

廓庵禪師「現代語訳付き」

十牛図提唱

古稀 井上希道 識

平成二十二年七月一日

緒言

私達の人生は無量の縁に拠って知らずして始まっています。この心身は永い前世の経歴により、將に縁の集積体として両親の愛と身心を借りて人の形になり、内面には進化過程で獲得した無限の情報と作用が潜在秘蔵しています。その働きが心であり精神であり、自分が自分であることを知る根源なのです。これこそが人間の証明ですが、この知る自己が煩惱の始まりであり、囚われの本なのです。実は貪瞋痴の三毒は自分で造り出した囚われの姿であり、それにより惑乱・葛藤し苦しみ迷うことになるのです。諸々の諸現象は心に拠って始まり、諸悪も諸苦も又自己の身心に拠って発生しています。本当に苦しみを解決し安心を得るには、その根本が心身である以上これを解決しなければなりません。しかし形も所在も無い心を追及することは、最早尋常の手段では埒が明かないし途轍もないことです。

誠に幸いしたことは人類に釈迦牟尼仏が出現されたことです。不惜身命、正身端坐六年の勝跡により解脱涅槃の法門が開かれました。更に幸いしたことは、歴代の諸仏祖師方が以心伝心によって伝統してきた正法眼蔵、涅槃妙心が有ったことです。この大法、所謂言外ごんがいの消息を親しく体得することで、人類の悲願である三毒を解決し四苦を透脱することが可能となったのです。

今、釈迦嫡々相承第五十世の祖、廓庵師遠禅師の手になる「十牛図」を謹開布衍きんかいふえんして、この末世に大乘の清風を四海しかいに資助せんとするものです。

既に這裏。頭上ずじょうに頭を案じて何かせん。諸人知るや、雪中に立つ者は誰ぞ。参。

少林窟裏

七十翁 希 道 識

十牛図について

一、十牛図の体裁と格付け

この十牛図は洗練された、しかも内容の深い法書であり、我が国では鎌倉・室町時代の五山版だけでも八版のベストセラーになったと言われている祖録です。序分から始まり、本論は牛を悟りに見立て、修行の過程を十段階に分けて表しています。その表し方に知性と感性の二法を用いていますから分かり易いのです。一つは絵で表しています。心の世界を視覚化したのですから大変画期的なことです。絵は感性の領域ですから直覚的であり、ストレートに魂へ伝わるものです。

他の一つは詩文であり所謂説明文です。文字ですから知性で理解し得心する方法です。一つ一つの章を絵と七言絶句の頌で構成されています。面白いことに、十章の頌の前にそれぞれ序分があることです。絵と頌は廓庵禪師のもので、他の総ては弟子の慈遠禪師（不詳一一〇〇？～一一五〇？）によるものです。高い同境界で、序と頌とが簡潔に語られて深遠な道を開示しています。仏道修行者にとっては掛け替えのない法典です。

十牛図は「信心銘」「證道歌」「坐禅儀」と共に「禪宗四部録」と位置づけられた重要なテキストです。しかも大変早く出来たものですから、後の修行者に与えた影響は正に計り難く、今後も時を超えて大きく影響を与え続けていく法書です。

二、いつ頃できたか

この十牛図は、いまから約八百五・六十年くらい前、推定として一一五〇年頃ではないかと言われています。道元禪師が生まれる凡そ五十年前頃です。六祖から十代目が雪竇禪師（碧巖録著者。九八〇～一〇五二）、十五代目が圓悟禪師（碧巖録に垂示と著語を加えて今の形にした祖。一〇六三～一一三五）です。碧巖は凡そ八百八十年前（一一二八頃）に世に出たようです。この十牛図は碧巖のほんのわずか後に出了た法書です。

但し、碧巖は圓悟禪師が数回に涉って提唱していて、それらはみな弟子の手で纏められ出版され四部あつたようです。現在の物はそれらに遅れること凡そ百年の後に出版されて不滅の法書となつた、とてもミステリーなものです。現在の「碧巖録」からすると、十牛図の方が先になります。何故百年のズレが起きたか。圓悟の弟子、大慧宗杲禪師（一〇八九～一一六三）が版を焼いてしまったためです。語句に囚われて实地に修行しなくなる恐れがあるからと。荒っぽい処置ですがこれも大法重きが故の慈悲なのです。

流れからいきますと、五祖法演禪師（一一〇四、五祖は大満弘忍禪師の五祖ではなく固有名詞）の弟子である大随元淨禪師（一一三五）という祖師が生まれ、その又お弟子さんの廓庵師遠禪師の著作です。圓悟禪師と大随禪師は共に五祖の弟子ですから兄弟弟子になります。つまり碧巖が叔父、十牛図は甥という関係に成りますから、成立はせいぜい違つても五・六十年でしょう。

それから凡そ四・五十年後、あの「無門関」が現れる頃、五家七宗が成立しました。五家とは、曹洞・雲門・法眼（石頭系）と沩仰・臨済（馬祖系）。更に臨済系は宋代に入るや、黄龍派と楊岐派が生まれ、合わせて五家七宗と言うのです。こうして支那に禅の黄金時代が訪れるのです。

三、十牛図が生まれた動機

廓庵禪師より凡そ百年前に清居禪師（不詳）が、牛を悟りに喩えて修行の過程を絵で説明しました。「碧巖録」の元が出来た少し前でしょうか。今日的に言えば漫画で修行の道程を現したから、極めて斬新だった為画期的な普及率を呈し大いに受けたのです。いわば廓庵禪師もこれに触発されてこの十牛図を書かれたのです。

つまり清居禪師の現し方は、或る部分完璧だが、重大な欠点有りきで始まったのです。それは廓庵禪師

の境界がより高かったからです。慈遠禪師が序分でこの事に触れています。同じ手法で書かれたものが他に九篇有ったと言われています。しかし圧倒的に他は淘汰されました。断然この廓庵禪師のものが勝れていたからです。

四、十牛図の内容

この十牛図についても少しお話しておきます。廓庵禪師は修行の過程を十段階に分けて説明しました。最初は「尋牛^{じんぎゅう}」と題して、道を求めていくことを表しています。牛を尋ねるとは将来に本来の自己を求めることです。自己が自己を求める。迷える心が迷いの無い心を求めると言うことです。牛を訪ねて探し廻る、即ち迷える自己が大前提に立ててある、と言うことに注目して下さい。

最後には、迷う心も無く、探す心も無く、本の身心一如に還って本来の仏性に目覚める。要するに大前提であった迷える自己が無くなっていく過程を説いているのです。

囚われて迷うのは身と心と隔たって心身が遊離したために、顛倒夢想し雑念煩惱に成る。これが自我・我見であり迷いです。坐禅修行は自我・我見を取って「仏性」を体得するのが目的です。十牛図はこの一大事因縁を体得するための道すがらを説いたものであり、修行が純熟していく様子を解き明かしたものです。

五、何故、修行しなければならないのか

仏道修行は「道」「法」を得ることが目的です。つまり本当の心を究明することです。心中は絶えず妄想し妄覚して惑乱・葛藤しています。それは心と身が「隔たり」を起こしているからです。だからそれを解決しなければ貪瞋痴の三毒から逃れることはなく、苦悩の生涯でしかないのです。心の平安は何よりの宝です。だが瞬間に自己を見失い「心身の乖離」を解決するための仏道修行がどうしても必要なのです。実地に行じなければ決して「隔たり」は取れず、身心一如の本来は得られないのです。その為にこの十牛図が有るのです。

六、或る時から、何故修行してはいけないのか

正しい修行をすれば、次第に心の拡散が修まります。端的になってきます。見聞覚知のまま、言語も概念も感情も関わらない本来の自然の様子が顕れてきます。それは心が発生する前、念が起る前の世界です。即ち煩惱も邪念も囚われもない心です。身も心も離れたところです。この気付きが大切なのです。これが禅定であり只管です。

ここまでくると、強意的自慰的な求める修行はしてはいけないのです。余分であり計り事だからです。此処からは何もしないことが修行となるのです。

勉強しようと思うのはまだ精神エネルギー止まりですが、実際に勉強を始めたら勉強しようと思う必要はなく、一心不乱に「只」勉強です。勉強という意識も無く、勉強している自分も無いのです。これが成り切ると言う事です。これが禅です。

五章「牧牛^{ぼくぎゅう}」に至ると、何もする必要が無い「工夫無き工夫」の域に入ります。修行もしない「今」「只」在る。これが究極の修行です。日日、今が道だからです。

但し、無用になるまでは徹底修行しなければこの域を得ることが出来ません。廓庵禪師の本旨本意を取り違えぬようにして下さい。

七、坐禅をするに当たり

道元禪師は「人々分上豊に具われりと雖も修せざるには現れず、証せざるには得ることなし」と言われました。如何なる玉も磨かねば光らないと言う事です。「今生に於いてこの身を度せずんば、又いずれの

生に於いてかこの身を度せん」とあります。何事も初発心が大切です。努力しかないのです。その志が菩提道心です。道のために道を行ずるのです。

先ず疲れを充分に取っておくことです。坐禅修行の最大の敵は疲れです。直ぐに睡魔に襲われ、ぼんやりしてしまう原因がこれです。修行に最も大切な菩提心を減退させるからです。

そして精神を清浄にして統一し、明晰に覚醒することです。覚醒していなければ、ボヤツとして無記状態に陥ります。無記状態は無自覚状態であり、無自覚状態は無自覚時間であり無責任時間です。その間の精神は夢かうつつか幻かと言った取り留めのない状態です。ボンヤリしてしまうと成り切る事が出来ないで、絶対ぼんやりしてはいけないのです。成り切らない限り「隔たり」は取れません。坐禅は、言うなれば無自覚精神、無責任精神の癖を除去することでもあるのです

この無意識に勝手に作用する癖が曲者なのです。この癖を破壊するには、覚醒した明晰な「瞬間」を見据え続けることです。これを「即念を守る」と言い「即今底」と言います。即念とは前後の無い「今」のことです。ここを守るのが只管工夫です。

覚醒した明晰な瞬間瞬間の継続によって初めて「隔たり」の癖が解消していくのです。つまり「分別のない自覚の連続」です。これが本当の坐禅であり只管打坐です。この正念を相続することがとても困難なのです。

身に為すことなく、心に為すことなく「只」打坐することです。この努力が即ち結果となるのです。仏道修行を一口で言えば、余念無く「只」行ずることです。「今」「只」の日日を菩提の行願とするのです。徹した時、即ちその人です。

八、修行と悟り

坐禅修行は仏性を得ることです。言葉を換えて言えば、「隔たり」を取って身心一如に還るためにするのです。徹底坐禅に成ると言うことです。坐禅自体になると坐禅も無くなり、坐禅している自分も無くなります。身心一如です。この瞬間に過去世の業障が草露の如く融けて無くなるのです。この時の絶大な自覚症状が悟りであり仏性を体得した時です。これが仏法であり仏道の命なのです。

この十牛図を読んだだけでは、何処までが修行で何処からが悟りか、明確には分かりません。読んで知ることとは知性の世界に過ぎず、絵の餅も実物も見分けが付けられないのです。

体験者なら誰も分かることですが、第八章「人牛俱忘」。人も牛もともに亡くなった心境がひとまず一隻眼を得たところに当たり、悟りです。一隻眼とは心眼のことです。道元禅師の言われる、「自己の身心及び他己の身心をして脱落せしむるなり。」です。仏性に目覚めたと言うことです。

夢から覚めてしまえば決して寝小便をしないのと同じで、迷う心が無いのです。九章は悟後の修行です。修行なき修行です。大燈国師の、「仏祖裁断して吹毛常に磨し」です。大悟の後、五条橋下の乞食隊裏に入って二十年。即今底のみ、「只」を鍊られたのです。悟後の修行こそが大切なのです。

十章は人作りです。仏性を伝統するためにはその人を育て上げねば成りません。指導であり衆生済度です。すべき修行と、すべきものが無い修行との開きは大きいのですが、徹底坐禅して初めて行き着く世界ですから、何が何でもひたすら坐禅に没頭することです。ひたすら工夫無き工夫に徹するのです。無門慧開禅師曰く、「参は実参なるべし、悟は実悟なるべし」と。参。

九、初転法輪

この十牛図のみならず、全ての経典も祖録も既にお分かりのように釈尊の心である涅槃妙心、解脱の法門を伝える為です。分かりやすく言えば仏性に目覚める道です。仏法開闢の祖である大聖釈迦牟尼仏は、未聞在の衆生に向かつてどのように説かれたのか。御自分が大変苦勞されて体達した世界ですから、それを得るために必要な諸条件を如何に説いて知らしめられたのか。

この事を我等遠孫の徒は深く参得熟知しておかねば親不孝の極みという者です。簡単に述べておきます。釈尊は大悟されて一週間、伝えるための方法手順を推考論究されました。形も実体も無く、言うべき言葉もない「仏性」を伝えることは至難なことです。食べなければその味わいが無いのと同じで、自ら体得する以外に知るべき道は無い。そこで実地に行じていくための心得から説かれたのです。無駄の無いこの簡潔な法理は忽ち受け入れられました。これが「初転法輪しよてんぽうりん」と言われている最初の説法であり最も有名な法門です。それが「四聖諦ししやうたい」と「八正道はつしやうどう」です。簡単に説明しておきます。

「四聖諦」とは、苦諦・集諦・滅諦・道諦くたい・じつたい・めつたい・どうたいの四概念で人の生涯を説明したものです。これを簡潔に苦集滅道くしゅうめつどうと言います。

「苦諦」

先ず、真摯に自分の内面を能く知ること。その為の心得から始まりました。これが「四聖諦」の真つ先にある「苦諦」です。我々人間が生活し活動する為に必要な知的能力が、却って苦しみの根源であることを知らしめています。自分が自分であることを知るのは人間だけです。他の生物はですから生きていることも、死んでいくことも知ることが出来ません。従ってその事についての苦しみも又知らないのです。

つまり人間には知る自分が有る。これが問題の根源なのです。知るといふ知的能力が未来や理想を構築し、比較批判するのです。この知的生産ラインを起動している限り、常に自己中心の自我・我見が働き、苦しみも惑乱・葛藤も生産し続けることとなるのです。

だから我々人間は苦悩が絶えることが無いのです。素直に能く自分を観てみればこの事が分かるであろうと言っているのです。ご尤もなことです。さすがです。

「集諦」

続いて「集諦」と言う概念で苦しみの様子を説かれました。即ち、普通人間はこの心身を自分としています。必ず自分を気遣い、そして守ろうとする生存本能が働きます。これが自己中心の自我・我見であり執着です。これにより我々人間は知らずして貪瞋痴の三毒を集め持っており、それ故にこの心身は即ち三毒の塊なのだ。だからこの心身に執着する限り、誰しも四苦（生老病死）の集積体であるから苦悩からは免れることは無い。故にこの世は苦の集合体であり、この世で生きることが苦しいのだ。この事を能く知りなさいと。これが「集諦」です。誠に「尤もな御説であり恐ろしいことです」。

「滅諦」

然しながらここが幸いなるかなです。釈尊は次ぎに「滅諦」を説きたもうたのです。人と言えはこの心身であり、経験であり知識であり意志であり文化です。自分のこの心身に執着するとは、眼には見えないながらもこれら一切に対してです。だから苦悩も又複雑に発生するのです。苦悩の源がこの心身であることが明確だから、この心身への執着を除けばよいと。これが「滅諦」です。

聞くほどに誠に立派な尊い道理ではあるが、我々は知らずして生まれたその時、既にこの心身を持っていたのです。つまり生まれながらに見聞覚知を具えており、眼耳鼻舌身意が、活きるための道具として具わっていたのです。三毒を産み出すメカニズムをセットにして生まれていたのです。人類が発明した言葉は両刃の剣です。言葉は思考の道具です。言葉を習得するにつれて仮想の観念世界を限りなく展開する道具だったのです。

我々の知能は日々の日常生活から、知らずして意識領域を拡大すると共に、複雑多彩になっていくのです。それらを遣って生活し人生をするようになっていくのです。目覚めて眠るまでの精神活動は、そのまま常に迷いの生産ラインであったのです。こんな絶対矛盾を、一体どのようにすれば解決出来るのか？ 如何に哲学しても不可能なのです。自分を自分とする心が有るために、自分の心に翻弄されて惑乱

・葛藤するのです。

その為に日本では今、年間三万余人もの自殺者が居ると言う。皆自己の三毒に蹂躪されたなれの果ての姿なのです。もし、本当にこの三毒除去が可能であれば、迷うことなく参究すべきです。この問題は全人類の大課題なのです。

この苦しみは、実は釈尊ご自身が一番良く知っておられたお方ですから、絶対我々を見捨てられるはずはないのです。釈尊はこの生老病死である苦の本、即ち「心身の乖離」を解決すればよい。即ち、知る自分を滅すればよいと説かれたのです。有り難いことに。合掌。

「道諦」

そこで釈尊は遂に「道諦」と称する道を説かれました。一口で言えば、「心身の乖離」を滅すれば自動的に三毒が滅してしまうと言うことです。三毒が滅し四苦が無ければ即涅槃です。これが道諦です。それを実践するためにより具体的に説かれた「解脱の道」が「八正道」です。

「八正道」の内容は良く知られている一「正見」、二「正思」、三「正語」、四「正業」、五「正命」、六「正精進」、七「正念」、八「正定（禅定）」と言うものです。

いずれも生活する上で、人として健全であるための必要かつ基本的な心得です。正しく、見、思い、語り、行い、生活し、努力・忍耐し、理想を掲げ、禅定を護りなさいと言う教えです。

七までは極めて常識的な道徳論です。社会人として生きるには自己をこのようにコントロールし、社会の規範に準じなければなりません。この事を弁えて初めて健全な人として認め合えるのです。この点に於いては儒教思想も西洋倫理も根底的理念は変わりないものです。禅定は別として殆どこれに近い教育はたったこの前まで日本の各家庭でも行われていました。

しかしこれだけでは決して三毒を撃滅することは出来ないのです。何故なら、七までは意志や知性の領域ですから、癖の自己を押さえ込んでいられるだけです。動機さえあれば何時でも三毒となつて顔を出してくるという、歴然と躍動している活火山です。

この猛毒を真に解決したのが釈尊です。ですから一段と異彩を放っているのは、八の「禅定」です。これが仏法の骨子です。一切の道理も理論も通じない絶対世界ですから全く別世界です。涅槃寂靜であり彼岸であり「只」です。一切皆空です。

思えばさすがの釈迦牟尼仏も当初は「隔たり」によって苦悶するただの素凡夫すほんぶだったのです。しかし端坐六年の後、十二月八日の朝まだきに大悟されました。仏法開闢の瞬間です。

つまり「心身の乖離」を滅して「身心一如」に目覚められたのです。その前に六・七年間難行苦行されました。方法が分からなかったからです。身体の極限を行じてひたすら苦痛に耐えることだけでした。身体苦痛に打ち勝つための強靱な精神を養えば、一切の苦悶を解決出来るのではないかと考えられたからです。

しかし違いました。一向に苦悶が止まない釈尊は、これはおかしいと気付き苦行を捨て、そして坐禅に入られたのです。

今度は逆に身心を用いることを全て止めたのです。閑かに端坐されたので耐える必要が無くなりました。そこで気づいたことは、眼耳鼻舌身と心の関わりが歴然とはっきりしたことです。つまり、眼耳鼻舌身が色声香味触と作用する以外に、何モノかが即関わることを発見したのです。見た物に心を捕られ、聞いた物にさらわれる現象です。この気付きが悟りに繋がっていったのです。

見た瞬間、聞いた瞬間から好き嫌いが始まり、是非善悪の批判比較や理屈が発生するメカニズムに気が付き、とうとう煩悩の基を突き止めたのです。これが心意識しんいしき・念想観ねんそうかんであり、自分と言う意識であり囚わ

れです。即ち心身の「隔たり」に拠って発生する心的現象が自我・我見だったのです。所謂勝手に浮遊し惑乱・葛藤する心の癖です。

打坐に徹して身心一如となったら完全に「隔たり」が消滅したのです。すると不思議や不思議、見た俚、聞いたままで完全に終わっている厳然とした事実に気付かれたのです。現実であるこの瞬間、既に完成し成仏していることを自覚されたのです。一切問題が発生しない涅槃の世界に目覚めたのは六年端坐の後でした。

つまり理念や概念の知的世界も感情や意志も全く関係なく、宇宙と共に初めから堂々と真理の丸出し、即ち仏性であったことに目覚め、初めて大安心されたのです。

釈尊はその後、ずっと四聖諦と八正道を根底にして、機根に応じて法門を開かれ、多くの人を救われたのです。この解脱の法門は周く三世を貫いて輝き続けるのです。

釈尊滅後凡そ千七百年。正しょうちやく 嫡第五十代の祖、廓庵禪師が出現してこの十牛図を顕しました。実に有難たいことです。今眼前にこれが有るのです。篤と実参実究して仏性の消息を究めて頂き、靈鷲山を復活して破顔微笑を冀こいねがうものです。参。

「十牛図」現代語訳に当たって

確かに祖録を読み下しただけでは、禅固有の語句は意味不明です。その理由は見慣れない熟語であり、その殆どが譬喩的な示唆であることと、全く見当も付かない心底を語っているからです。これを境界辺と言います。体験者でない限り分らないし伝わらないものです。言ってみれば無いものを語っていますから尚更分らないのです。

訳すに当たって困難なことは、ただの読み下し的な原文直訳では伝わらないので、その壁を打破するには意訳することになります。ところが意識と成ると、語句の選択が些か大変なのです。

例えば、「末後まつごに青蓮しょうれんを目瞬もくしゆんして、頭陀ずだの微笑みしょうを引き得たり。」これを文字通り訳しても意味不明です。これは靈鷲山に於いて釈尊の拈華を、迦葉尊者が見て破顔微笑し、仏法が迦葉尊者に以心伝心したことを著したものです。仏法にとって最も意義深いことを、僅かな文言で言い表したこうした境界きょうがい辺は語句を超えたものですから、このように訳すことで生きてくるし伝わるのです。

又「鞭繩べんじよう」も「鞭索べんさく」も鞭と繩、つまり調教する事であり鍛えることです。油断無く修行する意味です。修行は「今」「只」することであり、坐禅することであり、成り切ることであり、即今底であり、心を持ち出さないことであり、雑念・煩惱を切ることです。

言葉こそ異なりますが、内容は一つ事です。要するに囚われを取り、癖を超えた本来の心を体得することです。「鞭繩」も「鞭索」もその為の努力を啓蒙した語句ですから、今後は多種の現代語訳がなされるはずです。

大切なことは、廓庵禪師・慈遠禪師、諸仏祖師方の心が分かった上で展開して貰いたいのです。と言えば「今」「只」を体得してからということですが、ここが不明で訳すと、思わない間違いをして、修行者を誤らせることとなり却って害毒を撒き散らすことになるのです。

今、この大役を果たすに当たって、語句選びに苦慮しました。より分かり易くすれば説明的に成り、原文に近すぎれば伝わらない。従って祖意を大切にしてい、時には無い言句を付帶したり、思い切って内容を強調したため文字面が一変しました。

大方の弁巧をもって、祖心の伝統を資助したく冀っています。

十牛圖 「序文」

夫諸佛眞源、衆生本有。因迷也沈淪三界、因悟也頓出四生。所以有諸佛而可成、有衆生而可作。是故先賢悲憫、廣設多途。理出偏圓、教興頓漸。從魚及細、自淺至深。末後目瞬青蓮。引得頭陀微笑。正法眼藏、自此流通。天上人間此方他界。得其理也、超宗越格、鳥道如而無蹤。得其事也、滯句迷言、若靈龜而曳尾。間（此間）有清居禪師、觀衆生之根器、應病施方、作牧牛以爲圖、隨機設教。初從漸白、顯力量之未充、次至純眞、表根機之漸熟。乃至人牛不見。故標心法雙亡。其理也已盡根源、其法也尚存莎笠。遂使淺根疑解、中下紛紜。或疑之落空亡、或喚作墮常見。今見則公禪師、擬前賢之模範、出自己之胸襟、十頌佳篇、交光相映。初從失處、終至還源、善應群機、如救飢渴。慈遠是以探尋妙義、採拾玄微、如水母以尋眈、依海蝦而爲目。初自尋牛、終至入禍、強起波瀾、橫生頭角。尚無心而可覓、何有牛而可尋。顏至入禍、是何魔魅。況是祖祢不了、殃及兒孫。不揆荒唐、試爲提唱。

廓庵禪師十牛圖

序 文

慈 遠

夫れ諸仏の真源は衆生の本有なり。迷いに因るや三界に沈淪し、悟りに因るや頓に四生を出ず。所以に諸仏として成るべき有り、衆生として作るべき有り。是の故に先賢悲憫して、広く多途を設く。理は偏円を出し、教は頓漸を興こし、麤より細に及び浅より深に至る。末後に青蓮を目瞬して、頭陀の微笑を引き得たり。正法眼蔵、此れより天上人間此方世界に流通す。其の理を得るや、超宗越格、鳥道の跡無きが如し。其の事を得るや、句に滞り言に迷い靈龜の尾を曳くが若し。

間清居禪師有り、衆生の根器を觀て病に応じて方を施し、牧牛を作以て図を為し、機に随つて教を設く。初は漸白より力量の未だ充たざることを顯わし、次いで純真に至つて根機の漸く熟するところを表す。

乃ち人牛不見に至つて、故に心法双び亡ずることを標わす。其の理や已に根源を尽くし、其の法や尚お莎笠を存す。遂に浅根をして疑誤せしむ。中下は紛紜として、或いは之を空亡に落つるかと思ひ、或いは喚んで常見に墮つると作す。

今、則公禪師を觀るに、前賢の模範に擬え、自己の胸襟を出し、十頌の佳篇、光を交えて相映ず。

初め失処より、終わり還源にいたるまで、善く群機に応ずること、飢渴を救うが如し。慈遠、是を以て妙義を探尋し、玄微を採拾す。水母の以て漁を尋ぬるに、海蝦に依つて目と為すが如し。初め尋牛より、終わり入麤に至つて、強いて波瀾を起こし、横まに頭角を生ず。尚お心として覓むべき無し、何ぞ牛として尋ぬべき有らんや。入麤に至るにおよんでは、是れ何の魔魅ぞや。況や是れ祖祢了ぜざれば、殃い児孫に及ばん。荒唐を揆らず、試みに提唱を為す。

廓庵禪師十牛図序文

現代語訳

所謂^{いわゆる}仏性は祖師も衆生も全く同じである。仏性が分からぬから迷い苦しみ、悟れば生死流転の苦しみより脱却する。故に諸仏と成るべき因縁があり、衆生と成るべき道理がある。この故に祖師方は悲哀され、解脱の道を種々開かれた。説き方は婉曲^{えんきよく}も端的も有り、導き方も単刀直入から、暫時積み重ねる修行法も顕れ、粗より細に及び浅より深に至ることが出来る。決定的なのは、靈鷲山に於いて釈尊^{あまね}の心が摩訶迦葉に伝統したことだ。この時より解脱の消息が伝わり得る事となり、周く世界に流通^るすることになった。仏法は一切の道理を超越しており、鳥が空を往来して全く跡形の無いが如く理念の外の様子である。是れを体得するには祖師の經典・祖録に学ぶため多くの修行者が語句に囚われて迷い、その悪弊から逃れることが出来ないことがある。

最近清居禪師の説かれた書物が出回っている。彼は修行者の内容を能く見極めて間違いを指摘している。修行過程を牛に喩えて絵で顕し、修行者に分かり易く教えている。初めは手懸かりさえ分からぬ様子を真つ黒な牛で示し、次第に白くなり、修行が純熟していくことを表している。乃ち人も牛も居なくなつた処を、殊更に強調し心身脱落として顕している。その理は最も大切な処を説いてはいるが、その法は未だ真髓ではない。だから初心者を誤認させてしまう。中下は色々詮索するので、或る者は人牛^{じんぎゅう}不見を虚無感に落ち入るのではないかと疑つたりするであろうし、或る者はそこを極点だとして拘るだろう。

今、則公^{そくこう}禪師（廓庵）の十牛図を観ると、禪師自身が祖師の示す通りに修行して自己の仏性を悟り、それを十篇の勝れた頌で顕している。それらは絵と相まって仏道修行の様子を明らかにした素晴らしいものである。

牛の失踪から始まり、終わりの本源に体達する修行過程を、実に適確に表していて、飢えに食を、渇きに水を与えて救うが如くである。

私は（慈遠）この十牛図に遭遇した故に仏法の奥義^{おうぎ}を徹底究めることが出来た。目の無いクラゲが餌を探すには、蝦^{えび}の好む液体を放出して誘い込み、蝦の目を頼りに餌を得る如く、是の十牛図は誰にも適応している。

初めの尋牛より、終わりの入廓垂手^{にんかくすいしゅ}までの全体は、却って波瀾を起こし、恰も横面^{よこつら}に生えた角の如く見苦しくて邪魔物である。本来求むべき心は無いにも関わらず、何故牛に喩えて探さねばならないのか。最後の入廓に至っては、何と言う狂気沙汰^{きやうきさた}だろうか。しかし若し祖師方は是の真意を理解し得なければ、仏法の命脈は断絶し、その災いは将来の全人類に及ぶ。荒唐無稽^{こうとうむけい}を承知の上で、及ばずながら祖意を伝えるべく提唱することにした。

序文提唱

「夫れ」

この序文は弟子の慈遠禪師がものしたものです。師資共に誠に立派な祖師であり境地のみならず知識も本当の実力者ですから、この序文は容易ではありません。禅要を網羅しているからです。

最初に「夫れ」とあるのは次の文章の導引語です。そこに自信力の強さが現れています。普勧坐禅儀の冒頭に、「たずぬるに夫れ」とあるのと同じ語略であり文法です。大意はありません。大袈裟に代弁すれば、これから私が説く法は仏法の極であり本質だからよく聞けよ、と言ったところです。

「諸仏の真源は衆生の本有なり」。

所謂仏性は祖師も衆生も全く同じである。

いよいよ慈遠禪師の真骨頂に突入します。是非とも我々に伝えたい仏法の真髄です。釈尊も諸仏祖師方も自分の本来に目覚める前は、我々同様ただの素凡夫でした。修行して身心一如に還ったら自我・我見が無くなり祖師になったのです。基は全く同じだと言う事です。

「真源」の二字は文字通りに理解して、本当の源とか本来とか、又真相、或いは本質とか真理と思えば間違ひありません。諸仏祖師方の内容であり心の事です。祖師方の内容とは「只」です。余念のないスツカラカン「只」と言うのです。ですから「只」も有ったら本当の「只」ではないのです。「只」は釈尊の真髄であり、摩訶迦葉の破顔微笑です。諸仏祖師方は「只」を以心伝心して代々伝統してきたのです。ですから「只」が諸仏であり、「隔たり」のある人を衆生と呼んでいるだけで、真源は同じなのです。

それはそうです。諸仏祖師方が食べても誰が食べても梅干しは梅干しであり、砂糖は甘く塩は辛い。誰もが縁に拠って生まれ、生縁が尽きれば死ぬ。吐く息は吸う息に非ず、吐いた息が出なかつたらみんな死ぬ。諸仏も衆生も少しも違つてはいない。それを「諸仏の真源は衆生の本有なり」と言うたのです。当然のことを言っているのです。

では諸仏祖師方と衆生と何処が違うのか。眼は眼じゃないか、と言われても当たり前すぎて返事をする気もしないでしょう。しかし同じだと言うが、絶対に違うものが有るではないか。

衆生は何かにつけて囚われては惑乱・葛藤する。見た物や聞いたものに惑わされるではないか。祖師方にはそんな心はない。

この事をちゃんと分かるように、衆生を惑わさないように説明して貰いたい。でなければこんな事を聞かされては却って惑乱するではないか、と詰め寄りたくなる筈なのだ。この説明が次です。

「迷いに因るや三界に沈淪し」。

仏性が分からぬから迷い苦しむ。

では文句を言わずに能く聞け、と言わんばかりです。文字面は「迷うから三界（欲界・色界・無色界）を浮き沈みするんだ」と。さっきは「諸仏の真源は衆生の本有なり」と言っておきながら、いきなり「お前達が自我を出して囚われ迷うから、救いのない三界を彷徨き廻ることになるんだ」と。今は谷底へ突き落とすような惨いことを言うが、これは一体何なのだ？

「欲界」は文字通り、欲望を恥とも思わない輩の住むところ。

「色界」は、そんな動物的な欲望を超越したが、見聞覚知の諸条件に囚われる者が住むところ。

「無色界」は、それら欲望も諸条件も超越したが、尚すつきりしない精神の住处。だから迷いの世界です。要するに「隔たり」が有れば自我・我見となり、妄想、妄念、妄覺となり、故に三界となる。そして自らその苦界を抜け出さないから輪廻転生し続けるのだ。能く気を付けよと言う事です。

では、迷いとは何なのだ？

我々の心身の何が迷いなのだろうか？ 身体が迷うとは如何なることか。手足が迷うか？ 働けば疲れるしお腹も空く。喉も渇く。これ迷いか？ となると生まれたことも生きていることも迷いか？ そんな馬鹿な！ 迷いなんかじゃない。簡単に言えば生命維持に必要な作用に過ぎない。

我々が気が付いた時は既に人間であつたし、身体が有り眼耳鼻舌身意が有つたではないか。これらは全て自然の物であり本来のもので、偽物とか迷いと言う物では無いではないか。

眼のみならず見聞覚知の全ては本来意識も感情も好き嫌いも損得も何も無く、「今」「只」有るべき様に作用が「只」有るだけで、本来公平無私ではないか。誰の見聞覚知もそうではないか。釈尊の眼も達磨大師の眼も、我々の眼も同じではないか。

その時、その場、何でも眼にするし何でも耳にしている、しかも何も残ったりしていない。綺麗に消えて何も無いから、次次に作用し続けられる。これ本来ではないか。いちいち自然の作用であり縁の様子であつて何一つ間違っている物など有り得ないではないか。

そう言われても、見た物聞いた物が刺激となつて心に色々問題が起こり惑乱・葛藤して居るではないか。となるのが一般です。それは身体の問題ではなく、瞬時に情報化して心に取り込む、つまり認めて囚われから起こってくる虚像のことです。迷いと云うはこの心のことであり、これを自我・我見と言うのです。

「隔たり」が有り余念があるために、この真相が分からぬだけです。
では、一体どうすればいいのだ？ 次がその答えです。

「悟りに因るや頓に四生を出ず」。

悟れば生死流転の苦しみより脱却する。

「悟れば即、苦界から脱するぞ。それでお終いだ」と。つまり、悟るには自己を立てたり計らったりするなと言う事です。この有無を言わさぬ自信こそ正師の力量であり、この正法に従うしかないのです。目が覚めない限り次から次に恐い夢や辛い夢を見続けて呻き苦しむでしょう。目覚めれば全く明了了で、夢の馬鹿馬鹿しさを自覚するのと同じです。

四生^{ししよう}について説明しておきます。まず、生まれる縁に四種類あるという説ですが、なかなかまんざらでもない理屈です。人間のように親のお腹の中から生まれてくるのを「胎生^{たいしやう}」と言い、鳥のように卵から生まれるのを「卵生^{らんしやう}」と言い、じめじめしたところで生まれるウジ虫とかミミズを「湿生^{しつしやう}」と言い、蛾や蝶のように卵からウジとなりサナギとなり点々と化けていく、これが「化生^{かじやう}」です。これ等四生は迷道苦界であり、全て因果にくぐられた宿命的な流転です。

宿命的な流転とは、そこから出られないことを意味します。何故かと言うと悟れないからです。何故彼等は悟れないのか。それは自分を自分だと知る力を持ち合わせていないが為です。自分の運命を知ることが出来ないために、そこから脱したいとも願わず、脱するための「道」「法」を聞くことも出来ないが故に、自分の本来に目覚めることが出来ないのです。

自分を知ることが出来るのは人間のみです。迷界を脱するにはどうしても人間に生まれて来て、この解脱の法門を聴聞して仏道修行しなければ駄目なのです。

頓とは、待った無し、いきなりです。隔てがなければそのまま真如です。初めからそうであつたと自覚することを悟りというのです。三界も無く四生も無い、静寂そのものです。これが仏と衆生との差です。自我か「只」かです。そのことを次のように締めくくつたのです。

「所以に諸仏として成るべき有り、衆生として作るべき有り」。

故に諸仏と成るべき因縁があり、衆生と成るべき道理がある。

だから諸仏に成るべくしてなつたのだし、自我・我見を^{ほしいまま}恣にするから衆生と成つたのだ。修行のゆるがせに出来ぬことが分かつたかと。「今」に安住して縁のままに「只」在れば本来の人なのです。真源

は同じなのに、誠に惜しいことであり、哀れなことだ。一生は束の間なのにと。

「是の故に先賢悲憫して、広く多途を設く」。

この故に祖師方は悲哀され、解脱の道を種々開かれた。

是の故に先に「道」「法」を得られた祖師方が、我々を悲しみ哀れんで全ての人が救われるようにと生涯を掛けて説いて下さっている。この高恩を忘れるなどの思いを語脈裏から読み取って下さい。

自己を立てた瞬間に自我・我見となる。自我・我見は生存本能の自己保全が主体で作用する。だから自我は常に独善的であり自己中心であり自己絶対・他否定に働く構造になっている。それぞれが損得や好き嫌いを主張する様がそれです。心が既に対立構造になっているので、常に他と対立していて平安であるはずがないのです。日々のこの様子は自分が一番良く分かっていることです。

だから先賢の祖師方が悲憫されて身心一如への道を色々に示されたのです。自己満足や感情満足のために、あたらしいこの尊い法身を無駄にするではないぞとの慈悲からです。発菩提心して「道」のために努力して欲しいだけだと言いたいのです。

諸仏祖師方のこの広大な慈恩が分かるか、と言う慈遠禪師の涙が尊いではないですか。涙の人は感応道交です。涙は痛腸より出ずとか。心が痛む人は法縁の篤い人です。法のためにはとても喜ばしいことです。

「理は偏円を出し、教は頓漸を興し」。

説き方は婉曲も端的も有り、導き方も單刀直入から、暫時積み重ねる修行法も顯れた。

解決の道を分かせようと祖師方が色々に説かれた。「偏円を出し」の偏とは偏りのこと。説明のための説明や、譬喩等、老婆親切から蛇足を付けたりしている。これとて慈悲故で、やむを得ずしていることだ。円はまどか、つまり法丸出しの意味です。端的の法を説いて真箇の道人を導き、硬軟自在に対処しているのだと。

これはどういうことかという、人間はまず知ることから始まる知的存在です。知性は事象を解析し比較をしたりして、結論を導くために過去の情報などを駆使して思考を展開します。最後にこうだという結論を出します。思考が行き着くと確信に変わり、そこで初めて信ずるという精神行為が起こるのです。

分かった、確かにそうだと信を置くと、絶対感が湧き信念に成ります。人間は確信を持ち、信念にならないと決定的な行動に移れないのです。勿論、余りにも単純な結論で確信的になると、その先の事を見落として行為するので失敗することになるのですが、そのことも充分に分かっているので心配になり、疑義の念や不審の念に遮られてなかなか確信にまで達しないのです。これが生まれる以前からの癖、即ち業障です。悪知悪覺となり妄想・妄念・妄覺に化ける奴です。

初めから絶対信頼している人は、説明は無用です。思考系知性系を持ち出さなければ、過去の動物的自己保存の念が介在しないので、疑義の念も不審の念も無いのです。即実行です。その人は法縁の勝れた人ですから、時間も情熱も無駄がなく、進歩も早いのです。

