

井上希道

坐に先だつて

道元禅師の家訓に三つあります

一つ、須く菩提心を発こすべし

二つ、須く慕古を具すべし

三つ、須く実を求むべし

いずれも皆大切です。けれども、最初に菩提心を起こすべしとある通り、先ず志ありきです。

私たちの日常は人及び物に接して人生します。そうしますと一人一人皆異なった価値観や文化や生き方、歴史が有ります。共通同感も多くありますが、屢々衝突や誤解や対立も起こります。

白を黒と言う偽り邪心の人もおる。空風が吹いたら桶屋が儲かるという諺があるように、損する人がいたら片一方では得をする人がいる。今死ぬ人や今生まれる人もいる。等など、世の中は全部が渾然と存在した世界なのです。片一方だけという世の中はありません。ですからよほど信を確かにしてないと、自分の立脚点が曖昧だと迷ってしまうんです。

義理人情だけでは筋が立たず、秩序ばかりだと情味が無くなり人間味がなくなる。損得に傾くと畜生道に落ちるし、信じれば騙される。だからといって自分を一にも二にも大事にしすぎると公共精神・社会性に欠けて疎まれることになる。

しかも不味いことに、知性では納得しても感情が承知しないために、心中常に惑乱葛藤している状態にあります。自分で自分を治めることが出来ないからです。

こうした混沌闇迷の状態にあつて、清々しく毅然と生きていくためには道がいるのです。道が分からないから迷うのです。道を得るためには必ず菩提心が必要なのです。

それで、とにかく菩提心を発すべしと。まず自分が道を求めたいという願心を起こせと。菩提心とは大道・真理を求める心とみたらいいです。大きな道、仏道のことです。

ようするに自分をはっきりさせるといことです。この明確な目的を持っていないと方向が立たないのです。

ですから菩提心を持って「今」をすれば、「今」が道たらしめてくれるのです。この事を皆が知らないために、道理や理屈に迷い、遠くに求めてしまうのです。菩提心は「今」を「今」たらしめ真実たらし

めてくれるから最も尊いのです。菩提心さえ起きたら、娑婆事も道として真実になるのです。

菩提心を発して「今」を実たらしめれば、自ずから信念が定まるのです。信念が強くなると、日々時々、道を大事にしておりますから娑婆事に翻弄されることがなくなるんです。それで発菩提心は何事をも達成する原動力なのです。道を大事にすると心が定まり、理想を達成することができるのです。仏道修行にしろ、芸術にしろ学問にしろ、発菩提心があれば、一に道、二に道、三に道というふうになりますから、友達からの誘惑などにも迷わなくなるのです。今大事なことがあるからと断り、障道の因縁を退ける力となるのです。これを金剛王法剣と言うのです。逆に菩提心がないと誘惑に負けるのです。損得の誘惑に負け、人情に負け、名誉やお金や地位に負けるのです。これに打ち勝っていく者のみが道を得ることが出来るのです。それで道元禅師が最初に置かれたんです。

次に、菩提心を堅固にするために、須く慕古を具すべしと。古の道の人を慕いなさい。古を慕うというのは、古の人が苦心をし道を得たことですよ。古人が苦心をして悟ったこと、古人が名誉、財産、地位、家族、国まで捨てた菩提心を見習いなさいと言っているのです。もっと直裁に言えば、古人の如く成りたければ、古人の如くせよ。さすれば必ず道を得るぞと言うのです。

そして、須く実を求めよ、とあります。参禅は須く実参なるべし。悟は須く実悟なるべしとある通りです。理屈で分かった悟りじゃなくて、本物を求めて修行しなさい。参禅するに当たっては命がけで実参、実究をしなさい。そうすれば本物の悟り、実悟することができると。これが道元禅師の家訓です。実に簡明で良いですね。

それで初めての方に無駄のない坐禅をしていただき、早く安心を獲得して頂きたいので、少し駄弁を労します。

皆さんは、坐禅が何か。坐禅をしたらどうなるのか。坐禅は何をするのか、という疑問が有るはずで。色々考えとしてのものはあっても、されど自分というものは畢竟分からない。分かっているようでも、感情がぐらついたら、もうそんな理屈は助けにも何にも成らない。

又、分かった自己と本当の自己とどう違うのだろうか、そんな疑問が起こっているはずで。それで疑問に対して理論的に答えを出しても、決定的な信念にならない、安心にならないのです。だから道を体得をする事によって、根本から納得をしていただきたいのです。

そのためには先ほどの家訓が必要となるのです。よくよくこの金訓に参じ、心を清浄にするのです。心

に邪念が無くなると自ずから菩提心が起こってくるのです。

疑問という精神作用は、知性をベースにして過去に獲得してきた情報を元に、概念を色々組み立て想像を巡らせる事によって、分かることと分からぬことと言うように、思考系が大別され相対化し分離する事から起こることです。

これは知性が多様化し細分化するにつれて、対立する概念も同時に働くために感情を交えて惑乱するのです。それだけ精神作用をひどく複雑にしていると言うことですが、それは知性を絶対尊厳視した人間の愚かさであり、迷いの元なのです。

要するに知性が最前線に立ちだかっている限り、この構造に準拠しなければならないので、惑乱に拠る精神的苦渋は絶対に避けられない仕組みなのです。ですから心の自由も、安心も、自信も、自己消化の形で総て掻き乱され、定まる根元のない構造にしてしまったのです。

この事に早く気が付く人が救われるのです。この心の癖を解決するのが坐禅であり、道を獲得することで普遍の安心を得るのです。それが仏道なのです。

人間以外の生物は、殺されることも死んでいくことも知りません。想像する力もないし思考する知性を持っていないからです。彼らは今、縁にしたがって欲するままに生きているだけです。したがって彼らには、悲しみも憂いも恐怖も無い代わりに、知ることによって拠る安心も満足も自由もないのです。勿論理想も希望も野心も有りません。

だからある意味ではとても平和なのです。天敵に襲われたり極度の干ばつに遭わなければ、内側に騒がせるものが無いからです。私たちも、人間の特性であるこの知性と感情と意志、そしてイメージ作用に拘束されることがなければ、根本から開放されるんです。勝手な知性や感情に翻弄されることもなく、今現実このままできちっと安定しておれのです。

