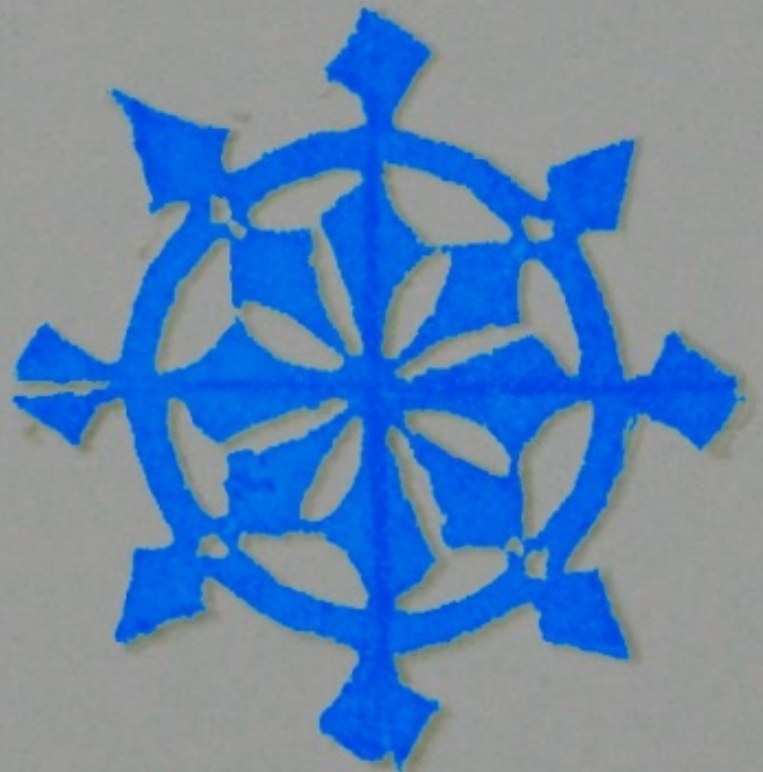


『修行』

覚りの修行とは何か

[第1版]

S R K W ブ ッ ダ



【2012.07.04版】

1章 修行

- 修行とは何か 1, 165文字
- 修行の目的とは何か 385文字
- 修行において大事なこと 591文字
- 修行には終わりがある 547文字
- 修行が足りない? 800文字

2章 修行の実践

- 修行方法の紹介 553文字
- 観による修行の実践 1, 620文字
- 公案を援用した修行の実践 871文字
- 念仏による修行の実践 563文字
- 経典を読む修行の実践 885文字
- 談論による修行の実践 1, 160文字
- 省察による修行の実践 653文字
- 何もしないことが修行になることがある 548文字
- 功德を積むことがすなわち修行 821文字

3章 修行の注意

- 修行者が陥りやすい落とし穴 1, 085文字
- 修行が修行でなくなってしまうとき 818文字
- 修行が進まないように感じる時には 638文字
- 誤った修行は地獄行きになる? 612文字

付録

- 聖求について 2, 199文字
- 三つの解脱 628文字

[更新履歴]

- 2012年01月30日 第1版完成。
- 2012年01月31日 2章に一節を加えた。 「念仏による修行の実践」
- 2012年02月01日 1章－「修行には終わりがある」に加筆。
- 2012年02月04日 1章に一節を追加した。 「修行が足りない？」
- 2012年02月14日 付録に「三つの解脱」を追録した。
- 2012年02月22日 全体的に拡充した。
- 2012年07月04日 2章－「公案を援用した修行の実践」を拡充した。

釈尊がこの世に現れて覚り、仏となって、人々に覚りの道を説いた。それによれば、人は誰でも修行によって覚ることができ得ると言う。そして、それを達成したならば、一切の苦悩を終滅した無上の楽しみに住することができるとも言う。釈尊は、その境地をニルヴァーナと呼んだ。

しかし、実際にその目的地に到達できなければ、どんな素晴らしい境地も絵空事に過ぎない。そこで、修行の具体的な方法が問われた。ところが、釈尊は覚りの修行法などと言うべき固定的な方法は存在しておらず、ただ正しく遍歴せよと説くだけである。これでは、修行者が何をどうしてよいか分からず途方に暮れるのも無理もない。

ただし、如来の言葉に嘘いつわりはなかった。私は、実際に覚りの道を歩いて解脱を生じ、仏となって、釈尊が説くようにこの覚りの道には固定的な修行法など何一つ存在していないことを知ったからである。仏は、あればあると説き、無ければ無いと説くのである。

ただ、ヒントはある。観によって覚りに近づくと説かれるからである。また、功德を積むことによって解脱が起こるとも説かれる。そして、それが本当のことであることを私は身を以て知っている。私は観を為すことによって覚りに近づき、自ら積み上げた功德によって確かに解脱したからである。

本書は、いく冊かの前著に続き、『修行』についてその真実を明かしたものである。私(=SRKWブッダ)の実体験にもとづき、また細君(涼風尊者)の身に起こった一種不可思議なる解脱のありさまにもとづき、この本を書いた。

こころある人は、本書を読んで円かなやすらぎを求める心を起こし、仏になる道、すなわち仏道を歩んでほしい。

修行とは何か

修行とは、もちろん覚りを得るための修行のことである。人は、修行によって覚りに近づき、ついに覚るのである。

しかしながら、これだけでは修行の本質が分からないであろう。以下に、説明を加えたい。

修行とは、覚りの役に立つ行為の総体であり、それを為すことで覚りに近づき、また達することができるものである。ただし、修行は固定的なものではない。なんとなれば、同じように修行しても、心構え一つで正しい修行にもなれば、地獄へ落ちる悪行ともなるからである。そこで、さらに修行の詳細が問われることになる。

