天德山龍泉院
住職 椎名宏雄老師

平成十九年
月例会

口宣

第十号

龍泉院參禪会

諸仏しよぶつかならず威儀いぎを行足ぎんそくす

これ行仏ぎんぶつなり

『正法眼蔵』「行仏威儀」の巻の一節であります。「諸仏」は諸々の仏。仏といっても古い仏さんという意味でなくて、我々仏教の大先輩といえますと、大変身近に感じられる方々であります。そういう方々は必ず「威儀を行足」、キチツとした立ち振舞、という意味であります。

「これ行仏なり」、素晴らしいお言葉です。「威儀」を身に着けて行っていれば、そのままが「行仏」、実践している仏さんだ！ こういう意味であります。「威儀を行足」することが素晴らしい仏法だというお示しであります。決った通りの行いをキチツと行う、ルールに適った行いを営むということでもあります。ルールに適ったというのは、先人たちが苦心してつくり上げた決まりであります。道元禅師は常に先人に習え、立派な仏さんたちに習えと示されています。それは永年の修行経験から

自然に調えられたルールであるからであります。坐禅は正しく仏法の根

本行であります。「坐禅儀」に親しく説かれておりますように調身・調

息・調心！ これが決まっているか決まっていないか関わっております。

まず坐り方をキチツとする！ 坐り方が調っているか、足は結跏趺坐でも半跏趺坐でもよろしい。

正しい法界定印がその上に組まれているかどうか、ツブレた手になっていないかどうか、背筋はピシツと伸びているか、眼は一メートルほど先に視線を静かに落とすような角度になっているか、肩を怒らせないでシツカリした形になっているかどうか。

次は呼吸！ 呼吸が整えば自然に心が調う。これが坐禅の「行仏威儀」であります。基本的なことをキチツと行うことでもあります。そしてその「威儀」が調えば「これ行仏なり」、仏という本性がこの行の上に現れでた働きののだという意味であります。

誰でも必ず「行仏」となれる素晴らしいお示しであります。年頭の一炷、「行仏」としての坐りを決めましょう。

「諸仏しよぶつかならず威儀いぎを行足ぎんそくすこれ行仏ぎんぶつなり」

平成一九年一月二八日

合掌

坐仏し作仏するを発心と称す

『正法眼蔵』「発菩提心」の巻の一節であります。「坐仏」は言つまでもなく坐る仏、「作仏」は仏となること。

道元禅師の教えられた坐禅は「坐仏」である。はじめから「作仏」である。坐つた仏さん、仏となつた我が身、こつという意味であります。

何故、この凡夫が坐れば仏になるのか、それは凡夫が凡夫であつて凡夫で無くなるからである。坐禅は仏さんの行で、凡夫の行ではないのであります。何故ならば、普段の日常生活の時のような思量分別、これを無くしているからであります。無くしていなければ凡夫の坐禅。そうではなくて本来は誰でも仏さん。仏さんとしての本性をシツカリと身につけることです。丸出しにした坐禅でありますから、「坐仏・作仏」である。頭の中でつまらない考えを凝らさない。雑念は入ってきます。人間ですから頭は常に働いている、眠つてるときも働いている。それを殺すことは出来ない、ではどつしたら良いかといえば、雑念に囚われない、追いかけない、これだけでいいのです。そして本来の己、本来の自己に

徹する。それが「坐仏」であり、「作仏」である。こつして「坐仏」、「作仏」になつたことを「発心と称する」、こつと言われるのであります。

「発心」は言つまでもなく「発菩提心」で、菩提を求める心、道を求める切なる心、これが「発心」であります。「発心」は坐禅を初めてやるつ、そして臨んだときに「発心」が具わっている。ところが回数を重ね年を経るに従つて「発心」は退化します。最初のあの緊張した厳肅な己は何処へ行つたのか、惰性で坐る場合をよしとしないのであります。だから「発心」は百千萬発も、常に起きなくてはいけない、こつ教えられております。道のために切なる心を起す。これは常に良いきっかけを自分で掴んでいかななくてはならない。常に心の琴線に触れるような気持ちで坐らなければならぬ。「発心」の在り方、それには年齢も性別も全く関係なし！常にフレッシュな心を起して坐るかどうか、これに懸かっています。新しい方は勿論、古い方も常に「道心」を起す！それは「坐仏し」「作仏」することである！肝に命じたものであります。

