

【講演会】

## 「十牛図」に学ぶ

横 山 紘 一

私、立教大学を三年前に定年退職しまして、こんな大勢の前で講演するのは久しぶりです。

来る時は、本当に二、三十名の教室と想像していたのですが、来てみて、こんな大教室と知って驚きました。まず禅研究所の大野先生たちに出会うまでは、かなり時間がかかりましたが、でも、いろんな方のご縁をいただいて無事到着しました。

不思議なことですね、道に迷っているといろんな人との出会いがあります。

タクシーの運転手さんが六号館の前まで連れてきてくれましたが、入ってどう行ったらいいかわかんない、受付も何もないからですね。

「十牛図」に学ぶ（横山）

それで、ウロウロしてましたら一人の学生が「どうしましたか」と声をかけてくれました。その学生は、私が持っている荷物を「持ちます」と言って、それを持っていただきました。そして、すぐ本部に連絡しますということ、携帯電話で連絡してくれました。

こんな親切な学生に、まず出会ったことは、私、非常に嬉しい。私の立教大学は、キリスト教系ですけども、そういう学生は、多分いいのではないかと思えます。

久しぶりに、三十年ぶりぐらいに、ここに足を運んだんですが、ますます愛知学院大学が好きになりました。そういう意味で、今日は張り切ってお話をさせていただきますから皆さんも一生懸命聞いてください。

「十牛図」に学ぶ（横山）

では、前置きはそれくらいにしまして、今日は、「十牛図に学ぶ」という題でお話をさせていただきます。「十牛図」は中国で作られた禅の入門書ですが、入門図と言つていいと思います。

十の図によつて人間の心のありよう、心境を描いています。今、皆さんここに二百名くらいおられると思います。みな心のありようは違います。今日は気持ちのいい人もいるし、悩んでいる人もいます。

そのような心のありよう、心境がどんどん高まっていく十の段階を描いています。登場物は牧人と牛との二つです。最後には童が出てまいりますけども。その二つを登場させて比喩的に、物語風に図で描いたもの、それが「十牛図」です。

これを講義してまいりますと一年ぐらいかかります。それほど内容が深いものですが、今日は時間が一時間半ぐらからです。その中のエッセンスだけを掻い摘んでお話をしていきたいと思ひます。

お手元の資料の丸い円のなかにさらに十の小円がある「観想十牛図」をご覧ください。

この図のなかには、「尋牛」から始まりまして、最後の「入塵垂手」までの十の図がグルッと回つた図として描かれています。このような描き方は私の発想でして、これまでにない「十牛図」です。

もう一枚の「各図の説明」という資料は、各図の内容を説明したものです。後で読んでいただきたいと思ひますけれども、いま簡単に説明しますと、ある日牧人が自分の牧場に行きまして、一匹の牛が逃げ出していることに気が付いた。そこで彼はその牛を捜し求めて山を越え、川を渡つて何日間の旅を続ける。これが「尋牛」です。

第二番目が牛の足跡を見出すという「見跡」です。

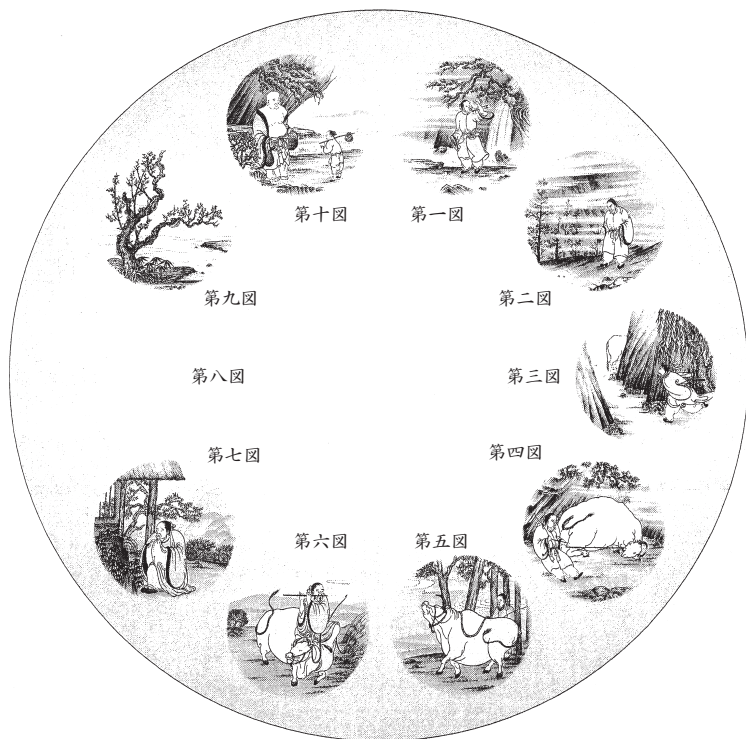
それから第三番目が牛を見出すという「見牛」です。

そこで近寄つて行つて、持つて行つた綱で、その牛を捕まえるという段階が第四番目の「得牛」です。

暴れていた牛を手なずけて段々とおとなしくしていく段階が第五番目の「牧牛」です。

そこで、おとなしくなつた牛に乗つて跨つて家に帰るといふのが、第六図の「騎牛帰家」です。

それから、家に連れて帰つて牛を牛小屋に置いて牧人が



観想十牛図

発案：横山紘一 制作：増野充洋

「十牛図」とは

「十牛図」とは、逃げ出した牛を探し求める牧人<sup>たと</sup>を喩えとして、牛、すなわち真実の自己を究明する禪の修行によって高まりゆく心境を十段階で示したものです。中国・宋の時代の廓庵<sup>かくあん</sup>禪師の創案と言われ、日本においては、古くから現代に至るまで、禪を学ぶ絶好の入門図として重要視されてきました。しかし、この図は禅宗だけが専有すべきものではありません。人生のさまざまな重要な問題を提起し、それに答えてくれる人生の指南図でもあるからです。尋牛<sup>じんぎゅう</sup>（第一図）から入廬垂手<sup>にっどんすいじゆ</sup>（第十図）までの十の図を一円相の中にまとめた「十牛図」を前にして、「いったいなにか」「いかに生きるか」という二大問題の解決を目指して静かに観想していただければ幸甚です。