「只」坐禅しなさい。縁のままに素直にしなさい。為すべき事を余念無く「只」しなさい。これだけでいいのです。南泉禪師の言う「不疑」に達すれば即道です。こうした勝縁の人は端的な教えが必要なのです。それが「頓教」です。

生存するには害敵から身を護らねばなりません。何十億年の経歴に於いて、不信心は進化発展の上で安全確保のために自然に具わったのです。ですから本来そうした不信心が何重にも働くように心的メカニズムが成っているのです。

色々に説明し道理を説くのは、そうした過去世の束縛から脱却するために、一つ一つ信を重ねて不信を消去していく手順なのです。正しい信念があれば正しく修行することが出来ないから、信は絶対必要なのです。ですから同じ法でも何度も能く聞く必要があるのです。これが「教は頓漸を興し」の漸教です。

人それぞれの機縁が異なれば当然教えも頓教と漸教の二法が起こつて然るべきです。

釈尊も璣^{りょう}瑠^る経^{きやう}や涅槃^{ねはん}経^{きやう}や法華^{ほふけ}経^{きやう}のように、漸次向上させて大乘頓教に導いたものもあれば、般若心経^{けしんきやう}や華嚴^{けおん}教^{きやう}や維摩^{ゐいまきやう}経^{きやう}等のように、言外^{げんがい}の消息をストレートに説いた頓教もあるのです。釈尊は総ての階層を網羅し尽くしていたのです。

今、廓庵禪師の意志を伝えるべく、弟子の慈遠禪師が言うに、人の業縁が異なっているために頓漸二教も必要だから現れたのだと弁護しているのです。これは次の句にも繋がっていきます。この十牛図が段階的に漸教のように説かれていることを多少懸念して、しかし修行には過程があり、これも必要なんだと擁護しているのです。これは少し説明が必要です。

禪史的には具眼の祖師方は、この十牛図を影で懸念しました。その背景は修行に段階を設定したことです。本来は心とすべき者も無いので、却つて修行者を迷わす危険が有る、と言うものです。そのように評すれば当然指摘の弊害は免れませんが、廓庵・慈遠両禪師の意図はあくまで自我・我見を陶冶するために、暫時必要な指示をしているのです。ですから今、修行する上に必要なのです。確かな修行こそが命ですから、不疑の一念で即今底を行ずれば良いのです。業縁が強く、拡散の癖がけたたましい時は、命懸けで「今」「只」を守らねば切り抜けられませんか。この時、癖が取れていく人々の様子が有り異なるので小成に按じてはならぬと、努力心を啓蒙しておられるのです。ここを道理で片付けてしまふから実地の行が徹底しないのです。

「僂^そより細に及び浅より深に至る」。

粗より細に及び浅より深に至ることが出来る。

あらましから細部へ、表層より深層部へ、そして真髓へと言うことです。釈尊も初めは四聖諦から八正道を説かれ、大乘の法門へと導いたのです。「僂より細に及び浅より深に至る」とはこのことです。ですから法縁の浅い人でも正しく行ずれば、本来に体達するんだというのがこの十牛図です。

釈尊の生命線は何と言つても解脱をさせることにありましたから、八正道の最後である第八の「禪定」を錬ることが行の中心でした。禪が仏法の総府と言われているのは、知的計らいを一切止めて（自己を捨て）禪定を錬ることに拠つてのみ解脱することが出来るからです。解脱は涅槃ですから仏法をそっくり体現するのです。更なる仏法は他に無いのです。その一番手っ取り早い修行が即ち坐禪なのです。四の五の無しに、知性や感情に由来する総ての精神現象を持ち出さず、即その物に一途になることです。これが成り切るです。いきなりここへ導くのが頓教です。

本当に徹し切り成り切った時、成り切るという者も無いのです。徹した証しが悟りです。いきなり悟るので、これを頓悟と言うのです。

好手本の一人が達磨大師です。一週間の打坐で身心一如の境地を得られた人です。その弟子の神光慧可大師は祖に出合った明くる朝、「心を求むるに了に不可得！」そんなものは有りません！と決定して法を得られました。達磨祖の説く「直指人心見性成佛・一超直入如来地」の人となり、釈迦嫡々相承第二十九祖となった方です。つまり悟りに段階は無いと言う標本です。

釈尊は師匠がいなかったため苦心惨憺をして悟られました。道は何時も道です。「今」道その物ですから、「今」我を忘れて成りきる努力を怠らねばいいのです。歩くときは「只」歩くのです。その事をその事たらしめるには、一心に余念無くするのです。道を道たらしめることを仏道修行と言うのです。祖師だけの世界ではないのです。

昔の祖師であつても、今日の我々であつても同じ「今」です。成りきるのに昔の成りきり方、今の成りきり方、といった特別な道や方法があるわけじゃないのです。先ず、純真になって、何でも「只」するのです。一途にするほど徹しやすいのです。要するに頭を遣わぬ事です。遣う癖が有るから、このように「僂

より細に及び浅より深に至る」と言う具合になり、途上が生まれてしまうのです。これも仕方がないと言うわけです。いきなり行ずる者には段階など無いのですが、その事を知りきって言っているのです。

「末後に青蓮を目瞬して、頭陀の微笑を引き得たり。正法眼蔵、此れより天上人間此方他界に流通す」。

決定的なのは靈鷲山に於いて釈尊の心が迦葉尊者に伝統したことだ。この時より解脱の消息が伝わり得る事となり、周く世界に流通することになった。

この文章はとても格調高く美しいばかりでなく、とても大切な事を伝えていきます。いよいよ我等の釈尊、我等が初祖迦葉尊者の登場です。説き来たり説き去った四十九年の釈尊。インド中に多大な影響を与え、且つ今日はおろか尽未来際に涉って全世界に法益を布衍し続ける釈迦牟尼仏です。そのクライマックスはと言うと、靈鷲山での捨華微笑です。最も名高い一大事因縁の伝承です。これがなかったら今日のみならず、三世に涉って仏法無しです。尊中の尊、一大事中の一大事です。

若し或いは、仏法を語り坐禅修行する者で、この言外ごんがいの消息を無視する輩は、共に論外の徒です。どんなに名言を論じ尽くしても、中身の無い、描かれた絵の餅に過ぎないのです。つまり、釈尊も無く諸仏祖師方も無く法もないと言う事です。この捨華微笑は仏法の中身が伝わるか否か、危機一髪だったのです。靈鷲山に集まった多くの弟子達を前にして、釈尊はそこに供えられていた金婆羅華こんばらけ（蓮の類）の華を一本「只」取り上げた。「只」是れだけです。これが捨華です。これは一体何なのか？ 釈尊は何を言いたいのか？ その心は何か？ 大抵の者がそう思ったのですが、迦葉尊者ただ独り、釈尊の心底を看破して、真底納得して思わず破顔微笑されたのです。釈尊の捨華を「只」見て拈華になっていたのです。

これが捨華微笑であり、天地を揺るがせる大事件となった一大事因縁です。たったこれだけが、何故一大事因縁なのか。

釈尊の心は「只」です。空っぽです。生死去来もなく、煩惱菩提もなく、自他も是非もなく、無論三毒も有りません。これを涅槃寂靜とも涅槃妙心とも言うのですが、全て「只」を神々しく形容した言葉に過ぎないのです。つまり何も無いから縁次第で何にでも成る大自在の世界が釈尊の境地です。

何心無く、ついつと「只」取り上げた。釈尊も無く華もなく、宇宙大の自在作用を迦葉尊者が見落とさなかったのです。この純粹無垢、真空の作用が確かに迦葉尊者に伝わっていたのです。その証しが破顔微笑です。この様子を見逃さなかった釈尊は、心から喜ぶと同時に、明らかに迦葉尊者が仏性を相続したことを確認し、歡喜と共に安心されたのです。

釈尊は全大衆に、「正法眼蔵、涅槃妙心、真相無相、微妙法門、不立文字、教外別伝あり、摩訶迦葉ふそくに附嘱す」と高らかに獅子吼ししこされました。つまり迦葉尊者が自分と全く同じ内容を得た事を天下に公表し、証明し、悟りの消息が以心伝心して伝えられた事を断言したのです。我が滅後はこの迦葉尊者に就いて、今まで通りの修行をすれば良いぞとの言わず語りです。

そして釈尊滅後、迦葉尊者によって第二祖阿難尊者あなんを打出だしゅつしました。今度は迦葉尊者が阿難尊者を証明して釈尊の心を伝統したのです。こうして転々と心から心へと、代々伝えてきたのです。

体得底をもつて、証明によって生きたまま釈尊の心を伝える。これが禅の特色です。これを嫡嫡相承てきてきそうじょうと言うのです。「只」の心を、「只」に成った人により諸仏祖師方の心を伝えて来たのです。「只」の心には邪念も煩惱も有りませんから、変質したり発達したり生も滅もないのです。これが涅槃です。真に平和であり、大安心の生涯があることを知らせたいばかりでした。

この心を、達磨大師は「廓然無聖」と言い、南泉普願なんせんふがん禪師は「太虚の廓然として洞豁どうかつなるが如し」と

表現されました。がしかし、空っぽで何も無いために、実は言いようがないのです。強いて言えば、諸仏祖師方の全体が諸仏祖師方の心なのです。起きて寝るまでの起居動作一切が祖師の心です。大小便をすることから一杯遣りすぎて酩酊することから一切合切です。他には何にも無いのです。「只」だからです。この一際大切な出来事を、このような美しい表現で簡潔に言い表せたのはさすがに慈遠禅師です。有り余った力量と才覚が万古の光になっています。

今少し序文のこの文言を紐解いてみます。

「末後に青蓮を目瞬して、頭陀の微笑を引き得たり。」とは見事な表現です。末後とは言葉通り、最後に、遂にと言う意です。

何を遂にやったのか？ 釈尊が金婆羅華を捻華したところを、迦葉尊者が「只」見ただけで微笑して頷いた。それを釈尊が見逃すことなく、迦葉の力量を見て取って賛嘆証明した。この事を言っているのです。涅槃妙心が確かに有り、その心を伝えることが可能だということ、それは師匠により、菩提心により、努力により、体得によるもので、他に拠るものではないと言っているのです。

つまり難行苦行でもなく学問博識でもなく、加持祈祷など余外の法を幾ら命懸けで努力しても得ることはないという意味です。

青蓮は青々とした蓮の葉です。表は青く裏は白い。表を中にしてくると巻き、筒側から中を覗くと、外眼は白く眼球は青の綺麗な美しい目のように見えると言う。迦葉尊者が釈尊の金婆羅華を観た様をこのように形容したのです。頭陀は修行又修行する僧のことです。遂に決定的な大解脱底の迦葉尊者を得て、この大法が伝わったという意味です。

これは確かな修行法方に従い、確かな指導者の本で本当に修行すれば迦葉尊者のように、釈尊と全く同じ悟りを得ることが出来る事。この事を言っているのです。

この時から釈尊の正法眼蔵、涅槃妙心、即ち仏法が天下に広まり、本当に救われる道を人類のみんなが手にすることが出来るようになった。と言うのが「正法眼蔵、此より天上人間此方他界に流通す」です。

この序文の最後に、「是れ祖祢了ぜざれば、殃い児孫に及ばん。」と結語しています。祖祢とは祖先のことです。祖先のことを正しく良く知らない、災いがずっと続くことになるぞと。勿論全体に拘わる語句ですが、これはまさに捻華微笑に纏わる一大事因縁のことであり、言外の消息を指しているのです。

つまり釈尊が迦葉尊者を証明した「只の心」のことです。この大事な箇所を無視しての如何なる仏道修行も、却って衆生を永遠に惑わす事になる。釈尊は、他に求めず、人々が本当に禅定を練り尽くして徹しなさいと言われたのだから禅定を護らなければ仇になるぞ、と厳重注意を促した語句です。

ここは本当に大事な所なのでもう少し蛇足します。

「無門曰く、黄面の瞿曇、傍若無人。良を庄して賤となし、羊頭を懸けて狗肉を売る。将に謂えり多少の奇特と。只当時大衆すべて笑うが如くんば、正法眼蔵作麼生か伝えん。もし迦葉をして笑わざらしめば、正法眼蔵又作麼生か伝えん。もし正法眼蔵に伝授有りといわば、黄面の老子、閻闍を誑諱す。もし伝授無しといわば、なんとしてか独り迦葉を許す。」

これはあの有名な無門関の著者、無門慧開禅師の語です。慈遠禅師と境地を同じくして、大事な一大事因縁を強調した言い分です。分かり易く要約しますと、

「釈尊もお人が悪い。（釈尊を崇めるは良しとして、貴殿達は禅定を見過ごしてはおらぬかと、我等への注意）。

忙しいのに一大事があるというので靈鷲山まで来てみれば、噂とは裏腹に華を一本「只」取り上げて見せたきり。（「只」それだけ。ここが大切なのだ。「只」しておることを見逃すなど）。

何か特別なことでも有るのかと、みんな妄想して迷ってしまったではないか。（妄念して「只」見る眼

が無かったからだ。お前はどうかと、天下に忠告した」。

もしあの時、全員がどつと微笑したら、「正法眼蔵、涅槃妙心、実相無相、微妙法門、不立文字、教外別伝あり、摩訶迦葉に附嘱す」と言うた正法眼蔵なるものは一体どうなさるお積もりか。（と言って今の我々に、本当の釈尊の心底が分かるかと）。

あるいはもし迦葉が微笑しなかったら、正法眼蔵は又々どうなさったんでしようか。（釈尊が「只」撿華し、それを「只」見て「只」微笑して、一切何の法も心も無い。これが真実の仏法だぞ。分かったか）。それでも尚、伝えるべき正法眼蔵と言う特別な法が他に有ると言い張るとしたら、（そんな大層な心があるなら出して見せて欲しいものだ。無いでしょう。有る筈が無い。人々の即今底が正法眼蔵ではないか！）。

それこそ釈尊はとんでもない詐欺師まがいの大ほら吹き者と謂われますぞ。だからと言って、ここで特別伝授すべきものなど無いと言うのなら、何故迦葉尊者独りをあのように賞賛し認めたのか。（釈尊ともあろうお方が、そんな出鱈目を言うはずがない。ここが大事なのだ。釈尊の言われる通り、命懸けで禅定を錬れば分かることだ。迦葉尊者の消息こそが仏法なのだ。そのためにみな時を惜しんで禅定に勤めよ」と。

これが無門慧開禅師の血滴々です。この血を吐く程の訴えが響かなければ、この先きこの十牛図を幾ら読みあさっても意味はないのです。

是の如く人々の違いは有れども、即今底は万古普遍です。時の釈尊、時の迦葉尊者、時の達磨大師、そしてこの慈遠禅師、無門慧開禅師、諸仏祖師方を貫いているものは、何もかもとつばらった「只」の心です。これを法と言うのです。正法眼蔵とも言い、涅槃妙心とも言うのです。我々の即今底です。

加えて言えば、「無門関」は勿論とても大事な座右の法書です。求法の人なら誰しも参ずる祖録の筆頭です。その提唱は汗牛充棟ですが、中でも飯田櫟隱老師の「無門関鎖鑰」は最高にして絶古今です。これ以前もこれ以後にも現れない絶妙の法書です。

「其の理を得るや、超宗越格、鳥道の跡無きが如し。其の事を得るや、句に滞り言に迷い靈龜の尾を曳くが若し」。

仏法は一切の道理を超越しており、鳥が空を往来して全く跡形が無いが如く理念の外の様子である。

釈尊の法は総てを網羅しています。それは心の根源を究め尽くしたため論理を超えているからです。能く見て見よ、空には道も跡形もないのに、鳥たちは間違ひなくちゃんと往き来しているではないか。本当の道はそのように一切を超えており、迷ひも囚われもない本来自由自在である。これが仏法であると。

「其の事を得るや、句に滞り言に迷い靈龜の尾を曳くが若し」。

是れを体得するには祖師の經典・祖録に学ぶため、多くの修行者が語句に囚われて迷ひ、その悪弊から逃れることが出来ないことがある。

体得するには修行が必要です。その方法はどうしても祖師方の言葉や語句に学ばねばならない。真剣であればあるほど多くを求めてしまふ。一旦知ってしまうとその知識から離れるのは難しいのです。そのため実地の行に入ると、理解したそれらの言葉や理屈が脳裏に浮かぶため、却って苦しみことになるのです。更に具合の悪いことに、勝れた道理が分かると内心喜び、分かっただけ早く体達出来ると思っている自己があるからです。本当に始末が悪い癖だと、御自分の吐露であり後人への忠告です。ですから癖から離れることはなかなか勇氣と努力が要るのです。これが「靈龜の尾を曳くが若し」です。

「靈龜」とは歳が分からないほど長生きしている龜のことです。どうして長生き出来たかという、自分の足跡を自分の尻尾で消して、見付けられないようにするからです。ところがその様に消した跡形があるから、やはり隙を衝いては理屈が出て悩まされるのだ。拘っていないようではあるが、一旦知ってしまう

と離れるのは難しい。本当の仏道修行とは、極自然なことで何事も一心不乱に余念無く「只」行ずることです。道理も理屈も何の役にも立たないことを指摘して、本当の禅定を大切にせよとの真意です。ここが大切なところです。

「間清居禅師有り」。

最近清居禅師の説いた書物が出回っている。

「間」の字を「この頃」と訓じたのは、日本語の豊かさです。言葉の豊かさは当然心の豊かさであり文化と言うことですが、それだけ心が繊細であり、特に感性が磨かれて華麗にして鋭敏な民族になったのです。自然と共に、いや自然と密着したしなやかな生活の中から発生した日本の言葉だから出来ることです。その豊かな精神性が礼儀作法をはじめ、高度な精神文化が発達しました。言葉と精神性は、最小限の言葉から限りなく深い世界を表す俳句のような言語文化を生むことにもなったのです。

言葉と言葉の深遠な空間を、密かに心で埋めて概念下に隠し、表面をすっきりとコンパクトにした表現法なのです。つまり繊細でしなやかな心が、言葉の加工技術を深遠にして、多岐に涉って日本の深い伝統文化を形成したのです。これが日本の言語世界です。これは全くの余談です。合掌低頭。

この頃、頻りに清居禅師の名を聞くが、と慈遠禅師が切り出しました。法のことと気になるところが有るからです。廓庵禅師の約百年前の人ですから、清居禅師は相当知られていたと言うことです。

「衆生の根器を觀て病に応じて方を施し」。

彼は修行者の内容を能く見極め、間違いを指摘している。

読んだ通りです。彼は修行者の程度内容をよく見て、実に適切な方法で指導している。素晴らしいことだと、ひとまず此処では肯っています。

癖を取る万能薬は、何と言っても只管打坐であり只管活動です。これを更にエッセンスにして言えば、何事も余念を入れず、「只」することです。

「牧牛を作いて以て図を為し、機に随つて教を設く」。

修行過程を牛に喩えて絵で顯し、修行者に分かり易く教えている。

驚いたことに、彼は修行のプロセスを牛の絵で示し、修行者に分かり易く教えている。大した発想でありとても立派なことだと。

因みに清居禅師は曹洞系に当たり、洞山大師の五世ですから、碧巖が世に出るほんの少し前の人です。

牧牛はインドでは聖なる存在ですから、それを以て色々に喩える習わしが、そのまま支那に伝わったようです。南泉・石・鞏・潯山等にも牧牛の話があります。

「初は漸白より力量の未だ充たざることを顯わし、次いで純真に至つて根機の漸く熟するところを表す」。

初めは手懸かりさえ分からぬ様子を真つ黒な牛で示し、次第に白くなり、修行が純熟していくことを表している。初めは惑乱・葛藤し続けてどうすることも出来ない事を、真つ黒な牛で顯し、次第に拡散が修まり、修行が純熟して心身が統一する様子を、頭より漸次に白くなっていく絵で知らしめている。

「乃ち人牛不見に至つて、故に心法双び亡ずることを標わす」。

乃ち人も牛も居なくなった処を、殊更に強調し心身脱落として顯している。

やがて純白になり人も牛も見えなくなった処を特に強調して、そこを解脱として顯している。正しく修行すれば必ず脱落の時節が来ることを確信させるように説いているところは、如何にも素晴らしい。

修行をするかしないかの動機は、自分を真摯に反省できるか否かです。悶々と悩み続ける自分を深く自覚できれば、やがて何とかしたいという願望が起るのです。だから祖師方は、先ず努力心を起こさせようとしてとても苦心しているのです。この難しい大切な処を、見事に説得している清居禅師の手腕に敬服しているのです。

絵と文字、即ち人間の理解回路である知性と感性の二方法から示しているため、見て知り、読んで理解するからです。理解が深まるほど不審感が無くなり、心底より俄に努力心が湧き出てくるのです。この努力心が大切なのです。

「心法」の心は迷いの心です。法は一切の人及び物です。つまり他己です。縁とも環境とも言います。成り切った刹那、一つに成って共に落ちて無くなるのです。それを簡単に納得させるとはなかなか大した説得力であり優れたものだ。道元禅師が言われる、「自己の身心及び他己の身心をして脱落せしむるなり」を言っているのです。

さて次から、法のためにやむを得ず横槍を入れて、足らざる所を補足していこうとするのです。そのためにまず真偽を明らかにして、後人を誤らせないようにしておきたいという処です。

「其の理や已に根源を尽くし、其の法や尚お莎笠を存す」。

その理は最も大切な処を説いてはいるが、その法は未だ真髓ではない。

そこまでの法理はすばらしく、已に根本を言い尽くしていて申し分はない。上根の修行者は当然信じて即菩提心を起こすであろうし、そのような人ならば確かな修行をするだろう。だが俺の境界から言わせて貰うなら、真箇の法としては認め難く、その欠陥のために修行者によっては誤ってしまう畏れがある。是ればかりは見逃すわけには行かぬと、大法重きが故に私心を入れず切り込むのです。

何処が欠陥かと言えば、「心法」は落ちたがまだ「悟り」が残っていることに気が付いていないではないか。ここを衝いているのです。悟りでも空でも持ったらそれだけ煩惱と同じで邪魔に成るのです。ここが「尚お莎笠を存す」です。莎笠とは蓑傘みのがさです。雨の日こそ役に立つが、晴れた日には無用であり、持ち歩けば不便を来す物。要するに残りものが有るぞということです。慈遠禅師は遠慮会釈無く、清居禅師の悟後の修行が不充分であることを指摘して、後人に注意を促しているのです。恐ろしいところです。

「遂に浅根をして疑誤せしむ。中下は紛紜として、或いは之を空亡に落つるか」と疑い、或いは喚んで常見に墮つると作す」。

だから初心者を誤認させてしまう。中下は色々詮索するので、或る者は人牛不見を虚無感に落ち入るのではないかと疑ったりするであろうし、或る者はそこを極点はんばくだとして拘るだろう。

いよいよ大法の忽せにならぬ事を示して反駁はんばくするのです。他のことは許せても、釈尊のこの大法だけはいよいよ加減で済ますことは出来ぬ、というわけです。これではどうしても浅根せんこんの者、つまり初心者を余計に疑義させてしまう。中下根の者はどうしても語句に着いて廻る癖が強いから、自分勝手に理解して修行する。そのため、「何も無い」と思い込む疑いが有り、或いは勝手に「これが悟りであり極点だ」と誤解する恐れがある。何れもこのように間違いを起こすのは学人が悪いのではなく、説く人にまだ問題があるからだ、と言っているのです。安易に悟ったと思わないように、我等に注意を促して居てゐるのです。

慈遠禅師は「法有って身有ることを知らず」の人です。この大自信こそ解脱底の大力量です。清居禅師も具眼の祖ですから、もし是れを聞いたならば、香を焚いて三拝九拝するはずです。法に私心が無いからです。

「今、則公禅師を觀るに、前賢の模範に擬え、自己の胸襟を出し、十頌の佳篇、光を交えて相映ず。初め失処より、終わり還源にいたるまで、善く群機に応ずること、飢渴を救うが如し。」

今、則公禪師の十牛図を観ると、禪師自身が祖師の示す通りに修行して自己の仏性を悟り、それを十篇の勝れた詩文で顕している。それらは絵と相まって仏道修行の様子を明らかにした素晴らしいものである。牛の失踪から始まり、終わりの本源に体達する修行過程を、実に適確に表していて、飢えに食を、渇きに水を与えて救うが如くである。ここにいよいよ師匠の廓庵禪師が著した十牛図が登場するのです。それを見ると、諸仏祖師方を模範として、その教えに従って修行し自己の仏性を確かに悟られた。それによって得た解脱の道を余すこと無く、十篇の勝れた詩文で解き尽くされており、分かり易い絵と共に、相い助け合って更に光を放ち完璧なものだと絶賛です。

その内容は、牛がいつの間にか居なくなり、それを探すことから始まっています。要するに惑乱・葛藤して自分を見失っていた、その事を自覚させることから始まっています。この十牛図も清居禪師同様に「仏性」を牛に喩えていますますが表し方が全く違います。

次第に修行が進み、仏性に目覚めるまでの修行の過程を実地的確に表している。今までは例え努力心があっても修行の方法が分ならず、そのため随分難儀をし無駄をして来た。この十牛図は正に飢えた人に食事、喉の渇いた人に水を与えるが如くに適切であり実に勝れた指南書しなんしょであると。

「慈遠、是を以て妙義を探尋し、玄微を採拾す。」

私はこの十牛図に遭遇した故に仏法の奥義を徹底究めることが出来た。

「慈遠」とは自分のことです。「是を以て妙義を探尋し、玄微を採拾す」とは、この十牛図に出会って初めて目から鱗が落ちて本当に即今底を参究し尽くすことが出来た。裏を返せば、さすがの慈遠禪師も十牛図に出会うまでは余程無駄をし苦辛されたようです。苦辛した者は後人への思いも深いものです。

妙義探尋も玄微採拾も同じ意味で、仏法の真髓を究明することが出来た。本当に「只」に成った今は、一切の重荷が抜け落ちて快感この上無しと言う処です。さわさりながら、多年の苦辛があったからこそです。

重い荷物を担いで遠くより歩いて来た者は、腰を下ろすに場所を選ばぬし、本当に飢えた者は食べ物に好き嫌いを言わぬものです。本当の菩提心なら少々の事では諦めたりはしない。だから十牛図に出会えたのだし、今は後人のために可能な限り努力していると、案に法縁を大切にせよと言う意図もあるのです。

「水母の以て食を尋ぬるに、海蝦に依って目と為すが如し。」

目の無いクラゲが餌を探すに、蝦の好む液体を放出して誘い込み、蝦の目を頼りに餌を得る如く、是の十牛図は誰にも適応している。

水母とはクラゲです。クラゲに目が無いので敵も餌も全く分からない。それが又都合良く体内から或る種の液体を出し、それがエビの好物らしく笠の中へ入ってくる。だからエビがクラゲの目となって餌の処へ導くと。

つまり修行の方法が分からない人にとっては、この十牛図はエビとクラゲの如く、暗闇の街灯であり地図と同じなのだというわけです。どのように参究工夫すればいいのが分からぬ時ほど、悲しく辛いことはないのです、この十牛図の示す通りを実地に努力しなさいと。

次はいよいよ最後の締めくくりです。慈遠禪師ひとしお力が入っています。任に当たって他に譲り難しの勢があり、師を超えて正に伝授するに堪えたりです。大きく出たところ正に親勝りです。

「初め尋牛より、終わり入塵に至って、強いて波瀾を起こし、横まに頭角を生ず」。

初めの尋牛より、終わりの入塵垂手までの全体は、強いて波瀾を起こし、恰も横顔に生えた角の如く見苦しく邪魔物である。

十牛図は「尋牛」から始まり、最後に「入塵垂手」までの全体、却って無駄なことをして風無きに波を

起こしてる。本来説くべきものが無い涅槃妙心の上から見れば、この十牛図も余分なことだ。然るに喋々しくああじゃ、こうじやと理屈を言うて法を汚し、あたかも横面に角が生えたようで見苦しく邪魔物である。

師匠の廓庵禅師を一本投げしておいて、我等に向かって、語句に引っかかることなく、ちゃんと即今底を護れよ、「今」「只」行ぜよと注意して、次ぎに何故ならと続くのです。

「尚お心としてもとむべき無し。何ぞ牛として尋ねべき有らんや」。

本来求むべき心は無いにも関わらず、何故牛に喩えて探さねばならないのか。

とにかく本来心無所住而生其心（まさに住する処無くしてしかもその心を生ず）ではないか。本来本法性、天然自性身ではないか。本来無一物ではないか。心という塊物が有りそうなことを言って学人を惑乱させたは罪過彌天だ。何処にも求むべき心は無いにも関わらず、何故牛などに喩えて無いものを探させるのか。本来から言えばとんでもないことだ。

朝起きたらトイレに行き、食事が済んだら歯磨きをする。初めから何不自由なく自在にして居る故に、この上心だの尋牛だのと甚だ迷惑なことだ。と重ねての涙の背負い投げをして、全てを捨てさせて空っぽへと誘う論法です。

惑乱・葛藤するこの精神作用を心だと思い、自分だと思っている。確かに縁に应じて作用するが、心としての正体は何も無い。では惑乱・葛藤の作用は何か？ それは「心身の乖離」から起こる心の波。つまり癖に過ぎないので、心を求めても何も無いのです。強いて言えば宇宙そのもののなのです。これを「仏性」と言うのです。是の事を本当に究めるのが仏道修行です。とにかく「今」の自分の心以外に他に向かって求めてはならぬとの注意です。涙、涙です。誰のためと御思いか？

「入麁に至るにおよんでは、是れ何の魔魅ぞや」。

最後の入麁に至っては、何と言う狂気沙汰だろうか。

最後の十章「入麁」に書いてあることと言えば、まさに狂気沙汰とも言われかねないものだ。麁は店です。汚れた面をしてしかも裸足で、風采も形振り構わず出歩き、そこらあたりの店に入って食べて飲んで、徒に談笑したりして、一体何をしとるんじやと無眼子（見る眼がない）の者は言うであろう。

そんなことは他の評するに任せばよい。どこにも仏法臭くなく悟りも生死もないことが分かるか。此処「入麁」に至って本当の自在の人、本来の人と言う事が許される。ここに極めつけの大事な消息が有ることを見て取れよと言うのが本旨です。

表面ではケチを付けて落としたように見えて、実は此処まで癖を陶冶し抜けきらねば駄目だと、暗に廓庵禅師の抜けきった境地を絶賛しているのです。

魔魅とはとんでもない事、きちがい沙汰のことです。実は我々みんな魔魅の人です。知らずして生まれてきて、知らずして目覚める。知らずして排尿排便を催し、眼は見つつ見ていることを知らないし、立つて立つことを知らず。知らずして寝ているのです。みんな是の如くの自在人であり魔魅そのものです。元来この魔魅の人であることを本当に知れば良いのです。

悟後の修行を軽く見ている者には決して分からぬ境地があることを示し、最後の一結を衝き付けて締めくくりとした廓庵禅師。諸人、この意重く見るべし。

「況や是れ祖祢了ぜざれば、映い児孫に及ばん」。

しかし若し祖師方の是の真意を理解し得なければ、仏法の命脈は断絶し、その災いは将来の全人類に及ぶ。

慈遠禅師はここで更に大きく出て締めくくる、その才や見事見事。祖祢とはご先祖様です。一番の大本は釈尊であり迦葉尊者です。そもそも霊鷲山での捻華微笑が何であったかを、人々の心眼で能く見定めよ。

大先輩の諸仏祖師方が、とにかくこういう分かりやすく素晴らしい道標を残して下さったのだ。これにより仏法の真髄を得ることが出来る。とても有り難いことだが、語句に走ると却って釈尊の真意を汚すことになり、大法を滅ぼすことにも成る。大変危険なので、誤って取らないようにせねばならない。そうしないとこれからずっと人類のみんなが困ることになるからじやと。

廓庵禅師の慈悲を弟子の慈遠禅師が更に大きな慈悲で包むところ、涙、涙です。悉く菩提心です。これが魂に響かなかったなら、とても迷道を脱することなど出来はしないのです。

「荒唐を揆らず、試みに提唱を為す」。

荒唐無稽を承知の上で、及ばずながら祖意を伝えるべく提唱することにした。

だからこの私が恥を忍んで荒唐無稽を省みず、師匠の意が少しでも伝わるように提唱することにした。諸人、よく見よ！ と絶大な自信を覗かせたところです。閻魔も恐れを成すの勢い、実に小気味よし。両祖師の慈悲、深く感得し、参禅弁道しなければなりません。度々言うが「参禅は須く実参なるべし。悟は須く実悟なるべし」です。又兜率禅師は「撥草参玄は只見性を図る」と。見性とは悪知悪覚を殺し、三毒を殺すことです。つまり、成り切って自己を殺す事です。「只」に達する事です。これぞ諸仏祖師方の命です。

この序文、慈遠禅師の境界であり力量です。大変素晴らしいものです。この序文に精通したら「十牛図」の精神を手にしたようなものです。だが実地に行じなければ何も得る者は無いのです。

仏道修行は本当に余念無く「只」行ずるだけです。自ずから「心身の乖離」が取れるのです。何処までも「今」だけです。ここまで至ったと思っても、訣著が付いていない限りすぐ凡情に落ちてしまいます。脱落するまでは上がったり下がったりの乱高下が激しいものです。四の五の無しに実践するのが仏道修行です。

「試みに」とはちよつと控えめの気持ちのようですが、どうしてどうして。「今から俺が法を説く。よく聞け」と、実は自信の表れです。「末後に青蓮を目瞬して、頭陀の微笑を引き得たり」などと言う表現は殆ど俳句の域です。そのような絶妙の語句を恣にし、斯くも大事な消息を豊かに満載して後世にとつときの宝探しをさせようとする無類の作家が、乙女の如き体をする筈がないではないか。

提唱はいきなりその物を突きつけて、これだ！ よく見よ！ これがこれだ！ 他に何があるというのか！ 洞山曰く、「麻三斤」と。麻の三斤は、誰が何時、何処で計ろうとも三斤です。理屈はないと言うことです。その事を直説するのが提唱です。趙州曰く、「庭前の柏樹子」と。いかように見せつけられても分からぬ時には分からぬ、分かる時は分かるものです。

次から本文に入ります。廓庵・慈遠の両禅師が釈尊の使者となり、虚空を舞台にして涅槃妙心の曲を筋書きに、歌って舞って見事な三毒退治の大活劇です。これを知らずして、これを得ずして更に何をか喜ばん。参。

茶話会

参禅者A・・・基本的な事をお聞きます。どのように修行すれば良いのでしょうか。

老師・・・「今」の現実を見失わぬ事です。

参禅者A・・・ということはどのようにすればいいのでしょうか。

老師・・・坐禅で言えば、坐禅に没頭し尽くすことです。

参禅者A・・・ということはどのようにすればいいのでしょうか。

老師・・・「今」「只」坐禅することです。坐禅に成り切ることです。

参禅者A・・・坐禅に成り切る事と、「今」の現実を見失わないこととの関係性は何でしょうか。

老師・・・坐禅の時はそれが現実であり「今」です。坐禅は「今」であり現実ですから、色々の念や感情とは関係が無いのです。「只」坐禅です。この事実を明確に体得した時が悟りです。

参禅者A・・・雑念が激しくて、坐禅に没頭できません。どうすればいいのでしょうか。

老師・・・まず取り留めのない想念する癖を修めることです。そのための坐禅修行ですが、想念する癖が強くて片時も心はじっとしていません。そこで方便として呼吸に全ての精神を傾注して没頭するのです。それでも心は拡散します。そこで一呼吸するたびに腰を開かに、ゆっくり、はつきり確認しながら捻るのです。

参禅者A・・・呼吸はどのように、腰の捻りはどのようにすればいいのですか。

老師・・・みんな色々呼吸をし、色んな捻り方をして、知らずして自分に合うよう研究するものでも行き着くところは素直に「只」呼吸、「只」捻ることに到達するのです。

修行自体には方法など有つてはならないのです。何故かという、修行とは「只」行ずる事だからです。何も考えず、何も求めず、余念無く「只」することです。ところが心念紛飛が激しく、徒に時間が過ぎてしまう間は方法が必要です。中心を外したら修行に成りませんから。

ここを勘違いしないように。坐禅修行は実地に「只」坐っていることで全てです。この時、雑念に遊んでいたら坐禅修行ではないのです。このような坐禅は百年したって意味はありません。だから坐禅修行に方法は要らないからと言って、頭で片付けて気を抜くと知らずしてこのような魔道に落ちてしまうのです。

坐禅の時は坐禅のみ。つまり心が浮遊する余地のない坐禅をします。捻るときには身体に任せて素直に只捻る。心が定まっていけない限り、動く心が逃げてしまう不安感があるものです。ちゃんと努力していれば必ず定まり、そういう恐れがなくなります。これが出来るようになると、総てに中心を定めることが出来ます。心はどうするのか、身体の何処に注意をするのかと、二つに分けて見なくなった時、このことがはつきりします。

何処に置くかでなく、動き自体に任せて「今」素直にしてご覧下さい。今為すべき事を「只」することです。これが一番良い方法です。やがてそういうようなことは問題にならなくなります。

参禅者B・・・それがそれだから、その結果を求めないで「只」やれということですね。けれども集中している意識が何時なくなるんだろかというのが興味があるのです。

老師・・・本当に呼吸に成りきりますと呼吸を忘れます。呼吸しておる自己も無くなります。呼吸と自己が隔てているから呼吸を意識するが、呼吸ばかりになれば自然にそのような意識は無くなります。

つまり、徹すると全部無くなり総て判明します。しかもその様子は曖昧なものじゃありません。実に明快なものです。口に物を入れたら瞬間に味が有るように、徹したら即その物が分かります。確かな確信です。疑う余地がなくなるのです。安心してやってください。

参禅者C・・・脚が悪くて坐禅を長く続けられないのです。どうしても自然に腰が曲がって背中が丸く成るのです。そのような格好で続けてもよろしいのでしょうか。

老師・・・結構です。坐禅を坐禅と確信するだけです。我慢のための坐禅をしてはいけません。理

屈のための理屈を言うのと同じです。即ち、一切の目的も理想も真実も、本当にその事を「只」すれば総てが含まれているのです。だから楽な姿勢でいいのです。つまり「只」の坐禅をできるだけ継続しやすいように坐ったらいいいのです。

身体が不都合な時は、それを真つ直ぐにしようとする方が無理です。捻れたり曲がっている場合は、その人にとってはそれが自然であり真つ直ぐなのですよ。つまり自然の様子に任せる事です。それを素直というのです。ポイントがはつきりするまでは、なにもかも分からないのです。自分の事がさっぱり分からないのです。分からない事さえも分からない。

君、歩くとはどういうことか分かりますか。

参禅者C・・・片方ずつ、足を前に出して動作することです。

老 師・・・様子の説明はそうですね。でもそれは言葉であって、実際に歩くというものの実体、実感、それしかない、ぎりぎり端的のものとは一切関係ないのです。言葉の説明ではなく、本当の生きた説明をしてください。これが歩くことだと事実で実証してください。

参禅者C・・・前に進むことです。

老 師・・・それも説明。確かな事実ではない。歩くとは絶対にこれだというもの。

参禅者C・・・前進することしかありません。

老 師・・・結局そういう風に着眼が分からなければ事実が分からない。当たり前に行為している平素の自分が分かっていないからです。自分が分からなければ総てが曖昧模糊としたままです。ところが事実に触れたら、何んだ、只この事かということが分かる。

そこが悲しいかな、事実と隔たっていますから、こんな確かな事実さえも分からなくなっている自分だと言うことを自覚して下さい。どうしてもちゃんとした修行をしなきゃいけない理由があるのです。難しいことじゃないですよ。犬でも猫でも歩いているんですから。貴方歩いたことないんですか。