さて、本来、心構えの正しさが修行に先立つべきものである。と言うのは、心構えが正しければ、何を為そうともそれらがすべて覚りに向けた修行となると信じられるからである。ある意味では、正しい心構えを持つために為し遂げるべきもの——それが修行だと言えなくもない。

心構えについて説明するには、字が上手くなろうとして練習することが譬えになるであろう。このとき、心構えが正しければ、練習を重ねて達筆になり目的を達成することができる。しかし、心構えに問題があると、練習しても癖字になってしまうだろう。それどころか練習すればするほど癖字はひどくなるかも知れない。そして、一旦癖字になった人が達筆になろうと思っても、先ず癖字を直し、さらに心構え正しく練習を重ねて達筆にならなければならない。これは口で言うほど簡単なことではない。先だって癖字を直すのは、本当に大変なことだからである。

そこで、いかにして最初から心構え正しくあるかが探究されるべきである。一体、何をどう点検すれば心構え正しきことが確証されるのであろうか。また、心構えに欠けるところがあることが分かったとき、それをどのようにして修正すればよいのであろうか。これらについて述べたい。

心構え正しき人は、その根底の求めが正しい。根底の求めが邪だと、心構えは正しくならない。これが答えである。

この根底の正しい求めを聖求と呼ぶ。すなわち、聖求ある人はそのまま道を歩めば必ず覚りに達すると断言できるのである。——聖求の何たるかについては、付録を参照されたい。

問題は聖求がない場合である。その場合には、聖求を抱くところから始めなければならない。そのためには、仏道についての疑惑を去らねばならない。疑惑を去るとは、覚りな

ど無いなどという誤った考えを正すことである。そのためには、善き人々に親近することが具体的な方法として挙げられよう。出来るならば、仏や阿羅漢に親近するのがよい。解脱を果たした人の振る舞いを見て、解脱が本当のことで、ニルヴァーナが虚妄ならざるものであると微かにでも覚知したならば、疑惑を去ることができるであろうからである。

それが出来ない環境であれば、——通常はそうであろうが——経典を読誦することが勧められる。聡明な人は、経典を読誦することによって聖求を培うことができるであろうからである。

まとめておこう。

『聖求あり、心構え正しき人が、すべて行為を修行と為す。』

『修行の目的とは何であろうか？』

この問いには、次のように答えなければならない。

『円かなやすらぎ（＝ニルヴァーナ）に近づき、達することが修行の目的である。』

なぜこれが目的であるかと言え、この円かなやすらぎ（＝ニルヴァーナ）が人の究極の目的地であると知られるからである。ここに至れば苦悩がない。ここに至れば憂いがない。——からである。

もし、これ以外の目的地があると言うならば、彼は人ではない。人ならば皆、この円かなやすらぎ（＝ニルヴァーナ）こそが目的地だと知るからである。

誰もがしあわせになりたい。誰もが楽しくありたい。誰もがくつろいでいたい。誰もがやさしくしてほしい。誰もがやさしくありたい。——と思うであろう。それらがすべて完全に達成されている境地がニルヴァーナに他ならない。それでニルヴァーナは最上の楽しみであり、最高のしあわせであると説かれる。

修行において大事なこと

この世には、「これこそ修行である」というような固定的な修行など何一つ存在していない。しかしながら、熱心な修行者であればあるほど、「これこそ修行である」というような特定の修行法にとらわれ、こだわってしまいがちである。そして、大事なことを忘れてしまう。

以下に、修行において決して忘れてはならない大事なことを記す。自分の修行が、道を逸れていないか気になったときには、チェックしてみるとよいであろう。

- ・ 修行は、自発的なものでなくてはならない。そうでなければニルヴァーナに到達しないからである。
- ・ 修行は、楽しいものでなくてはならない。楽しくなければ最後まで続かないからである。
- ・ 修行は、無駄のないものでなくてはならない。無駄があると遠回りして悲しむからである。
- ・ 修行は、終わりのあるものでなくてはならない。果てしない修行は誰も完成させることができないからである。
- ・ 修行は、誰にでもできるものでなくてはならない。特定の人だけにしかできないものは修行ではないからである。
- ・ 修行は、いつでも、どこでも、どんな時代でもできるものでなくてはならない。特定の場所でしかできないものならば、それは最高のものとは言えないからである。
- ・ 修行は、途中においても心を安んじるものでなければならない。修行の目的地であるニルヴァーナは、円かなやすらぎだと知られるからである。

修行には終わりがある

覚りに向けた修行には終わりがある。なんとなれば、解脱を果たした時点で修行は終わりとなるからである。これは慧解脱や身解脱だけでなく、心解脱の場合でも同じである。

ただし、最初の解脱が起きたとき、そこで達した階梯でとまってしまう修行者と、さらに高い階梯にその後達する修行者とがある。しかし、このような場合でも、最初の覚りの階梯に達した修行者はその後は修行が必要とはならない。一旦どれかの覚りの階梯に達した人はすでに自分の修行を完成させているのであり、その後さらに高い階梯に進むかどうかは各自の因縁によっているからである。つまり、その後のことは因縁次第であり、因縁ある人にだけいわば自動的に起こるものである。

そもそも、人が覚って解脱が起こると、解脱したという知見（解脱知見）を生じる。同時に、自分はすでに為すべきことを為し終えたという理解を生じる。識別作用が滅するゆえに、すっかりとときほごされた自分自身を発見するゆえに、修行者は修行が完成したことを知るのである。そして、そこが彼の修行の終わりである。

終わりがあるから楽しんで勤しめる。修行者は、修行を楽しんで行ない、終わりを迎えてさらに楽しむべきである。そこには無上の楽しみが待っていて、苦しみの世に逆戻りすることがないと説かれるからである。

