

天德山龍泉院

住職 権名宏雄老師

平成十八年
月例会

口

宣

第九号

龍泉院參禪会

いわゆるしやうじん 所謂精進といつは名利を

もと 求めず声色を愛せざるなり

道元禅師の漢文の語録であります『永平広録』十巻が伝えられて
おりますが、その第六巻の一節であります。

「精進」とは細やかに努力しなさい。一 所懸命努力せよ、そついで意味に使われておりますが、道元禅師の「精進」という言葉は、ただ努力せよということではない！ モット内面的な宗教性の深いものを秘めておられる。それは何かといえますと、「名利を求めず声色を愛せざるなり。」「名利」はいつまでもなく名譽心、自分の利になること、名聞利養といえますか、そついつものを求めるのは「精進」ではない。それから「声色を愛せざる。」「声色」とは目に映るものや私共が手にするものをいのですが、外境のことをいつこともあります。

道元禅師のお言葉の意味を本質的に考えますと、「声色」といいますとモノとお金、こつ考えるとわかりやすい。人間がいちばん欲しがるのがモノとお金であります。それを「愛せざるなり。」「愛」は仏教では

いちばん嫌う、愛情を嫌うのではない。「愛」という意味は執着心です。

それに取りつかれてしまつたという意味が強い。これはいけない、こついで意味であります。精進努力とは単なる一 所懸命モノを行うことでなく、その中身は精神的に「名利」を離れたモノやお金に関係の無い努力でないといけないよ、そつでないよ、モノにならないよ、こついで教えてあります。案外私達が努力するといつのはモノやお金ため、或いは精神的な「名利」とお金であることが多いんですね。それは普通世間の努力かも知れないが仏法の世界ではない！ 仏法の世界では一切離れたところなんです。それでないと本当の根源的な自分の改革、命の素晴らしさの自覚、そついったことができない、こついで教えてあります。ですから私共も、ただ坐禅を長く時間をかけて費やせばいい、暑いときも寒いときも努力すればいい、これだけではいけない！ それではなく、名利を投げ打つて、モノやお金に関係がない！ これが仏法の行であります。このことを深く味わいつつ坐りたいものであります。

いわゆるしやうじん 所謂精進といつは名利を求めず声色を愛せざるなり

平成一八年一月二二日

合掌

懇々として偏に参窮し

参じ之き復た窮め之け

『良寛詩集』の一節であります。「懇々」は懇ろに、「偏に参窮し」は専ら参じ窮めるといふ意味であります。

「参じ之き復た窮め之け」、同じことを繰り返しておられます。これは道に参ずる、道を窮めるといふことはこうでなくてはならない、こうでありたい！ 良寛さまでありますから、人に教え示すというよりも、こうなくてはならないということを詩に託したものであります。

要するに、一言でいえば徹頭徹尾参じなさい！ 一つ一つことに尽きるかと思えます。私たちは禅に参じ仏道を参学しております。参ずるといふことは、ただコツコツと実践努力する。これ以外に無いのであります。これが学道というものの基本態度であります。

ですから道元禅師も「ただ仏法のために仏法を修す即ちこれ道なり」と仏道に参ずるといふこと、禅を学ぶといふことは、自分のためではない、人のためでもない、何のためでもない！ いうならば仏道のため

ある。一つ一つお示しが『学道用心集』にございますけれども、全くその通りであります。自分のためだ、人のためだ、誰のため、そういうのをタメ坐禅というのでありますが、タメ坐禅では駄目なんです！ タメを忘れて仏法漬けになる。これが本来の学道であります！

箆のりばに水を入れるといったのは蓮如聖人ですが、箆の中に水を入れたら漏ってしまう、漏らないようにするには、水の中に箆を入れればいい！ 一つ一つ意味であります。つまり仏法漬けになってしまえばいい、自分が仏法の中に入り込むのではない、仏法漬けになってしまえばそこからもう出られない。一つ一つ道理であります。

