰がどうするのでもなく、縁に依って組合せ次第でそうなるだけなんです。別段なことはいないんです。

我々が尊いのは真理を真理として知る力があるからです。真理たらしめ法たらしめることができるからです。眼耳鼻舌身意の「意」が、色声香味触法の「法」になるというのはこの事です。

意によって道を知り実際を知るので、生きておるという実感と感謝をもたせることができるのです。だから我々は畜生と違って恩を感じ、感動し、真理を信じ尊敬する本来があるから人間が尊いんです。

もしも人間が心を失ってしまうと、弱肉強食の世界となり修羅の社会となるのです。それなりに安定しているとは言わないのです。そこには真理もなければ道も無い。ただ存在しておるといっただけの話です。そうするとこの世は道が無い限り存在の価値が無くなってしまおうということなのです。

参禅者B：そうしますと、雑談一つでも無駄なようなものですがけれども、私にとってはそれは全宇宙に匹敵するように尊いんですか。

老師：それは比喩が適当ではありません。雑談は雑談です。宇宙は命の源であり全てです。等しい訳が無いでしょう。この真理を本当に知れば、雑談は真理を暗くするので慎むようになるのです。あたら、今この大切な時を雑談ごときに費やしては居られないと自戒するからです。その時、自己を超えて宇宙大の尊厳に生きる人となるのです。

又第二義になりますが、コップ一杯の水でも、何でもないときに貰ったら単なる水です。何の価値も感じません。けれども砂漠で野たれ死寸前に貰った一杯の水は、幾ら出しても買えない命であり大変な価値です。つまり単なる水でも、時と場合には途方もない価値があると言うことは、縁次第と言うことです。言葉一つでも、親切や思い遣りにしても、善悪も、関係している全体の上で価値も内容も決まるのです。よく何とか主義のベジタリアンとかは、此は食べられない、あれは駄目、などと決心も堅く自分の主義主張を通してしている姿は、一見神聖な信念に生きてるように写ります。が、食べる物が他にない極限の世界で、尚も主義のために食べずに死んだとすると、主義のために命を失うことはとても愚かなことです。こうしたことは愛すべきにして学ぶ可からずです。

或いは又、そんな事態であれば、殆どの人は主義を捨ててそこにある物を食べるはずです。全体との関わりに於いて存在しているこの原点を忘れて、恰も自分は一人で生きていたと思いが上がった精神は最も不健全なのです。

主義であれ信仰であれ、心を拘束するものは全て害毒をもたらせるものです。それは本当の真理でもなく法ではない証拠なのです。心というものは遣うべきもので、遣われ捕らわれ翻弄されるべきものではありません。ですからどんな素晴らしい主義主張であっても、それに捕らわれたら必ず心は混沌となり、個に於いても公に対しても問題を起すのです。

ですから心の環境は常に清浄で安定していなければ真実の姿を見誤ったり誤解したり、その価値を見失ったりするのです。心が健全でありさえすれば、感謝があり、恩義があり、助かった事実に対して絶大な感謝と感激が自ずからあるものです。

ようするに人間は精神的な生き物なのです。確かに納得できたら満足するし決定するのです。ですから魂が満たされているか、居ないかで、我々は満足の今今であるか、どこか卑しくどこか貧しく、どこか人間らしさを失ってしまうかなのです。魂が満たされるとは、何の拘りもない様子です。つまり何も無いことです。

貴方が宇宙大ほどそれが尊いと確信したなら、それは隔てが取れたからなんです。それが何かというと、今この瞬間の心であり、何も無い心です。ですから今の瞬間を大切にすることです。自分を大切にすることです。汚れのない魂を大切にすることです。「只」を見失うことなく大切に生活して居れば、無限の精神性、廣大無辺の豊かな世界に気付くのです。

とにかく心を根底から解放してやることです。そのためには、今の瞬間、何物をも持たない「只」の心を練るのです。

自分を中心にした信念は固執となるので他と対立しますが、本当に隔たりが取れた「只」の心であれば、決して他と対立するものではありません。「只」が普遍の信念なのです。その人は心がぐらつきませんから、宇宙大に尊い人なのです。信念が他に災いしたりぐらぐらしたら意味無いでしょう。

幾ら口で、これは俺にとっては宇宙大に大切なのだと主張しても、信念がぐらぐらしたら、宇宙大どころか、そんな物を持っているばかりに、それに翻弄されてしまって自己を見失うのです。何の価値もないのです。宇宙大とは「只」の力がもたらす不動の心のことです。宇宙大であり、不動心である本当の信念を確立させるのが、修行であり坐禅なのです。つまり何も無いから不動心であり宇宙大ですから、坐禅をして何もかも捨て尽くすのです。

