

正法眼蔵 有時の巻 提唱 第三回 仏教伝道センターにて

井上希道

坐に先だつて

暑くなりましたので充分に対策をして下さい。坐禅を難しく考えないで、「只」になる事が禅の眼目ですからね。考えたり思ったりすることを止めて一つのことを徹する努力です。と言うことは、単純な事をひたすらすることです。吸う、吐くに、素直に任せ切ればいいのです。その事だけに純一になる事です。純一になる事が何故大事なのか。

不純物さえなかつたら邪悪になる動機は何もないのです。それで純一になる。一つ事に素直に徹してやつて行けば良いのです。それが法なのです。色んな価値観、考え方、見解などを持ち込まないと云う事。つまり計らい事をしない事です。素直に「只」吸い、「只」吐く。これだけを単純にします。これが禅修行の特徴です。単一にして一切です。だから深くして明解なのです。それ故に尊く、而も根源からの救いとなる道です。

この何でもないことを真剣にします。これが大事なのです。意味あること、得になること、嬉しい事、楽しいこと、勝負すること、そう言う自己満足のことなら、皆躊躇無く一所懸命になれるのです。だが、何でもないことに一所懸命にする、真剣にする事は難しいのです。それは自我があつて損得などの執着や拘りが邪魔をするからです。純粹単純になれば、何事も純一に、真剣にやれるのです。初めから心底真剣に取り組んでするのは、その為の努力です。それだけ速くその人に成れるのです。心は自ずから整い純一になるのです。それだけ楽になり迷わなくなるのです。素直に単純に「只」することを只管活動と言い、「只」坐禅することを只管打坐と言いますが、これ自体が根元的な救いなのです。「只」一心が救いと云う事です。難しい事をするのではないことが分かつたでしょう。この何でも無いことを真剣に「只」する。一心不乱にすることを禅と言います。一心不乱に一呼吸しておればそれで宜しい。では、しっかりと坐禅して下さい。

正法眼蔵 有時の巻 提唱 第三回

三回目ですね。本文を少し読んでみましょう。

「丈六金身をもて丈六金身するを、発心・修行・菩提・涅槃と現成する、すなはち有なり、時なり。尽時を尽有と究尽するのみ、さらに剎法なし。剎法これ剎法なるがゆゑに、たとひ半究尽の有時も、半有時の究尽なり。たとひ蹉過すとみゆる形段も有なり。さらにかれにまかすれば、蹉過の現成する前後ながら、有時の住位なり。住法位の活鱧鱧地なる、これ有時なり。無と動著すべからず、有と強為すべからず。

時は一向にすぐるとのみ計功して、未到と解会せず。解会は時なりといへども、他にひかるる縁なし。去来と認じて、住位の有時と見徹せる皮袋なし。いはんや透関の時あらんや。たとひ住位を認ずとも、たれか既得恁麼の保任を道得せん。たとひ恁麼と道得せることひさしきを、いまだ面目現前を摸擦せざ

るなし。凡夫の有時なるに一任すれば、菩提涅槃もわづかに去來の相のみなる有時なり。」

先ず此処までにしましょう。斯くの如く言葉を駆使し、語を右に左に振ってありますから、大凡皆さん、知性でこれを理解しようとしても全く手がつかない筈です。これまた「別に好思量有り」と言うもので、分かるうとして言葉に携わると中毒症状を起こし、一生抜け出られなくなりますよ。毒氣に当たらぬよう、分かるうとせず、素直に「只」聞いて下さい。分かるうとする自己を離さないと言うことですよ。

### 「丈六金身をもて丈六金身するを、」

丈六金身と言うのは再三出てきましたね。仏の事です。仏像と思っても良いです。丈六金身を持って、丈六金身をするという事は、目が目をしておる。足が足をし、手が手をし、口は口をしておると言う事です。初めからその物がその物をしておる。呼吸でもそうですよ。吸う時は吐く時ではないでしょう。吸う時は吸うそのもの。これを吸うと言うでしょう。吐く時、そのものを吐くと言うでしょう。歩いておる時、その事自体を歩くと言うでしょう。本来その物がその物をしておる事です。つまり、「今」これで、このままで良いのだ。成仏している。仏なのだ。外に何も無いぞと言うことです。皆さん、朝知らない間に起きているでしょう。起きようと思つて目を覚ますことにはないのです。起きたと思つた時、知つた時はもう起きているのです。氣が付いた時には生まれてたと同じです。そろそろ生まれようかとか、今生まれようとしているな、なんて誰も知らないのです。氣が付いた時には人間をしていたのです。自分が自分であつたと知つただけです。この事を「丈六金身をもて丈六金身をする」、と言つたのです。それ自体で尽くされているので、それ以外のものを探しても何も無い。「今」これ自体で完成している。これを成仏と言うのです。この消息を体得するのが坐禪の目的であり菩提を究尽することなのです。

### 「発心・修行・菩提・涅槃と現成する、」

発心の時は発心の時、修行の時は修行の時、菩提の時は菩提の時、涅槃の時は涅槃の時です。一々がそれ。それがそれ。「今」がそれを現成しているのです。箸で摘むときは摘む時。口に運ぶ時は運ぶ時。噛む時は噛む時。味の時は味の時。つまり甘い時は甘い。塩は辛い。天は高く地は低い。水は冷ややかです。太陽は東から出て、西に沈む。こういうことです。発心、修行、菩提、涅槃と現成する。一々が縁に従いその時その様に現成している。まさに因縁所生の法そのものことです。

### 「すなはち有なり、」

これを「有」と言うのだと。みな法であり真理というに同じ。是れは道元禪師の言い振りで。趙州禪師ならば「無」と言うでしょう。とにかく一切合切の事ですから、空間軸の關係全体のことです。漏れた物は一つもないのです。

### 「時なり。」

何時も時ならぬ時は無い。吐く時も時、吸う時も時、寝る時も時、起きてる時も時、死ぬ時も時なのです。で、時は畢竟何物かと。この事を分からせようとして論じているのです。この時とは何物か。畢竟「今」「今」、修行の時、菩提の時、涅槃の時、一々時が現成しておる姿です。探す時なぞ何処にもない。来る時もないし、去ってしまう時もない。今が今を現成しておる。これが時なのです。時間軸から言えば一切合切の物は全て時の様子なのだ。

