天德山龍泉院
住職　椎名宏雄老師

平成十一年
月例会

口宣

第二号

龍泉院参禅会

仏道をなろうというは
自己をなろうなり

『正法眼蔵』「現成公案」の巻の一節であります。あまりにも有名なお言葉でありますから、皆様方の中には、またかと思われる方もおられるかもしれません。このお言葉は、ただ道元禅師のお言葉というよりも、仏教の中の名言として宗派を超えていわれているお言葉であります。

私どもが間違えてはいけないのは、「**仏道をなろう**」ということと、「**自己をなろう**」ということ、この「**なろう**」というのは、「習う」ということです。習うということは、誰かに教わる、あるいは書物によって学ぶ、そういうことでは全然ないのであります。「習う」ということは、「親しむ」ということであります。ですから、仏教に親しむ、仏法に親しむ、それは「自己に親しむ」ということなんです、こういう意味であります。仏法に本当に親しむということは、ただ学ぶということとかなり違います。親しむということは、それでなくてはならない。どうしても、これでなくてはならない。自分の糧として心から慣れ親しむ、こういう意味であります。正に仏法に親しむというのは、己に親しむということなんです。ズバッと道元禅師がおっしゃっております。だから名言といわれるのであります。己に親しむというのは、つまらない己、汚い己、欲深い己、そういうものをやめてしまった己でございます。放下するという言葉がありますが、己をスッカラカンに放下する、全部放り投げてしまう、私を放り投げてしまう、そこに本当の己が現れる。この己に親しむのが、本当の仏法に親しむということ。そして、それはいうまでもなく坐禅であります。

道元禅師のお教えになる坐禅は、正に己に親しむ行、「**自己になろうなり**」の行であります。言葉を覚えていても中身と本当のその中身を自分のものにしていない。それでは折角の名言を覚えている、そういうことにはならないのであります。

「**仏道をなろうというは自己をなろうなり**」

この坐禅に徹したいものであります。

平成十一年一月　合掌

坐禅弁道これ発菩提心なり

一昨年ごろ拝読しました『正法眼蔵』「発無上心」の巻の一節であります。坐禅修行をするということは、「**発菩提心**」、菩提心を起こすということであります。それはとりもなおさず坐禅弁道に精進することであります。表面的には、そういった意味でありますが、中身は深い。私どもが生きている事実ということは、人智のはからいを超えた世界であります。生きているとか、いないとか、そんなことを意識する、しないに拘らず生きている。これが真実のありさまであります。人間のはからいではない、そのはからいを超えた、大宇宙と共に生きている、大宇宙の中に生かされている。これが、私どもが生きているという真実の姿であります。でありますから、普段は気がついていない、この真実の世界に生きる、生きている真実のままに生きる、ということを坐禅によって実証する、礼拝によって実証する、これが行であります。坐禅を真面目に、それになりきって行えば必ず自分が生きている、大地や天地宇宙と共に生きている、これが実証できるのであります。これが坐禅の広大無辺の功徳であります。普段、生活や仕事であくせくしている時には、なかなかそれが実証できない。それを、他のことは放下して坐禅になりきる。自分のはからいを捨てて、坐禅に没頭する。その時まさに天地宇宙の真実の姿、これと一枚になる、それが我々の坐禅であります。だから、不断に菩提心を起こさなくてはならない、一回や二回では駄目なのです。一年や二年でも駄目なのです。不断に還ることのない、不断に菩提心を起こす。こういうことでなくては本当の真実の世界に生き抜くということができない。

道元禅師はそういった意味で「**坐禅弁道これ発菩提心なり**」こういうお示しをなされたのであります。ありがたいものであります。行！本当に己を無にして行うことによって、却って己の正体と一体になることができる。これが行のありがたさ、すばらしさであります。ですから、一回一回が、かけがえのない行、かけがいのない弁道であります。われわれの生きている事実そのものが行であります。

