

井 上 希 道

座に先立つて

分かり切つた簡単な話しさですから、只聞いて下さい。何のために坐禅をするかというと、心身の隔てを取り、眞理に目覚めて洒々落々の境地で、自由闊達に人生し、貴重な生涯を全うすることになります。そのためには、とにかく隔てを取らねば、その境地が手に入らないのです。自分で作った虚像に誤魔化されているからです。つまり迷いを解決するのが坐禅修行です。

釈尊の教えであり解脱の方法がそれです。私達に、とにかくこういう努力をしなさいと、救いの道を指し示して下さつてある法です。その通りを実行すれば、斎しく皆救われる絶大なる教えです。究極的なこの道は簡単に言えば坐禅です。禅定を鍛ることです。「只」の世界を体得することです。「只」になるには、単純なことを単純に淡々としておればいいのです。

その物 자체になり、その物ばかりになると、その事も忘れて無くなるのです。している自分も忘れて無くなるのです。これを成り切るといふのです。

要するに単純になり、その事に徹して我を忘れければ全てが落ちて無くなるのです。解脱と言つても同じです。本当の今に目覚めることなのです。これが神の生命であり救いの世界ですから、これを体得することが禅修行の目的です。そのためには「只」坐禅しなさいとのお示しです。坐禅ばかりになることです。呼吸ばかりになって我を忘れることです。我が無くなると無我です。無我は超越です。拘りが取れた世界のことです。

迷いとは何か。心身の隔てによつて心が勝手に飛び回り、心が定まらないために迷うのです。惑乱であり葛藤する事です。心のやうした癖を取ればいいのです。要するに心身の隔たりを取ることです。今に成り切れば心は自ずから定まり、本来の身心一如に治まるのです。一呼吸に徹すれば治まると言ふことです。

無用な自意識を立てるから、相手が出現して対立するのです。相手を認めるから囚われとなるのです。見聞覚知に囚われるのはそのためで、目まぐるしく飛び回り定めが着かない状態にしているのです。つまり、認める自己が有るからです。自己が立てば全てと対立するのです。だから心が心を拘束していると言つことなのです。自分が自分を迷わせているのです。自分が自分に囚われていると言うことです。自己さえなければ対立も束縛する者もないのです。だから本来は迷つたり囚われたりしては居ないのです。自己を立てて心身を隔てることから生じる精神現象です。そのことが対立を起こし色々な事が問題化するのです。

氣になり心の動きが取れない事を囚われと言つてしまつ。隔てが有れば皆そうなのです。「そんな馬鹿な」と思うでしよう。そこで祖師方があの手この手を尽くして「分からんだろう。囚われがあるからだ。それが迷いなんだ」と分からせるようにして、囚われを解く鍵、ヒントを沢山示していく。これが公案です。

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

牛過窓櫻（ぎゅうかそうれい）と言つ公案があります。大きな牛が出口を通つたんだが、どうしても尻尾が通らな、何故か。

山がハつある。一晩雪がじつたり降つて、その中の一つがじうしても雪が積もらない、何故か。

これら悉く非科学的であり非論理的で、知性を越えた設問です。事実と矛盾している為に、知性で答えを探しても分かる世界ではないのです。今出した意味不明なる語句の真意が明らかでない内は、

概念に囚われ言葉に捕らわれ、畢竟自分の心に囚われている証拠です。」の見えない世界、自分で作った虚像の世界に封じ込められていて、動きが取れなくなつた自分の様子、葛藤する心の状態、これを夢中の人、迷いの衆生と叫うのです。

「この隔てる心の癖を破り、身心一如にもどると、今の様な不条理な問題が問題にならなくなる。引っかからなくなるのです。どうしても理解してやうと思つて百万年考えたつて駄目です。考えの世界は所詮概念の世界、空想の世界ですからね。そうしたもので捕まえられる世界じゃない。これを破るのが坐禅です。本来の身心一如に還るのです。心の霧を破り、執着を破り、迷いを破り、囚われを破つて始めて自由があり、本当の静けさがあるのです。是れが坐禅の生命であり祖師の命です。これを体得する為の坐禅修行でなければ釈尊がお示しの坐禅でもなく禅定ではないのです。

坐禅に心の坐禅と体の坐禅があります。いつもして今皆さん坐つてゐる。これはまさしく体の坐禅です。体に心がぴたつと符合し身と心が一つになつた坐禅、即ち心が坐禅となる。これが心の坐禅です。この心身一如の坐禅を只管打坐と言つのです。この時、坐禅ばかりで身も心も無いのです。これが本当の坐禅です。「只」の坐禅です。これが仏の世界です。

いきなり超越底で行づるのが最善の修行です。即ち、坐禅三昧、一つ事に没頭して心身を忘れきつたら良いのです。これが一切を超越する最短距離です。別に方法は無い事が分かるでしょう。一切余分なものを加えずに「只」やつていればそれで良いのです。徹し切つて落ちきるまで努力することです。

初めての方、たつたこれだけの事をもう一度肝に銘じて、これから坐禅に望んで下さい。今この一瞬一呼吸に徹すれば良い。たつた一呼吸をする。一つ事に没頭して、我を忘れきるまでやることだけです。

雜念や煩惱が出たらどうするか。無視し振り切つて一呼吸にしがみつき徹して行くこと。いつも言う事は一つ事ですからね。無我に一つがない、今に一つがないから言つ事は一つに決まつてているのです。徹するだけです。では

学道用心集提唱 一・二章

初めての方は坐禅がつらかつたでしょ。動きを止めて一定の姿勢で一点に凝視し続けることは、初めは大変な苦痛を伴うものです。精神も含めて全身が疲れてしまうのです。ですから腰を捻つて疲れをその都度分散し取つて行くのがいいので、腰を頻繁に捻る」とです。

さて第二章です。タイトルは「正法を見聞しては必ず修習すべき事」。この正法を見聞してはの「は」が少し気になります。原本は漢文ですから、わざわざ「は」を入れて読む様にはなつてないよつて思うんですけどもね。「正法を見聞して必ず修習すべき事」の方がすつきつしてゐる様に思います。さてちょっと中身を読んでみます。

「右。中臣一言を献すれば、しばしば回天の力あり。仏祖一語を施せば回心せざるの人なし。自ずから明主に非ずんば、忠言を容ることなく、自ずから抜群に非ずんば、仏語を容る事無し、回心せざるが如きは、順流生死の末だ断ぜざるなり。忠言を容れるが如きは治国德政の末だ行われず」

学道用心集の中で一番短い文章です。十章に別れておりまして一気に書き上げられた様にも見えるんですが、この一・二章は大体三十三才位にものされていよいよあります。この学道用心集は用心集ですからね、心得です。普勸坐禅儀は実践用の指南書です。かくやれど。これは坐禅の心得であり大乗精神の要旨を説かれたものです。従いまして私達七百五十年を隔たつておりますけれども、高祖

道元禅師の末裔を任するならば、この心得を本分として修行しなければならないのです。

少しく注釈を加えてみますが、提唱は講義と違います。この文字の意味は「いつとか、」とは誰ぞがこう言っているとか、そう言う講釈と違います。道元禅師及び祖師の中身を皿の前に出して、「まあ見てみろこれだ!」、「絵に描いた餅とは違ひ。さあ、即食べてみよ!」とこきなり出して見せるのが提唱です。従いまして、知性で聞かず、「只」聞いて下さい。

知性を捨てて聞いたらどうなるかと言うと、全身が耳になるので縁のあるものは残り、縁の無いものは過ぎ去ります。「こ」が大切なところです。知性は意味が分からないと引っかかるために、縁のない言葉が幾つも残ってしまいます。これらが分からうとして詮索し続け、災いを起こすのです。分かっても分からなくても、言葉も概念もどんどん捨てて行くのがコツです。聞いた瞬間、ああそうかと指針になればそれで良いのです。心に持ち込むから、後から疑義の念が起こって、ありや?何だろう?でもな?と不審の念が心を騒がせるのです。

だから知性を持ち出さずに「只」聞くことです。全身これ耳となつて聞くのが一番良いのです。これが正法の聴き方です。余談が長くなりました。

「忠臣一言を献すれば、しばしば回天の力有り。」

これは私心無き時、真心は真心に伝わると言う故事です。唐の太宗皇帝が、洛陽宮（城）が壊れてきたので直そうと言い出した時、優れた部下の張玄と言つ人が諫めて言つには、「民を今使つことは、収穫している時期だけに大変なことです。結局軍事をするにしても何にしても民あつての國、富有关の国だから、一番大切な時にそんな事をしたら國が滅ぶ」と進言したんです。そつしたら、「ああそうか。自分が間違つていた」と言つて素直に引っ込めた。特に自「口無き働きの素晴らしいです。次も同じです。

「仏祖一語を施せば回心せざるの人なし。」

仏祖は解脱し解決を付けているので、迷いの根本が何であるか、どうすれば決着が着くか、事の子細がはつきり分かつています。そんな確かな祖師方が示されたならば、「自分が正しいと思つておった事は違つていた。単なる執着であり間違いであつた」と領解し回心（えしん）する。本物に成りたいのですから、間違いと分かれれば即捨てて、正しい法を取る。然しながら、と続くのです。上根と下根との違いを示し、仏道の人は皆等しく上根でなければならぬ。つまり、自我を捨てて掛けよとの注意が次です。

