

### 坐に先だつて

どうぞそのまま聞いて下さい。大切な事は、正しい修行の方法を良く心得ることです。着眼がはつきりしている人は、ひたすら行ずることです。具体的に行ずるから、具体的な結果が出るのです。だから分かる必要があるのは方法だけです。法理を知る必要はないのです。何故なら結果が出たらみな分かるからです。何よりも大切なことは具体的に行ずる事です。それが結果を出す唯一の道だからです。

具体的な行じ方が不鮮明な方は聞いて下さい。そうでない方は坐禅して下さい。

迷わせる本は自分の中に有るのです。自分自身なのです。その自分とは、心と身の「隔たり」から起る余分な自意識です。実際は決して身と心が離れたりはしないのですが、思いや感情やイメージが、勝手に取り留めなく浮遊する現象を「隔たり」と言うのです。意味なく色々な思いを巡らせるでしょう。比較をし、是非し、損得利害を考えるでしょう。過去を思い未来を思ったりして心が定まらないでしょう。それに依って自ら思惑し混沌化して惑乱・葛藤するのです。それが迷いであり苦しみです。要するに止めが付かない自分が有ると言うことです。「取り留めの付かない思惑する自己」が、心身の「隔たり」によって起こると言うことを知っておいて下さい。

つまり、心身の「隔たり」を取れば、取り留めの付かない思惑する自己が無くなり、一切が収まるのです。この「隔たり」を解消することを、「自己を取る」と言うのです。身心一如に戻すことです。身心一如とは単純にして純一のことです。言葉を換えれば一心のことです。早い話が余念無く、その物自体に成ることです。その急所を速く確実に体得する道が、これが禅修行であり坐禅です。坐禅ばかりになることです。

何時でも、何をするにも一心に素直にする事を「禅」と言うのです。歩く時には一心に只歩く。歩行禅です。坐る時には只坐る。これが坐禅です。只呼吸する。呼吸禅です。只食べる。これは食事禅です。一心であれば迷う事はないのです。一つ心で「只」すれば、何時もその物自体であり、これを禅と言うのです。迷う事も心配する事もない、と言う道理は分かるでしょう。

先ず心の拡散を収め、一つ事に徹し切って我を忘れ切ることです。呼吸一つに成り切ったら、「隔たり」が無くなり、取り留めのない自分が無くなるのです。要するに禅とは一つに成り切る事です。それで今から、何でも無い、生産性の全くない、坐禅に徹して行くのです。この何でも無い事に一心不乱になれる人間になるのです。歩くと言う何でも無い事に一心不乱になる。片付けると言う何でも無い事に一心不乱になる。一心不乱は全自己です。一つに成るのです。迷う己も、迷わす自己もなくなるので、迷い得ようがないのです。

今から全精神を全挙して一呼吸に蕩尽して下さい。ぶち込んで余す処なく陶醉し切るのです。只それだけを徹底するのです。努力です。雑念が出て来ても気にせず、一心不乱に「只」一呼吸して下さい。

正法眼蔵を貫いて居るものは何かと言うと、慈悲徹困です。道元禪師の真骨頂です。自分が迷いに迷ったものですから、迷わせまいとして、あの頭脳明晰な高祖様が微に入り細に入って解き明かしているのが正法眼蔵です。論理を越え言葉も知性も超越した真実世界を説いてありますので、決して道理で分かる世界ではありません。分かったというものは全部これ迷いですよ。知、不知を超えた本来の道、不變の道を「有時」と名前を付けて説かれたものです。心を空にして「只」聞いて下さい。

本分

「薬山弘道大師、ちなみに無際大師の指示によりて、江西大寂禪師に参問す。三乘十二分教、某甲ほぼその宗旨をあきらむ。如何是祖師西来意。かくのごとくとふに、大寂禪師いはく、有時教伊揚眉瞬目、有時不教伊揚眉瞬目、有時教伊揚眉瞬目者是、有時教伊揚眉瞬目者不是。薬山ききて大悟し、大寂にまうす。某甲かつて石頭にありし、蚊子の鉄牛にのぼれるがごとし。」

先ず此処までにしましょう。薬山弘道禪師は大悟した後、石頭大師の法を継いで雲巖曇晟という弟子を育て、この雲巖が曹洞宗の開祖洞山悟本大師を打出します。しかし今の薬山は未悟の素凡夫の時であり、苦心惨憺の修行途上であつた訳です。たまたま馬大師の「有時」の説法が時節因縁をもたらせ、薬山がここで大悟したのです。

機縁純熟して大悟する瞬間の出来事を、今道元禪師がテキストとして取り上げ、仏法の真髓を説いていくのです。禅の命脈から言いますと、六祖大師から青原行思と南嶽懷讓の二神足が出頭し、青原下に石頭大師が出ました。この石頭大師に参じていたのが薬山です。丁度その時、六祖下の南嶽禪師に馬祖道一禪師がいて、大いに門風を鼓吹していたのです。薬山は石頭大師に付いて猛修行していたのですが、何を聞いても、何を示唆しても全て分かる程、法理は進んではいたものの、未だ訣著が着いていなかったのです。それで師匠の石頭禪師が「おい、お前はここの衲から道理は全て学尽しきつておる。だが訣著が着いていないから何にも成らん。ちよっと馬大師に参じて来い。」と言つて行かせたのです。お互い認め合った大善知識の巨匠同士ですから、以心伝心の間柄です。おい、俺の弟子を宜しく頼むぞ！と言わうわけです。

