

# 少林窟法語

No.1

## 平常心是道

進む所もなければなければ、退く所もないんですよ。

ところが、もっと良い世界というものを想定しており、「これじゃあないぞ」というものを意識で作ってしまっていますから、比較の対象が生まれて来るんですよ。それで「いやどうもいかな」とか「全然進歩してないな」とかそういう思いを刺激して出して来てしまう。

そもそも今のこの現実のこの様子は、自分の中で悲しもうと突き当たって苦しもうとね、その時が自分の様子なんです。つらい時にはつらいが本当なんです。つらい時につらくなかったら、つらいという意味がないんですよ。砂糖は甘くて砂糖だし、塩は辛くて塩なんですからね。感情も喜怒哀楽のピンからキリまである訳ですよ。作用自体、作用の働き方がね。それが心の領域であり、自由さであり、趣(おもむき)なんです。こうなれば自分が納得するし、そういう世界が欲しいんだ、というものを自分で立てて進むと、心を狭くしてしまうんです。気に入れば取る、気に入らなかつたら否定をするというように、自分の中で起こったことを取捨していたら、ニッチもサッチも行かなくなる。そういう愚かなことをみんなしているんですよ。

そうではなくて、心に起こったことは、みんな受け入れて認める力が必要なんです。つらければ、つらいように、「あー、つらがつてるなあ。でも、つらい時にはつらいが、これが、この時のこの様子だから」と言って、その外に何も是非を付けない、比較をしない。そうしたら、つらいまんまに居れるんです。

つまり、つらい法があり、悲しい法があり、迷うという法があり、引っかかって纏もつれるという法がある。もちろん、喜びもあり、悲しみもある、ということなんです。そうすると捨てるものはないんです。

そうしたら、常(つね)の様子なんですよ。この常のの様子まんまが道だから、法だから、これを平常心是道(へいじょうしんこれどう)と言うんですよ。

平常心是道ということが本当に肯(うなず)けたら、心が騒ぐまんま、悲しむまんま、喜ぶまんま、そっとしておくことができる。その法を取り出して来て比較対照して、ここから避けたいとかという別の想定をして、想像したものと抱き合わせになんかしないからね。ありのまんまを今の様子として受け入れる力が出て来るから、二重の苦しみがなくなる。

そこまで達すると、今度はそういう苦しみも面白味も楽しむ力が出て来る。これを日々

是好日(にちにちこれこうにち)と言う。良い時だけを日々是好日と言うんじゃないんです。うまいものもあれば、まずいものもある。晴れた日もあれば、曇って嵐の日もある。嫌な人にも出会うし、好きな人にも出会うけれども、それもすべて縁(えん)として、同じようにその時その場があって、終わって、楽しんで、味わって、それを日々是好日という訳ですよ。これが平常心是道なんだ。だから、心の中に何が道(どう)で、何が道でないというものはないんです。

「これから何とかしてやろう」というような否定の心、比較する心が、そなたの中にまだギラギラ漲(みなぎ)っておるもんだから単調になれないんです。己(おのれ)が良ければ取る、気に入らなかつたら捨てるという行為を心の中でやっているから。そんなことをやっていたら無間(むげん)地獄のルールをずーと自分で敷いている訳ですから、どこまで行っても一つに成り切ることが出来ない。落っこちる、抜けるということが有り得ない。気に入るか気に入らんかだけで、自分を中心にして、それが比較のバロメーターになって裁いて行くようになるから、切りがなくなるんですよ。

それで、あなたの病は「己を立てておることだ」ということを、先ず知らなければいけない。自分で分からないからそれをやっておる訳だから、分からんながら、分からんでも今このままで行くしかないんだ、というギリギリの所で決定(けつじょう)して、言われた通り行くんです。

それをあなた流に採点したらいかんよ。黙ってやればいいんだ。とことん。でなかったら、ここに居る意味がない。

馬鹿になってやるしかない。採点する主(ぬし)が取れると、その場その場が味わえるようになる。良いとか悪いとかじゃない。それがその時のそれなんだから。そしたら、善でもなく悪でもなく何でもない。「それがどうかしましたか」という調子で、良くて悪くても単々とそれをやって行けばいい。

それで、平常心是道は、高次から言えば何でも道だからいいんだけど、平常心是道たらしめて行くためには、自分の比較分別を止めないといかんのですよ。採点したらいけない。今一瞬一瞬如何に徹してやるかだけを、あなたは今、目標にしてやらないと。一途に成るということなんですよ。その一途に成った時に比較の対象のものが落っこちる。そうすると、何でも良いと。良いというのは良い悪いの良いじゃないんですよ。それがそれでしかないから、そのまんまで、別に問題がないということなんです。これを日々是好日と言う。

## 癖を取る

今一瞬の勝負なんですよ。それで、今を離したらいかんし、今を比較したり、採点をしたりしたらいけない。今とにかくやれることを只やるんです。食べる時には食べる。箸を運ぶ時には運ぶ。噛む時には噛む。これしかない訳だから。

あなたの心の奥底の見せられない、見られない、表せられない、心を支配しておる奴、

こびり付いておるものがある。それが今言う癖なんです。それは自分で認めるという癖なんです。この癖もあの癖もあれもこれもないんですよ。己が認めるというところから、どの人の癖も全部そこから始まる。それさえなかったら、癖にならないんですよ。その時の様子だから。

取ると言たって、別に心が減る訳でも何でも無い。壊すと言たって、心が曲がるんでも何でも無い。要するに拘(こたわ)る根本を取って行く訳ですからね。良いとか悪いと比較したり採点したりするから、これの主を、これを落とせば良いんです。

どうするかと言うと、縁に任せて只、法の如く在る。言われた通りをやる。そうやっておれば、自然に自分という建前、立てて居る、持っておる、引っ提げておるものが落ちて行く。

そうしたら、どんな事が起こっても、それはその時の様子として、それが騒ぐ元に成らない訳なんです。それが法で、それがそのままその時の味わいであり、道なんです。失敗するという法もある。誤解をするという法もある。間違えるという法もある。拘るという法もある。全部が法なんです。そして、今の自分に対してこっちが良くて、こっちが悪いと言う必要がないでしょう。

それを認めてしまって、是非を付けると全部が問題になって来て、やっかいになる。それがそのままとして転がす力が出て来たら、別にどうすることもいらぬんです。どうすることもいらぬから、そおとして、瞬間瞬間の切れたところにジイッと居るということなんです。良くて悪くて留めたら禍(わざわい)になる。例え悪くて、留めなかったらその瞬間に終わって行くんです。連鎖して問題を起こす手前に消滅するんだから、問題が起こらん。そうすると、悪いという結果を出す手前で消滅して行くから悪に成らぬんです。

