

講演

# 今を生きる（二）

東 絶海

## 5 「事故」に遭う

人生60年くらい生きておりますと、思いもよらないことに遭遇しますもので、私の場合、交通事故に遭いました。どうして事故に遭ったのか、今でも思い出せません。それが約5年前の平成14年6月20日（金曜日）でありました。事故と言いますのは、車に撥ねられて約9メートル撥ね飛ばされたんです。幸せなことに、撥ねた車が乗用車タイプであったこと、それから事故現場が警察署のすぐ前であったこと、それから救急病院がすぐ側にあったことなどで、あまり大したことにならずに今日があるわけでございます。それは後で知ったことですが、事故のときは、かなり大きな音がするようでした、警察官は「これは死んだな」と言って、飛び出してきたそうです。しばらくたって病院で意識が回復したんですが、診断は、脳挫傷・外傷性くも膜下出血、ここ2～3日の間に出血が止まらなければ後遺症が残る。あとは肋骨にひびありという診断でありました。実はこのときは脳外科の方に入れられたので分らなかったんですが、2週間後になって分ったことは、右足骨折、靭帯切断ということでした。そのため、今でも右足がちょっと不自由であります。幸いに脳の出血は止まりまして、脳からくる後遺症はありませんでした。

これは余談でありますけれども、入院中は車椅子生活だったわけで

すが、自分の体が不自由になってみますと、元気なときには気の付かないことに気が付くものであります。その一例を挙げますと、入口の戸は引き戸がよろしいということです。ああいうドアではなくて、引き戸にしてください。公共建築物というのは、みんな引き戸にすることを提案します。自分の家も、内装を変えたときに、みんな引き戸にしました。ドアというのは具合が悪い、車椅子には引き戸でなければ、本当に具合が悪いんですよ。3週間ぐらい入院していましたが、安安静にしているだけで暇なものですから、いろいろと考える時間がたっぷりありました。この時間を与えられたことは誠にありがたい、入院もまたよいものだと思います。

そのとき考えたことをちょっとお話しします。

まず初めに考えたことは、この事故で死んだものとして、今までのことはご破産にして、これからの人生を過ごそう。実際に打ちどころが悪ければ死んでいたわけですから、今からの人生はプラスアルファだと考えたわけです。人生のリセットであります。一度死んだと考えたら、誠に気が楽であります。過去に引きずり回されることもなく、過去をほったらかしにして、誠にリフレッシュできます。

そこで坐禅について考えました。約30年間坐禅をしてきたと言っても、本当に自分自身、納得・満足がいけているのかと自問自答すると「ノー」でございます。そこで、これは坐り方が足りない。坐り方が足りないのが原因じゃないかと考えました。だから、30年間1日いちぢゅうこう1 炷香を坐ったとして、30年間に1万炷香を坐ったことになります。それでは坐り方が足りないと思って、よしこれから10年間で1万炷香を坐ろう。30年間で1万炷香をやったけれども、今度は10年間で1万炷香を坐ろうということで、右足の具合が悪くて、まともにあぐらもかけない状況でございましたが、ようやく平成15年1月1日からそれを実行しております。今年で約5年になります。

ここで、初めての方もおられるようですので、ちょっと説明してお

きますが、1炷香といいますのは、線香が1本燃える時間坐禅することをいいます。約45分～50分です。天気のいい日は45分で燃え尽きませんが、ちょっと雨が降って湿っているときには50分になったりして、ちょっと時間にバラツキがあるので、約45分～50分です。1日1炷香と申しますのは、1日に線香1本燃え尽きる時間坐禅することをいうわけです。

この事故を契機としてそういうことを考えました。仕事のことをお話しすると長くなりますので、仕事の話は省略いたします。

## 6 「今」を生きる

いろいろと昔のことをだらだらと喋<sup>しゃべ</sup>ってまいりましたけれども、過去のことはどうでもよいことございまして、何かの参考になりましたらありがたいことですが、肝心なことは、今のことであります。

昭和63年に今は亡き剣道範士九段、小野派一刀流免許皆伝の小川忠太郎先生を高知にお招きしまして、『剣と禅』というご講演をさせていただきました。この方はその当時80歳を優に超えておられたはずですが、これが地方での講演の最後になるであろうということございしました。

その小川先生は、耕雲庵老大師について修行されまして、禅の蘊奥を究められた我々の大先輩であります。無得庵刀耕老居士と言いまして、人間禅の附属の宏道会という剣道の会がありますが、その師範を務めておられました。