この無際大師とは石頭禪師の事。江西大寂禪師とは馬大師の事です。天下の馬祖禪師に参師聞法するのです。形通りの挨拶を済ませるや、薬山が胸中を語つて曰く。

「三乘十二分教、某甲ほぼその宗旨をあきらむ。如何是祖師西来意。かくのうへんふんはん、」

仏法の道理は、某甲ほぼ納得してござる。理の上で分からないものは有りませぬ。見聞覚知、是れ宗旨に非ざると言うこと無し。喫茶喫飯これ即ち法。達磨大師が伝えられたものも、畢竟是の事では御座りませぬか。改めてお尋ね申す。如何是祖師西来意。いきなり、ずばりと聞いたのです。こうした問いを検試問と言ひ、相手の力量を伺ひ試す質問だから、返答によってはとことん理詰めで迫る積もりです。些か気色の悪い雲水なのです。

「大寂禪師いはく、有時教伊揚眉瞬目、有時不教伊揚眉瞬目、有時教伊揚眉瞬目者是、有時教伊揚眉瞬目者不是。」

そうしましたら大寂禪師曰く、つまり馬祖大師ですよ。「有る時は彼をして揚眉瞬目せしめ。有る時

は彼をして揚眉瞬目せしめず。」彼と云うのは誰でも良いんです。その人をと云う意です。自己自身と云つて良いんです。自己自身と云うのは誰か。これが彼なんです。揚眉とは目蓋を開けることです。瞬目は、開けた瞬間に自ずから見えることです。此の何でもない自然の様子、自己のない絶妙な作用を揚眉瞬目と言う訳です。この時節因縁の働きは、目を開けて物事を見たりするし、有る時は眼を開けなかつたりする。その時は何も見えないでしょう。「有る時は彼をして揚眉瞬目せしめるは是。」因縁所生の法だから、目を開けて良いこともある。が、「有る時は彼をして揚眉瞬目せしめるは不是。」良くない事もある。一切の理屈や道理とは関係なく、それが良かったり悪かったりする。全て在り来たりの出来合いです。何の道理も理屈もない天然の様子である。これが時節因縁であり因縁所生の法である。これが有るのだ。何時でも、何処でも、常にそれがそれなのだ。是も不是も有る時の姿であり法であるぞと。

「薬山ききて大悟し、大寂にまうす、某甲かつて石頭にありし、蚊子の鉄牛にのぼれるが」とし。」

薬山は是れを聞いた途端に大悟したのです。訣著が着いた。囚われの自己が落ちたのです。そうか、これで良かったのだ！ その外には何も無いではないか！ と心底から納得したのです。是れが時節であり一大事因縁です。それですつかり安心し、全てが明確になったものですから、この一大事因縁に出合わせてくれた馬祖に、仏恩の限りなき気持ちを言う訳です。

「某甲嘗て石頭にありし、蚊子の鉄牛にのぼれるが如し」と。師匠の石頭大師が一生懸命説いてくれたが、まるで鉄で作られた牛に蚊が止まって血を吸おうと馬鹿な事をやっていると同じで、さっぱりものになりませんでした。此処で御老師の説示によつて漸くはつきりしました、とこういう事です。その時、それまで心血を注いでくれた師匠の慈悲が本当に分かり、石頭大師の法を継いで六祖下四世の薬山威巖禪師となったのです。そして雲巖禪師を生み、雲巖は洞山大師を打出して、曹洞の禅風が天下に轟く事になるのです。

道元禪師はこの瞬間の消息を、知らせようとしているのです。

「大寂の道取するところ、余者とおなじからず。眉目は山海なるべし、山海は眉目なるゆゑに。その教伊揚は山をみるべし。その教伊瞬は海を宗すべし。是は伊に慣習せり、伊は教に誘引せらる。不是は不教伊にあらず、不教伊は不是にあらず。これらともに有る時なり。」

ここから道元禪師の独壇場です。これ知性や概念で分かる世界ではないから、なかなか手が付かないでしょう。でも言っていることは簡単なことですから、「只」聞いて下さい。

「大寂の道取するところ、余者とおなじからず。」

馬大師の言いかた、説き方、理解の仕方は一般とは違うぞと。何処が違うかというところ、その物をいきなり突き付けて、端的を見せたところ。眼は開けたり閉めたりする。その通りでしょう。その事が良かったり拙かったりする。そうでしょう。この日常のあり合わせを見せて、只それだけのことじやと。この一句が求心や分かるうとする自己を捨てさせたのです。これが大悟の機縁になったのです。如何にも端的でスカッとした徹し方に惚れ込んだ道元禪師が、是れはテキストに良いとて取り上げ、徹底して説くのです。

「眉目は山海なるべし、山海は眉目なるゆゑに。」

山川草木、天地自然は一つ物の別れた姿に外ならないので、眉目は初めから既に山海であり、山海の名前が変わつて眉目と言うだけです。自己が無い自在な様子を言っているのです。もっと手短に言えば、