「諸縁を放捨し坐禅と一枚」になりたいものであります。

「**坐禅弁道これ発菩提心なり**」

平成十一年二月　合掌

心に思うことなく
身にことととすることなき
これ第一の用心なり

『坐禅用心記』の一節であります。鶴見の総持寺を開かれた螢山禅師の坐禅に関する懇切のお示し、これが『坐禅用心記』であります。道元禅師以上に細かい懇切な坐禅中の用心を記されております。その中にこのお言葉があります。「**心に思うこと**」は、おわかりになります。「**身にことととすることなき**」、これは身体の具合が悪いとか、何か傷があって痛いとか、そういうことがあってはいけない。重荷を背負って坐禅をするのであっては駄目だ、こんなものを全部かなぐり捨てようではないか、こういうことでございます。「**心に思うことなき**」、それは坐禅の、まず第一の用心であります。最初の心がまえであります。だから頭で考えてはいけない、頭の中にいろんな妄想がわく。それを打ち払おう、打ち払おうとするのも、また妄想であります。妄想で妄想を打ち払っても駄目、考えてくることにまかせてしまう、全く取り合わない、それでいいのであります。頭というのは、いうなれば私どものエゴの固まりであります。頭が自分を支配しているのだと思っている、ところがあにはからんや頭のいう通りになれるのは顔についている器官、あるいは手足の最小限度の動き、そんなものだけです。夜熟睡している時でも身体の隅々まで血液を送り込んでくれる心臓は、誰の命令で動いているのでしょう、頭でない、それこそ一人の人間の命の躍動なんです。頭はその中の一つの器官にすぎないのであります。その頭に普段は支配されてしまう。それがそもそも間違いなのです。だから頭を空っぽにしなさい、坐禅の時は本来の命の躍動の姿に戻る、それを取戻すんだ、これが本来の面目なんだといわれるのはそこであります。初心者の方もベテランの方も頭に考えを浮かべるということ自体がいちばんの禁物、それでいろんなことを考えてしまって、アーまたいろんな考えの虜になってしまった、なーんて考える、それも妄想なのです。考えが浮かんでくる、それを相手にしないことです。そういうことに徹していれば良いのです。

「**心に思うことなく 身にことととすることなき これ第一の用心なり**」であります。

平成十一年三月　合掌

一発心は千億の発心なり

『正法眼蔵』「発無上心」の巻の一節であります。この巻きは、さまざまな縁によって発すべき発心の重大さが説かれております。しかも、仏道修行というものは、ただやればいいのではなく、一にも二にも発心のいかんにかかっているのだよ、ということを示されている巻であります。

「**発心**」というものは、道心を発し、ボダイを求める心を発すことであります。ですから、道元禅師の教えをいただく私たちの行というものは、この発心がもっとも根本、いちばん大切なのであります。ご承知のとおり、「**発心**」というのは、「やる気」をおこすのとは似ていますが、じつはたいへん違うのです。「やる気」の目的は、何も行にはかかわらない、普段の生活や仕事やスポーツであってもよい大切な徳目でありますが、「**発心**」はボダイを求める、つまり道を求めるひたむきな心でなければならない。これがちがうのです。

お料理を作るとき、それが食べるためのもの、空腹を満たすだけの作られるならば、それはたんなる調理であります。ところが、そうではなくて、仏道修行の作務として行われ、いただく側も、「成道」のためにいただくのだというふうに意識されているときには、作る側も食べる側も、ともに立派な行となるのです。「**発心**」と「やる気」の違いも、これと同じであります。

道元禅師は、一つのすばらしい発心がおこされれば、それは千億もの発心、無数の発心をおこしてゆくのだから、仏道を行ずる者は一大発心をおこしなさい、とのお示しであります。皆さまが、私たちは、はたして次々に発心をおこし、無限に発心を増大させてゆくような、そんな根本となる、火ダネとなる一大発心を、まことの切なる発心をおこしているでありましょうか。お互いに、この今の一炷の坐を、一大発心の坐にいたしましょう。

「**一発心は千億の発心なり**」

平成十一年四月　合掌

水鳥の行くも帰るも
跡たえてされども路は
わすれざりけり

『傘松道詠』の中の一首であります。この道元禅師の和歌は「応無所住而生其心」という題がつけられております。「応無所住而生其心」というのは金剛般若経のお言葉、とらわれのない心、これを示された一首であります。

