

天德山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

平成十四年
月例会

12
宣
第五号

龍泉院參禪會

世間の良馬の鞭影をみて

行くが如し

「如世間良馬見鞭影而行」

『正法眼蔵』「四馬」の巻の一節であります。「四馬」とは四つの馬でありまして、『正法眼蔵』の中ではユニークな名前の巻であります。四つの馬というのはお釈迦様が早い時期にお示しになられたといわれております阿含経の中の教えであります。

阿含経というと阿含宗なんていう新興宗教がありますが、あれはいかにも仏教の原点をよりどころにしているといっています。が、えらい原理主義であります。原理主義の危険なことはいうまでもありません。オウム教と似たところがございます。

この「四馬」の巻というのは、人間が昔から馬を用い馬を制御して暮らしてきた。その馬の制御の仕方を四種類に分けて説いています。馬は人間の鞭によって動く。ところが愚かな馬は鞭が骨身に徹しないと思ひどおりに動かない。やや利口な馬は鞭が毛に触れただけで何処にどう行けばいいのか察知して動く。最高に利口な馬は、何処にも触れない鞭の影を見ただけで、ハハ！この主

人公はどうすればいいのかな、ということを察知して正しい道を行く。鞭の影ですから鞭影というわけです。これは動物を制御するということをお釈迦様が正しい説法をし、それを衆生がどういうふうに受止めて仏教を学ぶか、ということの例えとして阿含経に説かれているのであります。

道元禪師は「四馬」の巻で、この言葉を引かれて大変深い拈提を下されております。つまり正しい教えを説く人とか書物、そういうものに触れて或いは出会って、そして正しい教えを正しく聞き取る。正しく自分のものにする、そして正しい実践を行う。

そういうことで初めて正しい仏法が身につくのですよ、とこう教えられております。

「四馬」の巻は大変やさしい教えであります。非常に深い意味合いを持っております。問題は最後の正しい実践、これこそ坐禅であります。道元禪師の教え、「正しい教え」に則って「只管打坐」の坐禅をする。すべての思いを止めて只坐る。それだけであります。われわれは調教される訳ではありませんが、「鞭影」を見て察知する、ということに努めたいものであります。

「世間の良馬の鞭影をみて行くが如し」

平成十四年一月 合掌

身心しんじんを調ととのえて

もつて仏道ぶつどうに入るなり

道元禪師の『学道用心集』の中の一節であります。『学道用心集』という書物は、道元禪師が禪門の道に入る初心者しんしやうの参学者のために道みちを修おさめることの基本をお示しになられた作品であります。ですから仏道修行というもののいちばん基礎的なことが、懇切に説かれている書物であります。その中に「身心しんじんを調ととのえてもつて仏道に入るなり」、身心しんじんは身体からだと心こころであります。身体と心を充分ととのえて、それでもつて初めて仏道ぶつどうに入いることができると。何でもないあたりまえな教えであるように受取れますが、実はこの前後に非常に重要な言葉が述べられております。

それは聡明さ、生れつきの頭の良さなんか要いらない。それから学解がくげ・教養でございます。学問知識、そんなものも要いらない。

それから念想観、これは認識作用とか感受性とかそういうものがあります、そんなものも要いらない、やらん方がいい。年齢、若い年齢であろうと、老齡であろうと、そんなものも関係ない。

ただ「身心しんじんを調ととのえれば」いいんだ。年齢といえは趙州和尚じょうしゅうおしょうは六十歳で発心ほつしんし、中国各地を行脚修行して八十歳まで二十年間苦

勞されて、それから一ヶ寺の住職として四十年間、百二十歳まで活躍ていじょされた。鄭娘ていじやうという十三歳の娘さんは、十三にして既すでに悟りをひらいた。すると年齢なんか問題じゃないんじやないか、こういうふうには私共が常識的に優れているとか、劣っているとかは仏道修行の基本には関係がない。いちばん重大なところ「身心しんじんを調ととのえること」なんだよ。こういうお示しであります。身体と心を十二分にととのえる、それが「正しい仏道を正しく身に付けるいちばんの基本だ」、こういう訳であります。