「自ずから明主に非ずんば、忠言を容（こる）ることなく、自ずから抜群に非ずんば、仏語を容ること無し。」

説くまでもないことです。事の次第を弁えた者が忠告したとしても、その事が正しいかどうかの理解が出来ない帝なら、忠言を容る事が出来ない。名君でなかつたら、忠言が役に立たず死んでしまう。この仏道も同じ事で、我見を捨てた器量の者でなければ、仏祖の大切なお示しを正しく聞き取つて、正しい修行をすることなど到底出来はしないぞと。

そうすると忠言とは何かと言う事です。私心がない事に加えて、事の次第を詳細に把握し理解して居ることが前提です。つまり事柄を正しく熟知した上で、間違いに対して進言する事ですから、事実無根であつたり間違つていたら忠言には成らないのです。私心が無いことだから、自分勝手な思い込みや軽薄な思惑ではないと言つことです。

私が或る時、親孝行について師匠から点検されたことが有りました。

「親孝行とは何か?」と。

「我見のない心で尽くす事でしょう」

「我見がなかつたらどうなるんだ?」と。

「我見がなかつたら親の心に成る。自然に親を大切にするから、親の願いや気持ちに素直に従うでし

「う」と。

「それそれ。その通りだ。従つて親が、これをして欲しいと。又これはして欲しくないと言われたら、はい、分かりましたと、真ぐに実行するのが親孝行なんだ。それでな・・・」

と言つて、師匠が一つの事例を出されました。一つは、まだ稻が青々としていて、実も付いていないのに、母親が稻刈りをせよと言つた。その息子はどうしたと思うか、と言う応用編で試されました。息子は一株だけ刈り取つてきて「お母さん、今稻はこんな状態なんですが、これを刈りますか?」と尋ねた。すると、「おお、そんなんか。未だ刈っちゃいけんぞ。」と。

「ここに水も漏らさぬ信頼関係と親の心を大切にしている無我の様子があるだろう。お前がもし正しい修行をしてなかつたら、何を言ひですか、実も成つていないので・・・と前のお前ならそう言つだらう。でも法があると親の心を大切にするから、まずどのようにして分かつてもらおうかなと道の上で考える。だからこのような対応が出来るんだ。我見があつたら、例えそれが事実であつても逆らう様な言い方になる。本当の親孝行と言うのは、眞実であるとか事実だとかの理屈を越えて、親の心に成る力がなければ駄目じゃ。法が有ればこそこう風に尽くせるんだ。」と。もう一例です。

「親孝行で名高く、村の誉れとまで言われておる息子が居た。そんなに立派な親孝行する若者が居るのか。どれ、本当の親孝行とはどうするのか観てみようど、家中を覗いた。そしたら息子が母親に足を洗わせて居た。親孝行が聞いて呆れるわい。親に足を洗わせるとは以ての外と怒つたと言つ。

朝早くから一生懸命野良仕事をする息子が不憫で、老いた母親は息子の手助けをしてやる事も何も出きないから、帰つて来たらせて足を洗つてやつて勞をねぎらつてやりたいんだと言つ親心。この有り難い親心に対しても素直に従つ優しさと真心が大事なんだ。これが水ももらさぬ親孝行の姿なんだ。」と話してくれました。変な理屈で親孝行を説明するのと違い、只素直であること。我見の無い真心。純粹な心。将に実際の親孝行の標本を觀るようでした。

又ある祖師に仏法とは何ぞや、に答えて曰く。「嫁牛に乗り、阿姑引く」と。慣れない若嫁がみんなと野良仕事をした。よう働いたな、頑張つたな、さぞや疲れたうつと、姑さんが嫁を労うて牛に乗せ、姑さんが牛を引いて帰る。我見も何にもない。姑の心の仮に従つ素直さ、愛情丸出しで遠慮は何処にもないし引っかかりもない。自他不二でさらさらと行つておる。この美しい姿丸出しを法と言つのです。つまり嫁姑の拘りを越えた隔てのない様子が法です。無我です。これが本当の親孝行、嫁孝行です。

現代にどうこうではなく、真心を大切にし、素直で我見の無い心こそが法であり親孝行の本質である事には変わりがないのです。だから、親孝行とはこうあるべきだと言つ決まつたスタイルは無いのです。その時時の様子であり、その時の信頼と愛情と我見の無い作用であれば言つことは無いのです。

こういう嫁姑の関係だったならば、生涯どれ程にか幸せな家庭ではなかろうかと思います。我見が無い、これが忠言となり、立場が異なれば名君となる。真心の関係と言つことです。

核兵器でも、お互い我見が無ければ、「是れ危険で且つ無用じゃないですか」「はい」で済むでしょう。「無用ならば破棄した方が良いじゃないでしょうか」「はい」「はい」と言えない我見があるから、血で血を争つ事態になる。問題は只我見だと言つ事は明白なのです。

我見とは何か。執着でしょ。それぞれの思惑に固執すれば必ず対立して、押し込んで行くもんだから、それが争いになる。

我見を取る為の修行であり、仏法です。我見が強いと、例え仏祖がこうすべきだと言つても、それをよう聞き取らない。我見執着は永遠に苦の本であり迷いの源です。

「回心せざるが如きは、順流生死の末だ断ぜざるなり。」

にもかかわらず我見を立てて対立すれば回心は思いも及ばぬ事です。そんな事だから、何時までも過去の業から免れる事はなく、畜生同様の動物的対立抗争の世界を生まれ変わり死に変わりして、生

死の苦しみを受けなければならぬ。何となれば、法を聞こうともしなければ救いの道は無いし、迷いとも見分けられない哀れな衆生ではないかと言つ訳です。

「忠言を入れざるが如きは、治國德政の末だ行われず。」

とあるように、忠言を入れない王は國を滅ぼすぞと。本当に國を思い、本当に民を思い、本当に人種の将来を思うならば、忠言を用いない筈はないとの意です。眞実が眞実として通するには、自我的固執が有つてはならないのです。でなければ國を争乱に陥れると言つことです。恐ろしきは我見だぞ。仏祖の言を決して疑わず、祖師の心を心として坐禅修行しなさいと言つことです。

第三章、「仏道は必ず行によつて證入すべき事。」

「右。俗に曰く、学べば即ち禄その中に在り。仏の言わく、行すれば証その中に有り。未だ嘗て学ばずして禄を得る者、行ぜずして証を得る者を聞く事を得す。」

意味合いは分かる筈ですが、蛇足を付けてみます。

「右、俗に曰く、学べば即ち禄その中にあり。」

これは論語の中の一節です。俗に曰くとは、祖師の言葉ではないが、世間にもこのような眞実を言つてゐるぞとの意です。論語に「君子は道を謀つて食を謀らず。耕すや食その中に在り。学ぶや禄其の中に在り。君子は道を憂いて食を憂はず」これは君子の定義です。本当の君子は、人々が幸せに暮らす為の策を練ることに専念をする者で、自分のためではないのだと。先ず國の安泰を考え、その為に争いのない方法を選び、民を豊にするために治産事業を考える者だ。それには教育も文化も大切にしなければならない。畢竟眞実の生き方とは何かを常に模索し推考しなければ進歩向上はないと。常人大局的に物事を考えて居るのが君子であつて、自分の為にするような者は君子じゃないと。

自分の天職に専念する、これが人の道です。お百姓さんはお百姓さんの道に専念し、お百姓さんが使う鋤や鍬を造る鍛冶屋さんは一所懸命それに専念し、各々その本分の道を全うすれば、天下は何一つ無駄がないので、円満に助け合い、感謝しあつていけるから自ずから皆が食に預かる事が出来る。そうした道を謀つて政策実行するのが君子だと言う事です。「学ぶやその禄その中にあり」と、研究する者は一生懸命研究し、その成果を生かしておりさえすれば、道がその人を飢えさせやしないと言つ事です。だから、君子はそうしたそれぞれの道が円満に遂行されているか否かを憂えて、自分の事などを憂えないといふ。

こう言う事が一般に言われているのだから、況や仏道を志す者に於いてをやと、道元禅師は実践修行の大切さを案に響かせているのです。

私も父親に似たようなことを數度言わされました。それは實に鮮烈な響きで、決死の覚悟をしたのは、父親から將に孔子聖人のこの精神をぶつけられた時からでした。

「道は貧にあり。求道者はまず、食えるじや食えないじや、そう言つ事を気にかけるようでは駄目だ。初めつから貧乏は当たり前、食えなくて当たり前じや。食をものともしない者でなければ道はならん。だから檀家の多い寺に入るな。なんとなれば檀家の多い寺は食豊にして贅を為し、娑婆縁深くして道を行づる事を疎かにするから。」