「坐仏し作仏するを発心と称す」

平成一九年二月二五日

合掌

旧事きゅうじの見けんを存ぞんすること勿なれ

新条しんじょうの知ちを逐おつ莫なれ

『良寛詩集』の中の二句であります。良寛さんの漢詩は沢山残されております。その中で坐禅を楽しんでいる詩、長い長い冬の五合庵を、早く春が来ないかなー、春を待っている情景。或いは春になって村里にありて子供たちと同行行を行っている情景、故人を悼む詩、と非常に多彩であります。その中で案外坐禅について頌っている詩は少ないのであります。その少ない中に「旧事きゅうじの見けんを存ぞんすること勿なれ」。

「旧事きゅうじ」とは旧ふるいことと書きます、「見けん」は見解、考え方、「存ぞんする」とは囚こわれるということです。そういうものに囚こわれるな。坐禅は道元禅師や瑩山禅師の教えの通りにやればいいんだ。そこに我見わけんを持ち込むな、こういう意味であります。仏教や禅は極めて古い伝統があります。そして仏祖と呼ばれる大先輩の方々が血ちみどろになつて不退転ふたいてんの努力をされたのであります。その中で生れた坐禅のルール、心構え、ただ上に順じていけばいいんだ。これが「旧事きゅうじの見けんを存ぞんすることなかれ」の意味であります。現代人は、とすると古いものを突き破つて新しい

新天地を開拓して行く、世の中の発展。会社でも、職場でも常に要求されるのであります。それはそれで確かではありますが、仏教の行ぎやうといいますが、言葉は悪いかもしれませんが保守的ほしうてきであります。学歴がくれいの欠片かけらも持ち込んではいかん！ だから永い伝統が培つちかわれているのであります。それに順応して行けばいいんだ。むしろ余計なことに心こころや業わざを費つやさないように、そういう老婆親切らふせきせつていから、こういう言葉が出でされているのであります。従つて私共はその通り守ればよいのであります。

「新条しんじょうの知ちを逐おつ莫なれ」新しい知識、そんなものを追いかけるな！ そんなものでもって坐禅をしたって何にもならない。こういうものを全部止める！ 非思量ひしりやうの境涯きやうがいであります。非思量ひしりやうの境涯きやうがいは、そういう自分の醜みにくい計らいを全て止める。マッサラな心になつて仏祖の教えに順じ、ただ淡淡々と坐る。それだけ！ 世間の時代感覚とは逆の行き方であります。退歩たいふの学がくであります。時代は現代ほど悪くなつていゝ。人間も悪くなつていゝ。そんなものに振り回まわされないい。仏祖の教えに順じて只坐る！ 「旧事きゅうじの見けんを存ぞんすること勿なれ新条しんじょうの知ちを逐おつ莫なれ」

坐禅と云うは閑に坐して

念を静めて寂靜湛然なるを

坐禅と云うなり

鶴見の総持寺を開かれた瑩山紹瑾禅師の仮名法語。カナ混じりで分り易い仏教や禅の教えを示された作品であります。

この『瑩山和尚法語』の中に、坐禅に対する真に感銘するお示しがございます。「坐禅というは閑に坐して念を静め」、閑というのは静かなところ、静かな環境のところまで坐りなさい。そこで「念を静め」。念というのは物を考えることをいいます。これは生きている証拠であります。呼吸をしているのと同じで頭が正常に働いていることですから、念が起ること自体はいいことでも悪いことでも無い。命の躍動の印であります。しかし坐禅中は念を静めなさい！ 次々沸き起こってくる考え、念というものを静める。「静める」というのは無くすことではありません。起こってくる考えに煩わされず、それをドンドン追いかけて行かないことなんです。それにはどうしたらいいか、「寂靜湛然」でありな

さい。水が深い淵にあって静かな様子、水が深く溜まっていても全く波風が立っていない状態、こつこつこつこつにならなくてはならない。静まりかえった心境！ 坐禅のときは出来るだけそうなりなさい。これは木や石のような無生物になれということではないんですね。人間が死んだような状態では無い。生きて躍動する命が水面下にあつて、しかも表面は淡々と波を起こさない状態。それは見るもの、聞くもの、考えに心が奪われていない状態。正にそういう状態であります。