問題は事実と自己と隔てるからです。隔ててしまう心の癖を付けたからです。この癖が自我であり拘りとなって混乱を起こすのです。この様子を総じて煩惱と言うのです。即ち、癖がある限り煩惱となるのです。

それで自己を解明するとは、心の癖を陶冶することであり煩惱を解決することなのです。知性或いは理性で解決しようとするれば、思考推論を尽くして論理に訴えるしかないのです。そのために他人の智慧を参考にする事となり、情報収集に膨大な時間と勢力を費やして勉強することになるのです。いくら巨大な知識と思考力があっても、所詮概念の事柄であり観念世界に過ぎなくて、一向に心の癖が取れるわけではないのです。だから煩惱はそっくりそのままであり、心の葛藤から解放されることはなく、安心も自由も確固としたものは何も得られないと言うことです。

そうした迷いを起こす自己とは、この瞬間にぽんと現れるものです。知性も感情も煩惱も、今この瞬間に起こるもので、瞬間が問題なのです。煩惱も雑念も常に起こっているようであっても、総てこの瞬間、今の作用でしかないのです。今現れて、即消滅して何も無いのです。

そうすると自己を解明するとは、ぽんと出る瞬間が迷いの始まる時であり処ですから、この瞬間を体得することなのです。瞬間の体得とは、一瞬に消滅して何も無い事を実地に知ることを言うのです。瞬間は有無総てを包含している、否総てを超越しているのです。これが本来の心であり自己なのです。それで瞬間を体得することは、自己を解明することなのです。

道を得るとは、瞬間に徹して瞬間の全容を究明することです。即ち、一切皆空であることを体得することです。何も無いことをどのようにして体得するかです。

ここからが修行なのです。ですから初めての方はよく心してください。己を知るということは瞬間を知ることです。つまり一秒過去でもそれはもう過去です。存在してないんです。自己であっても他己であっても、それはあったという昔話のことです。真実の自己も他己も、瞬間の作用のことで、他に何も無いのです。

そうすると己を本当に知るためには、総てが始まる元のこの瞬間に成り切ることです。成り切るとは無くなることです。これを「自己を空じる」と言うのです。空の体得です。成り切って我を忘れることは、空を体得することなのです。

道とは今のことであり空のことです。今は始まりも終わりもない、有って無いものです。空も同じです。ですから変質することもなく、無くなることもないので、これを道とも真理とも仏法とも言うのです。我々の本来の心です。この普遍の道を正法眼蔵涅槃妙心とも言い、これが釈尊の心印であり祖師の本領です。この事を確かに体得した一大事因縁を悟りというのです。

道元禪師は、「いわゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり、釈迦牟尼仏是れ即心是仏なり、過去現在未来の諸仏供に仏となり時は必ず釈迦牟尼仏となるなり、是れ即心是仏なり、即心是仏というは誰というぞと審細に参究すべし」と言えり。

その消息は体得しない限り絶対に分からないのです。知らない者にはその大切さも存在も分からない。だから悟りを否定したり、解脱することは不可能だと言うたりするのです。そうした者には、何のために坐禅をするのかさえ分からないのです。

本当に坐禅をする。本当に坐禅をすると隔たりが取れる。自己が無くなり、総てと親しくなり、元もと道そのものであったことが判明する。束縛しているものなど何も無かった事を知り、真箇自由になるのです。

ということは純粹に坐禅をする。混ざりつけなしの坐禅です。思いも無く、感情も無く、イメージも無く、求め心も無く、善悪も無く、坐禅も無く、「只」是の如く坐禅の如く。心の無い心です。ありのままの今です。自然に隔てが無くなるのです。隔てが無くなると悟りの方からやってくるのです。本来道でないものはないのですから、その事が明瞭するのです。とにかく真剣に「只」坐禅することです。

ところがいきなり「只」坐禅することは不可能です。自分を本当に手放すことは出来ません。癖が回路になっているからです。過去に形成した脳構造の支配を脱ぎ捨てることは、意志的、知性的な計らい事では不可能です。

なんとなれば、構造化した脳は本能的だからです。だからそれを自由意志で解決することは根本的に不可能なのです。

身体と心は同一時所位に於いて作用している、その端的を得る事が解決であり、真理に目覚めることなのです。そためには、ただただ計らい事をする心の癖を取るしかないのです。徹底その物に同化し成り切ることです。そのものに成り切って我を忘れることです。「単」になり「只」になることです。それが修行なのです。そのことで本能化した心の癖を脱ぎ捨てる事が出来るのです。つまり、「只管打坐」すればよい、「只管呼吸」すればよいのです。何も思うことも考えることもないのです。縁のみになることです。これが禅であり修行の中心です。

具体的に言えば、目を開けば自然に物がある。でもこれ自体なんら知的な裏付けはいらないんです。分かったから映ってるんじゃない、見えるんじゃない。知っておるから見えるんじゃないんです。眼を開いたら環境と一体になるようになってるんです。この明快な事実、瞬間の事実、ありのままの様子を大切にすることです。

見るときの自己とは目のままです。それを頭で情報化し、ああだろうか、こうだろうかと観念操作を繰り返す。これ自我です。言葉に翻弄され振り回され踊らされておる自己であって、本来の自己ではないのです。

そういう囚われの自己を一回捨て大自然の自由な心に帰るのです。過去のデータ、過去の経験知に基づいている限り、総て執われであり虚像に過ぎないのです。勝手にああだろうか、こうだろうかと図りだす、これが迷いの根本なのです。

じゃそういう執われの心は何故、何時起こるのか。これは言語を覚え概念を獲得したときから始まったのです。それによって身と心とが仮想的に離れたのです。身と心とは本来一如なのですが、面前に何時も執われの自己が発動するために離れてしまうんです。

身はいつも現実であり環境と一体になって作用しているのですが、心が宙に浮いていますから、勝手にあじゃこうじゃそうじゃと踊り回るんです。その癖が構造化し回路になっているから、だからあつと言う間に混乱し、收拾がつかない状態になるのです。