修行が足りない？

学んだつもりでも実際にやってみるとうまく行かないとき、勉強が足りないと言う。この場合、さらに勉強が必要になるだろう。

修行したつもりでも、安心・安寧を得ることができない。このようなとき、修行が足りないと言う者があるだろう。しかしながら、修行が足りないと言うとき、勉強が足りないという言い方をするのは趣が違ふ。修行は、勉強とは違ふものだからである。

勉強は、学習の延長上にある。一方、修行は学識を豊かにすることである。

勉強して難しい問題を解く。勉強はそのためにするものである。一方、修行は、たとえば知恵の輪を解くようなものである。がむしゃらに勉強しても知恵の輪は容易には解けない。また、知恵の輪が解けたときには知恵の輪を解いたという感動を生じなければならないが、がむしゃらな行為はその感動を損なうものである。修行も同じである。修行が完成したときには、〈特殊な感動〉を生じなければならない。そうであってこそ、解脱は起こる。

勉強すると、達成感がある。達成感を得るために勉強する人もあるだろう。一方、修行は完成させるものである。完成させるためにこそ修行は行われる。

修行は、人をけしかけるものではない。何かにけしかけられた者が、修行を完成することは決してないからである。修行は、次第次第に完成に近づく。そして、一瞬に完成を見る。修行とは、そう言うものである。

真実を知らぬ者は、「修行が足りない」などと言ってはけしかける。未だ覚っていない人の修行が完成していないことは、確かにその通りである。しかしながら、それは「修行が足りない」と面と向かって言うことではない。

正しい遍歴によって、修行は完成を見る。修行は、何かを履修することで完成するのではない。ただし、修行が完成すると修行が完成したという知見が起こる。一切の苦悩から解脱するゆえに、識別作用の滅を見るゆえに、修行は為し遂げられたと知るのである。

修行方法の紹介

覚りの道には、これを為せばよいとか、これを履修すれば目的が達せられるとか言うような固定的な修行法など、何一つ存在していない。

しかしながら、構成概念としての修行法ならば提示することができる。

- ・ 観を為し、観（＝止観）を完成させることは誰にとっても修行となり得る。観を完成させたならば、心解脱者となる。
- ・ 公案に取り組み、最後の一関たる（久松真一氏の）基本的公案を通過したならば、心解脱を完成したと認められる。このとき、自分が心解脱したという実感が生じる。
- ・ 経典を読誦することは、修行となり得る。修行しているという実感は伴わないであろうが、因縁があれば身解脱を生じて阿羅漢果を得ることも不可能ではない。
- ・ 善き談論は、修行となる。修行者は善き談論によって次第次第に覚りに近づき、因縁を生じて解脱すると期待され得る。
- ・ 省察することは、修行となり得る。他ならぬ自分自身の行為について省察するならば、確かな覚りの機縁へと結びついて行く。
- ・ 何もしないことが修行となることがある。悪いことをするよりは、何もしないことの方がすぐれているからである。
- ・ 功德を積むことは、つねに修行となる。ただし、功德を積むための修行法など存在していない。功德を積む人は、自分でも知らずに功德を積むものだからである。

観は、覚りに向けて行うべき最も重要な方法の一つである。観を為し、観（＝止観）を完成させることで心解脱を得ることができるからである。もしこれで満足できる修行者は、観こそ修行法であると言っても過言ではない。

ただし、観は真の修行法とまでは言えない。あくまでも心解脱に達する道に過ぎないからである。

たとえば、山に登ると言ってもいろいろあるであろう。真にその山の頂上に辿り着くこと。それが真の意味で山に登ったということであり慧解脱にあたる。一方、山を越えて山の向こうに行くために峠まで辿り着いたとしよう。峠の茶屋で一息ついているとき、そこがいわば心解脱である。山に登ったのが、山の向こうに行くためだとするならば、峠に到着したことでその目的は果たされているからである。後は峠を越えて下りるだけである。観は、峠の茶屋までの道程を示すものであるが、実際にはさらに険しい山道と尾根が頂上まで続いているのである。

さて、観による修行の実践について述べよう。

観は、誰でも、いつでも、どこでも、行うことができる。これが観の最大の特徴である。そして、観の実践は得るものが大きい。完成すれば心解脱が約束されているからである。

観において注意すべきことは、観と瞑想（メディテーション）とを混同してはならないということだけである。観は、思索を超えた思索である。その一方で、瞑想（メディテーション）は思索を停止する作業に他ならない。この点に注意してさえいれば、観を実践することについて何の心配もいらない。観は、本来危険の無い方法だからである。

観と瞑想（メディテーション）との違いを譬えれば、次のようなものになるであろう。医師から「美味しいものを沢山食べて、栄養をつけてください。」と言われたとしよう。ある人は、その通りに美味しいものを沢山食べて、満腹となり、満足し、栄養をつけた。その一方で、ある者はその通りにしたのであるが、食べ過ぎでお腹を壊してしまった。前者が観であり、後者が瞑想（メディテーション）にあたる。正しい思索にはつねに適切さを保つ節度がある。その一方で、瞑想（メディテーション）は取り憑かれたようなものになることが多く、理性を欠き、歯止めが利かず、破滅の道を突き進むこととなる。

聡明な修行者は、観と瞑想（メディテーション）を混同することはないであろう。観の目的をしっかりと理解し把握して、向かうべき処がどこであるかをここに知っている人は、観を正しく為して完成させるに違いない。

観の具体的なことを説明したい。

観は思索を超えた思索である。この究極の思索が完成することによってなぜ心解脱を果たすことができるのだろう。それは、観が真実を追究する手段となるからである。言い換えれば、観の対象は真実の真相である。