参禅者C・・・毎日沢山歩きます。

老 師・・・それじゃ歩くと言うことを示すのに、難しい理論的な説明を抜きにして、そのものズバリでいきなさい。それじゃ歩くとはなんですか。

参禅者C・・・歩くことです。

老 師・・・そうやって概念ばかりが頭の中でぐるぐる、ぐるぐる限りなく廻って、確かな事柄に定まっていけないでしょう。では、立つてごらんさい。今、聞いた法の通り、言葉を捨てて、事実に関心を置き、素直に行為実践してみなさい。

参禅者C・・・(その場を立つて歩き始める) あっ！ この事ですか！ 何でもない事なのですね！

老 師・・・そうです。それを歩くと言うのですよ。そのほかは、単に言葉の世界であり、歩く事実とは関係ないのです。だから理屈はいらないでしょう。知性も、概念も、言葉も無用だし事柄が全く違うことが分かるでしょう。今の確かな事実に関心が付くと、心が言葉から離れ概念から解放されますから軽くなり楽になるのです。何故かと言いますと、着眼が定まると、知的混乱の元である概念の連鎖と多様化を阻止できるので、自然にもつれ現象が融けていくからです。

これが心が軽くなり楽になる精神構造のメカニズムです。ですから理論的理解では決して楽にならないし救われることはないのです。精神は本来身体と一体なのですが、想像世界を形成してからは事実から遊離したために、勝手に浮遊化したのです。心が常に飛び回って思惑し惑乱・葛藤するでしょう。その結果、事実に対して個人的な附加価値を付けようとして、理屈を更に多角的に増殖して、結局は内なる混乱が避けられない状態になっているのです。

この遊離現象を本来に復帰させるには、事実の世界、瞬間の世界に任せればよいのです。任せきるとは心を用いないことです。心を用いなければ事実だけに帰納します。心が身体に復帰すると言うことです。日常ただ淡々とやりなさいと言うのはそのための基本であり用心だからです。

坐禪修行は真実を体得することです。解脱することです。そのものに徹することであり安住することです。坐禪ばかりになり心を持ち出さない、これを成り切りと言うのです。

世話役 ・ ・ 今、この瞬間が本当の修行のポイントであり、その事に気が付く大事なところですね。そのポイントがつかめない限りは、どうやって修行して良いのかが分からないはずですよ。そういう人達に対して、ただ闇雲に一息だけをやれ、と言うだけではとても無理だと思います。少林窟へ来たことの無い方が、日常で何とか修行する方法は無いものでしょうか。少しでも向上し楽になって、道を早く体得して頂きたいので。

老師 ・ ・ 良く分かります。しかし如何に確かな着眼への道理が分かってても、即着眼を得ることは成らない。やはり自分が虚構の真っ直中を浮遊していることを知り、ちっとも今ここに静かに居ない自分をよく自覚することです。そんな心を本当に鎮めることがどんなに大変かが分かるはずですよ。

このことが本当に分かれれば腹をくくって努力するしかない、と決定するはずですよ。要するに、「今」を見失わないように、手元足下を注意深くする事しかないのです。そして淡々とするしかないのです。もつと良い方法が有るのではないかと、他に探し回っている限り、いつまでも実地に本気で行ずる気が起こらないのです。

体得する最短の方法は、身に為すことなく、心を遣わないことです。これが只管打坐です。日常にあつては、「今」為すべき事を、余念を入れず、真剣に、一心不乱にする。これが最善の道であり、これが仏道修行なのです。仏法とか道とか言いますが、真実ということですよ。「今」余念無くやれば真実です。不純物が無いからです。不純物が無い、それが「只」ですよ。

何でも一心不乱に「只」努力しておれば、自然に不純物が無くなり、心の拡散が修まって落ち着いてくるのです。要は努力しかないと言う事です。禪修行はけつして難しいものでも特別なことでもないのです。日常そのまま、今そのまま、只淡々と、前後を付けず、余念を加えなければよいのです。それだけを努力すれば隔てが無くなるのです。結果自然に成る。一大事因縁に目覚めるのです。努力ですよ。菩提心ですよ。

提唱に先だつて

禅の要訣は、その物に成り切つて自己を忘じ、心身脱落することです。仏法現前です。これを得るのが目的ですから、とにかく一心不乱に我を忘れて打坐三昧になるのです。一つことに徹すれば純一になります。つまり自我・我見が融けて、三毒が菩提に転じるのです。こんな痛快な事は無いでしょう。永嘉大師は「刹那に滅却す阿鼻の業」と言われました。

自分が如何に不安定であり不透明であるか。雑念・煩惱は意志や知性では処理できる相手ではないことが分かつているはず。だから修行が必要なのです。仏道修行の中心は参師問法と只管打坐です。

参師問法は、提唱を聞くことと独参です。提唱は分かるうとして聞きますと大切な法が伝わりません。分別なく、何心もなく「只」聞くことです。縁のあるものは残る。それだけでいいのです。これが提唱の聞き方です。独参は独り師家しけに参ずることです。空っぽになり、師家と一つになって悪知悪覚を取つて貰うのです。

これよりいよいよ十牛図の本文に入ります。煩惱退治は痛快無比の大活劇と見受けたり。真正面から自我・我見に躍りかかり、三毒の首根っこをムンズと鷲づかみにして木っ端微塵にし、海の藻屑にしてくれるわ。見ておれ！ と言う廓庵禅師の十牛図です。快哉、快哉。痛快、痛快！ いざいざ！

第一章「尋牛」じんぎゅう

〔序〕

「從來不失、何用追尋。」

「由背覺以成疎、在向塵而遂失。」

「家山漸遠、岐路俄差。」

「得失熾然、是非鋒起。」

從來失せず。何ぞ追尋ついじんをもちいん。

背覺はいかくに由つて以て疎もつと成り、向塵こうじんにあつて遂に失す。

家山けざんようやく遠く、岐路きろ俄にたがう。

得失熾然とくしつしねんとして、是非ぜひ鋒の如くに起こる。

〔頌〕

「茫茫撥草去追尋。」

「水闊山遙路更深。」

「力盡神疲無處覓。」

「但聞風樹晚蟬吟。」

茫々として草をはらい去つて追尋す。

水ひろく山遙かにして路更みちに深し。

力尽ちからき神疲れてもとむるに処ところ無し。

ただ聞く楓樹ふうじゆに晚蟬ばんせんの吟ずることを。

〔現代語訳〕

〔牛を探す〕

〔序〕

本より仏性を失うことは有り得ないことだ、何故探し廻るのか。

取捨の念を起こすから仏性が隠れ、妄想分別に依つて遂に不明になったのだ。

闇雲に探すから遠ざかり、理屈に囚われれば惑乱・葛藤する。

得失の邪念は燃え盛り、是非の妄念は鋒のように起こっているのが現実である。

〔頌〕

果てしない煩惱を払い除けては仏性を探す。

探せば探すほど遠くなり、全く方向すら分からなくなった。

疲労困憊ひろうこんばいして如何にすればよいか途方に暮れる。

確かなのは楓樹に鳴く夕暮れの蟬の声が聞こえることである。

実に美しく高尚な表現です。「序」は慈遠禪師、「頌」は廓庵禪師です。このお二方は境界も高く学識豊かな実力者ですから主旨を端的に、而も深く言い表しています。

何れに於いてもそうであるように、初めには力が入るものです。少々念を入れて説きます。

この第一章の「尋牛」は、初発心の事であり求道心を起こすことです。牛を探し求めるとは勿論本来の自分、つまり惑乱・葛藤の無い心を究明することです。そこから本当に抜け出たい。本当に救われたいと言う願心が必要です。つまり自覚反省と願望が有って初めて求道の心が立ち上がってくるのです。この初発心が発菩提心です。この心が無かったら坐禅修行はポーズの類となり、高尚な趣味程度ですから実るものがないのです。

要するに決定的に必要なのは堅固な願心、素直さと真剣さ、そして真箇の真面目さです。これが菩提心の核なのです。この菩提心が有って初めて自我・我見を捨てる事が出来るのです。だから祖師方が発菩提心を最も大切にしておられるのです。

「尋牛」は求道が始まる最初の様子を表したものです。この「尋牛」の意を本当に看得出来たら、この十牛図の精神を中半成就したも同然です。後は確かな初発心のままに行ずれば良いのです。

真つ先に必要なのは素直になり、患悩の心を起こさないことです。そして自分の全体を良く看得することです。立ったり、坐ったり、歩いたり、食事をしたりする、日常の行為行動全体を見失わないように真剣に見守ることです。つまり「今」を丁寧に注意深くすると、他に心を取られないようになるのです。

道元禪師の言われた「仏道を習うと言うは自己を習う也」です。「今」しているその事から徹底心を逸らさない。これが仏道修行の始まりであり、徹底し行き着いた時が参学の大事が終わった時です。道元禪師の「自己の身心及び他己の身心をして脱落せしむるなり。」と訣著した時です。

坐禅修行とは本当の自己を究めることです。が、自分は初めから、何時も自分だし、この自分以外に他の自分など何処にも無いではないか。常に今自分をちゃんとして居るにも拘わらず、これ以上確かな今、確かな自分を求めよなんておかしいことではないか、となるのです。そうなのです。

自分が自分を、心が心を求めてどうするのか。初めから眼は眼をしているし耳は耳をしているのに、本当の眼、本当の耳を究めるなんて矛盾しているし可笑しいことです。初めから迷っているものなどは無いのです。私たちは何ら諸仏と違ったことは無いのです。

然しそのことが釈然としないがために、知恵を巡らせて惑乱し苦しむ事実があり、それが日常の様子です。ここだけが諸仏祖師方と違うのです。自分が自分を求めるなど全く愚なことだけれども、求める自分など初めから無かったんだと、決定的に自覚しなければ本当に納得しないのです。自己を見失っている以上は、自分が自分を尋ねて自覚するしかないのです。その方法が坐禅修行であり、この十牛図で学ぶべき大切なところなのです。

故に心とは何ぞや。自己とは何ぞや。今とは何ぞや。真実とは何ぞや。迷いとは何ぞや。こういうテーマを投げかけて真実への求道心を喚起するのが第一の「尋牛」です。この問いかけは、人類が続く限り続けられていくのです。

何故でしょうか？ 心が釈然としないが故に、惑乱し苦しむ自己から解放されたいからです。坐禅はそのための決定的方法です。

肝腎な心得は二つ。一つは菩提心です。もう一点は、実地の修行に必要な正しい方法であり着眼です。

ここは全く方法が分らず思案の真つ直中で闇雲な坐禅に明け暮れるしかない様子です。初めは誰もがそうなのです。要は「今」「只」することです。さて慈遠禪師の「尋牛」に対する序文です。

提唱

〔序〕

「從來不失、何用追尋。」 從來失せず。何ぞ追尋をもちいん。

本より仏性を失うことは有り得ないことだ、何故探し廻るのか。

当たり前のことですが、自分から自分が離れることはできない。眼耳鼻舌身意は色声香味触法のまま
で他にどうすることも出来ない。初めから切り離したり足したり出来ないものです。後天的に獲得したも
のでしたら、縁に依って又失う事も当然あることです。その様なことは決してないのです。

だから本来得失すべきものなど全く無いのに、どうして探したり求めたりしなければならんのだと。こ
れが「從來失せず、何ぞ追尋を用いん」です。これを腹藏の句と言うのです。本心は別にあると言うこと
です。

慈遠禪師はいきなり本分を衝き出して、さあ目を覚ませと詰め寄ったのです。何故なら、既に自己の丸
出し、事実の真つ直中だから、これ以上求めたらむしろ頭の上にもう一つ頭を重ねることになる。これこ
そ迷い事ではないか。これ以上悟りを求めることは煩惱だぞ。その事を知れよと言うのです。

初めから眼鏡を掛けておりながら、眼鏡を探すのですから有る筈が無いのです。それが迷いだと分か
らないからです。

自分から離れることは出来ないと言うことは分かるが、しかしそう言われても、決して納得出来ません。
だが他に向かつて求めればよいよ今の事実の自分を失い、真実から隔たってしまうのです。今、今です。
既に今です。「從來失せず、何ぞ追尋を用いん」です。何も探したり修行したりしなくて良いと言ってい
るのです。

然し本来が本来を求めるなど無駄ごとだけれども、その事がはっきりしない限り今はこの無駄ごとが一
番大事なんだぞと、これが本音です。次にそのことを注意しているのです。

「由背覺以成疎、在向塵而遂失。」 背覺に由って以て疎と成り、向塵にあつて遂に失す。

取捨の念を起すから仏性が隠れ、妄想分別に依って遂に不明になったのだ。

背は背く、無視する、捨てること。覺は知る、分かる、認めることです。つまり、あれは駄目とか之は
良いとか自己を立てて是非することです。之が心の塵であり煩惱です。疎は隔たる、荒っぽい、抜かると
いう意です。自己を立てて理屈を言えば、最早煩惱となり真実の道から隔たるのです。「背覺に由って以
て疎と成り、向塵に在って遂に失す」です。こうした心によって本来の自分が分からなくなったのです。
活きた生の自分の心を抜きにしては駄目だ。心を色々遣って背覺すれば、いよいよ道から遠くなるから、
そういうことをするなど注意しているのです。

正しい修行をするならば背覺が修まり、自然に本来の心が現れてくるのです。ところが誤った修行をす
ると、背覺が取れませんかから努力をしただけそれが拘りの種になるのです。俺は永く坐禪修行しているの
でみんなより優れていると、無意識の内に自認するようになり、自他の構えが深くなり、人間的にも人格
的にもおかしくなるのです。これが心の塵であり「向塵に在って遂に失す」です。

修行や信仰を間違えて人格障害を起こし、人から疎まれるのはそのためです。自分の中に問題を起こす
元がある以上、問題を解決するのが正道です。

その問題とは何か？ ここで言う「背覺」であり「心身の乖離」です。自己を立てて理屈を言う癖です。
心が勝手に浮遊して思惑する、この癖が煩惱の根源であり諸悪を成すのです。そのような心得違いをする
と大変なことに成るから能く気を付けよ。次をよく見てみよと。

「家山漸遠、岐路俄差。」 家山ようやく遠く、岐路俄にたがう。

闇雲に探すから遠ざかり、理屈に囚われれば惑乱・葛藤する。

家山とは自分の家や山、つまり故郷であり自分が帰るべき処です。本来の自分ということです。「漸く遠く」とは、理屈を立てるほど心と身が隔たり、心が何処かへ行ってしまったと言う意です。心意識を持ち出すとあれかな、是れかなと考えれば考えるほど岐路が生じて一遍に迷路となるのです。是れが「岐路俄に差う」です。惑乱葛藤は是れより起こるのです。

結局、心を動かすな、探すな、探す自我を捨てろ、ということです。若し或いはそのままにしておくならば次のように成るのです。

「得失熾然、是非鋒起。」 得失熾然として、是非鋒の如くに起こる。

得失の邪念は燃え盛り、是非の妄念は鋒のように起こっているのが現実である。

損得などの邪念が活動し、是非の妄念が心一杯に燃え広がってしまう。矛先のように鋭くてその激しさに心が突き壊されてしまうのだと。まさに日常的に惑乱・葛藤で悶える様子のことです。

結局心身の「隔たり」があると常に「背覺」して貪瞋癡が生ずる構造になっているのです。これを過去世の業障と言うのです。坐禅修行はこの業障を滅して「背覺」する癖を取るのです。

だから速やかに菩提心を起こし、本来の自己に目覚める努力をしないとの意です。道元禅師は「頭燃を救如くせよ」。髪の毛が燃えだしたら何が何でも大急ぎで払いのけないと大事になるからです。慈遠禅師の序に次いで、いよいよ廓庵禅師本丸の登場です。

〔頌〕

頌とは仏徳をたたえる賛辞です。諸仏祖師方の素晴らしい境界や教えを詩文的に美しく述べたものを総じて頌と言うのです。文章も形も美しい上に内容が深遠ですから、我が国に於いても大変重んじられています。この頌に近似したものが「偈」です。内容はやや文学的な面を重んずる傾向があり、格調を重んずるために形式的です。「詩」は「漢詩」と熟語して一般に早くから親しまれていて、形式を最も重んじつつ幅広いジャンルを情感豊に歌い上げるものです。今は「頌」です。頌は廓庵禅師の手腕であり血滴々です。

「茫茫撥草去追尋。」 茫々として草をはらい去って追尋す。

果てしない煩惱を払い除けては仏性を探す。

「茫々」は果てしがないという量感語です。見渡す限りの深い草原に迷い込んだ牛を探し廻る様子を借りて、煩惱のジャングルを彷徨うことを「草を払い去って追尋す」と言うたのです。本来の自己探しの容易でないことを言っているのです。初期坐禅では片時もじっとしていない心にほとほと手を焼く、その事です。すぐ惑乱葛藤する厄介な心に苦しめられるから、何とかしようと必死で坐禅をするのです。だが何とも手の施しようがない状態は、諸仏祖師方も同じであったことが分かります。実に言い得て妙です。

発心して門出はしたものの、どうしたらいいのか皆目見当も付かない狼狽え様は、時代を超えて人の心の奇怪さを物語っています。言われた通り素直にしようとしても、それさえ出来ないじれったさもどかしさは同情して余りあるものです。それでも一旦は強く決意したのだからと、思い出したように気を取り直しては訳の分からないままに坐る段階です。

菩提心が無かったら初めから坐禅修行などする気も起こらない。娑婆の感情満足に落ちるからです。これが一般の相場です。又初めた途端に辛いから逃げ出すようでは、釈尊の言われる縁無き衆生は度し難しの輩で、今生に於いて救われることはないのです。

理想が低い、努力が足りない、情熱が足りない、純粋さが足りない、冷静さが足りない、意志が足りない、信が足りない、こういう心も全部自分の姿です。菩提心とはこれに対して果敢にも挑んでいく心です。

彼も人也、俺も人也、彼が出来て俺に出来ぬはずはない、と道に臨むのを菩提心というのです。

或いは又、今生に生まれたのは嬉しいが、やがて無残な年寄りとなり、ついには悲惨な姿でもだえて死ぬしかない。死ねば火焰に放り込まれて焼かれるのだと、儚い人生の道理を弁えることです。縁の有る者は、これは堪ったものじゃないと自覚したら無常感が湧く。すると自分のどろどろとした娑婆の貪瞋癡が溶け落ちて軽くなる。巨万の富も死に臨んでは何の力にもならぬと本当に知ると、自分には無いと思っていた菩提心が湧いてくるものです。少なくとも心静かに死にたいという願心が起こるのです。

菩提心が湧いたらしめたものです。心のジャンゲルの中に堂々と入って行く力が漲るのです。「無常を感ずるの心もまた菩提心なり」と道元禪師が言われたのはこの意味なのです。

この「尋牛」という最初の項目は、とにかく本来の自己を本気に成って探せ！と菩提心を啓発しているのです。次も同じです。

「水闊山遙路更深。」 水ひろく山遙かにして路更に深し。

探せば探すほど遠くなり、全く方向すら分からなくなつた。

この水は大河、湖、海のことです。「山遙かにして」も同じです。とにかく無限の分量を言っておいて、茫漠とした迷いの大きさを指しているのです。楽になるためにとか、安心を得るためにと言う自己を立てて修行に向かうと更に遠くなるぞとの注意です。ひっくり返せば、心の水、心の山は、何れにしても心の世界であり水も山も自己ですから、心配したり探したりする必要は何もないぞとの意です。ただ一途に進めばいいのです。

坐禅ばかりに成り一息に成りきれば、山も水も無くなるのです。身心一如に成ればその様な妄想・妄覺は瞬時に寂滅するのです。ですから自己を忘れてひたすら坐禅することです。一呼吸に徹することです。とにかく世念に負けぬよう菩提心を強く持てと言っているのです。

菩提心は起きた。じゃあ次はどうするのかです。

身心一如に還ることです。

どうやって身心一如に成るかです。

一つ事、「今」に心を置くのです。分かりやすく言えば、「今」しておるその事に余念無く「只」する。「只」坐禅する。「只」一息に成るのです。吸うときには吸うばかりになり、吐く時には吐くばかりになるような努力するのです。

具体的な努力は必ず結果が伴いますから、坐禅でも一息でも一歩でも、全身全霊を込め、余念の余地無く命懸けですることです。これが一番速く徹する道です。

「力盡神疲無處覓。」 力尽き神疲れてもとむるに処無し。

疲労困憊して如何にすればよいか途方に暮れる。

探しても探しても果てしが無く、自分が何処まで来たのかさえも分からなくなつてしまった。本当の自分なんて何が何だかさっぱり分からない。雑念は一層出では自分を苦しめ続けるばかりだし、音を聞けば、あれは軽だ電車だと即座に思ってしまう。

強烈な拡散状態ですから、思い出しても時々坐禅や呼吸に戻るとい程度で殆ど雑念しています。如何に努力をしてもです。拡散浮遊が日常化した精神構造はそれ程に凄まじいものです。

今だけだし一呼吸だけを一心不乱にしておれば良い、と言うことが充分に分かつていてもどうにもならないのです。意志も決心も努力心も手が届かないのが初期修行の様子です。

何が何だかさっぱり訳が分からぬ自分に落胆し、いよいよ自信を失い大地にしゃがみ込んでしまった。思わずとも無情の涙がどつと流れ出て空しいばかりです。もうどうでもいいやと思ひ、やる気さえも失つてしまうほど辛いものです。これが心のジャングルに迷い込んだ心境であり、それを「力尽き神疲れて

もとむるに処無し」と言ったのです。その時の心境が次です。

「但聞風樹晚蟬吟。」 ただ聞く楓樹に晩蟬の吟ずることを。

確かなのは楓樹に鳴く夕暮れの蟬の声が聞こえることである。

聞くともなく聞こえてくる夕暮れの楓樹に鳴く蟬の声。これさえも如何にも切ないだろうと、初期参禅者の辛い心情を言っているのです。それはそうです。片時もじっとしていない自分。しようと努力してさえも出来ない自分。一呼吸さえも出来なければ絶望感も湧いてくると言うものです。自分の行為全般、心が届いていないし、その事さえも分らない状態ですから仕方がないのです。

好きなことや仕事以外の生活となると頭の中はまるでバラバラなのです。食事にしても、口にしたら噛みますが、箸を持った手は無闇に茶碗の中を突き通し。そして五六回噛むと飲み込み、直ちに又口へ運び込み、手は又休むことなく突いて止まない状態です。本人はこの様子が全く自覚できていないのです。殆どの人がこの状態なのです。

これは生存のための餌を啄ばむ動物行為です。これが良い悪いというのではなく、知らずして過去のプログラムに支配されていて自己を完全に見失っている様子です。即ち、五六回噛んだら呑み込むように仕組まれており、即口へ補給され、無自覚に噛んで、手は無神経に突いて、終わるのです。これは生きる上に何等支障はない自然の行為ですが、悲しいかな無自覚故に無知性、無理性のままですから、過去世の囚われから脱却することは絶対に出来ないのです。

平素より静かに一噛みに注意して、何十回でも淡々と噛み続けることです。「今」を見逃さず修得し続けることです。

それほどに無自覚のまま放置して自己満足に走り、自我・我見の恣にした心が如何に大変か分かったか！ 自信を失い遣る氣を失ったらお終いだぞ、そんなことでいいのか！ と廓庵禅師独特の策励です。そんな悲壮な心情に同情しつつ、そこから脱つしようと願うならば、如何に果てしないジャングルであつても氣後れして退いてはならぬと。

坐禅を始めた初期状態はこのように雑念の中にどつぷりと漬かっています。一生懸命努力しても辛うじて二三呼吸しか見守れないのです。雑念していることさえも分からない程、心の拡散癖は強烈なのです。だから何が自分なのか分かる訳がないのです。是非や損得、好き嫌いなどの思考系と感情作用が相互に刺激し合い、自己増殖して思念が益々活発になるからです。寧ろ身体を動かし、何か形有るものに向かって作業している方が余程閑かなのです。

これは日常の精神状態からすると当然なのです。脳は外境に対しても内境に対しても、即応する構造体制になっています。生存本能による害敵対策の強烈な作用だからです。常にスタンバイしていますから、理屈無く即応するのです。過去の全ての情報が心の全域を占めていて、それらは学習順に効率よく配備されていますから即応が可能です。

だから情報同士が勝手に離合集散を繰り返すのです。これが雑念の正体であり悪知悪覚の癖です。何かをしていても余念が絶えず介在しているのはこのためです。

「小人閑居して不善を作す」とあります。自我・我見を遅くして憚らない輩は、暇になると碌な事しか考えないとの諺です。人を見たら氣になり、近しい人ほど氣を取られ、無視したくても勝手に念が出て是非したり批判したりしてしまうのです。癖は意識以前に発動するためどうしてもそうなるってしまうのです。自分のこの様子さえも氣が付かないほど、自己を見失ったこの癖は猛くて見苦しいものなのです。

その根源が心身の「隔たり」だから、真剣に努力して一つに治めきるしかないのです。その方法が諸仏祖師方勧める坐禅です。参禅弁道、これ無上道です。

第二章「見跡」けんせき

初期参禅は強烈な拡散状態ですから、思い出しては時々坐禅や呼吸に戻るといふ程度で殆ど雑念しています。如何に努力をしてもです。隔たりが日常化した精神構造はそれ程に凄まじいものです。

仏性を闇雲に探し廻って疲れ果てた。ふと足下を見たらず牛の足跡があった。この足跡をたどっていけば牛が居るはずだ、という気付きです。つまり修行の方向性がほんの少し分りかけたところです。雑念・煩惱にすぐさらわれて、自分を取り戻そうとすることさえ忘れている。その自分が分かるようになってきた。「今」雑念している自分が見え始めたのです。この事は迷いから離れるポイントが見え始めたということです。

大切なことは、分かつて分からなくても構わないから、とにかく現実の「今」を離さぬことです。

「序」

依経解義、閲教知蹤。

明衆器爲一金、體萬物爲自己。

正邪不辨、眞僞奚分。

未入斯門、權爲見跡。

經によつて義を解し、教を閲して跡を知る。

衆器の一金たることを明らめ、万物を体して自己と為す。

正邪弁ぜずんば、眞僞なんぞ分かつたん。

未だこの門に入らざれば、權に見跡と為す。

「頌」

水邊林下跡偏多。

芳草離披見也麼。

縱是深山更深處。

遼天鼻孔怎藏他。

水邊林下 跡ひとえに多し。

芳草離披たり 見るやまたいなや。

縱いそはれ深山の更に深き處なるも。

遼天の鼻孔怎ぞ他を藏さん。

「現代語訳」

「足跡を発見」

「序」

經典によつて道理を理解し、祖録を読んで方法を知る。

衆生本来仏であり、万物と自己と一体であると説いてある。

正か邪かを弁別出来なければ、眞僞を見分けることは出来ない。

ここが明確でなければ、やはり足跡を見つけた程度でしかない。

「頌」

水辺や林の中には多種の足跡が有つて迷うばかりだ。

広大な草村に逃げ込んだ牛を、果たして見つけることが出来るであろうか。

喩え仏性が深山のその又奥に在ったとしても。

露堂々である自分自身は何処にも藏すことは出来ない。

提唱

「序」

「依経解義、閲教知蹤。」 經によつて義を解し、教を閲して跡を知る。

經典によつて道理を理解し、祖録を読んで方法を知る。

經も教も先人の血滴々です。全て眞実を伝えている教えであり道しるべです。「閲」は読むことです。菩提心を起こして道を求める者は、誰でも手懸かりを書物に頼るものです。「書をことごとく信ずるは書

無きにしかず、師をことごとく信ずるは師無きにしかず」とある通り、多くの書物を読み、色々な指導者に会うと迷うぞと言っているのです。何故かという、知識も理解も全て迷いの自分を本にして判断するからです。歪んでいる鏡は、真っ直ぐな物も曲がってしか映りません。迷っている自分が分かったとしても、迷いが解決することとは関係ないのです。

經典祖録は全て真実を説いているのですが、説き方や語句が違っていると、又別の法が有るように思ってしまうのです。迷いを解決しようと努力して語句に囚われる皮肉な関係があるのです。いくら理解しても体得底のものでない限り全て粕妄想でしかないのです。大切なのは知性の伴わない「只」の努力です。即ち実地に即今底を錬ることです。慈遠禪師はこの大切な分かれ道を注意しているのです。次ぎも続きます。

「明衆器爲一金、體萬物爲自己。」 衆器の一金たることを明らめ、万物を体して自己と為す。

衆生本来仏であり、万物と自己と一体であると説いてある。

ここは分かりにくい言い回しですが、内容は簡単なことを言っているのです。「衆器の一金」とは、衆生みんな本来は仏性だと言うことです。それらの経には、我々の本来は「有情非情同時成道」「山川草木悉皆成仏」とも、「天地と同根、万物と一体」とも、「本来本法性、天然自性身」とも、「妄念除かず真を求めず、幻化の空身即法身」とも、「道本円通いかでか修証を假らん、宗乗自在何ぞ工夫を費やさん、全体遙かに塵埃を出ず」ともあります。

こうした境界辺の語句は到り得てそれが本当だ、真理だと得心することであって、未悟の者が自己を運んで、「既にこのままで本来なのだ。釈尊や諸仏祖師方が言っていることが分かった。万物と一体なのだ。間違いない。」と理屈で理解し合点してしまうと、質の悪い信念になってしまふのです。「先入主と成る」奴です。先に入り込んで信念になったものはなかなか取れるものではないのです。自分で良しとしているからです。

だから知識を得るための本は読まない方が良いのです。最初が肝腎だから、そのような魔道に落ちぬようにとの注意です。続いて正法の大切さを説かれるのです。

「正邪不辨、眞偽奚分。」 正邪弁ぜずんば、眞偽なんぞ分かつたん。

正か邪かを弁別出来なければ、眞偽を見分けることは出来ない。

本当に正と邪、真と偽を弁ずるには、何が正しいか否かを見極める心眼が必要です。心眼とは「心身の乖離」が取れて身心一如に体達した時、自ずから顕れる力です。これが心眼です。それは知識や知性から得られるものではありません。

事と理は根本的に違います。事は現象であり事実です。「今」の様子のも全てです。癖など何も有りません。理は観念であり理屈であり虚像です。虚像ですから癖の産物であり偽物です。このことがはっきりと分からねば全く意味が無いのです。要するに事実ばかりになると虚像が無くなります。この瞬間に真実がはっきりするのです。この体験が心眼です。だから正邪を間違ひなく分別出来るのです。

そういう道理を幾ら理解したとしても本当の安心には成らないし、死の恐怖からも開放され得ないし、惑乱・葛藤からも逃れることは出来ないのです。この事ははっきりしたら眞偽が明瞭して迷うことではないのです。この正邪、眞偽を弁ずる眼は、理や語句から得られるものではない。肝腎なのは一心になって自己を忘じ切つて「心身の乖離」を解決することです。

身心一如でないが為に何を読んでも見ても語っても、囚われるから駄目じやと言う事です。遠くを探さず、今、自分の足下を見よ。歩くとは何かを本当に歩いて追究してみよと言っているのです。意識や感情に関するものは全て捨てるのが坐禅修行です。次の語句を能く見よです。

「未入斯門、權爲見跡。」 未だこの門に入らざれば、權に見跡と爲す。

ここが明確でなければ、やはり足跡を見つけた程度でしかない。

読んだ通りです。まだ自分の今の事実には気が付かない者は、残念ながら門外に在って確実に妄想の人でしかない。理屈で模索している間はやっぱり虚像の人、迷いの人で、単に足跡をみて自分の牛を想像をしておるにすぎないと。つまり世迷いごとに明け暮れておるばかりで実地の修行者ではない。そのことを次の頌で師匠が明確に言っておるからよく見よ。これが慈遠禅師の慈悲です。

余談ですが、「権」は権力と熟語します。ここでは「かりに」と読みますが、それを握って離さぬこと。畢竟強い囚われを意味した文字です。まさしく権力とは、一時の仮の姿に違いありません。

〔頌〕

「水邊林下跡偏多。」すいへんりんげ 水邊林下 跡ひとえに多し。

水辺や林の中には多種の足跡が有って迷うばかりだ。

水辺や林の周辺には他に鹿や馬の足跡がいっぱいあり、見当が付かなくて困るだろう。經典・祖録には知的興奮をもたらす魅力的な言葉が無限にある。それらに取り付いたら迷うだけだ。これが「水辺林下、跡偏えに多し」です。だから書物を漁るな。探し廻るな。意識や知性を巡らせて探すと、妄想の深い迷路に落ちるぞと警戒を促しているのです。

ではどうするか。自分の要求や考えを持ち出すな。自分自身をよく見よ。探しつつあるのが紛れもなく自分自身であろうかと。

とにかく理屈無く「只」坐りなさい。管打坐をしなさい。一呼吸だけをしなさい。これが常の結論です。でも忽ち考えに落ちて惑乱・葛藤する癖。つまり自我・我見は何者より速く作用して心を占領する癖。だから手が付かないのです。このことをしつかり自覚しておかねばなりません。仏道修行はこの癖を淘汰するのです。それなりの強靱な努力が要るのは当然です。それが参禅弁道です。祖師方の努力や、深く思うべしです。

「芳草離披見也麼。」ほうそうりひ 芳草離披たり 見るやまたいなや。

広大な草村に逃げ込んだ牛を、果たして見つけることが出来るであろうか。

芳草とは見事な草むらです。牛にとってこの上ない樂園であり魅力この上ない所です。離披とは、華などが咲き乱れて煌めく様。

素晴らしい草むらが限りなく続いていて、一旦入ったら他所へ行くことを忘れてしまう。囚われの深い処へ引きずり込まれて自失し、遊興に落ちてしまうことです。つまり諸仏が説かれた数知れない多くの經典、祖録から離れきれないことです。そうした執着の様子が「芳草離披たり」です。

即今底の参究功夫を抜かっている自分が見えるか、分かるか、どうじゃ！ もしそんな自分が見えないようであれば、地獄から抜けられるはずがないとの警告が、「見るや也たいなや」です。では何をどうするのかです。ここが大事な点です。

肝腎なことは他を見ないこと。心を持ち出さないことです。何事も、余念無く「只」することと思えば良いのです。

「縦は深山更深處。」たと 縦い是れ深山の更に深き処なるも。

喩え仏性が深山のその又奥に在ったとしても。

「縦」を、たとえと訓じます。本当はそうではないかと否定して次の句を持ち出すのです。沢山の足跡につられて深山に来てしまった。見れば見るほど、知れば知るほど迷ってしまい、不安や絶望感が深まるばかりだ。これが「縦はれ深山の更に深き処」。だが然し、となる訳です。

たとえ深山に入ったとしても心配には及ばぬ。何故なら、それらは全て観念による虚像ゆえに幻である。妄念を止めさえすれば即仏性が現前するぞと言う事です。

拡散して止まないこの時期の坐禅修行は、これでいいのかどうかと常に不安に駆られています。何もかもはつきりしないし心が定まらないからです。だから書物を食ってしまうのです。

歩くとは何か、さえ分らない時ですから、「只」しなさいと言われても「只」が何かを探し始めて余計に迷ってしまう時です。勿論如何に熱心に坐禅しても、九十九、九十九パーセント以上は妄想し雑念に明け暮れているのです。もともと辛い時ですが他に道は無いのです。辛くともひたすら頑張るしかないのです。

拡散し迷動することは暫く仕方がないと潔く諦めて、とにかく一呼吸を丁寧にする。一心不乱に没頭することです。この努力をしておれば自然に感情も拡散も修まり、思念も思惑も取れていくのです。要するに単純な事を本真剣で、一心不乱に没頭しておれば自然に着眼点が分かってくるのです。喩え深山の更に深き処だとしても、自己の本分は埋没しているものではない。明々白々となる。と次の句で足下へ注意を促しているのです。

「遼天鼻孔怎藏他。」遼天の鼻孔怎ぞ他を藏さん。

露堂々である自分自身は何処にも藏すことは出来ない。

このような語句は時に読み違えます。「遼天の鼻孔」とは、隠しようがない厳然たる存在のことです。探しつつある自分自身のことです。傲慢人の悪口にも使う揶揄言葉ですが、ここは揶揄ではなく牛の堂々たるあの絶大なる威厳を指しているのです。たとえ広大な草むらの中であろうと、深山幽谷の中であろうとも、牛が上を向いたら天をも吸い込んでしまいそうなあの面を見過ごすことは有り得ないことだ。見当違いさえしなければ、隠しようがないから何処からでも能く見えるものだ。

つまり、何としても自分を誤魔化すことは出来ないではないか。何時も自分だし、何処でも自分ではないかと言う意が、「なんぞ他を藏さん」です。

朝から晩まで、「今」「今」自分です。縁に従って自由自在に作用している事実を見過ぎさなければ、この明らかな様子に気が付かぬはずはないのです。「今」自分を見失っていることは確かですから、この癖は解決しなければ成りません。心を動かさなければ妄想も妄覚も無いので見失うことはいけません。ひたすら坐禅に打ち込んで居れば、坐禅が坐禅していることに気が付く時節があるのです。呼吸でも良いのです。一心不乱に没頭することです。

大切なことは、分かっていても分からなくても構わないから、とにかく現実の「今」を離さぬことです。「今」「今」「今」瞬間、瞬間、瞬間を護持することです。「今」を自覚し続けるのです。これにより雑念の連続を遮断するのです。一瞬を守り一呼吸に精魂を傾けていると、遠心分離器の回転が上がる程に分離が効くのと同じで、縛れが解けて単純化するのです。それが浄化作用となり拡散の癖が少しずつ消えていくのです。自然に事実と雑念とが分離して、自我・我見から離れる道が開けて来るのです。

第三章「見牛」けんぎゆう

足跡を辿って行ったら牛の声が聞こえ、更に行ったら牛が居た。坐禅とはこれか、呼吸とはこれか、歩くとはいこれか、ありのままの事実とはこれかと。「觀念や想像」と、「今の事実」とは根本的に違ふと氣付いた。初めてのささやかな法の体験です。ここで少し修行の方向が定まったのです。事実と密着しておればよい。この「今」一瞬を護ることだと氣付いたことは一歩前進したのです。

ところが見付けたが捕まえたのではない。ようするに坐禅は坐禅である、呼吸は只呼吸だと道理で分かっても、実際に純粹な坐禅も呼吸も出来る訳ではないので、変わりなく妄想・妄念・妄覺の連続なのです。何の役にも立たない段階です。

〔序〕

「從聲得入、見處逢源。」

「六根門著著無差、」

「動用中頭頭顯露。」

「水中鹽味、色裏膠青。」

「眨上眉毛、是非他物。」

声より得入すれば、見処源に逢う。

六根門著々たがうこと無し、

動用の中頭々頭露す。

水中の鹽味、色裏の膠青。

眉毛を眨上すれば、是れ他物に非ず。

〔頌〕

「黃鸞枝上一聲聲。」

「日暖風和岸柳青。」

「只此更無迴避處。」

「森森頭角畫難成。」

黃鸞枝上一聲聲。

日暖かに風おだやかにして岸柳青し。

只此れ更に迴避する処無し。

森森たる頭角 畫けども成り難し。

〔現代語訳〕

「牛を發見」

〔序〕

声を聞けば牛だと分かるし、見ればそれだと分かる。

見聞覺知のいちゝゝが間違はなくそれその物である。

全身の機能が働いているため、総てが明らかである。

水中の塩分も、絵の具のニカワも、嘗めたり描いたりすれば直ぐ分かる。

眼を開けて実際に見れば、確かに是れは之であつて別物ではないことが分かる。

〔頌〕

鶯が枝上で朗々と鳴いている。

日も暖かくなり風も和んで岸辺の柳が青くなった。

本より自然そのものだから何の道理もなく是非する事でもない。

理屈のない本来の素晴らしさは言葉や道理で体得出来るものではない。

提唱

〔序〕

「從聲得入、見處逢源。」 声より得入すれば、見処源に逢う。

声を聞けば牛だと分かるし、見ればそれだと分かる。

足跡を信じて淡々と追っていくと、やれ嬉しや牛の声がする。今までの喪失感や不安は何処へやら。そうなると足取りも軽い。居た！間違ひなく探していた牛だ！声（眼耳鼻身意も同じ）は理屈や道理ではなく一瞬一瞬の事実です。モーツと聞けば確かに牛だと分かるし、見たら更に納得した。迷いの心から解放されてすっかり安心した様子が「声より得入す」です。

