天德山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

平成十二年
月例會

口宣

第三号

龍泉院參禪會

高くとも射つべく

深くとも釣りぬべし

道元禅師の教えを、第一のお弟子さんであります孤雲懐装禅師が書き記して残された『正法眼蔵随聞記』の一節であります。

「高くとも射つべく深くとも釣りぬべし」、「高くとも射つべく」、「この射るといふのは、高いところにあるものを射る」、「深くとも釣る」というのは、どんな水底の深い所にあるものでもそれを釣り上げる。俗の例えを、私ども道を求める者の志としてあげて述べられたお言葉であります。人間はどんなことであっても切実な志を持ってそれにブチ当たれば、どんな高い所のものであっても射ることが出来る。どんな深い所のもので釣り上げることが出来るんだ。こういうお示しであります。

仏道を学ぶにはいろいろな学び方がございます。頭で学ぶ、知識として学ぶ、優れた人のお話を聞く、様々ございますが、自身が行として学ぶ、これに優るものはない。これを「行道」といいます。「行道」はかならず身につきます。道を行ずる、その行道は頭の良し悪しでも無ければ、知識の有る無しにもよらない。何が大切かといえば「志」であります。志が本物であれば行道が本物になる。志が薄弱であれば一回で止めてしま

うことになる。道元禅師は、「うおっしゃっておられます。

志 如何によつて必ず成し遂げられるのであります。それでは 志 というのはいったいどこから出てくるのか。

「無常観」であります。自分は後何年生きられるのか、何回坐禅が出来るか、ずっと続くものだと思つてゐる。とんでもないです。今日が最後かも知れない！今坐つておられることは素晴らしいことでもあります。いつ大怪我をするか、大病をいただくか解らないのです。であるならば、私どもは今を最も大切にしたいものであります。今どいつ時を十二分に生き抜く。坐禅の時ば坐禅に徹する。そういう 志 を年頭にあたつてお互いに確固たるものにしたいものであります。

「高くとも射つべく深くとも釣りぬべし」

平成十二年一月 合掌

仏の行は尽大地と
同じく行い

尽衆生ともに行つ

いま拝読しております『正法眼蔵』「唯仏与仏」の巻の一節であります。しかも、この前の月の最後に拝読した箇所でもあります。「仏さんの行は尽大地と同じく行つ」、「尽大地」とは全世界という意味があります。

道元禅師は常に、私どもが本当の坐禅、正しい坐禅を行っている時は仏さんの行だ、こついわれますから、それは尽大地と同じく行つていなくてはいけないのであります。つまり全世界、全宇宙、そういうものと共に行っている坐禅。それから「尽衆生ともに行つ」、全ての人々と共に行っている。自分一人が坐っているのではない、全ての人々と共に坐っている、宇宙と共に一緒に行じ、全ての人々と共に行っている。これが「只管打坐」の本領でなくてはならないのであります。

しかし、なかなかそういったことが出来ない。なぜ出来ないか、自我の坐禅だからです。自分の坐禅をしていると、そういったことが出来ない。何が邪魔かと思ったら、自我くらい最大の邪魔物はない。これが普段の生活でも自分を困らせ、人を困らせる一番のもと、この自我を取っ払っちゃって、自分を無くして裸になつて坐る！ そのためには頭の中は何も考えない！ ただ坐る！ 姿

勢を正し、正しく呼吸をし、大地に踏ん張つて坐る。それだけでいいのであります。

そうしますと天地宇宙のリズムと一体になる。尽大地と同じく行つということは、そういうことです。宇宙規模で呼吸をする。自分と他人の区別がない。それが「尽衆生ともに行つ」という坐禅であります。ですから自分を無くしてしまえばいと簡単、これが仏の行としての坐禅であります。

「仏の行は尽大地と同じく行い尽衆生ともに行つ」

平成十二年二月 合掌

人々皆仏法の器なり
修行せば必ず得べきなり

『正法眼蔵随聞記』の一節であります。言葉は優しい言葉でありますから誰にでも解ります。ですが表面的なことだけを解つて

も内容が掴めないといけない。こういうお言葉であります。

「人は皆仏法の器である」ということは、仏法の前においては誰しも完全に平等である。こういう意味であります。頭の良し悪し、社会の地位的な高低、年齢の高低、男女の別、人間には社会的に様々な違いがあります。だけれども、こと仏法修行というものの前には何の区別差別もない、完全無欠の平等である。これが「人は皆仏法の器である」という意味であります。