「檀家が無かつたら三度の食が無いでしよう」

「修行者が三度の飯を喰えなどと思つたな。三度の飯が喰えなかつたら一度にせい」

「一度の飯も喰えなかつたらどうする」

「一度で良いじやないか」

「一度の飯も喰えなかつたらどうする」

「飯が喰えなかつたらお粥にせい」

「お粥も食えなかつたらどうする」

「その時は水を飲め」

「水だけでは死ぬじゃないか」

「じゃあ、死ね」

親父も修行者ですから、私を本当の修行者にしたかつたんですね。「じゃあ、死ね。大燈国師も言つてゐるじゃないか、肩有つて着ずということ無し。口有つて喰らわざと/or事無しとあるではないか。お前が本当に信じておつたら仏祖が殺しはしない。己を捨てて本当に信じ、道に勤しんで眞実に行じておつたなら、諸仏をして人を動かしめ、必ず法を助ける者が現れる。まず仏を信じ法を信じろ。そして人を信じろ」と。

父から頂いた最大の宝が是れでした。
「まず己を捨ててやれ！ それでなければ本当の禪僧とは思わぬ！」 父のこの言葉に呼応する気持ちはただ一つ。

「よし、やつてやろう、じゃないか！」

勿論家内も聞いて居ました。家内も同じ様に決心したようです。もう決死の覚悟です。「これでよし。お互に選んだ道で飢え死にするんだつたらかまわん」 こう言う調子で中国三脈の電気がようやくついた様な僻地で、年によつては零下十三度にも落ちる様な荒れ寺に入りました。外部との境は障子一枚しかないんですね。吐いた息で蒲団がカリカリに凍つてしまふ寒さです。ストーブ一つも無く、練炭火鉢一つで暫く凌ぎました。

でも、内に激しく燃えるものがある時には、それでもやつていけるんですね。本山に出たり入つてりするのに、草鞋でしよう。真冬には町から山奥に入りますと雪の世界です。溶ける訳ですね。藁ですから冷たい水を吸い込む。踏みつける度にポンプの役目をして、冷たい水を上へ押し上げ、浸みて脚絆の上にまで来ます。脛の所まで来て締め付けられるんです。ですから草鞋を脱ぎ捨てて素足になるとです。その方が雪の上を歩いても楽なんです。冷たさがそれ以上上がつてこないもんですから。決死の覚悟と言うのは、私達に思いがけない力を發揮させるものです。だから食えるとか食えないとかなど問題外です。有つたら食べるだけの話です。だから二日も三日も何もなかつたら何もないまま。その変わり体力が落ちてくるから寝坐禅です。面白いもんです。そうこうしよる間に親から小さな小包が来て、うどんが三把入つておつたり、雪の中を村人が大根を持つて来てくれたりですね。その一本の大根の価値の高い事。誰か是れを感謝せざる者あらんやです。本当に有り難いですね。家内はそんな中で愚癡一つ漏らさず、清水の湧くところを見つけては寒芹など採つてきたりして、「なーに、天ぶらにすれば大概の植物は食べられるんです。美味しいでしょう」 なんて毅然として道人らしく堂々と生活し修行していました。本当に私の最高のライバルでした。

こうやつて数年の後には、本当に貧しい村であり寺なんですけども、殺しちゃならんと言う訳で、皆が動き出し、それで息が繋げる様になる。家内なぞは切手代も無い、そんな状態の中で一人で何ヶ月も頑張っていました。本懐を遂げるまではと言うやつですよ。この時分、私は殆ど道場で一人の師匠の側にいる訳ですから。

道は貧に有りですよ。皆さんも道を志した時には、一日でも一時間でも、そう言つ風に決死の覚悟でやると言う事が大事なんです。今丸裸になれと言つてるんじゃないです。志した時にはそうすると、娑婆心がすかつと落ちるから軽くなるんです。軽くなつた途端に腹の底から純粹な第一目的に対する情熱がぱつと表に出るんです。よし、信じてやつてみよう！ と声の気が起きてくる。それが本当の菩提心です。後は菩提心の命づるままに只淡淡とやつておれば良いんです。外に方法なんか要らないんです。本当に成り切つて我を忘れたら、それで解脱するんですからね。そういう今の話しこ中心にして聞いて下さい。

「仏の言（たま）わく、行すれば証その中にありと。」

斯様にして行すれば、もうそれ自体で道だから後は本当に徹するだけ。他に求めるもの無し。一切心配には及ばぬと。

「未だ嘗て学ばずして禄を得る者、行ぜずして証を得る者を聞くことを得す。」

働くかずして食べられたり、学ばずして利口になつたり、修行せずに悟つた者が居るなど聞いた事がない。原因が無いんですから、結果が出る訳がない。因果無人とはこの事です。逆に原因があれば必ず具体的な結果が有ると言つことです。「行すれば証その中にあり」とです。

「縱（たど）ひ行に信法頓漸（しんぼうとんぜん）の異なるも、必ず行を待つて超証す。例え学に浅深利鈍の科（しな）あるも、必ず学を積みて禄に預かる。」

「信法頓漸」とは、私達の機根です。信する力、実行する力の深浅です。「これ味噌だから喰え」と言って出されて、それがウンコか味噌か分からんでも、言われた通りに「はい」と言って喰うだけの、己を捨てて実行する、信じ切る、成り切つて行ける人と、「そうかい？本当に喰えるのか？糞じやないのか？」とそう言う自我を立てての疑義の念が出る者と、色々あるでしょう。これが信法頓漸です。従つてそれがそのまま修行に反映するので、信が浅いか深いか、行に迷いが有るか無いかと言つ事になる。当然そこで修行に差が出てくる。が然し、そり言つ深浅の違いこそあってみても、やはり、「必ず行を待つて超證す。」

浅いなら浅いなりの修行が本当であれば、必ず隔てが取れて道に気が付く。入り方はどうでも良い。とにかく本当に只管を行じさえすれば、そのまま端的に通じておるから、信じて行じなさいと。修行なくして解脱は有り得ないが、正しく行するならば、必ず自覺すると保証しているのです。何となれば、因果無人ですから、原因があれば必ず結果が有るからです。だから道の人は、先ずこの絶大な因果の道理を弁えなければいけないので。

「例え学に浅深利鈍の科あるも」これは解くに及ばないです。

「必ず学を積みて禄に預かると。」これも同様です。その世界の実力者になれば、プロ中のプロになつたらば、自ずから道が開かれるので、とにかく努力が先だぞ、と言うことです。

「是れ即ち独り王者の優と不優と、天運の応と不応とに由るべきに非ざるか。若し学に非ずして禄を得る者ならば、誰か先王理乱の道を伝えん。若し行に非ずして証を得る者ならば、誰か如来迷悟の法を了ぜん。」

王者とは名君、君子です。名君に出会わなかつたらば、如何に忠臣がいて忠言を吐いたとしても、聞き取つて貰えないから道を誤るしかない。となると名君、君子に恵まれるか否か。是れは天運かも知れないがどうだろうか。如何に菩提心が有つても祖師に出会えなかつたらば、と言う意味をも含んでいます。本当の正師に出会えるか否かは、一つは運命だが、自分でよく探せと言う訳です。それも菩提心だからです。

「先王理乱の道を伝えん。」

これは治国平定の道の事です。天下万民を幸せにする道であり、失敗して國を滅ぼした理由などです。実情を良く確認し、それぞれの担当責任者の報告等を聞き、過去の王達がどうして成功したのか、何故國を滅ぼしたのかを参考にし手本にして、良く解析し判断する。この綿密な努力をここでは「学す」と言つたのです。そのような努力無くして國が平安なら、治国統制の法や四書五教のような教えなど必要ないではないか。それと同じ事で、

「もし行に非ずして証を得る者ならば、誰か如來の迷悟の法を了ぜん。」

これを繰り返し言つてゐるには大事な訳が有るからです。本当に行じなかつたら、仏が命がけで体達した解脱の消息は伝わらない。お釈迦様が靈鷲山（りょうじゅせん）に於いて金剛羅華（こんぱらげ）を拈じ、そこで拈華微笑（ねんげみしょう）した迦葉尊者に何を証明し伝えたのか、その重大な法、「我

に正法眼蔵、涅槃妙心あり。今摩訶迦葉に付囑す。」)の一大事因縁の端的をどのようにして伝えるのか。この法がなければ、どのようにして迷いと悟りの区別を付けるのだ。畢竟自分で自分を度するしかないが、どのように修行すべきか、その方法が分からぬじやないか。だから修行努力して体得により伝えるしかないと。

「知るべし行を迷中に立てて、証を覚前に獲ることを。時に始めて船筏の昨夢なるを知りて、永く藤蛇の旧見を断ず。」

「行を迷中に立て」とは、菩提心を起こすその時は、迷いの真つ只中でしょう。真つ只中で修行の方法を聞く。これが修行の始まりです。迷中の真つ只中で、このように工夫しなさいと具体的な修行の方法を聞いたら、「よしー」と決定して、その通りに行すれば良いのです。行するとは、見る時には見るばかり、歩く時は歩くばかり、坐禅ばかりで微塵も迷は無い。迷中だとしても、その物ばかりになればいいのです。この瞬間自己は無いので、迷中がそのまま道となり端的です。この意が次の句に成るのです。即ち、