「尽時を尽有と究尽するのみ、さらに剎法なし。」

ここで道元禪師は、凡夫の弊害である分別して分けてみる癖。この場合は時と物とを別々に見る癖を打破しようとしているのです。尽時とは、今その物が時を尽くしきっておる。物と時は一体であり、身体と心も別物ではない。有であり時である。ちようど表だけの紙も裏だけの紙もないと同様に、物だけでも無いし時だけでも無い。時物同時一体、即一切の事です。その事を窮め尽くせよと。半分だけ今を尽くして後の半分はちよつと何処かに隠れておる。と言う時も物も有るはずがない。今この時宇宙全体、全てを尽くしきっておる時であり、余しておるものは何もない。これを「尽時を尽有と究尽するのみ」です。「さらに剎法なし」は、残り物とか無駄な物とか無用なものは一切無いと言う意。別の真理も時間も情報も、畢竟探すべきものも失うべきものも何も無いと言う意味です。

「剎法これ剎法なるがゆゑに、」

いいですか、「そのものがそのものなるが故に」と取ったら良いです。

「たとひ半究尽の有時も、半有時の究尽なり。」

ややこしい言い方に聞こえるかも知れませんが、簡単な当たり前のことを言っているのです。十分の一だ、三分の一だと言っているでしょう。半分は半分なりに、十分の一は十分の一なりに、それを現し尽くしているのです。洞山の「麻三斤」も趙州の「庭前の柏樹子」も、雲門の「乾屎橛」も、それがそれだと言っているのです。一センチは一センチの法。一ミリは一ミリの法。一円は一円なのです。一円無くしては百万億円もない。一步もなかったら江戸まで行かない。

お釈迦さんと十大弟子が一緒に歩いていて、可成りの力量の人達ですよ。十大弟子ですから一隻眼具した弟子ばかりです。お釈迦さんが唐突に、「此処に梵刹を建立せよ。」梵刹と言うのはお寺です。そしてたある僧が草を一本抜いて、大地にポンと立てて、「はい、梵刹を建立し終わりました。」と。草一本建てたのが何で梵刹なんだ。お寺なんだと。こういう答えでは知性が納得出来ないはずですよ。何故か、という疑問に対する知的要求に応えうる答えは無いのです。ここが問題なのです。体得して自覚すべき大切な処です。

一隻眼具し空を体得しておると、お寺も空、草も空と言うことが分かっています。草も梵刹も縁の物であり空です。時はいつも時です。それぞれを尽くしてます。只大きな箱物と小さな草、と言う外見に囚われない処まで達してましたから、だから躊躇なくパツと立てて「はい、梵刹を建立し終わりました。」鮮やかじゃないですか。お釈迦様はニンマリした筈です。

どこまで我見が取れて捕らわれなくなっているかを試したまです。こういう風に執われ無くなると言葉に用がない。言葉に用がないから是非が付けられない、大小が付けられない、綺麗汚いが付けられない。此処に縁としての平等にして空であることが分かるでしょう。だから草一本とお寺とが同じなのです。真相はお寺とか草とかの外見ではないからです。そう言う大見識が出てくる。執われのなくなった者のみの大境涯の事です。この事。「尽時を尽有と究尽するのみ、さらに剎法なし。剎法これ剎法なるがゆゑに、たとひ半究尽の有時も、半有時の究尽なり」と。今の例えで大凡分かったでしょう。「只」を練ればどうしても行き着く処ですから特別なことではない。自然の真相を言っているまでです。

「たとひ蹉過すとみゆる形段も有なり。」

蹉過とは間違えと言うことです。人間が間違えと見るだけです。自然に間違えは一つも無い、今に

間違いないなどは何一つとしてありません。一々見てご覧なさい。私達の生活の中にどれか間違ったものがありはしないかと。日常の全てを持ってして、間違った自然が有るか。何も無いのです。人間がある基準を頭の中に掲げておるものだから、それに照らした時に合わないものだから間違いだ。人間の勝手な言い草です。執われです。我見で弄いじくつてると言うことです。「たとえ蹉過すとみゆる、形段も有なり。」間違ったと思える姿や様子があつたとしても、それもその時の様子です。時を尽くしそのものを尽くしておる様子で、一向に法に違えた物は無いのです。道元禅師は又、「牆壁瓦礫みな仏事を為す」と言われています。つまり理窟を付けず、素直に縁に従い去れば宜しい、と言うのが本心です。

「さらにかれにまかすれば、」

彼とは、蹉過すると見る凡夫です。自己を立てて相手を見る人たちです。蹉過とみるその人の、その時の様子だから、と言う意味です。

私の師匠と坐禅を始めて間もない人との会話です。「只管打坐、正しく坐るとはこういう事だ」と、懸命に背筋を伸ばし等々して主張する訳ですよ。「じゃあ、身体が本もとこのように曲がった人でも、そんな風に坐るのが正しいのか」と師が尋ねたら、「そうだ」という訳だ。そうしたら師匠が、「此処に七曲がり八曲がりの道がある。これを真つ直ぐ通ってみる」と手の平を差し出した。果たせるかな真つ直ぐ直進したんだね。「それ見ろ。道が曲がっているのにどうして真つ直ぐ通れるんだ。そうしたら道なりに行くのが法であり、それが真つ直ぐではないか。身体がこうなっている人は、曲がったままがその人にとって真つ直ぐなんだ」と。

真つ直ぐというものや中庸とか、平等などと言うものを持つと、みな拘りとなり不自然を来す。長者は長法身、短者は短法身です。半分は半分なりに、間違いは間違いなりです。従つて間違えると言う真理もあり、誤解するという真理もあるのです。だからこそ「誤解した」と気が付いたら、素直に過ちを改めたら良いのです。これが道です。真実と言うものさえ持つと拘りなのです。何でも認めると相手が現れて対立し、囚われとなるばかりです。

「蹉過の現成する前後ながら、有時の住位なり。住法位の活緩緩地なる、これ有時なり。」

住法位を分かりやすく言えば、時所位です。時と所と位置。そのものが何時も時と所と位置を持つておることです。つまり認めて執られると、姿形が現れる。間違いだとか正しいとかが始まる。このことを「蹉過の現成する前後ながら」の意味です。けれどもそれらと関わりなく、その物自体が住法位その物なのです。活発発地とは、囚われなく縁自体として生き生きしていることです。全てそうだとぞと。