もちろん、観を為す人は何を観じても構わない。構わないが、最終的にはすべての人が真実の真相を追求するようになる。なんとなれば、人々が最も興味あることは真実の真相だからである。思索を深く進めたとき、真実の真相を知りたいと思わない人はいない。真実の真相を知ろうとするから人は人なのである。

最初のうちは、次のようなことを観じるだろう。

- ・ 自分とは何か？
- ・ 人生とは何か？
- ・ 人はなぜ生きているのか？
- ・ 人はなぜ苦しむのか？
- ・ そもそも人とは何か？
- ・ 世界とは何か？
- ・ 死んだらどうなるのか？

などである。

しかしながら、最後には必ず次の観に行き着く。

『人と世の真実とは何か？』

この観を為し、この観を完成させたとき心解脱が起こる。それは究極の「その表象」を得ることである。この究極の「その表象」を得たとき、人は善に目覚める。善に目覚めた人は、悪をとどめる。悪をとどめたならば、解脱が起こる。観によってとどめる悪は、名称（n a m a）レベルの悪である。それゆえに、観の完成者は名称（n a m a）から解脱する。それが心解脱に他ならない。

観によって覺りに近づき、少なくとも心解脱に達することができる。これは修行者にとって嬉しい情報であろう。しかしながら、実際に観を行おうとしても何をどうしてよいか分からない人もあるだろう。

観の具体的なやり方がイメージできないと、途方に暮れることになる。そして、自分には修行など出来ないのだと悲観的になる人もあるかも知れない。しかし、それは杞憂である。そもそも、皆が皆、観を実行できるとは限らないからである。つまり、これは向き不向きの問題に過ぎない。

正攻法の観を為すのには不向きな人もある。そこで、公案を援用して観を実践するやり方が案出された。公案の場合には、最初に具体的な問題が出され、それを解くという形で修行が実践でき、イメージしやすい利点がある。それが観と軌を一にするものであるならば、公案は観の代替となるからである。

実際には、公案は観の完全な代替にはならない。それでも、公案に取り組んでいるうちに、それが観の実践になるタイプの人もある。すべての人がそうであるとは言えないが、もともと観の具体的なイメージが湧かないのであるから、取り敢えず公案に取り組んでみる。それだけでも修行としての意義は見い出せるであろう。

なお、公案には観の代替となり得るような真の公案と、公案の準備のような、頭の体操のような（準）公案とがある。世に広く知られたほとんどの公案は、（準）公案にあたる。したがって、それを解いても心解脱することはない。

その一方で、真の公案に取り組むことは大きな意義が認められる。もちろん、「公案に取り組むことがはからずも観の代替になった」というただし書きつきである。それ期待できる公案にはいくつかあるが、決定的なものであって、すでに世に知られているのは次の公案である。

（久松真一氏の）基本的公案： 「どうしてもいけなければどうするか」

を公案とするのである。

この公案は、間違いなく公案の最後の一関の一つである。これを通過すれば心解脱が完成したと認められる。さらに、心解脱の完成後に因縁を生じれば慧解脱が起こり、仏となるであろう。

念仏による願いを、固有の願いではなく人類普遍の願いとするならば、念仏は観となり得る。このとき、念仏を行なう修行者は人類普遍の願いの代弁者となり、同時にその当事者（主宰者）となる。かれは、

『南無仏』

と唱え念仏する。念仏がまさしくこのように為されたとき、その時に限り念仏は念仏として成立し、観となる。

念仏するとき最も大事なことは、念仏は内なる仏に対して念仏すべきであり、外なる仏に向かって念仏しても念仏とはならないということである。ただし、目の前に仏像があってはいけないという意味ではない。目の前に仏像があって、それに向かって念仏しても構わないが、そのような場合にも必ず内なる仏に向かって念仏せよということである。なお、念仏の対象が仏画や曼陀羅などであっても同様であることは、もちろんである。

念仏を為し遂げた人は、観が完成したことを知るであろう。彼はすでにこの世に思い残すことがない。それで不還が認定される。それは悪しき業（カルマ）の終焉である。このとき、彼の念仏は修行として成立したことになる。

本来、観は架空設定されたシチュエーションについて行うものである。一方、念仏はこの世の具体的な事象に触れて実行の動機が現れる。したがって、誰でも念仏できるわけではない。縁がある人が、機縁を生じ、廟に入って念仏するのである。

観も、公案も、それなりに技術やセンスが必要な修行法である。そのようなものを全く持ち合わせていない人もあるだろう。そのような場合にお勧めなのが、経典を読誦する方法である。なお、読誦する経典は、原典や漢訳本ではなく、すでに日本語に訳出されたもので構わない。

ところで、この世には数多の経典がある。多くは真実の教えを伝えているが、偽経も少なからず含まれている。そこで、修行者にはそれぞれを区別・弁別する力が求められる。それが明知である。

明知とは、知るべきことを知るべきことであると知り、知るべきでないことを知るべきでないとする智のことである。つまり、何を読んでもよいが、役に立つものだけを受け入れて、ニルヴァーナに役立たせることが求められるということである。

ただし、そんなに堅苦しく考える必要はない。心構え正しき人には、同時に明知が備わっているからである。少なくとも本節を読み終えて、経典を開いてみようと思っただ人には明知があると考えて間違いない。

さて、経典はどのように読めばよいのであろうか。それに答えたい。

『経典は、好きに読めばよい。』

これが答えである。

経典は、何を、どこから、どのように読んでもよい。さらに、

『経典は、読んで理解できなくても構わない。』

経典は、読んで理解できなくてもそれだけで解脱が起こり得るからである。もちろん、すべての人がそうだと言うのではない。漫然と目を通すだけで解脱が起こると言うのではない。しかし、目を皿のようにして、穴が空くほど、血眼で読んでもそれでは解脱は生じない。