道元禅師は有名な「坐禅」というタイトルの歌で 濁りなき心の底に澄む月は波もくだけで光とぞなる と詠われています。淡々と水を湛えていながら全く表面が波風が立っていない状態！ 坐禅はこうでなくてはいけない。自分の心を静め如何に淡々とした寂靜湛然の状態になってスーと一炷坐れるかどうか、初心者の方は三十秒でも一分でもいい。そういう状況をつくりだすように努める！ お互いに天地風光正に春爛漫のよき時節。新たな心構えでシッカリと坐りたいものであります。

「坐禅と云うは閑に坐して念を静めて寂靜湛然なるを坐禅と云うなり」

平成一九年四月二日

合掌

作すことの難きに非ざるなり

よくするの難きなり

『正法眼蔵隨聞記』の中の一節であります。行うことが難しいのではない、よく行うことが難しいのだ。言うは易く行い難しと言われるように、基本がいちばん大切であります。坐禅は特にあてはまりません。

初めて坐禅をやる方、ベテランの方も初めての坐禅を思い起こすとそこにヤル気、道念とまでいなくても発心が、何らかの感激的なことが自分なりにあったのであります。ところが三年、五年、十年やっていますと一炷という時の流れ、時間の長さを身体で会得していますからウツカリすると坐禅が情性になる、ウツカリしなくても情性になりがちであります。すると、道念も感激も全て失せてしまう。情性化するというのがこれです。情性的になると人間は形だけしか残らない、心が伴わないで形だけになる。本当の坐禅をしているかどうか！ 姿勢だけの問題ではない。調身・調息といいますが、体形的なものの年齢的なものもありませんが、その人なりに本物の坐禅を本当にやっているかどうかであります。一炷が雑念の虜で終わってはダメ！ 雑念の虜にならない

よう努力工夫しているかどうか。情性になってしまったことに対して、どう自分を初心に戻すか、一回コツキリ、もう今日でおしまいだ！ 次は出来ない、この気持ちで一炷坐る！ これしかないのであります。

よく引かれる話しに、念仏ばあさんの話があります。ばあさんが生前常に念仏を唱えていた、ある時ポツクリ死んでしまったので誰しも、あのばあさんは極楽へ行くだろう。ところが閻魔大王の下に連れてこられた。閻魔大王は地獄へ叩き落とせ！ ばあさんビックリ仰天、私は山のように大八車に念仏を積んで持ってきました、何で地獄なのですか。それならそれをフルイにかけてみる。フルイにかけてところ本物の念仏は一つしか残らない。それは生前、原っぱで大雷雨に会って火柱が立つて近くへ雷が落ちた時、一心不乱に震えながら念仏を唱えた、この一つだけが本物の念仏だった。これはお話しであります、誰もそれを笑うことは出来ない。我々は念仏でなく、本物の坐禅をやっているかどうか！

「作すことの難きには非ざるよくすることの難きなり」

平成一九年五月二七日

合掌

道を明らめ心を証するにしよう

すべて分外に向かいて

求むるにやなかれ

瑩山禅師の著書、『伝光録』 第十三節のお言葉であります。

瑩山禅師は道元禅師の仏法を根幹に据えられ、それを一般大衆に広く敷衍された仏法であると言われております。

道を求めるといふことは、どいうことか、「道を明らめ心を証すること」である。道は言つまでもなく仏道であります。仏道の実践の在り方を明らかにする、そしてここを証する。これがいちばん大きな眼目である。そのためには「全て分外に」むかつて「求むるなかれ」。

外側に求めても駄目だ、各自内側に向かつて道を求めなさい！ かういう意味であります。私たちは日常、普段の生活で外のものばかりに心を向けております。何時も外界に振り回されている。ところが仏道を求めることの本筋は、これでは駄目なんです。外に向けている心を止めて、内側へ一八〇度転換しなさい！ かう言われるのであります。