眼を開けたり瞑ったりする事であり、いきなり山や海が現れたり無くなったりすると言う事です。この時、眼も無く、山海も無いのです。無いとは一つと言う意で、最も親しく自他不二、同事を言うのです。山海が眼であると。自己が無ければその物自体。その事を知らせているのです。だから揚眉がなかったら山も川も空も海もない。それはそうでしょう、眼を開けなければ宇宙はないでしょう。

「その教伊揚は山をみるべし。その教伊瞬は海を宗すべし。」

「教伊揚」は眼を開けることです。「揚眉瞬」は見ることです。山や海と現成した様子です。「宗」の字は、本、旨、一切、始まり、尽くすと言う意味で、眼は海たらしめている。眼を開け、見たままそれがそれだとの意です。

「是は伊に慣習せり、伊は教に誘引せらる。」

その時その時自由自在に、耳は耳を尽くし切り、眼は山河大地を尽くし切つて眼をしている。それは全てその人に於いて、理屈も何も無い極自然な働きである。誰もが只因縁所生の法に於いて自ずからそう現じているに過ぎないと言うわけです。眼が有れば自ずからそうであり、相手（境）が有れば当然そうなるではないか。だからと、次ぎに続くのです。「誘引せらる」とは、自然の作用として自ずからそうなるという意です。

「不是は不教伊にあらず、不教伊は不是にあらず。これらともに有時なり。」

その時その時の様子であるから、不都合であったとしても、彼がしなかつたというものではないし、しなかつたから具合が悪いのでもない。自己無き見聞覚知であるから、眼を開けようと閉めようと、それは不是と言うたとしても、又揚眉瞬目してもしなくても、是でもなく不是でもない。その時時の様子であり、因縁無自性の仮の姿だから、跡形も何もないだろう。あるがまま、全て時の様子である。これが有時の本来だと。

「山も時なり、海も時なり。時にあらざれば山海あるべからず、山海の而今に時あらずとすべからず。時もし壊すれば山海も壊す、時もし不壊なれば山海も不壊なり。この道理に明星出現す、如来出現す、眼睛出現す、拈華出現す。これ時なり、時にあらざれば不恁麼なり。葉県の帰省禪師は、臨済の法孫なり、首山の嫡嗣なり。あるとき、大衆にしめしていはく、有時意到句不到。有時句到意不到。有時意句兩俱到、有時意句俱不到。意句ともに有時なり、到不到ともに有時なり、到時未了なりといへども不到時来なり。意は驢なり、句は馬なり、馬を句とし、驢を意とせり。到それ来に非ず、不到これ未にあらず。有時かくのごとくなり。」

「山も時なり、海も時なり。時にあらざれば山海あるべからず、」

山も海も山川草木、一切合切、全て縁であり、今仮の様子です。今仮の様子は時の様子です。これを境と言うのです。だから今という時が無ければ何も生まれないのです。時と言つた場合、それは三世を意味していて、その本は今と言うことです。過ぎた今、今の今、未だ来ない今です。従つて時とは無常をも内包しています。ですから因縁果の流転、因縁所生の法により山河大地となり、山川草木と現じたのです。それは全体時の姿に外ならないのです。時が無かつたら何も存在しない、と言う道理です。

「山海の而今に時あらずとすべからず。」

処が山とか海とか、今の此の様子は時だと言ったけれども、間違うなよと注されたところす。つまり山海にしろ一切は將に今そのものです。従って「今」「今」「今」であるなら別に時とすべき時は無いではないか、とそう言う道理は成り立たぬ。この事をしかと自覚しなさいと言うわけです。「今」がそのまま「時」であることを知らせているのです。今流に言えば、存在自体が時だと言うことです。

「時もし壊すれば山海も壊す、時もし不壊なれば山海も不壊なり。」

時がもし三世とならず、流転もしなければ時の命も働きもない。時が時ではなくなると言うことだ。時がこのように壊れて無くなってしまうたら、山海も宇宙全体が忽ち壊れて無くなる。そもそも存在しない。だが「今」「今」たらしめ生きた時であるから、山海一切が厳然と存在し、壊することは絶対にならない。凄い事ようですが、これが事実であり道の様子です。

「この道理に明星出現す、如来出現す、眼睛出現す、拈華出現す。これ時なり、時にあらざれば不恁麼なり。」

こんな確かな道であり道理であるから世界が出現したのだ。だから全て円満に運行し、一切矛盾もなく成り立っている。明星が現れたのも、如来が現れたのも、眼即ち見聞覚知も、釈尊の拈華も、迦葉尊者も、全て時が有ればこそ出現し作用しているのだ。これら全て時によって時節となり因縁となって現れた様子である。時がなければ決してこのようなことはない。

「葉県の帰省禪師は、臨済の法孫なり、首山の嫡嗣なり。あるとき、大衆にしめしていはいく、有時意到句不到。有時句到意不到。有時意句両俱到、有時意句俱不到。」

これは面白い事を言っていますね。帰省禪師は臨済の法孫、首山省念の嫡嗣であると。この頃になると既に英雄豪傑がウヨウヨと現れていて、一華五葉を開き、華が咲き始めた時です。六祖惠能禪師が出られて凡そ約二百年経ち、支那大陸に禅の黄金時代が来た時です。