さてそれでは、そのととのえ方ということですが、これはそれぞれ、その人各自によつて微差はございます。各人の方向により、各人のあり方によつて「身心しんじんを調ととのえる」「真直まっすくな心で道を求める」、それに尽きるであります。

「身心しんじんを調ととのえてもつて仏道ぶつどうに入るなり」

平成十四年二月 合掌

彼岸に修行あるがゆえに

修行すれば彼岸到なり

『正法眼蔵』「仏教」の巻の一節であります。道元禪師にお彼岸のお示しがございます。時あたかも春のお彼岸の最終日であります。お彼岸という行事は日本独特の行事でありましてインドにも中国にも朝鮮にも東南アジアにもない。日本だけ聖徳太子のころから行なわれたといわれています。まあインドや東南アジアでは八斎戒といって毎月、何日間か沐浴斎戒して仏教的な日を送るという、一般在家信者の人が挙って寺へ集まって行なう行事が現在でも行なわれております。日本ではそういった習慣がない。従って、せめてお彼岸ぐらい仏教の空氣に会うということが必要であります。お彼岸の行事は日本だけですが、「彼岸」という言葉は非常に古くお釈迦様の言葉とされ、原始仏教時代からございます。「此岸」と「彼岸」、「こちら側の岸」と「向こう側の岸」、意味は申すまでもなく“迷いの世界”と“悟りの世界”といわれております。ところが道元禪師は「彼岸に修行あるが故に修行すれば彼岸到なり」悟りの世界だ“迷いの世界だ”といったってそれは所詮心の中の世界でありますから、現実にある物と

して現れている。法華經の言葉で言えば、諸法実相というそういう姿として現れている。これが迷いの世界であり悟りの世界である。だから日常生活の中にそれはある訳であります。決して修行をして彼岸に至るのではないんです。修行の力によって悟りの世界に至るんじゃない。そうじゃなくて「只管打坐」するところにもう彼岸が備わっているんだ、これが「道元禪師のお彼岸に対するお示し」であります。

我々が今ここに“しっかりと坐る”。それこそ“彼岸の世界”である、“彼岸のこころ”である。これが道元禪師のお示しであります。でありますから普段の右往左往している迷いの世界、これを止めてしまって「只坐る」。それだけあります。頭の中に雑念妄想が浮かんできても取り合わない。「只坐ることに専念する」それだけでいいんです。そのときに「大宇宙とぶつ繋ぎになっている自分の命」「躍動している命」「生かされている命」、これがあらわあらわになります。その自覚が観念的な自覚でなく“身体でズシーンと自覚すること”が紛れもない彼岸の世界であります。さあ、彼岸の世界を現出しましょう。

「彼岸に修行あるがゆえに修行すれば彼岸到なり」

むしよとくむしよご
無所得無所悟にして

たんざ
端坐して時を移さば

すなわ
即ち祖道なるべし

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。「無所得・無所悟」

道元禪師が常におっしゃるお言葉であります。得るところがない、悟りなんていうものを求めない。そして只坐る、只坐って時を移す。これが仏祖道である。禪門の伝統であるという意味であります。坐禪を新たに始める人、或いは何年かやっている方でも、何かを求めている、何かを求めて坐る、こういう人が案外多いのであります。これじゃ駄目だ！というお言葉であります。

むかし澤木興道老師はそっちこっちの道場で、或は坐禪の会で引張りだこでありました。その時ある会場の会場主から、老師今日は素人ばかり初心者ばかりですから、坐禪をするといい功德があるんだ、とこうおっしゃっていただけませんか、と前もってお願ひした。そうしたら澤木老師、何と言われたか。「何にもならんものは何にもならんのだ」、こう突っぱねたのであります。