仏道を学ぶと言っても、本の読み方もあるし、経本の唱え方もある、坐禅をするにしても身体作法がある。

瑩山禅師がここで言われるのは、そういうことを超えて、最後には自分だ！ 自分の心であります。この才オチャクな自分、外界に振り回されている己、これを止めなければ仏道は得られない。これは真に至難の業。至難の業ではありますが要するに雑念を止めて、坐ることに徹する以外に何も無い！ そのときに己の本性、己の命に全部かかっている。それだけでは無い、家族からも、職場からも、色々な人から支えられている命が、今ここで拘わっている。そういった命の働きとしての坐禅に徹する。真に得がたい貴重な一時であります。しかも皆さんと共に坐る。自分だけじゃない、だからやれるのです。七炷の坐、真にありがたいこととあります。一炷たりとも疎かにせず、共にジックリと坐りたいものであります。

「道を明らめ心を証すること全て分外に向かいて求むるにやなかれ」

暦日は短促なりといえども

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。意味は誠に簡単です。「暦日は短促」、日が経つのはアツという間である。

「学道は幽遠」とは、永遠の奥の深い道、こつこつ意味であります。このお言葉の前に、人というものは「学道」をしなかったならば、どうなるか、を示されております。「学道」をしなないと、外道や極悪人の道に落ちてしまつ、と道元禅師はおっしゃっている！ 外道とか極悪道に落ちる。それでは人間として誠に哀しいことである。だから我々は道を学ぶのだ！ こつこつ示されております。そして「学道」には、こころの学びと身体の学びがある。こころの学びというのは、菩提心を起すことを目指せ！ それには偉い先輩、仏祖の教えられたことをお手本にして、それを学びとれ！ これがこころの学びであると示されております。そして身体の方の学びは実践である！ 我々にとっては坐禅であります。坐禅は常に初心に帰る！ 初心に帰るといふことは、それまでの自分

の蓄えてきた、標準、価値観、モノサシを全部止めてしまふ。全部取り払つて、ここに一個の生の人間が息をしている。そして只坐っている！ 大自然の中で、大自然の一つとして、ただ坐っている！ それだけであります。何のタレベイという名前も無い、名前をつけられる以前の自分。まして肩書きなど何にも無い。社会的地位も、何も全部止める。そして只坐る！ この時、本来の自己が丸出しになる。繰返し、繰返しの坐禅！ 繰返し、繰返しの体験の積み重ね！

頭で考え頭で覚える知識と違つ、智慧というものが、何時しかそこに具わつてくる。そして何時しか、道というものと親しくなる！

これが「学道」であります。

「学道」の道は、ただ繰返し繰返し、愚の如く魯の如く、繰返していく。それしか無いのであります。

新しい人も古参の人も、この「幽遠」の道を常に、新しい実践を失わずに、只淡々と努めたいものであります。

「暦日は短促なりといえども学道は幽遠なり」

平成一九年六月二四日

合掌

心意識の運転を停め

念想観の測量を止めよ

有名な『普勸坐禅儀』の中の一節であります。こころの状態、こころの在りかた、坐禅中におけるいちばん重要な点を道元禅師がお示しになられた要点であります。道元禅師の坐禅は頭の中をカラッポにして何も考えない、ただ黙々と坐る！これを「只管打坐」と言われております。その前提として、「調身」「調息」が出来ていないといけません。「調身」、身体を整える。「調息」、呼吸を整える。これが出来ていないと心の調えであります。「調心」は満足に行かない。当然であります。「正身端坐」、身体がシャキッと調えられることによって、呼吸も自分でできているとか、していないとかという感覚も全く無く自然のまま、そして自然に心が調ってくる！「こつ」いう段階があります。最初から心が調うわけではありません。「調身」「調息」、これが自分なりにキチッと出来ていないとダメであります。若し眠くなることがあるとすれば、身体が調っていないから、「ピシッ」としてれば眠くもならない。心は正常な状態に必ずなる。

呼吸が調っていないと尚いけな。身体が無理をしていると、呼吸が調いません。呼吸が整わないと心は散乱する、「こつ」いう悪循環にありますから、心の在りかたというのは、「調身」「調息」というものが調った上である。「こつ」いう前提があります。そこで「心意識の運転を停め念想観の測量を止める」。これは難しい言葉を使っておりますが、似たような表現でありますけれども、よく見ますと「心意識の運転を停める」というのは、心の中から次々いろんな考えが浮んで来る、それをヤラナイということでもあります。「運転」「運ぶ」ということ、「こつ」いうことをしない。次に「念想観の測量を止める」、念想観の測量とは、自然に起こってくる考えを一つの思いに凝らす、考えをつのらせていく、そんな働きを止める、「こつ」いうことでもあります。自然のままに呼吸をし、淡々と坐る！これが自分の正気に戻るということでもあります。道元禅師は高い心境で「思量とか不思議」で表わされる。要するに、純粹の心で一つのことになり切り、ただ坐る！これが仏の坐である！