或る時、首山禪師が大衆に説法して曰く、「有時は、意は伝わっても、その言葉や語句は伝わりにくい場合がある。要するに気持ちは何とはなしに伝わっておるんだけど、説明するとなると伝わり難い。スイカを食べたとする。美味しいという事はお互いに通じる。処がそれを言葉に表して伝えようとしても伝わらない事もある。また有時は言葉は通じても意が伝わらない場合も有る。春が来た、と聞けば、暖かくなったと受け取ったり、花盛りになるぞと思う者も居たりする。言葉や文字する意図は伝わるけれども本当の心は伝わりにくいものだ。また有時は意も言葉も共に通じ、また有時は意句共に通じない事がある。と言う説法であった。今も昔も変わらざりけりですね。何故か。自己が有る限りそれぞれが意となし句となすからです。

道元禪師も覚えがあるのです。如浄下にあつて既に二年を経ている、尚訣著が付いて居なかったときのこと。炎天下で椎茸干を干していた老僧を発見した道元禪師は、駆け寄って曰く、

「貴方のようなお方がしなくても、若い僧にさせては如何ですか。」と。娑婆の親切心から出た言葉です。ところが、

「他はこれ我れに非ず」と駁された。つまり意が通じていなかったから出た頂門の一針です。人の修行は私の修行ではないと。自らでしか掴めない別世界があるのだということす。

「では陽が弱くなってされては・・・」と。本当に通じていなかったことを自ら暴露した。老僧曰く、「又何れの時をか待たん。」じゃ、修行は何時するのだ！と二度矢を放った。その矢は胸元深くに届き、言下に即今底に気が付いた。十五年の歳月を費やして求道して来て、この時初めて前後の無い「今」に

気が付いたのです。「忽ち去る。」とある。忽ち去って禅堂へ駆け込んだのです。もう探したり求めたりする自己は無くなっていった。それから十日を経ずして大悟されたでしょう。祖意が通じて意句共に了得したのです。

二僧にそうけんれん卷簾の話も同じです。法眼ほうげん禪師が簾を指さした。甚だ好思量あります。全く油断ならぬ端的そのものです。問法に来ていた二僧は、簾を巻き上げると受け取り、スツと立って巻き上げた。師曰く、「一得一失」と。利発なところは良いとしても、大切なところを取り損なって居る、と取れば先ずは良し。師は「只」指さしただけです。意が伝わっていないかつたと言ふことです。「只」見る力が無かつたため、自己を運んでしまい、勝手な想像で対処したので一得一失とはねられてしまったのです。因みに法眼禪師は地藏ちそ古仏の弟子。法眼宗の開祖です。禪隱老師は法眼宗を五家の随一と評したほど、殺活自在底の祖師です。五家とは、曹洞・雲門・法眼（石頭系）と臨済、潯行（馬大師系）を言い、更に臨済系は宋代に入るや、黄龍派おうりゆうと楊岐派ようぎの二派が生まれ、合わせて五家七宗ごけひちしゅうと言ふのです。現在黄檗宗があります。それが後に立てたものです。これは余談でした。

畢竟、時節因縁が来なかつたら、分かんん時には分かんんし、伝わらん時には伝わらん。何を言っても駄目な時には駄目だ。時節が来れば全て明了となつて、意句共に伝わらん時は、決して祖意は得られない。即ち有時の真相を体解することは無いと言ふことです。

### 「意句ともに有時なり、」

しかしながら、法の上から言えば、意も句も、伝わる時もそうでない時も法であり有時である。何時でも、何処でも時節であるぞと。良いときも駄目な時も、それがそれであつて全てその時の様子であり、間違つたものはないぞと。是れその物が道であり真理です。全て有時自体であると親切を尽くされたところですよ。

此れどうですか。「パン！」（老師手を打つ）。伝わる伝わらん、分かる分かんんじゃないでしょう。「パン！」これはもう一切の分別に関係なく、瞬間に、皆さんに出現している。意句同事です。これが真実であり真相です。何であろうかと探し始める以前の事実です。探し始めたら、頭の中の想像世界になつてしまつた時であり、有時そのものではなく、迷いと言ふことです。此の何でもない「パン！」。是れその物が道であり真理です。認め、探す自己が有るから、道が分からぬだけだぞと。

### 「到不到ともに有時なり、到時未了なりといへども不到時来なり。」

だから分かる分かんん、到不到に関係ないでしょう。これが有時です。来た時は来た時でしょう。未だ至つてない時もその時。其の時の「今」「今」です。「到時未了」とは、至つた時も未だそうでない時とも言ふ意です。此の文字の通りです。未だ来てない時は、来てないと言ふ時が来ているではないか。この説き面白いでしょう。分からないと言ふた時には、分からないと言ふ事が分かつて居るじゃないかという事です。忘れる時もあれば、間違ふ時もある。誤解される時もあれば、批判されたり叱られたりする時もある。「只」「今」「今」の縁であり、その物自体は是非も何も無い。だから縁の俣に、徹底素直になつてみなさい。すると分かる分かんない、良い悪いの両極化して捕らえようとする拘りがストンと抜けますから。次が又面白い。