一人静かにうたた寝をしている、これが第七図の「忘牛存人」です。牛がいなくなつて人だけが存在しているのですね。

次には何も描かれていませんが、本来はここに丸が描かれていて、空一円相といわれる段階ですが、正式には「人牛俱忘」といいます。この空一円相は、よく禅宗の師家などが筆で丸を描きますが、そのモチーフがこの空一円相です。

しかし私の発案の観想十牛図では、まったく空白にしています。なぜそうしたかといえますと、丸で描くと内と外とが分かれまずね。でも、悟りの心境、悟った人間のありようは内も外もありません。そういう意味で、ここを真っ白にしました。

ただ、あえていえば、観想十牛図全体を囲った大きな丸が空一円相の丸であるということができるとしよう。

私たち凡人は迷いに迷っている存在ですね。私もそろそろ七十歳に近づきましたから、こういうところでは威張って講義してまずけど、一人になると目覚し時計を置かないんですね。なぜかわかります？

チクタクチクタクいう音を聞くと一秒一秒、自分は死に近づいていると思ってしまうのですね。それから雨戸が二、三枚あるんですが、毎日、雨戸を閉める時に、ああこれで一日終った、後何回閉めるのだろうかです、そういうふうにかえらうのです。

しかし、この空一円相の心境に達したら、そういう問題を全部解決してしまうのです。

このような心境に達した後の第九図と第十図とは、その空のありようを浮き彫りにしたものです。

第九図では美しい自然が描かれていますが、決して自然がテーマではありません。自然のような生き方ができるようになった人間のありようを表しものです。

美しい花鳥風月がここに描いています。草とか花のありようはどうでしょうか。

私は桜が好きです。桜は毎年々々、季節が来たら咲いてくれますね。人間を差別して、こいつには嫌だから咲かないかと思いません。太陽もそうです。太陽さんは、本当に三六五日、考えれば、地球が出来てから四十五億年間、いつも毎日々々、東から昇つて西に沈んでいきながら

地球を照らしてくれています。太陽は決して存在を差別しません。

そういうふうな存在を差別しないようになった人間のありよう、これを表したのが第九図の「返本還源」です。

ちよつと結論を言いますと、人間いかに生きるかということに関しては、できれば人間でありながら自然のごとく、仏教的に言うならば、自然に生きることができれば素晴らしいですね。

自然という漢字は、ご承知のように、これは明治以後、ネイチャーとかナチュラルとかいうヨーロッパの言葉が入ってきて、訳語として自然という言葉をあてたのですね。しかし仏教では「じねん」と読みます。「自然法爾」という親鸞さんがよく用いる言葉もありますね。自然というのは、おのずからしかりという意味です。人間的な分別、人間的な人工を離れた自然のありようで生きていけばいいのですが、現実はいきません。

本当に我々は、自然のように自然に生きれば素晴らしい生き方になります。しかし、いつもいつも言葉と思ひによつて、この一人一宇宙の世界を、もうぐちやぐちやにし

て生きています。

今、初めて「一人宇宙」という言葉を使いました。今日のお話を聞いていただく前に、これを皆さんと確認してみたいと思います。

今ここに六号館の教室があるといい、皆んなに共通の一つの空間があると思いますね。それから、この愛知学院大学のキャンパスは素晴らしいですね。すごい広い。立教大学のに比べれば、雲泥の差があつて、いいところですね。このようにキャンパスというみんなに共通の一つの空間があるとありますね。

それから、昨夜、家内と二人で、庭に立つて、新月を見ながら、ああ広大な空が奇麗だね、と言い合いました。その時、常識からすれば二人に共通の三次元の空間があると思ひますね。しかし、そのように思つたことは、みんな嘘つばちなんです。

この宇宙は一四五億年ぐらい前にビックバンが起つて膨張して出来上がった、と言いますが、少し強い表現かもしれませんが、それは見てきたような嘘を言っているのではないかと私は言ひたい。

一つの共通の空間があるというのは、皆さんの常識ですね。でも少し問答してみましよう。

常識ではこの眼鏡入れは、自分の外にあると思いますね。でもこの中で自分の外へ出たことがある人はいますか。自分の外へ出て自分を客観的に見たことのある人は手を挙げてください。

決して誰もいませんね。だから、実は、外とか内とかいうのは、言葉の綾だけなんです。もっと問答してみましよう。皆さん、手を見てください。(前の人に手を見てもらいながら質問する) すみません、それは誰の手ですか。

(その人が「自分の手です」と答える) そうですね、「自分の手」ですね。これが常識的な答えですが、その常識が迷いと苦しみの根源なのです。結論からいうと「自分」すなわち「我」という「もの」は存在しません。仏教は無我、無我と言ってますが、我が無いということはすぐに簡単にわかるんです。

「自分の手」という中に「自分」と「手」という二つの名詞がありますね。ところで名詞というのは、英語で name (ネーム) ドイツ語で name (ナーメ) と言います

が、サンスクリット語では nama (ナーマ) といいます。英語とドイツ語とサンスクリット語とは、いずれもインドヨーロッパ語族に属し、おなじ語族に属しているのです。インドのサンスクリット語は古い言葉ですけど、そのサンスクリット語から出発して、それがギリシャ語、それからドイツ語、英語と発展したのですね。

したがって name も nama もいずれもサンスクリット語の、向かう、指示する、などを意味する nam (ナム) という動詞から派生した語です。皆さんがよく知っている南無阿弥陀仏の南無は nam の音訳です。だから南無阿弥陀仏は、阿弥陀仏に自分自身を向けしめる、すなわち帰依するいう意味になります。

このように、名詞というものは、必ず何かを指し示す、ということになります。が、「自分の手」というなかの「自分」という名詞が指し示す「もの」を、皆さん、静かに探してみてください。「手」という名詞は、こうやって見ると、手が見えますね。