「心意識の運転を停め念想観の測量を止めよ」

平成一九年七月二日

合掌

人々皆道を得ることとは

諸縁によろ

『正法眼蔵隨聞記』の中の一節であります。「人人」は人々、「みな道を得る」は仏道を我がものとする事。それは、自分と仏道とが一体になる、一枚になることであります。自分が仏道を行じているんじゃない、仏道の中に自分が何時の間にか入っている。仏道を行じているなんて考えが無くても仏道になつてゐる。これが「道を得る」ことであります。悟りをひらくことではないのです。仏道が自分と離れられない、自分が仏道の中に没入している、こういう状況であります。

サーそれは、どうしたら出来るか。「諸縁による」、諸々の縁による。私共が生きてゐることは、縁の中に生きてゐる、縁結びの中に生きてゐる。いまここにお集まりの方々、皆さん方は良き同志で縁をつくつてゐます。この暑い最中に一人では坐禅は出来ない、私も出来ないでしょうし、皆さん方もそうでしょう。こうやって一堂に会して、暑さにも負けまいと頑張つてゐるからこそ自分もそれに順応する。独りぼつちでは出来ない。大勢の人が、同じ目的で集まつてきて切磋琢磨するから、

行というものが成立するんです。大衆一如、皆と同じように努める。これがいいんですね。そこには当然ルールがある、ルールを皆で守る、だから修行になる。ワシはこうやる、自分はこうやる、私はこうだ、これじゃ駄目なんです。人間は個人的には弱い存在です。横着者です。怠け者です。嫌なことはやりたくない、ズルをしたい。皆こういう気持ちを持つてゐる。勝手の効かない世界に自分の身を投じるから行が成り立つ！ 初心の方は一回で止める方もいる、何故止めるか。足が痛い自分は続かない、それだから駄目。足が痛いからいいんです、自由が効かないからいいんです、勝手な事が出来ないからいいんです、だから行になる。初心の心で決まるといふのは、そこなんです！

このお言葉の前に道元禅師は有名な「香巖撃竹」「靈雲桃花」の例を出されております。その後には、珠は磨けば器になるんだ、人は練磨すれば本当の人になる。磨くとは諸縁よる。我々は有り難い、素晴らししいこの法の仲間同志、この絆を大切にしたいものであります。

「人々みな道を得ることは諸縁による」

平成一九年八月二六日

合掌

荒磯の浪もえよせぬ高岩に

かきもつくべき法ならばこそ

『傘松道詠集』の中の、とくに有名な一首であります。私たち曹洞宗の「宗歌」や「正法御和讃」には、この一首が織りこめられているほどです。

道元禅師は、執権北条時頼からのたつての招聘にこたえて鎌倉に下向しましたが、そのとき時頼に対して道歌一〇首を与えた中の一首がこの歌である、といわれています。格調高く、力強いお歌です。

「荒磯の浪もえよせぬ高岩」とは、仏法の世界に入るのはやすくとも、その堂奥を究めるのは容易でない、その道は高く険しく、学道の歩みには幾多の難関があり辛苦を伴うんだ、ということをととえているのであります。それではいったい、一般の在家などには仏道は修し難いといっているのかというと、これはけっしてそういうことではない！

それが後半の「かきもつくべき法ならばこそ」です。かきが一所懸命に高岩によじ登って付着し、子孫を残そうと努力する。まさにそのよう

に、人間も仏道を歩む者は正しい教えを心に刻みつけて、コッコツと努力精進を重ねることにより、いつしか修行の功德がそなわる。イヤ、その懸命な努力のプロセスは、もうそのままマッサラの心（＝仏心）が現れ出ているのです。だからそれを継続してゆけば自然に道心は高まり、大きな功德がそなわるのは当然であります。