経典は、無心に読むことが大事である。無心に読みさえすれば、理解できなくても構わないということである。事実、私の細君（涼風尊者）はそのようにして解脱を果たした。しかも、形態（rupa）レベルの身解脱をである。それで細君は阿羅漢となった。まったく不可思議なことであるが、これは事実なのである。

経典を読誦することが好きな人は、それによって覚るであろう。これはおそらく間違

いないことである。細君（涼風尊者）の事例は、特殊なものだとは思えないからである。

観も、公案も、経典を読むことも苦手な人でも、仲間と談論することは好きかも知れない。そのような人は、談論によって覚りを目指すのがよい。この世には、そのような善き談論があるからである。もちろん、井戸端会議や道端会議では困るが、静かな場所でじっくりと論じることは覚りに役立つ。

善き談論には、次のものがあると説かれる。

すなわち、小欲論、知足論、遠離論、不交際論、精進努力論、戒論、禅定論、智慧論、解脱論、解脱知見論である。

字面だけで意味が分かる人はよしとして、少し解説しておこう。

小欲論は、欲が少ないことは徳につながるものであるということを論じるものである。逆に、強欲であると破滅するという逆説的な論も小欲論の範疇に入る。人々は、欲ゆえに道を見失う。小欲であることは、道を見出す基礎となるものである。

知足論は、足を知るということの意味を論じるものである。足を知るということは、現状で満足するということではない。もちろん、野心があってさらにものを求めるということでもない。足を知るということは、ぴったりとは何かを論じるものである。ぴったりであってこそ、ものごとは最高となるからである。

遠離論は、悪を離れることを促す。人が悪から離れることは容易ではない。悪いものは善い姿をもって、危険なものは美しい姿をもって近づいてくるからである。

不交際論は、情欲を捨て去ることに役立つ。捨て去るものの中で最高のものが情欲であると知られる。これを捨て去ったならば、真如を見るであろう。

精進努力論は、聖求の現れである。人は聖求ゆえに精進努力するからである。精進努力して、こころの根底にあるこの流れを知ったならば、覚りに至ることが約束されたも同然である。

戒論は、仏の振る舞いを理解するための素養となる。仏はつねに自戒しているからである。具足戒を身につけたならば、振る舞いにおいては仏と変わりがない。

禅定論は、動じない心を培う。動じない心があればこそ、智慧はあらたかとなるのである。たとえ最高の宝を手に入れても、心が動揺するのではそれを使いこなすことはできない。

智慧論は、法（ダルマ）の覚知に寄与する。智慧を論じてこそ法（ダルマ）の真実を知ることができるであろう。漫然としていては智慧が目の前にあってもそれが智慧だと知ることができない。

解脱論は、誰もが覚りに達することができることを保証する。修行は何かを身につけることではなく、余計なものを捨て去ることなのであると承知したならば、解脱に向けた修行が本当に始まったのである。

解脱知見論は、修行には終わりがあることを示す。終わりがあるゆえに寂滅がある。寂滅があるゆえに苦の輪廻がない。苦の輪廻がなくなるゆえに、この円かなやすらぎ（＝ニルヴァーナ）は不滅の楽しみであると知られる。

行為を分析して真理に迫る方法として、談論が人々と一緒に真理に迫る方法だとするならば、省察は自分一人で真理に迫る方法だと言えるであろう。

他ならぬ自分が為した行為について省察することは、人とは何かについて理解することに大きな前進をもたらす。省察の対象が自分が為した行為であるゆえに、誤魔化しも言い訳も利かないからである。

省察は、行為を分析するだけでは省察とはならない。省察は、行為の顛末と帰趨とを見極め、それらのすべてについてその意義と意味を分析しなければならない。

ここで言っておきたいことがある。省察は、反省とは違うということである。省察は、真理を明らかにする一つの方法である。反省することは、真理を明らかにするものとはならない。反省はただ反省があるだけであり、真理の追究をそこで終わらせてしまう。その一方で、省察は過去にこだわるのではなく、行為の顛末と帰趨とを見極めて、——つまり現在のすがたを見極めて、真実の真相を明らかにすることである。

さて、具体的には何を省察すれば修行となるのであろうか。それについて述べたい。

覚りに至ることに役立つ、正しい省察とは次のものである。

- ・ こだわりを離れることについての省察
- ・ 怒りに心を驚掴みにされないことについての省察
- ・ 人を傷つけないことについての省察

なお、これは当たり前のことであるが、省察の対象はあくまでも自分の行為である。他の人の行為を省察の対象にしても意味がない。省みることができるのは、それが他ならぬ自分自身の行為だからできるのである。

何もしないことが修行になることがある

悪いことをするよりは、何もしない方がよい。これは真理である。そして、何もしないことそれ自体が修行になる場合がある。それについて述べたい。

ずばり、それは「聖なる沈黙」である。これを為すならば、修行者は覚りに大きく近づく。

この「聖なる沈黙」は、慈悲喜捨の捨に通じるものである。捨を自分のものにしたならば、それは一つの解脱である。それゆえに、捨に結びつく場合の何もしないことが修行となり得るのである。

また、もう一つの何もしないこととは、ジタバタしないことである。ジタバタしないことは、慈悲喜捨の悲に通じるものである。悲を自分のものにした人は、情欲を超えることができる。情欲を超えれば智慧が垣間見えるであろう。智慧を垣間見たならば解脱は近い。