一昨日手賀沼の側を通りましたら、白鷺が沢山気持ち良さそうに泳いでおりました。我孫子の方では珍しい鴨が飛来したそうです。水鳥というものは、水の綺麗、汚いにかかわりなくスイスイ気持ちよさそうに泳いでいる。自由自在に、そして、ちゃーんと餌場を見つけ、自分の塒へ帰ることは忘れない。迷うこともない。これはやはり自在に動いているからでしょう。その自由な有り様、自在の中にちゃーんと道は忘れない。これを私どもお手本にすべきではないか、という道元禅師の和歌であります。

金剛経の「とらわれなき心」、言うは易いですが行い難い。普段の生活において、職場において、家庭において、私どもは何かにとらわれて生きている。何時でも何かが頭にひっかかっている、紛れもない事実であります。ですが坐禅の時は、それを全部止めてしまう。全部放り出す、放下してしまう、放下禅であります。全部それを放り出して頭の中を綺麗にしてしまう、その時心は自在であります。水鳥のスイスイと気持ちよく泳いでいるようにならなくてはいけない。一切の引っかかりを止める、これであります。だから坐禅は楽しくなくてはいけない。現に楽しいのです。道を楽しむ、とこういいます。道楽という言葉は悪い意味でありますが、本来はすばらしい意味なのです。その「最たるものが坐禅」であります。頭の中はカラッポ、そうすると楽なのです。生理学的には血圧なんかも下がるし爽快になる、当然なのです。ですから坐禅は楽しんで行う、これが本当であります。それは少々足が痛くなるかもしれない、そんなものに代えられない「すばらしさ」がある。普段の様々なしがらみを全部放下して、そして水鳥の泳ぎ廻るように自在に心というものが躍動できる。そういう坐りにしたいものであります。

「水鳥の行くも帰るも跡たえて　されども路はわすれざりけり」

平成十一年五月　合掌

第十四回　「一泊参禅」

第十四回目の一泊参禅の機会であります。スケジュールを見ますと、七炷（ななちゅう）も坐ることになっております。誠にありがたいことであります。これから七炷（ななちゅう）も坐るのか、やれやれ大変だと思うと苦行になります。坐禅は苦行ではなく「道を楽しむ行（ぎょう）」、こう思うと楽になります。大安楽の法門といわれるように、「道を楽しむ」ということでなくてはならないのであります。

唐の時代に、道吾山（どうござん）という山の途中に道場を開いた円智禅師、この方の作品に「楽道の頌（うた）」というのがあります。長い詩（し）であります。それを看（み）ますと、誠に道を楽しんでいる。「たとえ天がめぐり　地が転ずるとも　さもあらばあれ」といったような句が見えます。天地動転動乱しても、そんなものは問題じゃない、自分はただ道を楽しんでいるのだ、淡々と達観して詠（うた）っております。これこそ正に禅の楽しみであります！

坐禅は普通、修行といいますが、その修行というものは、禅門においては誠にありがたいこと、尊いこと。土曜日曜の連休に遊んでいる人が多い、ゴロゴロしている人が多い、そういう中で道を楽しむということは誠にすばらしい尊いことであり、ありがたいことであります。だって「この身そのままで仏さんになれる」んですから、こんなすばらしいことはない。人間としてこんなうれしいことはない、これが私どもの坐禅であります。少々足が痛いかもしれないけれども、それは楽しみなのです。このすばらしい坐禅という道を楽しむことなのです。そう思えば、ちっとも苦行ではなく、「楽道の頌（うた）」であります。

七炷楽しむためには、最初の一炷が肝要、「この一炷」まず道を楽しむことに徹する。そうして「一炷一炷」重ねることであります。若干蒸し暑いのに、まだ慣れておりませんが、それ以外は誠に快適であります。お互いに七炷じっくりと、「道を楽しむ気持ち」で坐りたいものであります。