要するにコツコツと努力を重ねていけば眞実の世界、眞理の世界！ と感応道交してまいります。眞理の世界は無常です。

その無常の眞只中で息をして、いま坐っている！ それが学道の姿であります。何も考えない、ただ坐る！ それだけであります。

「懇々として偏に参窮し参じ之き復た窮め之け」

平成一八年二月二六日

合掌

仏道をもとむるには

「道心をもとむるには」

『正法眼蔵』「道心」の巻のいちばん最初のお言葉であります。「道心」とは、道を求める心であります。いうまでも無く、道は「仏道」であります。仏教では無い、仏教と仏道は違います。仏教を知るには書物を読めばいい。今ではCDROMでもテープでもいろいろな知識が得られる。或いは寺へ行けば何かしら仏教的な見識は得られる。「仏道」はそれとは違い、自分が仏の道を実践してゆく生きざまであります。これが「仏道」でありそいつた心を常に抱く心が「道心」であります。ですから「道心」というものは、自分で持っていると思っても本物でないこともある。何時でも、いのちばんに坐禅堂へ入って坐っている方、如何にも「道心」が深いように思えます、ところが格好のよき、パフォーマンスでやっている人もいる。本当の「道心」は目立たない、目立たないところで着実に本物をやっている。これが本物の「道心」であります。わが胸に手を当てて見るとそれがよく分かります。要するに「道心」は、

自分の我の心、我が心、これを先としてはいけないよ、と道元禪師は仰っています！ 何を先とするか。これは仏の説かれた法を先としなさいと仏法というものが何時も先でなくてはならない、自分の我の心が先ではいけない！ こう仰っております。ですから仏法を学び実践していくということは、取りも直さず素直になり切ることであります。

坐禅は仏法漬けである。私信を全く無くして、教えにそって只坐ればいいというのはそれでありませう。私共は家庭の中の自分の立場、職場における自分の立場、住んでいる地域での自分の立場、様々な立場がございます。仏法の世界はそれを全部止めてしまつて。それではなくては仏法にならない。仏法を先とするということはそういうことです。道元禪師の仏法は正しく「仏道」であります。己の立場をかなぐり捨てる、一切止めてしまつて！ 法を重んじ身を軽くするということはそれなんです。法を重んじ法が先に立つて自分のことなんか考えない。こういう心で坐る、身と心を挙げて全身で坐る！ これが坐禅であります。

「**仏道をもとむるにはまず道心をもとむるべし**」

心を以て仏法を計校する間は

万劫千生にも得べからず

『正法眼蔵隨聞記』の一節であります。「計校する」というのは、

様々作為的に計らいを凝らすということであり、だから「心を以て
仏法を計校する」というのは、自分のつまらん心が先にたつて、仏法と
いつものをあれやこれや思い巡らして自分中心的な解釈をする。そつ
う間は「万劫千生にも得べからず」、何が得べからずかといえば「仏法」
であります。本当の仏道、仏法はそんなことをやっている間は一生涯か
かつたつて身につかない、何も得るところも無い。こついう意味であり
ます。

要するに、頭の働きを捨てきつたところにこそ仏法というものが本
当に身につくんです。「こついうことを我々は理解している。私も何度も
申している。頭ではそついうことが分かっている。ところが身体でズシ
ンと納得していない。それが悲しいかな普通の人の坐禅であります。

坐禅を行うには様々な理由があり目的があり、意図があつてやろう、

こついう気持ちになつたんだと思いますが、我々の坐禅はそついう目的
を止めちゃう、目的の手段ではいけない！これが道元禅の根本であり
ます。目的のための行、目的のための坐禅、そついう意図的な心を全部
止めちゃう。そして只天地宇宙と呼吸が一つになる。これが道元禅師の
教えられた仏法であり、坐禅であります。

妄想は絶え間なく浮かんできます。浮かんできたつてかまわない、
只それだけです。只淡淡と坐る！その時、何時の間にか仏法が身につ
いてきているんであります。

この『隨聞記』のお言葉の後に、道元禅師は直ぐ「道を得ることは
正しく身を持って得るなり」。

仏道を身につけるといふことは、いふまでもなく身を以つてなる。
心が先じゃ無い、身をもって得るんだ。だから坐り方、姿勢、呼吸、そ
ういふものが根本なんですよ。何よりも形が先であるといふのでありま
す。とついうことを眼目に据えてシツカリと坐りたいものであります。