でありますから一度坐禅をやってみたいとか、自分みたいな者でも坐禅を試してみたら、とか様々な動機で坐禅を始める。そして継続する者、しない者、様々であります。よく一度で止めてしまふ方はヤーとても坐禅なんか自分には続かない。こんなに足が痛いこと、とても出来ない、こんなに苦しいものだと思わなかった。こういう経験が大半であります。ところが足の痛いのは考え方一つ。痛くない者は一人もいない、みんな足は痛い、私も決して痛くないとはいわない。しかし僅か三十分、この位のことが続かないようでは人生駄目です。自分の人生全部駄目だ！と思っただ方がよろしい。

それなれば意地でも続くはずです。慣れれば何でもなくなる。それよりも背骨のあり方、「背筋を伸ばす」ということ、それが坐禅の大切なところでもあります。足は半跏趺坐でも結跏趺坐でも何でもよろしいのです。それよりも背筋をキチツと伸ばす、これ

がないと呼吸が静かにならない、背骨をキチツと伸ばして坐ると呼吸が自然に整ってきます。呼吸が整ってくると心が実に安らかになる。背骨を伸ばすといっても体形的なものもありますから、洗濯板みたいになれという意味ではない。その人その人なりに最大級に背骨をキチツと伸ばす、それで気持ちシャランとする。これは誰にでも出来るのです。足の痛い痛くないに関係がない、仏法が一番基本でございます。これが「正身端坐」、ですから仏法は全ての人に完全無欠に平等といったって、自分が伝統的なルルにそってキチツと行うことにおいて平等になるのであります。これは長くやっている人も今日初めての方も全く同じであります。古い人、新しい人、関係がない。背筋を伸ばしキチツと坐る。これだけあります。

「人々皆仏法の器なり修行せば必ず得べきなり」

平成十二年三月 合掌

菩提心を発して後

かたたく守護し退転なかるべし

『正法眼蔵』「発菩提心」の巻の一節であります。菩提心、いふまでもなく道心、道念、道に向かつてやる気を起こすことでもあります。これは誰しも坐禅をやる、坐禅を行うという最初の時は固い菩提心を起こすのであります。起こさなかつたらできない。

ところが、道元禅師は起こしたただけでは駄目だ、「かたく守護して」、守り守って「退転なかるべし」、退いてしまわないようにしなくてはいけない。猛烈な菩提心を起こしても、それが尻つぼみになってしまふことがある。いや、実際そういう人が多いのです。そういうことの無いようにするにはどうしたら良いか、百千万発の菩提心を次々に起こしなさい、と道元禅師はおっしゃる。それと同時に最初の時の“坐禅をやるう”、という純粹でひたむきな心、これを取り戻すことであります。古い古参の方は、それを忘れがちであります。情性になって、もう自分は何年何十年やっているんだ、という情性に陥りやすい。これは初発心を忘れている証拠、初心の時の純粹なひたむきな心、これは実に重要であります。むかし私が永平寺に参る前に、既に安居経験のある先輩から、僧堂安居というのは大変なことなのだと言われ脅かされました。例えば、初めの一月は布団ふだんなんか無いぞ、藁の中に寝かされる。これには些か驚きましたが、私はそこで発憤しまして、エーイどうせ修行のためならどんな目にあたって驚かんぞ、修行のためなら死んでもいいと、そういうふうな腹をくくって安居しました。ところが命をかけるぐらい強いものはない。煎餅布団ながらちゃんと布団は初めから与えられましたし、どんな眠くてもひもじくても何とか生きて行かれる。お陰でいちばん辛い最初の