誰でも何時でも町中でも、恋人であれ親であれ友人であれ、逢えば何の疑義もなく得心する。逢えるか心配したり、若し逢えなかったらどうしようと狼狽えていた感情や思惑は、見た、聞いた、たったそれだけで綺麗に消えて終わりです。牛に気が付いて迷いが無くなりほっとした所です。要するに迷って探し廻っていた心がちよつと消えたのです。つまり囚われから離れた自分を発見することが出来たのです。これが「見処源に逢う」です。

明けても暮れても一呼吸、一呼吸、今、今を丁寧に行じておると、不思議や不思議、雑念煩悩が自然に静まってきて、雑念から離れた事実の呼吸が分かってくるのです。妄想の世界と事実の世界の区切りというか境が見えてくるのです。この境が事実と雑念煩悩とを仕分けてくれるのです。

今、漸く実の上がる修行が出来るそのポイントを得た所です。わずかながら身も心もほっと軽くなるのはこの一瞬からです。最初の目から鱗で、今までの人生に味わったことのない開けの実感であり感動です。次ぎも同じです。

「六根門著著無差、」 六根門著々たがうこと無し、

見聞覚知のいちゝゝが間違ひなくそれその物である。

すこし理屈になりますが、「六根門」とは眼耳鼻舌身意の六つの機能のことです。色声香味触法と作用する五つの感覚器官と、それを受け込む精神です。謂わば我々自身の全身です。

何故「根門」と言うのか。ここから全てが始まるからです。大本の意味です。眼や耳、つまり見聞覚知の機能は外界との窓口です。見たものや聞いた音に対して色や形や美声や騒音、大小も山川草木、天地自然も現れてくる。この「六根門」がなければ世界は無いのです。だから「六根門」が即ち宇宙なのです。

「著著」とは明明白白です。この六根門の一つである眼に由つて、物であること、形があり色があること、それがその物であることを明白に知ることができるのです。

先程、声を聞いて牛が近くにいることを知りました。理屈ではなく、声である事実によって確認したように、六根門によって、それらがいちゝゝ明らかではないか。見たら分かるし聞いたら分かる。臭いで分かり、触れれば忽ち冷暖を知る。口にすれば尽くその味が分かる。事実の丸出しである。どこにも考えや理屈は無いであろう。是の事を能く自覚しなさいと言うことです。

耳にカアカアは明らかに「只」カア、カアです。聞いた俣です。あれはカラスの声だとか、鳥の鳴き声だ、などと念を起こすと、その瞬間から虚像の世界となり迷いが始まるのです。ところが今は違います。

「只」カアカアだと気が付いたのです。それだけ迷わなくなったのです。山河大地全てが事実である。觀念とは関係が無いと、事実を知ることにより、この道理が分かったのです。

その前のレベルではこの確かな事実は分からないのです。事実と名前と声と耳と言葉と概念と空想とがごちゃごちゃになっているからです。だから常に想念し妄想して虚像世界、迷いの世界にっていて、この事実が分からなかったのです。この場合は「六塵」と言います。六根門に囚われれば惑乱・葛藤して三界となり地獄となるからです。眼耳鼻舌身意に囚われると心の塵になると言う意味です。

しかし純粋な「只」の作用であることに気が付けば、日々活動する根本だから「六根門」が有ればその物を識別することが出来、自在に活動できるのです。

誰もが眼にはやはり柳は緑、華は紅です。それぞれ縁に依じてその物を現じている。少しも因縁所生の法に違ったものは無い。作用の全体が疑う余地のないものです。それ以外に何も無いのが事実ですから初めから源です。「一切差うこと無し」です。これを成仏と言います。

食べる、歩く、坐る、眠る。短い呼吸も真実、長い呼吸も事実。聞く自体が事実。全て「今」の様子であることが道理として判明したので、理屈としてはもう迷うことはないのです。だが惑乱・葛藤の本はすぐ隣りで出番を虎視眈々と狙っていることを畏れなくてはなりません。人が気になり持ち物が気になり、言われた事が気になる癖がどっかり居るからです。次も同じです。

「動用中頭頭顯露。」 動用の中頭々頭顯露す。

全身の機能が働いているため、総てが明らかである。

「動用の中」とは我々のみならず宇宙総ぐるみの活動体のことです。全て何某かの縁が集散離合し流転するから活動体となり生命体と成るのです。こうして作用全体で成り立っているこの事実を「動用の中」と言ったのです。これを因縁所生の法と言うのです。

「頭頭」は一つ一つと言う意味です。「頭顯」はその物自体がまことに明らかだとの意です。つまり個々存在がこのようにはつきりしていて、互いに侵し合うことはない。迷いも囚われも何も無いではないか。だから六根門のまま、「今」の事実素直になりなさいと言うことです。

元来全ては一つ物の別れた物です。それぞれ条件が異なれば働きも姿も異なり、山川草木となり天地自然となり世界を莊嚴しているのです。

真実の世界はこのようにさっぱりとしていて何の理屈もない。「今」見た通りだし、「今」聞いた通りです。そのまま疑念無く領けるようになれば、何の問題も起こらない。これが彼岸です。だから自我・我見を持ち出さなければよいのです。本当に訣著付けるには、「今」「只」即今底を堅持しなさいと、実地の修行の大切さを語脈裏で示したのです。道理では絶対にだめだぞ、と言って実例で示されたのが次です。

「水中鹽味、色裏膠青。」 水中の塩味、色裏の膠青。

水中の塩分も、絵の具のニカワも、嘗めたり描いたりすれば直ぐ分かる。

海水かどうかは見ても触っても考えても分からないが、わずか一滴口にしてみれば直ぐに分かる。これが事実に触れることであり、事実の気付きです。絵の具にニカワが有るか無いかは描いてみれば直ぐに分かる。ニカワが無ければ絵にならないからです。この瞬間に一切の分別は無駄となり無用となるのです。考えることは確かに人間の特性であり、物事の因果関係を知るとも大切な機能です。これが知性であり知力です。この機能によって原因を知ることが出来るし、結果を予測する事が出来る。文明は将にこの働きの結晶です。つまり、考え出すことは観念を巡らせることであり、過去の経験や情報を本にして限りなく操作することにより生み出されるものです。

次々に問題が提起され、その解決のために解決策が求められる。その流れは究めて自然であって寧ろ必要ことです。この現象が果てしなく続けられていくのが人間社会です。

ところが擬議や不信任が実体のある現象的な物に限られているなら、それは必ず何時か解決されていくものです。複数の人が同時参加できるし、問題解決のための知識や情報や技術が一点集中的に累積的に働くからです。

このような外部要因であれば、形があり成果を立証できるし、社会的経済的に評価された時点で誰もが一応納得し収束します。

しかし特性である思考力と想像力が、内に向かって限りなく擬議や不信任を展開した場合、実体も客観性もないためにどうすることも出来なくて自己崩壊することになるのです。不審が不審を勝手に増殖して、遂には思考力も判断力も、一切の知的生産機能全体、只た苦悶葛藤の生産機能と化し、その人を廃人にさえしてしまうのです。心配が心配を誘い、不安となり疑心暗鬼となり、遂には恐怖と成って夜も眠られなくなり、心身が衰弱して壊れていくのです。

大なり小なり自身の心に悩まされるのは、何れもみな限りなく観念や感情の運転によるものです。ただこれだけのことです。この運転を停止すれば済むことです。

ところが勝手に激しく運転している心を、自分の心で停止する方法が無いのです。停止できないと言うことは迷い苦しみ続けると言うことです。その理由は実体が無いからです。客観的に外部から一切操作できないと言う事です。実体が無いにも拘わらず、人間の身体現象も機能も操る怪しい代物が心なのです。

これを解決するには、まず自己の内なる心が勝手に激しく廻転している、この事実を明確に自覚することです。つまり考え方や理屈で解決しようとしても不可能だと知ることです。意識や観念を稼働している限り決して運転の収束はないと自覚することです。

海水かどうかはどんなに考えてみても分からぬ事です。先ず分からぬ事だと知ることです。分からぬ事をするのは無駄だから止めることです。実体の無い心を、実体の無い観念で詮索しても、如何なる結論も実体が無く、ただの仮想に過ぎないために、何の解決にも成らないのです。このことを本当に自覚したら、「心身の乖離」が無くなるのです。

実体のない心の運転に対して、どのようにすれば納得し停止させることが出来るか。事は簡単なのです。事実はそれだけであり他に無い、と言うことを心身で実証するだけです。つまりこれが体得です。それは現実に対して素直に成ることです。身体現象である六根門に無心に従うと言うことです。即ち、自分の理屈を持ち出さないで「只」と言うことです。

その物自体に触れたら立ち所に納得する。即ち迷わなくなる。実地に行ずることの大切さはここに在るのです。今このことが理論として分かってきたのです。考えが邪魔をし、心を用いて探すから「心身の乖離」が起る。事実はそれ以前の根本です。それが分かってきたと言うことは、無駄な廻転、不自然な心的運転から離れるポイントが分かったと言うことです。

要するに事実と観念との境が大事なポイントです。理屈を捨てて実地に「只」坐禅すれば良いと言うことです。修行の急所が分かり掛けたので、取り留めのないあの漠とした不安や摸索から離れ始めたのです。心の運転を停止するスイッチを見つけたと思えばいいのです。次ぎも同じです。

「**眨上眉毛、是非他物。**」 **眉毛を眨上すれば、是れ他物に非ず。**

眼を開けて実際に見れば、確かに**是れは之であって別物ではないことが分かる。**

「**眉毛**」とはまゆげです。「**眨上**」は上へあげることに。眉毛を上げたら自ずから目が開く。だから目を開け顔を上げることです。眼を開けたら忽ち眼中に牛有り山河有りです。つまり道理や理屈から離れた現実の世界が在ったという気付きです。とうとう牛を見つけた。見つけた瞬間、探索心も不安感も焦りも消滅したのです。これは極自然の様子であり心の事実です。つまりこの事実の気付きが大切なのです。あれこれ思念していたために、この端的が分からなかったのです。事実と観念との識別が可能になって雑念が切れるので、やれ嬉しや有り難やです。

この気付きを得るには一心不乱が決め手です。一つ事を一生懸命にしていたら自然に心念紛飛が治まり、誰でも気付きの一瞬があるのです。

「見跡」と違う点は正法が現前したことです。ここから救われていくのです。それで正法の着眼を早く掴まないと本当の修行にならないのです。この一瞬、この一事実の気付きは大法にとつてとても意義深いのです。そういうことを廓庵禅師が頌に書いてあるからよく見て修行の助けにきなさいと、慈遠禅師の面目です。

〔頌〕

「黄鷲枝上一聲聲。」 こうおう 黄鷲枝上一聲聲。いちせいせい

鶯が枝上で朗々と鳴いている。

廊庵禪師の言い振りはひと味違います。さっぱり系ですが無限のコクがあります。それを味合うには一度、想念から離れて事実が気が付かなければ無理なのです。

「黄鸝」は鶯です。鶯が枝上で鳴いている。ただ自然の様子を言っただけ、それだけのことです。別に意味がない処を見て取らねば坐禅した値打ちは無いのです。この意味のない有りの俣が「道」「法」です。人間的な余分な念の無い処が最も価値があるのです。そのことを体得するのです。

鶯の鳴き声はいつ聞いてもいい音色です。何度聞いても心地よい、これが自然の妙です。あれは鶯だな、良い声だ、などと妄想妄覚するから思惑混乱が始まり衆生となるのです。自然の妙が死んでしまい、立ち所に不平不満の徒となり果てるのです。どうだ、諸人に俺のこの無舌の舌が分かるかと囁く廊庵禪師の様子。分かる分かる。

「一声声」というところに微妙な響きがあるでしょう。いつも一声です。ホーホケキョです。「声声」とあるのは一声、一声です。前後が無い、ただそれだけです。「只」の耳であれば引つ掛かるものは何も無いのです。自然の俣の様子。実にさっぱりしていますが、決して飽きないし又尽きることはないのです。この一点が漸く分かったところです。

鶯やいつも初音の心地こそすれ

道元禪師の歌に、

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

ぽたっ、ぽたっ、と軒の玉水が落ちる。心なき身とは思ひなしに、自然の俣にと言うことです。「隔たり」が無いので満身音です。己なりけり軒の玉水です。

見るままにまた心なき身にしあれば見るというだけ時の盗人

既に見ておるんだから、さらに頭を使って言語化し情報化して、見るという念を重ねるのは妄念であり迷いだと言う道歌です。

本当に見る時、本当に聞く時、それは自然の作用だから何の念も無いのです。「黄鸝枝上一声声」です。ありのまま、そのまま、既にそれです。どこにも邪念や迷いが無い純粹世界です。何処に牛が居るのだろうか、つまり呼吸とは何だろうかと追っかけ回していたのが、「今」此処に何時も有る自分の呼吸に気が付いて、密かにニンマリしたところです。

春期参禅者の中に二人の女性が居ました。この心境に至った時一人は、「ホーホケキョと聞いた瞬間、カタカナの横文字がパツと現れた」と言い、もう一人は、「ホーホケキョが縦の平仮名だった」と。瞬時に現れるこの音と文字との連鎖反応に苦しみました。あらゆる事に於いて勝手に連鎖反応していたので大変苦しかった。今は嘘のようですと吐露していました。

ただ悲しいことに、ようやく事実と観念との境が分かったこの程度というものは、師匠から離れ実社会に入れば忽ち霧散して元の木阿弥なのです。癖の強烈さと速さは、尋常の努力では覚束ないものです。これが癖であり囚われであり無縄自縛です。誰もが通る道なのです。次も同じです。

「日暖風和岸柳青。」 日暖かに風おだやかにして岸柳青し。

日も暖かくなり風も和んで岸辺の柳が青くなった。

頻りに鶯が鳴く時節になると、日も一段と暖かく風も実におだやかになり、岸辺の柳もすっかり青葉が出そろって美しい。春の自然の様子です。何の理屈も無い大自然の事実がこのように明らかになってきたのです。少しですが自然の風情を深く味合える心境に至ったのです。

見る物聞く物全てと親しみを感じて、大袈裟ですが輝いて見えるし愛おしさが頭れるのです。これは最初の浅い心境ですから静寂も浅く短かくて、実生活には何の力にも成らないものですが、自分の内にこのような平安な世界が有ったことを自覚したのです。

不平不満や批判の念を払拭することができないのは、この実と虚の涯際が分からないからです。そのため手の打ちようが無いのです。常に何かを要求して止まないと、心が常に波立ち揺らいだ状態ですから平安な日は殆どないのです。

礼儀やたしなみを遙かに超えた過度な装飾。人目を気にして何かに怯えるように流行物を漁り廻る癖。自意識過剰に急ぎ立てる心などは、この涯際がはつきりした瞬間、自分が能く見える域に入りこると落ちるのです。

そうした自己から解放され身体が軽やかなのです。ほんの一瞬ですが、心を用いず「只」素直に見聞覚知に任せることが出来たからです。無闇に心が向こうへ飛んでいかないだけでも随分静寂となり、かなり修行に自信が付いたのです。しかしながら決して「隔たり」が取れたのではないのです。

「只此更無廻避處。」 只此れ更に廻避する処無し。

本より自然そのものだから何の道理もなく是非する事でもない。

今までは何処かに行ったと思ったから探すしかなかった。みな妄想。見失っている以上探さなければ発見出来ないと思ひ込んでいたので、探すのも致し方の無い事でした。無い者を模索し探していたから苦しんだのです。

そんな余分なことをして惨めになっている自分に気が付き、本もと自分自身であることを知ったのです。同時に本もと何の道理もなく、又是非すべき事でもなく、行く所も逃げる所も無いと分かった。これを「只だ此れ更に廻避する処無し」と言ったのです。

ここが分かればしめたものです。今までの馬鹿げた事が一切無用となり、ひたすら「只」坐禅をし「只」呼吸に専念すればよいと分かって、修行に迷いが無くなったのです。

「森森頭角畫難成。」 森森たる頭角 畫けども成り難し。

理屈のない本来の素晴らしさは言葉や道理で体得出来るものではない。

「森森」森を重ねて美しく堂々、立派、素晴らしいという意味にここでは遣っています。実におもしろい表現です。頭角は本来の才能です。本当の才能、本来の自己、即ち仏性です。それは知性や道理などでは得ることは出来ない。最尊である仏性は、如何なる技術や理論を尽くしても得られず、又顕すことも出来ないのです「画けども成り難し」です。

何故なら、既に我々自身が仏性その物だからです。この真相を体得するための仏道修行です。常に「今」、何事も余念無く淡々と「只」することです。淡々となればなるほど心が軽くなり、勝手な計らいが無くなるにつれて気力と共に情熱も沸き、信念も自ずから定まって来るのです。

どんな雑念が出てきても難なく自由自在に切ることができる急所が次の「得牛」です。

茶話会

参禅者・・・坐禅と瞑想との違いは何でしょうか？

老師・・・瞑想のことは分かりません。明確に言えることは、瞑想しては徹することが出来ません。ですから自己を忘ずることは不可能です。従って心身一如に目覚めるのではなく「心身の乖離」を解決することは有り得ないのです。坐禅は瞑想する自己自体を捨てるのです。だから徹することが出来るのです。何も無くなつて始めて「心身の乖離」が取れるのです。その時、大きな自覚があるのです。それが悟ります。瞑想も色々あるようですが、或る至福感のイメージを抱き続けて他を忘れる。つまり或る思いに浸り込んでいくのが基本のようです。勿論良いイメージを描いて、他に心を勞しませんから自然に心も和みまじ疲れも癒されていきます。心身共に苦痛からは或る程度救われるでしょう。しかし徹し切れない構造的な壁があることは知っておくべきです。

参禅者・・・良く分かりました。有り難うございました。怒りの感情に対してどのように対処すればいいのか、怒る自己自身を解決する現実的な方法を教えて下さい。

老師・・・感情が無くなったら人間らしさが無くなるのです。生きてる意義も、人生の潤いも味わいも全て感情有つて初めて存在するので。

感情は極めて巨大なエネルギーです。感情有るが故に命をかけて愛することも護ることも出来る美しい力ですが、又殺意となり人の命までも奪う凶悪なものにも成るのです。怒りのままに行なうととんでもないことになります。

怒りとか憎しみ恨み妬みなど、非人格的なものは質の上から言うなら、過去の動物的闘争本能であり生存本能の引きづり感情です。だからこれが表面に出た場合は限りなく動物的になり無理性になります。それは人格低下を来たして極めて危険な状態になるのです。これらが残忍性、攻撃性と連動したらとんでもないことになります。これらを超えるのが坐禅であり修行する目的なのです。

喩えこれらがあつても、先に誠実さや理想や忍耐が発動し機能すれば、有つても無いのと同じです。つまりそのような心が発生する前の心に目覚めればよいのです。無念の念、心のない心、「今」「只」を目指して努力しておれば、自然に本来の身心一如になり動物的な愚昧心は無くなるのです。

参禅者・・・では怒りの感情だけを無くすことも弱体化も出来ないと言う事ですか？

老師・・・そうです。怒りに実体が無いからです。感情作用に過ぎないのです。「心身の乖離」がある限り動物的精神は無くならないのです。逆に言うなら、身心一如であればそうした心には成らないのです。そのためには「今」「只」の努力が必要です。人間としての自覚を常に大切にし、今、何をすべきかを自己自身に尋ね、責任ある行為をすることです。まさに自己存在の目覚めであり誠意です。

怒りに実体は有りませんが、そのエネルギーは巨大です。これを自己啓発に転化すると大きく美しく変貌する代物です。怒りも又大切なエネルギーなのです。怒りが問題だからとして、それだけを分離抽出することはできません。何となれば、喜怒哀楽の感情とか感性は一つ機能だからです。それが縁に拠つて色々に変化して現れるだけです。怒り作用を固定的に捉えて何とかしようなどと思わぬことです。

心身を隔てたまま放置していると、精神全体が常に揺らぎと不安と不信感の感情に駆られ続けています。勿論感動も感激も瞬間的には有りますが、心を癒し浄化するには至りません。

若し感情を無くしてしまうと愛情や責任感や希望なども消失しますから、子育て本能も機能しなくなり人類は忽ち滅亡するのです。どちらにも働く大切なエネルギーの源なのです。従つて感情が悪いのではなく、隔ての俣でそれを用ひさせることです。過去世の業障が優先するために、荒々しく精神を翻弄するから危険なのです。ですから怒りの解決は心を解決するしかないのです。

参禅者・・・とても大切な精神要素であることは分かりましたし、実体が無いことも分かりましたが、忽ち怒ってしまう自分はとても苦しく、又危機感さえしています。対処法としてはどうすればいい

いでしょうか？

老 師 ・ ・ 怒らない為には、怒りの対極にある優しさと愛と感謝、そして忍耐と思ひ遣りの心で生活するよう努力することです。釈尊の説く八正道がそれです。これを一言で言えば「只」の心です。自我の無い心です。

禅は信じなさいじゃなくて、実践しなさいです。仏法は知るのではなく、行じなさいです。だから怒り一つの事ではなく根本解決のために、祖師方の言われておる通りを実践することです。本当に坐禅し、歩くときは余念無く歩けばいいのです。本気とは純粹に、その物だけになつてということ。言葉も感情もなく「只」することです。当然怒りも訣著することです。これでよろしいか？

参禅者 ・ ・ 有り難うございました。素直に成り、出来るだけ気にしないように、誠実に今をすることですね。

老 師 ・ ・ その通りです。では。

第四章「得牛」

確固たる菩提心で「今」「只」していると、敵兵（念）がとても能く見えるようになるのです。見えれば見えるほど敵が小さくなり、顔を出す瞬間、引つ込む瞬間が鮮明に分かります。

それからというものは如何なる敵も全然相手ではなくなります。発見した瞬間、立ち所に消滅するので、パツと消えるその消滅の瞬間もはっきり分かるのです。忽然と現れるのでどうしようもないのですが、最早矢玉も届きませんから、一向に影響されなくなるのです。

それまでは一度現れたら何日も心を掻き乱し続けました。過去であり一切関係ないと分かり切つていても、一旦心を占拠されてしまうと、その時の不満も怒りも悔しさも忽然と再燃していました。全く自分が分からない時というものは、常に貪瞋痴が主ですから何事に付けて翻弄されてしまうのです。あらん限りの抵抗をしても退いてくれる相手ではないのです。「隔たり」恐るべしです。でも菩提心有り難しです。

このような時、絶対に気後れしないことと退かないことです。やがて突然潮が引くように波風が消えて「今」の事実にごち当たります。本当に只管打坐が出来るのはこの時からです。

只管に突入すれば、如何なる過去も煩惱も一瞥の元に自由自在に切り飛ばせますから、孤独な坐禅がやたら痛快になり面白くなるのです。得るものが有る訳でもなく、「只」打坐して空しく時を過ごすのみです。それが一番の弁道精進なのです。この労苦が有つて後に時節が到来するのです。

一時的に幾ら良い心境になろうとも、どんなに道理が明らかに成ろうとも、この「道」「法」には関係ないのです。その物自体に成つた時、その物がその物の真相を知らせてくれるのです。

問題は心身の「隔たり」です。坐禅は「今」一瞬の、生きたナマの心その者を相手にするから解決できるのです。頭脳ではどうしようもないので愚直に行ずるしかないのです。結局諸仏祖師方の如く身を捨ててこそ癖が落ちて本来が現前するのです。その道すがらの「得牛」編を能く読んで下さい。

〔序〕

「久埋郊外、今日逢渠。」

「由境勝以難追。」

「恋芳叢而不已。」

「頑心尚勇、野生猶存。」

「欲得純和、必加鞭撻。」

久しく郊外に埋もれて今日渠に逢う。

境、勝るに由つて以て追い難し。

芳叢を恋うて而も已まず。

頑心尚お勇み、野生猶存す。

純和を得んと欲せば必ず鞭撻を加えよ。

〔頌〕

「竭尽精神獲得渠。」

「心強力壮卒難除。」

「有時纔到高原上。」

「又入煙雲深处居。」

精神を竭尽して渠を獲得す。

心強く力壮にして卒に除き難し。

有る時は纔かに高原の上に到り。

又煙雲深处に入つて居す。

〔現代語訳〕

〔牛を捕まえる〕

〔序〕

久しく遠くばかりを探していたが、今目の前の渠を発見した。

周囲に誘惑されて、忽ち逃げてしまう。

快適な草村が恋しいらしく、そこから離れる気配もない。

頑固な癖は猛く、野生化しているから始末が悪い。

本来の従順性を取り戻したければ、必ず調教せよ。

〔頌〕

必死の努力の末、漸く雑念・煩惱の無い仏性に気付いた。

囚われる癖が強くて、なかなかそれを取り去る事が出来ない。

時には短時間ではあるが高原のように澄み切った静寂に成ることもあり。

又深山幽谷に浸っているほど心静かな時もある。

「得牛」は「その物自体」に気が付いた所です。それまでは「歩くとはなんぞ？」と質問すると必ず歩く様子を説明します。言葉、概念、観念、空想、虚像等、心の束縛から離れたことが無かったので、本来の事実が分からなかったのです。漸く心の無い心、無念の念、前後の無い「今」が分かり、その物自体の事実で示すことが出来るようになったのです。要するに妄想・妄念・妄覚の無い心を手に入れたため、想念を殺すことが出来るのです。

言葉が必要とせず、スツと立って歩く。その物自体です。しかし決して体得したわけではありませんから、しょっちゅう見失い癖の自己へと滑落するのです。修行としては別に変わりません。今まで通り余念を入れないよう「只」するだけです。

提唱

〔序〕

「久埋郊外、今日逢渠。」 久しく郊外に埋もれて今日渠に逢う。

久しく遠くばかりを探していたが、今目前の渠を発見した。

ここは大切な気付きを得てちよつと嬉しく表現した所です。とうとう手綱を掴んだのですから喜びもひとしおです。

我々の生身は生存本能が内在しているために、つい相手に囚われて批判や比較をし是非や好き嫌いの念が発生してしまうのです。この癖が心と身を隔てて自我となり貪瞋痴となるのです。囚われたら最後、更にしつこく知性と情報を駆使して解析してしまいます。精細に説明することが頭が良いとか鋭いと評価しますが、俗世はそうとしても、迷いから脱しようとする上からは逆賊です。全て妄覚であり妄想に過ぎないのです。そうした心の使い方が身に付いて癖と成ったため、貪瞋痴は永久に発生するのです。これを「久しく郊外に埋もれて」と言ったのです。長い間、詮索ばかりして足下を忘れていた。自分の心を磨くことをしなかったという意です。これでは永遠に楽に成らないのです。

しかしながら努力の甲斐あって「今日渠に逢う」たのです。「渠」とは仏性です。本当の自分がとうとう顔を出したのです。迷いの殻から抜ける出る道を掴んだ。つまり生まれて初めて、この心身から離れることが出来たのです。

離れる道が分かった「見牛」から一步向上して、指先一本ほど確かに本当の世界を掴むことが出来たのです。その心地よさも生まれて初めてです。具体的に言えば、本当に「只」坐禅が出来るようになった。本来の無為自然の呼吸が出来るようになったのです。

何だ、たったのそれだけか。それが何なのだと軽々に思ったら大変です。

専門的に言えば、時間の長短はあるが我れを忘れていた、自己が無かったと言うことです。その事は、見聞覚知が無くなっていたと言うことです。見聞覚知が無くなったと言うことは、眼耳鼻舌身意も色声香味触法も無くなっていたと言うことです。それらの働きから抜け出た時、一体どうなるのかというと、時間観も空間観も無いのです。だから数分、数十分、数時間がアツと言う間なのです。そして坐禅も呼吸も

自分も無くなっているのです。道元禪師の言われた、「自己を習うというは自己を忘るる也」とはこのことです。

この気付きを得ない限り、悟りが何であるか決して分からないし信ずることも出来ないのです。

ここからは体験が無ければさっぱり想像も付かない世界です。何も無いから表現が出来ないし、観念も概念もない世界など想像が出来ないと言う事です。想像自体が妄想・妄念・妄覺だから次元が違うのです。人間的と言えば綺麗に聞こえますが、想像しイメージして感情まで合成し、それに浸り、思い込んでいた虚像の殻から抜け出たのです。その瞬間、このことが間違いであり迷いであることが初めてはつきり分かったのです。

それまでは理屈が完璧であれば疑いようがない。疑えないものは真理であると誰もが信じ切っているのです。妄想を信じているのですから、その拘りを取る事がなかなか出来ないことが分かります。

ですから色眼鏡を掛けていてはどうしても白が白と分ならず、透明も分ならず、畢竟自我の外の本当の世界を観ることも知ることも味合うことも出来ないのです。「久しく郊外に埋もれて」いるからです。簡単に言えば、惑乱・葛藤や苦しみからは逃れることは出来ないと言うことです。

大事なポイントに気が付いても、しかしこの程度では実社会に於いては大して役に立ちませんが、人格的に飛躍したと思われる変化があります。

それは誰が見ても分かるほど、立ち振る舞い全体が落ち着き、しっとりしてきます。全身に知性と神経が行き渡り漲ってくることです。それは自分の行為全般に心が行き届き隙が無くなってくることです。すると不思議なことに、何心なく自然に自分の履き物が揃えられるし、箸を持つにも茶碗を持つにも、ドアを開けるにも、瞬間の作用全域に心が密着しているのです。出されたお茶も、誰れ教えるでもないのに自ずから両手で頂くようになります。誰でもです。又不思議にも「隔たり」が無くなるに従って人の行為がそのまま自分がしているように感じ親密になるのです。

この道は道徳観などの条理に従って行為するのではなく、癖を取り、素直になり「只」の心に近づくに従って自然に内発してくる道です。道が導いてくれるのです。これが仏道なのです。でも、この程度では到底癖に勝てなくて屢々心を奪われますから、即今底を錬り続けねばならないのです。

慈遠禪師も曾ては芳草離披の暗窟で苦しんだ覚えがあったから、今の気付きにちよつと嬉しそうです。つまり理屈を持つのと捨てるの差です。離せば菩提となり楽になるが、持てば煩惱です。この事に気付くことは余程の好因縁を要するのです。

第一に感謝すべきは人間に生まれたことです。人間に生まれない限り自分が迷っていることに気が付かないのです。何故なら、自分を知ることが出来るのは人間だけだからです。この徳性在るが故に善悪を見極め、真理を知り、物事を弁えることが出来るのです。

だが、心は同時に迷いを生む基です。この心が問題なのです。過去を引き摺っている心を一度捨て、本当の「今」に生まれ出るのが只管打坐であり仏道修行です。徹した時が脱落であり解脱です。然し本当に徹することは容易でないぞ。次をよく観よと。

「由境勝以難追。」 境、勝るに由って以て追い難し。

周囲に誘惑されて、忽ち逃げてしまふ。

正法の線に気が付いた事は目出度いことだが、と一応本通りへ出たことは認めながらも、然しながら従前の隔たりはそっくりそのままだから、心の癖は以前の俤。知った、分かった、本通りへ出たと言うことと、体得して結果を出したのとは全く違う。油断すると見聞覚知の刺激に今まで同様翻弄される危険は変

わらんのだと、厳しい忠告です。この親心が有り難いのです。これを軽んずるから停滞して腐るのです。忠告の核論に入ります。

「境」とは縁です。人及び物のことです。「美人だな！」と意識した時は境に心が奪われて、見る自分と相手と「隔たり」を起こした証拠です。迷いが始まったと言う事です。一旦立ち上がった念と言う奴は、口から一度出てしまった言葉同様に、九牛引けども還らずです。余程用心して即今底を護っていなければ、念が念を0・00一秒の速さで誘発するのです。「境、勝るるに由つて以て追い難し」です。

「追い難し」というたのは、逃げ回る牛を捕まえたが、また逃げる。また捕まえるが直ぐ又逃げていく。要するに、油断すると忽ち自分を見失い、折角の着眼を見失ってしまうということです。

ここで新たな問題が発生するのです。法理が分かるようになったので、つい考えや思いに落ちるのです。又人の心境が見えるために気になりますし、喋りたくて仕方ないのです。書物を紐解いて著者を批評したりするようになり、自他を構えて法我見丸出しをするのです。大事な線に気が付いたが、一方では新しい魔が現れるのです。全く油断ならないのが自我・我見、即ち認める癖です。だから菩提心を堅固にして参禅弁道しなければならぬのです。努力を怠るなどの注意です。

私たちが一旦言語を覚え、概念形成する回路を構築してからは五官にすぐ反応をし、見たもの聞いたものに自分の考えが出てきます。それが自己存在感を深め、それが執われとなり信念にもなるものです。そうした観念の構造物が執着を強固にしているのです。確かな一呼吸に気が付いても、その様な癖があるかぎりそれが優先的に働く構造になっているから厄介なのです。ここが癖の恐ろしいところです。

癖というのは意識以前に働く無意識行為ですから、ぱっと作用して心を拘束するのです。だから癖は強固だと言われるのですが、実は発生する本に心の光が届いていないだけです。こちらに相談をして働いたのでした、それは癖ではないのです。今しばし待つべしと判断で解決が付けられるからです。けれども判断が及ぶ前に働いてしまうから、ここを突破するまでは乱高下がずっと続くのです。努力有るのみと言うところですが、一旦この根本に気が付き、光が差し込み始めるとこの癖が自然に融けて落ちていくのです。ですからこの重大なポイントを捕まえない限り、自分の迷いを解決する道は永遠に分らないままなのです。癖はそういう風に非常にたけしく働いて、我々の知性よりも先回りするために、そこから脱することとは容易なことではないのです。次も同じです。

「恋芳叢而不已。」 芳叢を恋うて而も已まず。

快適な草村が恋しいらしく、そこから離れる気配もない。

「芳」はうるわしいという意味です。芳叢の「叢」の字ですが、群がるとか集まる意です。みんなが集まって修行するところを叢林と言います。芳叢は又芳草で、牛が最も喜ぶ見事な草むらのことです。

牛はすばらしい草むらが恋しくて、その魅力に惹かれて忽ち逃げ込んでしまう。つまりまだまだ見聞覚知に自己を取られるという意であり、言句や道理に捕らわれて迷道に落ちることを言っているのです。

道元禪師は「須く言を尋ね語を逐うの解行を休すべし。・・・何ぞ自家の坐牀を抛却して、謾りに他国の塵境に去来せん」と厳しく戒めています。それほど「隔たり」の癖は強烈なので即今底は護りにくいと言う事です。ここに気が付いても油断すると、「然し・・・」とか「だが・・・」とかの反論の念が出るのです。本当に無心に「只」聞くことは難しいのです。この癖が実感出来て反省する人は向上するのです。

誰でもですが、早く本来を体得して楽になりたいと願っています。その要求心が知性と直結している状態にありますから、無意識に道理を知ろうとしてしまうのです。これは知らない事への不安と憧れであり、知とか不知とかの道理に束縛されている証拠です。我々の心は不安や苦痛から逃れようとし、平安で快活な、いわば乱れや苦しみの無い、嬉々とした人生でありたいと願っています。

そのために努力しているのです。早くそうなりたくて一生懸命になるので、つい道理を追っかけてしまのです。一生懸命坐禅する人が、自然に知的要求に誘われて密かに本を読んでしまうのはそのためです。それはそれだけ煩惱しているのです、その事をすっかり自覚しなければなりません。「芳叢を恋うて而もやまず」とはこのことです。

祖師曰く、「求心止む時、即無事」と。求心そのものが大きな煩惱ですから、それが止まった途端、心の重荷が下りてふっと楽になるのです。ちらっと一呼吸ができるようになったぐらいではちっとも役に立たないし、理屈を幾ら知っても解決には成らないということです。

しかし、この大切な急所が分からなければ正しい修行ができませんから、ここに気付くか否かで、修行に天と地ほどの差が出てくるのです。折角大切な急所を得たにも拘わらず、忽ち見失う状態にあることを暴露して、修行を忽せにしてはならぬと注意しているのです。次も同様です。

「頑心尚勇、野生猶存。」 頑心尚お勇み、野生猶存す。

頑固な癖は猛く、野生化しているから始末が悪い。

「頑心」は頑固な拘りです。自我の取れにくいことです。牛を捕まえたが、永く芳草に入って自由気ままに彷徨き廻り、勝手放題したい放題していたため、野生性が強く染みついている、簡単には主人に準ずることはない。「頑心なお勇み、野生なお存す」からです。仏法の大事な基本筋道は得たが、癖は今尚勇ましく猛いから決して油断するなと言う事です。

そんな頑固な癖であっても陶冶しようと努力するのが菩提心であり坐禅修行です。何処まで行っても即今底です。「只」坐禅です。「只」見、「只」聞き、「只」呼吸し、「只」歩く努力です。とにかく徹し切るまでひたすら行っておれば、結果自然に成るのです。

道元禅師も、「行ずれば証その中に有り」。また曰く、「況や行の招くところは証なり。自家の宝蔵、外より来たらず」と言い切っています。その通りです。徹底愚直になって「今」の縁に任せ切なのです。

「欲得純和、必加鞭撻。」 純和を得んと欲せば必ず鞭撻を加えよ。

本来の従順性を取り戻したければ、必ず調教せよ。

従順だった元の牛に成って欲しければ、野生性を抜かねばならない。そのためにしっかりと調教しなければ駄目だと。ようやく隔てのない即今底に気が付いたのだから、癖の出る隙を与えぬようしっかりと鍛えていけ、と言うのが「純和を得んと欲せば、必ず鞭撻を加えよ」です。

古仏曰く、「千里を窮めんとする眼を欲せば、更に上がれ一層の楼」とあります。

祖曉曰く、「幾たびか打著に逢うて癍痕斑たり。往時を追憶すれば毛骨寒し。快活は須く痛処より得たり。即今翻って覚ゆ、棒頭の寛ゆるやかなることを。」何度も何度もしたたか打たれて、アザだらけになった。その時を思い出すと毛骨まで凍り付く。然しながら今日の快活自在は、あの厳しい痛みより獲得したものだ。今翻ってつくづく思うことは、叩き方が何とも生ぬるかた。今一つ厳しくしごかれていたならもつと立派になっていただろうにと。

臨濟曰く、「汝作仏を得んと欲せば万物に従う事なかれ。(縁に心を取られたら駄目だ。「只」縁に従って心を持ち出すな)。心生ずれば種々の法生ず。(心を持ち出すと惑乱・葛藤する)。心滅すれば種々の法滅す。(隔てが無くなると法とすべきものが無くなる)。一心生ぜざれば万法咎無し。(心を持ち出さねば即涅槃である)」。これ隔てを取り自己を滅した消息です。黄檗禅師より雨霰の痛棒を喫した曉の境界です。