人は、何かをすることによってのみ覚りに近づくと考えがちである。しかしながら、真の修行とはこれ見よがしなものではない。修行は、本来独り居で為されるものなのである。何もしないことは、人々の中にありながら独り居を為すことである。もちろん、存在感が薄いのではない。大きな存在感を漂わせながら、なおかつ敢えて何もしないしているのである。

大きなことを為し遂げようとするならば、気配を断たなければならない。そうでなければ、"黒い鏡"に徹することはできないからである。

すべての修行は、功德を積むために行ぜられるものである。したがって、功德を積むならば別に修行にこだわる必要はない。

こんなことを言うのは、修行などあからさまに行った形跡がないのに覚る人があるからである。実際、私の細君（涼風尊者）はそのようにして覚ったのである。この動かし難い事実を見れば、修行よりも功德を積むことが本質的であることは明らかである。

もちろん、細君（涼風尊者）の事例はまじめに修行しようとしている志ある修行者を少なからず混乱させるかも知れない。しかしながら、仏道にはそもそも固定的な修行など存在していないのは本当のことである。したがって、一見して修行していないように見えて、実は知らずに修行を為し遂げていることもあり得る。日々の生活を漫然として過ごす者もあれば、日々の生活を修行そのものとする人もあるからである。

乱暴に聞こえるかも知れないが、すべては結果論である。見事解脱を果たせば、それまでの生活遍歴が修行遍歴そのものだということになる。

人はいつ、どのようにして、どれほどの功德を積んでいるか分からない。それゆえに、たった今、目の前で誰かが解脱するのを目撃してもおかしくはない。極端なことを言えば、全人類が、この一瞬に皆解脱を果たしてもおかしくはないのである。もちろん、そんなことは現実には起きないであろう。しかし、功德を積むとか積まないとか言うことは衆生たる修行者には知りがたく、はかりがたいことなのである。

ある意味では、功德を積んでいればあからさまな修行など必要ないという事実は、修行者にとっての朗報になるだろう。堅苦しい修行ではない修行が成立し、在家でも十分に解脱が起こることを保証するものとなるからである。もちろん、功德だけで覚ったとは言っても、仏を目指すならばそれなりに修行は必要となる。仏になるにはさらに智慧の解脱が必要であり、それは修行によって功德をすべて積んだ修行者に起こることだと考えられるからである。

修行者が陥りやすい落とし穴

落とし穴に落ちるのは、足下をよく見ていないからである。あるいは、急ぎすぎているからである。もとより覚りに至るこの一なる道には落とし穴など存在しないが、この正しい道に合流する前に落とし穴に落ちる人があるのである。

一般に、目的地に到達するためにはその目的地を見据えて進むべきだと周知されているであろう。しかしながら、実際にはそれは危ういやり方である。遠くを見つめて進むために、足下が疎かになるからである。それで落とし穴に落ち込んでしまう。

また、綺麗に舗装された立派な道路が目的地まで続いているのに、何を思ったのかわざと山道に入り込み、さらに闇雲に急ぎ突き進むならば、側溝に落ち込んでしまうだろう。気がい沙汰だが、まさにそのようにして落とし穴に落ち込む者がある。

ところで、覚りの道は広大で平らか、向かうべき方角には危険がないと分かっている。すなわち、危険がないところをつねに経由して行けば、ついには覚りの境地に至ると言っているのである。このとき、それぞれの過程において方角だけ分かっていたらよいことで、目的地を見据えている必要はないのである。つまり、足下を見てそこに危険がなければ、今進んでいる方角がそのままニルヴァーナの方角を示しているのである。これが道が広大であるという意味である。

また、道は平らかであるのだから、敢えて山道に入り込む必要はない。仮に山岳地帯を突き進む必要があっても、高速道路のように、そこには広く平らかなトンネルが用意されていて、それまで来た平らかな道をそのまま進めばよいのである。つまり、覚りの道は今現在どこを進んでいようとつねに広大で平らかなのである。

修行者が道の落とし穴に落ち込むのは、ひとえに上手くやってやろうとする心があるためである。それで先を急ぎ、近道を探して、結局は正しい道に合流する前に落とし穴に落ち込んでしまう。足に怪我をしたり、乗り物を壊してしまえば、すみやかに覚りに到達することはできない。

一日の修行は、一日分で充分である。二日分、三日分を一日でこなしても、それは修行とはならない。健康増進のために始めたスポーツで、かえって身体を壊してしまうような愚行である。

ある人は三日で覚り、ある人は三月で、ある人は三年で、またある人は三十年かかって覚るだろう。それぞれの期間はそれぞれの人の因縁であって、それを短縮することはできない。そもそも、そんな必要もない。自分のペースを保って修行しさえすれば、最も適切なときにニルヴァーナに到達するのである。修行者は、慌ててはならない。静けさを目指して、ゆっくりと邁進すべきである。

修行が修行でなくなってしまうとき

せっかくの修行も、修行にならないならば残念なことである。それについて述べよう。

修行は、楽しくなければならぬ。楽しさは、修行が正しく行われていることのバロメータである。バロメータであるから、つねに楽しくなければならぬ。楽しくないならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、勝ち負けではない。勝ち負けそのものを超えて、得難き勝利を手にしたとき、修行は完成するのである。僅かでも勝ち負けが頭を過ぎたならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、義務や作業であってはならぬ。修行は自ら行なうものであり、独り居の修行が基本である。誰かに背中を押されてするものではない。自分ではない誰かのためにするものでもない。わずかでも義務感を感じ、あるいは作業だと思うならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、考えて、吟味して行なうものである。人づてに聞いたまま、誰かに教えられたままに修行するならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、終わりがあるものである。その修行と称するものが怪しげで、果てしないものであると感じるならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、何かを犠牲にするものではない。修行を進めるために何かを犠牲にしななければならないことが明らかであるならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、賢者になる道である。修行したのに修行する前よりも愚かになったと感じているならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行は、静けさを目指して行なうものである。修行したのに、修行する前よりも騒々しく、荒々しくなったと感じているならば、すでにその修行は修行ではなくなっているのだと知らねばならぬ。