それで坐禅は身と心との隔たりを取り一つにする、元に戻すことです。見るところに心があり、聞くところに心があり、歩くところに心があり、手が行くところに心があるのが自然であり本来なのです。その時、その場、その限りの作用があるだけです。本来前後は無いのです。身心一如で、自己はないのです。これを無我というのです。

本来の道に目覚めると、総て、既に道だという確信が得られるのです。

それで隔てを取り、身と心を本来の一つにさせることが如何に大切かを自覚して下さい。そのための坐禅ですから。

まず身に為すこと無く、心に思うこと無しです。目的が無ければ動く必要がありませんし、心を用いることも要りません。

目的を持ったらだめですよ。目標を掲げますと、その結果を出さなければいけませんから、向かっていくものが生まれてしまうんです。未来という無い世界、バーチャルの世界に心を巡らせることになるのです。

道は求めなくても、今この瞬間、既に現成しているのですから。今、道そのものですから、更に求める物を立ててしまうと、大きな迷いとなるのです。無い物を想像して、それを求めることは迷い事です。それでは身と心の隔たりを解決することは不可能です。

原則として心に働きを与えないことです。ために、身に目的を与えないことです。だから頭の働きを一切必要としませんから、空っぽにしておけばいいんです。

後は坐るだけです。只素直に坐る、この素直さが大切なのでです。思う必要がないのですから、念が出たら捨てるだけです。出るのは癖ですから、幾らでも出てきます。でも癖で出るのですから、無視することです。無視すれば念は瞬間に消失します。

ところが捨てようと思っても、無視しようとしても、意志ではそれが出来ないのです。なかなか捨てられないし切れないのです。それで方便として呼吸に集中するのです。呼吸に成りきるのです。

いい案配に呼吸は止めることができません。しかも今しかできない作用です。だから一呼吸に成り切れ

ば、身心一如になるのです。つまり自然に隔てが無くなるのです。

私たちは生まれながらにして呼吸をするように自然になってますけれども、悲しいかな自分の呼吸ですら自分で分からない。歩くことも食べることも、一切が分からないのです。自分が分からないとはそんなものです。

初めての人は、呼吸とはなんぞや、歩くとは何ぞやと尋ねられても分からないのです。自分の呼吸、自分の歩行を知るためには、自分の呼吸や歩行を離さない。ただそれだけを努力するのです。

すると自然にそのものと親しくなるのです。浮遊する癖が取れて身心一如になるのです。心はその様に成っているのです。道は道たらしめるようになっているのです。努力さえすれば自ずからそうなるのです。では本真剣に坐禅をして下さい。一呼吸に専念して下さい。

第六回 普勸坐禅儀提唱

「所謂坐禅は習禅には非ず、唯これ安楽の法門なり」

ここから更に内容が精細になり、古曲中の古曲、仏祖も寄りつけぬ風格と響きをなしています。勿論高祖の血滴々に上下は無いのですが、見事な響きに聞き惚れるばかりです。

「いわゆる坐禅は」とあるのは、釈尊直系の法門、即ち解脱の消息を単伝する本当の坐禅はと言うことです。他の坐禅とは根本的に違うと言うことを鮮明に打ち出して、「習禅には非ず」と区別したのです。何年坐禅をしたから腹が据わったと言うような、積み重ねや訓練の坐禅ではないのです。

坐禅は坐禅也と究めることです。否、既に坐禅です。結果です。端的その物です。真理の丸出しです。何も言うことはないのです。直指人心見性成仏の坐禅だからです。それを「唯これ安楽の法門なり」と言われたのです。

坐禅が坐禅をしている。坐禅にせしめられているとき自己はないのです。只管打坐は安楽そのものです。このように坐禅をずばり「安楽の法門なり」と言い切った祖師は居りません。

いいですね、何のために坐禅をするのかというと、この安楽の大道を獲得するためです。いつでも、どこでも安楽。つまり、常に極楽であることです。これが救われておる証です。涅槃と言うことです。安住することです。坐禅に安住し、歩行に安住して他に何物もないことです。「今」に成り切ることです。「今」、迷いがなければ安楽です。坐禅は坐禅、何処にも迷いはないのです。次が大切なところで

「菩提を究尽するの修証なり」

菩提とは道、宇宙の真理です。無上道です。道はいつでも何処でもそれがそうだということです。立つときは立つ、それが道であり真理です。総て道であり仏であるということです。その時のその場、それがそれだということです。それが道なのです。絶対に狂わないから道なのです。

その真相を確かに確認したらいいんです。隔てが取れたら分かるのです。分かって分からなくても、それがそれなのです。只管打坐はその標本です。結果です。結果の坐禅だから究極なのです。これを「菩提を究尽するの修証なり」と言うのです。それで菩提を大道と言い無上道と言うのです。この上ない道です。

皆さんも始めから究極の道として坐禅して下さい。総てを超越した道です。

坐るとき、そーっと隙なく坐ってごらん下さい。坐りつつある、その事しかない。他に何かあるか、全身を探してみる事です。

そうしたら、有るも無いもない、それしかない、よくわからんが、他に何も無いということが分かるはずです。

立つときもそーっと隙なく立つのです。そうすると、身体が自ずからそうなるんですが、他に何かあるかと追求するのです。坐禅もそうです。

ただそこにかくの如くあるだけです。この端的が道ですから、その物に導かれて居ればよいと言うことがはっきりしてきます。この自ずから既に有る様子が道だと分かれば、求心が止んで心が静かになるのです。

「菩提を究尽する」とは道を極め尽くすことです。道は求めなければ得られないが、今既に道であり、総て道であれば、別に求めるべき特別な道は無いのです。別に求めたら道でない物を探ることになって迷いとなるだけです。

だから既に道であることを知るだけですから、計らい事をする心の癖を取ることに専念することです。

極め尽くすとは、癖を取り隔たりを取って道の俛になることです。

そのためには道元禅師の家訓の通りにするのです。

まず菩提心を起こし、古人が苦心して悟ったその努力心と方法を学び、そして本当に癖を取って本当に悟ると言うことです。この志で日々行持することを菩提道心と言い、活きた修行なのです。この事を常に訴え続け行じ続けるのです。そうすると、本当に歩くとは如何にすることぞ、と道に直結した命題が確立します。本当の坐禅とは如何にあるべきか、とそのものへ直接的になってくるのです。寝ても醒めても本来の命題に努力するようになるのです。本当に歩くとはいったいどうすることか、と歩行自体に

