

提唱

# 「今」に生きる その二

東 絶海

## 1 はじめに

およそ2年前の平成19年10月27日に、教団講演会でお話ししたものが最近の『禅』誌28号・29号に載りまして、読み直してみますと、話をはしょったところなどがあり、また今だったらこういうことも云うのにとの思いがありました。

総裁（ほうこうあん しゅんたん 葆光庵丸川春 潭老師）から平成21年7月、岳南支部のお祝いの時に、平成21年9月の本部撰心会で新作の提唱をせよとの命があり、さて何をと考えましたが、さしたるものも思い浮かびませんので、気になっておった講演会の時のはしょったところを訂正し、題を「今を生きる」から「今に生きる - その二 - 」に替え、提唱になるかどうかは判りませんが、お話ししようと思います。

## 2 古教照心ということ

さて、東嶺和尚は「昼は明窓下に古教照心、夜は僧堂前に坐禅弁道せよ!!」と云われておりますが、小生のように国語力・漢字力の弱い者は、とても昔のお経を読むなどということはできませんので、老大師（耕雲庵立田英山老師）や各老師方の書かれた『人間禅叢書』など

を読み、不遜にも、誠にそうだ、私もそのように思うとか云うて、自分で納得するようにしております。

さる平成21年5月の本部摂心会で総裁が人間禅教団『立教の主旨』についての提唱をされました。そして、人間禅教団『立教の主旨』について、各担当の支部で提唱をせよという命により、総裁の提唱録をもとに、四国支部でお話しをした訳ですが、お話しをするに当たり『人間形成と禅』『合掌の精神』『人間禅教団設立趣意』『人間禅の大使命』『人間禅教団30年史』及び平成20年に60周年記念として配布されました『人間禅の精神』を再度読み返しました。そして、感じましたことは、何度読みましても、その都度その都度新しい発見と云いますか感動があるということであります。老大師には、見性したての若い頃、鎮西道場で3～4回参禅しただけで、親しく<sup>けいがい</sup>警咳に接するということはありませんでしたので、その人となりにつきましては、語録や提唱録で察するしかありませんが、このたびは老大師の人間の大きさに感動し、目を開かれる思いがしました。

創立20周年記念式典における総裁挨拶の中で、老大師は次のように述べておられます。

【「人間禅の精神」とは、そも如何なるものでありましょか。私はそれを平易に次の三つの言葉で表現しております。

第一に自分自身の修行の心構えとして「念々正念歩々如是」の語、第二に自利の極地として「われ今ここに如是」の語、そして第三に利他上の理想として「正しく・楽しく・仲良く」の語であります。(中略)どうか「念々正念歩々如是」と日々充実した生活を心掛け、出来得べくんば更に禅の修行を励み、「われ今ここに如是」と我とわが人生を肯定し、時間空間の交点にドン坐っているわが姿に満足し、そして、正しく・楽しく・仲の良い社会を築きたいものであります。】と述べておられます。まさに『英山三転』であります。第一と第二のところ、今に生きるということの端的であります、このことについては

又後でも述べます。この三つは『三省願文』の 正念の工夫 断絶する莫なからんことを願う。 如是の活法 軽きようこつ 忍なする莫なからんことを願う。 人間禅の使命 辜負こふする莫なからんことを願う。であります。

次の年の21周年には妙峰庵老師に総裁を譲られております。

### 3 「今」に生きるということについて

ここで古人が「今」に生きるということについてどう述べているか、私わたくしが知っておる言葉を列挙し、これにコメントを付けたいと思います。

『仏説四十二章経』第三十八章

(お経は後漢の明帝の時初めて中国に伝来したと云うことです。そして、この『四十二章経』が中国に伝来した一番初めの教典と云われております。)

仏、沙門に問ふ、人の命は幾いくばくの間あいだに在りや。対こたへて曰く、数日の間と。仏言のたまはく、子未だ道なんじを知らず。復また一ひとりの沙門に問ふ、人の命は幾いくばくの間あいだに在りや。対こたへて曰く、飯食ほんじきの間と。仏言のたまはく、子未だ道なんじを知らず。復また一ひとりの沙門に問ふ、人の命は幾いくばくの間あいだに在りや。対こたへて曰く、呼吸の間なりと。仏言のたまはく、善いかな子道よを知れり。