次に、「自分」という名詞が指し示す「もの」を、目をつぶった方がいいでしょうか、捜してみてください。この

中で見つけた人がいたら手を挙げてください。だれもいませんね。

いま、皆さんにやっていただいたことが、ものを考えるという思考の基本です。人間のみが持っている言葉、その言葉の向こうにある“もの”、言葉が指し示す“もの”を捜すこと、これがものを考えることの基本なんです。

「自分」という名詞が指し示す“もの”を見つけた人はいませんね。私はこれまで、いろんな所で、この質問をしましたが、発見した人は誰もいません。

これで分かることは、「自分」という“もの”は、実は言葉の響きがあるだけなんです。

だから、無我になれじゃなくて、無我なんです。このことを皆さん、今日はつきりと確認してください。その確認は悟ったということではないでしょうか。即ち自分の中に般若という智慧が起こったと言えるのではないのでしょうか。

それから「いま」という時間について考えてみましょう。「いま何時ですか」と質問するとします。そうすると、「いまは一時五九分である」と答えますね。でも、い

ま、いま、いまですよ。「いま」というのは、刹那であって幅がないでしょう。だから、「いまは一時五九分である」といったら多刹那にわたり、本当の意味での「いま」ではなくなっているのです。だから「いま」という時間も「自分」とおなじく言葉で作りに上げた“もの”にすぎません。

空間もそうですよね。三次元の空間があると言いましたけど、すでに申しましたが、自分の外へ出たこともないのに、これは外にある、自分を離れた外の空間にあるということも言葉の綾にしかすぎないのですね。

しかし、我々は、自分も時間も空間もあると思っていまして、それが常識です。しかしこの常識こそが迷いの根源なのです。

話題を少し変えてみましょう。「あそこに憎い人がいる。あいつは憎いんだ」と私たちはある人を憎みます。でもここでも静かに心の中を観察してみましょう。その憎い人は、心の中の映像にしかすぎません。これに気づくことが大切です。

今、皆さん、こうやってネクタイをした私のカッコウを

見てください。カッコウいいと思われる方がおられますか。これも、いつも講演の時だけで、今日は家内が朝早く起きて、ネクタイを三種類ぐらい並べて、一番合うのを選んでくれたのです。

私はカッコウいい、と言っても、よくよく考えれば、皆さんのなかで本当の横山を見ている人は誰一人いません。

「私」というのは、仏教的には増上縁と言いますが、増上縁を縁にして、皆さん一人一人の世界、すなわち一人一人宇宙の世界の中で「私」を作り出しているにすぎません。この事実をはっきりと了解し確認をしていただきたいと思えます。

この辺て話を「十牛図」に戻しましょう。

私は、はじめは医者になろうと思って医学コースを歩んだんですが、段々頭が狂い始め坐禅を始めたんです。そして、流れ流れて水産学科に入り、そこで魚の血の研究をしていました。大学院まで行ってハプトグロビンというヘモグロビンの一種が魚にあるのかどうか研究し、世界で初めてハプトグロビンを抽出し、その組成分析まで成功しました。

しかし、段々と悩み始めました。「この自分とは一体なにか」という疑問が徐々に強くなってきたのです。分子、原子、遺伝子としての生命もいけども、そのように対象化された生命は、鏡の中の鏡像のようなものであつて、鏡そのものを、すなわち「自分そのものが一体なにか」を知りたいという思いが募り、そこで大学院をやめて、坐禅に励み、印哲に転部したのです。そこで縁があつて「唯識」の勉強を始めたんですが、学問なんかどうでもいい、大切なことは「一体なにか」「一体なにか」と問いつづけることが大切であると思つて、これまで生きてきました。

皆さんも今日いろんなことをお聞きになり、またいろんなことを学ばれることもいいけれども、その学ぶ土台である「自分」とは「一体なにか」を追求していただくではありませんか。

この「尋牛」の牧人も、「自分とは一体なにか」という疑問の末、牛探しの旅に出たのです。牛が逃げ出しているということは、これまで「自分」と思っていた「もの」が実は、全くの虚偽の嘘の自分であるということに気がついたことを喩えているのです。



そこで牛を求める旅に出掛けたのです。すなわち、この「牛」というのは、現代的な言葉で言うと「真の自分」「本当の自分」ということができます。

皆さん、鏡の前に立って、「これが自分だ」と決して思わないでください。あの鏡は、全く嘘つばちの自分を映し出しているのかも知れませんが、鼻が高い低いと言いますけれども、皆さん、自分の顔そのものを直接見たことがある人はいますか。真の本当の顔そのものをです。そろそろ皆さん、頭が真っ白になつたのではないのでしょうか。

そんなことは不可能ですが、目玉をこうやって引き出してぐるっと回すと顔が直に見えるかも知れません。でも、目玉は見えません。目玉は決して目玉を見ることできませんね。今言つたこと、非常に重要です。

手は人を指すことができるけど、指す手そのものを指すことはできません。刃物も大根やキュウリを切ることが、すなわち他なるものを切ることができますが、自ら刃物そのものを切ることはできませんね。

すなわちこれと同じく、我々は本当の自分を決して見聞覚知する、すなわち見たり聞いたり覚したり知ったりする

ことはできないのです。これも今日確認すべき重要な事実です。

だから、この「十牛図」の牧人も苦勞するのです。本当の自分を見るまでは。

皆さん、もう一度、鏡の前に立っていることを想像してください。その時に映る「自分」は、「感覚のデータ」と「思い」と「言葉」とが織りなして作りあげたものなのです。私はあまり鏡のなかの自分の顔を見ないことにしています。見ると、「昔は紅顔の美少年だったのが、段々と皺が増え、何でこんなに老けたのか」と憂うことになるからです。