教えてもらうようになってきます。

歩く当体は歩くに習わなければしょうがない。歩くとは一歩を出すことでしょう。一歩を出すと、その事はそれで終わっていて何も無い。一切の観念も感情も知性的作用も何も無い事実に行き着きます。一歩の事実しかないじゃないかと言うことが分かってくる。

これしかないんだったらこれをやるだけだ、という結論に従って、一歩、一歩、一歩と「只」歩く。そうすると身から離れてああじゃ、こうじゃと浮遊していた心が、元の身に治まってくるのです。本来の身心一如に還るのです。

即ち、迷いを引き起こす心の癖がどんどん、どんどん取れていくと言うことです。今、今、本来の道の上で努力していると自然に癖が溶けていくのです。是の如くあれば必ず「菩提を究尽する」時節があるのです。自ずから菩提を究尽するのです。

今、この端的を、確かにそうだと合点したらいいんです。これが真実の道なので、今に成り切れればよい。只すればよいのです。それを「菩提を究尽する」というのです。一噛み、只一噛みに徹するのです。一噛みだけをどこまでも遂行するのです。余物のない一噛みが菩提ですから、一噛みに徹することを究尽すると言うのです。

ちょっと余談になりますが、ここに気が付かずに生きておる人は、何でもかんでも理屈に捕らわれていますから、今の真実に一生出会うことはないのです。だから自分の癖が自分にわからないのです。

例えばご飯を口に入れる。噛み始める。癖の真っ直中にいますから、本能の尽です。ですから四五回噛むと、呑み込むシステムが本能的に働くために、そこで呑み込んでしまうのです。噛みたい気持と、本能に支配されている体の作用と別々になっているのです。身と心と離れているからです。身と心と隔たっている癖が、そうさせるのです。癖がそのように心を決定し、自己を拘束しているのです。だからつい飲み込んでしまうんです。

箸は、用もないのに茶碗の中を突ついています。これ頭が分裂してる証拠です。プログラム化している過去の癖に支配されている姿です。知性や感性も同様に支配され動かされているのです。

この癖を努力して切らなければなりません。噛むときは噛むだけに専念するのです。一噛みに徹するのです。そうすると、口に入れたら飲もうとする本能化した機能が切れるのです。意志に基づいて、行為を純粹に続行することが出来るのです。つまり菩提に準ずる力が出てくるのです。

従って、癖のない今、道そのものに拠って、構造化している大脳の変革が可能となるのです。心を拘束している過去の回路を、道によって破壊するのです。だから坐禅というのは大脳の大変革をきたすこと

なんです。これが禅の素晴らしいところなのです。それで道人は、淡々としているのです。摘む時は摘むだけ。口に持っていく時は、只それだけ。口に入れたら、淡々と嚙むだけ。いつまでもそれが出来るのです。その間、他の一切を休息させる力があるから出来るのです。

隔たりの俣の人は、どこにも中心がないので、今にありながら今が真っ暗闇ですから、片時も静まらないのです。この癖を破るために、今瞬間に注意し、一つことだけに心して生活してください。

食事などはまことに修行に適しています。家庭では普通でこれを実行することです。家庭に於いて道場の速度で食事をするのは間違いです。家庭が暗くなり、家庭ではなくなりますから。話し掛けられたら端的に答えることです。面倒くさがらずに、愛情を込めて、内容と責任ある回答をすることです。それが終わったら淡々と食べたらいいんです。

家庭は温かくて明るく、秩序ある生活が大切です。これが修証不二です。修行と悟りとが一つになっておる姿です。菩提を究尽しておる様子です。これが道なのです。そうやっておりさえしたら必ず結果が出ますから。修証不二ですから。

「公案現成羅籠未だ至らず」

ここに公案という言葉が出てきました。皆さんは公案という言葉を手でご存じでしょう。公案禅の公案が一般の認識と思いますが、ここで道元禅師が言われておる公案とは趣が違いますから気をつけてください。

「公府の案牘」をちじめて公案と言うのです。公府とは御役所のことです。御上です。案牘とは掟を書いた条例文です。人を殺したら死刑等の定めです。御上の定め書きは法律であり、何人も犯すことができないものです。誰もが従わねばならない、これが公府の案牘です。

公の法、お腹が空いたら自ずから食べたくなる、これは人がこしらえたものでもない。分かる分からない、知識があるとかないとかではない、公の法です。これは天下の自然のありようであり、自ずからそうになっているものです。眼耳鼻舌身意も色声香味触法もそうです。

ですから釈尊も道元禅師も私たちも全く同じなんです。目において物を見、口において物を食べ、足において歩く。寒が来たら寒く、夏が来たら暑い。喉が乾くじゃないか、乾いたら水を飲めばいいじゃないか。飲んだら喉の乾きが取れるじゃないか。どこに過不足があるのかということです。これが公案現成している姿です。ありのままの宇宙の戒法を大道と言い、それがそのまま我々の上に現成しているでしょう。一切皆そうです。何人も手が付けられない、否、一切を超越した独立独歩の存在なのです。ですから元もとどうすることもできない確かな世界なのです。公案が現成し、現成が公案となって、天下の戒律になっておるのです。そのことを道元禅師が証明しているところです。これが公案現成の意味で

すよ。

それをああじゃ、こうじゃと理屈を付けるから迷うので、それを取れ、と言うのが底意です。とにかく今公案現成してるそのまま、淡々と何でも只やりなさい。

「羅籠未だ至らず」

羅というのは網羅するの羅です。一網打尽にすることを網羅と言うでしょう。鳥を捕まえる網のことです。籠は鳥を入れる駕籠のことです。つまり捕まえる網やら、捕獲したものをを入れる入れ物のことで、羅籠は煩惱・妄想のことです。