「心を以て仏法を計校する間は万劫千生にも得べからず」

平成一八年四月二三日

合掌

坐禅せんと修学する人

先ず地盤を堅固ならしむべし

横浜の總持寺を開かれた瑩山紹瑾禅師の示された『瑩山和尚之法語』

という作品の一節であります。「坐禅せんと修学する人」、いうまでもなく坐禅を学び修行していこうと志すものは、先ず「地盤を堅固」にしなければいけない。建物を建てる場合、地盤をキチツと形づくる。これは鉄則であります。地上に物を造る、手抜きしたのではどうしようも無い、当然であります。「堅固」にする、かたいという字を二つ続ける。

それと同じように坐禅修学をしよう！ 、「こう」いう志の者は、先ず地盤堅固、地盤をドッシリ堅固にしなくてはいけない。「地盤堅固」とは一体何であるかというと、「生死事大無常迅速」を常に心に留め置くことである。「生死事大無常迅速」は提唱の前に打たれる開講板、厚い板に書かれた言葉であります。「生死事大無常迅速」であるから時を疎かにしてはいけないという四行四句が書かれております。我々が坐禅をしようとする時には「生死事大」である。生死の問題は最大の一大因縁であ

る。時というものは一刻も待ってくれない！ 、「こう」いうことは、仏教を学んでいる者は皆知っている。何度も聞いています。ところが厄介なことに、自分はまだ元気である。坐禅が出来るのは健康だから出来るのであって、大病を持っていると出来ません。そうしないと「生死事大無常迅速」が身につまされてこない、こういうジレンマがあります。人間は常に生きようとする意欲、生命力が旺盛であります。またそうでなければならぬのであります。ところがそれが強ければ強いほど、自分がマダマダ長生きをするんだ、こんなに元気なんだ、というおこりによって生死事大無常迅速」が身につまされてこない。こういう厄介なジレンマの中に生きている。これをどうしたら乗越えるか、乗越えられるか、それは今坐っている、この一坐一炷が最後だと、これしか無い！ 次は自分がいない、来月は坐れない、今日限りでお終いだ！ 、「こう」思うと今日の坐が本物になる。それしか無い！ 、「これが「生死事大無常迅速」を自分のもの出来る唯一のあり方であります。

「坐禅せんと修学する人先ず地盤を堅固ならしむべし」

平成一八年五月二八日

合掌

無上菩提の人にてあるをり

一これをほとけといふ

『正法眼蔵』「唯仏与仏」の巻の一節であります。「無上菩提」、いつまでもなく、この上も無い悟りの世界！ そういった世界を体現している、坐禅によって現れるのであります。この上も無い素晴らしい悟りというものが現れる、これが道元禅師の教えられた 只管打坐 の坐禅であります。そして「無上菩提」の素晴らしいお悟りの心、こつという心になる。それを「仏という」、素晴らしい悟りそのものになりきっている。これを仏といわずして何といえようか！

仏教一般では、それは段階的に段々心を高めていく行、こついわれておりますが、道元禅師はそうでない。万事を休息しシャキッと坐ったとき、仏祖の道になつた坐禅を行ずるときに仏となる。それをにおいて仏は無い！ こつというお示しであります。するとどんな凡夫でも仏になり得るんです。これが有難い！ これはどんな人間にも汚れの無い真実の仏心があるからこそであります。よく裁判官や検事さんが一片の良心が無いからこれは死刑だ、こつという判決をします。一片の良心も無い

人間なんか一人もいない、だからあれは嘘。基本的にいえばそついうことになる。道元禅師をはじめお祖師様、お釈迦さまはいつまでもなく一切衆生本来成仏である、悉有仏性である。それを私はただ取次いでいるのに過ぎない。私自身それを信じております。信じていなければ取次ぎも出来ません。今晚『普勸坐禅儀』を、明朝『般若心経』等を読誦いたします。何のために読むのか、これは仏様へのご供養であります。その仏様は誰なのか、お釈迦様でもありませんが自分も仏。自分で自分に供養する。なぜならばお経の言葉と、それを読む私達の清らかな心が一致する、一枚になる。だから仏様のご供養になる。ご先祖のために読経すればご先祖がそれで喜ぶ、坐禅も同じことであります！ 己の内なる清らかな心が安らかに落ち着く。その心が信じられ喜ばれるからまた坐る。こつという循環になっているのであります。行と信によって行が深められる。この一炷から始まる一夜接心七炷の坐、読経、作務、食事、全て坐禅であります！ この行と信を確かなものにしませう！