したがって、この大乘の法には善悪というものが無いんだ。善とか悪とかに成る前に全部が消滅して行っていますから。

それで、今、今をやるということは、是非もない、善悪もない、自他もない、生死(しょうじ)もない、有るとか無いとかもない、何にもないところなんです。何にもないと言たって、もう既に是の如くキチャツと因縁がある訳だから、この因縁のままに他に何にもないということなんです。

認めなかったら、これはもうこれがこれなんですから、これを有るとか無いとか論じるのは哲学の世界なんです。この禅の世界は今の縁のまんまなんですから、これを有るとか無いとか論ずるんじゃないんですよ。有っても無くても良い。只、これはこのまんまで、こうやって行く。他に何にもないということなんです。それを有りながら有り潰れ、有りながら無いと言うんです。有無を超越しとるということなんです。そうすると有るものに拘らなくなる、無いことにも拘らなくなる。どっちに行っても有るとか無いとかに拘らんから、一切皆空と、こう言われておる。

## 意識

本当に自己を明らかにさせるための禅修行は、何をするのかと言うと、事実を見失わないということ。事実というのは、今一瞬の世界。この一瞬の世界を見守り尽くすということは、自己を失わないということ。無自覚行為、無意識行為、無判断行為を無くして、明らかにキチッとやるということ。

そうすると「そこに意識が入っておるじゃないか」という理屈が出て来る。初めは意識しないと駄目なんですよ！ 公案(こうあん)を拈提(ねんてい)しなさいというのは、意識の塊(かたまり)を言う訳じゃからね。只管(しかん)を練りなさいというのは、初めは只管を目指して、忘れずに、万里一条鉄で只管を求めて求めて行かないといけない。意識から離れたらいけない。みんな、只管という言葉でごまかされているんだ。意識を絶対に離れたらいかんのだ！

そして、今やっておること即意識になって来たら、もう意を用いなくたって、感覚的にもここに把握できておる。見たら分かる訳じゃから。そうしたら、意識がいらんということが、自ずからはっきりする。成り切ることによって自ずから脱落して来る様子があるんだ。

自分が見えるようになったら、自分の中に重ねてこうやっておることに「あっ、無駄をやってる！」と、無駄をやっておるということが見えて来る。で、自己を知るということが大事だというのは、本当に初めは意識を持って離さないように、ずーっとやることによって、それが二重のことをしておるといふ自己が見えて来て、初めて「あっ！」と気が付いたらポロポロッと落ちて行く。

そして事実のまんま、ありのまんま、自然のまんまになって来る。

---

## No.2

## 法

耳を捨てて聞くんですよ。耳を捨てて聞くということは、只、聞くだけ。

我々は法の真っ只中にある。こうして手が動く、こうして取り上げる、口へ運ぶ、口へ入れれば自ずから呑む、しかも口へ入れたら自ずから味がある。

何らの計らい事もないのに、一々が因縁に従って砂糖なら砂糖の味、梅干なら梅干の味をちゃんと味たらしめて、自ずからはの如くある。この自然にある様子を「法」という訳ですよ。

犬だろうと猫だろうと皆、知る知らぬに関わらず、眼においては色形(しきけい)があり、耳においては無限の音声(おんじょう)がある訳ですね。縁に応じて私達は、立ったり、座ったり、寝たり、起きたり、そういうことが自らできるように機能が備わっている。

身体をいくら解剖しても、歩くというものが存在している訳じゃない。寝るというものが存在している訳じゃない。只、寄せ集めの身体がこのように在るだけで、それが縁に応じて立ったり、座ったり、寝たりしておく。

只、天然の様子として、縁に応じておるだけだということを自分で臍(ほぞ)落ちするまで追究するだけなんです。

それを理論的に解釈を求めると生物学的な、形態的な、或いは、物理的な見方として表現をしてしまって、解釈論で分かったつもりになるんですね。これが怖いのだ。これを顛倒夢想というのです。

「法」は、今機能して、今作用して、そして次の一瞬には次の作用が展開して、そのまま消滅しておく。法自体が消滅して、法とすべきものも何にもない。働きそのものが、実は「法」なんだ。

働きそのものということは、今一瞬の世界ということです。今一瞬の働きそのものに任せ切って、どうじゃこうじゃと言ってすぐ理屈を言う心の癖を破壊するのが禅修行です。従って、「あれはだからこうなんですね」という三段論法的な脳がある限り絶対、法に近づくことができない。

それで何を為(な)すべきかと言ったら、只ひたすら今為しておくことに成り切るしかない。成り切ると言って、意識で成り切れるものじゃない。そのものに任せる。自分を忘れて、そのものに任せてやて行く。

任せるためには、そのこと一つだけに成らなければいけませんから、純一にやらなければいけません。すぐに理論化する癖がパッと入るから、純一を守るためにゆっくり動作する必要がある。明らかにゆっくりやるということなんですよ。

今一瞬は一秒の何百分の一のことですから、こうして持ち上げるのにももう少し心して、こうして手を添えて、こうして箸を運ぶ。この一瞬一瞬のこの作用自体が法ですから、これを見逃さないように、綿密に明確にやらなきゃいけない。まだ動物的にサラサラサラッと流れて行っていますから。ということは、自己と動作とが離れたまんまなんですよ。隔たりがあるのです。

法に成るということは、一体化して我を忘れることなんですね。これからもっともっと細心の注意を払って、おもむろに、ゆっくりと動作をして、やっておることから注意を離さない。これを怠り無くやっておればいいんですよ。

頭の中に今まで身に付けて来た、人間をして来る間にできあがっちゃった回路があるんですね。これが癖です。我々を動物的にパッと動かしてしまう見えないプログラムなんです。これを破壊して行かなければいけない。意識では出来ない訳なんです。一つことに成り切って、我を忘れることによって、頭の中にできあがっておる固定観念、つまり拘り、過去の動物的な動きをさせるその元を破壊して行く訳です。

それで歩く時にもゆっくりと明晰に、こうして一瞬一瞬のこの動き、足のこの感触を確認し、確認して、確認の連続をずーっとやて行くのが修行なんです。

で、離れなくなると、もう戦わなくてもいいんです。引きずり出そうとする雑念、理屈を言おうとする癖がそれだけ取れて来たのです。そこに心がチャットおるようになりますから。すると、すっかり楽になるんですよ。

そうしたら、雑念が出てても放っておける。有れば有ったように、無ければ無かったように、心のない心、無念の念でやれるようになる。

これは結果の話ですからね。早くそうなるために、一息をするのにもこうして……。おもむろに空気が入って来る。吸い切ったら今度は吐く。作用のまんまに任せて、かつ、見逃すことなく、只やる。