このように、私は、感覚がデータと思いと言葉でもって、自分の顔を作りあげてしまうのです。

この感覚のデータと思いと言葉をどんどん心の深層からなくしていくならば、憂うことも、悩むこともなくなっていくます。朝、目を覚ました時に「ああ、もう一度この世に生を受けた、ありがとう。目が見えて、ありがとう」と叫ぶことができるようになります。目が見えるという、一見、単純なことに「ありがとう」と感謝するようになり

ます。

目が見えるとはまさに不思議なことです。ここで、このことをしばらく考えてみましょう。この辺で、仏教でいう「阿毘達磨」的思索を行なってみたい。「阿毘達磨」とはサンスクリットの abhidharma（アビダルマ）の音写で、存在の分析という意味です。ちよつと専門的なんですが、存在を分析するという表現からしても仏教はやつぱり科学的な面がすごくあるんですね。科学というのは実験道具を使いますが、仏教ではこの身、この心が実験道具です。さあ、いま、ここで考えてみましょう。

私がこのコップを見ますと、コップを見るという視覚が生じます。見られるコップは分子ないし原子からでき上がった物ですね。それから、見る目の方も水晶体とか網膜、細胞、ないし、ぐうつと分析して、やはり、分子ないし原子からでき上がった物ですね。

この二つの「物」が認識関係に入った途端に視覚という「心」が生じます。これは不思議なことでしょう。物と物とから心が起こるということは、まさに摩訶不思議です。これはなぜなのか。もしも、このメカニズムを解明で

きたら、これはノーベル賞ものですが、決して誰もこれを解決することはできません。

なぜならば、ここに我々の見方に狂いがあるわけです。我々は、存在するものを「物」と「心」とに分けますが、そのこと自体がまちがっているからです。坐禅をするということが分かってきます。ずうつと坐つて坐つて坐りぬく。たとえば、吐く息、吸う息になりきる。吐く時はただ吐くだけ、吸う時はただ吸うだけ。いわゆる随息観を修するので。

このように吐く息、吸う息になりきり、なりきっている時は、物も心もありません。言葉もありません。思いもありません。

物も心もない。二つに分別しない状態を定心といいます。しかし、普通は、私たちは分別する乱れた心の状態で生きています。それを散心といいます。

定心の時には、思いも言葉も感覚がデータもありません。これを体験されればいいですね。なかなかありません。なかなか集中できませんね。人間は、いつもいつも深層からいろんな言葉とか、いろんな思いが吹き出してきた

すね。しかし、なりきり、なりきっていく坐禪を一年、二年ない十年とつづけていくと、すうつと定心に入っていくことができます。その時には、物も心ありません。自分も他人もありません。有るのは、いや、有るということも無いということもあります。

この「十牛図」の第七図「忘牛存人」を見てください。牧人は庵の前でのんびりとうたた寝をしていますね。この牧人に誰かが、「あなた、この前、検査を受けましたね。検査結果は、もう末期癌で、あと数ヶ月の命です」ということでですよ」と彼に言っても、彼は、「ああ、そう」といつて、またうつらうつら眠りつづけるのです。

なぜ眠りつづけることができるのでしょうか。それは、この牧人には、自分とか、有るとか、無いとかいう言葉や思いは全くなくなってしまうからです。私はいま有るとか、無いとかいう言葉を言いました。問題はこの「言葉」なんです。一番の迷いの根源は言葉なんです。

熱いフライパンに水を一滴、二滴たらずと弾け飛びますね。これと同じように、なりきり、なりきっていく、そのような一人一宇宙の中で、有る、無い、有る、無いと言っ

た途端にその言葉は弾け飛んでしまいます。ここなんです。有るとか無いとかいう言葉は外から来たんじゃないんです。全部この一人一宇宙の内から生じたものなのです。人間はホモサピエンスですから仕方なく言葉を持っているけれども、その言葉で狂ってしまったのです。まずは自分を設定し、そして時間と空間とを設定し、さらに有るか無いかと分別して悩むのです。たとえば、自分と時間とを設定して、自分は死んだら無になるのか、有りつづけるのか。そして空間を設定して天か地獄か、どちらに堕ちるのか、と考える悩むのです。

このように言葉で考えることを「戯論」と言います。みんな戯論なのです。戯れの論なのです。戯れの語り、虚偽の語りなのです。戯論の原語はサンスクリットでプラパンチャ (Prapancha) といいますが、これは、インドでは広く現象世界を意味しますが、仏教は特にそれを戯論と訳したところに注目してください。仏教は、現象は全部、この一人一宇宙の中で言葉によって戯れに語られて作られたものであると主張するのです。

私たちは、自分があり、自分が死んだらどうなるのかな

と思ひ悩みます。これは、喩えて言えば、「表」の世界に生きているからです。

存在には表と裏があります。これも皆さん今日知ってほしいことです。この「表」の世界では、自分があり、時間があり、空間があります。だから、自分が死んだらどうなるのかな、ということもあります。

しかし、もう一つ「裏」の世界があります。これが「十牛図」の第八図の空一円相の世界であります。空の世界です。この空の世界は、もう言葉や思いが通用しない世界であります。この表と裏との二つの世界があることを知ることが大切です。いつも私たちは散心で表の世界にしか生きていない。そこでは常識で生きていく。常識のみで生きていくならば、自分も苦しみ人をも苦しめていくことになります。

あまり政治的な話をしてはいけません、自分の国、日本の国、日本人はすごいんだ、なに人は駄目だ、などと言って自分の国、自分の民族を大切にます。この結果、戦争まで発展することもあります。でも「自分の国」などあるのでしょうか。「自分」がないから「自分の

国」などないのです。

もちろん表の世界ではあります。じゃあ、何があるか。「有るけど無いのだ。無いけど有るのだ」と考えること、これが重要です。有か無かと一方的にこだわっちゃいけないのです。あえて言うならば、「Aは非AであるからAである」と考えることが大切です。Aという実体がある、これしかないのだ、と思っちゃいけない。「AはAでないからAである」と考える。このように考えれば、生きていく中で自由になっていきます。