「無上菩提の人にてあるをりこれをほとけといふ」

己おのれを知しらんとするは

人間にんげんの定さだまれる心こころなり

『正法眼蔵』「仏向上ぶつじやうじやう事じ」の巻の一節であります。端的に申しますと、

本当の己を知ろうとするのは、人間のもっとも定まった心になったときでありませんが、これが易しく無い。坐禅というものは自己を見極める行であります。本来自己というものは分からない、己れというものが分かっていない。人間は誰でも良くいえば生きる意欲、エネルギーを発散し外部から物を、物だけではない、ありとあらゆるものを摂取して自分の物に少しでもして自分を拡大していきたい。こういう拡大増幅的な素質を持っていきます。知識欲はいいようですね、欲望の欲が始末が悪い、これがガン細胞のようにやたらに強い。一つの目標に到達すると、そこから新しい欲望がモリモリと湧き上ってきて次の目標に向かう。欲望は拡大増幅の性格を本来的に持っています。己れ、自己というものを逆に自分の方に向ける。「退歩の学」とよくいわれます。歩みを後うしろに向ける。そういうものを学ぶ行である！ そうしないと本当の己れというものが何だかわけが分からなくなる。脚下を見つめ己れを見つめる！ これ

が坐禅であります。「脚下を照顧」し己れを見つめると、己れの醜みにくさがまらなさに気がついてまいります。タッタ三十分か四十分かの一炷でもアー早く鐘が鳴らんかナー、足が痛いワイ、眠いナー、そういうつまらないダラシナイ自己に気がつくじゃーありませんか、これが自己というものの正体であります。ダラシナイ自己じゃない、一枚岩になって坐ることも出来る。頭の中に浮んでくるものに振り回されず、それを乗越えることも出来る。こういう素晴らしい自己も秘めている。素晴らしい坐出来るだけ発見してわが身を整える。これが坐禅の功德！ 無功德の行であつて功德が自然に具わる。よく禅問答で仏とは何か、教とは何か、迷いとは何か、様々偉い方に質問する。偉い方は対機説法でありますけど、「どう聞くお前は何だ」と逆に聞き返すことが多い、「お前さんは何だ」、自己究明であります。そういうマッサラな眼まなこが開けてくる。こういう功德が自ずから具わるのであります。根本は自己究明、退歩の学！

これに尽きるのが坐禅です。

「己おのれを知しらんとするは人間にんげんの定さだまれる心こころなり」

平成一八年六月二五日

合掌

一 発光菩提心を百千万

発するなり

『正法眼蔵』「発無上心」の巻の一節であります。「発する、菩提心を百千万發起しなさい。このお言葉は、修行というものは常に「発心や願心を発すべし」とのお示しです。初発心るときは真剣であります。

ところが日数が経ち、年数を経ることに坐禅の時間がこのくらいと分かりますから、惰性で坐禅をする恐れをなします。これがいちばんイケナイことであり、恐ろしいことである。だから常に菩提心を起すように気持をゆるくしてはならないよ！ という戒めの言葉に受け取られております。己れの心に常に鞭打つことが大切なのはいうまでもありません。しかし、私も実はそういうふうに、このお言葉を受け取っていただけであります。果たして道元禅師の真意は如何にと深く参究してみますと、どうも只、毎回、毎回、常に「百千万発」の菩提心を起しなさいと、只いつているんじゃない。菩提心は道心といつてもよろしい！ 道心とは、道にたいする己の積極的に求める心であります。単なるヤル気とは訳が違う。ヤル気とは人間が行動する時、仕事をす時、大切なこと

であります。菩提心とは単なるヤル気ではない。道にたいする心、仏道にたいする切なる願い心、これを常に起すことあります！

道元禅師の真意は更に深い！ それは何かといいますと、「修証一れ一等」といつて修行と悟りは一つである。行を行つとき、その行を無心にベストの状態で行っていること自体が悟りである。ところが我々は皆様方は、今自分が悟りの行を行っている自覚があるかどうか、ハツキリいつてまず無い！ それは何処が狂っているのか。こここのところを追求してみますと、道元禅師が「百千万発」の菩提心を起しなさいという中味は、その菩提心を起すとき、それが私共の生の命の働き、これを起しなさい！ こういう意味であると思われれます。命の働きとして、今自分が生き抜いて行をしている。この自覚が大事なんであります。その反対は頭で理解して納得していること、これをマANNERという。マANNERでは駄目！ 今この瞬間に自分が菩提心を起して、自分の生の命が生なまの命の働きをする。この自覚において坐る。これが道元禅師の修証観であります。「一発菩提心を百千万発するなり」