それで、しばらくは一息が済んだら、こうして腰を捻ひねりなさい。こうやって。ゆっくりと、これもそぞろの方が良いですよ……。また、透き通った心で一息を明晰にやる……。自然にそれだけで、我を忘れる道が開けて来ます。これをひたすらやることなんですよ。

自分が進歩すれば、道理は全部分かることですからね。地図上で想像しないことです。行きさえすればその様子はみな分かるんですからね。

法というものは、知るから法になり安心ができるんですけども、その「知る」というのは、知・認識・言葉・概念で知るということをやっている限り駄目なんです。

禅門で言う「知る」ということは、その場に行って確かに眼において、耳において、全身において冷暖自知する味わいのことなんです。現実の消息を体得するということです。

だから、想像物のイメージしたこととは違うんです。それで、言葉を捨て、頭を捨て、と言うのは、こういう世迷い事で分かったつもりになり、それが本当だと誤解をしている癖を除くためです。その誤解すらも分からない程、知性というものは、いい加減で根源的でない。だから、修行が必用なのです。

どこがいい加減なのかと知性で知性の間違いを追求しても、所詮分かる分からないの観念の世界です。解決にならないのです。それ自体が顛倒夢想ですから、いきなりそういう間違いを止めておいて、即今の生きた法の真っ只中で、このこと自体を参究して行くんです。

一息にすべてがあるということです。

一步にすべてがあるということです。

一瞬にすべてがあるということです。

この如実の一瞬一瞬にしか法がないんですから、これを大切に、大切にしておつたらいいんだ。

## 拘(こだわ)り

修行とは命懸けの執着ですよ。拘りです。拘る力が弱い者は守る力が弱い。ということとは、修行がどこか抜かっつるとのこと。

拘りを超越する目的でやるんだけど、迷わせる自己がその時にあるのだから、迷わせる自己と、迷いをきちんとしようとする本来の自己との戦いが起こる。

それも自分で作った虚像なんだけど、それを今、虚像だとか言う必要はない。明らかに迷っている自己、つまり煩惱やら雑念となる自己をきちんと処理をし、本来の理想を達成しようとする自己が今、主流を成さなければいけない訳だ。

執着し切り、認め切り、拘り切って行くことによって、自動的に癖の自己が消滅する。癖とは、言葉に置き換え、想像をし、結合させて色々な思いを作り出し、迷路を作って行き、煩惱化させることです。そのものと距離があり、隔てがあることによって、そういうものが起こる訳だ。隔たりがなくなると、本来が顕(あらわ)になって来る。

自分で色々なことを想像して自分で作った虚像に迷う。そんなものは全く本質がない訳じゃからね。

本来無いから、消滅するんだよ。有るものを取って無くするのと違うんだ。隔てが無くなると本来になる。日が高くなると自ずから明るくなるのと同じなんだ。暗闇を取るんじゃない。日が出さえしたら自ずから明るくなる。自ずから明るくなるから、すべてがはっきりする。否、初めから暗闇ではなかったと分かる。

この修行もそうで、暗闇を取るんじゃない。とにかく太陽が出ていて明々白々な世界であることを知れば良い。そうしたら自ずから一切明らかになる。

今、修行をこの例えにすると、一息が太陽である。従って、太陽を知るためには、太陽を離れたらいかん。するとだんだん隔てがなくなる。そのもの自体が太陽だったと分かる。隔てが無くなること自体が暗闇を消滅させる。

ということは、煩惱だと思ったのが大間違いで、只、隔たりがあるからそういうものが起こっていたことを自覚する。するとそれはもう煩惱でなく、その活動体が全部、本来の自分の心の力だった、仏だったと分かる。

とにかく決着を着けるためには、執着し切って行く力がないと駄目ですよ。守り切って行く、拘り切って行く。

拘り切って本当に隔てが落っこちて、自分というものが本来無いんだということが分かれると、拘っていたそのこと自体も自己昇華する。拘り切ることによって拘りが取れる。成り切ることによって落っこちる。

とにかく尋常では理解ができない世界、意識では届かない世界なんだ。それで実践をして自ら味わわなきゃしょうがない。だから一息に拘り切りなさいよ。とことん拘ればいい。

どうしても雑念が切れないような時には、目をひんむいて、もう全身に力を漲らせて一息に拘り切って行くんだ。

## 大きく疑問を抱け

一度は知性の限界に向かって大きく疑問を抱き、自分の不自然さ・矛盾に気が付かないと、本当の所への方向付けが出来ない。本当のもの、扉の奥の本物に向かって行かない。

従って人間は突き当たって、その矛盾…自己の中のニッチもサッチも行かない所に行き着いて、それを何とか解決着けようと知性で持て余して、その悲痛な叫びから脱出を試みて初めて高次化が起こって来るんですね。

そういう追究の始まり方が、一番本来であり、求道心という訳ですよ。

## 菩提心

如何にして自分の鈍器を鋭敏にしてやって行くか、それが菩提心なんですよ。自分で自分を救済するためには自分を叱咤激励して行かないといけない。これでもか、これでもか、と。彼等がやって俺にやれんはずはないじゃないか、と一所懸命やる。その時に師匠に言われたことを思い出します。「ああ、こうやれと言われたな。一瞬一瞬守るためには補足性としてこうやれと言われたな」と。それでいよいよ本気に成って実践して行くんです。これだけやっていれば良いんですよ。

## 生きた禅修行

本当に道たらしめるために、今を綿密に守る。これが生きた禅修行です。

そうやっていれば、そのものがそのものを教えてくれる時が来る。このことは信じなければならぬ。真実は足下にありだ。自分を抜きにして真実は無い。だから自己を失わないようにジーツと今を守る。どんな些細なことでも、雑念、感情を入れないように、純粹作用のまんまに徹しておればそれで良い。

徹底的に今を守る、そのことにすべてを蕩尽して下さい。

## 法が顕(あらわ)になる

法は他に有るんじゃないんです。今やっておるそのことですからね。

今やっておるそのことを只やっておれば、法の方から入って来る。要するに我見、自我が取れることによって法が入って来る。法が顕になって来る。ここの苦心の仕方、その様子は人々(にんにん)みな違う。違うけれどもやらなければならないことは一つ。今を離さない。そして余念、雑念、余物を交えない。この基本原則を踏まえないと駄目なんだ。そのやり方は人々で相違があるということです。