さういふ「法ならばこそ」は重要です。この場合、法とは真理！つまり、道元禅師はこの歌の主旨である、ひたむきな仏道修行の功德によって、まちがいなくたれでも道が得られることを保証されているからであります。してみると、このお歌はいうまでもなく禅師が仏道の根幹を詠ったものであり、だからこそ「宗歌」などに織りこめられたのでしよう。昨日は両祖忌！道元禅師、瑩山紹瑾禅師のご命日でした。例年お参りされる特志者とともに、当山でもささやかながら報恩の法要を営みました。ですから、禅門では最大の報恩供養は修行！両祖忌にちなんで、いま一期一会の精進をいたしましょう。

「荒磯の浪もえよせぬ高岩にかきもつくべき法ならばこそ」

仏法には修証一が二等なり

有名な『正法眼蔵』『弁道話』の巻の一節であります。

「弁道話」の巻は『正法眼蔵』の一卷として撰述されたのではなく、道元禅師が日本に新しい純粹な禅を興し始めようと、若き日の氣概に燃えて、烈々たる志気をもって撰述された立教開宗の著述であります。

格調きわめて高く、道元禅師の根本的な仏法のあり方を示された、新しい内容でございます。その中に十八の問答が自問自答という形で述べられております。坐禅は何のためにするのか！ 様々な行の中で坐禅がいちばん尊いのは何故か。そういう質問に対してズバツと禅師が明快な答えとして述べられている。その第七番目の問に対するお答えが、「仏法には修証一が二等なり」であります。この七番目の問といつのは、坐禅は「いまだ」仏法を悟らないもの行としては悟りのために必要でありませう。法を得て悟りを開いたら、どうして坐禅に何を帰することがあるのでしょうか。か。」「いついつ質問に対するお言葉であります。そこで道元禅師は、もう法を得たならば坐禅は必要がないといつのは、外道の見解である。そうではなく

て正しい仏法は悟のつえの行だ、果てしない行である！ 歴代の仏祖も皆そうであったんだ。坐禅は最初から悟りの行であると。初めての方はビックリされるかも知れませんが、これが道元禅師の仏法の最大の特徴であります。

正しい調身・調息・調心で口に燃えて坐ったときは仏さんなのだよ！ いくら長く坐っていても惰性でやっているのは、死んだ坐禅である。何年やっていたって妄想坐禅ではダメなのです。初心者であっても余念をまじえずマツサな気持ちで懸命に坐る！ その時は仏さんである。自分の身体に仏さんが対面している！ これが禅師の仏法根幹であります。初めに正しく教えられた通りの坐禅を行う。これを如何に継続していくか、これが全てであります。継続・持続の大切さ。初心のあの緊張！ 懸命に坐ったときを思い出す。年月がそれを阻んでいる。ならばどうしたらいいか。もう次は坐れないのだ。今日でしまい、その気持ちで坐るしかありません！

事実、本日から来られない方がいるのです。自分もそうなるかも知れない。この気持ちで「一期一会」を坐ることであります。

「仏法には修証一が二等なり」

平成一九年一〇月二八日

合掌

身学道といつは

身に学道するなり

『正法眼藏』「身心学道」の巻の一節であります。

「身学道」とは、身体で道を学ぶ！ 「身学道」は「身にて学道するなり」、当然のことです。身体で道を学ぶ、この後に赤肉団の学道であると、赤肉団というのは、身につけているものを、全て取り払った素っ裸で、この生身一つになる、こつこついう意味であります。

赤肉団の学道とは、素っ裸になって全てを擲つ学道でないと本当の学道にはならぬ、身につかない！ 言つは易く行い難いのであります。頭から学ぶといふことは誰にでも出来る。仏教の書物を電車の中で見ることもできるし、車の中でテープを聞くこともできる。しかし、それは「身学道」ではない。本当に道を学ぶには自分の身体を使わなければダメです。ダメだと道元禅師はおっしゃる！

何故なら、頭といつのは理論的なことや理屈は幾らでも考えることはできる。だが、心といつものは所詮分別作用にしか過ぎない。こつこつ

つものでは、道を学ぶといふことにはならない。

鎌倉時代は、何処に行くにも歩いていかなければならない時代であります。自転車も車も何も無い時代です。文明社会は人間が楽になり横着になる文明であります。

「学道」ということから、益々遠ざかる時代であります。又ク又クとして机に座ってパソコンをいじったり、テレビを見てばかりいると自我は際限なく肥大します。だから、自我の肥大と「身学道」とは正に反比例の関係にあります。自我を全部止める。そしてルールのままに只坐る。これが「身学道」であります！ 自我がチョッピリでもある坐禅は、道元禅ではない！ 自己を捨てるということが、自我を捨てるということでもあります。己を無にすることでもあります。只、大自然の中に身を置いて淡々と坐る。