平成十一年六月　合掌

聞くままにまた心なき
身にしあれば
おのれなりけり軒の玉水

道元禅師の和歌であります。先ほどまで雨が降っていました。唐の時代の「鏡清和尚」、この方に有名な問答があります。

「何か音が聞こえるけど、何だね」と、弟子に尋ねました。

「弟子」雨だれの音です。

「鏡清和尚」誰しも外境にとらわれちゃって、みんな心を動揺するものだな。

「弟子」和尚さま、あなたは如何なんですか。

「鏡清」わしにはなー 迷いがない。

「弟子」そのところを是非教えて下さい。

「鏡清」出身は猶お易し、脱体に道うこと応に難し。

「出身は猶お易し」、さとりをひらくなんて、たいしたことはない。だが、それを口に出して的確に表現するのは大変だ。こういうお示しであります。雨だれの音、風のそよぐ音、小鳥の囀りの音、様々な音がしょっちゅうどこかでしています。そういう日常生活の卑近な体験を捉えて、真に深い高度な問答が交わされている。

雨だれの音、これは宇宙の命であります。宇宙から聞こえてくる命のはたらきの有り様であります。道元禅師が「おのれなりけり軒の玉水」、この鏡清和尚の問答を踏まえた歌でありますから、「**軒の玉水**」が要するに自分の命そのものなのです。自分がいま生きてということは「軒の玉水の音」と同じなのです。宇宙の命と同じところの境涯を詠ったものであります。自然と己が一体の境地であります。それは、「聞くままにまた心なき身にしあれば」という条件がついております。「**心なき**」というのは無心であります。頭の中を空っぽにする、脳細胞のはたらきをやめてしまう、無心になりきる。その時に「自分が生きている」、この事実と天地宇宙の生命が一つになる、こういう体験であります。その最も凝縮されたものが「坐禅」であります。無心の時に身心あげて天地宇宙と一体をなった境地のすばらしさ、美しさ、こういうものが、この歌の中に込められているのであります。

「**聞くままに また心なき身にしあれば おのれなりけり軒の玉水**」

平成十一年六月　合掌

鳥飛んで鳥の如く
魚行いて魚に似たり

『正法眼蔵』「坐禅箴」の中の一節であります。道元禅師は、鳥と魚のことについて『正法眼蔵』の中で述べられることが非常に多いのです。鳥は大空を自由自在に駆け巡る、人間にとっては空を飛ぶと云うことは非常に憧れの的だったのですね。ああゆうふうに自由自在に空を駆け巡られればいいなー、昔からの憧れでございました。また、水の中を自由自在に泳ぎ回る魚、これも憧れの的だったのですね。

ただ、道元禅師は憧れの的として鳥と魚を引き合いに出されるのではない。自由自在ということが、私ども、皆様方の心のあり方、これが自由無碍自在、ありとあらゆることに対応することに自由自在な心の働き、これがなされれば素晴らしいと誰しも思うことでありますが、なかなか現実はそうはいかない。ところが道元禅師は、坐禅をすれば、そうゆうふうにならざるをえないんだ、坐禅の時は普段様々の分別妄想打算、人間的なそういう心の様々な葛藤、こういうもので生きているわけですが、それを全部やめてしまう。はからいや打算や雑念を全部投げ出してしまう。諸縁を放下するというのは、そういうことであります。

そうしますと私どもは、綺麗に澄んだ水のように、或いは空気のように、或いは新しい真っ新な紙のように、そういう心に戻るのです。そういう心に戻れば、そこから無限の働きが出てくる、自由自在な働きがそこから生まれてくる、だから一旦全ての既成の人間的なはからいをやめてしまいなさい、投げ出しなさい、肩の荷を全部降ろしてしまう、これが「只管打坐」の坐禅であります。その心境を「**鳥飛んで鳥の如く　魚行いて魚に似たり**」とおっしゃる。ですから基本は「諸縁を放捨し万事を休息する」、これでなくてはならないのであります。雑念をおさめて、それに徹する行であります。魚や鳥の如く淡々と、何の勇み残さない行、そういう坐禅に徹したいものであります。

