

前角老師提唱

繰り返し繰り返し繰り返し の修行

Do it over and over and over

なぜ修行をするのですかと聞かれた
らどの様に答えますか。

道元禪師様は『正法眼蔵』の中で次
のように言われます。

仏道をならふといふは、自己をな
らふ也。

自己をならふといふは、自己をわ

するなり。

自己をわするるといふは、万法に
証せらるるなり。

ならうという言葉は何かを繰り返し
行うという意味合いを含みます。また
ならうということは、必ずしも何か新
しいことでもなくともよいのです。ひよっ

としたら、修行という言葉がよいのか
もしれません。仏道をならうというこ
とは、自分自身を修するということ
です。繰り返しの過程であり、自分の人
生をおいて他にありません。

繰り返ししの修行ということは、知識
以上のものを要求します。その意味で
私たちは坐禅を行います。勿論、私た
ちの坐禅は、繰り返し何かを学ぶとい
うものだけではありません。道元禪師
様は、悟りそのものだと言われます。
言い換えれば、「修行」と「悟り」は一
体であるということです。私たちは悟
りのために修行をしているのではあり
ません。悟りはすでにここにあるので
す。私たちの誰もある程度の悟りを
具していますし、その時その時、一瞬
一瞬、その悟りによって自分自身を明

らめているのです。つまり、修行を繰
り返し実生活に溶け込ませるようにし
なくてははいけません。

道元禪師様は「仏道をならふという
は、自己をならふ也」と言われます。
私たちはどのように自己をならうので
しょうか。またどのように修行してゆ
けばよいのでしょうか。「私たち」と言っ
ているのは、いつでも「個々人」のこ
とであります。私の人生！あなたの人
生！仏法、仏の体は完全に私の人生で
あり、完全に「あなた」の人生である
のです。お釈迦様はこのことを発見さ
れました。ですから「なんと素晴らし
いことよ、自己他已、万法宇宙に証せ
られる」と言われたのです。これは、
観念的な「自己」だけでなく「全て」
ということですから、「自己」と

いうのは全てなのです。しかし、これを知るだけではまだ不十分です。ならう、修行するという言葉だけでは十分ではありません。言い換えれば、一瞬一瞬、過不足なく、人生を生きぬいていかなければならないからです。

道元禅師様は「自己をならうというは、自己をわするるなり」と言われます。仏法と自分の生活が分かれているとき、つまり自分の生活が自分の体と一体となっていないとき、それは迷いです。それらが一つになったときが、「悟り」または「現成公案」と呼ばれます。

「現成公案」とは道元禅師様の著作ですが、私たちは絶対的眞実 *Absolute Reality* と訳しています。言い換えれば絶対的眞実が私たちの人生を明らかにしてくれるのです。あなた方は、どのようにこの公案と向かい合いますか。

仏や悟りの人生として生きることです。人生を離れた悟りについて語っているのではありません。悟りや迷いについて語ったとき、それはすでに迷いであります。同じことが公案と向かい合うときや、只管打坐の修行をするときにも言えます。自己の外に何か目標を立てたとたん、すぐさま自己からかけ離れた状態になってしまいます。どんな素晴らしい目標でも、結果は同じことです。ある種の自我（エゴ）を含んだ見地に陥ってしまうからです。

どのようにしたら自己を忘れることができるのでしょうか。道元禅師様は「自己をわするるといふは、万法に証せらるるなり」と言われます。証せられるということは、方法によって、証明、確認されることであり、単純に全

てによって証明せられることです。そうあるべきであり、自己を忘れたとき、私たちは方法であり、人生そのものになるのです。これは私たちが繰り返し繰り返し、自己を生きなくてはいけないことなのです。

「万法に証せらるるというのは、自己の身心および他己の身心をして脱落せしむるなり。」言い換えれば、そこには自己と他己の間に迷いが無いということです。お釈迦様は、暁の明星をご覧になられたとき、このことを悟られたのです。本来の自己を見、全宇宙を見、人生の自由をご覧になられたのです。人生は初めより完全に自由なのです。全く制限されていません。私たちはこのことに感謝しなくてはなりません。本当に自由なとき、その瞬間は我を忘

れているはずですが。何かにとらわれているとしたら、あなたには自我があり、完全に自由だとはいえません。本当に我を忘れたとき、内外の垣根はありませんし、自己他己の分け隔てもなくなります。このように開放に満ち溢れるなかで、私たちは人生に感謝できるのです。

私は、「自由」という言葉は、アメリカ人の素晴らしい気質だと思います。どのようにしたら、私たちは無条件に自由となれるのでしょうか。どの種の自由について話しているのでしょうか。自由であるとき、他人の境地になることができます。親しい友だちであろうと、見知らぬ人であろうと問題になりません。

あなたたちの中で、「仕事の世界では、どのように応用したらよいのでしょうか」と尋ねる人がいるかもしれません。締め切り間際の状況でどのようにして、自己を忘れることができるか、と尋ねるかもしれません。それには、単純にその仕事に身を投じ、なすべきことに専念することです。締め切り、そして次の締め切り、そこにはもう締め切りは存在しません。一瞬一瞬が始まりであり、終わりでもあるのです。そこには、他人によって定められた、終点や締め切りは無いのです。

つまり只管打坐を修行するときはまだ坐るだけです。これが、自由の状態です。そして、完全に自由になると、あなたは時間と空間そのものに他なりません。道元禪師様は法印ということ

を言われます。法印とはこの自由ということです。そこには、あなたの目的とあなたの人生との境はありません。この境を埋めることが、道元禪師様の言われる法印そのものなのです。

坐禅中、ほとんどの時間ただひたすら坐っていることはできません。何らかの思いや迷いが次から次へと浮かんできます。よく私は只管打坐しているという人がいますが、そう感じているだけです。そこには自分だけの思い込みがあるのです。言葉や概念にとらわれてはいけません。公案と向い合っているときは、公案を人生として受け止めなくてははいけません。公案は勉強や評価を下すたぐいのものではありません。あなた自身の人生を現成公案としなくてははいけません。そこにはすでに

あなたの人生が存在します。そのような人生は、完全に自由で、自我の意識はとないのです。

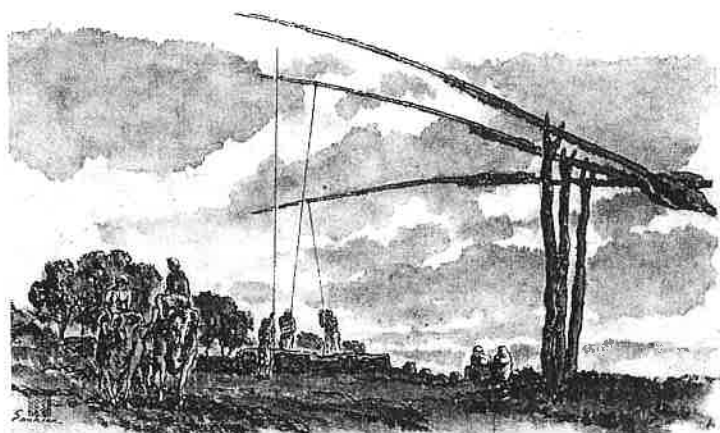
心と体において、この自由を踏破するためには法印の証をえることです。

ただひたすら、繰り返し、繰り返しあるのみです。

“Appreciate Your Life-The Essence of Zen Practice”

Taizan Maezumi Shambhala Publications pp.22-25より

翻訳責任：遠藤 博因





因陀罗尊者