

五七五で表す禅の心

森本一巳

近年（と言うより随分前から）禅は日本から飛び出して世界へ羽ばたいている。“It’s very Zen.”と言えれば欧米では「とてもシンプルで調和している」という意味だ。

この場合 Zen とは Chaos (カオス、混沌) と対峙する Cosmos (コスモス、秩序だった世界) を指している。それも含め Zen は欧米で一般に膾炙されている意味と果たして乖離や齟齬が起きていないか、小生の拙句五七五をいくつか引き合いに出して検証を試みたい。

-坐禅して 求むるものぞ 何も無き

-只管いたすらに 坐るが坐禅 他に無し

-悟りと 思ふ心に 悟り無し

所謂、一般に坐禅とは悟りを求める為もしくは自己を高めるために行うものと解されているようだ。

福井県永平寺を本山とする日本曹洞禅の開祖、道元禅師の言葉に「無所得、無所悟の禅」と言うのがあるがこの意味するところは、坐禅をして何かを得るとかましてや悟りを得ることはない。つまり「その為に」する坐禅は禅の本道から逸れている。禅師のいう真正の坐禅とはただひたすら無心に坐る「只管打坐しかんたざ」なのだ。

-坐禅には 言う無し、動無し、思ふ無し

-座禅中 息する命 ただ一つ

坐禅とは畢竟、身に為すことなく、口に言

うことなく、意に計ることなく、ただ壁に向かって静かに坐すだけの行いなのだ。

-坐禅時は 感覚器官 全開す

-心の窓 全開すれば 道開く

坐禅の間は心を閉じ周りの雑音を全て遮断し自己の世界に没入するものと思っている人が多いようだ。しかしこれは大きな誤解でむしろ全ての感覚器官を研ぎ澄ませて、開け放たれた窓から聞こえて来る鳥の声、木々の囁き、はたまた遠くの電車の走る音、そして新緑の放つ香りなど、全ての感覚を全開して感じ取ることが肝要だ。

練れた禅者は10メートル先の畳に縫い針一本落した音も聞き取ることが出来ると言う。詰まり、外界（宇宙）を遮断する事ではなく自分と一体となって溶け込むことなのだ。

-坐禅とは 無心の祈り とぞ思ふ

-諦観と 妄想はごまの狭間 坐禅する

座禅中「無心」になることが肝要とよく言われる。しかし無心とは考えないことではない。本来人間は息をしている間考えないで過ごせる動物ではない。四六時中人間は考えている。寝ている時でさえ「夢」で考えている。

「考えない」と強く思うことは裏を返せば「考えない」事に捉われてしまっている。要は捉われないことなのだから生起した考えを追いかけずに経ち切って一旦リセット

することだ。

実際的には出てきた考えをずっと深追いするのではなく経ち切る。そうすれば新しい雑念が再び浮かんで来る。またそれを経ち切り・・・という具合に座禅中はそれの繰り返しと言ってもよい。

-^{ほうげ}放下して ^あ在るがまゝにて 在るがよし

-^{くうざんまい}空三昧 あらゆるところ 遊び場に

-^{こーんかんこ}「今簡孤」坐して聞こゆる 調べかな

英語で、Zen is right here という言い回しがある。その意味は、禅はお寺や修業道場などだけにあるのではなく、あらゆる生活の場面で存在しているということ。

禅者は坐禅堂だけでなくあらゆる行住臥が禅に他ならない。そこには飾らない、背伸びしない真っ直ぐで「在るがまゝ」の日常があることは言うまでも無い。

そして彼の仕事場、家庭、食事、洗面などあらゆる場面が「遊び場」でもある。遊ぶとは浮かれ騒ぐことではなく、心に束縛とこだわりが無く言わば、自由闊達、融通無碍で何物にも捉われない世界が眼前に広がっていることが前提なのだ。

畢竟「今」現在只今が彼の全てであり、過去も未来も眼中に無い生き方が身に着いている。また「簡」詰まり何事にも簡素でシンプルな生活態度を貫いている。

そして「孤」つまり「孤独」「孤道」を歩み何事にも群れることなく、数に頼らず、一匹オオカミの如く「自身」を貫いて生きている。

人は本来一人で生まれ、ただ一人で死んでいく定めである事を日頃から体に沁み込ませているからなのだ。

この「今」「簡」「孤」の調べこそ禅的生き方を実行する3つのキーワードだと私は思っている。



座禅会場は、志賀直哉の作品にも登場する東源寺（曹洞宗）どなたでも参加できます。

筆者プロフィール：

昭和 21 年愛知県常滑市生まれ。神戸での大学生活の間に、一年間休学し、トランザム（アメリカ大陸自転車横断）を果たす。東京で、40 年間サラリーマン時代を過ごす中で、平成元年から自宅近くの禅寺で週末坐禅を欠かさず続け、32 年目になる。平成 28 年、29 年には千葉日报社から句集『いのちの五七五』第 1 集、2 集を夫々上梓している。現在、我孫子市湖北台在住。