## 縁次第

今は、常に流転をし、変わっていますが、変わりながら変わらないものがある。  
何か有れば必ず変わるんです。いいですね。何か有れば必ず変わるから、変わらないものというものは何にも無いんだ。  
何にも無いのに、どうしてこんなに宇宙が豊かに生命を育み、物形(ものかたち)が無  
限大化して存在するのか。  
何にも無いから縁次第で結合してあらゆるものが新しく生まれて来るんです。それで、  
縁が有れば生まれる、縁が無ければ消滅する。  
すべて縁によって存在しておるといこと。味一つもそうでね。口の中に味があるんじ  
ゃない。その物に味があるのでもない。口の中に入った時に、縁が出来た時に味が有  
る。そしてその物が無くなると、味も従って消滅する。  
口には何にも味を持たない。何にも無いから、どんな味にもなる。  
宇宙自体何にも無いから、縁次第で何にでも成って行く。この身体も立ったかと思っ  
たら座る、殴ったかと思ったら謝る。  
色々な事が出来るけれども、この身体自体、他に何にも無いから、その時限りの縁で、  
作用して終わって行く。  
生まれたり死んだりするのもそうです。  
生死(しょうじ)という概念をもって、形を云々した時から生(しょう)といい、死というも  
のが存在するんですけれども、それはただ縁の生滅を繰り返しておるに過ぎない。  
そして時々(じじ)縁による生滅の流転をしておるんですから、有るものは必ず無くなる  
に決まっておるんです。  
この身が有る以上必ずこの身は無くなる。  
生死を超越するという事は、体という観念、思惑を越えることだ。つまり「隔たり」を取  
ると、この身を忘れ、離れてしまう。すると、只縁のみとなる。自ずから生死という観念  
的なものが落ちてしまう。  
それは生死ということを書わなくても自ずからそうある、自然の流れです。水が高い所  
から低い所に流れて行くのも、太陽が出たらすべてが明らかに見えるのも同じ。  
ただ、人間は概念を持ち、それに対して価値観を与えますから、死というものは怖い、  
生というものは目出度い。  
そういった感性も抱き合わせにして、一つひとつの言語上に焼き付けられた定義があ  
って、それが我々の心をその限りに拘束してしまう。それが色々な苦しみを生むんで  
す。  
受想行識と連鎖する心の癖が在る限り迷中の人なのだ。

## 平常心(へいじょうしん)

修行とは捨て切ることだ。  
これを練れば練るほど、日常生活の中で翻弄されなくなる。日常ああ思いこう思い、

感じたり怒ったりするでしょう。

精神作用はそうやって縦横無尽に働くようになっている。そして、どれも残っていない。残っていないから次々に働くことが出来る。

つまり、平素のままのこれが我々の真実の姿であり、そのまま、それが間違いでもなく、正しいのでもなく、それが道(みち)なんだ。

例えば木の枝でもその姿が、これが間違いでこれが正しいというものなんか何にもないでしょう。それ自体が素直な自然の有様なんだから。

人間の心も同じで、縁に従ってその時その場で心が自由自在に働く。そして、どれ一つとして残っていない。自分にとって都合が良かろうと悪かろうときれいに消滅しておく。つまり本来無我の働き、空の働きをやっておる。

この平常の心、常の様子がそのまま道なんだ。しかし、そのことが本当に分からないと、自分の思ったことや感じたことが二重三重に連鎖反応して行く。

本当に今におる者は、どう転んでもその時の様子で一瞬先には全部消滅しておくことが分かっているから、思ったままが道として輝き、かつ安心して切っておる。

執着のしようがないということだ。平常心のまま成仏しており、平常心のままが救われておるということだ。

それを体得し、本当に自知するためには、一旦この身に為すことなく、精神作用も一切放し切らなければならない。

結果を求める故に我々は行為する。結果を求めなかったら行為する必要がない。結果を求めなかったら精神的にも段取りをつける必要がない。そうすると一切の精神行為も必要がない。

身も放ち心も放ってしまうとどうなるのかと言うと枯れ木のようになり、石ころのようになって、後は身についておる眼や耳や鼻、これらの見聞覚知の機能がその時その場の縁に従って純粹に作用しておるだけだ。

しかもそれは一瞬一瞬無常の働きで関わりとして展開しておるだけで何にも残っていない。身体が自らそう展開しておる様子だから、「一切何にもないなあ」ということは、自分が一番良く分かる。

それを体得と言い、自知すると言う訳だ。これが禅修行の有様だ。決着が着いた消息が悟なのだ。

何にも動揺しないで淡々とやるんだと構えた、作った平常心は、平常心と「非常心」とが対立しておって、非常心を認めないものが既にあるために、静かな所だけを平常心というような捉え方をしているものだ。これは自己を中心にして選り嫌いを立てておるから、迷いの世界だ。

何事が心の中に起こっても、どのように心が働いても、それがその時の自分の様子だ。これが道なんだ。そして一つも心の中に残っていない。跡形が無い。

執着するものが本来何も無いから、安心して心に任せてコロコロ自在にやっておれば

良い。それが平常心だ。

認める自己が無かったら、作用として働いて消滅して、何にもない。無我の働きだ。無我というのは聞いても知らん顔、何事があっても泰然自若というんじゃない。丁丁発止と激論しても、それが無我の働きだ。

跡形無く全部消滅しておる、固まり物が無い、そのことが無我ということだ。

無我の働きはありとあらゆる事に転化して行く訳だから、怒ることも自在、悲しむことも自在、憎むことも自在、元々何もかも無我の働きだ。これが平常心だ。

それで今は平常心を本当に体得するために、瞬間に起こって瞬間に消滅しておるこの事を実体験するために、瞬間を見失ってはならん。

一切の雑念、一切の拡散状態を退けて、事実の上のみに心してやって行く。

そしたら、見たまま、感じたままに消滅しているし、味わったまま、それで終わっていることが分かって来る。

その時の縁に従って心がそのように動いてもその縁の時のみだから、別の縁に触れたら別の作用が展開して行く。

そして、どれも跡形無く消えて、無い。

その根本は無常であるということなんです。無常故に時というものも無い。時が無いのに、時が流れて行く。

無常がそのまま次の一瞬に移行するという、この摩訶不思議な現象。これが宇宙の本質なんだ。

有って無いのが時であり、無くて有るのが時だ。無常であるからこそ、この宇宙も存在するし、生命も存在するし、我々も無常なるが故に存在することが出来る。無常なるが故にまた消滅して存在もなくなって行く。

だから一切、無常故に起こっておることだ。因果関係も無常なるが故に可能なんだ。そして何か物が有ったら必ず滅するようになっている。何かがあったら必ず変化をする。何にも無かったら変化のしようがない。