もの自体がそれぞれ誰の智慧も誰の力も誰の指示も受けず、全うしておる様子をいうたものです。例えば、水は自ずから低い所へ行くでしょう。春夏秋冬も然り。皆大自然の活発発地の様子です。時の様子であり、有の様子です。究尽しておる様子だから、一つも余分なもの無く、足りない物も無いと言うことです。つまり自己を運んで理窟を付けるなど言うことです。それで次のような注意が在るわけです。

「無と動著すべからず、」

此処には是れが無いではないかと、そういう自己の言い分を出したらいかんと。次も同じです。

「有と強為すべからず。」

こんな所にこれがあるじゃない。これらは邪魔だとかと。そういう意見も自我であり囚われです。つ

まり己を持ち出してものを見ると、必ず対立して自分の中に問題が起きてくる。だから、有るとか無いとか、出来るとか出来ないとか、分かるとか分からないとか、そう言う自己を持ち出すと言うことで、持ち出さなければ自己は無いのです。自己が無ければその物自体です。その物自体は是非善悪を超越し、迷悟も凡聖も超越し、縁のままに活発発地です。

「時は一向にすぐるとのみ計功して、未到と解会せず。」

一向にとは一方方向に向かつてと言うことです。時は一方方向に向かつて流れて行くのだ、と捕らえてしまうと、それも自己の計らいなので真実に背くことになる。未だ至ってないとか、これからだとか、色々な計らい事が起こってしまう。だからそういう意見をも持つなと言うことです。

道元禪師の本心は何かと言うと、今は何時も今であるが、今までの今ではない。全て時その物だから、時と言う概念を立てるな、ということ。そうしないと、物と時と離れてしまおうし、時と人と隔たってしまったって、迷いから離れられなくなるのです。そういうものを捨てなさいと言うことです。

「解会は時なりといへども、他にひかる縁なし。」

解会とは、分かる分らない、出来る出来ないと知解で計らうことです。解会することも蹉過することも時の様子です。と言うことは、見ることも聞くことも、食べることも歩くことも時の自在な姿に外ならない。それ自身が生き生きとした時を現じているだけで、他の力に拠るものではないと言うことです。このことを、「他にひかる縁なし。」と言ったのです。

石がコロコロ転んで行くのに、何かの縁に引つ張られてそうなるとか、春に芽をふき花が咲くのも、何かによって芽や花を引つ張り出されるとかと言う、他の縁に拠って成るものではない。何か、何かと関係づけて物事を見たら、その物自体の真相から隔たってしまうのです。その故は、初めからその物がその物だからです。その物自体には何にも関係ないのです。コロコロ転がっても、石は転がることも何とも思っていない。関係ないのです。只縁に随ったままでです。

つまり、解会が解会しているのだから、解会自体のままにしておくことです。別の何かに拠って解会が起こったと前後を付けるな。時の仮の様子であるから、手を付けずそのままにしておけば宜しいと言うことです。解会自体であれば、解会を解会と知るべき者は本来ないからです。

六祖と永嘉大師との問答は如何にも痛快です。見事な境地に六祖も誉めざるを得なかった程の人です。永嘉大師は六祖の点検を受けて証明が済んだ。もう用がない。さっさと還ろうとしたとき、六祖曰く、「帰える事太だ速かならん乎。帰るのがあまりにも速いではないか。」と。永嘉大師曰く、「本自ら動くに非ず、豈に速きことあらんや。動いて動く者など何処にも無い。速いとか言うものも無い。」と一切を超越した処を出した。六祖曰く、「誰か動くに非ずと知るや。動く者は無いと知るは、自己が有るからではないか。」と再問してみた。永嘉曰く、「仁者自ら分別を生ず。それは貴方が分別したからではないでしょうか。私は左様なものは一切ありませんぞ。」祖曰く、「汝甚だ無性の意を得たり。それなら本当に菩提を究尽したと言える。」と又永嘉は「意」の字に向かつて斬りかかった。「無性豈に意有らんや。どうして無性に意があるのですか。」六祖も又突っ込んだ。「無意誰か分別に当たらん。無意ならば、誰が分別するのか。」永嘉曰く、「分別も又非意。分別も又無爲で御座る。」とやった。六祖も此処に至っては絶賛の外はない。「善哉、善哉」と全面を認めて誉めた。

道元禪師もここを言っているのです。解会自体に自己はないということ。

「去来と認じて、住位の有時と見徹せる皮袋なし。」

去來とは行ったり来たり、去ったり現れたりと言うことです。住位とはそこに有ること。分かりやすく言えば存在と言うことです。見徹は体得です。皮袋は入れ物、この糞袋、つまり人間の事です。時と言うものを行ったり来たりしていると解会する者ばかりで、物その物、それ自体が有時だと、そのものでズバリ、そのままが法であり真理だと体得し、それで良いのだと決着を着けた人、それ自体で完結しておると体達した人は一人も居ないではないか。甚だ遺憾なことだし困ったことだと。

「いはんや透関の時あらんや。」

透関とは至り得た人、そう言う迷いを透脱した人、抜けきった人の事です。時あらんや、と嘯かれたのは、自己を捨てずに解会に囚われてばかりいたら、迷いから抜け出る時節がないではないか。だから今の日本には誰もいないのだと言っているのと同じです。その時は道元禪師只一人でしたからね。

「たとひ住位を認ずとも、」

喩え全ての存在が時そのものだと分かった人でもですよ。

「たれか既得恁魔の保任を道得せん。」

既得とは本来既にです。恁魔は是れ、その物と言うことです。本来その物であると分かった、体得した、知ったと言う程度の人も中々いない。悲しいことである、と言っておるのです。

「たとひ恁魔と道得せることひさしきを、」

例えそれがそれだ、それ自体が分かっておるぞと言う古参の者でさえも。

「いまだ面目現前を摸擦せざるなし。」

そういう事を言いつつも、面目現前しているのに、尚真相とは何か、本来とは何か、等と摸索してはいらないか。まだ本当の何かが、何処かにありはせんかと探しておるじゃないか。本当に今、このままで真理である、何ら悶着が起きない、と言う所まで到達した者は誰も居ない。未だ迷い苦しんでいる者ばかりとは気の毒な事だと。