一月の間、特に辛いという思いは起こらなかつたのです。これは若い時代のお恥ずかしい体験ですが、純真な身心しんじんのありようということを後で気がつきました。辛いとか苦しいとかというのは、殆ど心のあり方一つなんです。そういう感覚的なものに振り回されないのが本来の自己であり、発心のあり方も要するにここにあるのではないかと云うことであります。ですから道元禅師は初発心、「最初の発心というものに非常に大きなウエイトを置かれる」のはその意味であります。忘れかかっている初発心を古い方は思い出し、新しい方は純真な気持ちをお忘れしないで不退転な心を継続して行くことに新年度の出発であります四月、お互いに勉めたいものであります。

「菩提心を発して後かたく守護し退転なかるべし」

平成十二年四月 合掌

感応道交するところにて

発光菩提心するなり

『正法眼蔵』「発菩提心」の巻の一節であります。坐禅を行ずるといふことは、発菩提心の現れでなくてはいけません。訳であります。「発菩提心」、つまり道心道念です。これが基本になくして、しっかりと坐禅が行ぜられる訳がないのであります。その発菩提心は、どうしたら本物になれるか、「感応道交だ」と道元禅師

はおっしゃる。感応道交というのは私たちの信心の誠というものに感じて、仏さまがそれに応じてくれる、そういうことであります。誠の信人、これが尽くされる時に仏さまがそれに応じて働かだして下さる。「これが感応道交」

誠の信人といいますと、わたくし心を捨てたひたむきな坐り、これ以外に無いのであります。坐ることが無心の行でなくてはならない。これが誠の道心であり、誠の信人であり、その誠の信人が行なわれる時に仏さまが働きだして来ます。こういう感応道交の時に本当の道心、本当の道念、これが固まる。こういうふうに道元禅師おっしゃるのであります。

ですから本当の道心道念、というものに培われた坐禅でなくてはならない。それによって感応道交して仏さまが応じてくれる。そして発菩提心が本物になる。つまり、これが行持道環といわれるものでありまして、初めはそんな素晴らしい心で坐禅が行われなくても、しっかりとやろうと気持ちを起こしている間に感応道交が現れてくる。感応道交されると、もう本物になってくる。こういう素晴らしい行道というものが、丁度輪のように素晴らしい働きになってくる、ということでもあります。

新しい方、比較的初心の方はまず、ひたすら坐る。わたくし心を捨てて無になって坐る。これだけであります。それを継続している間に必ず感応道交の働きがあります。古い方はそういうこと

を何度も経験している訳ですが、ともすれば忘れてしまう。だから初心に還る、ということが非常に重要になってくるのであります。

「感応道交するところに発菩提心するなり」
誠にありがたいお示しであります。

平成十二年五月 合掌

一日の行持これ諸仏の種子なり
諸仏の行持なり

第十五回 一泊参禅会

第十五回一泊参禅会の開始であります。こういった行事を普通は「おこなうこと」の行事と書きますが、道元禅師のお言葉「一日の行持」
れ諸仏の種子なり諸仏の行持なり」という素晴らしい一節がございます。

この行持は「行いたもつ」と書きます。その意味は、「おこないは修行の行、もつは持続の持」であります。

従って、行持とは修行を持続すること、こういう意味であります。一回

だけの修行もそれは修行ですが、持続しなければ何ということはない、単なる経験であります。体験に過ぎない。これに対し、いやしくも行持といわれるからには持続しないと駄目。本当の行とか修行は持続であります。持続することは大きな大きな力となる訳であります。この道元禅師のお言葉は、『正法眼蔵行持の巻』という極めて長い巻があります。お祖師さま方の素晴らしい修行の持続の有り様を沢山の例をあげて説明されている。

これが「行持」の巻。その最後近くに、「一日の行持これ諸仏の種子なり諸仏の行持なり」、こういう素晴らしいお言葉があります。私どもが坐

っているのは単なる凡夫の坐禅でしかない、こう殆んどの方が思っておりますが、あにはからんや、私どもが本物の坐禅を行うこと、本物の作務を行うこと、本物の読経供養を行う。そういった全ての修行を本物に行うということ。それが仏さんの行持になる一つの種子。こういう意味であります。それと同時に諸仏の行持である。仏さんと云われた人の素晴らしい方々の行持、そのものと同じなんだ。道元禅師の坐禅、或いはお釈迦様の坐禅、