変化のしようのないその事が普遍的真理なんだ。つまり何にも無いということが普遍の真理だ。

ここの消息に一回体達しなくてはならない。そうすると有りながら有り潰れて何にも無い世界だ。

何が有るかと言ったら、只、縁のみ。

これを仏性(ぶっしょう)というのだ。

師匠が何故「今をしっかり守れ」と言ったか、何故「只見ろ、只聞け」と言われたか、その消息がどうということなのかと、自分の癖を取る一大事の問題として再確認するんだ。調子がどんどん良くなると「今を守れ」と言っても、心があまり乱れないので、大抵の人が忘れがちになっているんですよ。従って、ちょっと世間の風に当たると忽ちガタガタになってしまう。だから守れと言われたことは徹底的に守らなければ向上しませんよ。この「守る力」が大事なんだ。単に心が静まったという現象自体が大事なんじゃない。そんな小さな結果を大事にしてしまうところに心の落とし穴がある。とにかく結果をもたらせる原因の方を大事にするんだ。

癖が破れるまで徹底的に守らなければ修行にならない。

「修行」とわざわざ名前が付けてあるのは、何物にも優先させてやりなさいよ、ということなんだ。

微細に自分が見えるように守るということが大事なんですよ。いつでもどこでも自分を守る力さえあれば、そのものと一体になっている様子が分かって来る。隔たりが取れて自己が無くなるということだ。

道元禅師の言う「仏道を習うというは自己を習うなり」とはこのことなのだ。底が抜けるまで守り尽くすだけ。自ずから悟りの方から悟らせてくれるのだ。

ただ静かになったところ、ある条件であるものに守られて、たまたまそういうふう折り合っておるだけの様子と自分の実力とを間違えてはいけない。それは実力じゃないんだから、何の役にも立たない。

本当に守る力が出て来たら、何物が出て来ても切り伏せられ、自己を見失わないようになる。それが実力なんだ。だから守るべき時には徹底守り切って癖を陶冶しなさい。守るべきものを守り通していると一瞬でも自己が抜けたら、そのことがパッと見えるようになる。見るもの聞くものによって自己が立つ様子が見えるようになる。

すると「あ、確かに守れていないことによって問題が起きて来ているな」ということが分かる。そうすると「あ、ここの練りが足らんのだな」ということが分かる。

そして、今を本当に守ることを抜け目のないようにやる要領というものが分かるから、ますます深まって行く訳だ。

ここで楽になったからそのまま通用するだろうと思ったら大間違いです。

やがて守るべきものなど何も無いところに達する。その場その場になる力がついたということだ。ただし、この何も無いところを「何も無い」と認めたらいけませんよ。

守るべき何も無いところを命懸けで練るのです。本当の工夫無き工夫のところですよ。只管ですよ。

認めるべき念の無い念、つまり「只」を怠ることなく守るのです。

## 端的の法

立つとは何ぞや。…

坐るとは何ぞや。…

これが端的の法です。

今坐っておる、この一端的の事実が自分でしかしたら、それで良い。

そしたら、一步一步で全人生がそこに全うされているということが分かる。

人生はその外に何にもないから、一々が人生光明そのものだというこの事実の確認が出来た時に迷いが根源的に吹き飛ぶ。最早、迷いようがない。

この端的の所に着眼が定まらない限りそういう境涯に成って行く道は開けて行かない。

今ここであなたは、バーチャルの世界とギリギリ端的の現実の世界との境目が見えたんだから、今度は本当の一呼吸が出来るようになったはずだ。

耳を澄まして御覧なさい。只、音が是の如くあるでしょう。

あの音は何ぞや。素直に。

まさか蟬の声だと言うんじゃないだろうね。

そこで、無用な人工的なものが付け加わっていなかったら、真実のありのままだ。それが耳の世界、音の世界だ。これを如法と言う。

バカと言われたらバカのまんま聞いてその瞬間に消滅して行く。バカのまんま成仏しておる。問題が起こらない。耳が腹を立てる訳は無いんだから。

だから耳でも修行が出来るといふことだ。只聞いて満身音に成り、満身耳に成って我を忘れておれば良い。

だから、耳の禪あり、眼の禪あり、歩行の禪あり、食べる禪あり、寝る禪あり、大小便する禪あり。これを端的の法という。

そのものに成り切っておることを禪と言う。当然、禪は前後がありながら、前後がない。

そのものが、隔たりを取ってくれるのだ。

特別なことをするんじゃない。只素直に事実の呼吸に徹して、我を忘れ切ってやっておれば一大事が明了する。努力の結果の話である。

## 身と心を一つにする

呼吸なんてどこにもありはしないんですよ。吸器系が作用しておるそれ自体が呼吸だから、呼吸が分かるというのは、事実その作用のまんまに成るといふことなんだ。

だから、こうして…。

たったこれだけなんだ。

確固とした作用が「只」あるということが分かれば、修行の取っ掛かりが分かります。

そこでお腹が引っ込んだり膨らんだりするところに焦点を置いておいても良いんですよ。鼻腔を通過する空気の刺激に心を置いておいても良いし、微かに音が出る、それに心を置いておいても良い。

とにかく「只」ある作用の一点に心を置いてそれを見失わないように真剣に努力する。

そうしたら心が拡散しなくなり、自然にそのものと同化する。

何故、心を一点に置かなければいけないか、と言うと、やっておることから心が離れ、身と心が分離して、頭の作用、精神作用だけが勝手に浮遊して行くからだ。

この「隔たり」から色々な諸問題が起きて来る。すべての悪もそこから起きて来る。苦しみも迷いも全部そこから起きて来ることなんだ。

身と心が一つになったらどうなるかと言うと、身は常に現象の関わりの中で作用していますから、その上で心も感覚も感性も作用して、美味しかったら美味しいように、辛かったら辛いように現じて終わって行く。作用は一瞬の働きでしかないから、その外に何も無いのだ。

事実在即しているから全部身と共に始まり、身と共に終わって行く。つまり本来解脱している証拠だ。

仏法は何かと言うと、この解脱の法だ。

認めるべき何も無いのが仏法なのだ。

因果関係で、今確かにそのものはあるけれども、その外には何も無い。確かに今、全部終わって、無い。だから執着の余地はないから、只、縁のままに淡々とやっておれば良いんだ、という結論がキチツとする訳だ。それしかないから。

だから何でも良いから、今、一つ現象に成り切って、我を忘れ切ったら良い。

このことはすべてに通じておるんですよ。呼吸というものが無いと同じように、味というものも有るんじゃないんです。

物が口の中に入った瞬間に、縁と縁がぶつかった時にそういう味覚というものがポンと出現する。舌をどんなに分解したって、物を分解したって味覚というものはどこにもあるんじゃない。その瞬間の出会いだけなんだ。その物が無くなったら、従って味覚もまた滅するでしょ。