「凡夫の有時なるに一任すれば、」

そういう具合だから、そういう人達はまだまだ凡夫なんだ。そういう凡夫の人達の言い振りや修行の全てを見てみるならば。

「菩提涅槃もわづかに去來の相のみなる有時なり。」

菩提と言ひ、涅槃と言つても、たかだか何も出なくなり調子が良いとか、さらつとして拘りのない一瞬が有ったとか、その時の様子を捉えた位の有時だとしか見てはいない。だから一向に本当の事が分かっている。つまりそういう連中は智慧の分際でしかなく、単なる個人的な考えに過ぎないので、そういう人達の言うことを信じてはならぬ、と腹の底で警告しているのです。

「おほよそ籬籠とどまらず有時現成なり。いま右界に現成し、左方に現成する天王天衆、いまもわが尽力する有時なり。その余外にある水陸の衆有時、これわがいま尽力して現成するなり。冥陽に有時なる諸類諸頭、みなわが尽力現成なり、尽力経歴なり。わがいま尽力経歴にあらざれば、一法一物も現成す

ることなし、経歴することなしと参学すべし。」

「おほよそ籬籠とどまらず有時現成なり。」

と言うのはですね。籬は鳥を入れておく鳥かごです。籠は魚を捕る網の事です。要するに、囚われていることです。真相が分からない迷いの事です。理窟や道理の籬籠の中に居て不自由に見えるけれども、実際は留まったり束縛されたりはしていない。迷ったと言いながら悲しいなど言いながら、そういうものも一向に留まっていない。心も時も留まるものは何も無い。でなければ、心として働かないでしょう。私は囚われている、囚われていると言いながら、日々二十四時間自由に活動しておる。ちゃんとおしっこもしておるし、お腹かが空いたらちゃんと食べておる。音を聞き分けているし、自動車が来たら避けている。何もかも自由自在にやっておるのに、凡夫の人たちは、私は未だ囚われて不自由していると思ったりしている。現実はそのな風に囚われておるものは一つもない。実際の心は一日中さらさら、さらさら、活発発地に活動し尽くしている。「おほよそ籬籠とどまらず有時現成なり。」とはそう言うことです。

「いま右界に現成し、左方に現成する」

右に左にでしょう。上に下に前に後ろに、まあ到る所と言う事です。所謂全てがそのものがそのものを現成しておる。周りを見てみよ、後ろを見てみよ。見たままのそれが現成しているだろう。目は目をちゃんとしておるし、事は事をちゃんとしておると。その事が本当に分かれば、他方よそに探すことは無いではないか。

「天王天衆、」

と言うのはインドの神々です。そういう神々は、神々を現成しておる。是非すべき事ではないと。

「いまもわが尽力する有時なり。」

此処の言葉は身近に取って下さい。今もですよ。今この時も自分を、縁の俎に尽くしきっている。「尽力する有時なり」です。何処か、何か尽くしきっていないものがありますか。今日の眼は嘘だとか、ちょっとだけ目をしておるとか、半分だけ耳をしているとか、いい加減な話だから、いい加減に聞くとか、そうことは一切ないのです。目も耳も全部その時、その様子のままに尽くしきっておるからです。尽力は強為的に全身を全挙する意味ではありませんよ。既に自己を尽くしきって隔てが無く、宇宙と同化しているという事です。だから、我々のこの様子が過不足のない真理そのままだから、他に求める物などないのです。そのことが分かるならば、今余念なく只やりなさいと言うことです。

「その余外にある水陸の衆有時、これわがいま尽力して現成するなり。」

「その余外」とは、外の様子です。縁のことです。外側の物及び人、即ち縁全体のことです。海であれ水中であれ、陸であれ天であれ、諸々の一切は、全て自分の世界である。元来一つ物が分かれた物で、自分と一体同化しているのです。星を見るでしょう。あんな向こうにあると思つたにせよ、意識する前に、もう目の中に星が現成しているのです。手続き無しにいきなり自分と星と一体です。本もと一つ物だからです。この様子を自他不二と言ひ、入我我入と言うのです。「隔たり」の無い自然体のことです。このように星と現成しているにも関わらず、意識を働かせて向こうにあるとか、遠い所にあるとか、わざわざ観念を挟み込んで見る。それが隔てとなり迷いとなるのです。いらんことをしなければ良いので

す。もう目を開いた時には、眼中の物は全部我が世界です。そのことが確かにそうだと体得するための修行です。「水陸の衆有時、これわがいま尽力して現成するなり。」とはこの事です。

「冥陽に有時なる諸類諸頭、みなわが尽力現成なり、」

冥は暗い。陽は日が出て明るいことです。昼だろうが夜だろうが、暗闇だろうが明るかるうがとすることです。光があるうがなかるうが、見えようが見えまいがとすることです。皆有時だ。そのものがそのものを尽くしておる時です。諸類諸頭はありとあらゆるものと言うことです。全部自分の姿であり様子であると。自己無きとき、自己成らざる無しです。

「尽力経歴なり。わがいま尽力経歴にあらざれば、一法一物も現成することなし、経歴することなしと参学すべし。」

経歴とは、その様に現れ経験して過ぎて行くことです。日々の事です。全てが自分の様子だから、目を使い耳をつかい、手足全体で、毎日好きな様に自由自在に出来るんだが、もしそうでなかったら一歩も動けないじゃないか。何も出来ないではないか。みんな困るだろう。そのことが分かるならば、もう理窟をこね廻さずに、その時その物に成り切って、自己無きを期すれば良い、と自覚し弁道しなさいと言うことです。

本文を読んでみましょうか。

「経歴といふは、風雨の東西するがごとく学しきたるべからず。尽界は不動転なるにあらず、不進退なるにあらず、経歴なり。経歴は、たとへば春のごとし。春に許多般の様子あり、これを経歴といふ。外物なきに経歴すると参学すべし。たとへば、春の経歴はかならず春を経歴するなり。経歴は春にあらざれども、春の経歴なるがゆゑに、経歴いま春の時に成道せり。審細に参来参去すべし。経歴をいふに、境は外頭にして、能経歴の法は、東にむきて百千世界をゆきすぎて、百千万劫をふるとおもふは、仏道の参学、これのみを専一にせざるなり。」