「証を覚前に獲る。」ことです。迷に対する証ではない。迷にあつて己を捨て、只見、只聞き、只食べ、只歩き、只坐禅をして、吾我の心無く端的であれば、それ自体が既に確かな道(証)となつて現成している。その物それと悟つていなくとも、田前にその物が現れてある。本来の道とは、このように迷即証であり一つ物だから、心配するなど言つ事です。

覚る前とある通り、要するに本来既に道だから、誰でも徹すれば得る事が出来る道だと激励しているのです。

「時に初めて」菩提心を起こして即今底の修行を始めたら、あれこれの手段や沢山の仏の教えなどに迷つっていたものがストンと落ちて無くなる。即ち言葉や理屈を頼りにしていた悪知悪覺が取れて、執われから解放された時です。その時初めて、

「船筏の昨夢なるを知りて」船筏とは船であり筏です。それら皆、昨夜の夢事で何にも成らない事が分かつた。その意は何かと言つと、迷いの岸から悟りの岸に渡すには船や橋や筏がいる。仏が法を説いて導いているのも船筏であり月を示す指に過ぎない。つまり言葉に過ぎず、語句に過ぎない。それらに囚われているのが迷いです。月は天にあります。既に道であり、既にその物だと気付いた途端、指も言葉も語句も無用だと分かる。渡つたら船筏からは降りなきやならない。降りたら無用であり捨ててしまふでしょう。自然なことです。事実の様子が分かつたら皆そうなるのです。「只」には一切御無用々々々と。当然ながら、

「永く藤蛇の旧見を断ず」です。藤はやたら絡み付くし、ぐにゃぐにゃっと出でると、あつ! 蛇じやないかと驚いたりする。智を働かして疑つたり想像するからです。自己有るが故です。これを藤蛇の旧見と言うのです。迷中にあつても本当に行じれば、それがぼとりと落ちてしまうのです。早くそう成れとの意です。

「是れ仏の強為に非ず、機の周旋せしむる所なり。況や行の招く所は証なり。自家の宝蔵、外より来るらず。証の使う所は行なり。心地の蹤跡、豈に回転すべけんや。」

「是れ仏の強為に非ず」これら余りに素晴らしい過ぎて信じられないだろうが、仏がわざと誇張したり、こじ着けて言つたものではない。ただ、

「機の周旋せしむる所なり」です。機とは我々修行者の事です。修行者自身一人一人が、菩提道心に由つて努力した者が、自ずからそう成つて行くだけです。誰がどうした物でもない。従つてもつと端的に言えば、正しい坐禅さえしておれば、それ 자체がそれ 자체を証する時節がある。つまり、具体的な行為には必ず具体的な結果がある。それを、

「況や行の招く所は証なり」と言つたのです。

「自家の宝蔵」自家(じけ)とは自分です。本人です。一人々々みんなです。宝蔵とは本来の自己で

す。囚われのない本来の自己を「自家の宝蔵」と言つたのです。」の素晴らしい世界は、

「外より来たらず」です。初めからその物でちゃんとしているのだから、求めることも離れることも出来ないのが道です。況や他から持つて来たり失つたりする代物じゃない。頭の中で研究とか言って観念で作り上げた虚像話しとは全く違う宝。八風吹けども動ぜず天辺の月です。有つて無いのだから変質しない、使つても無くならない宝です。今の様子その物ですから、永遠の命です。

「証の使う所は行なり」証とは明らかで疑う余地のない様子です。事実であり真理です。いちゝ明々白々の端的です。これを証明しているのが今の様子です。見聞覚知そのものです。眼耳鼻舌身意であり色声香味触法です。使う所と言つるのは、証を現してあると言つ事です。これは行、即ち日々時々の様子しかない。それが、

「心地の蹤跡」です。本来の心の姿であり様子です。今、今、平常心是道です。應無所住而生其心です。まさに住する所無くして而も其の心を生ずです。何を思つても考へても、どんなに感じても、それらの一切が何處にも留まり残つたりしない。作用はしてもその蹤跡は何處にもないのが心です。この空なる消息を体得すればいいのです。要するに前後の無い「今」です。「只」です。何もない。今、今です。瞬間に現れて跡形もなく消えている。有つて無いのが心です。無くて有るのが心です。だから自由自在なのです。これを空といつのです。心は本来迷つても苦しんでもいない、解脱してあるから、次の様子があるのです。

「豈に回転（えてん）すべけんや」です。だからどうして変わりようがあろうか、有る筈がない。道は捨てたり無くなつたりする物ではないと言つといふのです。

「然れども若し証眼を回らして行地を顧みれば、一翳（一ちえい）の眼に当たる無し、將に見んとすれば白雲万里。」

「然れども若し」とは、反語に見えるが今は強調です。そうは言つては見たがと反芻を促すべく下（しも）に掛けて、更に本源に氣付かせる論法です。

「証眼を回らして行地を顧みれば、」

「証眼とは全く癖のない心眼です。無我です。隔てのない、拘りのない心です。確かな眼で今の様子を仔細に点検して見れば、又端的から見れば、

「一翳の眼に当たる無し」です。

一つも法でないものは無い。氣になる物は無い。捨てるべき物も無い。つまり不自然であつたり不明な事や擬議すべきこと、過不足など何一つ無い。全てが明白で、極めてからりとしさっぱりしているのです。翳とは遮るとか曇りや影のことと邪魔物のことです。

それはその筈です。眼は良くも悪くも無く、たださらさら、さらさら見て瞬間々々で終わつて何物も無いのが事実であり本来です。見るのが悪いんじや、あのが好きじや嫌いじやと言つても眼は一切関係ない。善にも惡にも拘わらず、美醜にも拘わらず、自他にも拘わらず、一切に拘わらないのが眼の眞実の世界です。だから、「一翳の眼に当たる無し」です。耳もそつです。全く公平にどの音も「只」聞いて終わつてしまつ。何にも迷つてないし、引っかかるてないし、執着していなし、差別もしていない。完全平等であり完全平和な世界です。全身すべてがそうです。心もそうです。これ程本来は救われておるぞと言つ事です。この事を本当に知れば良いのですよ。

結局自我を起して認めるから問題化するだけです。認める我見が出た瞬間、真実と隔たり迷いが始まっています。この心の癖、旧見を取る事が修行です。

「将に見んとすれば白雲万里。」

そう言う旧見、拘りを持つて、真理とか非真理だとかを立てる自己が有るからです。認める物が有るからです。そんなものは初めから無いのです。無い物を追いかけたら十万億土の彼方です。白雲万里です。永遠に迷い続けるぞといつことです。

その物それ、今、今は明々白々じゃないですか。「只」吐き、「只」吸うばかりです。他に向かって何かしたら道から逸れてしまつ。見たまま、聞いたまま、今の様子の仮。これが道であり法だから、その物に任せて「只」在れば良い。従つて、若し自己を運んでこの上、分かぬとしたり、求めたり、見ようとすることは全て煩悩だから迷いなのだと、有り難い注意です。

ではどうすればいいのかです。初めから祖師方が言つてゐる通り、只管打坐することです。坐禅ばかりになつて我を忘れることがあります。「只」坐禅し、「只」行する事です。

「若し行足を挙して證階に擬せば、一塵も足に受る無し、將に踏んとすれば天地懸隔す。」ここに於いて退歩せば、仏地を勃跳す。」

「若し行足を挙して」

如実に「只」「今」即ち只管であつさえすれば、壹つとも思つても無いのです。そのものが既に真理であり道だからです。

「證階に擬せば」

だから未悟であつても自己なく只管にあれば、迷にも汚れも惑乱葛藤も無いので證の世界と同じです。その上から観るならば、と言つ意です。擬は計る、推論する、相談する義です。

「一塵も足に受る無し。」

只管には一塵も無い。歩いて歩く者も足も無い、歩行無き歩行です。これが本当の歩行です。「只」是の如し。

「將に踏まんとすれば天地懸隔す。」

己を計り出して掘もうとしたり、一步を踏み出して他に求めたら總て迷いです。仏を求めて悟りを求めても駄目です。

ですから皆さん、合掌礼拝する時は「只」やつなさいよ。仏の心と直結するよつに無心に只の合掌です。何でも只出来たら（老師恭しく合掌）鰐の頭もこいつして只拝める。そうしたら仏も拝むが、三才の童児の足元も「只」拝める。と言つて事は相手なしに誠の心が色々に作用するだけです。限りなく純粹で美しいでしょ。†

従つて皆さんは自分の機根を試すならばね、草取りでも雑巾掛けでも何でもやって見なさい。只淡淡々と、何の心も無しに出来るや否や。出来たら上根です。確かに上根ならば、本気になつてやれば悟れるなと思つたら良いです。それだけ法縁が熟してますから法所近きに有りです。いろいろして続かなかつたら、これは悟るまでに片付けなきやならぬ問題があるぞと思つたら良い。でも行じてさえおれば必ずそれに近づくので、根気よく続けることです。それで草取りでも掃除でも、始める時には決心してやるんです。よし、何が何でも只やるぞ。一本だけで取り切るぞと。一本だけを本当に取るのです。千本も一本です。やれやれこれだけしたのに未だあれだけ有るのか、は落第ですからね。