自己も何も無ければ、縁のままにあって縁を凌駕し使いこなすのです。ああじゃこうじゃという理屈で

汚染しませんから心に惑わされないのです。これが無我の力です。体得したものでないと出来ないのです。後ほどにでてきますけれども坐脱立亡もこの力に一任するとあるんです。

坐脱というのは、坐ったまま自らの力で死ぬことです。吐く息をぴしゃっと止めるのです。立ったまま死ぬのが立亡です。三祖大師を始め多くの祖師が、時節が来たなと知るや、これをやってるでしょ。達磨大師の弟子の神光慧可大師が二代様で、三代目が鑑智僧粲という偉い禅師です。三祖大師と言えばこの人です。四祖が立派にできたし俺も年を取った。これから大法を伝える大事な使命の妨げをしてはならぬし、俺も生き恥をかいては仏祖に申し訳がないから、と決定したのです。

ここはその人に拠って法の現し方が異なるところで、是非すべきものではありません。六祖下の南嶽懷讓禅師に馬祖道一禅師と言う弟子が居て、その又弟子に百丈懐海禅師が居ました。彼は大変健康に恵まれて長命であったため、多くの優れた弟子を打出されました。而も大衆の先頭に立って農作業をされ、率先垂範されたのですが、それは禅師の生き方だったのです。ご高齢に成られてもなお鋤き鍬や鎌を手にして働かれました。弟子が見かねて禅師の道具を隠したのです。

すると禅師は、「一日為さざれば一日喰らず」と言って、とうとう食わずに亡くなりました。高齢の場合、数日動かず食わずに過ごす、あつという間に回復不能になってしまうもので、弟子がその事に気づいたときには既に遅かったのです。

ここに、法は語るものでも理解するものでもなく、自己なくひたすら縁のままに努力する事だと、万古に遺訓されたのです。宇宙大の信念とはこういうものです。この宇宙大の決心があればこそ、坐脱立亡も出来るのです。宇宙大の力とは無我のことです。自己を超越した力が如何に大きいかを知って下さい。

この師にしてこの弟子有りです。百丈禅師はあの黄檗希運禅師と言う豪僧を生み、黄檗は臨濟義玄禅師を育てました。このように、法のために生きるその生き様は、境涯があってその人の生き方に依るのです。だから五家七宗が生まれるし、色々の教え方導き方をする師が居て、修行者の便宜を得ているのです。

法の人、このようであればならないなどと勝手な虚像を持たぬ事です。

とにかく貴方が宇宙大の価値があるんだという確信を得たいのであれば、そこまで心を究めることです。ぐらぐらしていたのでは宇宙大の尊さも価値も分からないのです。それで無我の力が如何に偉大かを知って、道のために頑張ってください。この何も無い力による信念であれば大丈夫です。

それで参禅弁道をゆるがせにしないことです。とにかくひたすら、隔てを取るべく即今を練ることで
す。道が道を教えてくれるのです。道には生死は無いのです。初めから道ですから、自己さえ立てな
ければ道のままなのです。すると死ぬとはこうだ、生まれるとはこうだ、存在とはこうだということが自然
に分かるのです。だから迷うことはなく、後は縁に任せて知らん顔して道を楽しんで居ればよいので
す。

参禅者B：老師、今のような質問はしてもいいんですか。

老師：ああ結構ですよ。坐中に問題を起こさぬためにも、疑問とするところは解決しておくことです。
坐禅は一生懸命坐って成り切るのが目的です。考える事じゃないんです。実行体得です。考えるときは
考えることです。それを考えるというのです。坐りながら考えるのは、考えも死ぬし、坐禅も死んでし
まうのです。

坐禅は一切の疑問も持つこと無しに一生懸命ひたすら坐ることです。

参禅者C：四苦八苦という、仏教の根本思想がありますが、四苦は生老病死というふうに書かれていま
す。それで老と病と死に就いては、万人がこれはなるほど苦であると分かりやすいのですが、生を苦と
言われても難解なのです。生活を楽しんでいる人には生きてること自体を苦しみとは思わないわけ
です。これを苦しみと捉えたお釈迦様は、どういう風に考えられたのでしょうか。

老師：生老病死を一つずつ分けて、現象として理解するのは表面的であり一枚物の解釈論理にすぎませ
ん。ようするに理屈の他に、何にも本質的に分かったものが無いと言うことです。