「経歴といふは、風雨の東西するがごとく学しきたるべからず。」

経歴と言うのは、雨風があつちへ吹いたりこつちへ吹いたり、取り留めなく自由にする。そういう色々な状態を経験する事と理解してはならない。もう少し深く言うならば。

「尽界は不動転なるにあらず、不進退なるにあらず、経歴なり。」

尽界は宇宙全体です。春夏秋冬であり、月の満ち欠けであり水の流れである。天地自然の全てです。それが縁によつて色々自在にしているのは、流転しているとかないとか、進退去来しているとかないとかいふのではない。只因縁所生の法に依つて現成しているだけだ。素直に縁の俣であれば何も理屈はない筈だ。それを確かに経ながら、且つ留まったりしている物も無く、障りになる物は何も無い。是れを経歴と言ふ。

「経歴は、たとへば春のごとし。春に許多般の様子あり、これを経歴といふ。」

経歴とは、喩えて言えば春の様なものだ。草木は芽吹き、花は咲き乱れる。蝶や蜂は花に群がり、野鳥は連山に鳴くでしょう。一口に春と言うが、その様は因縁所生の法に於いて春を尽しているだけで、

春は夏の始まりとしての春じゃない。春は春を現じきつており尽くしきつている。許多般とは色々な事と言う意味です。それがそれをする理由なんか無いのです。これが「春に許多般の様子あり、これを経歴といふ。」と。

気が付いたときには生まれていたのです。気が付いたら小便したくなっていた。腹が減っていた。食べなくなっていた。その時その時、無自性空の縁によって、自由自在にそういう働きが現れる。この事を経歴と言われたのです。問題は何か一つ無いでしょう。自然の有りの俛を、有りの俛と受け取るとはこういう事です。

「外物なきに経歴すると参学すべし。」

薪が燃えると自ずから明るくなり、高熱を發するでしょう。只燃えるだけでそうなる。そうさせる他の物は何も無いのに、全て自ずからそのように経歴する、と言うことを深く究めなさいと。

「たとへば、春の経歴はかならず春を経歴するなり。」

眼は相談無しに自由無礙、何時でも何処でも隔てなく色形長短、大小遠近を現成する。眼は必ず眼をすることを言います。これが目の経歴です。決して耳や鼻の代理も補助も出来ない厳然とした差別があり、この経歴そのものが法なのです。だから春は絶対に春自体が経歴するのです。人の口は人の口で自分の口ではないと言うことと同じであり、人の努力は自分の努力ではないと言うことです。眼の「今」があり耳の「今」がある。何れも縁次第で自由に作用する経歴です。

「経歴は春にあらざれども、」

この言い回しが分からなかったら、時に置き換えてみると分かりやすいでしょう。時は春に限ったことではない。何時も時です。生死あり春夏秋冬あります。闊達自在な働きである経歴は、別に春だけのものではない。けれども。

「春の経歴なるがゆゑに、経歴いま春の時に成道せり。」

春の様子はやはり春そのもの働きである。それらの働きは、いま春という時の縁に拠って成道している。つまり現成完成している。春が現成するとは草木や花や蝶や蜂も現成する。だから春の時は春の経歴であり、夏は夏の経歴なのです。ややこしい言い方ですが、言っておくことは簡単なことです。春は春だ、夏は夏だ、秋は秋だ。それぞれの様子や働きを経歴と言うのだが、しかし経歴の働き自体は、春でもなければ夏でもない。この事がみんな分かっているように感じられるのです。自己が有ると認めてしまふので前後がたち、関連づけてしまふ。それが執われであり迷いなのです。本当の経歴ではないと言うことです。経歴を言い換えると、因縁所生の法であり空の働きとも真空妙有と言っても同じです。

「審細に参来参去すべし。」

自己が有るか無いかの問題なので、間違えることなくその所を真剣に参じ来たり参じ去れよ。何処までも慈悲徹困です。

「経歴をいふに、境は外頭に於いて、」

境とは自分の外側、環境です。外の存在物です。それぞれの働きや作用（経歴）をもう少し詳しく言うとうと、境としての外側は無量無限の物（縁）が存在（外頭）している。縁が無量にあると言うこと。そ

れは、それらに応じて心も無限の姿で現れ、どれが心だという者はないと言うことです。

「能経歴のうけいりやくの法は、東にむきて百千世界をゆきすぎて、百千万劫をふるとおもふは」

能はこちらです。境に応ずる心のことです。環境と隔てなく一体で私達は生活を展開しておるでしょう。その関係の中で、自己が有ると能は色々勝手に思いを巡らせて惑乱する。「能経歴の法」とは、心は朝から晩まで自由自在に展開し働いている。それが心の経歴と言うものです。だが自己が有るとどうしても囚われる。能は境に対してあれじゃ、これじゃと限りなく思惑をする。それ程癖の心はとり止め無く虚像世界を逞しくするものです。本当は西なのに、間違つて東にむき、あらゆる妄念世界を思い巡らせて修行だと思う。それも限りなく手の届かない尚遠い彼方に真実の道が有ると思ったりする。

「仏道の参学、これのみを専一にせざるなり。」

道理に括られ囚われると収まりがつかなくなる。そういうことを解決するのが仏道修行ではない。本当の仏道参学は菩提を究尽することにあるのです。本当の仏道修行は、一つを究尽したら良いのです。一つ物の分かれが宇宙であり尽界ですから、一法を究尽すれば全てが分かるのです。これを尽界とか尽力と言ったのです。だから、今今専一に「只」する。これが本来の修行です。端的を得るのが仏道修行だから、今、「只」縁に従つておれば端的です。そう努力したら真理の方からやってくるのです。分かる時節が来たら皆分かります。一法しかないのですから。この一法、即ち「今」の縁を究尽すべく成りきり成りきりして下さい。じゃ今日はこれまで。