心とも知らぬ心をいつの間に 我が心とや思いそめけん

です。隔てがあると、真実が分からないためにどうしても理屈を起ててしまう。これが自我なのです。知性を巡らせて理念を精細にし、規則や信条を建前にするのもそのためです。そして是とか非とか、分かる分からぬと言う執われに落ちるのです。本来の道はそんなものではないのです。そのまますでに成仏をしておる、完成しておる。これ以上求めるものも捨てるものも何も無い。認めるべき心も道も無いぞと言うのが、「羅籠未だ至らず」です。

「若し此の意を得ば、竜の水を得るが如く、虎の山によるに似たり」

「若し」というのは、万が一という意味のように取れるかもしれませんが、ここは道元禅師ちょっと引っかけてるんです。若し、尊公が本当に菩提心を起こし、本当に努力したならば、自ずからこの意が手に入るぞ、と言う含みがあるのです。有り難いではないか。そしてこの意を手にいれたならば、

「竜の水を得るが如く」

竜は天空を自由にできるけれども、水がなかったらだめなんですね。隔てがある内は煩惱妄想の虜になって何ともならんのです。ああじゃ、こうじゃと羅籠を起こし自ら苦しむ。隔てを取りさえすれば道が得られ、「竜の水を得るが如く」自由自在なのです。

「虎の山によるに似たり」

これも同じ例えです。虎も竹藪や山があつて初めて自由が利くんです。高いところに登って吠えたと百獣がみな従うんです。向かうところ敵なし、目に立つ物がない、羅籠がないということです。

「当に知るべし、正法自から現前し、昏散先ず撲落することを」

道元禅師の真骨頂が出ておるところです。正法とは何かと言うと雑物が無い、端適その物のことです。有りの儘の純粋なこと、つまり道です。歩くこと、見ること、思うこと、食べること、所謂道でないものはない。

それを遮る心の癖がなければ、いつでも何処でも、ありのままであり純粋であり、端適その物です。正

法丸出しです。単調になり、隔てが無ければ自ずから正法が表れるのです。

少林窟にきた人はお分かりの通り、あの三、四日の羅籠は苦しみ以外の何物でもありません。それを落して行くのが修行です。縁が熟してきて、自分が今しておる呼吸が、既にこれが呼吸だったと、始めて体得できるのです。

追っかけなくても、求めなくても、素直に呼吸しておれば良かったのだと分かるのです。その瞬間から、頭がすーっと静まったでしょう。

あれほど一歩に苦しみ、あれほど一呼吸に苦しんでたものがすーっと治まり、只歩ける。静かに一掴みができる。本当に一掴みができるようになったでしょう。それを煩わす物が無くなれば、「正法自から現前」するのです。次に、

「昏散先ず撲落す」

昏は昏沈することです。もう気力が抜けちゃって、何にもする気が起こらない。もうどうでもいいやという無気力状態。無感動状態。そこには虚無感・空虚感が漂い、腑抜けになって存在感さえ無くなり、無責任極まりない状態となるのです。散は散乱で、気があっちこっち飛び回って何も手が付かないことです。

隔たりが取れて身心一如になると、そうさせる本元がすぱっと落ちるのです。これを「撲落」というのです。癖のない「今」に達すると正法が現れて、一切の心の問題がスカッと落ちるのです。昏沈状態も、散乱心もすっと取れるんです。

身に覚えがある人でないとか言う句は出てこないのです。こういう言い方をされた祖師は道元禅師だけです。だからここの一説が普勧坐禅儀を骨太にし精細さを究めているのです。釈尊直系の以心伝心単伝の妙法である只管打坐は、このように明々白々な真実の道なのだという、道元禅師の自信力の現れなのです。もう一度味わって下さい。

「所謂坐禅は習禅には非ず、唯これ安楽の法門なり、菩提を究尽するの修証なり。公案現成羅籠未だ至らず。若し此の意を得ば、竜の水を得るが如く虎の山によるに似たり。当に知るべし、正法自から現前し、昏散先ず撲落することを」。

いいですね。修行の変化過程をここまで懇切丁寧に解いてくださったのは、道元禅師の慈悲と境涯の高かさ、それも綿密な修行によって生まれたのです。珠玉の句です。

高祖の宗風がいかに素晴らしいかを見て取らねばなりません。

高祖様の純粹潔癖な御人柄と、中途半端で納得しない追究心が、綿密な修行となり高い境界に至らしめたのです。禅師は本当にIQ二百を遙かに超えてる人ですから、苦しむのも人並みではなかったのです。

それを根底から解決されたのですから、だから心の様子をすっかりお見通しなのです。

心の問題点はここに有る。それを解決するにはこのように修行しなさい。さすれば誰もが道を悟り、真実なる人生を送れるし幸せになるからとの慈悲から、ご自分の修行の総てをまとめてこの經典にされたのです。

至れり尽くせりです。独特の論理展開をしたり、縦から横から解き来たり解き去って、後人に南針を垂れているのです。要するに道しるべであり、闇の中の光になっているのです。

よく読み、よく味わって下さい。理屈で読まずに、只無心に読む、全身で読むのです。自ずから通じてきます。後はひたすら行ずるだけです。

いくら提唱を聞いて分かって、ことが違いますので大いに坐禅して下さい。

茶話会

世話人：お寒い中、皆さん道のためにお集まり下さいまして有り難うございました。老師が折角広島之地より道のためにお出でて下さったのですから、遠慮なく、道を尋ねて下さい。始めての方のために、道場初参禅されたばかりの方々に、感想などを承りましょうか。

参禅者A：私は二週間参禅させていただきました。幸いにも発狂しそうだとか、逃げ帰りたいとかという苦しみはありませんでした。ただ激しい雑念は想像を遙かに超えたものでした。苦しいには苦しかったのですが、老師の言われた通りをひたすらしていましたら、次第に苦しみは消え、替わって静かになり、同時に何もかもはっきりしてきました。