如浄禅師の坐禅、そういうものが私ども一人一人の身体を借りて現に今体現されている、そういう坐禅が本物の坐禅であります。本物の行持であります。だからこそ諸仏の行持なり、こういう素晴らしいお言葉が出てくるのであります。こういう事になりますと夢疎かには出来ません。つまらない人間のやっている事ではないのですね。絶対にそうでない！ 大変な坐禅を一人一人がやっている訳であります。仏さんの種子である。仏さんそのものの行持である。今日は一泊兩日に渡る坐禅の初めであります。毎月

の例会と違ってたつぷりと坐れます。たつぷりと持続出来ます。どうかその最初の一日、この一日によって、全てが決まります。そういうつもりで互いに仏祖の坐禅を行いたいものであります。

「この一日の行持これ諸仏の種子なり諸仏の行持なり」

平成十二年六月一泊参禅会 合掌

聞思はななお門外に処するが如く

坐禅は直にすなわち

歸家穩坐するなり

道元禅師が中国へ渡られ天童山で修行をなさっている間に、如浄禅師のお示しを記録しておいた『宝慶記』という書物が残されております。この『宝慶記』の中の一節であります。従ってこのお示しは、道元禅師のお師匠様であります如浄禅師のお示しであります。「聞思はななお門外に処するが如く」、仏法を聞いたり考えたりする。これは仏法の門の外で行われるようなもので、仏

法の外にまだいるようなものだ。ところが「坐禅は直にすなわち
帰家穩坐するなり」、坐禅というものを行う時にはもうストレ
ートに「仏の家に入って」「ここで穩坐」「くつろいで坐っている」「よ
うなものである。仏の家の方がくつろげる。こつという意味で
ございます。いふなれば、坐禅以外は仏の家ではないんだ、まだ
仏の家に辿り着いていない。坐禅をして初めて仏の家に帰って、
そこでくつろげる。くつろぐと云うと樂をする、イコール、こん
なことを想像しますが、そう云うことではなくて、「大安樂の法門」
とも云われる仏法の安らぎであります。普段生活の中で、言葉で
様々な柵しがらみに生きているこの人生、一人一人、みんな違つといっ
たものを背負つて、それを全部肩から背中からみんな降ろしてし
まつて、いまゆつたりドッシリ本来の自分に戻つてしまふ。これ
が坐禅であります。このあたりの消息を帰家穩坐きかおんざ、仏の家に戻つ
て、よその家でない自分の仏の家に戻つてくつろぐ、これが坐禅
であるという素晴らしい教えであります。

なお、如浄禪師はこの後、「われは三十余年、時と共に工夫弁
道して、いまだかつて退を生ぜず、今年六五才、老に至つていよ
いよ堅かたし」と述べられております。自分は三十数年前からこの仏
の家というものがはつきりわかった、そこで坐禅を一所懸命する
ようになって、いま六五才、歳はとつたがますます弁道の志は固
いんだ。「道元さんよ、あなたもこのように精進努力しなさい」

ということをお示しになっております。如浄禪師がお亡くなりにな
つてから、もう八百年に近い今日、こつという素晴らしい慈愛の
言葉、慈いつくしみの言葉、これは時代を超えて生きております。私ど
も皆様方、どうか普段忘れて自分の素晴らしい仏の家、これ
を思い出してここにドッシリゆつたりと安住、こつという坐禅を努
めたいものであります。

「聞思はなお門外に処するが如く坐禅は直にすなわち帰家穩坐
するなり」

平成十二年六月 合掌

初心しよしんの坐禅ざぜんは、最初さいしよの坐禅ざぜんなり
最初さいしよの坐禅ざぜんは、最初さいしよの坐禅ざぜんなり

『正法眼蔵』「坐禅箴」の巻の一節であります。古い方はよく
承知している通りであります。これは古い方や新しい方に拘わ
らず、その時その時の真実であります。この道元禪師のお言葉は、
南嶽・馬祖の坐禅の有名な機縁、中国の唐の時代に南嶽懷讓禪
師が馬祖道一さんの坐に執する、坐禅というものに執着している
という、これを咎めた。例の瓦を磨いて鏡にするということを行

つたら、馬祖が驚いて、何を為さるのですか。鏡にする。瓦が鏡になる訳がないでしょう。「坐禅をしたって仏になりはしないじゃないか」、こういう有名なエピソードであります。