## 茶礼会

**老師・** この度、高萩市に少林窟の第二道場が建立されました。驚さんという方が発心なさいまして、一建立したものです。誠に静寂で良い道場です。暫は少林窟のメンバーがしきりに出入りして頂き、少林窟道場の家風をきちんと定着させ、それから一般の方々にご利用していただく積もりとのこと。周り近所が全くありませんし、自動車の音すら聞こえません。本当に「只」を練るには良いです。

今日初めての方、ちんぷんかんぷんだったと思います。法の話は分からなくて良いのです。心の癖が取れると自然に法が入ってきますから、分かる時がくるのです。分かっているから坐禅しようと思わないで、導かれるままに、真剣に努力して下さい。坐禅は分かる分からないではない。一所懸命に坐ること、一呼吸することです。

平素何でも一心不乱になることです。相手を見ずに、すべき事は「今」「今」一心不乱にすることです。このことが先ず第一の用心です。心身の「隔たり」が有る間は、一心不乱に、或いは一生懸命になるには、それに値する価値が認められないと出来ないのです。やろうと言う気がしないからです。そこが凡夫の悲しい所です。やる段には、何でも一心不乱にやりさえすれば、不平不満の心は消えるものなのです。不平不満さえなかったら充実していますから、卑しい気持ちも邪念も起こらないのです。満ち足りた心は余裕があるので、妄りに批判したり貶したり、嫉んだり恨んだりはしないのです。寧ろ感謝の念がたっぷり出て来ますから、非常に人間性豊に生活できるのです。

本当に道を行じていけば必ず行き着くところは一つです。安心してやって下さい。「今」「今」何でも一所懸命なのです。歩くと言うこんな当たり前のことを本気になって一所懸命歩くのです。そうすると余念や雑念が入る隙間が取れるのです。余念や雑念する心の癖、これを取るのが坐禅修行なのです。徹し切ったら身心一如に復帰して癖が無くなるのです。そこが無我の世界です。そのものだけになった時、その物がその物の真相を知らせてくれる。つまり本当の事が分かるのです。本当の事が分かるとは、本当の自分、本当の心が初めてはつきりするという事です。

つまり徹することが主眼ですから、何でも真剣にやる。これが参禅の心得です。語れば大変難しい言葉になりますが、「隔たり」が取れ、認める癖が取れば自ずから一心となるのです。一心は純粹と言うことです。真心です。縁に応じて真心が友情になったり、親孝行になったり、朋友の情となったり、愛情になり忠誠心になるのです。一心とは余念がないこと。つまりその時その場、それ自体と言うことです。とにかく真剣に、真面目に「今」「今」「只」するよう努力するのです。

高橋先生（精神科医師）、お久しぶりですね。この間素晴らしいCDを見せて頂きました。大変なお仕事だけに共感だけではなく、何時までもご健康で皆さんの為に頑張っていたいただきたいと思います。坐禅が何か精神医療に役に立っておりますか？

**高橋・** 大変御無沙汰して申し訳ありません。私は町医者で医療に関わっています。少林窟道場で修行させて頂いた事は、非常に役立っています。少しですが毎日坐禅していますが、坐禅の時だけでなく、日常生活の日々に於きまして、囚われのないシンプルな精神を、如何に持続することができると、自分を激励しながら努力しております。診療は対面して会話しながら進めて参りますので、自身が診療そのものになりきらないと流されてしまったり、迷ってしまったりします。そこで大変坐禅が自分にとっても診療にとっても、大きく日々の糧になってると感謝しております。

**老師・** あれを見ましてね、医療自体が大変だな、先生が大変だなと強く感じました。貴方の誠実さや情熱が大変よく伝わりました。ああしたお医者さんでしたら安心をして皆さん全てをお任せして行けるんじゃないかなと。教育だって医療だって先ず信じれる、安心が出来ることからです。そういう先

生であることが第一ですから、お体を大切にして頑張ってください。

高橋・・・有り難うございます。

老師・・・精神的なご相談でしたらこの先生の所に行かれたら間違いないでしょう。それから奥さんが大変な美人で、先生に相応しいですね。宜しくおっしゃって下さい。

参禅者A・・・初めて参加させて頂きました。塩見と申します。宜しくお願い致します。精神的と言いますか、初めて坐禅を体験させて頂きまして、呼吸に対して意識を集中しなさいと言う教えですが、はっきりいって戸惑いました。老師が言われました呼吸を単純に「只」することが、結構難しいんだなという感想です。自分が実に日々雑念だらけで生きて来たんだなと反省しました。機会がありましたら又参加させて頂ければと思っておりますので宜しくお願い致します。

老師・・・一呼吸だけに専念していれば、何故この心が根源的に解決がつかか、と言うことが分かりますか？

参禅者A・・・正直まだ分からないです。

老師・・・ここはしっかりと信念にしておいて下さい。

参禅者A・・・はい。

老師・・・呼吸は何時しますか。

参禅者A・・・常にしています。

老師・・・常と言う時が有るんですか？

参禅者A・・・いえ。

老師・・・有るのは何時ですか？

参禅者A・・・今です。

老師・・・今は何呼吸出来ますか？

参禅者A・・・何呼吸？・・・一呼吸です。

老師・・・でしょう！一呼吸しかないから一呼吸が本当に出来るようになったら、万事の呼吸が出来るのです。本当の一呼吸が出来なかったら万事が出来ないと言うことです。それで呼吸ばかりになって見ると、呼吸は自分で作ったものではなく、大自然の命であり真理の丸出しだと言うことが分かるのです。その時に、拘りがあった為に大自然の真理であり呼吸だったことが分からなかった、と言うことが判明するんです。

結局自分を迷わせたものは、自分の心の癖に依って起こっていた、と言う決定的自覚が有るのです。ですから一呼吸を簡単に見ずに、真剣に丁寧にするのです。一つの真理が分かったら皆分かるのです。真理に二つ無いと言うことです。だから徹底的に一呼吸だけをやって徹することです。この信念が修行を楽にしてくれます。「今」に徹底すれば良い。腹のどん底からの確信で、一息一息を丁寧に、真面目に真面目にやるのです。自然に拡散も惑乱も収まるし、ああじゃ、こうじゃ、良いじゃ、悪いじゃ、好きじゃ、嫌いじゃと囚われ迷わせた自己が落ちていくのです。だから正しい修行が有りがたいのです。真剣に一所懸命にやっ行ってけば、心が洗われて煩惱が取れて行くのです。自我我見が取れる。「隔たり」が取れて身心一如に還ると言うことです。この確信を堅固にして努力して下さい。