平成十一年七月　合掌

身心脱落は坐禅なり
只管打坐の時五欲を離れ
五蓋を除くなり

『宝慶記』の一節であります。「**身心脱落は坐禅なり**」、これは『正法眼蔵』の中でも何ヶ所かいわれている通りでありまして、「**身心脱落**」とは、身体と心が脱落する、裳抜けでる、重荷を落として全く身軽になる。いろいろ表現がございますが、道元禅師のお悟りの体験であります。お悟りというのは、自分が今存在しているのはどういう訳か、何のために生きているのか、それらがスカーッと解かる、全部了解する。真実の有り様というものが手に取るように解かる。従って自分がその中において生きて行く姿勢、それが固まる、これが身心脱落であります。

ところが道元禅師は「**身心脱落は坐禅なり**」、こう云られるのであります。そう云うお悟りの世界は坐禅なのだ、坐禅がお悟りの世界、こういう素晴らしい教えであります。ですからその後の「**只管打坐の時　五欲を離れ五蓋を除く**」なんていうことは付け足し、ただサーッと坐る。その時に五欲だとか五蓋とかいう煩悩、いろいろな有り様を、五つずに分けて説明したものでありますが、そんなものは、すっきりコントロールする。そして、ただ坐るだけ、これが道元禅師の教えられた坐禅であります。

私どもは仏祖の行履を自分のものにする。自分のものにすることによって仏祖と同じ境地にいることができる。これが素晴らしいのであります。これが行の素晴らしさと云ってよろしいと思います。行でなくて、そういった仏祖と同じ心になれるなんて、ありゃしないですね。そのためには教えられたことをピシッと守って「背筋を伸ばし肩の力を抜いて一米前へ眼を落とし何にも考えずに淡々を坐る」、ただそれだけであります。頭の中にいろんな妄想が浮かんでくる、全く取り合わない、右や左へ受け流す、それだけであります。それが「身心脱落」であります。頭でいろいろ考えないで、そういう教えでありますから、それを守って行う。それだけでいいのであります。

「**身心脱落は坐禅なり**」、ただ黙々と坐る！　それだけであります。

平成十一年八月　合掌

春は花　夏ほととぎす
秋は月　冬雪さえて
涼しかりけり

川端康成がノーベル文学賞を受けて、その記念講演を世界に向かってなさった時に、最初にこの道元禅師のお歌を引かれた、それから一躍有名になりました。このお歌を道元禅師は「本来の面目を詠ず」という題をつけておられます。本来の面目を歌ったものです。春夏秋冬、四季のそれぞれ代表するような風物、花とか、月とか、杜鵑、雪、というものを介して大自然の風光を歌われたものです。大自然の在るがままの、人間が何の人工的な要素も加えない自然の在るがままの姿、これこそ本来の面目である。こういう意味であります。

自然の風光というものは私ども人間がどんなつまらない心、作為的な心、色々な心を用いて、何をしようがしまいが自然の風光は変わらない。秋になれば今日のような爽やかな日が必ず訪れる。そして何時しか秋深まり木の葉は落ちて冬を迎える。人間の人工的なはからいと関係はない、大自然の中から生み出された人間、そしてまた大自然の中に帰っていく運命にある人間、私ども皆様方一人一人全部そうで例外はない。そうすると人間も所詮自然の中のものでありますから、自然と共に歩み、自然と共に生きる、そして自然と共に死んで行く、こういう生涯であります。私どもは普段、生活の中で生きるという営みの中で様々なしがらみに悩み苦しんでおります。大自然の命から見れば何ということはないのであります。そういうものを大自然という神様、先生によって常に浄化して行かなくてはいけない。それが本来の面目であります。本来の面目に帰る、それが坐禅であります。頭はカラッポ、自然の波長に合わせて坐る、これが坐禅であります。

科学や文明、そういうものとはあんまり縁の無かった昔の人ほど本来の面目を大切にし、そういう世界に生きていた。今日が複雑きわまりない時代であればあるほど、やはり「本来の面目」に帰るため、大自然を大先生としていかなくてはいけない。この歌の眼目は「**涼しかりけり**」。私どもの「こころ」「精神」が秋の爽やかな今朝の空のように涼しく爽やかでなくてはならない。感覚的なものでなく坐禅によってそれに直参したいのであります。