修行が進まないように感じる時には

修行者は、誰もが修行がすみやかに進んで欲しいと願うであろう。しかしながら、現実的には、なかなかそう簡単には行かないと感じる人もあるかも知れない。そのようなときには、次のことを点検するとよい。修行が進まないのには、理由がある筈だからである。

まず、自分がものを欲しがるように覚りを求めてはいないかを点検すべきである。ものを欲しがるように覚りを求めても、覚りは決して訪れないからである。

次に、自分が勝ち負けにこだわって覚りを求めていないかを点検すべきである。勝ち負けにこだわっているのは、覚りは決して訪れないからである。

次に、自分が急かされて覚りを求めていないかを点検すべきである。自分をけしかけ、何かにけしかけられて修行しても、覚りは決して訪れないからである。

次に、自分が覚りの階梯にこだわって覚りを求めていないかを点検すべきである。より高い階梯の覚りを得ようと予めこだわっているのは、覚りは決して訪れないからである。

次に、自分が罪の意識を伴って覚りを求めていないかを点検すべきである。罪悪感に苛まれていては、修行しても覚りは決して訪れないからである。

最後に、自分は本当に覚りを求めているのかどうかを点検すべきである。聖求がなければ、修行しても覚りは容易には訪れないからである。

これらのことを点検しても問題点がないと思うならば、修行が進んでいないと感じているのは単なる思い過ごしに過ぎない。その修行は、きっと実を結んで、不滅のニルヴァーナに達することができるであろう。

誤った修行は地獄行きになる？

正しい修行も、誤って行くと地獄に落ちることがある。これは本当のことである。それゆえに、修行者は心して修行しなければならない。

かと言って、修行に取り組むことを恐れていては話にならない。そんなことを危惧しなくても、心構え正しき修行者は、まっすぐにこの円かなやすらぎ（＝ニルヴァーナ）へと到達するからである。

しかし、もしかしたら... と修行に恐怖を感じる人もあるだろう。そこで、絶対に地獄行きにならないための修行の心得について記す。

先ず、何よりも大事なことは正法を誹謗してはならないということである。これさえしなければ、どんな修行をしても地獄に落ちることは決してない。ここで、正法とは次のことを指す。

正法： 人は真実のやさしさを知ることによって仏となる。

すなわち、やさしさが仏になる道であるということを誹謗することがなければ、何を語っても地獄に落ちることはないということである。

次に注意すべきことは、自分の浅はかな修行を信じる余り、たとえうっかりでも仏、阿羅漢、〈道の人〉を傷つけてはならないということである。これさえしなければ、どんな行為をしても地獄に落ちることは決してない。

最後に注意すべきことは、法（ダルマ）が正しく語られるのを遮ってはならないということである。これさえしなければ、何を論じても地獄に落ちることは決してない。

修行者は、たったこれだけのことを注意しておくだけで、地獄に落ちる怖れは無くなる。

仏教は、修行によって覚りに至ると説く。その一方で、固定的な修行法など存在しないとも説く。しかし、それでは修行者は何をどうしてよいか分からず、途方に迷ってしまうだろう。

私には、師はいない。私は、師なくして自ら覚って仏となったからである。そして、確かに修行を為し遂げて覚ったことを知っている。人々も自ら修行するならば、私と同じく仏になるだろう。そのことそれ自体には、何の疑問も存在していない。覚りの道は、それぞれの人にそれぞれに確かに存在しているからである。

しかしながら、世に修行と称して語られ、世間に飛び交っているものは真実の修行から余りにもかけ離れている。それを見聞きして、敢えて修行法について本を書くことを思い立った。また、修行法そのものについて真実を明かした本は見当たらないことも著作の動機となった。

こころある人は、正しい修行の真実を知って、自ら覚ってほしい。本書を手にとって読むことは、その切っ掛けとなる筈である。

例によって、この本は必要があれば適宜拡充して行くつもりである。コメントやメールなどで読者の感想や意見があれば歓迎したい。

2012年1月30日 著者記す



人は聖求によって修行を為し遂げ、ついに妄執を超える。そしてこの円かなやすらぎ(=ニルヴァーナ)へと到達するのである。この聖求とは何であろうか。

一言で言えば、聖求とは人が人としてのあり得べき究極の境地をあり得べきままにここから求めることを言う。”あり得べき”という言い方は分かりにくい表現かも知れないが、要するに誰もがついにはそこに辿り着くという唯一の結論たるそれであって、しかもそれは誰にも恥じることのない、健全で、ためになることで、生きとし生けるものを傷つけず悲しませない究極の人の念いの帰趨の意である。簡単に言えば、聖求とは「究極の正しい求め」ということである。以下では聖求にまつわることがらについて詳しく説明したい。

さて、正しい求めとはそもそもどういうことであろうか。もろもろの如来は次のように説く。

『正しく求める人は、真実の真相を真実のままに見て世における法(ダルマ)の現れを知り、法を我が身に体現することになる。そうやってこそ、その求めが正しい求めであったと認められる。そもそも、法(ダルマ)は自らの身に体現してこそその真実を知ることができるものである。ところで、心構え正しき人は覚り以前においてさえ正しい求めを為す。それが聖求である。もろもろの如来はその真実を自ら知って、知り得たことを知ったままに語るだけである。』