必ず鞭撻を加えよ、と言われた祖師の心は、道を得るにはそれしか無いからです。とにかく徹するまで弁道をゆるめるでないと。誰か寒毛卓立せざらんや。参。

「頌」

「竭尽精神獲得渠。」 精神を竭尽^{すつじん}して渠を獲得す。

必死の努力の末、漸く雑念・煩惱の無い仏性に気付いた。

ここは廓庵禪師も同じく、初めは能くやったと些か誉めておいて、直後に慢心懈怠の心を搾り取って本当の喜びをもたらせてやろうとの親心です。

「竭尽」は徹底尽くし切ることです。ここに言う精神を尽くし切るとは、知性も情熱も注意力も、とにかく有りとあらゆる精神を出し切り、尽くし切り、その物に成り切る事を言うのです。そうすると自然に知・情・意の三位が統一します。それによつて拡散が治まり雑念・煩惱が落ちていくのです。落ちると言うより、三位が同化すると身心一如になるのです。つまり「隔たり」が無くなり悪い癖が取れる。そこがはっきりしたのです。

ようやく前後の無い端的の世界を垣間見ることが出来たところです。これが「精神を竭尽して渠を獲得す」です。ここに至りますと、雑念も煩惱も簡単に切れるのです。だからこの気付きが大切なのです。

又、何処で、どんな姿勢でも、その物と一体に成れるので、寢坐禪も出来るのです。菩提心さえしつかりしておれば日常の全般に於いて即今底を鍊ることが出来ます。これが動中の工夫です。「隔たり」無く「只」出来ると言う事です。人も自然も「只」見れるし、人の話も「只」聞くことが出来るので、とても楽なのです。

食事もゆつくりと確かな一噛みが出来ると、手の動きも口の中の様子も透き通つて分かり、味覚にも変化が起こります。「只」食べる時、無条件に全味覚神経がそこに在りますから、どんな食材も何時までも噛んで閑かに深く味合えるのです。

だがこの程度では糸で牛を繋いだような物で余りにも弱い。洞山大師いわく、「繋げる駒伏せる鼠」と。捕まえて木に繋いだが、危なくて近寄れない。鼠を網などで捕らえたが少しもじつとして居らず騒がしいと。とは言え、油断さえしなければ大抵の念は即座に切り飛ばすことが出来るのです。

美味しく食べるために、そろそろと柿の渋抜きにかかるのです。

「心強力壯卒難除。」 心強く力壮^{さかん}にして卒^{すつ}に除き難し。

囚われる癖が強くて、なかなかそれを取り去る事が出来ない。

従来^{しゆみせん}の心の悪弊は何処までもしつこいぞ。ひとたび惑乱すると諸悪を為すのだ。それ程に過去世の業は須弥山の如くだから、少しの体験などで癖はそう簡単に除去できるものではない、と言うことです。大法重きを訴え、軽率な修行心を戒めた処です。

されば如何にすればよいかです。やはり只管を鍊るしかないのです。間断なく即念を鍊ることです。念の無い念、心の無い心、「只」「今」を鍊り続けるしかないのです。大事な急所を得たのですから、これを徹底保持し尽くせばよいのです。平素より心掛けて努力するしかないのです。これら皆、菩提心を高めて道の人に成つてくれよとの悲願です。四弘誓願丸出しです。有り難いことではないか。合掌。

「有時纔到高原上。」 有る時は纔^{わずか}かに高原^{ほとり}の上に到り。

時には短時間ではあるが高原のように澄み切った静寂に成ることもあり。

この語句も分かりやすい。或る時は高原に行ったと思われようなスカッとした心境になることもある。瞬間的には煩惱や雑念がなくなったりする。経験者は誰も頷く所です。確かにそこまでは漕ぎ着けた。その時は心が一点に治まり身も心も軽くて相当の心境になったりする。それもその筈、見聞覚知に煩わされることもなく、只聞き、只見ることができて、雑念・煩惱から開放された充実感^{しんじつ}は実に爽快だからです。

現実に「只」見れるので看板の文字を読まないし、又自動車の運転も景色が気になりませんから勝手に後ろへ過ぎ去るのみです。余分な心を使わないので頭がすっきりして非常に楽なのです。

調子の良い時は時間観も空間観も有りませんから、何をしてもあつと言う間だし、一心ですから知らない間に長時間のめり込んでやってしまうのです。そうでありながら疲労感が余りないので不思議です。平素如何に無用な気遣いをしていたかが分かります。つまり三位がばらばらになり一心ではなくなると、「今」が不安定になり、それを調整しようとする無意識の意志努力が疲労感を促進するのです。この現象は、コマの芯棒が曲がっていると、廻転がひどくぶれて大きくエネルギーを取られ、速く倒れるのと似ています。思惑のもたらす阻害性が如何に大きいか能く分かるのです。

此処まで漕ぎ着けないとその事が実感できないために、それまでは分からないのです。でもまだまだです。そこで油断することが多いから気を付けよと言う事です。次も同様です。

「又入煙雲深処居。」 又煙雲深き処に入って居す。

又深山幽谷に浸っているほど心静かな時もある。

此処も読んだその俛です。また或る時には、深山幽谷に入って幽邃の境に居るが如く、何も気に掛からなくて実にシンプルな安らぎの時が有る。しかしこれらの若干の心境などは取るに足らないのだ。それが証拠に、一寸した大きな刺激に触れると忽ち心を取られて即今を見失う程度だ。

そんな始末だから、菩提心にむち打って即今を離すなど、案に小成を戒めているのです。この示唆は仏祖の大なる慈悲なのです。この辺りで得たり顔をする、鼻持ちならないとんでもない自然外道の人になるのです。

未悟故に徹底努力しなければ真実の世界に生まれることは出来ないのです。既に自分も本来の人なのだという信念を持つことは大切だし、成り切る努力しかないと言信することも大切です。

更に大切なのは、とにかく祖師の通り、油断無く鞭撻を加えることです。ちよつとばかりを良い心境だなどと思はぬことです。努力です。今この時、即念を鍊るのです。「また煙雲深き処に入って居す」底を護るのです。

大燈国師曰く、「坐禅せば四条五条の橋の上 往き来の人を深山木にみよ」天桂禅師曰く、「・・・往き来の人をその俛に見よ」と。

茶話会

参禅者A・・・質問ですが、一呼吸を離さぬこと、といつもおっしゃるんですが、今吸ってる、今吐いてるということをお自分で意識することは違うのでしょうか。

老 師・・・とても大切な質問です。前段になりますが、釈尊が息子のラゴラ尊者に最初に説かれたのが「息念の法」です。釈尊の血を引いていますから頭脳明晰です。ですから次から次からへ連鎖的に思考系が躍動して収まりが付かないことを能く知っておられましたから、彼の実情に合わせて心の調御法として説かれたのです。それは「吸う時は吸うと自覚をしないさい、吐く時は吐くと自覚をしないさい」と教えています。つまりそこに全ての精神を傾注させ、漏れることの無い状態にして、一心不乱に「只」やりなさいと言うことです。つまり観察や是非の念を起こす余地なく、呼吸に没頭しないさいと言うことです。

即念の自覚を続けるためには注意力と緊張感が必用です。そこに心を置いた俣にする事です。だから精神の全てと受け取ってください。細かく分析すれば知性には色々な作用がありますが、今はそれらには関係ありません。一心不乱にひたすらすることに意味が有るのです。

釈尊は速く思惑・惑乱を取って「只」に導こうとされたのです。ですから今は意識し注意してこそ呼吸を護ることが出来るのですから、貴方は正しいのです。

本当に一心不乱にしておれば必ず呼吸と親しくなつてはつきりする時が来ます。意識以前の、ありのままの呼吸です。本当は既に行っているのですが、貴方自身が「隔たり」を起こしているため自分の呼吸が分からないだけです。分かる時が来ますから、安心して実行して下さい。

参禅者A・・・対人恐怖症に付いてお話し下さい。

老 師・・・対人恐怖症は特に強烈な嫌悪感や恐怖感等が過去に焼き付いたためです。その瞬間からその人の声がただだけでその時を思い起こしてしまい、自動的に心が閉じてしまうのです。心の姿勢として過去型になつておるからです。何かにつけてそれらが出てきて、今の心を掻き乱すのです。又念を起こすと、そう成りはしないだろうかという不安や恐れが瞬時に再燃します。

これは決して健全な心の状態ではありません。不安がずっと随伴して、とても苦しいものです。しかしこの辛さは本人にしか分からないだけに、一層孤独感を押し上げてびくびくしつづけるのです。トラウマとはこのことで、心が過去に支配された姿ですが、その前提として心がいつも過去に向かっていることを知って下さい。

参禅者A・・・その通りです。とても辛いので何とかしたいのですが・・・

老 師・・・健全な心であるためには、念を起こす癖を解決する事です。過去を本当に過去にすれば終わることですが、事実と妄想、今と過去の境が分からねば全てごちゃ混ぜなのです。だからちゃんとした修行が必要なのです。

坐禅修行をしないのであれば、手立てとして今から未来に向かって、極ありふれた健全な夢や理想や希望を思い描いて、気持ち豊にすることです。それは勿論妄想に浸ることですが、不安や孤独感を和らげますから苦痛も又和らぎそれだけ楽になります。

充実してきますとやる気が出てきます。実行可能な目的を抱いて、それを達成するために今、何にをすべきか具体的な手順と筋書きを構築するのです。図式にしたりチャートにしたり、又文章でも絵でも、没頭するほど知・情・意が纏まり過去の囚われが消えていきます。こうして人生の基本的な心得を充実させていくことです。

未来は無量大であり不定形ですから何事が起こるか分かりません。だからあらゆる可能性があり、だから面白いのです。希望が持てるのです。だから昨日の失敗であろうと恥であろうと、又たまたま成功したとしても過去ですから存在していません。過去のこと是一切無視して、明日に希望を託して、今氣力を充実させるのです。そうしますと過去の失敗はそこで完全に過去となり、確かに終わって消えていきますか

ら、災いを起こさないのです。

如何なる事

も囚われは最小限が好ましく、思い出して再燃したとしても、却って勇気や励みと受け取れる心の姿勢が大切なのです。希望熱で未来を創造すれば、過去型思考は治ります。ちゃんとした動機を今与えてやればいいのです。心の姿勢や方向付けとはそうしたものです。その努力だけはしなければ何の解決も得られませんよ。

参禅者A・・・とても参考になりました。有難うございました。もう少し説いて頂けませんか。大変重要な鍵が分かりかけてきましたのでお願いします。

老師・・・私のところに時々拒食症や過食症やノイローゼ、鬱の人がやってきます。けれども個人の違いこそあれ、原因は全て心の姿勢なのです。人間の心は本当に厄介なものでして、「そう有りたいという願望と、そうありたくないという拒絶願望」が同時存在しています。そして「こうしたらああ成るかも知れない」「こうしなければああ成らないかも知れない」「その様に成りたくない」「あの様に成りたい」などと、それぞれの自己実現要求を打ち立てれば、思っただけ増え続けて自分を狭くするのです。そうした自己保存本能から生ずる諸々の願望が、知・情・意のバランスを失った時暴走するのです。

暴走し始めると精神構造が変質し、理性も意志も届かなくなり通じなくなってしまうのです。普通の判断機能は、右に行きすぎたと分かれば左へ戻そうとするように、幾つものフィルターと言いますか調節作用となる精神が加わるのです。人格的な面とか社会性とか損得とか善悪とか愛憎好き嫌いとかが加わる内に、それらによって自己保全が図られているのです。

ですがその調節機能が簡単に変形する程に、その構造素材が脆いのです。いや、脆くなってしまったのです。簡単に壊れるのはそのためです。

参禅者A・・・今の私が全くその通りです。バランスが取れなくなってしまったのです。何故こんなに脆くなったのでしょうか？

老師・・・どうして脆くなったかは一原因ではないので、一口には言えません。けれども先天性を除くならば二つの要因が考えられます。

一つは成長過程に於いて、健全な子供をしていなかったこと。例えば友達と自主的に伸び伸びと遊び回り飛び回って、常に快感感動に浸り、互いに激しく競い合って自己挑戦をし、我慢もし自分を慰めたり励ましたり勇気づけたりして自然に自分を鍛えて成長するものなのです。それをしていなかったこと。

逆を言えば、不安感や空虚感を早くから強いられて、自信なく内側に引き籠もってしまったりすることです。こうした状態で成長すると、精神構造は至って脆く、失敗を恐れて常に心配をして知らず知らず過去型になるのです。いわば、自然の自己調律機能が育っていないと言うことです。

参禅者A・・・私、絶対是れです。幼小の頃は無邪気に子供をしていたのですが、家庭環境が悪くなり始めてからだろうと思うのですが、廻りに氣を使い始めて、それが次第に頻繁になり深くなってしまう、無邪氣さがすっかり無くなっていました。良く分かります。もう一面は何でしょうか？

老師・・・もう一つは栄養面だと思えます。今は飽食時代と言われています。つまりカロリー過剰であり諸々の症状を引き起こしていますが、逆に基礎代謝に絶対必要な栄養素は危険な程不足しています。栄養失調です。ビタミンへの関心は国民レベルとして行き渡りつつありますが、ミネラルや酵素や微生物や睡眠や、精神性などに対してはとても不十分です。

精神活動をもたらす基礎代謝に必要な栄養が不足すると、根気が続かないのです。つまり持続力や忍耐の不全、いらいらして感情が常に不安定で怒りが発しやすく、又それをコントロールできなくなるのです。不安感や焦燥感や恐怖感が突如襲いかかるし、氣力も希望も湧かなくなったりするので、自然刺々しくてひがみっぽい性格になるのです。

私はしょっちゅう下痢をしていましたし、痔も水虫も悪くなっていました。根気も続かず仕事が進まな

くて困っていました。幸いに親しい学者に必要な元素不足を指摘され、そうした栄養をサプリメントとして取るよう指示されました。三日ぐらいから集中力が戻り、今下痢も痔も治り、水虫も次第に治っています。次第に免疫力が高まったことを意味しています。勿論根気も充実しています。

参禅者A・・ その様なことに無関心でしたが、とても身近なことであり大切なことなので勉強になりました。栄養不足の件ですが、免疫力低下の他に何か大切なことがありますか？

老師 ・・ 望んだわけではありませんが、今まで二千人以上の学者と交わってきた関係上そうした情報が入ったもので、単なる耳学問に過ぎませんから、いい加減で聞いて下さい。

これらの不足状態がもたらす感情の不安定は、単に精神面だけではありません。激怒したり強度の不安感や焦燥感は強烈な破壊性の強いホルモンを分泌するために、栄養失調に陥っている大脳の神経細胞そのものが破壊されてしまうらしいのです。

ホルモンと言われている物質によって化学的に破壊していくようです。そうすると全快するには何年もかゝるのです。とみに今青少年がとんでもない事件を起こしていますが、これらは完全に二つの要素の欠如によって自己破壊した姿と捉えられ、どうすべきか解決策の一端が見えてきます。

農薬で破壊された大地からは、最早必要な栄養素は賄えません。微生物を葉殺して既に五十年です。大地は死んでいます。お茶一つにしても以前のふくよかで甘く、何時までも口に残るうま味は全くありません。野菜を如何に大量に取ったからと言っても肝腎なミネラル等は微量なのです。それが証拠にすぐべちやべちやになって腐るでしょう。生きた大地は微生物がしつかり居て、ミネラルを溶かしています。それを栄養にして育った野菜は萎びたり黄色くカサカサになっても腐らないのです。ミネラルによって水が動いているために腐敗菌が生息できないからです。野菜が生きているということはそう言うことであり栄養素が豊富と言う事です。

精神性だけを強調しても身体が付いていかない状態ではどうしようもないのです。教育も然りです。人間は生き物であり条件の中でしか生きられないのです。その条件が不足すればそれだけ異常を伴うのは当然です。その上今日では、癒しや自発に必要な自然環境が身近には無くなりました。しかも弱肉強食の競争社会は日本自体の基盤を危うくしました。何とか持ち支えているのは外でもない働き手です。今その労働条件は人間性破壊を伴う過酷なものです。あなた方皆さんが、今おかれている社会のことです。

家庭の健全性を保つ時間的精神的な猶予はほとんど無いように思えます。こうした家庭の質が良いはずはありません。これでは心の豊かな子供が育つことは到底有り得ないのです。こうした社会事情からは、人間性を育むことは大変難しいことです。心身の健康管理こそ最も大切であり急を要する事柄ですが、健康と栄養面については特に主婦に担うところが大きいので、注意して頂きたいなと思います。

今から注意を喚起するに当たって、あなたの対人恐怖症になられた経験は、心のあり方として非常に参考になるものです。自分の心を客観的によく眺めてみられるといいです。知性に感性に意志。大体この三要素が精神の機能です。この三点から自分を冷静に見守る事です。三要素の統合性、つまり共有領域が安定性と共に社会性も人格も道義ももたらせていることが分かります。三位がバラバラになった瞬間から自失し惑乱葛藤していきます。精神が低俗化し、動物的となります。感情の乱れを統御する機能が瞬間に低下しますから何がおこるかわからないのです。

問題は乱れないことです。それは三位統合を健全に保つことです。それを究極化するのが坐禅です。一呼吸に徹することです。心の在り方を良く理解し、こういうことも含めて、あなたの経験はとても価値の高いものですから是非活かして下さい。貴方を豊にするだけではなく、悩める方々の魂となり光となるものですから。

参禅者A・・ ありがとうございます。大変参考になりました。今自分が治ってきてるなど、ここ一、二年実感しています。ひたすら坐禅をしております。ありがとうございます。

老師 ・ ・ ・ とくに真面目で繊細な人であればあるほど、自意識過剰ですから、こうした構造になりやすいのです。いずれにしましても相手立てると人や物と衝突するのです。

あなたの持ち前の真面目さと繊細さが自意識過剰にさせたのではないかと思うのです。じゃ、それを克服するにはどうするかというと、歓喜し感動し夢に胸を膨らませることです。大自然の景観に感動し、芸術に感動し、人に感動し、美味しいものでも何でもいいから心をときめかしわくわくすることです。それが一番良いのです。この時、極めて良質で治療効果の高いホルモンが供給されるため、早く治るのです。

その反対がびくびく、おどおどし、疑心暗鬼に成って悪しき想像を逞しくし、強度の恐怖感や怒りを抱けば、破壊性の強いホルモンを供給し続けますから脳神経等がボロボロになるのです。こうした人の側にいるだけで、エネルギーを吸い取られますから速やかに避けることです。間違ってもこの様な人間にならぬよう注意しなければ成りません。

又、教育的配慮として、子供の前で不用意に人の批判や悪口は言わぬ事です。泣き言も不平もさけて毅然とすることです。親は子供にとっては絶対ですら、親の発言はもろに影響を与えるのです。特に非人格的な発言は慎むことです。その子にとって心的にも肉体的にも健全な発達を阻害するからです。

参禅者B ・ ・ ・ 今日は参加させていただいてありがとうございます。一つ質問ですが、欲深い癖はどうすれば陶冶改善できるのでしょうか？

老師 ・ ・ ・ 癖を直すには、その癖を自覚することが第一です。そして人として卑しい心を持った自分を哀れみ悲しむことです。深く反省し懺悔することと、感謝報恩の心を養うことです。そして対策としては癖に逆らうことです。

欲心が出たら与える努力をします。食欲な心を殺して与えることは、簡単に見えてなかなか出来るものではないのです。それを敢えてすることが努力です。すれば必ず解決します。

既に食欲に作用しているので、それを一旦解除してから方向転換する訳です。余った物や不要な物ならさらっと出来ますが、そうではない物を与えようと、一方の執着の心が納得しませんから内に於いて駆け引きが生じるのです。見栄やら立場やら恩を売るとか、瞬時に多彩な思惑を巡らせて納得させなければなりません。そうして漸く与えることが出来るのです。ここが人格の別れる所です。

究めて消極的でも良いから、大小に関わらず布施する事です。初めはとても大損をした残念感があつて惨めであり苦しいはずですが。食りの心を押しのけていくには対極にある善なる心を頻繁に立ち上げてさえおれば、自然に魂が輝き始めるのですが、初めはとても大きな勇気と大きな決断が要るのです。それほど執着や癖を改めることが困難なのです。ところが回数を重ねている内に、これまた面白いもので自然に食欲心が小さくなっていくのです。心とは本当に不思議なものです。姿形が無いだけ、条件次第で如何様にも成る代物です。

人様が喜び、社会的に感謝されると心地よいものです。供与することは個である自我・我見から公へ高める自浄作用そのものです。知らぬ間に自我・我見が削ぎ落とされて心の癖が取れていくのです。真心と誠実さが培われていけば食欲心は自然に影を潜めていくものです。

要するに布施の精神は、道理を弁え、全体の幸せを願う心が根底に在るから出来るのです。私達がこの世で生きていると言うことの道理を能く弁えれば、食欲心は起こせぬはずですが。布施の心が無いと言うことは如何に幼稚で無知かと言うことです。子供の時は食りのプロであり自分のことしか心にありませんでしょう。

真心と知恵を出し合い、住み良い社会作りを願う心です。それが布施の心得です。今は食り合う世相です。ね。良くなるはずがありませんでしょう。布施の心は助け合いの心です。真心という血液が、世の中という身体全体に、滞ることなく流れておれば、人々の縁に基づいて活発に躍進し発展するものです。それが健全な世の中というものです。無欲な心を養うには、求めても得られないものを求めて精一杯の努力をすることです。それが坐禅です。「只」坐禅することです。いいですね。

参禅者B・・・有難うございました。心の奥底に染みわたりました。では、もう一つよろしいでしょうか？

老師・・・どうぞ。

参禅者B・・・憎しみの強い癖はどうすればいいでしょうか？

老師・・・第一はその人の良いところを見付ける観察力・洞察力を高めることです。つまり人間学を深めるためにも人様から学ばねばなりません。憎悪心が真つ先に立ち上がる心は本人も辛いことです。先程と同じです。漠としてその人の全体を嫌悪することは無知の証拠ですから、素直に観察努力をすることです。

勝れている点も沢山あるはずですよ。そして良いところを称えることです。次第に表現力も豊になり心が暖かくなり憎しみの心が無くなっていくのです。愛することが出来る程に、魂が活性化してきます。憎しみを愛に格上げするためには愛するポイントが必要です。それが無ければ愛情の持つて行きようがないので実行できません。

ですから先ずその人の良いところを見つけ、それを深く認めることです。脳構造の組み立て直しです。憎しみが起こる前に称える心が先に働けば問題はないのです。心が作動する順番の入れ替えです。そうやって自分の心を修復し向上していくのです。やはり努力心、向上心が無ければどうにもなりません。苦悶の一生しか無いのです。やってごらんなさい。出来ますから。

参禅者B・・・お聞きすれば本当にその通りですね。何も難しいこととは思えなくなりました。老師のお話は実に論理的であり科学的表現をされますので実に能く分かります。宗教的に言えばどうなるのでしょうか？

老師・・・このような社会になると心の管理、健康管理をすることが大事です。今正に大乘精神が必要です。地球の混迷化は心を統理出来ない貧しい精神構造になっているからです。これからさらに民族対立が濃厚になっていく可能性が高いようです。これは世界の安全と平和にとって実に由々しきことです。思想や宗教上の健康管理は正に心の管理からです。この最も大切な解決策を持たない宗教や倫理思想などは根源的な救いにならないと言うことが分かるでしょう。大いに参考にしてください。

自分の心を深く見て、同時に健全管理が出来る心になれば良いのです。指の先まで知性と神経が往き届き、指の先まで善意が届くようになってくる。お米一粒にも無心の愛が注がれるなら文句なく拾い上げるはずですよ。つまり自分の一挙一動、一言一句を管理することが出来るように、自分の心の癖を能く知ることです。自分を能く知れば自然の様子も人の心も見えてきます。そして先ず自分の心を優しく暖かく柔らかにすることからです。それが懺悔で始まり、努力心を喚起して坐禅修行することで解決していくのです。

そうでないと、人様に対して自分が気になるところしか見ないために、常に是非や好き嫌いの気持ちに翻弄された見方しかできなくなるのです。しかも低俗化しますから客観性も総合性にも欠けてしまい、偏見に満ちてくるのです。トラウマもその上で発生した心の癖に過ぎないのです。お釈迦様が「八正道」を説かれ「正見」「正思」「正語」「正業」「正命」「正精進」「正念」「正定」を示されたのはその為なのです。やはり報恩感謝と反省懺悔、そして誠意を持つて努力することが根源ですね。

参禅者B・・・実は主人の母と一緒に生活しておりますが、嫁に来たときに色々ありまして、私も未熟だったものでそれが陰になってずっと残っております。私は弱い人間です。この先、どのようにしたら救われるのでしょうか？

老師・・・きわめて平均的な日本の家族構成から起こってくる、極普通の心的状況だと思います。日本は老人や親を中心に自己鍛錬の儒教精神に大きく影響を受けました。そして仏教精神、大乘精神が入って勤勉さと忍耐そして慈悲の精神が、更に心を深く暖かく自律心の強いものにして、今の日本人精神ができたのでしたのです。

けれどもここが面白いところです。日本人は気持ちを表に出さず、とりあえずその場では相手の心を優しく包み、傷つけないように配慮していく表面円満型です。では心の中はどうかというと、相手の立場や

心情を取り敢えず受け入れた形で理解し、格好良く対応するので表だっては問題は起こらないのですけれども、心の中に何かが次第に堆積しているのです。自主性抜きの丸抱え的理解は忍従一方向ですから必ず限界が来て自己破壊します。

本音と建て前の開きが大きすぎて、臨界量に達すると精神構造が狂ってしまうのです。平常心が無くなりますからここが拙いところです。要するに三位のバランスが崩れる事態になるのです。ですからこれからは上手に本音を出すことです。時には先回りして相手の我が侑を制することです。先に物事の次第を説明し行動することも解決の手段です。後で怒られたら、あっさりと潔く謝るのです。

「お母さん、どうも申し訳ありませんでした。どうしてもこれをしておかなければならなかったものから。不愉快でしたか？ 辛かったのですね？ 本当にご免なさい。私ってどうしてこんなに不器用なんでしょうか？」なんてあつからかんと言ったらいいのです。これをしないから、気持ちの疎通が得られなくて、一方もどうして良いのか分からなくなりいじけてしまうのです。礼儀を弁えた話し方と、知性的なユーモアは何事に付けて大切ですから、ここに注意して下さい。

日本人は相手に悪感を与えることと自分を悪とする国民性です。道理の是非よりも、相手が怒ったら先ず謝ることから人間関係を保とうとします。後で、何故私が頭を下げなければならないのか、私は何も悪くないのにと煩悶し惑乱・葛藤から怒りへと変貌しているのです。これはそうした傾向の精神構造だからです。しかも過去の恨み事に囚われることはみつともないとしながらも、実際は自然に内的蓄積が進みますから、必ず飽和状態になるのです。

日本人全体としては社会信義を大切にする民族ですから、格好良く妥協して自己放棄の形を取るのです。だから原爆を見舞ったアメリカに対しても、終戦にも拘わらずシベリヤで過酷な労働を強いられて多くの命を失いましたが、しかし怨念など持っていないません。戦争自体が悪かったのだから仕方が無いという潔さであり諦めです。

だから民族性や価値観や世代間のズレは、余程注意が必要です。理解と妥協の許容量範囲を超えない対応が大切です。ちょっとした嫌みでも一回なら超えていけるんですが、三回、四回になるとその人の根性だと思ひこんでしまいますから、無意識に構えてしまうのです。この構えが後々にいたずらをおこすんです。これがあなたの心を方向付けておる癖です。構えて待っているものがあるのです。言うなれば環境によって培われてしまった我見です。

これは坐禅をして過去をはぎ取っていくと自分の傾向が見えるようになります。そこまで自分を深めますと、その様な気持ちを取り払うことができます。今の状態では失敗をした暁に反省はできますが、そのこびりついおてるものが生々しく生きておりますから、また何かの時にぱつと出ます。

まあ人間の心は面白いものです。形はないけれども、この不確かな霊体はみんな等しく持つておるということです。だから昔から言われておる通りです。自分が嫌なこと傷つくことは、やはり人にしてはいけないし言ってもいけない。したがって幼いときから美しい言葉、美しい考え方、美しい受け取り方を大切にして、心の姿勢を育むことです。歪んだ精神が構造化したら厄介です。貴女も姑からそういう経験を受けていますと、構えが出来ますからうつかりするとひねくれ婆さんになっていきます。今のうちに陶冶をしておく必用があります。こんなお婆さんにはならんぞと思つていても、そういう構えを持つておるとそれがこんどは何時の日にか化けて出てきます。可愛いお婆さんに成ることです。

今のお話の中で、貴女にとっては非常にきつい物言いに響いたらお許しください。ただ心の専門家としてね、そうした一つの様子が有り、流れがありますから腹藏無く申し上げたわけです。何かの気づきになれば幸いです。

参禅者B・・能く分かりました。自我が在ることが能く分かりましたので、今を注意深く見守つていきます。有難うございました。

参禅者C・・初めて参加させていただきました。坐禅は全く初めてで、毎日少しづつでもこうすれば近づ

いていけるという方法がありましたら教えていただきたいのです。

老師・・・これは諸処にあります。例えば朝六時に起きるとします。目覚まし時計で目を覚まします。さあそこからです。なかなか起きられないのは日常的なことです。それは心の中に起きたくないと言う気持ちがあり、それを正当化して色んな理屈を並べたてる自己があり隙間が有るからです。とても起き辛い一瞬です。そのとき、瞬時にして全てを退けることです。起きると決めたのだから理屈無くサツと起きる。

そこに知性や感情の介入を許すと、決心した信念が逃げてしまうのです。ここです。無為にしてパツと起きる。たったこれだけを心がけることです。即行為して行くのです。どうしてたったこれだけが禅の要諦と関係があるのかと思うでしょう。

要するに己を救うのは、究極的に簡素化し単純化することです。簡単に言えば一心になり「只」の心に達するだけです。色色な念、色色な感情を捨てる力、切る力が有るか、無いかです。無視する力が有るか、否かです。一心不乱とは他が無いことです。そしてそのことだけになることをいうのです。

ですから朝、ベルが鳴ったら四の五の言わずに思わずに感じずにはばつと起きる。これが前後裁断であり、生きた禅なのです。そうすると綺麗に爽やかにころつ、ころつ、ころつと、縁に従って自在にやっていくようになるのです。坐禅という形だけが禅ではないのです。日常全般がそれだけなのです。「今」「只」です。これが本来なのですから。

参禅者C・・・今お聞きして、成る程など、或る鮮明なポイントを得ることが出来ました。有難うございました。日常の全体となりますと、気を抜くことが出来ないだけ、禅はとても大変な世界だと感じましたが、毎日少しずつ努力致します。

老師・・・「今」「只」する事と思つて下さい。雑念を入れずに、縁に従って淡、淡、とやっていけばいいのです。分かった人もそうでない人も、「只」淡々とするのです。生きた禅修行は、今、即今ここにやるのです。歩くときは淡淡と只一步。切れのよい一步、一步を「只」しておればいいのです。そのものばかりに成つておれば打坐しているのと同じです。心の癖が取れ縛れが解消していくのです。目的を掲げたならばどんどん達成すべく努力をする。そう決心をしても、幾ら理想を掲げてもちっとも功夫努力しなければそれまでです。

人生を輝かしく生きるためには、ちゃんとした方法に従って努力するしかないのです。それが今という凄まじい世界なのです。今、努力するしかないのです。今そのものに成ったら、心の癖は自然に落ちて隔てが無くなるのです。前後裁断底の今が、全てを明らかにしてくれるのです。汚れず汚されずです。水も貯まらず、月も映らず、裏の山手で秋の虫鳴く、です。トラウマなんて絶対あり得ないのです。

第五章「牧牛」ぼくぎゆう

〔序〕

「前思纔起、後念相隨。」
「由覺故以成真。」
「在迷故而爲妄。」
「不由境有、唯自心生。」
「鼻索牢牽、不容擬議。」

前思纔ぜんしわすかに起れば、後念相あい従う。
覺に由るが故に以て真と成り。
迷に在るが故に而も妄となる。
境に由つて有るにあらず、ただ心より生ず。
鼻索びさくつよくひいて擬議いれを容ゆるされ。

〔頌〕

「鞭索時時不離身。」
「恐伊縱步惹埃塵。」
「相將牧得純和也。」
「羈鎖無拘自逐人。」

鞭索べんさく時時身を離れず。
恐おそくは伊が歩かれを縱ほしにして埃塵あいじんにいらんことを。
相ひきい將きさいて牧得ぼくとくすれば純和じゆんななり。
羈鎖きさく拘こうすること無きも自ずから人を逐う。

〔現代語訳〕

「牛を飼ひ慣らす」
纔かでも思念が起ると、忽ち諸念が湧出する。
事実を事実と知るから真実と成る。
真実が分からないから妄想・妄念・妄覺となる。
人や物が有るから念が生ずるのではなく、ただ心を動かすから顛れる。
即今底をしっかりと護つて詮索しないことだ。

〔頌〕

只管弁道を片時も怠るな。
やがて囚われることなく何処にでも行けるようになる。
何処へでも付いてくれば従順である。
手綱を離しても自然に付いてくる。

提唱

〔序〕

「前思纔起、後念相隨。」 前思纔ぜんしわすかに起れば、後念相あい従う。
纔かでも思念が起ると、忽ち諸念が湧出する。

この十牛図も五章に入りました。中程に到ったと言うことです。この十牛図は修行過程を段階で表しているため、うっかり自分の程度をこれに当て比べしてしまいますから充分気を付けて下さい。半分悟ったとか、いかにも可笑しいでしょう。

「今」は悟っても悟らなくても「今」この様子です。この厳然とした事実じじつに自性が無いことを本当に体得するのが禅の要訣です。体得した時がその人です。今はまだまだその手前の手前ですから、即今底を護ることに専念することです。

この章「牧牛」は捕まえた牛を、徹底調教し飼ひ慣らして従順にするとこところです。分かりやすく言えば、不純物のない自然の呼吸が時々出来るようになり、只管打坐も時どき出来る。眼耳鼻舌身意・色声香味触法の様子も能く分かつてきた。けれども隙を衝いては妄念・妄覺が出て来ます。意識がまだ外に向かつて

飛び出すからです。この癖を修めなければ心意識・念想観が何時までも生じ、一念が起けると、これが起爆剤となり、次々と想念が誘発され連続するのです。

いよいよここから内魔と直接対決が始まるのです。認識作用と思考系とイメージを含めた想像力は瞬時に感情も発動し、顛倒夢想を一気に多角化し多重化します。この構造が存在している以上、惑乱葛藤の迷苦からはどうしても免れることが出来ないのです。「前思纔に起れば、後念相い従う」ので油断するな。まだまだそんな程度だから即今が抜かっているか常に気を付けよ。もっと精細に即念を護れと。折角即今底の様子、「只」の様子、「今」の様子が分かったのだからしっかりとやれと慈遠禅師は檄を飛ばしているのです。

「外魔は平らげ易く、内魔は平らげ難し」と先人が言われた通り、ふいふいと出てくる深層からの念はそう簡単に片付かないのです。寧ろ厄介なのです。次はちよつと観点を変えての示唆です。

「由覺故以成眞。」 覺に由るが故に以て真と成り。

事実を事実と知るから真実と成る。

文字の通りです。「覺」は自覺であり体験です。確かなことを知ることです。事実を事実と知るから真実と成るのです。砂糖も塩も同じようです。から間違えてしまいます。見ただけでは分かりませんから、その事が分かっているれば理屈無くちよつと嘗めてみます。この瞬間、それがそれであり、間違いなく真実が分かります。その事実が分かるから真実となるのです。真実は意識とは関係がないのです。事実は尽く真実です。この事を自覺すると、修行とは何をすべきかがはつきりするのです。とにかく心を持ち出さず理屈を立てず、「今」の縁に従うことです。

全て事実に基づいて素直に「今」「只」することです。本当に「只」坐禅する。本当に「只」歩く。本当に「只」呼吸するのです。

こうして直接事実に突入しておれば、次第に妄想・妄念・妄覺の癖が取れていくのです。これまでは虚と実、真と妄の決め手が無かったが今は違います。妄と真の識別が自ずから出来るところまで来たのです。だから即今底たらしめることができるのです。まだここが分からなければ、次のようになるぞと。

「在迷故而爲妄。」 迷に在るが故に而も妄となる。

真実が分からないから妄想・妄念・妄覺となる。

迷うとはその物がその物だと分からない、自分で自分が分からないことです。既に見ている、聞いている、歩いているのに、そのことが分からない。そういう不明瞭不透明だから、あらぬ事を考えたり探ししたりするのです。これが煩惱であり妄想です。四の五の無しに塩も砂糖もちよつと嘗めてみれば済むのに、なお理屈を立てて擬議することです。

見事な絵は本物と見間違える。絵の餅は手に取れない、焼くことが出来ない、味が無い、臭いが無い、食べられない、ただの紙です。絵に騙されているのです。これと同じ事が心で行われているのです。「迷に在るが故に而も妄となる」のです。悲しいかな、その事さえも分からないしそれを真実だと思ひ込んでいます。だから凡夫と言われるのです。心身が隔てっていると絵に騙されっぱなしだから、即今底を精細に護れとの注意です。

と言われても、一体どうしたらいいのか？

初めから何も無い物を求めて修行するのです。無い物をどのようにして求めるのか。

無いのだから求めても無駄なことであり、得る物が無いのだから、求める事を止めることです。故に何でも「只」するのです。心騒いで何かを求めるから煩惱となり六道四生となるのです。とにかく他に向かって求める癖を取るしかないのです。これが坐禅修行です。

認めず、離れず、捕らわれず、流されず、引つ付かず、念を起さず、放心せず。即ち今、縁のままに

「只」ある。我を忘れてその物に没頭し陶醉するのです。今、今です。本来既に「今」です。更に特別に修行すべきものは無いのです。

回石頭曰く、「功夫を用い尽くして全く巴鼻無し」と。全身を全挙して一心になったら無一物になり、本当の自由を得たと言うことです。徹して自己が無くなったら、自ずから一切が明瞭するのです。

天桂禪師曰く「嗚呼悲しいかな。汝が自ら妄想分別して苦しむ事を。今汝が為に指示す。諦聴すべし。直下更に一法の見るべきものなきことを証拠するぞ。正に是れ見性成佛なり。不可得安心なり。更に菩提とも、涅槃とも、煩惱とも、生死とも、一微塵の見るべき無し。是れ本来無一物、いずれの処にか塵埃を惹かんの玄旨なり。これを従来迷わぬ本覚明心という。迷わぬとは白きを赤と迷わず、山を河と誤らず、方（四角）を円なりと迷わず、一切諸法皆復しかり。渴すれば水を飲み、飢ゆれば飯を喰らう。行かんと思えば行き、坐せんと思えば坐す。誦経せんとおもえば誦経す。この中、何の迷惑することかある。是の如く自由自在に、尊き無碍光明の如来身にてありながら、いたずらにその道理を眩まして、我と迷える凡夫なりと、賤しき思いをなして、自身の外に、他仏他菩薩あるもののように、余所見するは、不信心の愚癡なり。顛倒の悪邪見なり。天上天下、人々唯我獨尊なることを究弁せよ」と。参ずべき、猛省すべき法語です。

「不由境有、唯自心生。」 境に由つて有るにあらず、ただ心より生ず。

人や物が有るから念が生ずるのではなく、ただ心を動かすから顕れる。

「境」は見聞覚知の対象、即ち環境です。縁とも言います。人や物のことです。人や物が有るから念が起るのではない。「心身の乖離」に由つて自己が発生し、自己が発生すると相手が立つて境と成るのです。つまり相手を認めめるから念が起り、心を持ち出すから妄覚を生じて悪知悪覚を作すと言うことです。全て心に拠つて現れているのです。