その辺にやはり曹洞宗の坐禪は「無所得・無所悟」ということが貫かれているんですね。求める心があってはいけない、そういう

心こそ止めなくちゃいけないんだ。全部この道場に置いていっちゃいなさい、そして無になりなさい。その時“天地宇宙とブツ続きになる”んじゃないか、これが道元禪師の教えであります。つまり、そんならば坐禪はなぜやるのか。坐禪をするのが目的なんです。「無所得・無所悟」の坐禪をすることじたいが目的である。

“いま坐っている瞬間瞬間が目的である”。たとえば、子供が無心に遊んでいる。小さい子供ほど何のために遊んでいるのか毛頭考えていない。遊ぶことじたいが目的じゃないですか。大人は色々なことを頭の中に思い浮かべる。だから始末が悪い、自分で自分を苦しめちゃう。それを全部止める、止めなさい。こういう教えであります。その根本的な基本が「坐禪」、こういう訳であります。ですから頭をカラッポにして坐る、いろいろな思いが浮かんでくる、取り合わない、切る。その連続でいいんです。

そしてズシンと坐る。これだけであります。一月いっぺん真剣勝負、“命がけの坐禪”、その積み重ねだけであります。

むしよとくむしよご
「無所得無所悟にして端坐して時を移さば」

すなわ
即ち祖道なるべし

平成十四年四月 合掌

坐禪のとき心を左の

掌の上に安くは乃ち

仏祖正伝の法なり

道元禪師が中国へおいでになり、如浄禪師から指導を受けて

大法相統を許された後、足掛け三年に渡ってご修行をなさいます。

その宝慶年間に如浄さまの教えの、重大なことだけをメモしてい

た。それを『宝慶記』と名づけております。宝慶という年号をと

った、その一節であります。後に道元禪師の第一のお弟子さん

懷奘禪師がこれを写されたものが、同じ名前の越前大野の宝慶寺

に伝わっていたんです。その宝慶寺から流失しまして三河豊橋の

全久院に現在は秘蔵されています。要するにこの「宝慶記」は

如浄禪師の教えを道元禪師が書き残しておかれたものです。

その中に坐禅の用心として、「心を左の掌の上に安きな

い」「これは仏祖正伝の法である」、お釈迦様からズット伝えられ

てきた正しい教え、正しい坐禅の法なんだ。こういう意味のお言

葉であります。

左の掌といいますと、法界定印を結んだ時に右の掌が下

であって左の掌をその上に添えて、そして親指と親指を合わ

せて楕円形をつくる。その左の掌の上に心を置きなさい。こ

ういう教えであります。形のいい法界定印でないと心が落ちて

しまう、心が安定しない、ですから法界定印は正しい形、正し

い手の組み合わせでないといけない。確かにどんな人でも法界定

印が乱れていると、それは坐禅がキチット行なわれていないん

です。これは間違いなく言える。

例えば眠くなった時、或いは神経が高ぶっている時、心が散乱

して雑念の虜になっている時、法界定印は完全に乱れています、

観面です。ですから法界定印が正しいということは、正しく心が

置かれているということである。頭の中がカラッポになっている。

これが正しい仏祖、お釈迦様以来の伝統なんだ。全くその通りで

あります。われわれはその教えを忠実に守って掌の上にチャ

ンと置いて、そこから心が転がりださないように、逃げ出さない

ように、そうしたいものであります。“頭をカラッポにする”。

これが坐禅の伝統であります。

「坐禅のとき心を左の掌の上に安くは

乃ち仏祖正伝の法なり」

平成十四年五月 合掌

暦日は短促なりと雖も

学道は幽遠なり

『正法眼蔵』「身心学道」の巻の有名な一節であります。幹事さんの絶大なお骨折りによりまして、本年度の一泊参禅会が開始されました。誠にありがたいことでございます。

「暦日は短促なりといえども」、暦が繰られる日、一日一日は誠に短い、飛ぶように進んで参ります。ところが「学道は幽遠なり」道を学ぶということ、これは遥かなる道であります。