では、最初から正しい求めを為すことができない人はどうすればよいのだろう。それについては次のように答えなければならない。

『たとえ長い間考えが的を外して来たのであろうと、想いが空回りして来たのであろうと、心が種々さまざまに束縛を受けて来たのであろうと、解脱を果たしたならばそれらはすべて過去のこととなる。解脱に至る道程を遍歴と呼ぶ。その遍歴が正しいこと。それは正しい求めゆえのことであったのである。』

つまり、いつ聖求を持つに至ったかはさておき、聖求の人が覚りを達成し、覚りを達成した人は聖求の人であったと認められるということである。

たとえば知恵の輪は、解こうと思わなければ決して解けることはない。しかし、解こうと思ってはいても答えだけ得ればよいと言うのでは、知恵の輪に取り組んだとは言えない。それでは、知恵の輪を解いた感動を味わうことはできないからである。知恵の輪は、自力で解いてこそ感動を味わうことができ、感動を味わってこそ知恵の輪である。(知恵の輪として完成する)

聖求に欠ける人は、妄執に心が覆われている。その妄執を超えようと思わなければ、妄執を超えることはあり得ない。しかし、妄執を超えようとして手段を選ばず、ただ闇雲に突き進むならば、そもそも妄執を超える機縁そのものを生じるよすがをなくしてしまう。覚りの道は、一なる答え（＝善知識、＝仏智）を得て、それと同時に〈特殊な感動〉を味わってこそ完成する道であるからである。この〈特殊な感動〉を味わうためには、どうしても聖求が必要である。

ところで、人々の中には次のようにいぶかしく思う人があろう。

「ニルヴァーナはそれほどまでして求めるべき価値のあるものなのだろうか...？」

しかし、この問いによって究極に至ることはない。この問いを発する者がその答えを得ることさえない。この問いは聖求とはならないからである。この問いを発する者は疑惑者に過ぎない。そして、疑惑者が究極の境地に至ることはついにない。究極の境地に至らなければこの疑惑の問いも答えを得ることはできないからである。覚ってこそすべてが明らかとなる。

疑惑者が発する問いは、自分に聖求なきことを自ら暴露しているに過ぎない。疑惑者は、自分に自信がないから意味のない問いを発するのである。たとえば、いい年頃の若者が「結婚に意味があるだろうか...？」「自分は結婚してしあわせになれるだろうか？」などと自信なさげに言うようなものである。

しかし言っておきたいことがある。今し方述べたことと矛盾しているように聞こえるだろうが、ニルヴァーナの境地の存在をいぶかしく思うことそれ自体は問題にはならないということである。修行者にとって、むしろそのくらいで丁度よいとさえ言えよう。聖求ある人が、聖求の結果として仏道をいぶかしく思うことはしばしば見られることだからである。むしろ、疑問を強引に振り払った、疑念を封じ込めた、無謀な車夫のような想いによって覚りの道を歩むことこそできないことである。

闇雲に覚りを求めるようでは話にならない。それでも、学識ある人は聖求によって正しい問いを見いだす。人々（衆生）が本当に知りたいことは自分自身の中に究極の問いとして確かに存在しているからである。そんな馬鹿なと思うかも知れないが、聖求の人は皆同じ問いに辿り着く。その問いに辿り着いたならばもう道を逸れることはあり得ない。そして、そのあり得べき究極の問いの答えとしてついに智慧を得るのである。智慧を得れば直ちに解脱を生じ、ニルヴァーナに到達する。

万巻の書を読破し千巻の書を著しても、求めるものが違っては究極に至ることはできない。その一方で、経典の一行を受持して修行に励む人、あるいはたった一言の善知識を耳にただけの人が、ニルヴァーナに到達する。求めるものが正しかったからである。覚りは一瞬のできごとである。そして、一度目覚めた人は決して衆生に逆戻りすることがない。

三つの解脱

解脱には、三つの階梯が認められる。心解脱、身解脱、そして慧解脱である。

心解脱は、名称（*n a m a*）作用からの解脱を果たしたもので、通常、観（＝止観）の完成によってもたらされる。心解脱を果たした人は、世間の束縛を断ち切っていて、輪廻を脱している。それで、不還と呼び、長老と称する。

身解脱は、形態（*r u p a*）作用からの解脱を果たしたもので、通常、三宝（仏法僧）への帰依によってもたらされる。身解脱を果たした人は、一切の束縛を断ち切っていて、識別作用を滅し、もちろん輪廻することがない。このような人を、阿羅漢（アルハット：応供）と呼び、尊者と称する。

慧解脱は、名称と形態（*n a m a - r u p a*）の両方からの解脱を果たしたもので、正法を知り、正法にしたがい、正法の通りに智慧を得て、智慧を領解し、智慧に入ったとき、それは起こる。慧解脱を果たした人は、一切智者であり、一切の束縛を離れ、識別作用を滅し尽くし、輪廻することがない。このような人を、目覚めた人、仏（ブツダ）と称する。

聖求ある人が、徳行に篤く精励するならば、心解脱を果たす。さらに、一大事因縁を生じたならば慧解脱を生じ、仏となる。

信仰篤き人は、ついには身解脱を果たす。さらに、真実を知ろうと精進するならば、一大事因縁をも生じ得るだろう。

解脱の体が二つあるので、三つの解脱がある。しかし、修行者はどの解脱を得ても苦を滅し、輪廻を脱することができる。覚りの階梯にはこだわらず、修行に邁進すべきである。

『修行』

<http://p.booklog.jp/book/43447>

著者：SRKWブツダ

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/buddha1219/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/43447>

ブックログのパブー本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/43447>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社 paperboy&co.