### 「意は驢なり、句は馬なり、馬を句とし、驢在意とせり。」

常識から言つたら全く変でしょう。意は精神です。心です。知性であり自覚症状です。それが驢だと言ふのですから、禅の世界が分からないと言われるのは当たり前です。

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（道元禪師）

心なき身にしあればの心は意です。自己です。意がなければ聞いたままです。見たままです。己なりけり軒の玉水です。自分が雨滴声です。山川草木です。

今という今なる時はなかりけり 「ま」の時くれば「い」の時は去る。とあるでしょう。驢の時は未だ馬が来ていないと言うことです。馬の時には驢は既に無い。充分に理解し通じ合うには、意と句と共に円満を得なければ駄目でしょう。それで驢と馬とが至つて意と句が通じ、完全な驢馬となるのです。では何故「意」を驢とし、馬を「句」としたか。これが道元禪師一流の説き方で、別に大した意味はないのです。人を身体と心とに分けて説明するでしょう。だが身体だけの人もなく、精神だけの人も居ない。元来全て一つ物です。縁が違い時節が違ふ所以に、千差万別です。それが只、「今」「今」是の世界であり、全て様子が違ふが皆有時であり法であると言っているのです。次ぎも真意は同じです。

「到それ来に非ず、不到これ未にあらず。有時かくのごとくなり。」

「到それ来にあらず。」山は是れ川に非ず。白は是れ黒に非ず。女は男に非ず。九九元来八十一。当然でしょう。これが道です。至つた時は今、既に此処。是れです。既に結果が出たこの様子の事です。既に是の如しと言う事です。これから来ると言う事とは甚だ違ふと。という事は来ると言うのは未だ向こうの処に有ることです。と言うと、又あつちとこつちとに分別して実相を汚す。真実は二つないので、充分注意しなければいかんとの真意から、次の句で救っているのです。

「不到これ未にあらず」。即ち、不倒としての今、がちゃんと有るではないか。従つて未だ来ていないと意を運んで分別したら、「今」の真相を傷つけることになるから真実の法ではないと。どうあつても有時であり真理である。到も時節、不倒も時節。何れも「今」に違いないであろう。行の招くところは証である。必ず時節が来るから、だから何事も意を用いずに「只」淡々と「今」行持しなさい。有時に徹しなさいと言うことです。有時かくのごとくなり、です。

有時の巻はまだまだ続きます。道元禪師はこの「有時」と言う言葉が「今」の真相を言い表し伝える恰好の言葉として、とても気に入ったのです。道元禪師に嘘は一つもない。真理丸出しですが、これが分かつたら真理が分かるであろうと思つて言葉に取り付いて勉強し始めると、一生を台無しにします。充分注意して下さい。従つて道元禪師の真意を知ろうと思いましたが、朝に晩にひたすら打坐することです。一心不乱に「只」吸う、吐くに成り切ることです。単純な事を真剣に、我れを忘れてするのです。繰り返し繰り返し繰り返すことです。そう努力しておれば自然に拡散し乱れ飛んで行く心の癖が取れて行きますから。只一呼吸に徹して行けば良いんです。陶醉しきれば良いんです。陶醉しきつて、本当に我を忘じ切る事によつて身心一如となり、自己が落ちるのです。その時初めて道元禪師の真意がはっきりし、一切が明瞭するのです。とにかく努力です。と言う事で第四回の有時の提唱を終わりに致しましょう。

## 茶礼会

世話人・・・ではご質問があつたらどうぞ。

老 師・・・初めての方に具体的な心得と着眼点についてお話ししましょう。三度の食事は避けられませんし、箸を運び、物を摘み、口に運び、器を上げ下げすることは将に日常底です。この食事をする一連の動作は、とつづくに習性になつており、一切意識する必要がありません。従つてその事に心が有る無し

に關係なく、生き物とし命を支える餌取りとして行為しています。これが間違っているというわけではありません。けれどもより訣著を着け平安な自分に、より確かな自己を確立し、あるがままに淡々と生きられる精神をと願っているならば、それでは決して向上することはあり得ません。

何故なら、その行為は生き物としての動物的な動作であり、経験習慣の推敲と蓄積によつて出来上がったプログラムだからです。これが有るから何事もスムーズに生活が出来ているのではあるが、より真実に自己確立の為にとなると、過去の支配下に在る以上は、決して「今」を変革させることが出来ないと言うことです。つまりそれ以上を得られないということです。勿論それ以下と言うことは在りませんから、生活に支障は何も無いのです。洗練されて出来上がったそうした幾つものプログラムは、脳に於いては回路となり、既成化したものです。

だから素晴らしく安定しているのですが、一つだけ絶大な影があることです。それは無知性化であり無意識化されていることです。お膳の前に坐ると、勝手に手が出て箸を取り、次々に作用するのです。これが大問題なのです。即ち、「今」しているその事に心が不在であり、している身体の実と心とが隔絶遊離したままであり、死ぬまで既成プログラムに支配されてしまうのです。この隔絶状態を心身の「隔たり」とも「隔て」とも言います。

実はこの「隔たり」が煩惱や惑乱・葛藤、つまり自我とか我見の源なのです。本は心身の「隔たり」から起こる精神の自家中毒症状です。勝手に知情意が反応してしまうので心が縛れる現象です。言うなれば心身の「隔て」構造が、諸悪の本であり、不安や不平不満、苦しみの源と言うわけです。