釈尊は三界唯一心造と言われました。「こうだ」と決め込むと、人と縁が隔たり相対化して「境」が現れるのです。このことを「境に由つて有るにあらず、ただ心より生ず。」と言うたのです。

雪竇禪師は「見聞覚知一々に非ず。山河胸中に有つて関せず。」と言われました。本来無一物を別の角度からの言い振ります。心を持ち出すから妄覚を生じて悪知悪覚を作す。それがつまり「境」です。だから「只」であれば心境一如、心即境です。「隔たり」が取れるとこの真相がはつきりして寂滅現前です。そのためにはと、次ぎに続くのです。

「鼻索牢牽、不容擬議。」 鼻索つよくひいて擬議を容ぜられ。

即今底をしつかり護つて詮索しないことだ。

折角取り戻した牛ですから、徹底飼ひ慣らして元のように純朴にする必要が有ります。そのためには手綱をしつかり引き締めて、油断なく見守り躊躇無く従わせよ。「今」を見失うことなく、余念無く「只」せよと言うことです。

正法の線が分かった今、何を疑義するのか。擬議も煩惱だからそれも一切入れるな。即ち心を遣うなど言うことです。これが「鼻索つよくひいて擬議を入れざれ。」です。どこまでも「今」を離さず、余念を入れるなどの激励です。

道元禪師曰く、「右参禅学道は一生の大事なり。忽せにすべからず。豈に卒爾ならんや。古人肘を断ち指を斬る。神丹の勝躡なり。昔し仏家を捨て国を捨つ行道の遺跡なり。・・・易きを好むの人は、自ずから道器に非ざることを知る」。嗚呼、慚愧慚愧。次の頌も全く同じです。

〔頌〕

「鞭索時時不離身。」 鞭索時時身を離れず。

只管弁道を片時も怠るな。

「鞭」はムチ、「素」は綱。「鞭索時時身を離れず」とは、「今」「今」菩提心にむち打って、どんな素晴らしい道理や言葉にも境にも心を奪われるな。つまり只管打坐、只管活動に徹底せよと言うことです。

確かな着眼点を得たのですから、それを何処までも一途に守ることです。他に何かしたら作為となり道を誤ります。求めても駄目。気を抜いても駄目。要するに瞬時も即念を離さないことです。正念相續は大難だが、これを実行しない限り決して隔ては取れません。とにかく心を動かすな。持ち出すな。何事も「只」勤めれば必ず次のようになるから信じてやれと。

「恐伊縦歩惹埃塵。」 恐くは伊が歩を縦にして埃塵にいらんことを。

やがて囚われることなく何処にでも行けるようになる。

怠りなく実行して居れば野性は自ずから取れて、決して逃げ出すことはない。つまり、即今底を守ることで出来るように成った今、菩提心さえあれば前後裁断が出来るから世俗に染まることはない。それが「恐らくはかれが歩をほしいままにして埃塵にいらんことを。」です。廓庵禪師のお墨付きです。

相手を見ずに縁に従い来たり従い去るのみです。只管活動です。それを可能にしたのは今までの努力です。「恐らくは」は、間違い無く、と言うことです。

修行の成果としては菩提心が濃厚な時、法への信頼と大切さが身に浸みしていますから、世念が馴染めず自然に遠ざかるようになっていきますし、自分の「今」を大切にし時を無駄にしなくなります。それだけ即今底になってきた証です。だが菩提心が鈍れば世念に落ちることは変わりません。他を批判したり菩提心を云々するようでは、未だ此処に至らずです。

「相將牧得純和也。」 相い將いて牧得すれば純和なり。

何処へでも付いてくれば従順である。

「相いひきいて牧得すれば」とは、主人の赴くままに牛が付いて来るようになれば、の意です。「牧得」は飼ひ慣らす。「純和」は素直、従順と言うことです。従順にどんな所へでも付いて来るようになったら純和です。身心一如です。

即ち、見聞覚知に惑わず、縁に従って何事もさらさらと淡々と出来るまで、日常が修行底となったら本当の即今底です。そうなるには容易ではないのです。それもその筈、努力の結果以外の何者でもないからです。今、正にそれが現実に成りつつあるのです。

殊更に思わなくても箸を持つときは箸となり、嚙むときは淡々と一嚙みが出るし、「只」一步。その時、それだけになってきたのです。とにかく空っぽに成って「只」しておれば自然に道と親しくなるのです。

日常が只管になると、歯切れ良く流転して前後が無くなります。そうすると相手が気にならないので人や物事と衝突しなくなります。縁に任せる力が具わってきたからです。勿論批判の念も反論の念も無く、人の話を淡々と「只」聞けます。言いたくて成らなかった曾ての我見も、嘘のように無いので随分楽な境地です。「相ひきいて牧得すれば純和なり」とはこの境地です。

まさに心を見ること唯魔羅呵を見るが如しです。オンマラカとは手の平のことです。自分の手の平を見るように精細に見えるのです。しかしながら、只管打坐、只管活動が出来るようになった程度ですから、油断は大敵です。

「羈鎖無拘自逐人。」 羈鎖拘すること無きも自ずから人を逐う。

手綱を離しても自然に付いてくる。

これも同じです。「羈」はくつわです。「鎖」はカギを掛けて閉じこめる。拘束・束縛の意です。練りが

純熟する程に、手綱を離していてもちゃんと温和しく着いてくる。この様子を「羈鎖拘すること無きも自ずから人を逐う」と言うたのです。見ても聞いても惑わされなくなつた。只管打坐も只管活動も出来るようになった、殆ど自己を見失うことはなくなつたと言う事です。

ここからの修行は求めるものが無い修行となり、努力も余分な事であり無駄です。一切何もしない、計らいをしない真実の世界に突入してきたのです。道元禅師の言われた、「心意識の運転をやめ、念想観の測量をやめ、作仏を計ること莫れ」の域に達して、工夫無き工夫です。これが本当の工夫であり只管です。ここからが本当の修行であり、解脱の道に突入していくのです。

しかしそれは力こそ用いていなくても、一生懸命道を道としての努力をしているからこそです。この努力無き努力を、うっかりポカンとして気ままにすることと思ふと大変です。これは無記状態ですから、徹する時節がありません。とても多くの人が此処で間違えてしまうので、用心しなければいけません。求める事も護る事も無用な世界なので、つい正念相続の努力も必要ない、と勘違いするところです。

これから師匠が要るのです。参師聞法と只管打坐の大切さは、純一に成るほどに大切です。工夫無き工夫が真の工夫ですから、大いに努力しなければなりません。今今です。

第六章 「騎牛歸家」きぎゆうきけ

〔序〕

「干戈已罷、得失還空。」
「唱樵子之村歌。」
「吹兒童之野曲。」
「身橫牛上、目視雲霄。」
「呼喚不回、撈籠不住。」

干戈かんかすで已に罷やみ、得失また空ず。
樵子しやうしの村歌を唱え、
兒童の野曲を吹く。
身を牛上に横たえ、目に雲霄うんしやうをみる。
呼喚こかんすれどもめぐらさず、撈籠ろうろうすれどもとどまらず。

〔頌〕

「騎牛迤邐欲還家。」
「羌笛聲聲送晚霞。」
「一拍一歌無限意。」
「知音何必鼓唇牙。」

牛にのつて迤邐いりとして家に還らんと欲す。
羌笛きやうてき聲聲晚霞を送る。
一拍一歌限り無き意。
知音ちいんは何ぞ必しも唇牙しんげを鼓せん。

〔現代語訳〕

「牛に乗って家に帰る」

〔序〕

修行の念も已に必要が無く、得失是非の念も無くなった。
聞き覚えた歌を口ずさみ、子供らの叫び声に呼応する。
牛の背中に身を任せて、眼に映るままに大空や雲を見る。
声を掛けられても振り向かず、呼び止められても止まることはない。

〔頌〕

牛に乗りゆらゆら揺られて家に還ることにした。
笛の音を聞きつつ綺麗な夕焼けを見送る。
思わず手拍子を打ち歌を口ずさむ無心の境地。
分かった者同士は何の説明も不必要である。

提唱

〔序〕

「干戈已罷、得失還空。」 干戈かんかすで已に罷やみ、得失また空ず。
修行の念も已に必要が無く、得失是非の念も無くなった。

実に名文です。「干戈」は盾たてと矛ほこのことです。防いだり攻撃したりする戦いの道具です。武器の商人、「この盾は如何なる矛も通さぬ」と言い、この矛は如何なる盾も通す」と。一衆曰く、「ではその矛で、その盾を突いたらどうなるのだ」と詰問したら窮した。つまり矛盾の語源です。
隔たりのままだと、心の中で常に何事に対しても戦いをしています。分かる分からぬ、得失、是非を初めとして悉く問題化する心的状況ですから常に葛藤しています。
それを何とか防ごうと、雑念や煩惱が出たら切り捨てようとして戦い、即今を護ろうとします。修行者はこのような相對觀念から脱却するために、確かな着眼点を得るまではどうしても闘ったり守ったりします。

今は違います。何とかしようとしていた心が無くなり、戦う必要が無くなった。得失、是非の念が取れ

てとても楽になったのです。このことを「干戈すでにやみ、得失また空ず。」です。功夫のない功夫、真の功夫が出来る域に達し、生活自体が只管活動と成ってきたのです。外部に心を捕られない限り心が動じません。

認識しなければ物事が分からない、生活が出来ないと普通思い込んでいます。それが常識であり科学的だと固執しているからです。これが囚われの姿です。

ところが真実は全然違うのです。余分なフィルターや回路や複雑化し細分化する処理機能が介在しないだけ端的に分かるのです。無分別の分別であり無念の念です。大脳はすっかり暇になり、広々として爽やか。益々知性も感性も単純化し研ぎ澄まされていくのです。それ迄から言えば別世界です。体験がなければどうしても分からない世界です。

テレビを見る時、感情を入れず、何心無く「只」見る。これが活きた修行です。これが今、出来るように成った境地です。余念や感情を持ち出さないことを「空ずる」と言います。更に言えば、この心身が氣に掛からない、つまり自分を忘れることです。仏道修行は自分を忘れ我を忘れて「只」になることです。囚われを取り癖を取るとは「只」に成ることです。

この身が在れば眼耳鼻舌身意が在ります。眼耳鼻舌身意があれば色声香味触法と作用するので、大脳もまた作用して惑乱するのです。我を忘れるとこの身が無くなり、眼耳鼻舌身意も色声香味触法も又無くなるのです。これ無我というのです。無我の目であり耳ですから、転却しなくなるのです。目のまま耳のまま、否、元来全体が脱落している、この真相を体得するのです。

三章までではどうにか理解することが出来ます。誰もが人生の中で我れを忘れて没頭した経験が有るからです。ところがここまで来ますと、確かな修行による体験が無ければとんでもない過ちを犯してしまいます。明確に覚醒していて、しかも念も感情も意識も無いのですから、分かるとか知るとかの世界ではないのです。だから何うことは不可能なのです。

余談ながら、何をするのかはつきりした時が本当の修行の始まりです。勿論修行は第一章の「尋牛」からですが、自分がどうなっているのかさえ分からず、この時はどのような良いのか手懸かりも全く分かりません。したがって闘う相手も戦い方も分からないが為に苦辛するばかりです。ですからいくら坐禅修行しても全て闇雲の坐禅でしかないのです。自分が妄想し煩惱していることさえ分からないままでの坐禅は、まさに空念仏からねんぶつであり畳の上の水練です。有氣の死人と言われても仕方がないのです。

直ぐに自分を見失う「癖」が闘う相手だと分かった時が修行の始まりです。つまり「隔たり」を取るための修行は「見跡」からです。ですがこの「見跡」も「尋牛」が有ったからです。ただ心得が定かでなければ徒勞に帰すので、充分参師聞法しなければなりません。

今、心身が極めて親しくなり、即今底を樂に鍊ることが出来る。只管打坐、只管活動に徹するべく一直線にやれる道が開けたのです。つまり身心一如の時があり「隔たり」無くやれる。漸く牛に乗ることが出来たのです。

実はここからが大切なのです。念の無い念、心の無い心、空っぽの心を「正念」と言い、これを相續し尽くさないと決定的な身心一如には至れないのです。つまり身心脱落は無いのです。次ぎも子供になり馬鹿になって余念無く「只」やれとの激励です。

「唱樵子之村歌。」 樵子しょうしの村歌を唱え、

聞き覚えた歌を口ずさみ、子供らの叫び声に呼応する。

「樵子」とは木こりです。一心に木を切っていると何気なく鼻歌が出たり「よいこらしよ！」などと思わず声を発する。全身がその物に成って余念のない事です。そこまで「只」出来るようになった様子が「樵

子の村歌を唱え」です。

又、子供達が興に乗じてわいわいがやがや戯れている様子。夢中になって歌ったり走ったりする、それ自体が全てです。楽しくはしゃぎ廻っている姿は如何にも子供らしくて躍動感に満ちています。とても平和で活き活きしています。別に何の意味も無く、又別に結果を求めてもいないのです。泣いても笑っても、喜んでも怒っても、分かっても分からなくても、ただその時の縁に従って活動しているだけです。この心が赤心であり無分別智です。この時限り場限りの自然な様子が「児童の野曲を吹く」です。

私達の日常も全てそうです。が認めて意を運ぶから隔たつてしまい、無明となり貪瞋痴が発生し煩惱となるのです。児童のあの無心に躍動している様を能く見よと言うことです。

怒り続けるのは再生を繰り返しているからです。思い出したら腹を立て、又思い出しては怒る。つまり過去に囚われているからです。念自体は有って無いものですから、続きようがないのです。瞬間の現象なのです。その真相が分からないから、出たその念に囚われるのです。この癖を打破するために坐禅修行するのです。

「今」「只」の境地が諸仏祖師方です。本当に「隔たり」が取れた時です。今はその手前の手前です。さて次です。

「身横牛上、目視雲霄。」 身を牛上に横たえ、目に雲霄をみる。

牛の背中に身を任せて、眼に映るままに大空や雲を見る。

「身を牛上に横たえ」と言うのは、牛に乗って後は牛に任せて淡々と、ゆらりゆらりです。牛と一体です。縁に任せ即今底に任せていることです。言い方を替えるなら、怠りなく只管を錬っていることです。要するに「只」出来ることです。

最初は自分を探さなければならなかったが、探さなくても何時も今、今が自分であることがはっきりして縁と一つです。見聞覚知のままですから誘発されるものが無い。淡々と「只」在るだけの心境です。

続いてそこに起こっている様子を述べているのが「目に雲霄をみる」です。「雲霄」とは雲と大空です。自ずから目には雲有り大空有り、霞み有り山野がある。目で他の全てを現した記述法で、耳も同様に「只」音声有りです。現実の俤、有りの俤です。見ても聞いてもそれがそれで何事もない。只管には相手がないのです。だから見聞覚知が一切災いにならない。観念もイメージも無く、また気に掛かる物は何も無いと言うことです。いたってのんびりして、爽やかこの上ないぞと、拘りのない「只」の心境を述べたのです。

只管にあれば全て如法です。だから、この上修行すべきものは何も無いのです。この何もしない処を護ることは並大抵のことではないのです。それを如実に行ずるのが仏道修行です。

弟子の慈遠禅師はここを見逃さなかったために大法を得ることが出来たのです。語句を見る限りでは決して分らないこの語脈裏の意こそ、この十牛図の絶大な価値です。見逃せば門外の人です。

少林の門牌に曰く、「この門に入らんと欲せば心を空にして入るべし。心空なれば自在なり。既に山内に在っては是非善悪を考うること莫れ」とあります。「心を空にして」とは只管のことです。心を空っぽにしてと言うことです。既に法の真つ直中ですから、是非善悪を考えること自体が煩惱だから、してはいけないぞと。空っぽのまま、淡々と縁のまま動作する。これが正修行です。これが只管を錬って居る様子です。空っぽなら娑婆事に取りられる心などありません。縁のみを如法と言うのです。

「呼喚不回、撈籠不住。」 呼喚すれどもめぐらさず、撈籠すれどもとどまらず。

声を掛けられても振り向かず、呼び止められても止まることとはない。

「呼喚」は呼び止めること。「呼喚すれどもめぐらさず」とは、何を見ても聞いても惑乱されないこと。淡々と「只」在る。つまり念無く対応することです。只管に在ると言うことです。

「撈籠すれどもとどまらず」も同じです。「撈」は面白い字で、手で魚を掬うと言う文字です。「籠」はかご。籠で魚を捕る。ここで言う「撈籠」とは大きな誘惑のことです。それらに遇っても心を取られない程、只管になり自己が無くなったとの意です。

一番好きなこと、例えば趣向や趣味や特技等、最も心を惹かれていた事柄にも転却されることが無くなり、好き嫌いの念や感情が取れてきた境地です。

理屈は知性の世界であり、好き嫌いは感情領域ですから、知性や感性に迷わなくなり囚われなくなってきた。見聞覚知を空じて来たと言うことです。忽ち空想しイメージしていた癖が取れて端的になったのです。

道元禪師曰く、「たとひ緊那迦陵讃歎の音声けんなかりようさんたん おんじやうを聞くも、夕べの風耳を払ふ。たとひ毛嬪西施美妙の容顔あした つゆまなこを見るも、朝の露眼あした つゆまなこを遮る。已に声色しやうしきの繫縛けいばくを離るれば、自ら道心の理致に合はんか。(たとえ素晴らしい音楽や歌声を耳にしても、夕方のそよ風が耳をかすめたと同じく一切問題にしない。また絶世の美女を見たとしても、朝露を見たほどに過ぎない。このようにいきなり見聞覚知に囚われず「只」あれば、もう已に菩提道心の真髓ではないか)」と。即今底「只」在ることの素晴らしさを深く看得すべきです。

修行僧二人が旅をしていた時、それを見たある人は「素晴らしい僧だ」と言うと、「そうかい？ 本当のところは今分かるさ」と言つて、紙袋を膨らませてパンと音を立てた。何だ？ とばかり二僧が振り向いた。「あんな事ぐらいできよときよとするような者が、本当の修行僧であるものか」と見下されてしまいました。

足下が抜けているとほんの少しのことで右顧左眊うごさへんするのは、古今東西同じです。日常大いに気を付けねばなりません。今は逆です。謂われ無き損をしても、罵られ馬鹿にされても、撈籠すれどもとどまらない平然たる心境です。これが只管の力です。

此処まで来たら、心はかなり自在に出来ます。衝動化したり感情を攪乱するような環境であっても平静に対応が出来るのです。感情が動く手前の世界にいるからです。もう如何なる雑念も煩惱も手だて無しにすかと切れますから、坐禅がとても面白く、言葉では尽くせぬ痛快さが有るのです。この醍醐味は一人坐禅に徹した者のみの格別な味です。

祖師方が苦心惨憺して境界を得たその様子が見えてきますから、釈尊の心も次第に窺い知ることが出来るのです。釈尊もこの急所に気が付かれた時にはさぞかし嬉しかっただろうな等と。あの大宗教家大聖釈迦牟尼仏と、烏澹おこがましくも直に話しが出来るようになるのですから、これほど痛快なことは他にないでしょう。

まずはこうして序文が終わりました。面白いでしょう。慈遠禪師は立派な境界であり文才も豊です。さてこれより頌です。師匠廓庵禪師の御出まします。

【頌】

「騎牛迺遯欲還家。」 牛にのつて迺遯として家に還らんと欲す。

牛に乗りゆらゆら揺られて家に還ることにした。

響きのよい偈文です。内容は序文で尽くされております。「牛に騎つて」は、序文の「身を牛上に横たえて」と全く同じです。「迺遯」とは、絶え間なくゆらゆら、くねくねすることです。牛に乗ってゆらゆらのんびりと家に向かっていている普通の様子を借りて、順境逆境お構いなしに、只淡々と只管を鍊っている様子です。

確かな目的を信念にして理屈無く努力すること事です。努力しなければ結果は出ないのです。正しい信念が無ければどうしても娑婆縁の強い方へと流されてしまうからです。好きなことに溺れるのはそのため

です。喻えここまで漕ぎ着けても、努力を怠ると癖の自分が忽ち現れることを決して軽く見てはならないのです。だから菩提道心が大切なのです。

では、意志堅固な人はどうなのかと言えば、時時今決心を新たに再生し続けているのです。要するに余分な思念をしない努力です。他に何心も無ければ信念の俤になるのです。

つまり怠りなく即今底を鍊っておれば自から隔てが取れる。即ち只管を鍊ってさえおれば法が現れて、悟りの方からやって来るのです。「行の招くところは証なり」です。

「羌笛聲聲送晚霞。」 羌笛聲聲晚霞を送る。

笛の音を聞きつつ綺麗な夕焼けを見送る。

「羌笛」は角笛つがえの一種です。どこからとも無く聞こえてくる、今まで耳にしたことのない音色の笛です。「晚霞」は夕焼けです。牛に乗ってゆらゆらしながら笛の音を聞き、夕焼けをじっと「只」見ている。人家も野山も薄暗くなり姿を隠して、目に立つ物も無くなっていく。つまり只管を鍊っておれば、煩わしい事が自然にとろけて落ちてしまうのだと、着眼の駄目押しです。

癖が落ちるに従って楽になるばかりではなく、心が柔らかくなり、そして丸く暖かく優しくなっていることが分かります。密かに法悦を味わえる境地に突入してきたのです。それは凡情が取れていくことを意味しています。凡情が無くなるとは、前後の引きづりがいから喜怒哀楽に囚われないと言う事です。ですから只管を鍊り、即今底たらしめることは喜怒哀楽の凡情を殺すことです。これを自己を殺すとも大死一番とも言うのです。

一度は木石になり枯れ木にならねば凡情は取れないのです。謂わば癖が取れないために身心一如の本来に復帰しないのです。只管の大切さ、即今底に目覚めることの偉大さが分かるはずです。感情機能が無くなることは全く違いますから気を付けて下さい。次ぎも同じです。

「一拍一歌無限意。」 一拍一歌限り無き意。

思わず手拍子を打ち歌を口ずさむ無心の境地。

「一拍」は手拍子です。興に乗って無心に思わず手を叩く。「一歌」は思わず一人で歌を口ずさむことです。具合のいい風呂などで、心地よさに誘われてつい鼻歌が出ることがありますが、そんな時はすこぶる心身安寧しんあんねいの証拠です。誰に気兼ねすることもなく、是非も巧拙にも関係なく、何の意図なしに作用して終わる。

どうしてそんなことをするのかと問われても、何の意もないから本人も理由は分からないのです。只是れ主人公です。何とも言えない、正に限り無き意、無意の意です。身心一如に突入すれば、この天然の作用が現実となるのです。如何にゆったり、のんびりした心境であるか。次がその事を言っています。

「知音何必鼓唇牙。」 知音は何ぞ必しも唇牙を鼓せん。

分かった者同士は何の説明も不必要である。

「知音」とはその事がすっかり分かった事、又その人を知音底の人と言います。一切分別しなくても声を聞いただけで、見ただけで自分の親であり子供であり、妻や主人であることが分かります。これが「知音」です。ステーキを一度食べたことが有れば、見ただけでそれが分かります。分かっている者同士は一切の説明が無用なのです。即ち無為自然の知恵、無分別の分別に気付き、本来が開けてきたのです。これが仏智です。

本来我々の生活全般がこの様子なのです。なのに余分な念を起こすから心が曇り、念の上に更に念を重ねてしまう癖が自我・我見です。そのため本来の心が猛火にさらされて惑乱・葛藤しているのです。それ故に本来の仏智が死んでいるのです。そのためにこの癖を解決するのです。

今、この癖を見破り真相に迫ってきたのです。

「唇牙」とは唇と歯、つまり口です。「鼓」は叩く、つまり用いることです。喋る時、口がぱくぱくする様子から喋ることを「唇牙を鼓せん」と言ったのです。廓庵禅師の実に巧妙な表現力には感歎します。この事を体得した者同士は全てお見通しだから言葉も説明も必要がないのです。これが「知音は何ぞ必しも唇牙^{しんげ}を鼓せん。」です。

真の知音は時空を超えた絶対理解です。直下承当です。釈尊を初め各祖師を貫いている消息がここの言う知音です。体得底です。靈鷲山に於いて「我に正法眼蔵、涅槃妙心、実相無相、微妙の法門、不立文字、教外別伝あり。摩訶迦葉に付囑す」と言って釈尊が迦葉尊者を印可証明した消息が「本来の知音」です。以心伝心であり言外^{ごう}の消息だから言葉では伝えられない消息です。

間違えてはいけないのは、これで解脱したかに見えますが、たかだか只管が練れる処まで来たと言うに過ぎません。身心一如の消息を得ていない限り「隔たり」があるので、尚迷道凡夫です。成り切って自己を忘ずる事の大切さを深く思うべしです。然しながら煩惱雑念をさっと消滅させて自己管理が出来る処までに達したので、只の素凡夫ではありません。これが菩提心のしからしむる処です。

ここに来て道元禅師の「薪が燃えて灰に成るに非ず。薪は薪の法位に住し、灰は灰の法位に住す。」が有り難く納得出来るのです。

既にごちやごちやした煩わしい心が無いので、本当に「只」淡々と出来るのです。それは平安を意味すると同時に内的破壊要素が無くなりつつあることを意味します。空っぽになれば成る程、本来の優しさや暖かさや親切さ、信ずる力や尊貴性や倫理性など、人間の最も大切な誠実さとなって自然に発露します。

自ずからそう成るので仏道修行は有り難いのです。何れにしても自己を磨くしか有りません。禅定を錬ることです。

「身を牛上に横たえ、目に雲霄をみる」など、如何にもものんびりとし飄々として自然を楽しんでいるかに見えますが、それは違います。こんな大切な所を遊び気分にとったら道の人ではありません。心に何も無い、自然のままの「虚」のところ、「心の無い心」を真剣に錬っている様子です。その努力をしなければ時節は来ないので、どこまでも「只」「今」「即今底」です。この努力こそ真実に目覚める道ですから、手を抜かずに邁進しなさいと言っているのです。

明日は成道会であります。真剣に禅定を錬って釈尊の恩に報いねばなりません。釈尊が苦心慘憺された菩提道心に感応道交して努力を喚起する時です。手本が釈尊ならこの上ないじゃありませんか。国を捨て妻子を捨て、名譽財産を捨てて、自分の苦しみを根底から解決するにはどうすべきかに苦悶し努力された人類最高の人です。人間として悩み、苦しみ、命がけで努力され解決されたことをもって身近に感じてください。

釈尊は確かに天才です。こちらは只の人だとしても、悩み苦しむことは同じです。程度が違うわいと言われればそれまでですが、彼も人、我も人、同じ眼耳鼻舌身意であり色声香味触法です。決定的に違うのは何と言っても、この苦しみを根元的に解決したい、真実を体得したいという菩提道心の強さです。願心であり、一切を捨てた心的エネルギーの偉大さです。

とにかく釈尊は師匠無しにこの厄介な心を解決されたのですから、想像を絶する緻密さ、精細な注意力と、強靱な継続力であったことは確かです。これら無くしては達し得ない世界だけに、菩提心を深く策励しなければならぬのです。

我々は幸いなことに多くの祖師方が、こうしてちゃんと伝えてくれた確かな方法に従って修行すればいいのですから有り難いことです。喩え死ぬほど苦しんだとしても、間違いのない方法ですから必ず解決が付くので、安心して苦心すればいいのです。菩提心、菩提心。

第七章 「忘牛存人」ぼうぎゅうぞんじん

〔序〕

「法無二法、牛且爲宗。」

「喻蹄兔之異名、」

「頭筌魚之差別。」

「如金出鉞、似月離雲。」

「一道寒光、威音劫外。」

法に二法無し、牛を且しばらく宗と為す。

蹄てい兔との異名いみょうに喩たとえ、

筌せんぎよ魚のしやべつ之差別のしやべつを頭たわす。

金の鉞せんぎよを出でずるが如ごとく、月の雲を離はなるるに似にたり。

一道の寒光、威音劫外。

〔頌〕

「騎牛已得到家山。」

「牛也空兮人也閑。」

「紅日三竿猶作夢。」

「鞭繩空頓草堂間。」

牛にのつてすでに家山に至ることを得たり。

牛もまた空じ人もまた閑かなり。

紅日三竿なお夢を作す。

鞭繩空しくさしおく草堂の間。

〔現代語訳〕

「修行無用までになったが徹してない」

〔序〕

真実に二つは無い、修行はその事をはっきりさせる為である。

兔や魚は色々な罾や仕掛けで獲るように、時時物物に成り切つて癖を取る。

鉞石から金を取り出したように、雲が月から離れて明らかに現れて来た。

仏性は誠に絶大であり、無始無終であるが、「今」「只」のことである。

〔頌〕

牛に乗つていつの間にか家に着いた。

牛のことも忘れて実に閑かだ。

一日中働いたが、寢床に居るように安楽である。

只淡々と空しく時を送るのみとなった。

提唱

〔序〕

「法無二法、牛且爲宗。」 法に二法無し、牛を且しばらく宗と為す。

真実に二つは無い、修行はその事をはっきりさせる為である。

題目は大切なものです。「忘牛存人」でこの内容は言い尽くされています。牛を忘れる処まで漕ぎ着けたが、その事を知る自己が有る。つまり念が出ない、余念無く「只」出来るが、そのことを知る意識が有る。とても良い所まで来たが未だ徹し切っていない。身を忘れてはいるが心が残っているので本来ではないと言うことです。

「今」に二つなく、見聞覚知に二つ無く、一呼吸に二つ無く、一步に二つは無い。その物はその物ばかりで二つはない。これが「法に二法無し」です。このことがはっきりと分かり、求心が止んで「只」「今」の域に突入してきたことを願っています。

問題は、知る自己が有ることです。とにかく本当に徹すると自己が落ちて、その瞬間に心身が無くなり「隔たり」がとれる。すると分かる分からぬの自己が無くなるのです。その証が解脱であり悟りです。で

もここはその一步手前の処ですから、尚迷いの世界です。

ここで言う牛とは「本来」であり「心の無い心」「即今底」のことです。徹し切るまで、この大事な守り本尊を寝ても覚めても離すでないぞ、と言うのが「牛をしばらく宗となす」です。「宗」は根本、大本、始まりの意味です。

端的に漕ぎ着けて修行さえも無用になった。求めるものも無くなり、いよいよ単調に漕ぎ着けた。ここが「忘牛存人」であり危機一髪、極めて大事な処です。しかしまだ本当ではない、と言うことを知らしめて、功夫無き功夫の大切さを説いているのです。ここを怠りなく行じなければ落ちないのです。

無門慧開禪師曰く、「参禅は須く祖師の関を透るべし。妙悟は心路を窮めて絶せんことを要す。・・・昼夜提擲して、虚無の会を作すこと莫れ。有無の会を作すこと莫れ。この熱鉄丸を吞了するが如くに相似て、吐けども吐き出さず。従前の悪知悪覚を蕩尽し、久々に純熟して、自然に内外打成一片ならば、唾子の夢を得るが如く、只自知することを許す。」と。成り切って徹底せよと言うことです。

「蹄兔之異名、」 蹄兔之異名に喩え、

兔や魚は色々な畏や仕掛けで獲るように、時時物物に成り切って癖を取る。

「蹄兔」はウサギを捕る畏。「筌魚」は魚を捕るための仕掛けです。魚も色々ですから仕掛けも色々必要です。どの畏も充分使いこなしてどんな兔も魚も自在に取れるようになった。無限に居る人と物との関わりが「今」だから、異なる「今」「今」に対応しなければなりません。だからといって特別な何かをする訳ではない。相手が変わり様子が変わるが、どのような「今」であろうとも、相手に成り切り、その物に成り切ることで癖が取れるのです。これが仏道修行です。これが「蹄兔の異名に喩え、筌魚の差別を顕す。」です。これが今までの修行の成果です。

修行努力の意義は次のようなことだと、慈遠禪師の所見であり駄目押しをして、危機一髪の今、純熟を促しているのです。

「如金出鉈、似月離雲。」 金の鉈を出るが如く、月の雲を離るるに似たり。

鉈石から金を取り出したように、雲が月から離れて明らかに現れて来た。

鉈石から純金を採取するには手間暇か掛かることだが、要は鉈石を取り除けばよい。雲が去れば月は自然に現れる。結局他に何かをする必要は無く「今」「只」しておれば時節が純熟して自然に純金となり月が顕れるのです。と同様に、心の癖を陶冶して道たらしめるのは、弛まぬ努力をしておれば良いと言うことです。

祖録に出てくる月や水、空とか鏡や風などは自性のないこと。つまり無自性空を象徴している場合が多い。ここでも月は本来を言い、雲はここでは逆に本来を遮る煩惱・自我・隔て・囚われを現わしています。こうした具体例での表現はとても分かりやすい説き方です。

雲が去れば自然に月は現れる。つまり只管を鍊って居れば自然に隔てが取れて本来が現れると言う、極簡単な法理です。しかし今は法理ではなく、現実が只管で出来るし即今底になってきたのです。明らかに金を取り出し、雲を退けて月をつかみ出してきたのです。

雲晴れて後の光と思うなよ 本より空に有明の月

真に当を得た道歌です。「隔たり」がとれて身心一如に成ったかに見えるし、「只」の世界に漕ぎ着けたかに見えるが、徹しなければ本物ではないことを示しています。水を澄ませただけでは、衝撃的な縁に遇うと又濁れてしまうから、桶の底が抜けねば駄目だ。今まで通り、平生淡々と、今今、前後無く「只」せよとの指示です。次は「道」「法」の素晴らしさを見せ付けて希望熱を高める論法です。

「一道寒光、威音劫外。」 一道の寒光、威音劫外。

仏性は誠に絶大であり、無始無終であるが、「今」「只」のことである。

身心一如の世界は三毒も無ければ六道四生も無い。無二無三の道です。この乾坤無比の道が「一道」です。つまり「只」です。「寒光」は寄り付けない、凄まじい光です。則ち法であり真理です。「一道の寒光」と連ねて、この如是の法、つまり「只」は比類無き真理であると。

菩提心を堅固にして只管打坐、只管活動の努力の結果、とうとうこの光が現れ始めたではないか。今その世界が大きく開かれようとしている。このまま純熟させていけば、この一大事因縁にぶち当たるしかない。後一步の処だと。

「威音」とは威音王仏のことで、百千万億劫の遙か昔に初めて現れた仏です。「一道の寒光 威音劫」とは、無始無終の法、即ち「只」はそれよりずっと以前から、過去現在未来を照らして宇宙を済度している仏性であり仏法のことです。

平素怠りなく努力すれば、誰でも確かに功成るということを強調しているのです。仏が生まれる寸前です。つまり、重大な時節が目前まで来ていることを示唆して、何処までも「只」やれよとの激励です。さて頌です。

【頌】

「騎牛已得到家山。」 牛にのつてすでに家山に至ることを得たり。

牛に乗っていつの間にか家に着いた。

序と同じです。「家山」は故郷であり本来の意です。牛に乗ってゆらゆらしていたらいつの間にか家に着いた。特別なことは一切してはいない。何でも「只」していたら、自然に拡散が無くなり身心一如に成ったのです。ここに達すると思惑も感情もすっかり修まり、不気味なほど無表情になります。でも尚ふいふいと軽い念が出てきますが、油断さえしなければ即座に消滅するので問題ではありません。

それまでは念が出たら連続していたのです。だから努力が必要でしたが、今は菩提心さえしっかりしておれば、境に心を奪われる事は無く、自然に娑婆縁を退け法縁を選ぶ境地です。ですから日々の生活全般が修行となつています。深く物に任せ縁に従って文字通り淡々と、何の障りもなく空しく日々を過ごしてあるがままの丸出しです。

何かを求める心が無いので不平も不満もなく、陰も日向もなく過不足もなく、善悪好き嫌いの觀念も感情も離れて「只」淡々と在るだけです。ここが「牛にのつてすでに家山に至ることを得たり。」です。

もう少し詳しく言うと、空腹になつても「只」空腹の俛で、食欲の感情さえ起こらないことが有るし、逆にお腹が空いた、と感じたら風の如く爽やかに台所に行つて、淡々と用意して、淡々と食して終わりです。而も空腹感が無くなれば即止めますから、ほんの少量です。立ち上がったら今食べたことなどすっかり忘れている不思議な領域なのです。右を向いたら、今観ていた左をすっかり忘れているのです。

自分の名を呼ばれても自分だと気付かなかつたり、人の言葉が言葉でなく「只」音に過ぎないのです。時には意味を理解するのにわざわざ觀念を作動させ、概念を持ち出す努力が要るようなことがあります。これは言語系や思考系から離れたと言うことです。道元禪師の言われた「心意識の運転をやめ、念想觀の測量をやめ、作仏を図ること莫れ」が現実になつてきたのです。とにかく空っぽなのです。

ですから時に非常識になつたり無味乾燥であつたり、一般と些か異なる面も出てきますので、人との接点には注意が必要です。それは常識的な共通価値観から離れて正に即今底だからです。遊興心が全く在りませんし、退屈とか寂しいとかの感情も念も要求も丸で起こらない心境です。道人としての透明性、純粹性が濃厚になつてきた為、世間的な情が稀薄となつていいます。親子兄弟の情に流されると言う事がないのです。さらに純粹な心で接しているのです。

又優劣の觀念も感情も無く、比較觀も無いので人の評価など全く気になりません。ですから馬鹿にされ

でも誉められても何ともないのです。一方ではその人の内容が丸見えなのです。煩惱だらけであり終始囚われていて、虚も真も見分ける眼の無いその人が、誉めても謗っても的外れだから唇牙にも掛からないのです。

これらもこの時の特異性ですが、約束を失念した場合、当然迷惑を掛けてしまいますから即淡々と対応し充分に謝ります。が、心が一向に動かず失敗感も羞恥心も無いのです。しかも申し訳ない気持ちちは以前よりずっと深くあるのにも関わらずです。いわば泰然自若、淡々とし平然としたままです。正に抜け殻同然です。枯れ木の如く水の如しです。又別に、拘っている訳ではないのに、約束を果たすまでその事が気持ちから消えなくて、果たした瞬間消滅しているのです。

それ程であっても、尚折りを衝いてふいふいと余念が出ます。単なる単発の念であり癖ですから何等災いになるものではありません。

「見牛」当たりからやたら法に対する見識が現れてきます。法理が少し分かるようになったため、法への自負心であり拘りです。法や坐禅を蔑ろにされたり、又誤った禅や法を説いたりする人に逢うと、腹の底から「許せぬ！」と言う想いが湧くこともあり、時には怒りさえ出て来る程に法を護ろうとする信念が具わります。心が綺麗になっていく一方に於いて、思わず是非や優劣を競って論破に駆り立てられたりする新たなこの念は、とても見苦しいし修行の邪魔になるものです。この悪弊は暫く続きます。

もう一つ厄介なのは、自信と同時に大胆さが具わり、全く悪意無くやってしまう冗談は、時として定軌を逸したり人様を怒らせることにもなるのです。正に未熟故です。ですから知らずして自惚れとなり人を是非してしまうのです。これが世に疎まれていた法我見という厄介な我見であり、大きな「隔たり」を為す魔物です。知らずして師匠を批判したりする法我見ですから、余程しっかりした菩提道心がなければなかなか超えられないものです。

何故そう成ってしまうかというと、多くの苦しみに耐え、犠牲を払い、必死の努力を積み重ねて得た境地だからです。昔からこの落とし穴に落ちる人が多いので能く気を付けることです。

今は堂々と、遙かにその域を脱して来たのです。次はその内面の様子です。

「牛也空今人閑。」 牛もまた空じ人もまた閑かなり。

牛のことも忘れて実に関かだ。

「牛もまた空じ」とは、即今のみになり、修行功夫の余地が無くなったと言うことです。牛から降りるや、即牛のことも忘れた境地です。空っぽであり鎮まり切って自意識が極度に稀薄なのです。見て見ている物が、聞いて聞く物が無いのです。この身を忘れているので空気のように軽やかです。すっかり鎮まり楽になったのです。