幽の字は奥深くかすかに、という意味なんです。奥深くかすかに見えるほど遠い、これが学道というもの、安直のものではない、こういう意味であります。道元禪師は『正法眼蔵』の随所において時間が飛ぶように速いのが嘆かわしい、それに引き換えて自分の身は何と短いだろうか、ということをお嘆いておられます。事実満五十三歳で遷化されています。五十三歳を越えている人は今日ザラでございます。皆様方も私も五十三歳を超えている人は沢山おる、ところが道元禪師は何よりも時の経つのを惜しまれて弁道修行に励まれました。人を導く立場に置かれながら自らの修行を一番大切にされた。こういう方は日本で全く稀でございます。

しかしながら五十三歳という若さで、今日から見れば働き盛りで遷化されたのですが、道元禪師は永久に生きておられる。私共のような人間の中にさえ生きておられる、皆様方の心の中にも生きています。そしてこれからも生きつづけられるに違いない。

それだけのものがある。それは一体何によって齎されたのか、修行であります。日本の仏教は所謂貴族仏教、公家仏教そういうものがだいたい平安時代までだったのです。それに対して自身自身の宗教、己れの宗教、これを打出したのが道元禪師であり、或いは親鸞上人という鎌倉新仏教のお祖師方があります。そして公家仏教は何時か廃れてしまふ。個人個人の仏教が後々まで伝えられて行く。われわれは奇しくも道元禪師の修行の仏教、これをいただいて、そして少しでもそれに習って。

皆様方！坐れるということは素晴らしいことなんです。一昨年、一生懸命坐られた森岡さんはもういないんです。それだけを考えても私共は何と有り難いことでしょう。

他言は無用であります。この一泊坐禅中それぞれ自分の坐りをいたしましょう。

「暦日は短促なりと雖も学道は幽遠なり」

平成十四年六月一泊参禅会 合掌

ただまさに時節^{じせつ}とともに

ほつばだいしん
発菩提心するなり

『正法眼蔵』「身心学道」の巻の一節であります。「発菩提心」、道を求める切なる心であります。皆様方は道を求める心があるからこそ坐禅をされている訳であります。そういう切なる心を起こした時と現在と同じかどうか、人間の心は常に有為転々変わっております。ですから発菩提心という心は常に起こさなくてはならないのであります。

道元禪師は菩提心というものは“百千万発”起こさない、常に起こさなくては退いてしまう。こういつて常に戒められておられます。それでは何によって菩提心を起こすか、それは「ただ正に時節とともに」起こさない、と云われるのであります。時節因縁であります。小鳥でも虫でも自分で常に餌を探して必死で生きています。草むらの中でも花は一生懸命咲こうとしている。山の中でも素晴らしい花が咲く。ひっそりと可憐にけなげに。そんなことは人間の情緒で云っているに過ぎない、花は必死に咲いているんです。こういうものを見聞して、自分に照らして常に道心を起こしなさい。これが「時節因縁」であります。

ありとあらゆる時、道心を起こす。皆様方が朝早くお家を出てここへ駆けつけられるのもご家族の協力があつてのこと、それに一体^{こと}応えておられるかどうか。「時節因縁」であります。こう自覚すると、我々も必死に坐らなければならぬ。こういうことでもあります。

「ただまさに時節^{じせつ}とともに発菩提心^{ほつばだいしん}するなり」であります。

平成十四年六月 合掌

坐は即ち不為なり

『正法眼藏隨聞記』の中の一節であります。坐は坐禪の坐、不為は為らず、と書きます。もうこの一言で坐禪は“ため坐禪”ではないんだ、ということを端的に示されておられます。不為だ、何のため、かんのため、そういうのは坐禪でない。心を落ちてつかせるためであるとか、やれ根氣を養うためであるとか、何かもつともらしいことを云って、そのために坐るなど大間違いだと言っています。外国人に対して為ではないと云いますと、外国人は人間の行いはみんな目的があるんだ、目的があつて行なうのが人間の行動である。それが何の目的もないというのはおかしい、こういう理屈を云うのです。