要するにこの「隔たり」を取り、本の身心一如に帰れば自然に修まるのです。耳慣れた言葉で言えば身心一体になることです。身心一体はその物自体と言うことです。その物自体とは、見る時は見るばかり。その物だけで余念がないことです。「今」その事に自分の全体が成つていふと言うことです。混じり気、不純物が無いことです。これを有りの俣と言ひ、如来と言ひます。それがその時の真相です。万事にわたり、今それを実行するのが生きた修行です。過不足のない、不平不満や不安も恐れも無い完成した「今」という訳です。これを「成仏」と言うのです。

一般的に言えば、今の現実、この瞬間を、如何に真実にするしかないので。する事に余念なく、一心不乱に「只」する。これが誠心誠意です。畢竟余念や邪心のないことです。つまり、「今」その事だけに。ただ一つになる。その事に専念する。これが禅です。禅修行です。

噛む時と口に運ぶ時とは、時が違ふでしょう。口に運ぶ時は運ぶだけ。噛む時は噛むばかり。運ぶ方の腕は殊更に休息させることです。初心の人は着眼が分かっていませんから、噛みながら意味なく箸を動かし、お椀の中を突っついていっているものです。これは頭の中が拡散し分裂して、しかもその事を自覚する事が出来ないのです。だから心が定まることは無いのです。これが怖い処です。つまり、自分ではどうしているのか分からないために治しようがないのです。拡散分裂を身心一如に治戻すには、殊更に一つ事だけになる事。従つて同時に二つをするのは止めるのです。それが禅修行ですから一般の生活とは違ふのです。坐禅修行は坐禅一つに成り切る努力です。成り切ると坐禅している自分が無くなるのです。坐禅も無くなるのです。どうしても坐禅し尽くしてみなければ、この様子は分からないし、坐禅の凄さも尊さも分からないのです。

一般の社会生活においては、見聞覚知全体はもちろん、全身が一つ目的の為に効率良く作用しなければ仕事は出来ません。ですから着眼がはっきりするまでは、仕事と修行とは分けて考えて下さい。修行は只一つに徹すること。そのように努力することです。ですから噛む時は、自分が噛んでいる事も忘れてひたすら噛む。この急所が掴めたら修行も人生も急に楽になります。迷いや囚われの無い「道」「法」が見えて来るからです。それ迄は抜け出る道が分かりません。一度はどうしても一つ事に徹して、「只」



「今」「自分を離れたところ」を掴むしかないのです。そうしないと何時までも扉が分ならず、開けて出ようがないのです。で、早く急所を掴む為に、本当に真剣に、何でも一心不乱に「只」するので。食べる事も、歩くこともです。要するに単純に、純一にする。単純に「只」すると言う処にポイントがあるのです。この心得を生活全般に応用して行けば良いのです。禅は難しいことをするのはないのです。ただ一つ事になることが禅である、と心得てやって下さい。

ここに里村ミカさんと言う産婦人科のお医者さんが居られます。初めてでしたが甚だ真剣に座られて、些かの気づきがあった人です。里村さん、坐禅は如何でしたか？

**参禅者 A**・・ はい、九月の中旬に初めて七日間少林窟に行かせて頂きました。まあ、動機としては怪しい集団だったら困るなと思いつながら、一生の内七日間位はそう言う経験をして良いかなと、そう言う考えで行ったんですけれども、内容が素晴らしくて驚きました。始めた途端に、仕事の事とか友達の仕事とか昨日見たドラマの事とか、色んな事を思い出して呼吸に全く集中出来ませんでした。どつと疲れが出まして午前中一時間、午後一時間寝る始末でした。皆さんが一所懸命やってらっしゃるのに、何で私だけ出来ないんだろうと思うと悔しくなり、少し惨めになりました。

三日目、お風呂へ入れて頂きましたが、その時に、急に心と身体と一つになり、とても楽になった感覚が在りました。それから老師が言つてらっしゃる事が良く分かるようになりました。心身の一体感は、もう少し前、ご飯を注意深く頂いていた時にあったんですけれども、お風呂でそれが一層はつきりしました。それから以後、呼吸に集中出来るようになり、竹箒で庭を掃く時に、本当に竹箒になった感じでゆっくり掃けるようになりました。それから一ヶ月丁度経つんですけれども、やっぱり日常生活では中々そこまで深く出来ません。今日来させて頂きました。一時間位経つてようやく「今」が戻りました。懐かしい感覚が蘇って来まして安心しました。どうも有り難うございました。

**老師**・・ 更にこの人の面白い処はですね、私は十七日からの札幌参禅会に行くことになっていました。里村さんも場所を変えてもう二日坐禅すると言つて札幌道場へ付いて来たのです。それから二日坐禅し、朝七時頃帰るや否や、その足で群馬の山田医師に報告に行つたんですね。

坐禅に向き不向きがあるとすると、斯様な行動力に富み、躊躇なく実行出来る性格の人は、踏ん切りが良いだけ単調化が速く、突入も速くて楽しくないかなと思つています。余りの忙しさで大変でしょうが、心身の健康の為に予防のためにも大いにおやりになって下さい。

**参禅者 B**・・ 初めまして。大橋と言います。最初の一時間は呼吸を大事に大事にと思つたのですが、色んな事が頭の中から出てきまして、出尽くしちゃって逆にさっぱりした感じでした。その後の坐禅は、少しは何か感じられて、して良かったかなと思つています。