もっとも良かったのは、道場に入っただけで自然に精神が引き締まり、しかもゆったりとできる空気が素晴らしいと感じました。そのことは誰も同感だろうと思います。私が得た一番大事なことは、「今を守る」ということです。私は他所でずいぶん長いこと坐ってきましたが、「今を守る」ことが分からなかったために、折角の努力が無駄だったなと思いました。たまたまいい状態に成ったりしても、その状態を意識で守ろうとしたり、そういうイメージを作ったり、その状態を嬉しがったり、また辛い状態になると悲しくなったりする。そういうことをやり始めると今から離れてしまい、煩惱の世界にはいつてしまうんです。こここのところずっと彷徨ってきました。

老師はきちっとした方法を明確に示して下さいだったので、自分の状態がよく分かった修行が出来ました。いい状態は、間違いなく「一呼吸の今」に没頭している時でした。そうでない時は、瞬間の自分を見失っている時で、道とそうでない世界との違いを中心に指導して下さいましたことが大変有り難かったで

す。とにかく今を守ればいいんだということが分かり、このことが自分の中の太陽になりました。生活の中心が定まったように思います。このような大きな太陽を与えて頂き、参禅して大変よかったと思っています。

参禅者B：ちょっと質問させていただいてよろしいでしょうか。二週間参禅されたということですが、一週間経った後の一週間はその前後の違いというのは何か感じられましたか。

参禅者A：静かになったということで、わたしの場合には三、四日よりその後の方が精神的にはきつかったです。雑念が沢山ある頃はそれを越えればいいんだという目標がありましたが、それが無くなってかなり静かになってくると、静かな状態というのと、集中しているのと、意識することもなく力も入れずに一心にやっているのとかかなり似ていますので、その間をどうやって突破して集中してやっていくのかということで、何となく目標が見えない感じで、その暗中模索の過程が精神的な負担にはなりました。そこのところを突破できないままでしたのでちょっと消化不良のまま終わりました。

参禅者B：ではもうお一方、お隣の方も初めて少林窟へ行かれたんですね。ではその感想を、まだ行かれてない方へ、少しお聞かせ願えないでしょうか。

参禅C：私も初めて参禅させて頂きまして、緊張があり、とにかくなにも分からない状態で参禅させて頂きました。初めの三日間は緊張で身体が揺れるような状況でした。もう一から十まで、本当に箸の上げ下げから歩き方に至るまで老師に教えて頂いた状態です。いかに自分が普段いい加減かを思い知らされました。さっきお食事の話が出てきましたけれど、本当に三口ぐらいで流し込むように食べてるような状態でした。こんなことではいけないと思い、老師の言われるとおりに、今していることに対してすべて意識するようにしました。なかなかそれも出来ませんでした。一呼吸に夢中になり専念してしましたら、自然に雑念が無くなり、心が落ち着いてきまして、今食べてる物の味をしみじみと感ずることができるようになりました。その時はものすごい感動でした。ああこれってこんなに美味しかったのかしらとか、なんかすべて頂く物が本当に美味しいのです。今、一心にその事に集中すると、一つ一つすべてが新鮮で、しかも深い静けさがとても自然なのです。一週間見る物、聞く物そして食べる物、すごく鮮明で感動的でした。自分が余分な思いをしなければ、自分がはっきりしているのだなと分かって良かったです。次第に老師のお話一つ一つが心にしみて来るのです。その度に自分が深くなっていったようでした。本当の修行って苦しいものではなく、私にとっては楽しく有意義で、もっと居たいなと思いました。とても美しいし本当に静かな所でした。あんな静かな場所で気持ちを限りなく研ぎ澄ましたことは今までありませんでした。

本当にいい一週間を過ごさせて頂き幸せだったと思います。この気持ちを東京に持って帰ったんですけ

れども、やっぱりがたがたとした生活の中では、じわっと余韻をかみしめることは難しい事で、あまりできませんでした。努力しなければだめだなと思って、できる限り一日十五分、二十分、老師に教えて頂いた一捻りの坐禅を続けております。確かに努力している間は本当に煩惱も雑念も湧いてこないんですね。一捻り一呼吸、一捻り一呼吸をやってる十五分、二十分の間は本当に只それだけに集中できるようになったんです。ほんの少しの坐禅ですけど続けたいと思っています。これからも時間ができたらご迷惑かもしれませんが是非参禅したいと思っております。

老師：今日が初めての参禅者として、その代表として貴方、いかがでしたか。坐禅をしてどう感じましたか。

参禅者D：難しいですね。身分をちょっと説明させていただきますと。今まで会社勤めしていたんですが、今年の四月からイギリスの大学院に入学することになりまして、会社をやめたんです。一ヶ月間ぶらぶらしていたんですがもともと東洋的なもの、とくに道と付くものに興味がありまして、それが茶道であったり、華道であったり、空手道とか日本独特の道に対して結構興味がありまして、今回せっかく海外に行くのに日本独自の精神的なものを客観的に見つめ直してみたいなということで今回参加させていただきました。実際に体験してみて感じたことなんですが、やっぱりいざ坐禅をしてみると本当に雑念が消えなくて、本当によけいなことばかり考えている自分がそこにいるんです。でもそれを消そうとすればするほど、余計なことがわき上がってきて、たぶん坐禅の本来の目的に沿っていなかったんじゃないかなと思っています。でもここで言葉で説明するのは難しいのですが、何が大事かというのは自分なりに感じ取ったんじゃないかと思います。雑念を超えるためには今を守ること、その努力の仕方は分かったと思ってます

老師：今の方が、なかなか雑念を捨てきれないと言われましたね。意識で退けることは不可能です。これは雑念を引き起こす状況が安定的に出来上がっているからです。これを一回破壊しない限り、ずっと出続けるのです。破壊するには方法が必要であり、客観性のない精神行為を相手にするのですから、着眼としての心得が大切です。

正しい心得に従って実践するのです。結果を出すためには具体的な行為が必要です。それが努力であり修行です。だから修行は身体を通じて一瞬と言う有って而も無い一点に心を取り戻すことです。真新しい瞬間の現実を、身体を通して内的に確立するのです。そのことが過去の残像であり強烈な拘束力となっている回路を壊すのです。だから意識で解決することは出来ないのです。

沢山の教えがあり宗教がありますけれども、唱え文句だけだったり、観念作用として信じるだけのものは、どのように立派な理念であり教えであっても、過去の集積としての癖を解決することは不可能で