私は何時ぞや、そうか、わかった！そうならば目的がないという目的なんだ！そうしたら黙ってしまいました。全くその通りであります。目的が無いのが目的であります。むしろ坐禪は、どうしたい、こうありたい、こんなふうになりたい、そういう欲望や願望みたいなものを全部止めてしまう。止めてこの本堂の中に置いていく、そのために坐るのです。それが目的といえば目的かも知れませんが、自分のつまらんはからいを投げ出しちゃうところ

です。そして作法のままに坐る。足を組み、手を安置し、背筋をピシッと伸ばし、顎を引き、目は半眼開き、こういう作法通りに行なって何も考えない。考えが浮かんでくる、取り合わない、それでいい、只坐る天地自然の波長と一つになる、全世界の生命と一体になる、それだけであります。これが道元禪師、中国へ渡られ四年間のご修行で得た「最大最高の仏法である」。それを教え示されて、七百数十年その坐禪を全国何十万人の人が行なっている。そういう事実でこの坐禪の素晴らしさというものが余すことなく現れております。

『隨聞記』の「坐は即ち不為なり」、このお言葉に続いて禪師は「この他に別に仏法は求めるべきものなし」、こう云われている。“この他に仏法、というものは別に求めるべきもの”何にもない無いんだ！不為の坐禪を行なえばいいんだ。古参の人も新しい人も同じ様に「不為の坐禪」を行なう、これが我々の坐禪であります。

「坐は即ち不為なり」

平成十四年七月 合掌

もしも坐禅を学ばば

すなわち坐仏なり

『正法眼蔵』「坐禅箴」の巻の一節であります。この巻は、坐禅の方法ではなく、坐禅の意義、坐禅の心を示された一巻であります。ですから、私たちはこの一巻に親しむことによって、道元禅師の教えられた坐禅の根本がどのようなものであるかがわかり、どんな理念に裏づけされているかが理解できる、とこういう訳であります。それは、何時も申していますように、悟ることを目的としない、反対に悟りからの仏行であり実践であります。悟りの上からの行といっても、悟りもヘチマも何の臭みも残さない、それこそ素晴らしい本来の自己の輝きが、現れ出た姿でなければなりません。禅師は、こうした坐禅のことを「坐仏」といわれるのであり、坐禅をするならば「坐仏」でなければならぬ、とされています。こう申しますと、よく初心の人は、ただ足が痛いだけで何が何だかわからない、といえます。確かに、痛いのを必死にこらえているのは苦しく、頭の中は正常でなくなり、いろいろな考えが浮かんでくる。その考えもいい考えであるはずはなく、沈んだイヤな思いばかりに支配されてしまいます。これでは「坐仏」どころではありません。どうしたらよいのか。

まず、足の痛さは皆同じです。私も痛い。みんな痛い。しかし、これは慣れと訓練によって必ず克服できます。いや、できるのだという絶対的な自信を持つことのほうが大切であります。それと、いま一つ。たかが三十分か一時間なんだ、もうどうにでもなるようになれば、これぐらいの時間でなんだ、という勇猛な心というか、ある種の開き直りが肝要。すると、いつか一条の綱のように坐り切れます。こうなったらシメたもの、次の一炷はやや楽に坐れ、やがて一炷ごとに楽になっていきます。こんなふうには足の痛さを克服できても、難題はアタマ。ベテランの人でも、頭の中で妄想をこらしては何にもならない。なにもならぬのが「只管打坐」だ、といっても、それとは内容がちがう。「さとり」を求めず何も考えず、ただ淡々と坐るところに本来の自己、本来の己れが丸出しになる、それだからこそ「坐仏」というのであります。禅師は、「坐仏」こそ代々の仏祖たちが教え伝えた正しい仏法であり、世に仏法があるところ、必ず「坐仏」がある、その「坐仏」によって仏祖があるのだ、と示されています。すると、仏法を学ぶことは、とりも直さず「坐仏」を学ぶことであり、「坐仏」によって私たちの身体を媒介として「仏祖」が現れるのであります。