**老師**・・ 大事な事はね、今を大事にする事です。坐つて一呼吸だけを素直に「只」する事。たったこれだけを真剣にすれば良い。この事だけは信念にして帰つてもらいたい。どうしたら坐禅になるんだろうか、呼吸はどうすればいいのかと考えたら迷いが始まるからね。禅はその事と一つになることです。

日常生活、或いは仕事において、既に単純化し一心に出来る人は、如何に修行するかなど考えません。必要が無いからです。自転車に乗れるようになったら、ハンドルをどうしたら良いんだろうかなど考えないでしょう。なんでもサラサラと「只」やっておれば良いのです。

その為には確かな着眼点が必要です。初めはどうしても坐禅が大切です。呼吸禅が一番良いです。呼吸がちゃんと出来るようになれば食事も「只」出来ます。掃除もさらさらとやれるようになりますから、生活がとても楽になるのです。こうしてだんだんと「今」を連続させ具体的に広げて行くのです。努力が実のり、何をしていても「今」その事から離れ難くなり、一心に出来るようになりますから。何をしても一つ事じゃないかという事に気付いてきます。そうすると相手が違つても今、素直に応じてお

れば良いと確信出来ます。この大切な急所に、速く目覚めてもらいたいものです。

何でもサラサラ出来るようになる迄は、本当に注意を抜かない様に目的意識をしつかり持って、この大切な「今」を引っさげ廻して下さい。意識して「今」と言うものを持つと、「事実の今」と「意識の今」と二人づれになってしまいますが、暫くは二人づれも止むを得ないのです。とにかく「今」をしつかり見守る為に意識し注意しなければ駄目です。多くは此処でつまづくのです。注意を怠り「今」を離すからです。

事実気付く迄はどの道も意識の今です。事実の「今」に気づくまでは二人連れです。事実の「今」と離れていると言うことです。この「隔たり」を取るには徹するしかないのです。だから理屈を入れずにひたすら「今」を守り、一心不乱に「只」するのです。その努力をするしかないのです。

大切なことは、この事に理屈を入れたりしないことです。例えば、意識するだけそれが余分じゃないか、などと理屈を付けないことです。ひたすら努力しておれば、事実しかない、「今」しかないのですから、必ずその物と親しくなり一つになるのです。

暫くは兎に角意識して「今」を離さぬことです。今為すべき事を一心不乱にすることです。この努力を続けて下さい。それだけで心境は上がって行きます。心境が上がるとは、一心になるに従って執着が取れていくことです。理屈を頼りにすると囚われになり、動きが取れなくなります。思い切ってそれ等を捨てるのです。それが「今」です。「只」です。自分を離すのです。そうすると自我から抜け出て自由になり、楽になるのです。坐禅に成り切る、呼吸三昧になるとは、一切を捨て尽くすことです。

**参禅者C**・・ 金山と申します。老師が言われましたけれども剣道をする傍ら、少林窟にての参禅は始めてから七、八年なります。中々自分が可愛くて、我見を捨てる事が出来ずに悩んでいます。難しいですね。「只」になることは。

**老師**・・ 我見を捨てる事は、心を常に空っぽにしておくということです。空っぽの心で「今」、事に当たるのです。する事は今まで通りやったら良いのです。専門職とか技術には練度が必要だし高度な精細が必要です。大いに錬磨しなければなりません。努力する時、素直に邁進し、理屈の余地なくひたすらにすることです。これが我見を捨てた様子ですから、何をするにも真剣に、一心不乱であれば身心一如です。そう心掛けて努力して下さい。世間に実であれば、それがそのまま禅であり修行ですから。

**世話人**・・ 他に何か質問されたい方はどうぞ。

**参禅者D**・・ 最近漸く毎日坐禅をする時間が出来て、少しですが日常生活が淡々と出来るようになりました。つまらない思考に振り回されなくなりまして、気持ちが良いです。ある実業家の話を聞きに行きましたら、禅的な生活を提唱していました。考える必要ないとか、感情が出て来るとか、同じ事を言っておられる様に思いました。その方の方法は、感情等が出てきたら、それを常に観察しなさいと言われました。暫く前に老師のお話では、観察する自分が有ったら二人連れになるから宜しくない、と言われたのを思い出しまして、この人の言ってる事は同じかも知れないが、違っているかも知れない。ちよつと動揺しています。その事をお話頂きたいのです。

もう一つ、私は二十代の頃とても情緒不安定で感受性が強かったのですが、今はとても安定した状態です。でもちよつとプチ鬱みたいになる時があります。もう治ったと思ってきましたがつかりするんですが、そう言う時には坐禅をします。している時間は心がとても穏やかになるので幾らでも坐禅が出来るんです。けれども、朝起きた時にやっぱりその鬱状態だったりします。病院に行く程ではありませんが、何もする気にならないのです。其の時にじゃあ、どう工夫したら良いかと考えました。これに成り切っちゃまずいだろうと思いましたが、危機感があり、何もしたくないんですから。洗濯も仕事も、プライベートでも何もしたくないのです。これに成り切っちゃたらまずいだろうと思っています。どの