す。正しく行じない限り、精神構造を改革することは出来ないのです。

今、その事に成りきり成りきりして、雑念煩悩、妄想が入る余地が無いほどそのものに徹する努力が大切なのです。

世話役：先ほど少林窟へ初めて参禅された方のお話がありましたが、正しいポイントを得る修行の仕方は、やはり少林窟へ行って師匠のもとで参禅しない限りは得られないのか、世間に於いて得る方法があるのか、何故少林窟にいるときと娑婆へ降りてきたときとギャップが生じるのか、そのギャップを生じさせないために日常の修行をどうすればいいのか、少しでもギャップを縮めるためにはどうすればいいのかというところをお教え願えませんでしょうか。

老師：今質問を提起された順番にいてみましょう。少林窟へ行かなければ大事なポイントは掴めないのかということですが、絶対そんな事はありません。自分の今やっておることに成りきったらいいんですから。少林窟はそのための純粋な空間だあるだけに、そのために二十四時間専念出来るし、そのための指導者が居るし、朝から晩まで間違った方向へ行かぬように、又不純物が入らぬようにしてもらえます。だから早いんですよ。日常でそこまで体達しようと思ったら、おそらくは何十年かかるでしょう。何十年かかってもそこまで至れない方が多いんです。プロでもですよ。

プロでも方法がきちっとした指導者に就かない限り、どんな有名な修行道場であってもだめなんです。空間がちゃんとしとつてもそのための二十四時間という時間を割いても方法が間違っていたらだめなのです。逆に、ちゃんとした師匠の方法を学び、日常その通りをこつこつやっておれば、時間は経つかも知れないけれど、確実に道が分かってきます。今、その事を本当にすればよいのですから。自分を知る、やっておる今を本当に知るだけです。心得一つです。

そういうことで少林窟へこなければ急所が掴めないということは決してないということ。ただ時間が掛かるということ。

で少林窟では何故簡単に着眼が得られるのかです。それは他のことは全部取っ払っちゃって、作法のことも抜き、姿勢のことも抜き、あらゆる形式を省いてしまっただけに命がけに成って貰うからなんです。それに雑物混入を許さないから早いんです。

それだけ純度が高いから、世間へ降りたらそりゃだめですよ。

何故かという、見るもの、聞くものがね災いの種になる道具ばかりですからね。そんな中へ入りますと、先ず考えなきゃならんでしょう、物を言わなきゃならんでしょう、解答を出さなければならんでしょう。そうすると知性も感性も、過去の情報も思考系も全部使わなければならぬのですから、暫くとすると元の木阿弥になるのです。

それで朝に晩に坐禅して取り戻すことが肝心なのです。完全に見失ってしまうと、娑婆の中で取り戻すというのは容易なことじゃない。ですから毎日取り戻し取り戻しする内に、失う失わないではない、常に今は今だと言うことがはっきりしてくるのです。

この確かな信が定まると、心にぶれが無くなりますから、他のことに直ぐ反応する癖が無くなります。つまりひたすら継続する力に成るのです。確信をもたらすには、確かにそうだと合点しない限り無理です。それで正しい信念が必要なのです。

これだけを一心にやっていたらいいんだという確信を早く得るためには、やはり早く道場へ来た方が勝ちだということです。

例え確信が無くても、今をはなしたら駄目だという信念で生きることです。娑婆と道場との差が無くなってきたらしめたものですが、初めはあまりにも落差が大きいから、世間へ出たらびっくりするのは当然です。

続けておられるかたは明らかに向上しておるのがよく分かります。それは理屈を言わなくなったことです。理屈が出ると言うことは、心が定まって居らず、絶えず妄想し拡散しているからです。次から次から疑問やら質問が出てくるのはそのためです。心が治まって只聞く、素直に聞く力が着いて心が安らかになってきたのです。そのうち言うことも、思うことも無くなります。赤来たれば赤に、黒来たれば黒に、しかも赤にも黒にも染まらない、その時その場、只淡々とやっていく力が着いてきます。

こちらは湛然さんという素晴らしい修行者です。自分のしてきた修行には必ず自信と信念と誇りを持つものなんです。ところがこのままでは行き詰まって、そこからの打開策をどのようにすべきか。そうした疑問から、修行をもう一度やり直そうと少林窟へ来られた方です。修行者としてはこれが本来なのですが、なかなかそこまでして道を求める人は居ません。

そけだけ長年修行なさってきた方が、更に新たな修行を志して歩もうとされるお話を聞くことが出来たら素晴らしいと思います。一人間として道を求めるのには、プロも素人もないということがよく分かると思いますので、ちょっと話して頂けませんか。お願いします。

湛然禅哲：ご紹介いただきました神谷湛然と申します。今私は四十三才ですが、十三年前の三十才のときに出家得度しまして、兵庫県に有ります安泰寺というところで七年半修行しました。

私は目と耳が不自由で、そういうハンディを持った私が、人生をつい惰性的に生きてしまいそうな自分を看るに付けて、とても悲しくなりました。それで良いものなのかと考えてその解答を求める日々となりました。たまたま巡り会った沢木興道老師と内山興正老師の縁の有る方を通じて入門させていただい

た次第です。

そこでは年間一千時間以上坐禅がありまして、接心と言うのが一ヶ月に八日間、朝の四時から夜の九時まで、一柱五十分を十四回、絶対動かさないという修行をやってきました。いわゆる昔ながらの修行道場です。結構作法も厳しくて、そういう中で何かが見えるんじゃないかなと思って頑張ってきました。七年半経った頃、急に目が不自由になって身体障害者になった関係でその治療を求めて下山しました。それまでの修行に於いて、心境の獲得はというと何も掴めなくて、結局感じたのは雑念まみれのどうしようもない自分がよくよく見えてきたということなんですね。ですから普勧坐禅儀に書いてある「正法自から現前し、昏散先ず撲落することを」ということがはたしてそれが本当にあり得るのだろうかという疑問を抱いたまま修行道場を出た形になりました。