「もしも坐禅を学ばばすなわち坐仏なり」 平成十四年八月 合掌

『学道』には思慮分別等の^{がくどう しりよふんべつなぞ}

ことを用いべからず^{もち}

『学道用心集』の中の一節であります。この書物は、道元禪師が仏道を学ぼうとする僧俗のために、禪師がまだ京都におられたころ、時に応じて示された用心のお示しを、後にまとめて一書としたもの、といわれております。だいたい、禪師の仏法の中核は坐禅！坐禅をおいて仏法はない、といってもよいほど、禪師は坐禅を強調する、坐禅の功德を常にすすめているのはご承知のとおりであります。だから、仏道を学ぶ用心といえば、それはとりもなおさず坐禅の用心である、坐禅の学び方であります。つまり、坐禅をして、行じて仏道を学び、仏道に生きようとする者が、正しい指導者によって、正しい仏法を学びとって、正しい行をおこなうにはどうしたらよいか、という点について教え示されたのが、この『学道用心集』一巻であります。あくまで坐禅が根幹！

そうしますと、「学道のときは思慮分別をするな」というのは、坐禅中の用心が骨子となっている、坐禅中にあれやこれやと頭のはたらきをこらすのをやめよ、ということであります。ふだん私たちは、いろいろな思いにふりまわされている。それが必要な場

合も多い代わりに、どうでもよいことが多い。考えないとボケるからと、懸命にパズルや碁・将棋をやっている人も多いとか。それはそれで悪くはないでしょうが、私たちはかんじんなモノを見ず、本モノの声を聞かずに、我見や欲望と関係した思いにふり廻されている場合が多いのではないのでしょうか。

仏法の世界では、それでは救われない。安らかな心はえられない。本当の安心は、^{あんじん}真実な世界に波長を合わせるよう、そのために頭であれこれ考えるのをやめて、正身端坐に徹しようということです。坐禅中、妄想が浮かんできたら、合掌して足を組み替えてもよし、ヒーフーミーヨーと数を数えるのも一つの方法、言わずもがな、妄想に支配されず、淡々とした気持ちで坐りぬく、ただそれだけ。そうした時間が続くように、のぼすように、それは訓練しだいで誰でもできるのです。

『学道用心集』は、このように「学道」のいちばん基礎を教えてください。『正法眼蔵』よりも、その点ではずっと実践的といいます。サア、妄念妄想にまけずに、どんな思いも忘れてしまっって、淡々と坐りましょう。

「学道には思慮分別等のことを用いべからず」^{がくどう しりよふんべつなぞ もち}

後しよは初しよをもつて本もととなし

初しよは後しよを期きとなす

道元禪師が宝慶年間という時代に、中国で親しく如浄禪師から教えを頂いたことを書き記して置いた『宝慶記』ほうけいきという書物の中にある一節であります。ですから、この教えは道元禪師の師匠様である如浄禪師のお示しであります。

「後しよは初しよをもつて本もととなす」、後しよというのは、始まりをもつて本もととする。ということで、「初しよは後しよを期きとなす」、初しよというのは後しよを本もととするものであると。短いお言葉であります、非常に深い道理が込められています。道元禪師が“道みちを修おさめる”ということとは、最初の心が肝要なのか、或いは、だんだん円熟していった後の心が大切なのか、という質問に対する如浄禪師の教えでございます。

「後しよは初しよをもつて本もととする」、後の心は初心を根本とするのだ、根本がなくては後の心もない。「初心のちの弁道 本性の全体」これは道元禪師が後のちにおっしゃったことでありますが、“初心の心構え”、そのくらい重要なことではない。我々の経験でも確かにそうであります。しかし、「初しよを後しよとなす」、初心というものは後の心によって、その初心のあり方というものが、本当に実現するんだ、ここ