私の妻は、私の妻でないから私の妻であるのです。自分は、自分でないから自分である、のです。

私の妻といいましたので、妻の話をさせていただきますが、六十歳からオペラの歌を習いはじめた彼女が、この前、所沢ミュージズで初舞台を踏みました。素人と思いきや、素晴らしい声で歌い、みんながびっくりしました。私もびっくりしました。

私は、その時、すごい声だな、と聞きながら、同時に「うわーっ、僕って、すごいなあー」と思いました。なぜかわかりますか。なぜなら、私は、あの彼女の素晴らしい

い声を心の中で再現する力を持っているからです。

妻の声は別にして、たとえば、ベートーベンの作った曲を交響楽団の人びとが奏でてくれますね。私はその演奏された曲を素晴らしいと感心します。でも奏でられた曲を、私は私の中で再現しているんです。この一人一宇宙の中で再現しているんです。だからこの私も素晴らしいのです。

今、皆さん、私の声が、いいとか悪いとかという判断はやめてください。なぜなら私の声そのものを聞いた人は誰一人もいませんから。現代の医学・生理学などから考えてもいいですが、耳ないしは脳などのさまざま器官の働きで皆さん一人一人の心の中で私の声を作り出している、すなわち再現しているわけでありませぬ。

いま、皆さん一人一人の心の中、と言いましたが、本当にただ心があるだけです。それを「唯識」と言います。ただ、識すなわち心があるだけです。でも、この心にこだわってもいけないが、まずは心があると考えましょう。

「唯識所変」「一切不離識」と言って、ただ識によって作り出され変化したものである、すべては識を離れては存在しない、というのが唯識思想の根本主張です。これは誰か

によつて考えられた思想でも何でもなく、事実なんです。

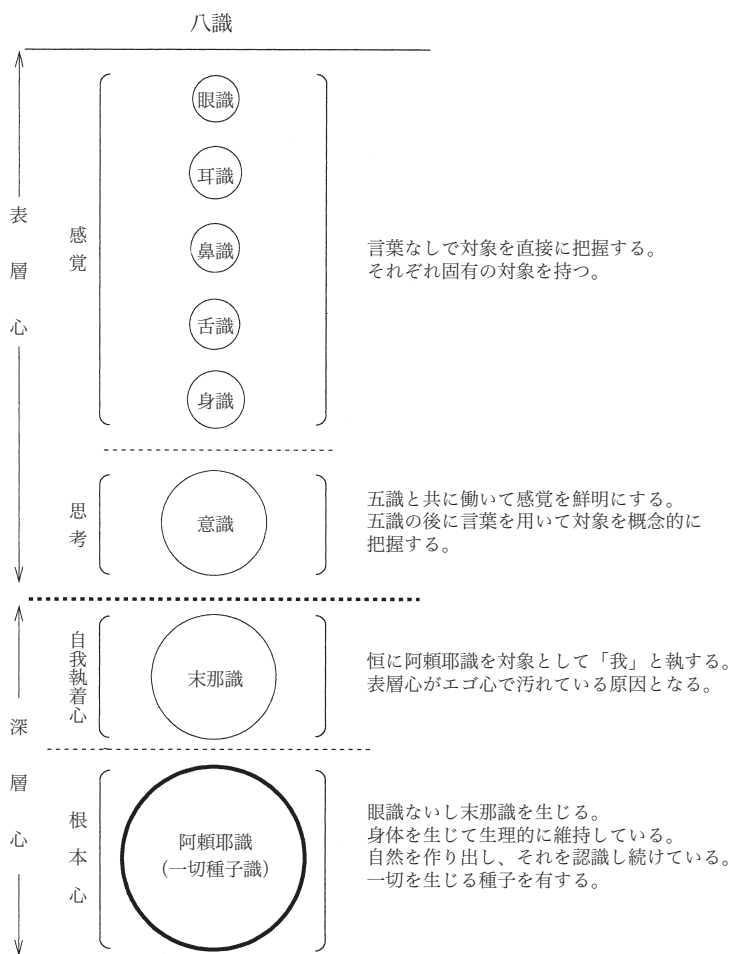
では、その作り出す根源的なものはなにか。それが「阿頼耶識」です。

資料の六ページを見てください。ここに八つの識が書かれていますが、これ全部説明するとして一時間ぐらいかかりますから、一番下の阿頼耶識だけを説明します（八識の図参照）。

阿頼耶識の原語はアーラヤ・ヴィジュニャーナ (ālaya-vijñāna) で、アーラヤとは貯蔵庫、蔵という意味ですから、蔵識と意識されます。

この阿頼耶識はまた別名「一切種子識」といいます。一切というところに赤線でも引いてください。一切、すなわち、全ての存在を生み出す種子、すなわち可能性を有した識、それが阿頼耶識なのです。一人一宇宙の中のすべてを深層の阿頼耶識が作り出す、阿頼耶識から生じてくる、噴き出してくる、これは間違いない事実です。

ここで、例えば「憎い人」ということを考えてみたい。本当に「憎い人」というのが、いるのでしょうか。憎い人がいるから憎いという思いと憎いという言葉が自分の中に



八識の図

起こるのか、それとも、憎いという思いと憎いという言葉とがあるから、憎い人というのがあるのでしょうか。この因果関係を静かに考えてみてください。

よくよく考えてみると、憎いという思いと言葉があるから、その人が色付けされて憎くなるんですね。もしも憎いという気持ちと憎いという言葉がなければ、決して目の前には憎い人が出てきません。

こんな話を講演などで一般の人にして、話を終ってから、いっぱい飲むこともあるんですが、そしたら、「先生、そうは言われてもあの部長は憎いんです」と声を荒げている人がいます。でも私は負けません。「それでも憎いという思わないで見てみるっ」と私は反論するのです。

そこなんです。やつぱり人間は、そのくらい厳しく自分の中を律していくならば自分の世界は変わっていきます。憎いという思いが一度起こったら、その思いが次から次へと深層の阿頼耶識に植えつけられていき、深層から憎さで満たされてきます。それは恐ろしいことですね。