釈尊は娑婆往来八千返と言われ、人間としてこの世界へ八千回も生まれ変わり死に変わり往来された
という人です。つまり世間のあらゆる立場に立ち、良いこと悪いことを含めて全て体験したということな
のです。そして最後にただ一つ、全ての人の苦痛や空しさ、死の恐怖などはどうして起こるのだら
うか。本当の幸せとは何であろうか。それを本当に知るためにはどうしたらよいのだろうか、この難問
を解決するために現れたということです。即ち、真理を体得するためだったのです。

そのような因縁をお持ちで現れましたから、立場もこの上ない国王の子として生まれました。そして頭
脳も天才、容姿も人柄も健康も非の打ち所のない条件の下に、この大地に立たれたのです。

とにかくあらゆることは前世に於いて経験し分かっていました。ですから幼小より一般の事柄などは初
めから空しくて、彼の気を引く物は殆ど無かったのです。その替わり、幼くして見るもの聞くもの全
てに疑問を抱き、それにとらわれて日夜苦しんだのです。その原因は彼が天才故に、巨大な記憶力と思
考力と判断力、それに加えて想像力と豊かな感性と、知らない事に対する絶大な追初心だったのです。

日本の白隠禅師は、幼小の折りお寺へお参りにつれて行かれましてね。そこで地獄極楽の絵巻を見たの

です。それが本でノイローゼになり、それが高じて極度の神経衰弱となり、命に関わるまでに到ったのです。あの阿鼻叫喚の凄まじい光景が記憶に深く刻まれたためです。普通の子供なら、その時は恐怖を覚えたとしても、大勢の仲間と楽しく遊べばすっかり忘れ去ってしまうものです。ところが彼の異常な記憶力と想像力は、楽しみはしゃぐどころか、常にあの怖い地獄を鮮明に思い出させ、更に増幅させて彼を苦しませる原動力になったのです。すべからく余りにも優れた知能の働きによるものです。彼を白隠禅師たらしめたのは、その精神病を克服せんがために仏典を学び始めたのが動機となり、遂に坐禅に没頭したからです。

従って祖師は、こうした疑問や深い悩みを持たれて求道されましたから、認識し囚われる内容が極めて知的要因に依るものです。ですから多くの祖師は、極普通ながら極めて秀才なのです。皆さんと同様に、不安要素が自己の精神性にあると見抜き、自ら何とかそれを解決しようと志す、その心的運び方は、やはり秀才なのです。最後までその努力を継続するか否かだけで、祖と凡の分かれるところです。釈尊は人類屈指の天才でしたから、歳こそ子供であっても考えることから感覚から、全てが子供ではないのです。疑問の内容もそうで、国中で最高の学者連中も舌を巻き、遂に彼の師足り得ませんでした。そんな疑問が数才から始まり、毎日、而も十何年続けば、大概には神経衰弱になり病に到ります。だが幸いに、恵まれた健康によって、極限的な無常観や切迫感・虚無感などの餌食には成らなかったのです。そればかりか、遂に全てを抛擲して求道に到るのです。

ここが釈尊の釈尊たる故で、釈尊の前に釈尊無く、釈尊の後に釈尊無しです。

もうお分かりのように、生まれるという事実とその現象への疑問は、生物学的な理解とか自然律と言った常識的なレベルではないのです。例えば、何故この親でなちゃならないのだ、何故国王の子供なのだろう、何故生まれてきたんだろうか、どうして老いるのだろうか、何故死ぬか、その必然的な理由は一体何なのだと。天才の疑問はこうした生老病死の事柄から次第に社会問題へと発展したのです。当時のバラモンを頂点とした階級制度などへの疑問と反発は、彼を求道に駆り立てていく大きな要因となったようです。

こうして広く学問を修め知識が広がれば広がるほど、彼の日常は楽しむという気持ちや感情が湧く以前に、疑問が疑問を生んでにっちもさっちもいかなくなっていくのです。

私のように言われるとよく分かるでしょう。つまり生まれて、そして生活を楽しむという表面的な世界の人ではなかったということです。生ずるそのものが問題であり、日常自由に機能し生活しておること自体が大きな疑問だったのです。

その根本は何かというと、通常では本気になって考えないようなことが、お釈迦様にとっては悉く問題

となったために苦しまれたということです。

現代的に言うなら、知性と感情のつぼにはまり込んでしまい、自分の心が自分の心を惑乱させて、が
んじがらめになっていったのです。それがやがて大菩提心となり、釈尊となったのです。そういうこと
なんです。これでよろしいですか。