が大切であります。始めよくて、終わり駄目じゃダメです。始めの心をずーっと維持して継続させていくことによって、後の心が確かなものになる。何時の間にか本物になっている。これであります。

蠟燭ろうそくに火を灯ともす。灯ともすことによってずーっと光が暗闇くらやみを照らす。火をつけるということがなかったならば、光は発しない。火を点つけて火がずーっと灯ともっていく。灯ともっている間ずーっと暗闇を照らし続ける。智慧の光であります。皆さま方は火を灯ともした。ですが、智慧の光がずーっと続いているかどうか、続いているなくてはならない。後しよは贅言無用でありますよう。

「後しよは初しよをもつて本もととなし初しよは後しよを期きとなす」
私共の坐禅がそれであります。

平成十四年十月 合掌

人^{ひと} 試^{こころ}みに意根^{いこん}を坐断^{ざだん}せよ

道元禪師が、道を学ぶものの初心者のためにお教え示された『学道用心集』の一節であります。『学道用心集』は全部で十項目に分かれておりますが、第九番目の項目の一番最後の締めくくりにのお言葉であります。「人^{ひと}試^{こころ}みに意根^{いこん}を坐断^{ざだん}せよ」、「人^{ひと}」というのは諸君という呼びかけであります。「意根^{いこん}」、これは考えるという人間の頭の機能のこと。これを「坐断^{ざだん}」せよ、坐禅でもって断ち切っちゃえ、こういう意味であります。

坐禅中は頭で何かを考えない、そういうことを止める時間です。とはいつても色々頭の中に浮かんでくる、これは本能的なものであります。囚^{とら}われない、考えを追いかけない、初心の時にこれを出来るようにしないと、幾ら長くやっても頭の中にいろんな考えが浮かんで、その考えを追いかけて坐禅を終わってしまふ。これでは何にもならないのです。何年やってもそれが訓練されていないと駄目。足を組むことが難しいと思っていたらんでもない、坐禅は頭で考えない！これがいちばん大事なんです。身体^{からだ}の諸作はたいしたことはない。坐禅の難しさは頭で考えない！これです。つまり自分で自分の心^{こころ}をコントロール

する。これが坐禅のいちばん最初。それをいみじくも教えておられるのが、この「坐断^{ざだん}せよ」、坐禅でもって断ち切っちゃえ！それが出来れば“十中八九は忽然^{こつねん}として道^{みち}を得^えることを得^うべし” ころおっしゃっている。十中八九、先ず殆^{ほとん}どの人はいま仏道の真^まっ只中で仏道を文字どおり自分自身が行^{おこな}じ抜^ぬいているんだ！それをハッキリと自覚し見据^{みよ}えられるんだ！そういうふうに必ずなります。こういう懇切なお示しであります。

その意味で坐禅は一つの信仰であります。坐禅を信じること！先人の教えを信じること！それが出来ないと思^{おも}う駄目です。こんな足の痛いこと辛いこと、これじゃあもう次は止めよう、そんな道念^{だんねん}がない人では駄目。足は誰でも痛いんです、何十年坐っていたって痛くない坐禅なんか無い。それは慣^なれれば何ともない、それよりも頭で考えない、一条の綱^{つな}のようにズーツと坐り抜く！自分^{みづか}を止^やめてしまふ、天地宇宙の波長と一緒にあって、淡々と坐り抜きたいものであります。

人^{ひと}、試^{こころ}みに意根^{いこん}を坐断^{ざだん}せよ

平成十四年十一月 合掌

声のうちに成道し

声のうちに光を放つ

『正法眼蔵』「仏向上事」の巻の一節であります。これは仏様の悟りのあり様を示されたお言葉でございます。声というのは天地宇宙の声であります。天地宇宙の響きであります。それを耳で聞き眼で聞く、或いは身体全体で聞くということではなくてはならないのであります。お釈迦様は十二月八日の朝、明けの明星をご覧になった途端に悟りを開かれた。これを成道と申しておりますが、お釈迦様は明星は眼で見ただけではない、身体全体でご覧になった訳であります。同じ様に私共は声を聞く、音を聞く時に耳だけで聞いている。これが普通凡夫のあり方ですが、坐禅人は身体全体で聞く、こういうことではないといけないのであります。