水鳥の行くも帰るも跡たえて

水鳥の行くも帰るも跡たえて

『道元禅師和歌集』の中の一首であります。夏は水辺に水鳥が集まって参ります。何処から来たのか、何処へ帰るのか、昼間飛んで夕方帰る鳥もある、直ぐ飛び立ってしまふ鳥もある。様々であります。帰るところは忘れない、帰る道は間違えない、見事であります。

道元禅師はそういうただ自然の中における水鳥の様を、それだけを詠ったのではない。やはり仏法というもののあり方は、こうありたい、こうなくてはならない、こういってお気持ちで詠われたに相違ないのであります。

前半の「水鳥の行くも帰るも跡たえて」というのは、いふなれば私共のありきたりの考え、思量を否定した、非思量の世界であります。後半の「さねども道は忘れざりけり」は、道が要めであり、本分であります。いふならば非思量の世界は、思量を超えた世界であって、考えてあそこへ行こう、此処へ行こうといふんじゃない。それでチャント間違

えずに本分が守られている。これが非思量の世界であります。『金剛経』に「**応に住すること無くして、しかもその心を生ず**」というお言葉があります。応に住することが無い。住するというのは、一つのこと心に留めてしまふ、執着して離れられない世界であります。住するところが無ければ、自ずから本心、本性というものが動きだしてくれる。

坐禅は計らいの世界ではありません。これだけ坐ればアアなる、この目的のためにこれだけ坐る、そういうものじゃ無い！ ただ坐ることが目的だ、坐ることが道だ！ そうしたことに徹する、それによって自ずから道というものが生じ、何時しか本分の世界に行くことができる。ですから妄想が浮ぶ坐禅じゃ駄目！ そんなものにとらわれない。どうしても妄想ばかり浮んできたらば、数を数えていけばいい、呼吸を数える。こういふことによつて妄想から離れることができる。