こここのところを前回ははしりました。無得庵小川刀耕老居士はお経の通りにおっしゃったと思いますが、私わたくしが、はしょって云いましたのでここで訂正しておきます。無得庵老居士の『剣と禅』という講演が終り、質疑応答の時に「小川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？」という問いに対して、「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。」とお答えになり、この『四十二章経』の例を引かれたのであります。

これは一呼吸の間に命があるということをいっていますが、その一呼吸に雑念を交えないことが肝要であります。これが実にむつかしい。しかもその状態を相続することは難中の難であります。(それはやはり一瞬・一瞬を生きるということにつきます。が、それがむつかしい。)

正受老人曰く「天下の一大事とは、今日只今の事なり。」

東嶺和尚曰く「寸陰は寸壁すんべきの如し。」

古人曰く「吾れ常に此処に於いて切なり。」

これらの語はいずれも今に生きるということであり、一瞬一瞬を生きるということであります。

洞山和尚曰く「但能く相続するを主中の主と名づく。」

臨濟和尚曰く「心々不異、之を活祖と名づく。」

これらは、正念相続が無上であることを云っている。

東嶺和尚曰く「正念相続すれば総に前境を忘ず。永嘉いわゆるの所謂山を見て道を忘れ、道を見て山を忘れるという者は是れなり。」

このところは、今に立ち尽くす、今に成り尽くすというところ。今から今へ、今、今、今、今の連続した絶対の今、というところであり、青嶂庵老師は、ここを自立の極と云っておられます。誠にそうです。

耕雲庵老大師曰く「『念々正念歩々如是』と日々充実した生活を心掛け出来得べくんば更に禅の修行を励み、『われ今ここに如是』と我とわが人生を肯定し、時間空間の交点にドン坐っているわが姿に満足する。」

釈迦弥陀も今なお修行最中であり、老大師は又、『禅海一瀾抄講話』で、【なかなか室内が終ったからとて、三年や五年や十年や二十年では、咳唾掉臂がいだちょうひもまた祖師西来意とはいかぬものである。が、まあ他人ひとのことはどうでも良い。お互いきんこん緊禪一番して、折角の得難い人生じゃ、自己に偽ることなくして、“我れ今ここに如是！”と心密か

にうなづきたいものである。】と云うておられる。人間形成に終わりはありません。

無辺の刹境 自他毫端を隔てず！：空間の絶対。

十世古今 始終当念を離れず！：時間の絶対。

『莊子』：至人の心を用うるや鏡の如し。将らず迎えず、<sup>おく</sup> 応じて蔽せず。故に能く物に勝<sup>た</sup>えて傷つかず。

・将<sup>おく</sup>（送）らず：去るものは去るに任せて追いかけない。過去のことにとらわれない。

・迎えず<sup>むか</sup>：来るものは来るに任せて、ことさら迎えることをしない。まだ来ぬ将来（未来）のことを考えて取り越し苦労をすることをしない。

・応じて蔽せず：ただあるがままに写して、そこに愛情好悪の私情を挟まず、一切万物に<sup>むな</sup> 応接して、しかもその迹を留めない。心を空しゅうして只今の当面することについて対応し、それがすんだらその痕跡を心に留めない。ということで、別の言葉で云えば「正受にして不受」ということであります。

・能く物に勝<sup>た</sup>（耐）えて傷つかず。：あらゆる存在に自由自在に対処することができ、しかも自己自身は傷つくことも害<sup>そこ</sup>なわれることもない。

僧趙州に問う、十二時中 如何が用心せん。州云く、汝は十二時に使われ、老僧は十二時を使い得たり。

このように、主体的に生きたいものです。

#### 4 「息」ということ

つまるところ「今」に生きるということは、一息の間に雑念を交えないということと、その不断相続ということであります。そこで、次に息についてお話しします。先師澄徹庵大重月桂老師が『数息観の息について』という題で、人間禅教団講演会で講演したものが『人間禅』

誌132号・133号に載っていますので、詳しくは後でそれをお読みいただきたいと思います。(『人間禅』誌132号・133号をお持ちでない方は、支部には控えがあるはずですから、あとでそれをお読みください。) 本日は先師が特に注意している点などを述べます。