見るという現象も聞くという現象もそうだ。どこにも見るというものがあるんじゃない。

目と物とがこういう状態にあるだけで、こうやって縁が変わればパッと無くなってしまう。ところが思惑(しわく)の癖がそこに入ってしまい、そういうギリギリの現実の追究がなされていないもんだから、見たら見た姿やら形やら色やらに囚われてしまうのだ。

頭が働いてそこに意味付けをし、言葉に置き換えて、それが良いとか悪いとかやるんだ。

しかし現実は一切そういう用がない。見たままなんだ。味だって、どんな味かと言って、頭で味を想像したって仕方がない。口に入れたらその味がそこにある。が、忽ち縁に従って滅する。

道は知性とは一切関わらない。現実の生々しい活きた働きそのものの世界だ。

そのものに成ると言うのは超自己の連続をやっておることだ。本来、既にそうになっているんだ。既にキチンとやっておる世界をもう一度、確かめるだけだ。

要するに身と心とが隔たっておるから問題が起こるので、それを一つにするための修

行をしているんです。癖を取るための修行なのだ。  
だから頭の中でどうじゃこうじゃとやっておったら、永久に自分のやっておることが自分で分からないまま終わってしまうということです。  
それを解決するために、道元禅師曰く「心意識の運転を止め、念想観の測量(しきりょう)を止め」とある。無用の精神行為はこの際、一切止めておきなさい、と。  
精神行為を止めたらどうなるかと言ったら、身体機能と感覚器官が現実的に即して働いておるだけです。  
そこに知的なものは一切無いから、比較、分析する用も無いし、判断する必要もないし、決断を下す必要もない。  
本来の道のまま、只、縁のままにサラサラやっておって迷ったりなどしていないという、その消息をはっきりさせることだけだ。  
いいですね、只縁に従うことなんですよ。素直になるということです。「無理会(むりえ)の処(ところ)に向って究め来たり究め去るべし」とあるのは、そこをしっかりと練りなさい、ということです。菩提心で道たらしめて行くんです。

## 恁麼の事

そこまで綿密に練れるようになったら、最早、恁麼(いんも)の事(じ)ですよ。  
後は熟させるだけですからね。  
何もせずに、そのことだけを単々とやっておれば良いんですよ。

恁麼の事を得んと欲せば  
急に恁麼の事を務めよ  
既に是れ恁麼事  
更に何をか愁んや

---

No.5

## 矛盾点

禅修行の初期段階で難しい所は矛盾点にあるんですね。すべてを放下しなきゃいけないのに、一つのことには拘り切っていかなければいけない。目的と行為が相反することから出発するからです。  
もちろん、見聞覚知、眼耳鼻舌身意すべてをそのまま転がして、そこから何らの反応をしなかったらば、音があろうと目に触れようと心に去来しようと、そのまんまそこで消

滅し、成仏して行きますから問題は無い。

しかし、それは結果であり、目標ですから、そうなるべく、それに向って努力しなければならない。素直に言われたまんまに在りたくっても出来ない、受想行識と連鎖する心の癖の現実があるから修行が必用なのです。その目標に向ってやって行かなければならない。つまり捨てる行かなければならない。が、捨てる行くために一つのことに執着し切っていかなければならない。

そこで、知らない間に矛盾点に翻弄される一時がある。その自己矛盾をどう乗り越えて行くかという、とにかく雑念を切り、今、即念を守り、瞬間を守り、一呼吸を守る。それが自己を守るという事です。

何故守らなければならないかと言うと、雑念化し、煩惱化し、拡散して行って、身と心が隔たっておることがすべての問題を起こして来るからです。それを是正するために目標としてすべてを放下し切った所に向ってやって行く訳ですよ。その手段として、ここでは一呼吸を守るということをやってもらっている訳です。

あらゆる束縛から完全に自己を解放させるためには、どうしてもその隔たりを取らないと解決が着かない。その隔たりを取るために一呼吸一つに執着し切り、集約し切って行かなければならない。

守り切って行かなければならんのに、尚且つ雑念が入ろうとする訳ですから、即念を守るもの以外はどんな良いことが出て来ても、それは全部、悪として退けなければいけないんです。そのままそれを良しとして認知してしまうと、ごっちゃのまま行くんです。境目が付かない。

実際に陶冶せず良しと認めるとごちゃごちゃになって一向に埒が明かなくなります。自分は見聞覚知に翻弄され、出た念にすぐに取り付いて行って無限の思念に拡大していく、そういう迷える自己なんだと、先ずそう認知しておく事が大事なんです。

そうするとそれをどうしても解決付けるために、ちゃんとした解決方法、手段、修行が要るんです。そのための日夜の努力です。

従って至り得た先の法理をつまみ出して来て、自分をその法理で納得させて心を何とかしようと思っても、それは夢の中で夢を戦わすようなもので、ただ迷いを深めて行くだけです。

とにかく大前提として一呼吸を徹底的に守って、それを妨げようとするすべてのものを無視して行くという、この大長刀を振ってかかった方が余程楽なんです。その補足性として腰を捻る。これを絶え間無くやっていたら良いんです。具体的な原因には必ず具体的な結果が、必然的に随伴して来る訳ですから、安心してそればかりやっていたら良いんです。

**練る**

練って行くことです。練って行くと、精神構造の中の表に出ていない部分が変革して行くんです。それで実力になって行く。

何か特別なものに気付いて、高度な意識みたいな理念のようなものが開けて、それが己を救うというようなものとは趣が違う。

単純化させて、今無用なものは、持ち出さない。道元禅師は「心意識の運転を停め、念想観の測量を止めて」と言われておる。通常は無闇に関係付けて動いているんですよ。人の話を聞きながら、過去のことやら何やら、複雑に頭が浮遊しているんです。それらを一旦、止めてみなさいと。そうすると知性そのものが一つ一つ、その瞬間瞬間、縁に応じてパツと作用してパツと消滅して行っておるから、それが決着付きさえしたら、どんなことを思っても、どんなふうにも感じては災いにならないのだよ、ということなんです。もっと言えば、それが光明になって行くんだと。そこまでになって行くためにどうしても一旦は念想観の世界から超出しなくてはなりません。それが今やっておる様子です。

## 任せる

更には、心に注意を置かなくても素直にやっておれば良いんです。心というものを認めてまだ固まり物のようにしてますから、それを見失うまいとする守りが必要なんです。そういう守りはまだものとの隔ての有る守りなんです。

今守らなければならぬのはそういった守りも手放したところ、からっとしたところ。虚にして淡々とやって行くんです。

そうするとからっとして守るべきものがないから、守るべきものもないまんま素直にやっておれば良い。いたって楽ですよ。守ることさえも捨ててやれば良いんですから。そうやって御覧なさい。大きく気が付くものがある。