ところが道元禅師はそうではないのであります。馬祖はもう坐仏という、仏としての坐禅を最初から坐りまくっていたのだ、こういう解釈をされ、ご自分の坐禅、門下の坐禅、全て坐仏の坐禅でなくてはいけません。坐った仏さん、これを坐禅の根底としてお示されたのであります。皆様方は、特に初心の方は何かの為に坐禅をやる、日頃の生活体験の中で躓きがある、職場で社会で様々な人間関係の中で色んな柵がある、そういったものを何とか乗り越えよう、まあそういった様々な動機でもって坐禅を行うのは結構であります。でも坐禅をやれば、それを乗り越えられるか。そうすると坐禅というものが一つの手段になる訳であります。乗り越えられたらもう坐禅をやらない、こういうことになります。坐禅は到達すればもうそれでいいのだという、「ため坐禅」をいちばん嫌われるのが道元禅師。そうじゃないんだ、生きている証が坐禅なんだ。仏さまとしての各人各人の素晴らしさが発揮されるのが坐禅なんだ、だから坐禅はいつも継続しなければ駄目なんだ。またすぐ凡夫になってしまう。凡夫になってしまうとは云いませんが、素晴らしい坐禅をすれば仏さまになっている。人間としての素晴らしい命の働き。この素晴らしさが一瞬で終わってし

まづのでは情けない。

「こういうところから、坐禅は坐仏でなくてはならない。この素晴らしさが一瞬で終わってしまうのでは情けない。いろんな妄念雑念、様々浮かんでまいります。それを打ち消そうなんて駄目です。取り合わなければいいのです。追いかける必要はないのです。天地の働き、命の大きなはからい、そういうものの中に自分を委ねる。そういう気持ちでドッシリ坐る。これだけで坐仏であります。」

「初心の坐禅は最初の坐禅なり 最初の坐禅は最初の坐仏なり」

平成十二年七月 合掌

坐禅は百禅、一正法の心

大安楽の法門なり

不染汚の修証なり

『正法眼蔵』「坐禅儀」のお示しであります。非常に短い文章でありながら、重点をズバツと示されております。『普勧坐禅儀』

のダイジェスト版と云ってもよろしい。この最後に「坐禅は習禅にはあらず」。習禅とは習う禅なら、天台宗の坐禅とか、真言宗の坐禅というのは、いろいろな観想観念なんていうことを坐禅中にやって、心境を高めて行こうとする。道元禅師は、この仏家の坐禅は、そういう坐禅ではない。それは何か、「大安楽の法門なり不染汚の修証なり」。

大安楽の法門と云いますと、なぜこんなに足の痛く辛い坐禅が安楽なんだと、すぐこう云う人がいます。これは間違い、坐禅は身体も心も「心身とも安らかになって喜ばしい」。こんなに心安らかにドッシリするものは他に例がありません。これを「大安楽の法門」というのです。それは足は少し痛い、背筋をピシーツと反り返ってごらんさい、眠気が抜け飛んでしまふ。それで何も考えずに、只淡々と坐る。何時のまにか心は鏡のようになる。素晴らしい安らぎの状態になります。だから大安楽の法門。苦痛の法門だったら十年、二十年やっている人はいない。先輩の方々は平気で十年、二十年続けている。大安楽の法門だから続けられるのです。坐禅を楽しんで。これが本当であります。足が痛いなんてそんなもの眼前のもの、慣れちゃえば何でもありません。突き抜ければ、継続すれば、そんなものは解決します。

そして「不染汚の修証なり」、何にも貶けなされません。普段の生活

の中のいろんな柵しがらみ、そんなものやめちゃう、この本堂の中に全部投げ捨てて置いてしまふ。そうすると身軽になる、全部そんなものやめちゃう、何も考えない、それでただ坐る、それだけでいいのです。分別も打算もない赤ちゃんのようなまっさらな心、これが不染汚の修行であり悟りであります。あれこれ難しく考えることはない。頭の中で考えることを止めちゃって、ただ坐ればいい、それだけであります。