参禅者B・・・初めてお目にかかります。神田と申します。宜しくお願い致します。正直申しまして、何をどう表現して良いのか分かりません。「只」坐って、「只」一呼吸していればと言う。一見簡単な事に思えるのですが、黙って坐っていればいる程、普段意識していない様な事が次から次へ出てきました。そうなりますと呼吸の事は全く忘れてしまい、それではいけないと努力して呼吸にもどるようにしました。これだけをして行けば上達すると言い聞かせてやっていました。正直思い悩んだ何時間かでした。

これからも色々ご指導頂きたいので、宜しくお願い致します。

**老師**・・ 初めはどうして良いか分からないものです。つまり知性は、分かるとか分からないとかに囚われて、それに依って知的行為を展開するのです。だから分かる分からないに先ず囚われる。そうして分かった事に対しては安心をする。分からない事に対しては、分かりたいと言う要求が起きてくる。相手を認める自己が有る限り、その要求は煩惱を引き起こす要求と根源は同じなのです。従って分からないことを分かるうとするのは、向上していくためには必要な事だが、こと心の根本を究めようとしたときには、分かる分からないをやっておると、永久扉の様に次々開かれて、何時までも分かる分からぬに囚われてしまい、一向に埒が明かないのです。

それではどうすればそれらから解放され安心するのか。ここが急所です。間違わぬように修行して下さい。分かるものは分かる、分からないものは分からない。どちらも心の働きです。だからそーっとしておくのです。つまり分かった事にも執着しないが、分からないことにも執着しないことです。そうしたら心は本来的に平安なのです。

じゃあ、生きていく上で分からなくっていいのかとなると、必要な事は分かかって事に当たるべきです。だからその所は早く知るべきものは知り、会得するべきものは会得していくのです。会得したらもう自分のものです。それはそれで良いのです。只無闇に分からないことに嘆き苦しんで、分かるう分かるうと、知性的な追究はしないことです。畢竟分からないことだらけで、全てが分かるはずはないのですから。根元的に安楽な心境を体得したければ、坐禅が一番です。

禅はその時その事に一つになる。その物に徹することですから、分かる分からないを超越しているのです。これが道です。只身体に任せ縁に任せ、作用に任せて没頭することです。成り切ることです。成り切って「隔たり」が無いほど安定した世界は無く、純粋な事もないのです。「隔たり」が有ると、分かつるか分からんとかの知的作用に先ずスイッチが入ってしまう。この癖が心全体を乱す本ですから、これを先ず超えて行くのです。「今」その事のみになるのです。そしたら囚われる自己が取れて楽になるのです。

お金があっても無くても淡々としておれる。人が居ても居なくても淡々としておれる。要するに気にかからなくなる、執われなくなると言うことです。救われるとは楽になることであり、迷わなくなるということです。でないとは坐禅した意味がないでしょう。その為には、知ってから坐禅をするのじゃない。関係なくひたすらすると超越の道が開けるのです。これを信じてやって下さい。分かるところからするのではないのですよ。

何故分かたつてからだの問題が起こるかと言うと、分かることと自我とは拘りから起こることに於いて根源が一つだからです。屢々例題に出すんですが、核兵器は何故無くならないのか。これは多くの理屈が分かった大人が処置しようとするからです。即ち大人は各々自分に言い分があり、それらが拘りとなり対立となり問題が起こる。それで破棄出来ないのです。小学生とか中学生に判断させてご覧下さい。核兵器はいるかいらんかと聞いたら皆いらんかと言いますよ。いらんなら持つておく必要がありますか、ありませんかと問えば、不要なもの、危ないものは捨てたら良いと言いますよ。簡単に直ぐ結論が出ます。

何故かと言うと、自我に拠る自国優先の安全保障などと言う理屈を知らないからです。つまりない理屈が入って、分かるとか分からないとか、納得するとしないとか言い出すから、それぞれの言い分が増幅していくし、意地が出てきて決定的な執われが出来てしまうのです。そこから意味のない競争が始まる訳です。

精神の根元的な問題ですから、それが改まらない限り核兵器は拡大はしていつても、決して無くなら

ないでしょう。これが「分かる」と言う自己が有ることに拠り起こってくる囚われ、即ち自我の問題です。政治問題のように思われ勝ちですが、本質は心の問題です。それで分かる分からないを超越すると、今度は事の真相が見えてくる。要らないものは要らない、と言うことが見えるようになるのです。拘りがないから、潔く捨てられる様になるのです。平和はこの時に達成されるのです。これを政治やマスメディアや教育の力で伝達実行するよう全世界に訴えた時、政治は真に人のため、正義の為の法として生きるのです。

それで一呼吸に徹しさえしたら、分かる分からないと言う自己から解放されますから、勝手な理屈で相争うことがなくなる。そこに人間としての一番確かな道が確立する。ああ言う危険な不必要なものはさつと無くせるのですよ。心の問題なのです。ですから本当に一呼吸に徹して、呼吸も自己も無くなったら大丈夫です。だから確信を持って一呼吸して下さい。朝に晩に死に物狂いでやって下さい。必ず開けて行きますから。

**参禅者C**・・ 山下洋二郎と申します。宜しくお願いします。それで質問です。普段一人で坐禅していますが、最近落ち着いて来た感じがよく分かるようになりました。そもそも僕が坐禅をするきっかけになりましたのは、あるリラクゼーションをやっている、その延長で坐禅も良いのではないかと。それから始めたのです。上手く表現が出来ないのですが、スカッとしたのです。あ、何も持つてする必要はないんだな、と言う漠然としたコツを感じたんです。一人で坐禅する上で、何か気を付けなきゃいけないポイントとか、心得のような事を教えていただきたいのです。

**老師**・・ 志を持つてる人は、みんな一人でやるものなんです。一人が何故良いのかと言うと、自分の一番良い状態で、好きな様に修行が出来るからです。調子の良いときは寝なくて良いでしょう。面倒だなと思ったら食べなくて良いでしょう。それで昔から志を持った者は自分の修行しやすい環境を選んで、そこで思い切りやるのです。