そして『剣と禅』というご講演を終わりにしまして、質疑応答のとき、最後にこういう質問がありました。「先生、先生ご自身の剣禅一如の修行とは、どのようなものでしょうか？」という質問がありました。それに対して、小川先生は即座にお答えになりました。

それは具体的には呼吸です。剣禅一如の修行は、呼吸の中に雑念を交えない、寝ても覚めてもこの修行です。この修行は大変だ

けれども、実におもしろい。寝ても剣道、起きても剣道、それは呼吸。呼吸は一瞬たりとも離れることができない。

肺結核で若くして死んだ正岡子規が最後に書いています。「欲望はだんだんと少なくなってくる。最後は寝たままになって、生命はもうほとんどない。この寝たままのときに雑念を交えないということが希望である」と。この言葉は核心をついています。健康でありながらくだらんことにくよくよしている人より、ずっと本当に生きているというものです。寝たままで雑念が出なくなれば、この状態を釈迦は「涅槃」と言い、キリストは「神」と言うのだと述べています。

呼吸ですよ。呼吸に雑念を交えなければ、剣を交えたときに相手の呼吸が聞こえてきます。

『四十二章経』というお経にもあります。お釈迦様が三人の沙門（出家した坊さんの意味）に「人の命は幾許いくばくの間にありや？」と聞かれた。「数日の間」あるいは「飲食の間」と答えた者に対して、お釈迦様は「汝、道を知らず」と言われた。最後に「呼吸の間」と答えた者に「汝、道を知れり」と言われている。

そういうふうに小川先生は、そのときお答えになりました。

この一呼吸の間に雑念を交えないということは、そう簡単にできるものではありません。一呼吸の間に雑念を交えないようにするには、どうしたらいいかと言うと、ある一事に全身心を没入させることによって、他の念慮の出る余地を心に与えないようにするしか方法がないわけです。そのために、自らの呼吸を全身心をもって心中に数えるというやり方が最も効果的な方法であります。聞けば簡単にできそうですが、実際やってみたら、なかなか容易にできるものではありません。日頃の絶えざる修練・努力がやっぱり必要であります。

その修練の方法は、坐禅を組んで、静かに自分の呼吸を数えることに全身心を集中する「数息観」という行であります。この「数息観」

のやり方につきましては、我々は耕雲庵老大師が著されました『数息観のすすめ』に基づいて実修しております。

そこで「数息観」について簡単に説明いたします。『数息観のすすめ』では、習熟の度合いを、前期・中期・後期の3段階に分けて、自分自身を偽らずに正直に見詰めて実修をすることが肝要であると説かれております。そして、正直に見詰めるために、次の3条件があります。一つは、勘定を間違わない。二つは、雑念を交えない。三つは、以上の2条件に反したら、1に戻す。それで、前期は1から100まで数える。とにかくこの段階は、早く坐禅になじむことに主眼を置くことが大切である。だから、坐禅が日常化するまで、この3条件をあまりガチャガチャやり過ぎたら長続きしないと思いますので、日常化するようなところに主眼を置いてやる方がよろしいかと思えます。中期は1から10まで数える。前の3条件、勘定を間違えない。雑念を交えない。以上の2条件に反したら、1に戻すというのを妥協を許さず厳密にする。そのためには、吸う息、吐く息から一瞬たりとも心の目をずっと離さない。なかなか容易なことではありません。それで数息観のすすめには、前期・中期では細くとも長く続けるのが主眼であると述べておられます。後期は、数息観を現にやっておりますながら、息を数えるのも意識せず、一切忘れ果てる段階だと述べておられます。この段階に至るためには、幾ら年数をかけても達し得る境涯ではない。熱心の度合いが問題であって、前期・中期は細くとも長くであったが、この段階は、短くとも太くやらねば達せられない。この後期の域に達してこそ、よくぞ人間は生まれたものであると人生の本当の意義を味わい得ると述べておられます。私は、今、この後期の段階に至りたいと願いながらも中期の修行をしている段階であります。

耕雲庵老大師は、『数息観のすすめ』の中で、元円覚寺派管長の釈宗演老師が「数息観は坐禅の最も初歩であるが、坐禅の最も終極である」と言うておられたと書いておられます。そして、この数息観とい