自意識が無くなれば隔てが無いので一体同化です。だから自ずから相手が無くなります。何をして、為したという跡形がないから途方もなく楽なのです。「人もまた閑かなり」とはこの事です。

気を付けるべきは、未だ本当に空じきっていないために旧来の癖が潜在していることです。縁に依つては煩惱に落ちるので、未悟恐るべしです。次ぎも同じです。

「紅日三竿猶作夢。」 紅日三竿なお夢を作す。

一日中働いたが、寢床に居るように安楽である。

「紅日」はお日様であり日中のことです。三竿は三本の物干し竿です。早朝より沢山洗濯して三本目を上げようとしたら、お日様が真上にあり日中になっていた。つまり我れを忘れ、そのものに成り切って「只」していたのです。物事が一向に気に成らない。心がすっかり収まった様子です。「只」はそれ程楽ちん心地よいのです。これが活動三昧であり只管活動です。

道元禪師は「動靜の二相、了然として生ぜず」と言われました。動いて動くものが無いのです。動く

か動かないとか、する、しないと云う相対意識が無くなるといっぺんに自意識が落ちて空っぽになるのです。

一日中働いたが、寢床に居るように究めて安楽なのです。この心境になると、時間観も空間観も無いことが多く、忽ち昼となり夕方になり、一日があつという間です。成り切って、我れを忘れている時間が長いのです。だから日常の物事が一向に気に成らない。これが活動三昧であり「只」の働きです。

便所掃除も浄不浄の念が無いので、納得するまでしますからいつの間にか素手でしています。しかしちよぼちよぼと雑念が出ますから、大きな刺激的なことにはまだ引掛かるのです。引掛かるのは自我・我見が有ると言うことを決して忘れてはならないのです。

「なお夢をなす」とは乙な例えです。誰でもですが蒲団に入った瞬間、心身を蒲団に丸投げして何もかも忘れたところ。一切の精神行為を止めたところ。心身を忘れた瞬間、いきなり意識や概念から解放され楽になる一点。ここが我を忘れる急所であり、成り切るための大事な着眼点です。

ここを道元禅師は「坐禅は習禅に非ず。只安楽の法門なり。」と言われました。身も心も無いほど安楽なことはないからです。これが本当の坐禅であり本当の只管打坐です。

今日の良いこと悪いことも関係なく、全て放ち忘れて軽くなり楽になり、そして睡眠となる。みんなの日常であり自然の様子です。

しかしこれを得ようとして心を遣うと計らいになり煩惱となつて更に隔たるので、素直に心身を離すだけです。そこが「只」です。

それまでは油断大敵をモットーに、一生懸命「只」を目指して修行した。今は違う。求めるものも無くなった。即今を錬ってきたお陰でその様に成ったのです。本来の即今底に生まれようとしている所です。

誰もがそうなるから各々努力して体得せよ。嘘でなかったことを知って歓喜するだろうよと、努力心を奮起しているのです。

「鞭繩空頓草堂間。」 鞭繩空しくさしおく草堂の間。

只淡々と空しく時を送るのみとなつた。

「鞭繩」はムチと手綱です。今まで必死になつて修行し努力してきた過去のことです。「草堂の間」とは粗末な物置小屋の片隅です。田圃の案山子は収穫するまでの役割であり、穫り入れが済んだら無用ですから物置に片づけられる物です。今は心の無い心に達し即今底になったため、修行無き修行には鞭繩など無用となり無駄事だ。と言うのが、「空しくさしおく草堂の間」です。それまでは死にものぐるいで努力するしかなかったのです。只管に弁道精進した結果によるのだと。

「純和を得んと欲せば必ず鞭撻を加えよ」。そして「鼻索つよく牽いて疑義を容れざれ」です。後初めて「空しくさしおく草堂の間」となるのです。祖師に嘘はない。日日是好日の好時節はとにかく即今底の努力あるのみです。であればこそ菩提を究尽する時節が訪れるのです。それも目前です。

此処に至りますと「道本円通、争でか修証を假らん。宗乗自在。何ぞ功夫を費やさん。況や全体遍かに塵埃を出ず。孰か拂拭の手段を信ぜん。大都当処を離れず。豈に修行の脚頭を用ふる者ならんや。云々」が一点の疑義無く深く首肯出来るのです。

次がいよいよ脱落です。此処が一隻眼であり見性です。先ずこの覚証を得るためです。篤とご覧あれ。

第八章 「人牛俱亡」じんぎゅうぐぼう

〔序〕

「凡情脱落、聖意皆空。」
「有佛處不用遨遊、」
「無佛處急須走過。」
「兩頭不著、千眼難窺。」
「百鳥含花、一場懷羅。」

凡情脱落し、聖意皆空しやういみなくうず。
有佛の處、遨遊うぶつごうゆうすることを用いず。
無佛の處、急に須すべからく走過そうかすべし。
兩頭りやうとうに著ちやくせずんば、千眼せんがんも窺うかがい難し。
百鳥花を含む、一場の懷羅。

〔頌〕

「鞭索人牛盡屬空。」
「碧天遼闊信難通。」
「紅爐焰上爭容雪。」
「到此方能合祖宗。」

鞭索人牛、盡ことごとく空くうに属ぞくす。
碧天遼闊へきてりようかつとして信通しんじ難し。
紅爐焰上、爭いかでか雪をいれん。
此に到こつて方まさに能く祖宗そそうにかなう。

〔現代語訳〕

「身心共に無くなった」

〔序〕

煩惱妄想が脱落し、尊意も尊貴性も皆落ちて空っぽになった。
全て仏だと悟っても、それを良しとして小成に甘んじてはならぬ。
一切皆空と悟っても、そこにも止まらずまっしぐらに走り抜けよ。
悟りをも超越したら、千眼を以てしてもどうすることも出来ない。
修行や悟りに囚われたらみつともないし恥ずかしいことだ。

〔頌〕

經典祖録も参禅弁道も全て無用と成った。
紺碧の空の如くからりとして何も無く、如何なる道理も関係無い。
真っ赤に燃えさかる炉に、雪が舞い落ちてもどうということはない。
ここまで徹して初めて能く祖師の意に叶ったと言える。

提唱

〔序〕

「凡情脱落、聖意皆空。」 凡情脱落し、聖意皆空しやういみなくうず。

煩惱妄想が脱落し、尊意も尊貴性も皆落ちて空っぽになった。

とうとうぶち抜きました。天地を動転する大事件が起こったのです。これが解脱です。「人牛俱忘」とタイトルしたはさすが廓庵禪師です。本当に至った力量が無ければ不可能な表現です。徹し切って自己を忘れたこの「人牛俱忘」が、仏道修行に於いて一番大切な体験です。この瞬間の大自然が心身脱落です。「是の事、懷に懸かる十八年、幾たびか力を得て未だ安眠せず。一呼一諾明了了。吐却す従前満肚の禪。」自己の風光を露呈した喜びと安心は無限です。これは虎仏通投機の偈です。

ここで初めて過去世からの重荷が脱落して、凡夫と仏の涯際がいさいが付き訣けつちやく著したのです。坐禅修行はこの涯際を付けるためです。確かに夢から覚め、迷う本が無くなった証です。故にこの大自然が一大事因縁であり「悟り」です。無自性空を得、一隻眼いっせきげんを具したのです。一隻眼とは心眼であり仏智のことです。

道元禪師が大悟した時、「身心脱落、身心脱落」と獅子吼されたのは、この重大な自覚から発せられた言葉です。師匠の如浄禪師は、この確かな消息を見届けて、「脱落身心、脱落身心」と首肯して、釈迦牟尼仏正嫡第五十一祖として証明されたのです。

後に元古仏は「仏道を習うと言うは自己を習う也。自己を習うというは自己を忘るる也。自己を忘るるというは万法に証せらるる也。万法に証せらるるというは、自己の身心及び他己の身心をして脱落せしむるなり。」と、丁寧に解き明かされました。この弁証法的三段論法は、道元禪師の思考系の精緻さと深さを物語っています。

前章の「忘牛存人」は、求心が止み何も無い境地でしたが、その事を知る自己が有ったため、意識辺に妨げられて徹し切れなかったのです。どんなに調子が良くても、濁れが沈澱しただけでした。強い縁に遇うだが「人牛俱忘」しますと、世間が何を言おうと、何が起ころうと問題ではないのです。こちらの身心が無いからです。夢から覚めた自信力であり法力の強さであり有り難さです。古人がよく喩えとして言われている通り、桶の底が抜けて水も貯まらないが月も宿らない。要するに入れ物が無いので濁る物、写す物、写される物が無い。これが空の様子です。

さて本文です。「凡情脱落し、聖意皆空ず。」心身脱落したと言うことです。「凡情」は貪瞋痴の三毒です。悪知悪覚であり邪念であり苦しみであり迷いです。「聖意」は観念で描いた尊い想いです。例えば観世音菩薩とか神とか仏とか、仏性とか仏法とか悟りとかを思い描いて起こす畏懼畏敬の念や感情です。分らないが何か尊い、怖い、偉大で特別な存在などであり、聖意や聖解があると思っていた。そんな空想虚像の計らい事をする心が皆落ちて空っぽになったのです。それが「凡情脱落し、聖意皆空ず。」です。字句の通りそのままです。この人を覚者と言いつつ仏というのです。見聞覚知のまま、見聞覚知を忘れた人、「只」の人です。

三祖大師は「別に聖解無し。只須く見を息むべし」と言われました。達磨大師の「廓然無聖」、六祖の「本来無一物。何れの処にか塵埃有らん。」と同じ心です。今まで説いてきた廓庵禪師と慈遠禪師のまさに中心であり根本です。これを如実に行じて体得するのが仏道修行です。本当に「只」に成るのです。つまり安心無き安心、即ち大安心です。さて次が大事な心得です。

「有佛處不用遨遊。」 有佛の處、遨遊することを用いず。

「無佛處急須走過。」 無佛の處、急に須らく走過すべし。

全て仏だと悟っても、それを良しとして小成に甘んじてはならぬ。

一切皆空と悟っても、そこにも止まらずまっしぐらに走り抜けよ。

十牛図の中で最も有名な句がこれです。この句が有るから十牛図が一段と輝いているのです。この二句は参禅弁道上の金言です。本当の活眼を得るかどうかの分かれ道に当たる大切な心得ですから、心底に叩き込んでおいて下さい。若しこの句を大事にして居る人に出会ったら、その人は一隻眼を具し、今尚即今底を鍊っている人ですから、その人に大いに参ずることです。

「有仏」も「無仏」も仏性を徹見し体得した自覚症状のことです。俺は確かに明確に体得した、と言う境地です。即ち「有仏」は一切が仏であったとの自覚。「有情非情同時成道、山川草木悉皆成仏」の覚証です。

「無仏」は「本来無一物。生死涅槃も無く仏も心も無い。一切皆空」だとの自覚です。どちらも仏性を徹見した消息ですから優劣はありません。この確かな体験こそが見性であり仏祖の命脈です。確かに空を得て仏の世界へ生まれた見地の確かさは、千聖が認めなければならぬ大事な法であり真理です。

「遨遊」とは留まって遊ぶこと。「走過」は走り抜けることです。ここが最後の難関です。何故諸仏祖師方と同じ見地を得たのに、尚このような努力が必要かというと、一隻眼具しても未だふいふいと念が出て来るからです。確かに念も又空であることを体得していますから災いにはなりません。だがタバコを止め

ても部屋に臭いが残っているように、夢にタバコが出て来るように、過去の痕跡が完全に消滅するまでは、タバコと完全に縁が無くなったとは言えないからです。

尽くし切らぬ限り決して俺は本物だと認めんぞと、慈遠禅師は見逃ししやすい悟後の修行にスポットを当てて、後世の道人に注意しているのです。

本物の皆空ならば徹底「只」です。徹つし方に深浅があつて浅ければ体験の余韻が残り、空があり仏があり、何も無いというものが残るのです。これが悟った跡形です。これを鑑覚かんかくの病やまいというのです。この跡形の残り物が有る内は、もう一つそれを捨てなければ、未だ修行途上であると自覚して、油断無く「只」を錬り続けよ。と言うのが、「有佛うぶつの處、遨遊ごうゆうすることを用もちいず。無佛むぶつの處、急に須すべらく走過そうかすべし。」です。

六祖えのう惠能じんしゅう禅師と神秀しんしゅう上座の偈で言うならば、「忘牛存人」までを語っているのが神秀上座です。「身是菩提樹。心如明鏡台。時時勤拂拭。勿使惹塵埃。」身は是れ菩提樹。心は明鏡台の如し。時時に勤めて拭ふ拭ふして、塵埃を敷かしむること勿れ。

身があり心が有り、菩提樹や明鏡台や塵などがある。つまりそうした物を妄覚する自己が有るので、本当の仏法ではないのです。

一方六祖は、「菩提本無樹。明鏡亦非台。本来無一物。何処有塵埃。」菩提もと樹無し。明鏡亦台に非ず。本来無一物。何れの処にか塵埃あらん。

すぽんと抜けて一切皆空の境地が六祖であり真実の法です。両者の境界には雲泥の差があるのです。能く両者を引き合いにし、決定的な違いが有る事を知らしめているのはそのためです。後に神秀上座も脱落して五祖の証明を得られ、六祖と文の交換をされたと言われています。

修行無くして境界を得ることなど有り得ません。修行とは神秀上座の言われた「時時に拂拭して、塵埃を敷かしむること勿れ。」この努力です。道元禅師の「須すべく回光返照えこうへんしやうの退歩たいほを学すべし。」です。要するに油断無く即今底を錬りなさいと言うことです。

注意せよと言うのは、大切な有仏・無仏の自覚も一時の法位に過ぎないので、そこに留まらず一目散に突破して鑑覚の病を捨てなさい、との鉗鎚けんづいであり慈悲徹困じひてつこんです。悟後の修行の忽せに出来ないところを厳しく指摘されたのです。

では、どのようにして悟りを超えるかです。

無門慧開禅師曰く、「仏に遇うては仏を殺し、祖に遇うては祖を殺し、生死岩頭しやうじがんとうに於いて大自在を得、六道四生うちの中に向かって遊戲三昧ゆげさんまいならん。しばらく作麼生そもさんか提撕ていせいせん。平生の氣力を尽くして、この無字をこ挙げよ。若し間断かんたんせずんば、好ほうし法しよく燭の一点すれば、すなわち著ちやくくに似にん」と。出てくるものは仏であろうと祖師であろうと悉く捨て尽くせ。今死ぬぞと言われても淡々と、地獄であろうと何処であろうとも微動だにしない力を得ても、そこに留まらず更に即今底を錬るのが真の修行者であり本当に偉いのだ。

されば修行する用のない即今底に於いて、一体どのように修行すればよいのか。

それは今まで通り、平生の氣力を尽くし、菩提心を専らにして「只」を錬りなさい。とことん錬って間断無ければ、悟ったが故の堅い信念が必ず破れる。結果真箇の法に到って大成する。只管の万里一条鉄でぶつ通せばよいぞと。慈遠禅師の此の句は、どこまでも理屈抜きで「今、只」やりなさいと言っているのです。

お三やお察などは頓中の頓です。只そのことをひたすらしてただけです。お三は家事手伝いに徹し、永嘉大師やお察は読経三昧になつて体得したのです。時を選ばず、処を選ばず、事を選ばず、相手を見ず、己を忘れて没頭し徹した消息が一大事因縁なのです。手の舞、足の踏むを知らずです。

「兩頭不著、千眼難窺。」兩頭りやうとうに著ちやくせずんば、千眼せんがんも窺うかがい難し。

悟りをも超越したら、千眼を以てしてもどうすることも出来ない。

「両頭」は、有仏、無仏であり仏見、法見であり迷悟、凡聖です。俺は悟った、仏法を体得した、分かった、やった！　と言う奴です。

「不著」は、それら一切を突破し走過して、本当に「只」になったところですよ。本当に徹して「両頭不著」の消息を体得したならば、千手観音も天魔鬼神も閻魔さえも、捕らえるものが何も無いために窺うことさえ出来ないのです。これが本当の「空」であり仏法です。この境界が諸仏祖師方の世界であり、本当の涅槃寂靜です。悟りに甘んじ易い欠点を警告しているのです。

三祖大師曰く、「真を求むることを用いざれ。唯だ須く見をやむべし。二見に住せず。慎んで追尋すること勿れ。纔に是非有れば、紛然として心を失す。」この通りです。心を用いず、本当に「只」で「只」を破らなければ本来の境地ではないぞと。

「百鳥含花、一場懷羅●。」　百鳥花を含む、一場の懷羅●。

修行や悟りに囚われたらみつともないし恥ずかしいことだ。

この句には趣の深い故事があるのです。牛頭法融禪師（五九四―六五七・六四才）が十九才の頃より山中で修行していました。村人達が尊崇したばかりではなく、沢山の鳥たちまでが花を供えたというのですから、大変素晴らしかったようです。これを「百鳥花を含む」と形容したのです。だが当時のご本人は全くの素凡夫故に、日々悶々として心の定まる所無しです。

法縁とは測りがたくして有り難い哉です。四祖道信禪師がその噂を聴き、自ら足を運んで真正の法を説いて聞かせたのです。正に祖師は法有って身有ることを知らずです。慈悲徹困、真の祖師なるかなです。これが「四祖道信示牛頭法融」の大説法です。牛頭は法を聞いている内に一大事因縁を得てしまったのです。平素より即今底を大切にしていたから脱落の時節が訪れたのです。偶然ではないのです。

面白いことに、真の道人になったら誰も見向きをしなくなったという逸話です。何故か。「只」に目覚めたら一切が気に掛からなくなり気配が無くなったのです。凡聖を超えたため馬鹿か利口か分からなくなりましたためです。

「懷羅●」とは、醜い様、恥さらしほどの意です。「百鳥花を含む一場の懷羅●」とは、嘗てみんなから崇め奉られて良しとしていたことは、とても恥ずかしく未熟だったことを意味し、悟りに腰を掛けるとこのようになるから気を付けよ、と言うことです。

その後、山中で研参すること二十年です。菩提道心の尋常ではないことから、その境界が窺えます。慈遠禪師の確かな境界と豊かな文才で、僅かな字にこの大切な意を託したところ、実に見事です。「良賈は深く蔵して虚が如く。君子は盛徳有って容貌愚の如し。」世俗にも是の如く穿った金言があり、恥を知り恐れを知ることが道人の日常でなければと。我れ汗顔踵にいたるです。合掌。

この牛頭禪師は凡そ千四百年前の人です。法系では五祖大満弘忍禪師と兄弟弟子であり、六祖は甥に当たります。牛頭禪の祖と言われ、五祖と双壁をなし、盛んに正法を挙揚された祖師です。著書の「牛頭法融禪師心銘」は特に有名で座右の法書です。歴史的には傍系とされています。何故なら途中で命脈が絶えたためです。

五祖下には六祖あり。六祖下に青原行思と南嶽懷讓の飛び切りの二神足が出ました。どちらも代々優れた逸材を輩出し続けて、やがて五家七宗となり、歴史に見る通りの禪界の黄金時代を迎えました。尚、一宿覺と称せられる永嘉大師も六祖下の俊足ですが、彼は無師独悟して証明を得るためのみに参じた方です。一宿覺とは、六祖の証明を得て還ろうとしたら六祖が強いて「もう還るのか。今宵だけでも泊まっていけよ」と言われて六祖と一晚語り合ったことから、人呼んでそう言ったのです。牛頭禪師同様に兒孫が絶えてしまいました。しかし何れも祖師の中の祖師です。永嘉大師の「證道歌」は絶妙の法書であり、これに参じない禪者は古来より居ないのです。横隠老大師の「證道歌」提唱と、大智老尼の「信心銘提唱」

は絶古今であり座右筆頭であり悟後の修行に最適です。参ぜざる可からず。さて師匠廓庵禅師です。

「頌」

「鞭索人牛盡屬空。」むちさくじんぎゅう 鞭索人牛、盡く空に属す。

經典祖録も参禅弁道も全て無用と成った。

「鞭索」はムチと手綱です。今まで菩提心に鞭打ち、命懸けで参禅弁道してきた経歴の意です。これが有つての話であるぞと。「人牛」は心身です。即ち見聞覚知であり悪知悪覚です。要するに迷い苦しみの元です。身心が落ちて空っぽになり、今までの努力が報われ道が明らかになってすっかり楽になった。と言うのが「鞭索人牛尽く空に属す」です。

この体験の自覚は一瞬の出来事です。事は一大事因縁です。一瞬にして暗室に電灯が灯り、手探りしていた愚がこれ又一瞬にして無くなり、従前の重荷が一時に落ちたのです。

外境の縁により悟入した消息が見性であり脱落です。慈遠禅師の言う、「凡情脱落し、聖意皆空す。」です。言葉が異なるだけで一つ事です。この大自覚の見地は一つですから、三世の諸仏祖師方も誰もが見地は同じです。故に点検も出来るし伝授も出来る。だからきちんと証明が出来るのです。他の宗教と全く異なる決定的な道です。これが仏道です。もうまごつくことはない。その自在さを見よと。

「碧天遼闊信難通。」へきてんりょうかつ 碧天遼闊として信通じ難し。

紺碧の空の如くからりとして何も無く、如何なる道理も関係無い。

「碧天」は青空。「遼闊」とは遮る物が無く、限りなく広々とした様です。晴れ渡った大空や、島一つ無い大海原の如く何物も無いように、如何なる道理も一切関係無いのです。それが「信通じ難し。」です。

「信」は真又心の意です。他に認めるべき真も心も無いと言うことです。

有りながら無い、無いながら有る。まことに不可思議、不可商量の仏性は測りようがないのです。大から見れば無限大であり、小から見れば隙間のない処を自由に出入りする霊体です。自由自在とはこのことです。これを仏性とも心と呼んでいるだけです。

何を思っても考えても、それらが重なったり縛れたりするような不自然なことは初めから一切無かったです。これが心の本当の様子です。この重大な事実が目覚めたために一切から解放されたのです。この本当の道を伝えているのが仏道です。そしてこの真相を明らかにするのが坐禅修行であり、今それを体得したのです。これに勝る喜びは他にはないのです。

もう信ずる信じないも無いのです。「只」是の如く在るだけだ。次も同じです。

「紅爐焰上爭容雪。」こうろえんじょう 紅爐焰上、争か雪をいれん。

真つ赤に燃えさかる炉に、雪が舞い落ちてもらうということはない。

真つ赤に焼けた爐、真つ赤な火焰の中に、雪が舞い落ちて一瞬ジュンと湯気を発してそれっきりです。何を入れても焼き尽くして跡形がない。又、珠の盤を走るが如しとも言います。無傷の珠が無傷の盤上を、縁の俣に音もなく自在に走って跡形が無いのと同じです。

どのように感情を荒立てようが、激しく心を使おうが全く惑乱・葛藤も無く妄想・妄念・妄覺にはならないのです。それがそれですから八方吹けども動ぜず天辺の月です。動きながら動ずる物が無い。「只」それだけで他に何事もない。歩々動著です。瞬間に終わって何事もないから、一時風に揺らぐ小枝と同じです。

この事が本当に合点出来たら、同時に天地と同根万物と一体、本来本法性、天然自性身が明了了するのです。だから次の様に断定出来るのです。

「到此方能合祖宗。」此に到つて方に能く祖宗にかなう。

ここまで徹して初めて能く祖師の意に叶ったと言える。

最早説明は無用です。只見性の一大事により全て明白になり祖師になったからです。

洞山大師曰く、「如是の法、仏祖密に付す。汝今是れを得たり。宜しくよく保護すべし」と。是れを簡事究明と言うのです。命がけの修行をするのは正にこの為です。これが祖師の心であり命脈です。「方に能く祖宗にかなう。」高らかに獅子吼する兒孫の声です。これは証明の一句です。

正しく行ずれば誰もがこの境地に達するから菩提心を起こせよ、との底意です。深い慈悲と涙で保証しているのです。

趙州古仏は、「用便と食事と睡眠以外、坐禅して悟れなかったら俺の舍利を肥汲みの杓にせよ。」と。命をそっくり懸けて我等に保証しています。誰かこの暖血滴を思わざる。されど此処にまで至るには並々ならぬ苦辛と努力が要るのだぞとの含みもあるのです。

何のための釈尊六年端坐ぞ。何故の祖師西来ぞ。達磨面壁九年は何の要ぞ。二祖の断臂は誰の為ぞと深く参究した暁のことです。

又、叶つたら印可証明せざるを得ないのです。嫡々相承第五十一祖として如浄禅師が道元禅師を印可証明したのは、只この大法重きがためです。祖師が祖師を証明し、仏が仏を証明して以心伝心でこの言外の消息を伝統してきたのが禅の特色です。

道元禅師また曰く、「いわゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり。釈迦牟尼仏これ即心是仏なり。過去現在未来の諸仏共に仏と成る時は必ず釈迦牟尼仏と成るなり。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」とあります。嫡々相承とはこの事です。

これより悟後の修行となり、差別智に目覚めるべく聖胎長養に励まねばならないのです。慈遠禅師の云う、「有佛の處、遨遊することを用いず。無佛の處、急に須らく走過すべし。」です。この祖、境地誠に痛快痛快。正に眞の祖たるべし。

第九章 「返本還元」（へんほんかんげん）

〔序〕

「本来清淨、不受一塵。」
「觀有相之榮枯、処無為之凝寂。」
「不同幻化、豈假修治。」
「水緑山青、坐觀成敗。」

本来清淨にして、一塵を受けず。
有相うそうの榮枯を觀じて、無爲むゐの凝寂ぎようじやくに処す。
幻化げんけに同じからず、豈に修治しゆぢを假からんや。
水緑にして山青く、坐にして成敗せいはいを觀る。

〔偈〕

「返本還源已費功。」
「爭如直下若盲聾。」
「庵中不見庵前物。」
「水自茫茫、花自紅。」

本に還り源に還つて已すでに功を費やす。
争いか如しかん直下じきげに盲聾もうろうの若ごとくならんには。
庵中に見ず庵前の物。
水は自ずから茫々ぼうぼう、花は自ずから紅くれなゐなり。

〔現代語訳〕

「全て本の尽」

〔序〕

本来全て清淨であり、塵もなく汚れた物も無い。
現実の流転に徹すると、その物自体は無為自然であり決定的に静寂である。
今は仮の様子だが是れが真実である、だから殊更に修行したとてこれ以上何も無いのだ。
水は緑であり山は青い、この現実は見ただけから理屈無く「只」見ればよい。

〔頌〕

初めから仏性であったと訣著したら、已に仏性を自由に遣っていたことを知る。
ではどうすれば良いのか、直ちに盲聾の如く見聞覚知を忘れなさい。
庵の中に居たら外の様子は分からぬ。
大海は自ずから果てしなく、花は自ずから紅であり何の分別も無い。

ここからは悟後の修行です。仏道修行は本来の大自然に戻る道です。生まれる以前の世界、意識が発生する以前の世界ですから執着や邪念も自他も無い世界です。これを父母未生ふぼみしやういぜん以前の消息と言います。

闇の夜に鳴かぬカラスの声聞かば生まれぬ先の父ぞ恋しき

白隠禪師の歌です。これが父母未生以前、言外ごんがいの消息です。つまり「今」に成り切り、我を忘れて初めて顕現する真実の世界です。とにかく大死一番、一度は生きながら死に切らねばこの歌は分からないのです。悪知悪覚が有るからです。本当に死んで再び蘇生する。だから「返本還元」と言ったのです。證道歌に、「刹那に滅却す阿鼻の業」とあるのは、抜けきったこの時の大自在底の消息です。正に解脱です。

提唱

〔序〕

「本来清淨、不受一塵。」 本来清淨にして、一塵を受けず。
本来全て清淨であり、塵もなく汚れた物も無い。

「本来清淨にして」とは、一輪の花に淨不淨が有るか無いか。山川草木に是非ありや否や。問うだけ野暮だし、答える必要が無い。問う自体がそれその物です。既に「今」それその物だから、淨不淨の言いよう

が無いのです。初めから超越していて汚れたり迷うなど無いのです。「本来清浄にして、一塵を受けず。」とはこのことです。「塵」とは汚れです。心の癖が無くなったら問題一切が無くなった。元々塵など無かったと判明したのです。

春有百花、秋有月、夏有涼風、冬有雪、若無閑事挂心頭、便是人間好時節。（春に百花り、秋に月有り、夏に涼風あり、冬に雪在り、若し閑事の心頭にかかること無くんば、すなわち是れ人間の好時節。）

実に良い心境です。何も気にかかるものは無いと。無門慧開禪師の頌か。次なる開けが大切なのだと続くのです。

「観有相之榮枯、処無為之凝寂。」 有相の榮枯を觀じて、無爲の凝寂に処す。

現実の流転に徹すると、その物自体は無為自然であり決定的に静寂である。

「有相」とは縁です。見聞覚知の対象全てですから、人及び物です。畢竟この世界のことです。即ち私達の日常茶飯事の全体ですから、誰でも、何時でも、何でもということ。眠ることから食事も所用も一切適切、全部の様子を「有相」と言うのです。

「榮枯」とは変化流転のことで、今が今に非ざると言うことです。榮枯盛衰は勿論、生死も春夏秋冬も、我々の見聞覚知、一言一句、一挙一動、社会も天地自然も常に変遷流転していて、何一つ止まっている物はない。だからこそ今の宇宙もあらゆる生命も生まれたのです。このことを「榮枯」の二字で語り尽くしたのです。

つまり無相であるから縁次第で如何様にも姿を変えて現れる。要するに「有相」即「無相」であるぞと。「観」は徹見、又看得です。この事が明晰にならねば本物ではないと。それが「有相の榮枯を觀じ」の真意です。

「無爲」とは又無作であり無我・無心のことです。いずれも一般化した親しい仏語ですが、意味は「只」のことです。定まった塊物物が無いことです。「凝寂」とは決定的な静寂です。「只」に帰結したら決定的に静寂となった。つまり涅槃寂静です。「処す」とは到り得た、大成したと言うことです。悟りも超えた境界のことです。これが「有相の榮枯を觀じ、無爲の凝寂に処す」です。

大修行底の一字一句は常に宇宙大であり、一切を包含し尽くしているので、知識で分かる代物ではありません。身命を賭して行じ、徹し切って獲得するのみです。

漸翁仏心禪師曰く「本色の道流は十二時中、六根門頭空牢牢地にして、一面軒轅宝鑑の如し。胡来たれば胡現じ、漢来たれば漢を現ず。なんぞ真如・涅槃・菩提・煩惱を選ばんや。しかのみならず世間の虚玄・情欲・逆順・是非・一々照破して、直にこれ染汚することを得ず。」

「只」の世界は言う事も認める物も無い。その上で知恵方便を遣って、事をちゃんと弁えていけと言うことです。

さらさらと滞らぬが仏なり良きも悪しきも凝るは鬼なり

次の句も同じです。

「不同幻化、豈假修治。」 幻化に同じからず、豈に修治を假らんや。

今は仮の様子だが是れが真実である、だから殊更に修行したとてこれ以上何も無いのだ。

「幻化」とは幻であり仮の姿です。つまり変化流転そのものですから実体が無く、捕まえようが無いのです。だから「幻化」と言ったのです。無相であり榮枯のことです。

「同じからず」とは、そうだがしかしそればかりではなく、実は「幻化」そのまま有相であり実相であるとの意です。本当に「幻化」そのものになったら、実は「幻化」ながらそれが「実相」であることが分かります。差別地に目覚めるとは、ここが明白になることです。

永嘉大師は「幻化の空身、即法身。」と言われました。本当の「只」に体達すれば「有相即幻化即仏性」

であることが自ずから分かるのです。この確かな自覚が「幻化に同じからず」です。

つまり真実の法は幻化ながら実相であり、無相ながら有相なのです。言葉を変えて言えば、無相も有相も「今」限りの一時の法位です。「只」を得たら有無共に関わらないのです。

味一つ採って見ても分かるでしょう。味は確かにその時、舌に有っても実体は何も無いのです。つまり感覚作用であり、これを「幻化」と言ったのです。完全に無いから次の物が確かに味わたるのです。「幻化に同じからず」です。舌は無限の味を現しながら、舌は一切の味覚に関わっていないのです。幻化ながら味は真実であり実相なのです。この偏り無く自由自在な様子が明白にならねば真実の境界ではないのです。

「修治」は修行して悟ることです。本来、見聞覚知は見聞覚知であり、昔から山は山、河は河。眼横鼻直。腕は外に曲がらず。九九元来八十一です。初めから真理であり全て道ならぬものは無いのです。悟る悟らないに拘わらないので、本来修行じやの悟りじやのと無駄骨を折る必要など無い、と言うのが「豈に修治を仮らんや」です。

であるから本当に素直に「只」しなさい。余念を加えず、擬議せず、心身の様子そのままにしておきなさい。と言っているのです。ここが大切な所です。

大手術の後の検診をしている所です。悟後の修行の点検であり、仕上がり具合の検品です。解かずともその偈我は無きものを解いて悟れば迷いなりけり

「水緑山青、坐觀成敗。」 水緑にして山青く、坐にして成敗を觀る。

水は緑であり山は青い、この現実を見た通りだから理屈無く「只」見ればよい。

もう何も言うことのない境地をこのように表現したのです。水は緑、山は青くして高い。月天にあって、水冷ややかです。花は紅、柳は自ずから緑です。始めから何も言うことはないし思うこともない。自然の偈、「只」に成った様子です。これが本来です。

見聞覚知何れも他の力を借らず。見んと要せば直ちに見る。妨げるものは何も無いことを本当に体得するのが坐禪修行です。一々に不疑・不審であれば事は円成です。何か言いたいのが自我です。貪瞋痴の本です。擬議が無ければ即無事。無事はれ貴人です。

「坐にして」は心身を労することもなく、無為自然にして修行も迷悟も関係なく極普通にと言うことです。

「成敗」は縁の成り行きであり様子です。みんなの眼の様子、庭前の柏樹子です。耳の様子、雀はチュンチュン、犬はワンワンです。究めて日常的で普段の事柄は、全て眼中の出来事であり耳の世界に過ぎないのです。何等これらの有様に影響されるものは無いのです。修行する以前からそうではないか。だから心を持ち出さず、徹底安住すればよい、と言うのが「坐にして成敗を觀る。」です。さて、師匠廓庵禅師の頌です。

【偈】

「返本還源已費功。」 本に還り源に還って已に功を費やす。

初めから仏性であったと訣著したら、已に仏性を自由に遣っていたことを知る。

タイトルの「返本還元」は此処から来ています。実地的確に言い表しています。何だ身心一如に目覚めたら、初めから本来であった。この真実がはつきりしたら迷いも惑乱・葛藤も無く、修行も悟りも関係なかったのだ。この氣付が「本に還り源に還ってすでに功を費やす。」です。

「今」は始まりも終わりもなく、即今底に行く所も還る所も無い。「隔たり」による妄念・妄覺のために虚像を構築して勝手に夢を見て騒いでいただけと言う結論です。

振り返ってみたら、要するに「今」「只」しておれば良かったのに、修行じや、参禅弁道じや、悟りじやと、大層な目標を立てて追っかけ廻したが、その必要は全く無かったとの怨み節です。だからそんな無

駄なことをするな。此処を間違えるなよ。馬鹿に勝る修行はないのだ。何となれば、と次ぎに続くのです。

「争如直下若盲聾。」 争いでか如しかん直下じきげに盲聾もうろうの若ごとくならんには。

ではどうすれば良いのか、直ちに盲聾の如く見聞覚知を忘れなさい。

「本来は迷悟も菩提もない。修行も悟りも関係ない」とは言うものの、このままで良い、などと嘯いていたのでは訣著が付く筈はないだろう。しかし、畢竟どのように行すれば良いか。それが分かるか。と言うのが「争でか如かん」です。後世の我々人類に問いかけて真実の宝探しをさせるのです。本当に有り難いことです。

では、聞かせて貰おうではないか。どのようにするかを。と誰もが聞きたい所です。

是非もない。聞かせて進ぜよう。もそつと近こうまいれ。と廓庵禅師は命懸けで体得した解脱への方法を授けようとて身を乗り出しての説法です。

「争でか如かん、直下に盲聾の若くならんには。」実に名句です。グズグズ言わずにいきなり盲目、聾哑になれば良い。つまり眼耳鼻舌身意を捨てなさいと。眼耳鼻舌身意とはこの身体のことです。この身体を捨てよとは、生きながら死ぬ事です。即ち、「今」に徹して自己を忘ずる事です。「今」「只」せよと言うことです。たつたこの事に徹すれば一切合切けりが付くからです。

師の血を吐く勢いの獅子吼です。参。

「直下」とはいきなり、即、端的、間髪を入れずという意です。面白い言い方に「即ち」を「砂は地」。それがそれだと。余地のないことです。

「盲聾」は眼も耳もない、見ない、聞かない。つまり心意識の運転をやめ、念想観の測量をやめたところ です。「只」せよと言うことです。

「ならんには」は成れ。せよ。との厳命です。

何事も自己を立てる癖が付いており、この法に対しても、氣に入れば取り氣に入らねば拒否する。素晴らしい体験を得たら握ってしまう。それで殊更に修行、修行と力まねばならず、守らねばならず、切ったり捨てたりせねばならず、坐禅しなければならんのだ。本来既に充分であるから私のように無駄な修行などしなくてよい、と言っているのです。

真個「盲聾」に成った瞬間に見聞覚知のまま凝寂の世界、涅槃寂定が現成するからです。即ち、心意識・念想観の発生する以前の無始無終の世界であったことが分かるからです。さすれば直に廓庵禅師の復活底であり、最早廓庵禅師も慈遠禅師も、否、諸仏祖師方の隠れる処は何処にも無いのです。

石霜和尚せきそう曰く、「百尺竿頭如何が歩を進めん。」

古徳ことく（長沙ちやうしゃ）曰く、「百尺竿頭に坐する底の人。しかも得入すと雖も未だ真と為さず。百尺竿頭に須く歩を進むべし。十方世界全身に現ず。」

百尺竿頭は孤峰頂上こほうとうじやうじやうで、悟りのお山の大将です。悟ってもそこいらに留まっていたら本当の自由はない。勝を知って負けるを知らず、入るを知って出ずるを知らず、儲けを知って損を知らず。知を知って不知を知らず。いずれも偏っているから片手落ちで同罪と言うことです。

信心銘に、「至道は無難なり、唯揀た択たを嫌う」とあります。この言、軽からず。重きこと須弥山の如し。嚴陽趙州げんようじやうしゅうに問う。「一物不将来の時如何。」本当に空じ切り、今は何者も有りません。さあ、どうでしょう。

師云く、「放下ほうげ著しやく」。何を言って居るか。その何物も持って無いと言う大きな邪魔物が有るではないか。それを捨てよ。

嚴云く、「既に是れ一物不将来、箇のなにをか放下せん。」既に何も無いのに、一体何を捨てるのですか。と理屈を言った。このような大きな自己が有るのだ。

師云く、「放不下ほうふげならば擔取たんしゆし去れ。」そんなに一物不将来が好きなら何時までも担いで居れ。

嚴陽言下に大悟す。大きな持ち物が有ったことに気付いて捨てた。残り物がすっかり落ちて真個に自由を得た。後の善信禪師であり、大宗師趙州古仏の法を嗣いで、あの不滅の法書「趙州録」を顕した祖師です。欽老はこの趙州録を評して、一点の粕無し。祖録中の祖録なりと。欽老の提唱に「趙州録開筵演普説」なるものがある。噛み締めるほどに面白いぞ。