「春は花　夏ほととぎす　秋は月　冬雪さえて涼しかりけり」

平成十一年九月　合掌

学道の人ただ今日今時を過ごさずして日々時々を勤むべきなり

『正法眼蔵随聞記』の一節であります。「**学道の人**」、道を学ぶ人、参禅する人、皆同じであります。「**ただ今日今時を過ごさずして**」、ぼんやり時を過ごさないで、という意味であります。そういうふうにして「**日々時々を勤めなければいけない**」。坐禅に限らず学道の基本的な心構えであります。

坐禅の時は言うまでもなく、自分を無くす、己れを無にすることであります。これが基本であります。頭の中で妄想をさかんにしている、これは己れが騒いでいるのであります。そうでなく自分を無くしてしまう。己れを無にして天地宇宙の呼吸と一体になって半跏趺坐或いは結跏趺坐の「**正身端坐する**」。これが坐禅の基本であります。何年もやっている古い人、今日初めての人、中身は皆同じでなくてはいけないのであります。古くからやっている人は、己れを捨て去った坐禅を果たして何時でもやっているかどうか。

皆さん、明日どうなっているのか分からないのです。鈴木格禅先生のお言葉を借りれば、我々は誰でも「**持ち時間ゼロ**」、明日どうなるか分からない。だったら今日、今、一時、この坐禅を今生一番素晴らしい坐禅にする。己れを無くして無に徹する坐禅、悔いのない坐禅。これは今一時だ、明日はもう出来ないかも知れない、来月はもう来られない。こういう気持ちで渾身坐禅を、今一時、今一時やらなくてはいけないのであります。

「**学道の人 ただ今日今時を過ごさずして 日々時々を 勤むべきなり**」であります。

平成十一年十月　合掌

はかり知りぬ坐禅
その功徳最勝の
甚深なることを

道元禅師の教えの中で漢文の語録を集めたものに『永平広録』というのがございます。この『永平広録』十巻の中の、巻七のお言葉であります。このお言葉は道元禅師の説法のお言葉でありますが、説法の中でお釈迦様がこういわれた。二人の罪人がいる、一人は世界中の人を殺した悪人であります。それからもう一人は仏門に入って悟りを開いたけれども、坐禅を嫌って坐禅を謗った。一体全体何れの者がより罪が深いであろうか、こう尋ねられた。誰も答える者はいなかった。それに答えてお釈迦様は、坐禅を謗った者の方がより罪が重いと明言された。こういうお話をなされた後で「**はかり知りぬ坐禅　その功徳最勝の　甚深なることを**」こういうことを道元禅師がお話になった。お釈迦様のお話をされた後だけに坐禅というものの功徳が一段とそのくらい大きいのだ、ということをおっしゃった。如何に坐禅は大きな功徳を持っているか、と云うことの表現であります。道元禅師は「坐禅ぐらい素晴らしいものは、この世の中に無いのだ、人間の行うありとあらゆる行為の中で坐禅に優るものはもう決して無いのだ」、こういう「絶対の確信」を持っておられたのであります。

坐禅は古今東西変わりないはずであります。人間の行為である以上変わらない。道元禅師の頃も知識人、武士、そういった人たちを中心に盛んに僧俗共に坐禅が行われた、と云われております。今日の日本の人口からしますと、今日の方が遥かに少ないのであります。その中で皆様方はいみじくもその坐禅を然も道元禅師から正伝、ストレートに行われて来た伝統のある坐禅を行っているはずであります。とすれば自分の坐禅は、この世で一番優れた行、人間の行為、こういう気概に立って私どもも坐禅を行わなくてはならないのであります。これには「正身端坐」、背筋を伸ばし、ゆったりした心、どっしりと坐る、頭の中は空っぽ、何も考えない。それだけでいいのであります。それで仏祖の坐禅、悟りの世界であります。時あたかも晩秋の静寂な空気、寒くもない、何と坐りのいい時期でありましょうか。こういう時こそ「一期一会」、しっかりと坐りたいものであります。