うのは、ある面宗教臭さがありません。自分の息を吸うのを、ただ単純に数えていくだけです。宗教臭さがありませんので、皆さんも一つのことにとずっと集中する、あるいは心を整えようと思うときにやられたらよろしいかと思しますので、ぜひこれを試しにやってみてください。歩いておっても、あるいは電車の中でも、別に坐禅を組まなくても、電車の中で背骨をぐっと伸ばしてできますので、自分の息をずっと数えてやる。ですから、何時間汽車に乗っておっても退屈しませんよ。ずっと息を数えておいたら、いつの間にか駅に着いているということがあります。宗教臭さが全然ありませんので、初めての方もぜひやっていただきたいと思います。

それから日本臨済禅の中興の祖と言われます白隠禅師の師匠の正受老人という方は「天下の一大事とは、今日只今の事なり」とおっしゃっております。また「光陰惜しむべし」という言葉がありますけれども、<sup>ひるがえ</sup>翻って私自身、若いときにそのようなことを言われましたが、あまり気にもなりません。ここに来られている若い方はどうなんでしょうか。

「光陰」というのは命なんですよ。本当に命なんです。時間というのは命なんです。だって、そうじゃございませんか。我々は生まれたら、もう死ぬことは、はっきりしているんですよ。いつ死ぬかの問題だけであって、必ず死にます。だから、時間は命なんです。この時間をいかに生きていくのか、どういうふうに生きていくのかというのは本当に大切なことだと思います。

昔、江戸中期、白隠禅師の時代に庵原の平四郎という人があったそうです。あるとき、山中の滝の水が流れ落ちて滝壺に泡ができる。その泡が、ある泡は1尺ぐらい流れてポッと消える。ある泡は2間~3間流れてポッと消える。そういうふうなものを庵原の平四郎さんは見て、無常観を感じた。人の命というのは、ちょうどこの泡のようなものだと感じたんですよ。世の無情を感じますと、もう居ても立っても

いられなかった。たまたま人が「勇猛の衆生のためには成仏一念にあり、懈怠けたいの衆生のためには涅槃ねはんさんぎ三祇わたに互る」という沢水和尚の法語を読むのを聞いたということです。この法語の意味は、勇猛の衆生のためには、たった一念で成仏できますよ。それから「懈怠の衆生のためには涅槃三祇に互る」というのは、「涅槃」というのは要は煩惱が吹き消された状態、絶対安心の境地ととらえていい、簡単に言えばそういうことです。それから「三祇」というのは、要は想像を絶した永い時間という意味です。ですから、懈怠の衆生のためには永遠に涅槃は得られませんよという意味です。勇猛の衆生のためには成仏はこの一念にある。しかし、怠け者には永遠に安心の境涯は得られませんよという意味なんです。沢水和尚のこの法語を聞いたわけです。それを聞いて平四郎は忽ち大憤志を起こして浴室こもに籠ったそうです。浴室に3日3晩坐り通したそうです。そして3日目の朝、顔を洗って庭を見ると、いつもと様子が違って見えた。悟ったんですね。それで、近くにあるお寺のお坊さんに「こういう状態ですが……」と聞いても、お坊さんにはなかなかそれが分らぬ。それで白隠禅師という方がおられるから行って、それをお聞きしたらいかがかと言われたので、駕籠かごを雇って白隠禅師のところへ行き、相見して数段の因縁を透過したと言います。「因縁を透過した」というのは公案を通ったということであります。

ぜひこの「無常を感じ取る」という感性。この感性がなかったら、何ぼ滝壺を見ても無常を感じ取ることはできません。滝壺の泡を見ても、平四郎さんのように感じる人もおれば、何も感じない人もいるわけですから、要は、そこを見て感じるという感性をどうぞ持ってもらいたいと思います。

私は、先ほどお話をしましたように、「数息観」という自分の息を1から10まで数える中期の修行をしていますけれども、そのとき、息を心の目で見詰める、一瞬たりとも離さないようにやっておるんです

が、なかなか大変でございます。息を見詰めるようにしていると、本当に「時間が命」ということが分かります。まさに「無辺の刹境、自他毫端を隔てず！」「十世古今、始終当念を離れず！」というところであります。

坐禅は、三昧を因として、悟りという結果に至る法門だと言われておりますが、三昧というのは何かというと、雑念を交えず、当面なすべき念を絶え間なく持続すること、自他が渾然一体の状態に入っていること。それから別の事態が生じたら、今までのことは、一切心に跡形を止めないで新しい状態になっていることを三昧と言いますが、言い換えますと、何事かに真剣に取り組んでいて、それになり切っているけれども、それさえ格別に意識していない、また、別の異なった状態が生じてくれば、今までのことは心に止めず、また新しい事態に没入できるという状態だということです。結局は、その一念一念になり切っているかどうかなんです。それを反省して、転んでは起き、転んでは起きしていくしかないと思っております。