老大師の『数息観のすすめ』では、次の文字を念頭に置けと注意しておられる。【口を軽く結んで、鼻で自然の呼吸をします。ただ自然に深く大きくなったのなら、それはそれでよろしい】【下腹に自然に気が充実してくるのならそれも宜しい。意識的な呼吸をしないことです】【あくまで自然にしたがうのが、安楽の法門なる所以です】【深呼吸・腹式呼吸は不要、下腹に力を入れない、胃部に力をいれない。気海・丹田に力を入れない】【天地乾坤をつくるめて一枚の蒲団として、これを尻の下に敷き、その上に宇宙の主人公がドカッと坐るのだという気概があってほしいものです。そしておもむろに数息にとりかかるのですが、まず合掌してから自然の呼吸を心の中で数え始めるのです】。

数息観が最初に中国に紹介されたのが『仏説大安般守意經』というのですが、安般というのは安那般那の略で、入息出息の意味だそうです。(筆者注：『国訳一切經』の中の『修行道地經』巻第五、数息品第二十三では、【出息を安と為し入息を般と為す。】とあり、脚注には、【諸經論の説と反対なり。】とある。)

呼吸法は、印度では安那般那・入息出息で、中国の呼吸は出息入息となっています。中国では仏教が来る前に道教、儒教などがあり、それなりの呼吸法があったようです。呼吸という漢字自体も出息入息と云うことですが、特に中国の呼吸法を端的に表現した言葉に吐納というものがあります。天台智顛の『<sup>ま か し かん</sup>摩訶止観』に【つぎにまさに口を開き、胸中の<sup>あい き</sup>穢気を吐き去るべし。気を吐く法は口を開いて気を放ち、気を欲しいまま出し尽くさば口を閉じ、鼻中より清気をいれよ。かくのごとくして三たびにいたれ。もし身息が調和せば、一たびにてもまた足

れり。】後世これが吐納法の基準とされてきたのであろうと先師は紹介しておられる。また、これが「道元禅師の欠気かんき一息に結晶していきます」といい、ご自分は、「吐くときは、仙骨と座骨あたりから吐き尽くすといった調子でやっている。」とおっしゃっている。

次ぎに繫念けいねん(心をつなぐ)について、鳩摩羅什くまらじゅう訳(401~413)の『禅秘要法経』から【腰中背骨の大節上におき心を散ぜせしめざるべし】を紹介し、「大節とは仙骨の下部で尾骨に近いところをいうのであろう。ここに心をつないだほうが丹田に心をつなぐより呼吸は深くなる。」と先師は述べておられる。また、道元禅師の『宝慶ほうきょう記』の【坐禅の時、心を左掌の上に安んず、乃ち仏祖正伝の法なり。】を紹介している。私もそのように心掛けています。

又『莊子』には【真人の息は踵を以てす】とあり、天台智顛の【心を足心(土踏まず)におさめる】を紹介し、先師はこれは立っているときにやりやすい。とおっしゃっている。私は、散歩の時などはこれを試みることにしています。

又、2歳の孫が裸で立っているのを見たが、背面は腰部の筋肉も呼吸のリズムで動いていたから、体のすべての筋肉をもって呼吸していることになる。といい、先師は座骨周辺へ体重のかかった感覚と腰の下部の軽い緊張感を感じながら坐ってみる。と述べておられる。要は体全体で数息観をしていることをおっしゃっている。

又、先師法爾庵近森潤風老師は、「純粹に自然の息ということになればリズムが全く一定していることを意味するので、必然的に呼吸回数即ち数と経過時間が一定化してくるものと考え。日常の一炷香の数息観はここに目標を置けばマンネリに陥ることなく、却って楽しみとして行ぜられるようになると思う。この数息観の中に法悦と報恩がぞっくらと内蔵されていると思う。」と我々を指導された。まことにそうで、一息の中に法喜禅悦があると思います。数息観も只この一息に尽きる。数息観のコツは、前後を截断したこの一息に尽きる。