「**はかり知りぬ坐禅その功徳最勝の甚深なることを**」であります。

平成十一年十一月　合掌

だれ人か初めより道心ある

『正法眼蔵随聞記』のお言葉であります。この言葉は破戒の者、道心のない人、道心のうすい人、そういう人はどうしたらよろしいでしょうか、という質問に対してのお答えであります。

「だれ人か初めより道心ある」、誰が初めから道心堅固の者がいようか、いるにしても非常に稀であるというお示しであります。道心というのは、いうまでもなく「道を求め、悟りに向かう心」であります。悟りというのは安心の心と受け止めればよいわけであります。このお言葉に続いて「発し難きを発し行じ難きを行じれば自然に道心は増進するなり」という言葉が続いております。道心の発し難きを発し、そして行じ難きを行ずれば自然に道心というものがどんどん進んで行くというお示しであります。

私が永平寺におりました頃、道心が薄い。その自分を省みて三ケ月間、道元禅師様の御廟であります承陽殿にお詣りをしました。だんだん自分が自分でなく、尊く感じられて参りました。最後の日、今日で山を下りるという日には、涙が出て涙が出て止まるところを知らず、大げさにいうとそういった状態で、ありがたいという感情は理屈ぬきでありました。文字通りありがたい気持ちで山を下りることが出来ました。これは自分にとって生涯の財産でありますと共に、無道心の者でも仏法を虚心に行えば道心というものが沸き上がってくる、増進するという体験を味わったことがよかったと思います。

成道会の坐禅は別に特別な物がある訳ではない、「報恩の坐禅」であります。その報恩とは、日頃薄くなりつつある道心、これを強く呼び起こすことでなくてはいけないのであります。それ以外に報恩はございません。

「**だれ人か初めより道心ある**」、道心の坐禅、これを行じたいものであります。

平成十一年十二月成道会　合掌

坐禅とは煙雲を坐断して功を借らず

これは『永平広禄』巻き六のお言葉であります。ここでは坐禅というものの基本的なあり方というものを教えられております。「**煙雲を坐断する**」というのは、煙雲は煙と雲、例えでありまして人間界の分別の働きというものを意味しております。そういうものを坐断する、やっつけてしまう、無くす。人間界の分別働き、様々な思い、そういったものを無くしてしまって功をからず。功とは修行の効果、といった意味に例えて使われます。そんな修行をして、その効果があるとか無いとか、そういうような功績、勲章、そんなものを全く必要としない、こういう意味であります。効果を求める、効能を求める坐禅。これは道元禅師の最も嫌われるところであります。そうでは無くて、いま現にただ坐っていることが目的であります。

静かに坐っていると頭だけが働いていろんな分別妄想様々な思い、そういうものが浮かんで参ります。これは生きている証拠ですから、浮かんで来ること自体は差し支えない。それを追いかけない、どんどん追いかけて行かない。これが大事であります。そうすれば直ぐ妄想が消えて行ってしまう。また次の考えが浮かんでくる、追いかけない、その繰り返しでいいのです。そういうものに負けないでただ坐る。これが「**煙雲を坐断す**」ということであります。そして「ただ自分の本性」というものが丸出しになる坐禅をする。これだけでいいのであります。普段のいろんな生活上のことが考えに浮かんで来るのですから、そんなものはみんな、この本堂の中に置いていけばいいのです。そういう柵の中で生きている自分、これをここに全部置いていってしまって自分を投げ出してしまえばいいのであります。自分を投げ出してしまえば、いつのまにか仏様にれる。仏様というのはそういうものであります。特に初心者の方は「何か」を求めたがります、私どもの坐禅は「何か」を全て投げ出してしまうのです。求めるのを止めてしまうのです。それが「只管打坐の坐禅」である。道元禅師は教えられるのであります。

「**坐禅とは煙雲を坐断して功を借らず**」

平成十一年十二月　合掌