こうやって自分自身の機根を自分で点検をしてみて下さい。他に求めることではなく、内に於いて一心で有るや否やです。自分が「只」出来るか出来んかの問題ですから、自分だけの問題です。我を忘れて「只」やついたら何時悟るか分からないのです。正師に出会つた瞬時に道を得た人があるのも頷けるでしょう。三日三晩でぶち抜いたのもそうです。竜樹は七才、六祖の師匠、五祖は十四才で物になつてゐるんです。永嘉大師やお察は読經三昧で悟り、お三は縫い物三昧で道を得た。これは只一心不乱にして、成り切つて自己を感じたからです。ですから道は決して遠くにあるんじゃない。今ここ、これです。今この事に徹すれば良いんです。その為には意味のない単純な事が一番良いです。草取り薪割り、食事の支度や洗濯、掃除の様な単純な事が良いです。

子供さんや孫さんが朝から晩まで色々なことをして遊ぶでしょう。危険なことでなければ一つの事に夢中になつてたら、知情意が一つになつて我を忘れておるその時、心が一番充実しておる時です。

ですからその瞬間はそつとしてやる事です。これが心の最も安定した所、心が折り合つた所です。小さい時から、自分が一番安らいだ世界が何であるかを体験して知つておること、そしてその領域をちゃんと持つていることは大きな救いです。大局にある騒がしさから、瞬間に静寂に帰すことが出来たらどんなに楽か。今の子供達、テレビのアイドル達に雄叫びをあげたりしてますが、本来的な静寂さが無い証拠です。これは不平不満イライラが募り易い状態なのです。実に不健康なのです。自發的にやり出した時が一番延びる時ですから、この時を見逃すことなく幾らでもやらせることで解決するのです。

つまり、心として発動する前の混沌とした所を大切にすることです。身心一如、物と我とが一つになつて没頭するよう育てるのです。従つて知性を注ぎ込む事と違い、知情意の同化がポイントですから、我を忘れて没頭する所にポイントをあいて育てて下さい。その子は理由無く端的に行為していくまづから、成り切りやすい状態です。純粹な心を育てることは、単に親から見て素直で良い子と言うだけではありません。豪快にしてストレート、無邪氣にして端的に成長するなら、成り切る力が基本的に具わっていますから、志さえ起こせば何時悟るか分からぬ、「これが楽しみじゃないですか」

とにかく無我夢中になることです。我を忘れて事に当たる力がありさえすれば、勉強でもスポーツでも仕事でも夢中になり没頭すれば、何時成り切つて自己を超えるか分からぬ子供です。先ほどの「知るべし、行を迷中に立てて、証を覚前に獲ることを。時に始めて船筏の昨夢なるを知りて、永く藤蛇の旧見を断ず」とあるように、無我夢中になつて我を忘れる力がついていたら、何時隔てが落ちるか分かりません。

道元禅師は本当に長い間苦心しましたから、こいつ言つ細かい所を説くこと至れり尽くせりです。「將に踏まんとすれば天地懸隔」です。知性で求めて行つたら、葛藤惑乱の虜となり、苦しみはしても救われることはないです。そうじやなくて、何でも良いから無我夢中になり、我を忘れて一心不乱にしている時、それを乱さぬ事です。夢中でテレビに見入ることと違いますよ。行為です。行づれば證その中にあります。

当座、皆さんには離れる事が出来ない生活、仕事があるのですから、「只」夢中になり一心不乱に没頭することです。能率的でもあり丁度良いじゃないですか。体を壊さない程度にやれば。損得を忘れ己を忘れ、何もかも忘れて夢中になる事です。それだけで良いのです。

「いいに於いて退歩すれば」

ここが大事です。将に自我を立てて相手に対し、踏み込もうとするでしょう。この癖を退けて、只端的であればよいのです。退歩とは図り出さない、自己を立てない、つまり相手の無い端的の事です。只管です。退歩して只管を鍛る、そう努力さえしておれば、

「仏地を勃跳す」

一切を超越するのです。悟りも仏も無いのが眞実の世界です。仏の境界は何にもない世界ですから、仏地をも勃跳して始めて道が得られるのです。本来我々は仏の丸出しですが、他に向かつて求めるから、仏でありながら衆生となり迷いとなるのです。だからその癖を取ればいいのです。他に向かつて求めず、今、縁のみ。成り切り成り切りの努力です。いいですね。

これを間断なく一心にする事が修行です。修行が迷いの雲、心の癖を取つてくれるのです。安心しておやんなさいと。仏の言われる事ですから、信じてやって下さいよ。仏祖に嘘はないですから。信じて行げるだけです。はい、今日はこれまでに致しましょう。

茶礼会

参禅者A・・ 初めまして。今日初めて伺いました。呼吸に徹すると言つ事だつたんですけども、私はそれがなかなか出来なくて頭の中で吸つて、吐いて、吸つて、吐いてと言葉で追つていく、と言

う事で宜しいんでしょうか。

老 師・・・ はい。初めは結構です。それを失つと心が何処かへ行つてしましますからね。初めは仕方がないのです。自転車が乗れるようになると何度も転ぶのと同じです。

参禅者A・・・ ありがとうございます。

老 師・・・ 吸つて吐いての事実は、止む事の無い様子ですから、そこに着眼がさだまれば、頭でどうこうする事がいらない事だと分かつてきます。この大事なポイントが分かつた瞬間から修行が急に楽になります。事実は頭でこねくり回す観念や理屈とは全く違う事が分かると、後は事実だけを純粹に守るだけです。事と理の違いが分からぬ間は、その区分が出来ない為に一番苦しいのです。

理と言うのは観念の作り事の世界。事は事実の世界。理と事は全く関係ないので。事実でない世界、今で無い世界がどこにあるかと、自分の上で深く点検してご覧なさい。今、全て事実でしょう。見る事から、聞く事から、食べる事から、手を上げる事から下ろす事から等々、起きて寝るまでの全てが事実だから理ではない。

と言つことは意識や知性や観念とは関係がない世界です。ですから事実には本々自己が無いのです。この事が分かると頭の騒ぎは収まつてくる。要するに本当の事が分かるに従つて迷いが取れるのです。この事を道理で知つたところで何の力にも成りません。実地に事実ばかりになり、事実に直接触れなければ分からぬのです。それで早く念想觀や心意識から離れた今の事実に気付くことです。一呼吸ばかりになることです。

簡単な言い方をすれば、迷うのは事実の中に居りながら事実から外れて、頭の中の虚像の作り事の世界に迷い込んでると言う事なのです。この根本的構造が改善されない限り、騒がしいし、不安定だし、悲しみやら辛さやら、そう言つた諸々の感情に翻弄され、諸々の煩惱から逃げられないのです。虚像世界から脱出するには、今の事実に居れば良いだけです。事実には煩惱など何も無いからです。だから一呼吸だけになっておれば根本的解決が付くのは、根本の構造改革をするからです。自分の生活の原点に光を当ててご覧なさい。つまり、本当の今、本当の事実に注意深く、注意深く成ることです。これを中心にして生活するなら、虚像との涯際が自ずから明白になり、自ずから落ち着いてくるのです。無用な時に勝手に動き廻る心の癖がなくなり、必要な時に自在に作用すれば良いでしょう。意識で何とかしようと思つても、それは無理ですよ。

その為には今、為すべき事を大事にして、「只」する事です。

参禅者A・・・ ありがとうございました。

老 師・・・ ここですね。先生とお呼びしたら又叱られるんですが、原子物理の世界的な大家がおられます。慶應義塾大学の名誉教授でらして、湯川先生とか友永先生に師事されたり協力されたりして、今や世界的な権威者の小沼先生が居られます。科学者と精神そのものの真髓をついて行こうとする禅との兼ね合いの所を、ちょっと御伺いして見たいんですけど。ちょっとマイクを回して見て下さい。

小沼先生・・・ この前私、実は質問したい事があつたんですが・・・

老 師・・・ そうですか。

小沼先生・・・ 今この事から離れて、先に質問させて頂いて良いですか。

老 師・・・ はい。どうぞ

小沼先生・・・ 呼吸に徹すると言う事を、私習つたんですが。この会初めてなんですけれども、実は今日ここに来るにあたり、老師の坐禅に、ほんの僅かですが触れていたんです。昨日の朝まで数日間老師と一緒でしたから。で、呼吸に徹することの大切さを昨日、一昨日と強烈に教えて頂いたものですから、今日電車の中でも、何となく注意し眞面目に呼吸してるんですね。

で、一方では歩く時には歩くに徹しろ、と言う教えを受けております。電車の中で呼吸の事ばつかり考えてると、これはどう言つ関係になるんだろうかと、実は頭の中で混乱しておりました。