そうではなくて、一人一宇宙の中で深層から清らかにしていくこと、これが大切です。

「十牛図」に学ぶ(横山)

「十牛図」の第三番目は「見牛」です。牛を見い出す段階ですが、具体的には真の自分を見る段階です。これは、禅宗の世界では「初見性」と言います。初めて自分の本性を、本当の自分を発見した段階です。

曹洞宗ではあまり「見性」などとは言いませんね。曹洞宗は「只管打坐」といって、ただ坐ることを重んじます。「十牛図」のように段階を踏んだ心境の変化は説きません。でもこれも、あまりこだわってはいけません。

私が今その方のもとで坐禅をしている僧侶の方は、十七、八年前に私の『唯識とは何か』という本を見て、唯識を勉強したいということで縁を得た方なんですが、彼は「本当に早くから唯識を勉強しておけば、全然心境の向上の早さが違っていただろう。明治時代以後、ただ坐れ、ただ坐れ」といつてきた曹洞宗の師家が多くのいたが、それは間違っていた」と言われています。

やはり理を覚えていきながら、その理に即して実際に坐禅をする、実践をすると、どんどんと心境が変わってきます。

たとえば阿頼耶識縁起という理に学びましょう。表層心

のありようが深層心に影響を与えるという理です。現行熏種子、種子生種子、種子生現行という、ちょっと難しい表現ですが、この三つの過程がぐるぐる回って、心全体が活動しているという教理です。この教理を理解して、そして生き、実践していくならば、表層心も変わり、それによって、深層心も浄化されていきます。

資料の三ページの「心の変革をもたらす二つの力」についての図を書いておきました。深層心の変革をもたらすにはどうすればよいかという問題です。

自分を変えていこうと思ったら、一生懸命に本を読んだりして頭のなかを言葉で一杯にしないことです。事実は単純です。真理も単純です。それを言葉で表現するとき、人間はそれを複雑にしてしまうのです。

もちろん唯識思想を勉強してもいいですが、唯識思想は長い間の歴史の中で、あまりに複雑に考えられ、煩瑣な教理となった面もありますから、学ぶときに気をつけなければなりません。したがって、教理のエッセンスだけを理解することが重要です。

その教理のエッセンスの一つとして「無分別智」と「正

聞熏習」とがあります。

まず「無分別智」について。

私たちの日頃の心は、もう乱れていますね。その乱れた心を、たとえば、吐く息、吸う息になりきり、なりきっていくと、次第に定まった静かな心になっていきます。でも、なかなかなりきれない。そこで、よしやるぞ！やるぞ！と念の力、念力で息に集中していく。この念力を坐禅で養成して鍛えてください。なりきる力を養成してください。

何をやっても集中する力が大切ですね。

私は、これまでいろんな老師の方々のお話を聴きましたが、いずれの老師も、なりきれ、なりきれと、同じことばかり言われるのですね。念の力で、いま・ここになりきり、なりきっていけと言われるのです。

このなりきった心を「無分別智」とよぶことができます。図にも書いておきましたが、この無分別智の火で阿頼耶識にある穢れた種子を焼き尽くしていくのです。

無分別智で他人に対してみる。すると、人を憎むという思いもなくなっしていきます。無分別智はすぐには養成され



ません。一年では駄目です。繰り返し繰り返し一年、二年、三年と無分別智を養成していくと、間違いなく心は深層から浄化されていきます。できれば、年を取るにつれて不平不満が増すのではなくて、年を取るにつれて、すつきり、さっぱり、爽やかになっていきたいものですね。それによって、ただそこで笑っているだけでも、ものすごい利他行です。人々に素晴らしい力を与えているからです。

第五図は「牧牛」ですが、牛を飼いならすとはどういうことでしょうか。それは、心を深層からどんどんと浄化していくことです。その実践の場が世間です。世間の中で無分別智の火を燃やしながらかつき進んでいく。愛憎の念が起るときこそが正念場です。

愛する、憎む、そういう世の中で、よし！何だ！と、なりきっていく。さつき言いましたが、本当に憎いという気持ちと憎いという言葉がなければ、憎い人は出てきません。そこなんです、皆さん。だから、正念場でなりきっていく。表層から、まず憎いという気持ちと憎いという言葉とがなくなり、憎い人がいなくなる。逆に、いつもありがたい、ありがたいで生きていくと、その表層心のありよう

が、間違いなく深層心をも変えていきます。

ありがたい、と言いつづける生き方になっていくと、その言葉は、自分にもよく、人にもよいものをもたらします。

以上が無分別智です。

もう一つが「正聞熏習」です。これもまた重要なんです。無分別智は実践すなわち「行」に関するのですが、正聞熏習は理論すなわち「解」に関することです。

正聞熏習とは「正しい師から正しい言葉を繰り返し聞いて、その言葉を深層心に熏じつけていく」ことです。

短い言葉でもいい。素晴らしい言葉、美しい言葉、真実の言葉、本当の言葉、ありがたい言葉を繰り返し聞くことによって、深層の阿頼耶識の中の清らかな種子が成長していくのです。

人から聞かなくてもいい。たとえば、お経を唱えるときでもいい。「般若心経」を声高々に唱えてみてください。

私は、「色即是空、空即是色」のところだけを強く読み、心の中にその声を刻み込むことにしています。「有ることは即ち空なることであり、空なることは即ち有ること

である」と心に言い聞かせるのです。前に言ったように、有と無とは熱いフライパンに落とした水のように弾き飛んでしまう。でも、もし使おうとするならば、「有ることは無いし、無いことは有るのだ」と、言い聞かせることにしているのです。

「色即是空」だから智慧が起ってきます。色というのは物質的なものです。それが消え去っていくから第八図の空一円相が見えてくる。「空即是色」だから、空だけれども有るんですね。有るからこそ、よし人のために生きていこうとする慈悲が起ってきます。