これはね、解答は人々で出す以外ないのです。そのための坐禅修行です。

ですから釈尊が悩まれた万分の一でもいいから、やはり本当に問題点を突き詰めて、大疑団に迫られる
ことが大切なのです。

そして、本気になって坐禅修行するのです。徹底坐禅ばかりになって隔てを取るのです。そうすれば一
切が明了するのです。

参禅者D：本物の宗教と偽物の宗教の見分け方をお教え下さい。

老師：それは実に良い質問でもあるし、簡単なんです。本当の宗教は深まれば深まるほどますます人を
大切にし、時を大切にし、全てを大切にします。どんな人とも隔てがありませんから忽ち信頼関係
が成立します。その人の内容はといえば、自我を立てずに素直であるということです。

ところが宗教を特定意識で捕らえると、それが信念になり、自分の信念と違う信念の人と交わると、自
然に反発してしまい敵視する、そういう対立構造になるのです。すると無意識に心が排他精神に成っ
てしまうのです。ですから、自己を捨てて素直になる修行以外の宗教にはしると、深まれば深まるほど世
界が狭くなり自己破壊の構造になるのです。性格によっては非常に攻撃的となり獐猛化するのです。

本当の宗教は、自分の内面も外面もよく見えよく分かるようになるのです。心がすつきしますから、優
しく温かく成っていくのです。煩惱から解放され、心を本当に解決付けてくれるのが、本当の宗教で
す。

心を解決付けるとは、自分の拘りが問題を起こすので、その癖を取ることです。自分の内側に向かって
掘り下げていくものです。対象として、これが絶対の神だとか仏だとかを外側に求めたら迷いの信仰で
す。だめなんです。自分の煩惱を取っていく教えでなければ全部対立してしまいます。自分が問題なの
です。簡単でしょう。

では、他の宗教は全部誤った事を解いているのかというと、決してそうではありません。どの宗教で
も、良いことをして悪いことをするなと説き、人を愛し信じなさいと説き、物も時も真理も大切にしな
さいと説き、人を敬い神仏を信じなさいと教えています。全て正しい教えです。

じゃ、そういう信仰を持った人は、本当にそういう人に成れるかということ、人間はそのようにならない
ということです。隔たりがあり癖がある以上、理性に命じ信念に命じて、心自体を解決しない以上、

癖が先に作用し心を支配しますからどうにも成らないのです。如何に理性的な人であっても、癖が発動し感情を突つきだしたら腹が立ってくるし、憎しみも出てくる、そういう構造をしているのです。それを愛せよ、信じよ、敬え、と言っても心から愛せる筈はないのです。

ですから、癖の俛の心を管理する、そのための宗教理念を絶対視し信じて、絶対に内容が伴わないのです。理論や標文ぐらいで人間の脳構造が変わるなんて、そんな簡単な心じゃないのです。煩惱はそんな生やさしいものじゃないということです。

今年も本当に残り僅かになってまいりました。年が明ければ二十一世紀という節目になります。しかし、時はいつも時です。いつも心新たに今を守っておりさえしたら、いつでも真実の自己と相見です。信じざるを得ないし、愛せざるを得ないでしょう。

真理とは真実は何かということ、不純物の無いありのままということです。だから箸一つ運ぶのも、本当に不純物のない、純粋な一箸々々を練るのです。本当にこれが自然にできたらいいのです。動物的に命をあがなうために食べるんだったら、単に食べれば済むわけです。これは人間動物としての行為で、畜生と本質的には同じことになります。

ところが真実を求める者は、一箸が本当に行為できるように瞬間の自己を練っていくのです。これを生きた修行というのです。これが生きた宗教なのです。

「豈坐臥に拘わらんや」とあるでしょう。坐禅だけじゃないのです。寝ても醒めてもどんな行為でも、ひたすら純粋にするよう努力するのです。不純物とは雑念や感情一切を言うのです。概念も観念も言葉も、イメージも好き嫌いも入れず、その行為だけということです。これが自然であり宇宙の中心です。誹謗する者はその人の信念でやっているのですから、他の世界は他の世界、言いたいように言わせておけばいいんです。ひねくれた性根の者は、どんなことでも曲がって映るのですか、取り合わぬ事です。如何なることを聞こうとも、耳は耳の世界ですから、真実たらんとするならば耳のままに任せて「只」聞くのが道です。音に囚われなければそのまま道なのです。これを、聞く真実と言うのです。真実は前後がありませんから、聞いた時は終わっていて、その物は消滅しています。何も無いのです。そうしましたら今だけです。前後の無い一步一步、前後のない一噛み、これが真実であり万古普遍の道ですから、これだけを練るのが本当の修行です。本当の宗教であり、解脱する事が出来る真の教えなのです。とは言いましても、信じるだけでは何も成りません。努力です。菩提道心です。

平成十二年十二月十六日