「坐禅は習禅にはあらず大安楽の法門なり不染汚の修証なり」

平成十二年八月 合掌

びそく 鼻息かすかに通ず

有名な『普勸坐禅儀』の一節でもあり、また道元禅師は他の坐禅の心得のところでも述べておられるお言葉であります。びぞく、鼻からの呼吸が微かすかに通じている。要するに呼吸をしているか、していないか、分からないくらい静かに坐禅中は呼吸をしない、ということであります。坐禅は一般に「調身、調息、調心」とい

います。最初の調身は「からだ」を整えること、最後の調心は「こころ」を整える。ところが、心を整えるなんて自分でなかなか整えられるものじゃない。身体を整え呼吸を整えれば、自然に「こころ」が整ってくるものです。そういう点で坐禅の足の組み方、手の置き方、背中の姿勢、顎を引いて、眼は閉じないで半眼、開いて一メートル米位前に目を落とす。こつこつという基本的作法、動作、これがキチツトまず出来なければいけない。足は半跏趺坐でもよろしい、組めない方は椅子でもよろしい。まあそういう違いがありますけども、身体の基本的な作法を整える。これが前提であります。

そして、いきなり「こころ」という所に進まない。その間に呼吸を整えなさい。これがあるところに坐禅の妙技があります。それには「鼻息かすかに通じる」。鼻息が粗いといいますが、それとは全く逆の状態。呼吸をゆっくり落ち着いてなされるためには、出来るだけ腹式呼吸が好ましい。人間、内蔵は自分の力でどうすることも出来ないのですが、たった一つ例外がございます。横隔膜だけ動かせる。腹式呼吸をすることによって横隔膜が動く。そうすると内蔵の働きが非常に良く調和されてくる。身体が楽になり、ゆったりする、呼吸も静かになる。

宗門の昔からの口伝くでんといいますが、伝統的に一分間で三回から四回位の呼吸が好ましいといわれております。一分に三回、四回

の呼吸といたしますと腹式呼吸以外しかない。大きく鼻から息を吸って、そして今度はゆっくり吐き出す、時間をかけて吐き出す。その時、実にゆったりとする。とことんまで我慢しないで。何も三、四回と決まっておりません。これは年齢的なものもありますし、また内蔵の働きの違いもありますから、五回でも六回でも差し支えはないのですが、腹式呼吸をやると、呼吸がゆっくりになります。従って、鼻息かすかに近くなる。心身全体がゆったりいたします。これがいわば「大安楽の法門」の一面であります。基本的なことではありますが、とかく熟練者おろそも疎かになりがち。「鼻息かすかに通ずひそく」

お互いに心して坐りたいものであります。

平成十二年九月 合掌

ひと
人まさに止信修行すねば
りどん
利鈍をわかたず
ひと
等しく得道するなり

『正法眼蔵』「弁道話」の中のお言葉であります。これは普通の一般の人々にとっては、大変ありがたいお示しであります。「人まさに正信修行すねば」、しょうしん、正しい信仰と書きまます。正しい信仰、そういった心でもって修行すれば、すねばという仮

定の言葉、しなければ駄目なんです。どんな人であっても正信修行すればよい。そういう心をもって行（まじ）を行う。これが正信修行であります。今日は坐禅の日だから行ってやる、こういうのは正しい正信ではない、情性であります。もう今日で終わりからもわからない。来月は出来ないかもしれない。こういう時（とき）というものを、自分の行動というものによって寧（む）む時があるんだと、こういう気持ちになって坐る。これが肝要（かんよう）であります。事実、来月はどうなるかわからないのです。今日で最後、今日（こんにち）こぎりの坐禅、これが大切（たいせつ）であります。常にそういった気持ちを抱いて坐る。「正信坐禅」。そうしますと「利鈍（りどん）をわかつたず」。利鈍（りどん）というのは頭（あたま）が良い悪いじゃないんです。仏法（ぶつぽう）というものに縁（えん）が深いかどうか、そういう意味（いみ）であります。ちょっと聞いても仏法（ぶつぽう）というものを、どんどん先（ま）まで次々（つぎつぎ）体（たい）得（とく）出来る人（ひと）、それと出来ない人（ひと）がいま。これが利鈍（りどん）。頭の善（よ）し悪（わる）しだとか、身体（からだ）つきの大小（だいせう）だとか、そんなもの関係（かんけい）がないのです。