智慧と慈悲、人間が持っている二つの素晴らしい尊厳性です。皆さんも、この智慧と慈悲とを發揮して生きることを目指してください。

「正聞熏習」に戻りましょう。正しい教えを、正しい言葉を繰り返し聞くことは、清らかな能力である種子に栄養を与えていくことになります。正しい師につけば、それにこしたことはありませんが、そのような人につかなくてもいい、本を読んでもいいし、とにかく、ああ、この言葉はすごいんだ、よし、この言葉を繰り返し繰り返し自分の

中に染み込ませて生きていくぞと思うことが大切です。

言葉として、例えば、楽しい、という言葉もいいですね。本当に心底から楽しいと言えるようになって、「楽しい」といつも自分にも人にも言い聞かせていくと、深層心から清らかになっていきます。もう一個は、「ありがとう」という言葉です。

ありがとう、ありがとう、と言えたら素晴らしい。起きた瞬間に、ああ、今日も目覚めた、また目が見える、ありがとう、ありがとう、と言おうではありませんか。

私がなぜ仏教を学び仏道を行じる人間になったかについて少しお話をさせていただきます。小学校二年の時に大分市にある万寿寺という臨済宗の専門道場の前に移り住みました。そこで私は稚児さんのように可愛がられて、ほとんどそのお寺で生活したんです。夜なんか、くるくるつと巻く布団に寝かせられて、コウちゃん、コウちゃん、起きろといわれて、夜中に熱いそばを食べたりした思い出があります。

修行道場ですから、月に一回、接心で僧侶が坐っているわけですが、ある日、私が住職さんに「あれ、何してる

の」と質問したら、その質問には直接答えられなくて、「今度わしが部屋で坐っている時、襖を開けてみる。すると部屋の真ん中に松の木がボンツと植っているぞ」と返答をしていたのでした。子ども心に、えっ、坐禅すると松の木になれるっていう、そんな馬鹿なと思いながらも、「坐禅することは何かすごいんだ」と思ったのです。それが私にとつての正聞熏習であつて、すなわち縁となつて、それによつて素晴らしい種子に栄養が与えられ、流れ流れて坐禅を始め、流れ流れて唯識思想を勉強するようになったと言えるでしょう。

やっぱり出発点は他からの「縁」ですね。しかし、「因」は自分の中にあります。全ての可能力としての因は阿頼耶識の中にありますけれども、大切なのは縁です。この正聞熏習という他者から縁を大切してください。

以上、無分別智と正聞熏習という、二つの力によつて深層を変えていくことをお話しました。

ここで、資料の一番最初のページに戻ってください。ここに「十牛図」が目指す人生の三つの目的が書かれています。

「十牛図」に学ぶ(横山)

最初は「自己究明」です。私も若い時は、もう自分に苦しんで自殺でもしようと思うぐらいに本当に悩みました。そこで飛び込んだのが、円覚寺の居士林です。大学の一年か二年の頃でした。もう、この自分が嫌で嫌でたまらないで飛び込んだわけです。

そして初めて坐つた時、緊張して坐っている時、警策を持って回られた若いお坊さんが、すごいことを言ってくれました。それは「坐禅というのは、ただ単にぼーっとして坐るんじゃないぞ。地球の裏のブラジルで線香の灰がポトツと落ちたら、ビクツとするぐらいの心境で坐れ」と言つたんです。

びっくりしました。えっ、えっ、坐禅すると、地球の裏で線香の落ちる音が聞こえるんだと思つたからです。うわーっ坐禅つてすごいなと、先程の松の木と同じように、驚いたのです。二度目の経験だったですが、本当にありがたいことでした。

やはり、その裏には私自身、自分に関する悩みがあつたのです。この自分を消しさり新しい真の自分を発見しようという思いがあつたわけです。自分とは一体何である

か、本当の自分になりたいという強い思いがあったので  
す。

皆さんのなかに、自分の問題で本当に苦しんでいる人が  
いたら、特に若い人がいましたら、どうか、この「十牛  
図」を手掛かりに自己究明を、己事究明を目指してください。  
い。

次に「生死の解決」について。

「十牛図」の牧人の第二番目の目的は「生死の解決」で  
す。生きること、死ぬこと、これは人間にとって一番の苦  
しい問題ですね。私は、あの宮沢賢治の「雨ニモマケズ」  
を読む度に、もう涙が流れるんです。「雨にも負けず風にも  
負けず」からはじまって、それから「東に病氣の子ども  
あれば行つて看病してやり、西に疲れた母あれば、行つて  
その稲の束を負い」と続きます。そして「南に死にそんな  
人あれば、行つて怖がらなくてもいい」というところ  
が、まさに素晴らしい。言わなくてもいい、ただそこに  
いて、死にゆく人がほつとする、そのような人になりたい  
と賢治は願つたのです。

もしも、そのような人になれたら素晴らしいことです

ね。

世の中にはそのような人が確かにいます。私が今師事し  
ている曹洞宗の僧侶の方がそうです。よかつたら一緒に坐  
りましょう。彼は臘八接心がはじまる十二月一日から一週  
間、一人で天城にある道場にこもつて独接心をするそうで  
す。道場が二つあり、もう一つは千葉の房総半島の突端の  
館山にあります。安房自然村という、富士山も見える素晴  
らしい環境の中にあります。よかつたらそこに来てくださ  
い。一ヶ月でも二ヶ月でも泊まることができますから。

彼は、坐禅中の世界、すなわち定心の世界の方が本当の  
世界、本来の世界だということです。だから一日に散心で十  
何時間起きていたとしたら、すべて本当でない世界に生き  
ていることになるのですね。

定心の世界では、有るものがあるように見えてくる世界  
です。皆さんも坐禅をしてください。ここ禅研究所の横に  
ある坐禅堂に来て坐ってください。一気に世界が変わりま  
す。