老師・・ 私達生活していく為の色々な機能が備わっています。一つ一つの機能は全部独立して、それぞれを妨げないんです。だから呼吸しながら、見ながら、聞きながら、歩きながら、食べながら、全部可能になっています。それは生き物としては真に自由自在で便利ですが、目的が悟る為となると、道としてやらねばなりません。身心一気に成り切り、事に徹し自己を忘じ切らなければ解脱出来ませんから、ぱらぱらでは困る訳です。

「のばらばらに機能することが当たり前になつてゐる意識構造と行為の関係を改め、一つ事に統一し全身一体型に集約する必要があるのです。つまり今、その事に徹する努力です。坐禅ばかりになることです。そのためには一切を休止することが前提です。坐禅の時は呼吸も意識から外して自然にさせておくのが道です。呼吸ばかりになる為には呼吸に意識を集中して、他に向かわないようにすることです。この時は一切の動きを制止することです。歩きながら呼吸に没頭すると、自動車にひかれ死ぬ事態も起こり兼ねませんから、それよりも、そんな事に成らないように充分気を配つて一心に歩くことです。呼吸を忘れて「只」歩くことです。ですから歩く時には歩く事を優先する。つまりその時の一番大切な事に中心をおくるのです。食事の中心は何かと言つと、摘む時には摘むが中心であり、運ぶ時には運ぶが中心であり、口の中に入れた時には噉むが中心で、中心が時々刻々変化して動きます。これ全体が食事ですから、今の中心が流転をして食事たらしめているのです。これも無常だから自由が利く、自由が利くから流転が出来る、流転が出来るが故に、機能し作用する。だから視点が二三こころ変わつて行きます。

変わつても、今、今の一一番の中心を離さない様に注意し努力するのが、生きた本当の修行です。電車に乗つた時は、今、先生がおっしゃつた様に何もする必要がない。「只」呼吸ばかりになると小沼先生・・ 今は先生じゃありません。私は実はですね、いじいで先生と言われますと困るんですけども。・・・じや、仰つて下さー。最後まで。

老師・・ 列車の中では意識して呼吸をしていた。これは正解です。今は意識してやらないと、呼吸と心が一体になりません。心が定まつておりませんから。これが最初の段階のしなければならない修行です。先程のお方も同じです。何でも最初はその事をわざと意識して、逃がさぬ様に努力しないと駄目です。落書きするなど書いて置かないと、落書きしますからね。落書きするなど言う事も落書きなんで、本当はやつちや行けない事なんですよ。が、しかし落書きされるから落書きするなど書いておかなきゃいけない理由があるのです。

それと同じで、嘘ではない真実そのものの呼吸を初めからしておるんだけれども、心身が隔たつている限り、呼吸から心が離れています。呼吸と一つになる為に、余分な事ながらもう一度知性と意志を持つて明確化させ、意識でとらまえておかなければ、頭のバラバラ現象はまとまらないのです。一つにまとめる為には、どうしても意識もいる、注意力もいる、それを認めると言う事もいる、執着もいるんです。で、まとまればそういうものは、自ずから余分だと言つことが分かつて、その瞬間から余分な事をしなくなるのです。如何ですか、先生。

小沼先生・・ ありがとうございます。又先生。(笑)あのー、私)紹介頂いた様に大学で、確かに大学では先生なんですけども、ここでは新参者の第一年生の、しかも初めてですから。とっても落ち着かないんですね。で、実は先程ちょっと申し上げたんですけども、実は老師と二月の二十九日から三月の一日前まで、一日間京都で一緒の会議に出でおりました。それまでは、いつ言う会が存在する事も全然知りませんでした。

只、坐禅と言うものに関心も興味も全然なかつたかと言つと、そうでもないのです。その辺の事をちょっとと申し上げたいんです。

その前に実は老師とは、九年前にもある会議で、一緒にだつたんです。九年間、無沙汰していて、今年の今月の初めにお会いした時に、仰る事が私にとって非常にピンと来たもんですから、それで三月

の末に、広島に行く用事があつたもんですから、お尋ねした次第です。四十時間ご一緒でした。四十時間の私の経験と言うのは、ものすごい強烈な経験で、一つだけの事を教えて頂いたと言う感じと、同じ事なんですが、非常に沢山の事を教えて頂いたと感じています。で、その中身を別に今から講義を始める訳ではありませんから、先程の老師の「発言の「科学者が何でここに坐つてゐるんだ」というお話し。

ちょっとそれについて、以前から気になつてた事をお話し申し上げたいんです。実は、禅と言つ言葉は、私の頭の中に、と言うか私に意識的に降りかかるつて来たのは、外国なんですね。今から言つて四十年位前なんです。私、今、年なんですが、外国に行つてると日本の事、色々聞かれるんですね。日本の政治の事も聞かれるし、科学者の様子も聞かれますけれども、それと同時に歌舞伎とか、あるいは禅について、仏教について聞かれるとですね、困っちゃうんですね。何にも分かつてない。本当に分かつてない。

で、そんな事があつて、これも非常に大事な日本や中国の文化の一つだなと言う事が、前々から気になつて。そういう意味では機会があつたら知りたいなど。宗教心と言つより、もつと言つてしまえば好奇心だったのかも知れない。

では本職の方の科学をずっとしてきますとですね、科学は果たして限界があるんだろうかどうだろうかと、こう言う問題があります。順番順番に物事が解明され、その都度新しい論文が登場する。問題が解けてくる。じゃ、何処か行き着く終わりがあるんだろうか。で、私ですね、ここまで行つたら科学はやる事が無くなつちゃつたと言う事は、今後も限界は来ないんだと。何処まで行つてもやる事はあるんだと。

ニコートンがリンゴの落下から或る法則を見つけて、その法則についてはそこでお終い。だけども、それ以外の問題が出てくるとか、或いはその問題が限界があるとか。色んな意味ではですね。一つ一つの問題には限界がある。で、科学全体としてお終いになる事はないと思う。次々に今だつたら、遺伝子の構造から何から想像がつかない様な、相当なスピードで分かつて來てる。そうすると、分かつたらお終いかと申しますたら、終わりは無いだろうと。無いんだけれども、それじゃ、科学は全ての事をいづれ解決するんだろうか。

人間の脳の働き、これは今の科学で随分分かります。遺伝と言つ事についても。何故人間の子供は人間になつて、猿の子供は猿かと言つ事も、そういう事は科学で皆分かるんですけども、それじゃ、将来全ての事が分かるだろうかと言うと、私そうじゃないと思うんですね。科学で説明つかないものが、やっぱりある。そういう気が以前からしていました。で、老師にまたまあ会いする機会がありて、たまたまお話しする機会があつて。もっとお話しを聞きたいなと言つ心境であります。ありがとうございました。

老師・・・ ありがとうございました。今後先生と言つ尊称は・・

小沼先生・・・ 無し！ ここでは何も教えてませんから、私。

老師・・・ (笑) 分かりました。私達心を追究する側からしてみますと、科学性とか自然とか、それらの言葉の意味する所と、禅の純粹性、法と言つものとが相反しないんですね。衝突しないんです。仏法は事実である因果の世界を直視する事から始まって行きますので、正に科学的な純粹精神がないと禅は成り立たないので。妙なものを信じて、常識や科学性を無視したら、禅ではないのです。因果の法則が基本ですから、禅は非常に科学的でクールで、純粹な事実に着目して始まるのです。だから寧ろ科学、特に自然科学の学者は禅的な要素が在るので。天文学とか実験家は新しい発見の為に無我夢中です。自分を忘れています。

ただ根本的に異なる点は、禅者は自分を超えることに目的があり、内側の汚れ無き世界を求めています。科学者は自分の内的世界などどうでもよくて、折角我を忘れて良い線に達していても、それを

摸らずに外側の学問、即ち新しい発見を大切にすることにあるのです。そうでなければ学問が成り立たないと科学者が思い込んでいたとしたら、それは間違いです。学問される自分自身が純粹で在れることは、本当の学問となり活かされる学問となるのです。ここで不純な学問や科学が出現し、人類を危うくするのです。

いざれにしましても我を忘れて学問する様子は、純粹で单一の世界に於いて禅その物です。基本は非常に禅的なのです。が、禅にならないのは、他に向かつて結果を求めるからです。かの清水先生もしばしばそれを感じました。それがあるもんですから、小沼さん、初めの内は、心身の分裂状態がまとめるまでは苦しむかも知れませんが、この要点が一端手に入つたら、学問の為にもとつても良いと思うんです。樂になることは勿論、人生の為にも眞実を知ると言う意味でも、追究なさつてみたら如何かとお奨め致します。今世紀、今生最大最上のお奨め品でござります。（笑）これ以上のお奨め品はありません。

参禅者B・・ 先程三十分坐りました、最後に老師が、「今、三十分坐つた、そのすつきりした気持ちを深く味わつて見ろ」と言う様なお話でした。そのお話を私なりに解釈すると、勿論未だ悟つてしまふから、悟りと迷いが同居してゐるんだと、私は取りました。その、同居してゐるんだから何パーセントか悟りがある訳なんだから、それを味わつて見ると。片方ではもにやもにやした妄想が沢山あるからはつきりとは分からぬ。それをなるだけ掘んで見ると。こう言う事だったようですが。その辺の事をもうちょっと詳しく述べて頂きたいんですが。