その後私は視覚障害者になりましたのでそのリハビリを求めて盲学校に三年間、それで今は筑波にある視覚障害者の専用の短期大学の方で鍼灸の勉強をさせていただいています。こういなかでたまたま巡り会ったある女性の紹介で、去年十一月の二十三日から八日間少林窟道場の方へ上山させてもらいまして、老師のご指導を頂くことができました。一言で言って、僅か一週間足らずで「正法自から現前し、昏散先ず撲落することを」ということがはっきりとし、そのことが疑いもなく自覚することができました。今までと全く違って、本当に新鮮な感動を覚えました。これは何でなのかな、今までの修行と何がどのように異なるのかなと思って深く反省をしてみました。その違いの解答は至って簡単なことでした。自分の一瞬一瞬の有りように対してが徹底していなかったことでした。今まで充分に一瞬を重要視していなかったことが問題だったのです。

只坐禅する、只食べる、「只」とは一体何なのか。この「只」を掴むためにはやはり一瞬一瞬をはっきりさせなければならない。そのための具体的な手段方法を教えてもらえなかったことが根本的な問題だと私は思っています。一呼吸というもの、これをいままで知らなかったということです。それを知り得たことが本当に幸いだったと思います。

只管というのは言い換えれば、一瞬であり心の始まる前のところと言うことです。そのことがはっきり分かったので、道に於いても人生においても幸いだったと思っています。問題はこれを継続していくこと。これが私の今やるべき事であるし、具体的には毎日坐禅をする内容だということ。一つ一つの自分の動作に、不純物を持ち込まないように、心を研ぎ澄まして「只」やって行くと言うこと。

ここに全てがあり、それ以外に修行すべき事はない、これで終わりだと言うことを信じて、ただひたすら行じて行くしかない。これが眼目であるし、これからも少林窟道場にお世話になるかもしれませんがよろしく申し上げます。以上です

参禅者E：質問があるんですが、何年かは沢木興道老師のもとで修行をされたんですか。

湛然禅哲：沢木門下で指導を受けました。そこで仰られたことは、黙って坐れと。一呼吸とかそういうこととか数息感というようなことは禁じられていましたから、ですからよく睡魔に襲われたり、雑念にまみれたり、ある時には心が落ちつくことがあるんですが、接心が終わるとぐたーとなることの繰り返しでした。まあそういうものかなと思って、それに負けない自分を作ることが大事かなと、当時はそのようにしか思えませんでした。

参禅者E：私は沢木興道老師、内山興正老師にお会いしたことがありませんが、何か魅力を感じまして色々本を読みました。仰ってることは正しいことだと思うんですが、少林窟道場のように一呼吸というような具体的方法は示されてないですね。ですから何か分かったようでは有るけれどそれじゃどうしたらいいのかと言うところがちゃんと掴めないというような感じがしてました。途中で止められたというのは、そう言うところにも少しは通じるものがあるんでしょうか。

湛然禅哲：そうですね。実は私の友人や同じ時期に修行した仲間が、結局発心寺さんとか仏国寺さんとか場合によってはアメリカの方へ渡った人たちがいまして、結局定着した人はいなかったんですよ。これは人がどうのこうのじゃなくて、やはりはっきりした確信が掴めないからだと思います。今でも私は師匠が安泰寺にいらっしゃるものですから、時々お会いしますが、先輩にも時々聞くんですけども、一言でいうと何故確信を持った坐禅ができないのかと言うことです。私も含めて。

これでそのまま行くと何年経てばいいのか、意味のない長い時間の経過がとても心配なのです。実際こういう問題が今でも続いております。これは宗門全体の姿でもあるんです。本当に「只坐る」にはちゃんとしたポイントが無ければ出来ないことですし、形に留まって一瞬一瞬がないがしろになっていたのでは、全く意味を為さないのですから。まあ今だから言えるんですけどね。それがはっきりしていなかった、はっきり指導してもらえなかったというところが、確信を持った坐禅、もしくは修行ができなかったということだと思います。

参禅者E：曹洞宗はお釈迦様や達磨さんが悟られたんだからその悟りというものを信じておればいんだということで、自分達皆がそれを得るためにはどうしても修行が必要なのだと何を言われてないような気がします。

湛然禅哲：そうですね、その通りです。ですから問題は只管打坐ということがどういうものなのか、はっきり知らないと言うことが問題だと思います。だからそれをはっきりさせるためには、まず一番の手だてが師匠だと思うんです。

それが具体的には一呼吸一捻りだというんですね。ですからそういうことを抜きにして、いわゆる究極の

世界を言葉だけで説明していますが、何も知らない人がそういう理屈ばかりでやっても只管打坐はできないでしょう。

そうした理論を認識しなければいけないと見てるのが宗門の問題としてあると思います。ですから道元禅師の仰った普勧坐禅儀の言葉というものが、修行の実践方法として身近に受け取るのではなく、高邁な理屈の世界、論理の世界にしてしまうことの差だと思うのです。そのことをはっきり自覚できる手だてがないと、いつまで経っても心の決着は付かないと思います。ちょうど幼稚園の子供が大学へ行って勉強するようなものじゃないかと思うんですね。

ですから素人玄人関係なく、まず一つ事に徹する、一呼吸ということですね。すると只管打坐が見えてきて、そととき初めて道元禅師がおっしゃる坐禅ができる、こう思うんですね。その大切さを宗門全体が知らないために、肝心な道元禅師の示唆する急所を参究する姿勢が無いのです。ですから腰を捻って身体を動かす坐禅などは言語道断だ、ということになると思うんですね。私も最初は抵抗感がありました。

けれども形じゃなくて中身が問題だということ。今つくづくその大切さを感じております。

世話役：ありがとうございました。只管という言葉がでて、今と言う言葉もでてきました。本当にどうすればいいのかというと、それはやはり今のこの一瞬、今、今に参ずるしかないんだ。それが只管に通じるのだと思います。したがって一呼吸に一捻り、これしかないんだと言うことを確信してやっていたら、只管打座も分かることです。

したがって始めての皆さんも、今日の一呼吸一捻りを忘れずにお続けただければ、宗祖道元禅師の言われました只管打座が本当に出来るようになるかと思えます。本日はどうもありがとうございました。

二千一年二月二十四日