猛暑からチョット爽やかになっております。グッと引締めて坐りたいものであります。

「水鳥の行くも帰るも跡たえてさねども道は忘れざりけり」

平成一八年八月二七日

合掌

ただ今ばかり我が命は

存するなり

難いお言葉です。

『正法眼蔵隨聞記』の中の大変な一句であります。自分の命があると

いっつのは、今ばかりである！「ただ今ばかり」であるといっつのが、凄

いお言葉であります。過去からズーっと自分の命が続いているんだ。そ

して未来に続いていくんだと思っております。ところが『道元禪師』は

「ただ今ここに、自分が息をしているときだけ命があるんだ」、こっつ

いっつに受取り、生きていかなくはいけない！「こっついう教えであり

ます。このお言葉の直前には、有名な「人の鈍根といっつは志の至ら

ざるなり」といっつお言葉があります。鈍根、根気が鈍いとは、志が

至らないことを云うんだ！頭の良し悪しだとか、その他のことは全く

関係ない！志の至らないことを鈍根と云うんだ、こっついう厳しい

お言葉、切に志を懐く人はすみやかに悟りを得ることが出来る、と

いっつお言葉もいっつあります。根気が鈍いとは全く関係がないのであります。

切に志を出す、一所懸命自分なりに志を持って、それを盛上げてい

く。そっついう意思の人は速やかに悟りを得ることが出来る。こっついう有

そして纏めとして、「ただ今ばかり我が命は存するなり」と結ばれる

のであります。どうしても私共は自分の命はズーっと続いていくんだ、

こっつ錯覚しているんであります。あと何十年生きられるかどうかは分か

りません。今日、百歳くらいの方は沢山おられる。だが考えてみると腑

抜け長生きしてもダメなんです。チャンとしたものを持って命を永らえ

る。こっついうことでないといっつ道を歩む者の生き方とは云えない。仏道を

歩む者は錐をもむように歩む、死ぬまで歩み続ける、死んでからも歩み

続ける。これが道元禪師の「仏道を歩む」といっつことであります。そっ

であるならば、一時一時がかけがえのない一時であります。いまここに

まぎれもなく坐っている。この命の働き、命の躍動！これが全てであ

る。こっついう固い意志のあるもの、妄想なんかには惑わされない、そっつ

いっつもの虜にはならない。妄想は沸いてきます、沸いてきますが、そん

なものに負けない。こっついう坐禅でなくてはならないのであります。

「ただ今ばかり我が命は存するなり」

平成一八年九月二四日

合掌

愚かなるかな 仏に懐かれて 仏を

求め水に処りて水を求むるとは

道元禅師の漢文語録であります『永平広録』巻八の一節であります。

最初に「愚かなるかな」というのは、何と愚かなことであるかという意味であります。

「仏に懐かれて仏を求めている」、「こんな愚かなことは無い。」懐かれて「というのは、懐という字は、包み込む、という意味があります。全てを包み込む、仏さんは全てを包み込んでいます。我々が仏さんに包み込まれているんですね。これが身体で理解されていない、頭で理解することもどうかすると出来ていない。頭での理解と身体での理解はチョット違いますが、両方で理解されていないとダメなんです。それはどういふことか。私達の身の回りは仏さんだ、という意味であります。すると私達と仏さんが対立してしまう、そうじゃない。我々自身が仏さんである！ 仏さんに包まれて自分も仏さんを包んでいる。これが本当でなければいけない。大自然は全て仏であります。大自然の中の一部である私達も仏であります。本性はみな仏であります。これが仏に包まれ、

仏を包んでいるということなんです。それは水にありて水を求むる」といつています。「水に処りて」の「ある」という字は処と書きます。

水の中にあつて一所懸命水を求めている。こんな愚かなことはないんですね。どうして愚かなのか。それは気が付いて無いということ、仏に懐かれていながら、仏を求めることも、水の中に住んでいながら水を求めていることも全て気が付いていない、自覚されていない、こういうことなんです。では自覚とはどういうことか、人が大病を患った、どんな病いか。自分が患つてはじめて分かる。自分が病氣して、はじめてこういう症状だと自覚する。他人事でなく話してなく、自分の問題としてズシッと感じる。これが本当に気が付くということでもあります。要するに我々は仏さんであります。だから、道元禅師は仏からの坐禅だよ！ 懸命に本物の坐禅をすれば仏さんじゃないか、とおっしゃるのであります。つまらない計らいを止める、妄想の虜にならない、本性に徹する。『永平広録』のとおりであります。

「愚かなるかな 仏に懐かれて 仏を求め水に処りて水を求むるとは」

学道がくどうの定さだまれる参ま究きゆうには

坐ざ禅ぜん并べん道どうするなり

『正法眼蔵』「坐禅箴」の巻の一節であります。「学道」とは、道を学

ぶということであります。仏教を学ぶのではない、仏道と仏教は違います。仏教を学ぶのは書物から、人の話を聞くことから、誰でも簡単に出来ます。仏道を学ぶということは自ら実践することであり、頭だけで学ぶことは実際に役に立たない、観念的なことでは人間は変わらない。観念的なことで優しくなったり感動したりすることは出来ませんが、その人の心の奥深いところからのブズーンと来るものは変らないといわれています。変るのは何か、自分で実践してはじめて変るのであります。山頭火が「濁った水は流れて澄む」という句を作っているように、流れるという働きがないとダメなのであります。私共は体験上自分でやってみて大きな自信と、何とも表現が出来ないようなことが身に具わることで現実であります。人間の人格もそういうものであると思われ、いやしくも仏教を学びたいという人は、仏道を学ばなければならぬ

のであります。「定まれる参究には」とは、決った学び方には、という意味であります。もう決っているのだ！ それは何かといえば「坐禅并道するなり」、坐禅をおいて何があるか！ 道元禅師は断言してあります。

仏道というのは実践でありますから、坐禅以外にもいろいろな徳目がございます。写経であっても、或いは念仏、題目、様々な実践がございます。読経もしっかり。しかし、そのことと坐禅は比較にならない！

坐禅の素晴らしさは、他の実践にはおよびもつかない、こういう意味であります。「定まれる参究には坐禅并道」である。こう喝破されておられます。今日から明朝にかけての一夜接心、これは参禅会三十五周年という節目の行事であります。三十五年間にここで参禅された方が何百人おられるか、一千人にも上るかも知れません。その重さを背負って私達皆様方が坐っているのであります。僅か一日足らずであります。