## 決着

自らの心に向って問い続けて行くんだ。その問い方は知的に問うんじゃない、今瞬間に出て来る、出る元がどこであるかを問うて行くんだ。

だから出る瞬間に着目していなければいけない。それで今瞬間の自己追究を怠ったら禅にはならない。それは極めて現象的であり、実証的であるから、必ず結果が出て来る。しかもその内的実証は、必ず客観的に確かにそうなんだ、というものがカチッとある。だから先師が証明出来る。「よし、良くそこまで来たな」と。代々そうやって禅というものは証明によって伝えられて来ておるものなんだ。それほど確かな客観的事実があるということだ。

客観的事実とは何か。見る底だ。私達はこうして見ておる、この事実のまんま、それはそれだけしかないし、それ以外のものでもないし、それ以上のものでも何でもない。

要するに、「この瞬間はこれだ！」というこの決着なんですよ。

この一事實は疑いようがない。疑ってみたって、疑う精神があるだけの話で、光学的なこの関係の事実はどうしようもないことだ。疑うとか疑わないという以前にもうそれが現成しておるんだからね。

認知したり否定したり分別したり比較したりする、その精神行為がこの事実を歪めてしまう訳だ。

そういう知的なもの以前にこうして今、現存しておる訳ですよ。しかもそれは無常という流れの中で、縁と縁との出会いでこういうふうになっておる。出会いに過ぎないから、これまた縁がバラバラになれば、形あるものは必ず別の縁に従って滅して行く。

ということはその時、その場、その様子が本来であって、永遠に固定した絶対とすべきものは何にもない、ということだ。これを自分の実体験によって確信を取るまで追究し尽くして行く。これが禅の世界だ。

## 悟る

禅の究極の目的は、悟ることだ。

悟るとは、隔たりを取ることだけだ。

単一になり、真実と虚像との涯際をはっきりさせることだ。

歩く時に本当に満身歩けるようになったら良い。満身歩くとは、歩くばかりになって自己が無いことだ。

これ以上の真理は無い。

我々は知性を持っていますから、その隔たりが取れた瞬間に、そういった一切の様子がキチッと分かる。

分かるから、「この道は大切なんだなあ。宇宙を貫いた大きな力、大きな流れ、大きな命そのものなんだ」と気付く。これが一大事因縁なのだ。

これ以上大きな安心をもたらせる根底的な自覚作用はない。

どこまでも修行の目的は悟ることであり、悟るとは隔てを取ることだ。

隔てを取るとは、その場その時その事に、只、一心になっていれば良い。

単調にやっていれば良い。

成り切っていれば良い。

成り切っている様子とは、我を忘れてそのことだけだ。

試験勉強や読書を一生懸命やっている時、あっと気付いたら三時間経っていたということがあったろう。あれは、そのことばかりに成り切って我を忘れた様子だ。

知性が働いておりながら、我が無い。そのものばかりになっておる。隔たりが無い端的そのものということだ。

仮想で色々なことをイメージしておるものがポンと落ちた時は、単調にそのものだけに

現成しておるから、自己が無い。

無我の働きだ。

無我には何にも無い。何にも無い所は変わりようが無い。だから何にも無い所まで漕ぎ着けたら、証明ができる訳です。

この無我の働きが一番強い。負の方向に働く要素が何にも無く、見聞覚知、周りの外況に一切煩わされない力があるからだ。

それで隔てを取るというのは、言い方を換えれば、そのものと単調になって無我に成るとのことだ。

無我に成ったら無我が無我を教えてくれる。

だから何でも真剣に、そのものばっかりに成り切り、成り切りしておれば良い。

そうすると隔たりが取れて、仮想の中間存在が消えるから、顛倒夢想が無くなる。

そしたら、いつでもどこでも、今在るように在るだけだ。

見る底だ。それで決まり。

聞く底だ。それで成仏してますから、それ以上何物も無い。

バカと言われれば、バカのまんまに現成して終わっておる。誉め言葉があれば、誉め言葉のまんま。それは言葉、音ですから、音のまんま在って何事も起こらない。

聞くということには、バカも誉め言葉も同だ。これが聞く底だ。

こうやって一瞬一瞬が、すべて成仏済み、脱落済み、解脱済みである、ということがきちんとしたら良い。これが真実の今の様子なのだ。初めから、みんな。

---

## No.6

### 長短ではない

禅堂に長く居ることが坐禅修行だなどと絶対に思っただらいいですよ。禅堂で形の坐禅をしておることが修行じゃと、大雑把な意識ではそう思うんです。その大雑把な意識が、好い加減な坐禅でも認めてしまうんです。

そうじゃないんですよ。如何に純粹機能に成っておるか、純粹作用をしておるか、一呼吸に成っておるか、成っていないか。只、そのことだけが問題なんです。

それで、五分しか続かなかつたら、もうそこから先の質の悪いものは切り捨てる勇氣が必要なんです。そこからダラダラと禅堂におっても何の意味もないんです。何となしに、熱意が低かったり、熱心さが足りないと、そこで妥協してしまって不鮮明になるんです。

それで、三十分置きくらいに経行(きんひん)したり、ここへ現れてお茶を飲んでも良いんです。とにかくシャキッとて、質の高い状態で坐るんです。

眠たくなったらすぐ寝れば良いんです。

## 瞬間の自己追究

迷うのも今だけれども、決着付けるのも今しかない。それで根源の解決とは瞬間の自己追究しかない。

その瞬間の自己追究とは紛れも無く本当の世界、如実の現実の世界を知ることなんだ。本当の世界のことを真如と言う訳だ。ありのままのことよ。ありのままとは目に映ったまま。音のまま。只の世界だ。これが仏の世界なのだ。言葉以前。

そのこと、即ち迷いの世界と真如の世界との境がピシッと付いて明晰になったらそれで良い。一呼吸が一呼吸として、これしかない、というところに行き着いて、それ自体に成り切ったら隔たりが無くなり自我が落ちる。呼吸ばかりになって、我を忘れたら、そこに無我即ち只の世界がある。只の世界が仏の世界なのである。

無我に成ったら無我が無我の真相を教えてくれる。その大きな衝撃的な自覚作用のことを悟りと言う。

だから無我夢中に成って我を忘れ切ることが、禅の極意なんだ。つまり何でも良いから一つことに成りきり成りきり行くということだ。

一切の考え方も要らない。一息にしがみついて、もう気違いになってやれば良い。成り切るといことは徹することなんです。徹するといことは我という意識を破壊してしまうことですからね。越えることですから。