「利鈍（りどん）をわかつたず等（と）しく得道（とくたう）するなり」、みんな同じく道（みち）を得ることが出来る。道（みち）を得るといふことは正しい仏道（ぶつだう）修行（しゆぎん）のあり方を会得（えとく）すること。それによって仏道（ぶつだう）を成就（じゆうじゆ）する。これが得道（とくたう）であります。道（みち）を得るといふことは、そういうこと（こと）であります。ですから十年（じゆんねん）二十年（にじゆねん）長くやっても、情性（じやうせい）であつては正信（せいしん）修行（しゆぎん）にならない。これは常に慎（しん）まなくてはならないこと（こと）であります。逆に

三回、五回の坐禅（ざぜん）であつても正しい正信（せいしん）修行（しゆぎん）というものが一本通（いっぽんつう）つていけば、もう立派（りっぺい）な得道（とくたう）の因縁（いんえん）であります。そういうことを道元（だうげん）禅師（ぜんし）はおっしゃっている。そういたしますと「年期（ねんき）の長い短い、生まれつきの素養（そやう）の長短（ちやんと）、利鈍（りどん）、そんなことに坐禅（ざぜん）は関係（かんけい）ないのだ、ということ（こと）であります。在家（ざいけ）も出家（しゆがい）もない、坐禅（ざぜん）に關（か）してはプロ（ぷろ）もアマ（あま）もないのであります。ただ正信（せいしん）修行（しゆぎん）しているか、していないか、その違（ちが）い（い）であります。

「人（ひと）まさに正信（せいしん）修行（しゆぎん）すれば利鈍（りどん）をわかつたず等（と）しく得道（とくたう）するなり」

このように坐（ま）りたいものであります。

平成十二年十月 合掌

道（みち）を得（とく）る（う）とは

正（まさ）しく身（み）を以（も）つて得（とく）る（う）なり

『正法眼蔵隨聞記』のお言葉（ことば）であります。道元（だうげん）禅師（ぜんし）の第一（だいいち）のお弟子（でし）さん（さん）でいられる懷装（くわいさう）禅師（ぜんし）が質問（しつもん）をいたしました。「道（みち）を得（とく）る（う）、仏道（ぶつだう）を得（とく）る（う）」というためには、心（こころ）をもつて得（とく）るのであります（う）か、

からだ
身体で得るものでありましようか」。それに対して道元禪師のお示
しであります。心というものは、その時その時でコロコロ変わっ
てしまう、だからからだ
身体で得なくては大だ。こういうお示しであ
ります。

確かに意志堅固であれば、からだ
身体はそれに付いて来ると思いがち
なんでしょうが、道元禪師はしからず、心はその瞬間瞬間に起
こるものであり、からだ
身体の方は間違いない、こういう立場を常にと
って戒められております。だからこそ「只管打坐」なのでありま
す。だからこそ考えを止めよと教えるのであります。心であれや
これや思う、そういう考えを全て止めて、“ただ坐る”。坐ると
いうことに徹する。これが「只管打坐」であります。それ以外本
物はないんで、道を得るなんていうことは、その坐った当座の姿、
これがそれを象徴しているのだと、こういうお示しであります。

「正しく身を以って得るなり」、身を持ってでなければやれな
いんだ。こういう強い宗教心に培われた力強いお言葉であります。
ですから、正しい坐禅を行う。正しい坐禅とは「道元禪師」が坐
禅の仕方を教えられた『普勸坐禅儀』或いは『正法眼蔵』坐禅箴、
坐禅儀、そういったところで繰り返し説かれていた坐禅の作法、
心構え、そうした坐禅であります。手、足、背筋、正しくこれが
保たれる坐禅。これが「正身端坐」。心なんていうものは、そこ
に伴って来るのであります。勿論、初心の人は結跏趺坐が必ずし

も出来なくても、半跏趺坐でも差し支えありません。しかし慣れ
てきたならば、出来るだけ結跏趺坐の方がいい。身体が安定する
からです。手足が整い、呼吸が整う。心なんていうものは、そこ
に伴って来るのですから、身体が出来なければいけない。坐禅の
姿勢というものが重んじられるのは、こういう訳からであります。
「道を得ることは正しく身を以って得るなり」