お互いに中身の濃い、接心ならではの坐禅にしたいものであります。

「学道がくどうの定さだまれる参ま究きゆうには坐ざ禅ぜん并べん道どうするなり」

平成一八年二月二日 一夜接心 合掌

心を攝むる者は

心則ち定に在り

『仏遺經』、詳しくは『仏垂般涅槃略説教誡經』という名前のお経

は、お釈迦様がお涅槃にはいられる直前の二月十五日満月の晩に、嘆き悲しむお弟子さんたちを前にして最後の説法をなされた、その記録であります。したがって非常に素晴らしい内容のお経であります。その中に

「心を攝むる者、心を調える者は、「心すなわち定にあり」、誠に簡単明瞭な教えであります。禅定というものは、各自の心が本当に攝まった状態をいいます。心を散乱させないこと、もう一つは集中すること、専ら坐に徹するわけであります。坐禅のいちばん基本的な教えであります。これがなかなか初心の方には出来ない場合が多い。心が様々散乱する、散乱するというよりも妄想・妄念が次から沸いてきて心を支配してしまふ。永年坐っているベテランの方でも、チョット油断をすると様々な考えに心がとらわれてしまふ、なかなか集中できない、こつこつこともあります。

人間は習慣性に支配されますから、坐禅の時、そういった状態に任せなければ、坐禅をしているのは姿だけであって、心は坐禅をしていない。つまり、行が定まらない。行が定まらなければ智慧が具わるわけがない。こつこつ悪循環になってしまふ。お釈迦様は「心すなわち定にあり」と。定がキチット定まれば「世間消滅の法相を知る」とまでいわれています。世間のありとあらゆるものが全部わかるのです。これは定力です。つまり智慧が具わる。こつこつことをおっしゃっている。ですから私共は何としても心を攝める、集中させること、これに専念しなければならぬ。それには五分間、五分でいい、五分間何としても雑念にとらわれない自分、これを極める！五分間やってください、絶対出来ず。それがズット続くようになります。アー五分間出来たんだ、続いたんだ、これが大きな力になります。必ずなります！

これが「成道会」の坐禅！お釈迦様のお教えをチョッピリでいいから実践いたしましょう。

「心を攝むる者は心則ち定に在り」

参禅に非ずんば

眞の道を了知すべからず

『学道用心集』第七の最後のくだりであります。『学道用心集』は『正法眼蔵隨聞記』と並んで道元禅師が、道を求める人たち、学道者たちに懇切に残された教えであります。『正法眼蔵隨聞記』はかなり長い、六巻であります。学道用心集は、只の一巻、それが十の項目に分かれてあります。その第七番目の最後の一節であります。「参禅にあらずんば眞の道を了知すべからず」、了知というのは、ハッキリ承知する。ストーンとみぞおちするという意味であります。参禅でなければ、仏道を求めるという眞の道は、みぞおちできないのであります。

この直前に「仏道を欣求する人」、つまり仏道を喜んで願い求める人は、参禅でなくてはダメなんだ！と私達は仏教の教えを知ろうとする場合に、先ず書物を読む、これは誰でも出来る、或いは人の話を聞く。そこで得るものは何か、感動・感激の世界であります。心打つものに遇えば感銘・感動をます。ところが、それは頭での、感銘・感動の感覚で

あって自分の身体で、全身で受けたものではない。眞の参禅という世界は、自分から実践・実行して、はじめて得られるのであります。ところが、この一時の坐禅が妄想坐禅で終わる、雑念の虜で終わってしまうなら、こんなモツタイナイ時間の浪費はないのであります。妄想坐禅は、何年坐つていようと同じ。五年、一年、二年、三年、坐つていても雑念坐禅をしていれば何にもならない！一回、二回の坐禅でも本物の坐禅をやっていた方がマシです。

考えてみれば何年坐禅をしていても雑念に囚われてしまつ、雑念だらけ、何のためにやっているのか、心から恥じを感じなければいけない。本物の坐禅は、雑念に囚われない！

己丸出しの坐禅は訓練です。やる気です。そのつもりでやれば、必ず出来る！初めは半跏趺坐しか出来なかつた人が、結跏趺坐が出来るようになるのと同じです。坐りをキチツと整え、雑念にとらわれない本物の坐禅を、今年の締めくくりとしましょう！

「参禅に非ずんば眞の道を了知すべからず」