それには如何したらいいのか、自分を無くすればいいんです。自分を無くすると天地宇宙の響きが全て自分の波長と同じになります。自分が何の彼という名前のついた人間でなく、天地宇宙の中の一齣になれば、天地宇宙の声、響き、うねり、光、ありとあらゆるものが自分の波長と一枚になる。ですから聞こうと

思わなくても、見ようと思わなくても、触れようと思わなくても、天地宇宙の方から私共の方に飛び込んで来てくれる。こういう風光であります。素晴らしいものは素晴らしい、素晴らしいものなんて無い、そういう誠に純真な何のはからいも無い、何の衒いも無い、素直なままの有様、それが私共とブツ繋ぎになるんです。今ここに坐っている、自分を止める坐りであります。自分を無くする坐りであります。この無心の時に天地宇宙とブツ繋ぎになります。

お釈迦様のいみじくも成道というものは同じであります、菩提樹のもとで静に坐られる。そして更に明けの明星がキラッと光った！途端に天地宇宙と自分が同じなんだ！ということをお悟りになった。これが釈尊の成道であります。私共と同じ生身の人間です。ならば私共もお釈迦様と同じ坐りをすれば、素晴らしい風光が向こうからやって来てくれる！そういう坐を今朝法恩の坐として、お互いに“しっかりと坐りたい”ものであります。

「声のうちに成道し声のうちに光を放つ」

平成十四年十二月成道会 合掌

他^たをもて我^{われ}を顧^{かえり}み昔^{むかし}をもて

今^{いま}を鑑^{かがみ}見るべし

『正法眼蔵』「弁道話」の巻の一節であります。年末はよく反省の時期だなどと云われます。今日をいれて十日間、まだ反省の時期にはやや早いかも知れませんが、少なくとも大晦日には我^{われ}を顧^{かえり}みるということをすべきでありましょう。

「弁道話」の巻というのは前半と後半に分かれていまして、後半は十八の問答体からなっております。その問答の一つに、世間在俗の人はいったい仏道を身につけられるのかどうかという質問、道元禪師が勿論自問自答されている訳で、それにお答えになつて「仏法の世界には在家も出家もないんだ」ということを論^{ろん}され、そして今のお言葉が続きます。

優れた在俗の人は“わんさ”といふんだ、出家も在家も仏法の前には平等だ、と云うありがたいお示しであります。そして「他^たをもて我^{われ}を顧^{かえり}み」自分を反省するには他を、他人でもよし旦那様でも奥様でもいい旦那様や奥様の仏さまのところを鑑^{かがみ}とする。誰でも仏さんがある、そこを鑑^{かがみ}とします。また昔の人をもつて今の鑑^{かがみ}としなさい、こういうお示しであります。本当に我が身

を顧^{かえり}みる、反省をするということの大切さは、その反省する心が、反省する心自体が私共の真実の自己だからであります。この心を私たちは大切にしなければなりません。それが本当の信仰であります。信仰生活というのは、本当の自己に生きることです。仰者の姿でなくてはならない。ですから本来は年末のみならず毎日自分を顧^{かえり}みなくてはならない。毎日真実の自己でもつて顧^{かえり}みなくてはならない。こう云うことになるのでありましょう。まず今一時の坐禅であります。この坐禅で真実の自己というものが丸出しになれば、どんな反省もへちまありません。

「他^たをもて我^{われ}を顧^{かえり}み昔^{むかし}をもて今^{いま}を鑑^{かがみ}見るべし」

平成十四年十二月 合掌