「十牛図」の牧人は坐禅によって世界が変わりました。

第七図の「忘牛存人」の牧人は前に述べたように、末期癌

ですよと言われても、「ああ、そう」と言つてまた眠つてしまいます。彼は阿羅漢になつたのです。阿羅漢というのは、我愛を捨てきつた人のことです。阿羅漢は、悟りの内容が仏陀よりも一段低い人なんです。大乘仏教では仏になることを目指しますが、小乗仏教では阿羅漢になることが目的だつたんです。あの素晴らしい仏陀みたいになれない、我々は、せいぜい阿羅漢になろうと考へたのです。しかし、大乘仏教になつてきて、一気に変わりました。本来人間は仏になれる可能性を持っているのだ、よしつ仏になろうではないかという成仏思想が起こつたのです。

しかし阿羅漢でもすごいですね。自分への執着を、すなわち我愛をなくしきつたのですから。だから、自分が死ぬということは問題でなくなつたのです。彼は「生死の解決」を果たしたのです。

しかし、彼にはまだ一抹の煩惱が残つています。その煩惱とは何か。釈尊も、六年間の苦行の末、有頂天まで行かれるわけです。そこでバラモンの師は、汝、もう覺者として認可すると言つたのですが、釈尊は頭を横に振りませんでした。まだ何かが残つていたのです。それは言葉と思

いだつたのです。釈尊はこの残つた微細な煩惱を払拭しなければならぬと考へたのです。第七図の牧人も、俺はいとこまで来たんだ、すごい人間だと思つた瞬間に、「十牛図」を逆に元へ戻つて、尋牛に、さらにはこの図から飛び出してしまふこともあり得るというわけです。俺は何とすごい、と思つた瞬間に、「自分」が出てきたわけです。元々無いものがそこに出たわけでしょう。だから駄目なんです。その俺つていうのを払拭するために、最後の最後の詰めめの激しい修行が必要になつてくるのです。禪の修行で、よく「三十棒をくらわす」と言われますが、それがそうです。

「忘牛存人」の牧人は、実はのんびりとうたた寝してゐるんじゃないんです。本当は、すごい闘いがあるのです。彼は、そこで、よしつ、大死一番という気持ちで次の第八図の世界を目指すのです。

誰しもがこういう大死一番という思いを心の中から持つてゐるんですね。もし持つていなければ持とうではありませんか。やるぞつ！と思つて、やつた瞬間に、質的に自分が変わつてくるのです。仏陀になるのです。とは言つ

て、ここまでではなかなか至り得ません。でも皆さん、共々、それを目指そうではありませんか。「人身受け難し今既に受く。仏法聞き難し今既に聞く。この身今生において度せずんば、さらにはいづれの生においてか、この身を度せん」という三帰依文の冒頭にある文句を声高々に毎日お唱えしようではありませんか。以上が「生死の解決」です。

次に最後の「他者救済」について。

この牧牛は、最初から何を目指したのか。彼は最初から「他者救済」を目指していたのです。

釈尊自身そうだったのです。なぜ彼は王子の身分を捨てて出家されたのか。それは、みんな生老病死の苦を背負って生きている。その苦しみは、一体なぜ起るのか、どうしたらそのように苦しむ人びとを救うことができるかという思いで王子の地位を捨てて、激しい修行の世界に飛び込んで行かれたのです。

皆さんもこの牧人の最後の目的である他者救済、これを目指して生きようではありませんか。自分なんか元々ないのだから、自分なんかどうでもいい、と思つて頑張ろうで

はありませんか。そこに本当の幸せがあるのではないでしょう。

私はよく大学の授業で学生たちに、どういう時に幸せを感じるかと、箇条書きに書いてもらいました。そしたら、彼らは「好きな音楽を聞いている時」「友人たちと雑談している時」「好きなことをしているとき」などと答えてきます。でも、そこには全部「自分」というものがあるのですね。

もちろんそれも幸せですが、本当の意味での幸せでしょうか。本当の意味とまでは言わないにしても、心の底から、ああ生きてよかった、生きてよかった、ありがとうとというような幸せは何かということです。それは、エゴに満ちたこの己を全面的に燃やし尽くしていく、人のために燃やし尽くしていく、智慧と慈悲との二つを發揮しながら他者のために生きていく、そこに心の底から幸せを感じるのではないのでしょうか。

資料の最後の四ページを開けてください。ちよつと変な図を書いておきました。蠟燭に火がついて燃えていますね。この蠟燭の芯が、いかんともしがたいエゴなんです。

俺が、私が、と執着する「自分」です。そのエゴに火をつけようではありませんか。その火は一つは光を、もう一つは温かさを出しますね。光が智慧の喩え、温かさが慈悲の喩えであります。人間は皆んな貪り、怒り、愚かさという煩惱の塊であります。この煩惱の塊であるこの身を、この与えられたこの生のエネルギーを死ぬまで人のために使い、どんどんと使い切って何もなくなつて、すつきり、さつぱり、爽やかに「では、バイバイ」といって死を迎えようではありませんか。私もそうやって死んでいきたいと願っていますが、そういう人が沢山いて、激しい修行の世界に飛び込んでいくのです。たとえば、正眼短大での私の教え子の中で正眼寺に入って修行する人がいます。来年もまた何人か出家していきます。そのような人は、二年か三年たつてお会いすると、もうお顔が全然違いますね。本当に違つてきます。深層が変われば、表層のお顔も変わってきます。

このように智慧と慈悲とを發揮しなら、他者救済のために生きる人を「菩薩」といいます。資料に書いておきましたが、与えられた「生のエネルギー」をどうという蛇口を通

して發揮していくのが問題です。エゴに満ちた欲望だけを發揮して生きていく、次に少しは他者への愛を發揮する、最後は菩薩の請願を持ちつつ生きていく、さあ、どの蛇口から生のエネルギーを發揮するのか。もう菩薩の請願しかありませんね。

だから、毎日、手を合わせてお経を唱えることがあったら、心の底から「一切の人よ、どうか幸せになつてください」と言いながら、その思いを念の力でグウンと全宇宙に及ぼそうではありませんか。他者救済を目指して、祈りの毎日を、実践の毎日を、共々生きていこうではありませんか。

あちこちと話が飛びましたが、これで一応授業を終らせていただきます。

ご静聴ありがとうございました。