老師・・ 悟りと迷いとが混同していると受け取つて宜しいです。悟りと言うのは決定的な自覚症状を得た時です。その時迷えない明確な法のライン、涯際がきつちりするのです。だから尊いのです。見てゐる時は、見てゐること自体に迷いが無いのです。それは見てゐる自分が無いことを意味します。この時、本当に見てゐるのです。この決定的な様子を体得した時、大きな自覺があるので。これが迷いから覚めた消息の悟りです。

ところが同じ見てゐる時に、人から「あ、それ純金だ」「いや、メッキだから違うよ」と言われたら、眼の世界から頭脳の世界となり、純金だメッキだと言う分別比較推考判断の知的觀念世界となり迷いが始まるのです。

只見てゐる時にはそんな問題は一切無いので、迷いも悟りも無いのです。それらを湧出する内的要因が無くなつた時、全ての問題から解放され解けるのです。この人を仏と言ひ、その道を仏道と言つのです。仏の世界であり、悟りの世界です。

決着が付いていないと、横丁から入つて来る刺激に直ぐ迷惑し惑乱する。この人を凡夫と言ひ衆生と言うのです。それで迷いと悟りが同居しとると言つことが出来るでしょう。それではつきり決着つけてしまい、決定的に安定した方が良いに決まつています。見る時には徹底見る。「只」見る。「只」坐るだけ。「只」聞くだけ。等々「只」するだけ。眼は純金ともメッキともダイヤモンドとも知らないし、言わないし、思わないし、そんなごたごたしたことに関わらない純粹世界です。解脱しているから、そんな拘りの人間的価値観の支配を受けないので。全体既に迷つてはいない世界ですから、一切の思いや考えを入れずに、本当に、何を見るにも、何を言われても、「只」見、「只」聞き、「只」働く様に努力することです。徹し切ればよいのです。

参禅者B・・ 何を言われても？

老師・・ そうです。言われた事に耳を貸すと、脳が即反応して、人間の価値観、自我と言うものが出てきて、總てと相対關係となり対立構造となつて迷いが始まるので。何を言われても「只」見て、「只」聞いておれば隔てが無いから迷う動機が無い。迷いは身と心とが隔たり、物と自己とが隔たる事です。「只」を体得すると常に一心だから隔たらない、これが悟りです。結定する時は一心を確立する事で、本当に徹した時に、大きな自覺症状がある。切れて落ちた時にもたらされる衝撃的な大事

件なので一大事因縁と言つのです。

自覚症状がなくても、迷わない一心の時は仏の世界です。だから迷わない様に、迷わない様に、淡々と努力しておれば良いのです。つまり己を図り出さなければ隔たらないから道です。聞いても己を図り出さなきや、聞きっぱなし出来るでしょう。そしたら迷いが起こらんでしょう。煩惱がない時が仏、迷いがない人が仏です。つまり己が無ければ仏です。私達は本来仏です。自分を立てて隔てを作つて自分から迷つて行く。自分から心騒がせて仏を殺していく。ここ所が分かると、これから貴方が日常の中で、悟りと迷いの上で、隔てのない事実のみのラインでやっていけば良いのです。「只」淡々と迷いのない生活をして下さい。

参禅者B・・・ 日常で、そんな事出来るんですか。

老師・・・ 出来るとか出来ないではない、初めから眼はどうあつても迷えない。見るだけしか出来ないのだから。だから眼は迷えつたって迷えない。それ程確かなのです。だから今の一事実に任せて「只」あれば良い。とにかく心静かにして意を持ち出さないことです。初めからそうは出来ないし、又意識的に出来るものではない。けれども今を見失わないように努力し、雑念は直ぐに捨てて今の事実に帰る努力をしていたら、無自覚時間も心の無意識行為も取れます。心のそうした癖が取れはつきりしてくるのです。努力無くして解決していく筈がないでしょ!?

参禅者B・・・ その理屈は分かるんですけど、「只」見ると言うのは努めてやれば出来るんですか?

老師・・・ とにかく出来る出来ないではない、眼に任せて見る!

参禅者B・・・ 眼に任せて見る?

老師・・・ そうすると好きとか嫌いとか言つてられない事実に目覚める。見るまましかないから。他に何にもないから。そしたらさらっとしてくる。事実によつて事実の真相を知るしかないので、今の事実だけに着目して生活するだけです。それを頭で理解しただけでは駄目です。本当に徹するまで、理屈を入れない様に努力し続けないと道を得られません。着眼が掴めたらひたすら行づるのみです。

参禅者B・・・ はい、良く分かりました。

老師・・・ ここの人の質問は大好きですよ。一番根本の問題を掘り起こすでしょ! 後は実行するか否か、です。ここのが問題です。やるしかないですよ。

参禅者B・・・ やるしかないですね!

老師・・・ 自分は出きないと思つていても、眼は「只」見るばかりです。外に何もしていないので、す。無我です。「只」見てるんですから、隔てなく、平等に。この事実を自分で体得し自覚するだけです。迷いのままじゃいけんでしょ。努力するしか無いですね。

参禅者C・・・ 初めて参りました。半年程坐禅をしているんですけど、色々な事が浮かぶんです。同時によく分かったのは、雜念が出没するのは一つ事だな。それが次から次に入れ代わり立ち代わりするけども、その様子は一つだけだなと言うのが分かりました。だったらその一つを呼吸に徹すれば良いんだなと言う感じになつてきました。徹しているその自分を意識している自分がいまして、そういう意識しているのは未だ徹してないからかなと自覚しています。しかしこれは多分過度期で、そう言

う状況でも良いんじゃないかなと、認めてそのまま続ければ良いのか。」こら辺をちょっと教えて頂きたいんですが。

老師・・勿論、過渡期でもありますし、認める自己があると言う事は、徹してないと言う事ですから、どちらも事実です。それではつきりしない訳です。それではやはり縁に触れたら迷うから、迷わない様に結定するまでは努力すべきです。徹しきると観察する自己が無くなります。だから深く禅定に入らなくちゃ駄目だと言う事です。それ自体に成ることです。今に成り切つて今を忘れ、自分自身に成り切つて自分を忘れる事、道が分かるのです。ですからどうしても今、この物にしか行きつく所はないのですよ。行の招くところは悟りしかないと道元禪師も言つておられるですね。即今底を鍊つておりさえすれば徹する。これは信じて実行するしかないです。到達するまでやるしかないのです。そしたらその他のものは全部途中辺ですからね。未だ途中だ、まだまだと言つて途中の出来事は總て捨てる事です。

これだけやつたけれども、まだかとか、この先どれ程あるのかとか、そんな妄想せずに行なうことが大事です。

参禅者C・・ 少しは安心しました。

老師・・ 大丈夫です。特別何かをする事とは違いますから。「只」は何もしないことですから。坐るだけ、見るだけ、聞くだけです。増々興味深くなってきたじゃないですか。當に禅の本質ですよ。皆さんの質問は。

参禅者D・・ 質問させて下さい。縁が有つて昨日、ある禅寺がやつてゐる合氣道道場に入所しまして。そこは氣と言うものをすごく重んじていて、ヨガとかも凄く氣とか大事にしていると思うんですけども。以前駒沢大学で沢木先生が授業やつてゐる時に、学生に戒める為に、なんか氣で電柱に止まつている雀を落とした事があるって言う話もしも、確かに大学に伝わつてたと思うんですけれども。坐禅をして行く上で、そういう氣みたいなものとの付き合い方とか、禅宗の考え方を少しお聞きしたいと思うんですが、お願ひします。

老師・・ 気 자체を取り出して禅者の私に尋ねられたらですね、禅者は氣というものを別に見ていないし捉えていませんから、全身これ氣と言うしかないのです。ですから、皆さんが殊更に語るような気なんて無いのです。修行に当たつて、死をも厭わない氣力があればこそ、雪の上でも裸足でやつて行けるのです。これが怒りになれば、殺人にも及ぶのです。氣は生命力と直結し身体と一体のものですから、それが縁に由つて様々に作用するものです。情熱となれば恋の炎と成り、芸術や技術を生み出すエネルギーとなるものです。時所位の縁に拠つて、現れる様子が異なります。無限な姿で現れるものです。だから氣と言うものを特別視せずに、目的に向かつて全拳した時、気が大きければ大きい程、目的に向かうエネルギーが大きいので、思わぬ力となると言う、得体の知れないものであると理解して下さい。

だから娑婆心も切り捨て易くなり、迷いも払袖出来る。即ち知情意が一つになり易くしてくれるエネルギーです。不可思議なのが氣と言うものです。従つて他と区別して特別な存在として見てしまつと、氣は特定されて小さくなり、自由が無いだけ死んでしまうでしょう。氣は當に我々が生きて居るものですから、この体に同化しているものです。心そのものであり魂です。簡単に言う氣力そのものであり、理想そのものと離れられない状態にあり、一つのエネルギー化し、方向性を出した時の働きが氣というものです。