ようにすれば良いのでしょうか。

老師・ 先ず第一の講演の疑問ですが、その先生もきつと、成り切り成り切りしなさい。何も考えず為すべき事に素直に対応して行きなさい、とその様に言われたと思います。かたや感情に関しては観察をしてご覧なさいと。その意図はね、感情の中に入ると怒りなら怒りを増幅してしまうでしょう。観察する事は怒りから離れてそれを眺める事ですね。だからその先生一流の示唆として、感情の渦から早く抜け出す為に観察をしなさいと言われたのです。これは正しいのです。禅では感情を捨てなさいと言うでしょう。けれども観察する自己が有る以上は、観察しただけでは感情の流転は、別の姿で続いてしまいますね。

ですからここは禅的に、感情が現れたら、「今」の事実になり切って感情を兎に角捨てることです。感情に溺れる自己自身を捨てること。そうすると本来の今為すべき事に着目しているのですから、今度は成り切る事に主眼を持って行きやすくなるでしょう。

片方では正当派に、成り切りなさい、と言いつつ、感情の事になると観察しなさいと。観察する自己が有ることに貴方は気づいた為に、説明に矛盾を感じたのです。だから聞く側からすると、もう納得出来なくなるのです。

それで初めは眺めるようにして感情から離れなさいと。離れてしまったら「今」その事に成り切りなさい。こう言う説明なら矛盾はおこらない筈です。では、何故そういう徹底した導きが出来なかったのかとなると、その先生がちゃんとした指導者についていなかったたので、本当の法を聞いてなかったし修行をしてなかったからです。そこから先の道が分からないのです。だから本人も感情が乱れたら観察する位しか、手立てがない訳です。

坐禅は一切から離れて「只」に成ることです。求める物の無い物を求めて真剣に努力するのです。感情だろうと煩惱だろうと、雑念だろうと本能だろうと、一切合切捨てる努力ですから、如何なるものも離せば良いし、捨てれば良いのです。捨てる為に一呼吸に徹するのです。その努力をしていけば自ずから消える事が分かっているから、切り捨てなさい、一心不乱に呼吸しなさいと、決定的な指導が出来るのです。この事を知らない限り言えないでしょう。

もう一つ質問がありましたね。生活の中での自分をどうするか。これは心静かに「只」することです。それこそ何をするにも、大儀とかやる気が起こらぬとかと言う自分を認めないことが大切です。とにかくお腹は空いてくる。空いてきたら食べたくなる。排泄したくなる。これに素直に準ずることです。何も思わずすんなりと従うことです。何かが頭にイメージされると重たくなってやりたくなくなるからね。だからそう言う場合は、取り敢えず立つ。取り敢えず台所に行く。取り敢えず冷蔵庫を開けてみる。取り敢えずジャガイモを引っ張り出す。取り敢えず剥く。と言う単純行為を心掛ける事。何とも思わず素直にやってみると、重苦しい頭のもたつきから離れられるから。

何かに覆われていて、何かベールがあつてガードされたみたいな鬱独特の、やる気も何もない腰抜け状態を打破する道が開けるから。要は何処までも素直になり、単純化してそれに素直に従う事が一番早いです。これは特効薬であり万能薬です。どんなノイローゼであろうと鬱であろうと、ちゃんと実行し続ければ治るし、とにかく修行であり最大の予防法でもあるのです。

その内に行っている事にだんだんと味が出て来て、自信も湧いて来ます。やはり自分に正直になり素直になつて、万事を単純化してサラサラ、サラサラとやるのです。私が言った事が嘘か本当か人体実験して下さい。面白くなりますから。何だ、自分と言うものがなくなつたって勝手に勝手に働いてるじゃないか。離れたらとても楽だと言う事が分かつてきますから。

我々の機能は何十億年も掛かつて今日をしています。生きる事に対してDNA迄なつてますから、

自分の考えなどなくても身体が動き反応する様に出来ているのです。少々の事ではぶつ壊れるようにはなっていないのです。ところが我々の身体は条件に拠って生きていますので、それらは決して無視したり背いたりしては生きられません。栄養面、睡眠、労働量、精神的動揺等には適正があり、身体を維持するシステムとして管理されています。リズムも速度も摂理もそのために安定していなければなりませんので、必要絶対条件と心得て、決して逆らわぬ事です。体内時計を壊しただけで、それだけで心身は惨いことになります。そこまで無茶しないことです。必要絶対条件を満たした生き方を「生活」と言うのです。普通の生活をしておれば、無闇に異常事態には成らないのです。普通の生活でなければ「混乱」です。ですから、異常になるのは当然です。

私達はこの穢れのない自由な自然に気づき、何十億年の叡知をもう少し豊に使って生きる事が大切なのです。自分の気に入らない事柄には、特にひっかかり感情が乱れて惑乱・葛藤します。安易に批判したり否定する自分、相手を認める自分を取り、心静かに縁に従い去る事です。「今」を単純化して、素直にサラサラすることです。どんな過去も、どんな性格であっても、全て「今」によって新しくなっているのですから、何と出てこようと問題にせず、素直に淡々と「只」することです。

自分と言う意識、即ち拘りを捨ててしまうとサラサラ行きます。人間の本来の心は、実に大らかでカラツとしているのです。自由自在で面白く出来ていますから、大いに天然の自分を大切に活用して下さい。時間になっちゃいました。では今日はこれで。

平成十八年十月十四日