

# 禅

---

29号(通卷209号)

---



若き日の小川先生(昭和10年)



晩年の小川先生

# 坐禅のすすめ

佐々木 眞應

## 1 まえがき

人生をどう生きるべきか、人生は苦しい、なぜ死ぬのか、死にたくないなどの問題は、遅かれ早かれ、人間一度はぶち当たる問題であります。お釈迦様も、一国の王子という裕福な、何一つ不自由のない身でありながら、この人生の苦しみにぶち当たり、これをいかにすれば解決できるかということで、出家、修行の旅に出られたのであります。そして、あらゆる難行苦行を尽くした後も、まだ納得できず、最後に静坐、坐禅することにより解決を得られたのであります。

## 2 苦しみ、悩みの原因

悩み、苦しみの解決法としては、外（環境）を変える方法と内（自己）を変える方法の二つがあります。外を変えるというのは、悩み、苦しみの原因は外部にあるということで、外に向かって要求を出して問題解決の努力をする方法で、現実生活の上でももちろん重要ではありますが、実はこれは根本的解決法にはならない場合が多いのです。たとえば、生死の問題、死の恐怖などというのは、外の問題を解決してもどうしようもない問題であります。内を見つめるということが根本的解決法なのであります。

苦しみ、悩みの原因は簡単に言ってしまうと、自分を立てて自分が都合良くいきたいと思うのだけれど、いつもいつも周りとうまくいくわけではありませんから、どこかで摩擦が生じて、その結果自分の思

うとおりにいかないために悩み、苦しむのであります。人は、悩みの原因が自分の欲というか、自我にあるということには、なかなか気づかないのであります。大抵は自己中心で、自分の都合で段取りを考えてしまうのであります。

もちろん、自我があるから生きられるのであるし、それはまた本当の意味の生きていることの楽しみにもなるのですが、悩み、苦しみ、人生はつらいと思う原因が、この自己の都合、自己の<sup>が</sup>我により生じているということに気がつかないうちは、楽しく生きることはできません。そこで、では一体どうすればこの自我というものを忘れることができるか、ということになります。

### 3 いかにして自我を忘れるか

お釈迦様は、坐禅により最終的に自我を完全に忘じられたのであります。そして、なるほどこういうことが、ということに気が付かれたのであります。それは、ただ坐禅して、すべての心の念慮を起こさず、自我を忘じて、ただ宇宙と一体というか、宇宙発生以前の状態になることであります。

坐禅というのは、自我を忘れるための非常に良い方法なのであります。自己を忘れる方法は、覚醒した状態においては坐禅以外にないのではないかと思われれます。

本当に忘れるには、宇宙と一体になるという気持ちすらもまだ自我が残っており、この意識も忘れるわけでありませぬ。ただ修行の初期には初めから何も意識を持たずにいるのは極めて難しいので、まず心が他のことに散乱しないように、数息観なら数のみに、公案なら「本来の面目」ということに集中する修練をするのですが、最終的には数も「本来の面目」も、自分のそういう意識はすべて忘れた状態になるのであります。その状態は、よく大死一番と言われませぬ。この状態を何度も体験してゆくと、結果として何かを機縁として、はたと気づくわ

けで、これを見性といっております。

自分自身の体験から言うと、とにかく悟りというものを得て安心したいということで坐っておれば、そのうち何かひらめきのようなものが突然湧いて悟れるのだろう、という期待のもとで坐っていました。ところがある時、どうもこれでは自分にはちゃんとした安心が得られていないことに気づきました。つまり考えれば得られるだろうとか、求めれば何とかなるだろうという目標、つまり自我を根底に持ちながら坐っていた、ということに気づいたのです。つまり自我を放すことなくして、ずーっと坐っていたわけです。自分をなんとかしようとか、しなければならぬとかいう気持ち（自我）でやっている限りは、駄目であることに気づいたわけです。求めれば得られるであろうというような姿勢から、ただ坐るということに徹するようにしてから非常に楽になり、また同時に安心感が得られるようになりました。求める心、これは自我なのであります。一旦はすべての自我を完全に忘れてしまうことがポイントであります。

自転車に最初乗れるようになるには練習をしますが、サドルにまたがり、ハンドルを握ったらその時に乗れるように、ああしてこうしてといろいろ考えながら練習はしません。ただ何も考えず、ひたすら練習していると乗れるようになる、ちょっとそんな感じに似ています。

忘ずるということは自我がなくなるということであり、自我がなくなるということは執着しなくなるということであり、執着しなくなるにより極めて自由になることができるわけであります。自分自身、ああこれで自分は自由になれたという実感を持った覚えがあります。

長く坐禅をやっている方の中でも、今ひとつしっくりせんなあという感じを持っている方もおられると思いますが、これは完全に自我を忘れるという状態に到っていないまま、次々と公案ばかりをやる状態になっているのではないかと思います。要は、自我を完全に殺し尽くした状態に十分に到達していないためではないかと思います。

## 4 あとがき

人生は短く、生きるということは苦しみを伴います。これを解決し、楽しく人生を送る修行として、坐禅は素晴らしい手法であります。まだやられたことのない方には、是非おすすめする次第です。

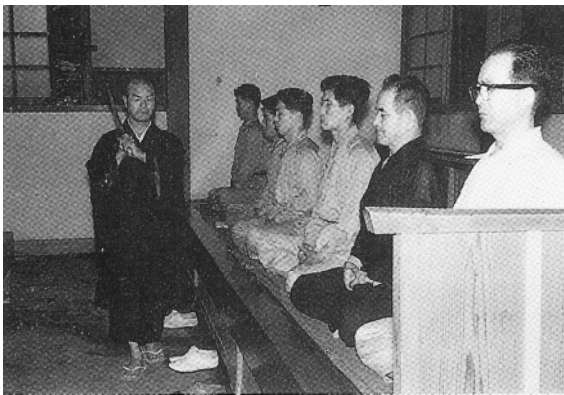
### 著者プロフィール



佐々木真應<sup>しんのう</sup>（本名 / 孝友）

昭和18年、大阪府生まれ。大阪大学大学院修士課程修了。平成17年、大阪大学大学院工学研究科退職、同特任教授。工学博士。昭和57年、人間禅小野円照<sup>がんごう</sup>老師に入門。現在、人間禅師家。庵号 / 巖光庵。

＊ ＊ ＊



警視庁師範時代の小川先生（右から2人目。昭和34年、鎌倉建長寺の合宿にて）