聖人は、日に我が身を三省すると言いますが、これは3回という意味ではないと思います。「絶えず」という意味だと思います。そして、遂には「心の欲するところに従<sup>のり</sup>えども矩<sup>こ</sup>を踰えず」という本当に自由な境涯まで自己を鍛え上げたいものと思っております。早くそこまで行きたいと思っております。

## 7 おわりに

終わりに、人間禅のことについてちょっとお話しいたします。

平安末期から日本に伝わった禅は、24流あったそうです。そのうちの3流は曹洞宗、残りの21流が臨済宗と言われております。それで21流あった臨済宗で、現在残っておりますのは、応・燈・関・白の1流と言われております。レジユメに書いてありますが、これは大応国師から大燈国師に伝わり、大燈国師から関山国師に伝わり、伝わって白



隠禅師に流れる、その1流のみであるということです。21流伝わった臨済宗の中で、現在1流しか残っていないということは、法燈を伝えることが、いかに困難なことかということをお話しております。

人間禅の来由につきましてお話しいたします。

明治の初めに山岡鉄舟、高橋泥舟などの有志によりまして、臨済宗の鎌倉円覚寺の今北洪川禅師を拝請しまして始められました居士禅の会に、両忘会という坐禅修行の会がありました。その会は、その後下火になっていたようですが、今北洪川禅師の法を嗣つぎました釈宗演老師が釈宗活老師に命じまして両忘会を再興されました。その後、両忘協会を経て、両忘禅協会となり、また昭和23年に釈宗活老師の法を嗣つがれました耕雲庵英山老大師によりまして人間禅へと進展してきたわけでございます。ですから、人間禅教団というのは鎌倉円覚寺の禅の命脈を継承した法系にある教団であります。

なお、教団という言葉があまり最近ではよい印象を与えないようなんですが、教団という言葉は「僧伽そうぎや」という意味であります。「僧伽」というのは「和合衆」と訳され、「和合衆」というのは、大勢の者が仲良く和合して真理の研鑽さんをやっている団体という意味であります。ですから、そういう意味で見えていただきたい。そういうふう到大勢の者が仲良く和合して真理の研鑽さんをやっている団体というのが「僧伽」であり「教団」であるということでございます。

人間禅を創設されました耕雲庵英山老大師は、旧制第二高等学校のときに、松島瑞巖寺の盤龍老師の「大法に不可思議なし！」という大獅子吼によりまして禅門に入ったそうです。そして東京大学で生物学を学ばれました自然科学者であります。その老大師が昭和28年に書かれました『還曆に際して』の一文の中に、こういうことを述べておられます。

人間禅なる語についてである。初めてこの語に接する人は、奇異の感を抱くであろうが、封建時代に発達し、組織化された旧来

の禅宗の弊風から強く脱皮して人間味の豊かなこと、各自の個性を重んじること、神秘性を説かないことの3点を特徴とする民主的文化宗教であることを標榜するために、そんな言葉を選んだのである。

この「人間禅」は、全国に17支部ありまして、16の道場を持っております。ここから一番近い道場は日暮里にありまして、名前は「擇木道場」といいます。山手線の日暮里駅の南口から出て、谷中の靈園方面に行きますと、天王寺というお寺があります。そのお寺の近くに擇木道場があります。そしてまた、インターネットで「人間禅」を検索しますと「人間禅」というのが出てきます。そこをクリックしますと「東京第一支部」というのがあります。また、そこをクリックしますと、「人間禅擇木道場」という画面が出てきます。そこに連絡先など書いてありますので、興味のある方はぜひ行ってみてください。先ほど話しました「数息観」につきましても、懇切に教えてくれるはずです。

応・燈・関・白の一流の禅、大応国師、大燈国師、関山国師、白隠禅師と伝わった一流の禅が居士禅の会と言われる人間禅に伝わっているとこのことのがたさと、それに参じることのできるありがたさを正受しまして、私のつたない話を終わらせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。 (完)

(平成19年10月27日、第53回人間禅講演会より)

## 著者プロフィール



東 絶海 (本名 / 彪)

昭和23年、鹿児島県生まれ。高知大学卒業。元高知県職員。昭和47年、人間禅大重月桂老師に入門。現在、人間禅師家。庵号 / 洪 瀟庵。