氣の本質は我々の身体自体の外にはどこにもないのです。在るとしたら体であり、有るとしたら心であり、有るとしたら気迫であり、有るとしたら靈氣ですよ。把握出来ないものです。無いが何時でも有る。現れ方はその時の様子によるのです。邪気になれば悪を無すし、時に信念となつて心身を超えて作用するのです。それこそ非常に大きな目的を達成する為の巨大なエネルギーになつて出てきた

りするでしょう。

邪気が溜つたら病氣にもなるでしょう。氣は神經にもホルモンにも呼吸にも心臓にも血圧にも直に影響をもたらす代物です。有つて無い、全く得体が知れないが、何時でも何処にでも自由に現れる靈體です。この氣を自在にする為には、氣を特別視せず、身心一如、環境と一体になつたその接点の「今」の自在な働きそのものを「氣」と理解した方が自然です。總て氣と関わっていますから、氣と言ひ葉に囚われない方が良いです。

本来の道に目覚めたら、氣は自ずから魂を大切に守るエネルギーとなり、断じて行う時には全身を火玉にして事を為す力となるものです。禅者が氣を語るところが言つ事です。そうすると、氣じゃ氣じやと言つてる先生達からは、素人で氣が分つとらんと言つ筈です。けれども禅の我々から言えば、それが本当の氣なのです。とらまえる氣、氣の本質など無いということ。縁に応じ心に応じてその時時にエネルギーとして化して出てくる。ある時には勢いになり、ある時には動作になり、ある時には言葉になって出てくるものだということです。身心一如になれば是の様子が皆解ります。矢張り正しい修行に勝るものはないと言つ訳です。如何でしょうか。

参禅者D・・ ありがとうございます。

参禅者E・・ 老師。

老 師・・ はい、どうぞ。

参禅者E・・ 高田と申します。修行の仕方についてお伺いしたいのですが、坐禅をずっととしてて、自分の念を立てない様に努力してきました、段々先程言われた様に雑念が少なくなつてきました。出ない事が多くなつてきました。そうしますと、自分が馬鹿になつたと言うか、そんな気がするんですけど・・・後、何で言うんですか、眼だけが有つてですね、物がこう動いてるんですが、動いてるだけ、それだけ。それだけ見えると言うか、写つてると言うか、そんな感じなんです。それをどんどんそのままやつていけば、宜しいでしようか。

老 師・・ とても良い所に来ておりますから、そのまま努力を続けて下さい。単純になつているのです。単純になると、あの見方、この考え方、ああでもないしこうでもない、といった観念現象、知性の謀りごとが次第に少なくなり軽くなります。無反応状態と似ていますから、馬鹿になり鈍感になつたような気がして、不安になる人もあります。全く別です。向上底ですから安心して下さい。むしろとても心が軽くなつてゐる筈ですよ。

隔てのある間の知性は、認めて直ぐに対象化しますから、それに対しても直ぐに考えて行く構造になつていています。これが執われです。それ自体の单一だと分別無用ですから、意味のない無駄な思考をしないのです。(老師マイクを取り上げて) 是れ、大きいか小さいか、そんなことを思いもしないし思う必要もない。決めようがないし決める必要がないでしよう。何かが別に有つて必要となり、比較が可能となり、始めて大小が決められる。大小に拘ると問題が発生する瞬間です。

従つて「只」單で在れば、決して問題が起こらないのです。何かを対象にした時から、大小が生まれ、善惡が生まれ、好き嫌いが生まれ、貪瞋痴が生まれて迷う。禅はこの一心を得ることにより、一切を超えるのです。それ自体は大でも小でもない、「只」その物それですから、それ自体即一心です。貴方はそこに向かつて向上していますから、次第に囚われが少なくなります。見る時には見るだけに近づいています。一つに纏まりつつありますから、安心して努力して下さい。

参禅者E・・ はい。

老 師・・ 遠慮は入りません。今が機会じゃと思つて何でも遠慮なしにお聞きになつて下さい。

参禅者F・・ 須川と言います。雑念が出た時に、出る本を見なさいと老師がよく言われますけど、自分が雑念連想したのを数えることと、出る本を見るとの違いを教えて下さー。

老 師・・ これは面白い質問ですね。連想はもう永久運動です。智恵を延ばすと際限はないのです。

どんどん連鎖し続いて行く様になつてゐるからです。深く思考することが出来ると同様、妄想も限りなく連鎖して果てしがありません。ここが厄介なところです。しかし、それがどこから出て来るのかと本を尋ねると、連想ゲームはそこで切れてしまうのです。本に着目することにより連想から離れることが出来ます。ここが大事なところです。本を尋ねることは本を枯らす事が目的です。連鎖の癖を取ることにあるのです。

連想した回数を数えるのも、全く同じではありませんが目的がそこにあれば効果は高いものです。何となれば、数える為には雑念が出た事実の認知が必要です。出たと自覚した時、雑念は瞬間切れています。が、直ぐ又始まる。数える為には確かに自覚が有つて後の作用ですから、確かに瞬間的には切れてはいても、切り込みが浅いので次の連鎖が早いのです。何故浅いかです。

数える時は横から眺めている時。その本は何処だと念自身に尋ねる時は、根本を手繰り寄せている時です。切り込みの深浅はここで起つてゐるのです。ですから同じ努力をするのでしたら、必ず本を尋ねることです。本を尋ねていない時は、修行をしているつもりで的が外れているのです。貴方の聞きたかった事と外れてるかな?

参禅者F・・・ 雜念を捨てた時、あ、雑念してたと気がついて、呼吸を離さないよう意識してするのと、雑念が出る本は何処だ、と見るのとどう違う風に違つんでしょうか。

老 師・・・ 切る事においては同じです、今に帰るのも同じです。ですから修行の方法はその人の様子ですから、幾らもあるのです。考える必要の無い時に出てくる念は總て雑念であり煩惱です。これがいつも言う心の癖です。災いを為し苦しめる本です。これらは總て悪として内容の如何を見ずに、即捨てる事です。この癖を陶冶するためにパツと捨てる事が修行です。道たらしめる努力です。いち早く離れる為に、「どこから出たか」と、念の本を追究して行くとパツと切れるのです。積極的攻撃的な修行の方法です。

消極的には、何もかも突っぱねて無視する事です。嫌な思いでも好ましい思いでも悉く無視する。しかしこれは流され易い為に初歩ではなかなか難しいことです。例えば、惚れて身動きが取れなくて苦しい時、その心を切り捨てるかというと、消極的な無視の方法ではなかなか出来るものじゃない。そうした時の修行は攻撃的に裁断するしかないのです。一呼吸に力を入れたり、「この念、一体どこから出るのだ!」と本を追究する事に依つて、得体の知れない執着力を切り刻むことが出来るのです。生ぬるい方法では切れませんよ。君、惚れた事ありますか?

参禅者F・・・ 何んですか?

老 師・・・ 女性に惚れたこと。

参禅者F・・・ あります。

老 師・・・ 苦しかつたでしょ。

参禅者F・・・ 苦しかつたです。

老 師・・・ ね。この自分の念をどう処理するか。処理するポイントが分かり、それを守る力がついたら煩惱を処理出来るし、自分をコントロール出来る。人生の迷いを切る刀を手に入れた事になるのです。要するに修行の大事な着眼が手に入つたなら、努力を惜しまなければ次第にそれが出来る様になる。さつと外す事がね。努力に拘つて初めて可能なのですよ。

参禅者G・・・ すみません。

老 師・・・ はい。

参禅者G・・・ 今の質問の続きなんですけれども。何処から出たかと、自分の内に対する追究と言つのは、それに対する答えを求めるんじやなくて、雑念を切る為の言葉なんですか?

老 師・・・ 畏論そうです。言葉と言つより方法です。切り尽くすと、出所の無い本に行き着きます。結論から言えばですよ。決定的に出る所など無いと言つことがあります。有るのは今の流転の様子

だと言う事實を、徹底的に追及し尽くして体得しない限り、心が納得せず折り合わないのです。正体が初めから無いと分かると、惚れた腫れたも、囚われによる幻想だと分かって納得するのです。つまり、囚われとは、作ったイメージが心中に焼き付き固定して、そこを占拠された様子と言えます。つまり、囚われる心、自己が有るからです。

身心一如になり隔てが無くなると、自分を意識していた囚われの心が無くなるので、焼き付けておったものが根底からパッと消える。囚われている間は絶対分からぬことです。暗い所で幽霊があると思ったら、もう恐ろしくて近づけない。夜が明けて見たら、こんなものを幽霊だと思ったのかと気が付くでしょう。ただね、迷いの中で迷いの無い世界を知る事は不可能な話だから、どうすれば迷いが取れるかと言う方法をよく聞いて、後は追究するしかないのです。明るくなれば、何もかもはつきりしますから、だから安心出来るのです。そのための修行ですよ。

世話人・・・じゃあ、ぼちぼち時間となりましたので、茶礼会を終わりたいと思います。正坐お願いします。どうも駆走様でした。

平成十六年四月三日