つまり我を忘れてやるとれば良い。

## 確信の一呼吸

皆さんの一呼吸が甘いんですよ。

確信の一呼吸、絶対の一呼吸を丁寧にするんです。

流れの中のたまたまの呼吸じゃ駄目なんですよ。一回こっきりの坐禅ですから、一回こっきりの呼吸ですからね。

だから確信を持って、絶対視をして、こうして呼吸をやらないと。つまり全身全霊の一呼吸をやるんです。

そうすると余分な所にガス漏れしませんから。ガス抜きが起こりませんから、必ず圧縮されて行って他に引っ付いているものが落ちて行くようになっているんです。

心配することは一つもないんです。精神の構造上、一つのものに徹することによってすべてが落ちて行くというのは、すべての人間の心に共通しているんです。百万人おっても心はやっぱり同じだなあ、と言えるのは、そこなんです。

まあ、早い話が受想行識と働くこの精神の動きはいつでもだれも同じだということですね。見聞覚知から起こって来る刺激に対して、それを受けとめてしまう。

そしたら、必ずそこから思惟が始まって行く、比較分別が始まって行くということですね。ここが問題の始まる場所です。この一瞬が修行の急所なんです。

## 終わらせる

完全な一息一息、本当の一息をするためには、その一瞬手前の一呼吸が完全に落ちなければ駄目なんですからね。

終わらせるということです。

今を本当に今たらしめるためには、一瞬前の今は完全に終わらせ、消滅させて行かなければならない。

それが解脱であり、脱落ということなんです。だから綿密に一呼吸を参究して御覧なさい。

全身を込めて吸い。

そしたらそれはもう終わっている訳ですから、全身を込めて吐く。

それしかなくて、もう終わっている訳ですからね。

その終わっておる無常の流れの一瞬一瞬の縁だけの世界に我を忘れて没入して、そこでそのまんま、空しく時を送っておれば良い。

後は、一心不乱が自分の癖を落としてくれて結果を出してくれるんです。

意識的に結果を出そうと言ったって、何も無いんですから、掴んで引っ張り出すことはできないんです。始めから手が着かない世界なのです。

## 単純に成る

単純に成るためには複雑な手法は一切いらないんですね。そのものそのことに任せるということが一番単純に成る早道です。

呼吸ならば、こっちが呼吸を構えてするんじゃなしに、もう既に止めようにも止められない、自ずからそこに在る、本質的に在る、本来の呼吸の作用のまんまに任せるんです。

着いて行きよれば良いということですね。そうすると何にもしなくて良いということなんです。只、見失わなければ良い。

そして、腰は捻った方が明晰に今瞬間というものが捉えられますから、作用として具体化させて、そしてそれに任せる。このやり方が単純に成って行くのには、実に合理的な方法です。

どうしても知性というものは分別したり、意識で捉えておこうとしたり、守ろうとしたり、色々なものが差配して来ます。それがあっても単純には成れませんから、それを如何に越えるかということなんです。

実は、それらをどうやって陶冶して行くかということですから、そうするとそれらに如何に関わらないで、何も無い瞬間を練るかということなんです。

それが即ち捻る時には只、こうして捻っておれば良いんです。

ここに何ら認めるものもない、守ろうとするものもない。只、身体がこうしてくれることだ

けに、素直に着いて行っておれば良いということです。  
そうすると、頭の色々な知的働き、感情がらみの思いというものを用的用がありませんから、自然に落ちて行くということなんですよ。  
そのことが結果を出してくれるということなんです。だから結果が出るように原因をちゃんと踏んでやらなければいけない。  
それが、「任せる」ということです。  
只、こうしてやっておるということです。只、在るということ。  
この単純に成るということが、禪の修行の一番の特徴です。  
従って、そこには何らの知識も要らない。高邁な理念ももちろん無用なんです。  
空っぽにしてバカに成って行くということです。そのバカに成った時に、大きく開けて境目が無くなるから、無限大自己に成る。それが無我の世界なんです。  
無我の世界とは宇宙大に成ることであり、境目が無くなって行くことなんです。  
それをはっきりさせさえしたら、思っても思いのままが成仏してますから、思いにも囚われなくなる。なんとなれば、次の一瞬にもう次の作用が始まっている訳ですから。時が違う訳ですからね。  
それで本当の自己を追究するということは、今を本当に追究するということであり、本当に今を追究し、自己を追究するということは、一呼吸の追究で、すべて決着が着くということなんですよ。

### 仏祖正伝(しょうでん)の禪

癖を陶冶するにはどういう方法が一番良いかと言うと、癖に逆らうことなんですよ。  
心の中でああじゃこうじゃとやっていたら禪にならないんですよ。  
一瞬一瞬、そうやって心が勝手な癖で自己を引き出そうとするものに対して逆らって、戦って、切って行く訳です。  
仏祖正伝の禪は、この一瞬の自己追究なんだ。  
即ち勝手な浮遊拡散化して行こうとする心の癖を対象として、それを陶冶するために全身全霊をかけて努力するのが仏祖正伝の坐禅なんだ。これをしなかったら、本当の正伝の坐禅をしておることにはならない。一山越えたと、雑念無しに一呼吸ができるようになる。つまり、本当の今に成って来るから、今瞬間、既に吸ったり吐いたり的事实に身心がピタッと一つに成って隙が無くなって来る。すると雑念や煩惱の入りようが無くなる。  
雑念などは過去の癖ですから、勝手に出て来ても、手を付けずに放って置くと、勝手に消滅して行くんだ。  
油断をすると、出た雑念は観念を突つくから、その観念が次の観念を突つき新しい概念を形成し、それに知がパッと引っ付いてしまう。そうすると無限大に想念が拡大して行く。

この観念と観念が新しく概念を形成するという、この見えない心の引っかかりの癖を取って行く訳だ。

本来、切れている事実の瞬間のことを解脱とか脱落と言う訳だ。

だから徹底的に即今即今、今今、一息一息を追究し尽くして行けば良い。

### そのもの自体が教えてくれる

只、一呼吸を本当にやりなさい。只、一捻りを本当にやりなさい。これが教えてくれる。現実、現象には必ず結果が伴うのが法なのだ。知識や認識論で分かると思ったら大間違いなんですよ。観念の世界は虚像世界なのだから。

呼吸は呼吸が教えてくれる。腰を捻ることは腰を捻ること自体が教えてくれる。そのもの自体がそのものを教えてくれる。

今は呼吸を追究しておる時だから、呼吸そのものに没頭して行かなければいけない。そしたら全体を貫いておる一つの真実に行き当たる。一つことの、本当の、その絶対存在みたいな、「これはこれでしかない。誰が何と言ってもこれはこれなんだ」というところにビタッと行き着くとね、もう身動きならなくなる。

とにかくそこまでやらなくてはならん。それがそれだとホゾ落ちするまでね。