「山上尚山有り。捨てて捨てて捨てて尽くせ。大燈国師の、「吹毛常に磨す」を忘れるでないぞ」と。是れ大智老尼の口癖であつた。

「庵中不見庵前物。」 庵中に見ず庵前の物。

庵の中に居たら外の様子は分からぬ。

この語句は二通りの見方があります。

「庵中」は庵の中。外と中は違う。これが差別です。けれども本来即今底は中も外も、明暗も、前後も無いのです。此の一点が解決すれば良いのです。ですからどうしても一度は盲聾に徹して、ここを明瞭にしなければならぬのです。

今、明晰となつた故に何の過不足もないのです。限りなく大きな世界が開けたので、今、此处、是れで充分。外など何の用も無いぞと。この不動の自信力と安住力、そして満足度を見て取れるや否や、との意を含んだ一句が「庵中に見ず庵前の物。」です。つまり一切氣に掛かからない心境、「只」になり空っぽになつた自由さが分かるかな。分からなければ一昨日来いと。

一方では、庵の中に居たら外にある物は分からない。当たり前のことです。外に出て見れば直ぐに分かる。直ぐ外に出なさい。即ち「盲聾」にならなさい。心意識の運転をやめ、念想觀の測量を即止めなさい。さすれば立ち所に「心身の乖離」が解決すると言うことです。

夢の中の出来事は全て夢ですが、夢中の人は夢だと分かりません。本氣で喜んだり苦しんだりしているのです。真実が知りたければ眠りから覚めればよいのです。つまり自分が迷っていたことが分かつたら、直ちに「今」「只」しなさいと言うことです。心身を忘れた安住が一番なのです。それを解脱と言うのです。何れに見るかは人々の力量です。次で締めくくって虚空に姿を眩ますのです。

「水自茫茫、花自紅。」 水は自ずから茫茫、花は自ずから紅なり。

大海は自ずから果てしなく、花は自ずから紅であり何の分別も無い。

「茫茫」は限りなしです。河は切れ目なく流れ、海は限りなく広い。これだとして元来自然じやもの、ちつとも別段なことではない。若しそれが何なのだ、と問われたら、取り敢えず「水は自ずから茫茫、花は自ずから紅」とでも答えておこうと。廓庵禪師うまくとぼけて跡形無く姿を隠ましました。これが禪師の日常底であり大修行底の様子です。本当の「只」、本当の即今底だから跡形が無く、影すら無いので取り付く島が無いのです。

縁に従い感に趣いて自由自在、円かならずと言うこと無しです。これを凡情三昧と言い、到り得た境界に於いて味合える甘露の味です。先ずは徹して自己を忘れて来いと言うことです。直下盲聾の努力あるのみです。

廬山は煙雨浙江は潮。未だ到らざれば千般恨み消せず。

到り得て還り来たれば別事無し。廬山は煙雨浙江は潮。

これは有名な句です。深く参じて味合うべきものです。親しく口ずさんで法縁を深めてください。

大燈国師曰く、「我にその縁を問はば、名月水中に浮かぶ。」という有名な句があります。二十四才で大悟した大宗師です。そんなに修行してどれ程の得が有るのかと私に問う者が居たら、名月が水中に浮かんでいるではないか。とても言おうと。徹底抜けきつた端的の境界、さすがに後醍醐天皇の師匠です。因みに国師の遺偈を記しておきます。

「仏祖裁断して吹毛常に磨し、機輪転ずるところ虚空牙を咬む。」諸仏祖師方も眼中に無くなった今、尚道のために道を行っている。どのような事態であろうとも、宇宙もろともに口をつぐんで何も言うことも思ふ事もないと。稽首す、南無大燈国師。合掌。

茶話会

参禅者A・・・碧巖の馬祖の話に、「日面仏、月面仏」と答えた則が有ります。どういう意味でしょうか。
老師・・・これは有名な句です。碧巖「馬師不安」第三則に出ています。馬祖大師は、重要な地位を占めていますので少しお話しします。

震旦初祖達磨大師より八代目の祖です。六祖下南嶽懷讓の弟子。即ち六祖の孫弟子です。釈尊正しょうちやく嫡やく第三十六代の祖師です。七〇九年に生まれ七八八年示寂。世寿七九才。

六祖は弟子の南嶽に向かつて、「汝が後に一馬駒を出して天下人を踏殺し去らん」と言われた祖師です。根っから真面目で一途、熱烈で機転がよく利いた人柄のようです。とにかく猛烈に坐禅していて、その噂が南祖の耳に入り、四祖同様に南祖自ら彼のもとへ出向されました。噂通り坐禅して居た。

祖曰く「坐禅して何をか為す。」いよいよ法のために釈尊直伝のメンタルテストです。先ず一の矢を放つ。馬曰く「作仏を図る。」と。第一矢は外れた。他に向かつて求めていて打坐一枚になっていなかった。祖は何とも言わずに瓦を石上で磨き始めた。風無きに波を起こす。祖は「只」磨るばかりで自己も瓦も無い。これ第二矢なり。素凡夫の馬祖は氣になった。

馬曰く「(瓦を磨いて) 何をか為す。」やはり第二矢も外れた。迦葉尊者は釈尊の拈華を「只」見て破顔微笑され印可を得た。馬祖は人のすることや食い物が氣になり、思った通り食らいついてきた。

祖曰く「(瓦を) 磨いて鏡と為す。」石を炊いて喰うとどぼけて第三矢を放った。大変なことを言う人だと馬祖は思ったことだろう。いい劇薬だ。

馬曰く「磨ませんして豈に鏡と為すことを得んや。」石など炊いても喰えるはずはないと。第三矢も外れたが速くも下痢をした。下痢して出し尽くせば速く治る。

祖曰く「坐禅、豈に作仏を得んや。」明後日の夢ばかり見ていて、粥の一口でも食べられるのか。それで腹が膨らむのかと。更なる四矢を発す。そろそろ当たるだろう。

馬曰く「如何が是ならん。」では、どうしたら腹一杯になるのだと。速くも自己を投げ出してきた。多少の手応えあり。下痢、豈に効果有りき。良いぞ。

祖曰く「人の車を駕するが如き、車若し行かざれば車を打するが即ち是か、牛を打するが即ち是か。」食べるとしたら絵の餅を採るか、米を採るか。いよいよ雪隠詰めだ。

馬、無対。如何にも拍子抜けだが、下痢しつくした今、空っぽの腹には何でも入るはずだ。なかなかこのように自我・我見を捨てられぬもの。さすがに天下一の実直者の馬祖である。

祖又示して曰く「云々」と大説法。名医の力量は次ぎに顕現するのです。
馬、聞き得て醍醐を呑むが如し。やったぞ。南祖はいきなり生き仏を造り出した。

こうして捨て身の祖師に出合つて、遂に善知識となった稀有の祖師です。後、江西の馬祖山に入り、独特の説得法で禅風を挙揚して、特に八十四人の善知識を打出したことで有名です。とにかく未曾有の出来事です。

江南の石頭大師と双璧をなし、馬祖大師・馬大師・馬祖・江西馬祖と色々に呼ばれ親しまれた人であり、禅の黄金時代を起こした祖です。時の皇帝は大寂禅師と追号しました。弟子に百丈・南泉・大梅・智蔵等最もその名有り。

馬祖道一禅師の出現は限りなく法縁を広げました。一例を挙げるだけでも百丈から黄檗そして臨済・興化・寶応・風穴・首山・汾陽・石霜・楊岐方會と続き、それぞれの門流に多くの英傑を生んで大乘の法門を布衍した、正に豪快無比の祖です。

さて、質問の「日面仏・月面仏にちめんぶつ・がちめんぶつ」の話ですが、これには前話があります。

「馬大師不安。院主問う。和尚、近日尊候如何。大師曰く、日面仏・月面仏」と言うものです。馬祖大師が些か体調を崩された時の話です。不安は病気の事です。苦しく辛かった時です。この明くる日、馬

大師は遷化されました。

そうか、それは一大事と聞きつけた院主（御山を取り仕切る役）が、「和尚、さてもご容体は如何ですか。」と、少々力量ありげな見識でお見舞いです。馬大師は正に法のために身を忘るの人です。苦しい中であつても、院主の無眼子を哀れんで渾身の度生^{どしよう}です。

曰く、「日面仏・月面仏。」果たせるかな、この院主不会でした。ここでそのまま領けないから問題が起こるのです。問題の本は、意味を問う自分、つまり「隔たり」が有る事です。擬議の念です。これが自己となり煩惱となるのです。聞き得て擬議無ければ涅槃です。只「ニチメンブツ・ガチメンブツ」。ただ南無阿弥陀仏、ナムアミダブツ。只庭前の柏樹子。只麻三斤です。

因みに日面仏は一日一夜の寿命とか。見よう一つで日輪とも大日如来にもなるのです。月面仏は一万八千年とか。日光菩薩、月光菩薩、言いよう一つで阿弥陀如来です。言葉は死物です。

馬祖大師は只「ニチメンブツ・ガチメンブツ」の一声あるのみです。これが本領ですから本分に徹底することです。只聞くと、それがそれだと合点して、他に意義を尋ねる必要がなくなるのです。言葉を詮索しない事です。しなければそれが既にそれです。

ここにどうしても解決しなければ、どうにもならない世界がある事も分かるでしょう。別に好思量有りと言うのはこの事です。自己を忘じなければ何ともならない話しです。どう説いても、今、その事に徹して油断しない事です。「只」を錬る事しかないのです。いいですか、「只」ニチメンブツ、ガチメンブツです。

参禅者A・・・そういうことだったんですか。今、分かりました。有難うございました。

参禅者B・・・実は人の足音がうるさくて気になるのです。気になると、わざと音を立てているような気にさえなるのです。そんな自分がとても嫌なのですが・・・

老師・・・実に正直で結構ですね。あくまで気にする自分が問題です。気にしないように、気にしないようにと気にして、余計に気になるものです。痒がりを搔いてますます痒がりを増す。又水を飲んでますます渴す。と言う諺がある通り、相手立てるとますます激しく成ることは屡々あります。

ここが目の付け所で、如何にして相手立てる自己を滅するかです。音に自己を取られぬようにするからです。それは単調になり、耳の俣^へにしておく功夫です。これを只管功夫というのです。

禅定を錬っているとき身を無視する力が付いてきますから、自然に気にならなくなります。従って眼耳鼻舌身意も色声香味触法も有りながら気にならない、即ち有りながら無いのと同じになるのです。禅定に入らない限り、見聞覚知の刺激は大きな災いとなりますから、それ程気になる間だけでも、避けられるなら見聞覚知の刺激が無い所を選んで坐禅すべきです。だから禅堂なのです。

気を取られて仕方がない場合は、その足音に成り切ることです。全身足音になると、気になる自己が無くなり楽になり、良い修行の縁となります。

ではどのようにすれば成り切れるかです。音は只音。耳の世界だから耳に任せて取り合わないことです。取り合わないとは、積極的に音を聞き入れて、且つ聞きっぱなしにするのです。

ここが修行の着眼点です。音が煩惱になるか菩提になるか。どちらかに分かれる間一髪に着目し参究功夫するのです。耳で参禅弁道するのです。所謂只管を錬るのです。眼も他の見聞覚知もみな同じですから、一つポイントが分かると、一遍に修行が進みます。大切なことは真剣さと冷静さ、そして根気です。真剣さが無いと千々に乱れるものです。強い綱でしっかり束ねた物は崩れないのと同じです。要は求道心、菩提心の強さです。是れで良いですか。大いに頑張ってください。

第十章 「入麿垂手」にゆつてんすいしゆ

〔序〕

「柴門獨掩、千聖不知。」
「埋自己之風光、負前賢之途轍。」
「提瓢入市、策杖還家。」
「酒肆魚行、化令成仏。」

柴門獨り掩て、千聖も知らず。

自己の風光を埋めて、前賢の途轍に負く。

瓢を提えて市に入り、杖を策いて家に還る。

酒肆魚行、化して成仏せしむ。

〔頌〕

「露胸跣足入麿来。」
「抹土塗灰笑滿腮。」
「不用神仙真祕訣。」
「直教枯木放花開。」

胸をあらわし足を跣にして麿に入り来る。

土を抹し灰を塗って笑い腮に満つ。

神仙真祕の訣を用いず。

直に枯木をして花を放って開かしむ。

〔現代語訳〕

「裸足で彷徨き廻る」

〔序〕

即今底の人は跡形が無いから、諸仏祖師方と雖も計り知ることが出来ない。
洒々落々自由自在だ、祖師の教えには無いが法のために敢えて凡情三昧をする。
瓢箪をぶら下げて酒を買いに市へ行き、棒切れを拾うたので杖にして還る。
一杯飲み屋で法談に花が咲き、発心させて悟らせた。

〔頌〕

胸をはだけて裸足のまま店に出入りする。
野良仕事で泥だらけ、汗顔に灰がべったりだがお構いなく、而も喜色満面。
この徹底した境界には仙人の神通力も秘伝も全くご無用、ご無用。
いきなり仏性であることを悟らせて大安心を得させる、これが本当の仏道である。

さて、この十牛図も最後の章に成りました。時節因縁、即処即仏。何を以て不自由とせんや。何者か汝を縛す。この自在にして一々の大光明即洒々落々地が本当に分かるか。この「入麿垂手」は明眼の宗師も容易の看を作す勿れです。仏祖も窺えぬ処、大自由底の消息で締めくくるのです。諸人よく看取せよと。先ず慈遠禪師のお手並みを拝見。

唱提

〔序〕

「柴門獨掩、千聖不知。」 柴門獨り掩て、千聖も知らず。

即今底の人は跡形が無いから、諸仏祖師方と雖も計り知ることが出来ない。

「柴門」はそこらに有った柴など、在り合わせて作った極めて粗末な門又庵。つまり今はいつも在り合わせです。誰でも見聞覚知の「今」は全部間に合わせであり、在り合わせでその時どきを過ごしています。自分の様子ですから、眼や耳で確かめたら、この具合が能く分かるはずですが。在り合わせの縁ながらこれが今の事実であり人生その物です。これが「柴門」です。

「獨」は独立独歩、縁を自在にする意です。「掩」は覆うとか閉じ込めるという字ですが、ここでは徹す

る、成り切るの意です。

「柴門独り掩う」は安住しきって全く自己のないことです。

「千聖も知らず。」とは虚空と化したので千聖千仏もどうすることも出来ないのだと。即ち、真に大成した境界のことです。これが大悟です。これを「主人公」とも「主中の主」とも言います。自己無き時、自己成らざる無し。閉じこもるところか、宇宙の主となつて縦横無尽のことです。

その妙手たるや、細には無間に入り、大には方所を絶す。真に前後裁断、解脱した「只」の人には何者も手の着けようがないのです。

ここを無門慧開禪師は、「閃電光、撃石火、眨得眼、已蹉過。」（閃電光、撃石火、眼をさつ得すれば、已に蹉過す。）

電光が閃いた時、即轟音が発生する。火打ち石で火が迸った時、打つが速いか石火が速いか。同時だから見極めようがない。見ようなどと念を起こした瞬間、迷いとなる。そう言う境地だから捕まえようがないのだ。喩え釈迦や達磨と雖も、その働きの凄まじさを伺うことは出来ない。「千聖も知らず。」です。この「知らず」即ち「只」を体得するのが禪家の目的です。

南泉古仏曰く、「三世の諸仏、有ることを知らず、狸奴白狐却つて有ることを知る。」諸仏祖師方は「只」の境地だから「有る無し」に関わらない。狸奴白狐とは「隔たり」の人。見聞覚知に囚われて妄想・妄念・妄覺して惑乱・葛藤し苦しむ輩のことです。念を起こし心を持ち出すから知る知らないが始まり、有る無し、是非が起こつて六道四生となる。だから「知る自己」があれば狸奴白狐じゃと。

何事も昨日の夢と聞きつるに なお覚めかぬる我が心かな
我もなく人もむなしと思ひなば 何か浮世の障りなるべき

何処までも「知る自己」が問題なのです。これを徹底解決した今、釈尊、達磨、諸仏祖師方と共に手と手を取つて語らっている所です。次が語らっている様子です。

「埋自己之風光、負前賢之途轍。」 自己の風光を埋めて、前賢の途轍に負く。

洒々落々自由自在だ、祖師の教えには無いが法のために敢えて凡情三昧をする。

廊庵禪師も慈遠禪師も豊富な知識と溢れるばかりの文才を以つた祖師です。而も高い境界辺を書き尽くしていますから、余程の眼力が無ければ見誤つてしまいます。

さて、見聞覚知を初め自分の全体の様子を「風光」と云うたのです。誰の世界でもない、一切が自己の風光であり、世界は眼中の所有です。「埋めて」は埋め尽くし至り尽くして宇宙丸ごと、全宇宙が全自己と成つた。諸仏祖師方と一体になつたと言ふことです。

雲は嶺頭に在つて閑不徹、水は澗底に流れて大忙生。

その時、それよ。閑不徹は徹底閑か。大忙生は忙しいです。河は切れ目無く流れているので徹底忙しい。雲も水も何も言わないし思つても居ない。見る人の世界です。つまり、日々時々、今、その物に現成していて自己が無いことです。天を見れば天となり、大地を見れば大地となる。こうして何にでも成ることを「自己の風光を埋めて」と言ふたのです。これが祖師との語らいです。

手近に言えば、兒童が公園にて余念無く遊んでいるが如しです。別段な目的があつてのことでは無く、何事もそれ自体がその時の全てです。空き缶を蹴飛ばして隠れてみたり、探してみたり、飛んだり跳ねたり走ったり。子供達は無心に全身全挙しています。これが子供らしい子供の風光です。この端的を見習うべしです。

隔てが無ければ全て自己の風光であり本分です。これが本当の「只」の心境です。それ以上の真実は無いと言う意です。歡喜極まりなき人生です。

三界無法、何れの処にか法を求む。道い得るも三十棒、道い得ざるも三十棒。是れ徳山の自由底であり風光です。ここを参究し尽くして、確かな消息を得るのみです。成り切つて、手の舞い足の踏むを知らず。

欣喜雀躍の好時節。畢竟何人の境界ぞ。

大燈国師曰く、「澄月映徹して衆星粲朗たり。箇の中悟 処無し。世尊何をか悟道す。」

人々の中に、既に澄みきった月も星も、自己の風光が輝いて居るではないか。この上更に悟るべき物など無い。釈尊は何を悟れと言うのか。否、素直になれ、「只」になれと言うのみ。

国師拄杖を卓一下して云く、「二千年前、二千年後。」宇宙相随来也の国師が拄杖を一下すれば百雜碎。何もかも砕け散ってしまったが、それでも「今」「只」は昔も今もこれから決して変わるものではない。何時も人々分上の風光じやと。

道元禅師曰く、「人々分上豊に具われりと雖も修せざるには現れず、証せざるには得ることなし。」本当に行じ、本当に体得するしかないぞと。

「前賢」は大先輩。諸仏祖師方であり、尊い經典や祖録です。前賢の教えがあつたればこそ本分に目覚める事が出来た。「負」は背く、捨てて省みないこと。本来を得た今、それら全てが無用となった。努力の甲斐あつて到り得た今日、そのようなものはご無用で御座ると。独立独歩の境界です。

骨折が全治したら松葉杖は邪魔でしかない。治療のためには必要であつたが、治れば捨てる物です。それでなければ全治したとは言われないし本来の風光ではないのです。

親方を投げて初めて恩返し

本来を得るとは祖師の心印を直下承當することです。自ら祖師と現成したならば、発する一言一句、一挙一動法ならぬはない。誰もがそうです。即心是仏、是れ涅槃です。

さわさりながら、微細の流注を徹底取るには、先哲の行履を深く見習え。ここに至るには容易なことではない。大自信の前に、先哲がされた更なる命がけの努力を見て取らねば祖門下ではないぞ、と釘を刺して注意を促したところです。

大燈国師大悟の後、五條橋下の乞食隊裏にて聖胎長養すること二十年。弟子の関山国師は大悟するや伊深山に入り、毎日お百姓さんに馬車馬のようにこき使われて聖胎長養八年。

趙州古佛は大悟して後四十年、師の南泉禅師に師事。師の滅後、六十才より再行脚する事二十年。諸山の老宿を歴訪されました。臨濟、投子、徑山等々、明眼の宗師を訪ねることその数を知らず。八十にして初めて弟子を取り説化を始められた古仏の中の古仏です。

百丈悟つて後、師の馬祖禅師に再参して一喝を蒙り三日盲聾して大成した。臨濟も師の黄檗に再参して悟りの垢取りをしたのです。

白隠禅師曰く、「我れ海道往來すること幾千返。未だ嘗て富士を眺めず」。大悟の後の凄まじい研参の模様。正に真の勝跡です。後に曰く、「日の本に過ぎたるものが二つある。富士の御山に原の白隠」と。研参の後の是の大自信こそ、宇宙を自己とした風光です。

「黄頭碧眼も須く甄別すべし。」これは碧巖をものした雪竇禅師の抱負です。黄頭は釈尊、碧眼は達磨大師、甄別は見分けることです。この俺は、喩え釈尊や達磨と雖もしかと点検して、ここが確かでない限り容易には許さぬぞと。悟後の修行の容易でないことを強調して、大法を軽く見るなよとの注意です。

悟後の修行の後にして初めて「前賢之途轍にそむく」の力量底です。洒々落々自由自在です。一切気にならない心境となったら、惑乱・葛藤している衆生が気の毒に成り、放って置けないのです。子供のために形振り構わず世話をする親心です。全衆生が我が子だからです。

祖師の教えには無いが、これから法のため、兒孫のために敢えて凡情三昧をして衆生済度すると言うのです。本当の境界が在って本当の慈悲となるのです。

「提瓢入市、策杖還家。」瓢を提えて市に入り、杖を策いて家に還る。

瓢箪をぶら下げて酒を買いに市へ行き、棒切れを拾うたので杖にして還る。

「瓢」はひょうたんです。瓢をぶら下げてひよこひよこ町に出かけて酒を買い、拾った棒切れを杖にし

て還ってくる。一体何をしているのだ。この風狂は何事だ、と言いたいところだ。

しかしこれが大自在底の様子です。実際は大法重きが故に、諸仏祖師方はこのような不遜な行為はしないのです。それをしようと思っ
てしているのではないのです。若しその様な意図が有ったら只の凡夫であり、只の変人行為に過ぎないのです。自己無き故に、しつ
つしている者が
ない。跡形がない。有るのは慈悲心であり道だけだ
い
うところを見て取れよということ
です。

では、何故誤解を招くような、こんな変人行為をするかのように説くのか。

姿形や行為を言っているのではないのです。

では何故か。何を示しているのか。

大力量底の世界を強調して言うたのです。好きな酒でも買
つて帰る途中に棒切れがあつたのを杖にして帰宅した、と
言う表現の裏は、仏も衆生も無く、生死涅槃も修行も悟りも無い。徹底「只」である。これが本
当の有るが俚の涅槃寂定なのだと。

到り得た人は根底から道であり、全く無為自然の働きであることを誇示したのです。この一挙一動は天地を振動させ宇宙を引き廻しているのです。杖を一振りして大地を叩けば、天地草木現れ、春夏秋冬を作り、煩惱菩提を粉々にしてしまうものです。これを大修行底の人と言うのです。寄り付けないから銀山鉄壁とも言います。此処で「只」の偉大さを能く知らねばなりません。

「提瓢入市、策杖還家」と南泉斬猫と趙州が草鞋を頭上に乗せて出たのと同じです。何れも縁に
応じて水の流るゝが如しで、何者も遮るものが無いのです。

或る僧、「曹山に問う。何物か最も尊し。」

山曰く、「死猫兒頭最も尊し。」

僧問う、「何としてか死猫兒頭最も尊し。」

山曰く、「人の値あたを付くる無きが故に。」痛快、痛快。

何故死猫兒頭が最も尊いのか？ そんな訳の分からん、馬鹿な事を言うから禅が一般化しないのだ、などと誹謗すれば地獄に入ること矢の如し。助けようがありません。

自分の思いや価値観に縛られ、欲望にまみれ自我に捕らわれている限り、死んだ猫の頭など見るのも聞くのも迷惑至極でしょう。その惑乱・葛藤する心こそ哀れというものです。これ無繩自縛の典型です。

娑婆の価値は経済的物質的なものや権威権力的なものであり、より大なる感情満足であり自己満足のみのです。だから欲望の対象が大きいほど価値が高い訳ですが、全て苦悶して死ぬ種ばかりです。

今は全く違うのです。我等が言う価値は物や権力などに執われることの無い自由で無色透明な心です。つまり心痛も不安も恐れもない涅槃寂静の世界です。凡情三昧で跡形が無い境地です。身心脱落がこれを証明してくれるのです。

これを得るにはどうしても一度死にきつて、無理会むりえの処を究めねばなりません。死猫兒頭も是れ仏なることを徹見して自己の風光となすほど偉大なる者は無しです。愉快痛快ならずや。枯れ木に花を咲かせるのです。これを生死透脱と言います。次が慈遠禪師最後の序です。

「酒肆魚行、化令成仏。」
酒肆魚行、化けして成仏せしむ。

一杯飲み屋で法談に花が咲き、発心させて悟らせた。

「酒肆」は居酒屋。気兼ねの無い一杯飲み屋です。「魚行、化して成仏せしむ」は、魚行登竜の故事から来
ています。桃の花の咲く頃、鯉が禹門三級の滝うもんさんきう（千尺づつある三段の滝）を登りきると、尾から火が出て天に昇つて竜となるとの諺です。

衆と交わり一杯飲みながら、忌憚無く語っている内に自ずから道の話しになる。仏縁は何処にあるか分から
ないし、道の人が語れば皆道ばかりです。凡情三昧の日常底が即衆生済度です。

誰が、何処で発菩提心するか分からないからです。馬大師に出合った石しやつきよう 鞏こうのように何時打発するか知

れません。これが「酒肆魚行、化して成仏せしむ」です。つまりやれば誰でもその人になれるから、先ず菩提心を起こさせることです。この活きた自然体で接すること自体が手段になっているのです。構えた説法などの策略は無用である。この妙手段が自在に出来る境地でなければ本物ではないぞと言いたいのです。衆生済度に手段は無いと言う教えです。

この世界に衆生が居る限り、必ず仏は現れ続けるのです。今、世界中には仏に成るべくこの世に生まれてきた人が沢山居るのです。只困難なのはどうしても仏縁が必要なことです。人として生まれるには両親が要るように、正しく導いてくれる導師に逢わなければ「心身の乖離」を解決出来ません。ですから身心一如を得られず「只」の境地には至れないまま人生が終わってしまうのです。

三祖大師に遇うや開悟した四祖道信禪師。徳山は竜潭により、黄檗は百丈による。百丈は馬祖により、馬祖は南嶽懷讓禪師によって本源自性天真仏を得、川向こうの徳山に出合っただけで大悟した高亭。四祖による牛頭禪師。斯くの如き事例、数えるに暇無し。

こうして釈尊以後転々として是の正法眼藏の端的を伝えてきたのです。それ皆法縁に依って時節を得、開華出来たのです。折角その性が本来有っても、それを開華せしめる法縁に巡り会えなかったら、折角の仏も仏の時節を得られないのです。

悲しいかな親を得ることが出来ないために、真の大地無きが為に、木が育たず開華解脱出来ないだけなのです。仏の子は沢山居るのですが縁無きが故に、純金に気が付かねば石ころ同様です。

それを哀れんで、今、「酒肆魚行、化して成仏せしむ」。これを菩提の行願とするのです。道のみ有って身無しです。これが真の道人の生き様です。

雲居禪師曰く、「慙慙は如是の法、慙慙の事を得んと欲せば、須く慙慙の人なるべし、既に是れ慙慙人、何ぞ慙慙の事を愁えんや」と。慙慙とは是れ、その物、真実の意です。次でいよいよ師匠による大取りとなり幕引きとなります。

〔頌〕

「露胸跣足入鄽来。」 胸をあらわし足を跣にして鄽に入り来る。

胸をはだけて裸足のまま店に出入りする。

「鄽」は店です。「胸をあらわし足を跣にして」ですが、仏法僧の三宝を具えた祖師がわざわざこのようなことはしません。殊更にしたら作為であり祖師ではないのです。ただ風采をかまっとる暇もなく、咄嗟の用が有ったから無心にひよこひよこ喧噪の町中、地獄通りへ出かけた、と言う闊達自在さを強調したものです。只これこれ。別に何の意図も示唆も無いところに着目です。

独立無伴のこの自由底、安っぽく見ると大変です。この大間拔の馬鹿さ加減、威有り厳あり涙有り、容易に是非をせぬ事です。

狂と呼び暴と呼ぶ、他の評するに一任す、黄桃李白自然の色。

庭に来て落ち穂を拾う雀等が 驚の心をいかで知るべき

燕雀何ぞ鴻鵠之志を知らんや。 ツバメや雀がどうして大陸を往き来する白鳥の気持ちがかかるか。小さな事に囚われている者が、遠大な志を理解できるはずがないと。

一切風采を構わず、常に満面の笑みと大きな耳、そして大きなお腹に相応しく、大らかな心と豊かさで人を魅了した禅僧。何かを拾ったり貰ったりすると大きな袋に入れ、子供や気の毒な人に遇うとそれらを与える。市井にあつて只真を尽くす。これがあの有名な布袋和尚です。岳林寺に於いて岩の上で坐禅して遷化された人です。(916)

遺偈に、「弥勒、真に弥勒、分身千百億。時々説き人に示せども、時人自ら識らず。」後しばしばその姿を現したと言う。世人遂に布袋は弥勒の再来なりとして、支那のお寺では皆像を奉つてその遺徳を慕っているそうです。因みに弥勒は、五六億七千万年の後に現れる仏だそうです。されど、時と言う時は無い。

何時も今です。五六億七千万年前も後も、矢張りこの今です。何れの時をか待たん。次も活発發地を示したものです。

「抹土塗灰笑滿腮。」 土を抹し灰を塗って笑い腮に滿つ。

野良仕事で泥だらけ、汗顔に灰がべったりだがお構いなく、而も喜色滿面。

野良仕事して泥だらけに加え、汗顔に灰がべったり付いていてもお構いなし。而も大らかな無心の笑いを振り捲きながら町を往来する。自己が無いほど大きなものは無い。宇宙丸ごと呑んでいるからです。只是れ之れです。別に理屈も意図もない。これも同じ誇張の論法です。是れには別に子細が有るのです。

我にはそんじよそこらの是非美醜に動著するような者には用はない。天下第一の大物を釣り上げたいばかりじやとの底意です。この境界は寄りつけぬ自在さが有り、且つ大悲願が有るため感化力も絶大なのです。つまり本当に抜け切らねば本当の慈悲も現れないので、悟後の修行を怠るな。そして早くその人と成れ、と後世の我々に注意しているのです。今は心身を捨ててやれと言うに同じです。

寒熱の地獄に通う茶柄杓も心なければ苦しくも無し

何が故ぞ。断すべきを断ぜざれば却ってその乱を招く。

「不用神仙真秘訣。」 神仙真秘の訣を用いず。

この徹底した境界には仙人の神通力も秘伝も全くご無用、ご無用。

「神仙」は仙人であり仏であり釈尊です。「神秘」は神通力。「訣」は秘伝、奥の手、秘訣です。真個無為自然の今は、そのようなものなど一切御無用に候。と言うのが「神仙真秘の訣を用いず。」です。

どうして神仙真秘の訣が無用かを聞きたいのならば、言って進ぜよう。

知らずして目が覚めるではないか。知らずしてちゃんとオシッコも排便もしているではないか。喫茶喫飯、見聞覚知悉く用を尽くして便宜を得ている。これこそが「神仙真秘の訣」ではないか。これ以上の神通力も秘伝の術もご無用、ご無用。他に有るのではない。即今既に充分ではないか。だから「只」やれ、分かったかと言うに同じです。

僧百丈に問う、「如何なるか奇特の事」。実は世界一珍しい特別な事、即ち仏法とは何かと問うてきたのです。

丈曰く、「独坐大雄峰。」とやった。この俺が此処大雄峰で坐禅しているそのものじやと。自己無ければ皆奇特の事です。いちいち仏法であり一切皆空です。

僧礼拝す。この僧一隻眼具していたらしくて言う事がない。矢張りそう来たか、とも何とも言わず、只礼拝した。油断ならぬ気色の悪い雲水です。この間自己有りや無しやと参究するのです。「只」礼拝出来るや否や。自分で確かめてみることです。

丈便ち打つ。これも奇特の事です。良し良しの棒か、不是の棒か。否々、百丈にその様な意があったら奇特の事ではない。只打つのみ。悉く真理の当体です。神仙真秘神の訣を恣にしたまです。これを隨縁真如と言うのです。

釈尊も眼横鼻直、我等も眼横鼻直。達磨大師も眼耳鼻舌身意は色声香味触法。我等も同じく眼耳鼻舌身意は色声香味触法です。これは不変真如です。

形見とて何のこすらむ春は花 夏時 鳥秋は紅葉 是れ隨縁真如です。

見れば見る 見るばかりなり紅葉の 知るか知らぬかひらひらと散る 是れ不変真如です。

何時の世にも怪力神通を願う者が居るものです。原因無くして結果を望み願う邪心の事です。若し、祈りや祈祷で事が起こり果を現じたら、この世に秩序も真実も無くなり、墮落と破滅を招くことになるのです。怪力神通が有ったにせよ、愛すべきにして学ぶべからず。原因無くして結果を求める事は迷い事であ

り、夢に夢を追うて魔の世界に落ちるしかないのです。正に隨縁眞如です。因果の通りに成る事を信じ願うことです。「只」に勝る道は無いのです。

これは先師の実話です。或る心理学系の院生が卒論のために、どうしてもロールシヤツハ・テストをさせてくれと言うのです。とても世話になつてゐる親しい方の御孫さんでしたから、断り切れず応じました。科学の手が届く世界ではないこと。それがどうしてかという理由を説明したのですが、その事自体が理解出来ないのです。知性の外の世界を知らない人には無理もないことです。反応速度を調べるためにストツプウォッチと、反応言語を記録するテープレコーダーを用意し、テキストを広げてテストに入つたのです。

「これ何に見えますか？」

「只、是の如し」

「ウサギに見えませんか？」

「そう思つて見ればそうも見えますよ」

「これは何に見えますか？」

「別に。只、是の如し」

「人の顔に見えませんか？」

「そう思えば、そうも思えますがね」

と終始この調子で終わりました。見聞覚知のまま、只在る。只見る。只聞く。これが只管です。知にも感情にも関わらないカラリとした有りの俣の世界で、これ以外の物が何も無いのだから、こうした心理テストによつて何かを引き出そうとしても、出て来るものは何も無いのです。そうした反応する心が無いのですから手が着かないのです。とにかく観念の介在が無いだけ、見聞覚知は極めて純粹であり健全です。知性も感性も当然純粹で自由に作用して、そして縁が終わつた瞬間に跡形無く消滅している。だから次の縁に完全に応じ、又完全に終わつて何も無いのです。本当の今の様子です。妄想がなければ、有りの俣が至極明白なのです。そのままを見れば、見るものも見られる物もない。どこにも妄想する隙間はないのです。只、是の如しです。これが只管です。只管が何故最尊かが分かるでしょう。只管を錬ることが修行の生命です。煩惱を超える最短の道だからです。今に隙を与えぬ事です。

その学生さんは些か困惑して帰り、どうにも論文にならず、気の毒ながら主任教授に大層叱責されたそうです。

此処は抜けきつた大自在底の働きを見せつけたところです。この真空妙有の力量は次のように宇宙を莊嚴しておるぞ、良く見よと。いよいよ最後の一決です。容易の看を作す勿れ。

「直教枯木放花開。」 直に枯木をして花を放つて開かしむ。

いきなり仏性であることを悟らせて大安心を得させる、これが本当の仏道である。

「直に」は間髪を入れず。「枯木」は枯れ木です。思う事も求めることも絶えて枯れた、即ち「只」の境地です。「只」の凄まじい働きは、手を下さずしていきなり枯木に花を咲かせるのだと。

真意は何かというと、眼を開ければいきなり山川草木と現成し、一枚の落葉を見て天下の秋を知る。春夏秋冬思ひのままで。無爲にして天地一体を「直に枯木をして花を放つて開かしむるのだ」と表現したのです。大自然その俣を自由自在に謳歌している境界です。

この世界がこのように輝いてゐることを本當に知らなければ、儂く無情にして苦痛でしかない。だから菩提心を發して精進努力を怠るな、と言うのが真意です。

無門慧開禪師曰く、「若し這裏（しやうり）に向かつて一転語（いつてんご）を下し得て親切ならば、便ち靈山（れいぜん）の一会（いちえ）、嚴然として未だ散ぜざることを見ん。」

無始無終である本来の面目は変ずるものではない。精魂を尽くして本當に自知したならば、釈尊が摩訶

迦葉に附嘱したそのままだが、今、人々の脚跟下に有ったことを知って欣喜雀躍するだろう。

玄沙僧問、「如何是瞪目絶見聞底人。（如何なるか是れとう目して見聞を絶する底の人。）」どうすれば祖師の如く、目を見開いて而も見聞していない、囚われない「只」の境地になれるのか？

師云く、「正是時。（正に是れ時なり。）」正に即今底だ。今このままだがそれだ。

云く、「与麼則無別也。（与麼ならば則ち別無きなり。）」左様であるならば私も何時も今です。つまりは別なことではない。このままで良いと言うことですね。

師云く、「千里万里。（千里万里。）」全く違うではないか。お前は煩惱だらけ。俺は「只」即今底じゃ。天地の差があることが分かんのか。

あの黄檗禪師は、「礼拝すること只是の如し。」明けても暮れても礼拝三昧。「只」礼拝です。そのため額に礼拝瘤が出来たと。自己が無ければ時間も空間もない。只是れ之です。何でもない事が、本真剣で余念無く出来れば、必ず「只」に行き着くのです。一度は徹して木石に成らねば「隔たり」は取れないのです。

百丈禪師は、「一日なさざれば一日喰らわず」を実行し、尚高齢になっても止めなかったのです。只是の如し。気の毒に思った弟子が鋤鎌を隠したら、祖は誓える如く食わずに亡くなりました。この万世の遺徳を敬い、「達磨忌と百丈忌」を二祖忌として奉じています。二祖三仏忌は「達磨忌、百丈忌、涅槃会、誕生会、成道会」です。道の人、誰かこの高恩に背かんや。

道元禪師曰く、「礼拝絶えざる間、仏法絶えず。」と。

徳翁禪師未だ消息を得ざりし時、右手に利刀を持ち、左手に線香を持って坐に望む。香煙の尽きざる間に悟れずば、潔く自刃して生を変えて望まんと誓う。指頭に火至りて激発し忽然と大悟された。間一髪であつた。真箇透徹は容易の感を為す勿れです。只是れ菩提心です。

此処に少林窟菩提心訓を記して終わりとせん。

諸人、良く読み、良く行じて、共に慙慙の人たるべく精進努力を期するのみ。参。

「少林窟菩提心訓」

汝等諸人、この少林に來たつて道のために頭を集む。

只是れ菩提心の結晶也。げに尊きものは菩提心也。

願わくは是の菩提心を以て、十二時中無理会の処に向かつて究め來たり究め去るべし。

光陰矢の如し。謹んで雑用心すること勿れ。

看取せよ、看取せよ。

少林の雪に滴る唐紅に 染めよ心の色浅くとも
雪中の人、是れ何者ぞ。

平成二十二年七月一日

少林窟主

井上希道 識