数息観は、坐禅の最も初歩であるが、又最も終極である。といわれております。ゆめゆめおろそかにしないようにしたいものです。

## 5 奇跡・神秘ということ

次に、世の一般の宗教は神秘を説かなければ宗教ではないかのようではありますが、我々は神秘を語らず・迷信を説かずであります。

そこで、神秘・奇跡ということについて私の考えを述べます。平成21年7月29日の午後5時半頃、たまたま、NHKのテレビをつけたら、世界遺産「エジプト」をやっている、キリスト教の聖人が奇跡を起こした記念として建てられた教会の紹介があり、その教会へ50年以上も夫婦でお祈りに来ているという老夫婦にインタビューしていたのを見ました。もう番組も終わりの方であったので、聖人がどのような奇跡を起こしたのかは聞きませんでした。質問は「あなたにとっての奇跡とはなんですか？」というのであります。これに対する老夫婦の答えが素晴らしかった。ご婦人は「私が今ここに二本の足で立って、今生きていることが奇跡だ。」と答えた。ご主人は「この人と結婚し、子供を作り、育て、今まで生きてきたこと、そして今生きていることが奇跡だ。」と答えた。なんと素晴らしい答えではないか。キリスト教でも、お祈りという行でここまでの境涯になれるということであり、禅語に「神通並びに妙用、水を荷い也た柴を搬ぶ」というのがあります。また、臨済和尚に【<sup>あし</sup>廁屎・送尿・着衣・喫飯、困し来たれば乃ち臥す。】と云う言葉があります。手の指が5本あり、物をつかもうと思ったら物をつかめるし、甘いものを食べたら甘いと思ひ、おいしい物を食べたらああおいしかったと感ずること、これが神秘であり、奇跡であります。それ以外に何の神秘・奇跡があろうか？ 又、必要であらうか？

## 6 おわりに



次に布教・流通の点について申し上げます。

私は、人間禅以外の宗教は知りません。曹洞宗の坐禅も知りません。又、臨済宗の僧堂でやられている禅も知りません。私が40年近く修行し、またこれからも修行を続けていく人間禅は、素晴らしいと思います。これが本当の宗教だと思います。これを一人でも多くの人に知って貰いたい、行じて貰いたいと願っています。

初めのところで、老大師の人間の大きさに感動し、目を開かれる思いがしました。ということをお願いしましたが、このことについて、一言申し上げて終わりとします。

老大師は『人間禅教団の来由』の中で次のように述べておられる。【(前略) 仏性とか如是法とか法性とかは、説明によって得られるものではなく、悟りによってのみ体得し得るものである。されば苟も<sup>いやしく</sup>指導者たる側は、自ら悟らねばならぬことになる。ここに「転迷開悟の実を挙げ」ということが強く叫ばれる次第である。然し世界の人々が全部転迷開悟の実を挙げるということは、理想ではあるが、いうべくして行われぬことである。吾々が世界の人々に向って「世界楽土の建設」の協力を求めるには、志のある人々には元より禅の修行を勧めるのが第一義であるが、その他の人々に対しても何等かの具体的な方途を示さなくては、遂に吾が教団の使命を達成する時期がないことになってしまう。そこで特に最後に「合掌して」という字句が差し挟んであるのである。合掌の姿勢は、人間本然の姿である。姿といっても、形のみをいっているのではない。これは理性でもなく感情でもなく悟りでもない。人間本然の姿の象徴である。(中略) 合掌した姿を文字で表せば信の一字に帰する。この信の一字が人間本然の姿であって、(中略) 世界中の人々が合掌し合って、人間本然の姿に立ち返り、信をもって交わったならば、必ずや正しい・楽しい・仲の良い世界楽土がたちどころに実現し得ることは信じて疑わないのである。吾々はこの信念をもって、民族・国情・宗教の如何を問わず、自力門である

うと他力門であろうと、文化の程度を問わず、理論の如何を論ぜず、あらゆる世界中の人々に対して合掌し合うことを強調し、宣伝してやまないのである。】と述べられています。

所謂「合掌運動」であります。如々庵老師は、教団の周辺を温めるということをおっしゃって、さかんにお茶の方達と交わっておられました。また最近では「剣道」「お茶」を横糸とした参禅会も行われるようになりました。せっかく苦勞して建てた道場をもっと有効に使うということで、道場の活用をもっとやろうということにしておりますが、道場を建てる時の資金力の関係から、辺鄙なところや交通の便の悪いところに道場があるせいか、四国でもあまり活用されておられません。工夫を要するところです。

又老師は【(中略)参禅弁道するという事だけを教団の使命としていないことは、団規に照らして明らかである。】ともおっしゃっている。実におおらかですね。耕雲庵老師という方の人間の大きさ、懐の深さを感じます。団規の中に賛助員という制度がありましたが、今回、新たに名誉団員制度を加えたのも、ここに源があるのであろうと考えますが、いかがでしょうか？

さはさりながら、日常の修行は只「今」に生きる。「正念の工夫断絶する莫<sup>な</sup>からんことを願う。」であります。

合掌

(平成21年9月23日、本部摂心会の提唱より)

## 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。