平成十二年十一月 合掌

いっこう
一向に専ら無上菩提を

もと
求めて精進不退なる

ほつぼだいしん
これ発菩提心といつなり

『永平広祿』巻五にありますお言葉です。「一向に専ら無上菩提を求め、ただひたすらこの上もない仏の智慧を求め。菩提ということは、悟りということでもありますが、悟りといいますがと抽象的になってしまいます。仏さまの智慧といった方がまだ身近であります。そういったものを求めるといって、何か求めて行く坐禅みたいになります。坐禅をする時は坐禅だけ。坐禅中は何かを求めるといってはいけません。仏法を学ぶというのは、やはりそれなりの心構えがなくてはならない。その心構えのことをいつている訳であります。それが求めるといって、

そのあり方がどういふことかというところ、「精進不退なる」、精進努力する。大切なのは「不退」ということであります。退かない。誰しも坐禅を行うという初心の時は、よーじやるぞ、やつてやるぞ、こういう気概に燃えていたはずであります。それが長くなりなると慣性で、ただ何となく坐っている。こうなってしまうがちです。これは菩提心ではない。常に初心に帰って最初の時のフレッシュな気持ちを思い起こして、それまで以上に心を奮い立たせる。これが「不退」ということであります。そういった心構えを「精進不退」。これこそ「発菩提心」といなり」。菩提心を起こすということはそういうことなんだ、道元禅師はお示し下さる。

そうしてみますと、経験の長い方は、そんなものはかなくなり捨

てて、今始めて坐るんだ、今日初めて足を組むんだ、こういう気持ちで坐らなくてはいけない、何時もそうでなくてはいけない。これが坐禅であります。成道会というのは釈尊の成道に対する報恩の行であります。その恩に報いる行であります。であるならば、一層菩提心を奮い立たせなければいけない。今日、今日だけの坐禅、そういう気持ちで本物の坐禅をお互に行いたいものであります。

「一向に専ら無上菩提を求めて精進不退なるこれ発菩提心といなり」

平成十二年十二月成道会 合掌

発心・修行 菩提・涅槃は

同時の発心・修行・

菩提涅槃なり

『正法眼蔵』「発菩提心」の巻の一節であります。仏教を学ぶ徳目であります。「発心・修行・菩提・涅槃」これは禅宗以外では、大体この順序で進むと云われております。「発心」やる気を起こす、「修行」実践する、「菩提」悟りにむかう、「涅槃」悟りに入る。

ところが道元禅師は「**同時の発心・修行・菩提・涅槃である**」と断言されるのであります。梯子段を昇るように進むのではない。最初の発心の時に既に完成しているのだ、スタート、イコール、ゴールなんだ、といわれるのです。従ってスタートというものが、一度であつてはいけないのです。「常に発心・修行・菩提・涅槃」である。百千万発の発心を起こさなくてはいけない。発心というものは退化してしまう、退いてしまう。だから「常に発心しななくてはいけない」のであります。仏道修行というのは、その連続だ、と云われるのであります。確かに仏道修行でなくても、例えば卑近な例で云えば、禁煙をする、と心に決めて煙草を止める。ところがしばらくすると吸いたくて吸いたくしてしまうがなくなつて、また吸いはじめてしまう。これは一回しか禁煙しようという決心を起こさないから、ダメなのです。百千万発の決意を毎日起こしていれば、完全に禁煙でも禁酒でも出来るのです。

ましてや坐禅は仏道修行であります。仏道修行であつて、その

完成でもあります。その都度、発心を起こす。これが肝要であります。これが坐禅の要であります。

初発心の強いこと。それは何百回も坐禅をして、もう惰性になつている人より余程素晴らしい。何百回、何十年行つても「発心を伴わない坐禅は惰性」であります。「その都度発心」。この気持ちで坐らなくては、坐禅の坐禅たる意味がないのであります。

「**発心・修行・菩提・涅槃は同時の発心・修行・菩提・涅槃なり**」であります。

平成十二年十二月 合掌