一人では限界がきやすいと言うのは、面白い事だったらずに続けられるが、面白くないこと、楽しくないことや辛いことは、楽しいことと比べたら途轍もなく努力が要るでしょう。だから努力心が失せた時は終わった時です。そこが一人でやった時の限界なのです。ところがライバルであり仲間がいると、人間と言うのはおかしいもので、我れも人も彼も人も、彼が頑張っていると、俺も頑張ろうと言う気になる。これは生き物としての勝他の念ではなく、人間として高次への自覚が促された結果の競争、即ち君子の争いという高度で健全な状態になるからです。

君子の争いとは、より一層国民の為に、他国よりも良くしていこうという争いです。道のためにはライバルがいる方が頑張れるのです。そういう意味で仲間がいた方がいいのです。では一人の時に自分をどう乗せるかと言うと、先ず坐禅が面白くなるようにする。これは坐禅だけじゃなくて、勉強でも野良仕事でも修行でも、研究だろうと何だろうと、面白く感ずるとやりたくなるものです。面白く感ずるには、知的興奮と満足、そして達成感を覚えるようにするのです。つまり知性と感性が躍動するようにし、それを承けて気持ちが高まるようにする事です。やってよかったなあとか、これは面白いぞ、もつと努力したら更に透明で大らかな世界が有りそうだ、道を察して気持ち乗る事です。呼吸が純粹に出来なくても、これでもか、これでもかと、出来ない事への更なる挑戦意欲を盛り上げることです。気持ち乗るまでは意志で突き進むしかないのです。その為には思い切り頑張ることです。何が何でもやってみるしかないという猪突猛進です。この勢いがあれば大丈夫です。

そうすると知性も感性も意思も、一つ方向にピシャツときまる。もう遮るものがない。内的に妨げる要因がない。大儀たいぎいとか面白くないとか、こんな阿保らしい事してどうなるのかと言う、マイナス方向に引つ張る心が沸いて来ませんから、安定的に継続出来るのです。

どんなに辛い事でも、それを押し殺してやるほどの菩提心は修行に必要です。辛くても面白くするには、何が何でもやってやる！ という意気込みです。そうすると続く。そうすると他の事が気にならなくなるのです。娑婆心が落ちれば気持ちに乗ってくるのです。そうすると残るのは道だけが残って、いよいよ専一になってきます。要するに全てを捨てて頑張ることです。

**参禅者C**・・ 分かりました。今ちょうど僕は娑婆心と、それらを捨てた処の間にいるような感じですが前は乗らなかつたし苦しかったのですが、最近は一定の所に心を置くと、一定の時間が経つてるのです。今日来た目的と言うのは、自分のやつてる方法が、正しいかどうかと言うことを確かめたかったのです。有り難うございました。

**老師**・・ 坐禅は菩提を究尽する。つまり悟ることです。これがこれだ、今は今。全て真理なのだ。確認を取り、本当に安心をすることです。その為には徹するしかないのです。そこで本当の真相が明了となり安心をする。釈尊が大悟された時、「有情非情同時成道、山川草木悉皆成仏」と叫ばれたあれです。

本当の事を知るには、何でも本当の心で出来る様になることです。これが一心を獲得する。「隔たり」を取り、身心一如に還ることです。そうしたら何でも一心だから余念がない、雑念がない、邪心がない。これを仏と言うのです。だから君が一呼吸を真剣に一心不乱にやっておれば、あつちこつちする心の騒ぎも収まるし、かき廻し濁すものが無くなる。そうすると心は常に心ですから、平常心で良いと訣著するのです。

時は何時も時ですから、思っても思わなくても、見ても見なくても、縁の俣に自由に展開をしているでしょう。その時、その時、その心が皆本当だから、その俣にしておけば良いのです。今、今、本当の心でありながら全て経歴するところでしょう。過ぎ去って行く。無くなって行く。だが「今」は「今」として普遍的にちゃんと在る。だから執着が出来ないと言うことが分かりさえすれば、ありの俣で良い。これを平常心是道と言うのです。後に残すべきものが無いと言うことがはっきりして訣著するのです。

**参禅者C**・・ はい。その辺は最近インターネットで法話を聞かせてもらってるので、そう言うことなのかと、少し分かり始めました。そもそも自分は心に問題があつたので、脳はどうなっているのだろうかと知的な所から入りました。そこら辺も何か合点がいつて、最近縁とは一瞬一瞬の現実なのだと言う気がしてきました。「今」一瞬だから残らないのが本当ではないかと。それにくつつこうとするのは、自分の作用である、つまり執着であり自我だと思ふのです。はい、そう言う気がします。

**老師**・・ それは素晴らしい。そのままやって行きなさい。今しかないから今を離さない様に、何でも今を大事にしてやっておれば良いのです。

**参禅者C**・・ はい。有り難うございました。

**老師**・・ この人は未だ少林窟に来たことが無いのに、主旨をキチツと受け取ってやっている。これが出来さえしたら日常がうまく禅修行として行けるのです。禅と言うのはその事だけになって淡々と行ずることです。別に禅としての型などはありませんから。そのまま何でも真実の心、ありのままの心で淡々とやって行きなさい。

**参禅者C**・・ はい。有り難うございました。

**老師**・・ 今の方がどの位修行をなさつたかは知る由もありませんが、かなりキチンと着眼を得ていることは素晴らしいですね。それともう一つ、良い事例でした。修行は難しい事じゃなく、彼の様に、「今」の自分の働き、作用を素直に受け取って、真剣にやっておればそれで良い、と言う風に簡潔に受け取って下さい。後は真面目に実行を継続するだけです。

久しぶりに湛然さんがお見えになったので、湛然さんに一言。

湛然師・・ はい。湛然と申します。お久しぶりです。少林窟にお会いしてかれ六年経ちますが、自分を振り返って見ますとなかなか至らない。努力を本当にして行かなければならないと言うことを本当にちくちく感じました。皆さんも共に更に精進を重ねてやって参りましょう。宜しくお願います。世話人・・ それでは、今日はこれで終わりといたしましょう。有り難うございました。

平成十八年六月十日