こつこつ静かな環境の中で、自己を止めて只淡々と坐る。それが「身学道」であります！

「身学道といつは身にて学道するなり」

平成一九年一月二五日

合掌

仏の在ると仏の在らざるは

脚根下に一任す

道元禅師の漢文語録であります『永平広録』の第一巻の中のお言葉であります。第一巻は京都の興聖寺時代の語録です。その年の二月八日、臘八接心が円成した時に成道説法されて述べられたお言葉であります。道元禅師は生涯法要を一切やらなかった。その代わり説法をされたのであります。坐禅をし説法する、それが仏祖にたいするご供養である。お経を読んだり、特別なご馳走を食べたり、そういうことは一切されなかつた。この辺が通常の法要や法事とは違います。

臘八接心は、お釈迦様のお悟りによって仏教が興つた。そして仏教の教えに包まれた有難い仏法世界の中に我々がいる。恩返しとしての報恩の坐禅を一日から七日間、七日間といつても最後は徹夜でやりますから、八日の朝まで、そして最後に上道説法をする。こういうスケジュールが唐の時代から禅門では行われているのであります。日本には成道会が無かつたのを、道元禅師が初めて興聖寺で行われたのです。その時、共に

坐禅をしている雲水達に対して、今日は成道会であるがお釈迦様は何処にいるか、何処に居ましているか。その「仏の在ると仏の在らざるとは脚根下に一任す」。「脚根」というのは足の踵かかとという意味です。踵の下にお任せするというのは諸君の足元の問題なんだよ、こういう意味であります。いま、ここで坐っている一人一人の問題である。

いま仏行を行じているならば、その人その人の肉体を通してお釈迦様がいま厳然として現れているんだ！ 仏道を行じていなかったらお釈迦様は現れていない。本物の坐禅をしている諸君は、いまお釈迦様と共に成道をしているのだ！ こういうお示しであります。いま坐っている者が皆仏である。つまり、坐禅をする者の中身が問題であり、心が問われているのであります。これは成道衛の時だけではない。何時でも同じであります。成道会の日であるからといって特別な坐禅をする必要はない。本物の坐禅をすればいい！ そうすれ、自分の身体を通して釈尊が現れてくる。一人一人が生き仏になる。これが坐禅の真骨頂であります！

「**仏の在ると仏の在らざるとは脚根下に一任す**」

発心修行菩提涅槃は同時の

発心修行菩提涅槃なるべし

『正法眼蔵』「発菩提心」の巻の有名な一節であります。「発心」「修行」「菩提」「涅槃」ということは、みな仏教の重要な言葉であります。

言葉というより、一般仏教では、こつこつ段階を経て本当の仏教を身につけるんだという目標なのです。「発心」とは、菩提心を起こす、やる気を起こす、心身をあげて仏法に投げ入れる！ 初心のとき、切なる願いを抱いて仏法に入ることを「発心」といいます。そして「修行」、行が無くては仏法とはいえない、修行をする。様々な修行の徳目があります。そして「菩提」、悟りを身につける。生やさしいことではありませんが悟りを開くことが「菩提」である。そして「涅槃」、その悟りの心、安らかな状態のお悟りの心のことを「涅槃」と。仏教の目指すところはお釈迦様の時代から、このかた、一般には「発心・修行・菩提・涅槃」といわれております。普通、一般仏教では段階的に昇り詰めて行くのです。先ず、強烈な「発心」が無くてはならない。そしてそれに伴った「修行」が行われる。修行によって悟りを得る。悟りを得た心は「涅槃寂靜」の状態で続く。ところ

が、道元禪師は「発心修行菩提涅槃は同時の発心修行菩提涅槃である」！こつお示しになる。それは、ここまでが「発心」である、ここまでが「修行」である、これが悟りである。そんな段階があるのではない！ 発心を抱いて修行をしているときは、もう悟りなんだ！

所謂、修証一元論、修証一等といえます。修行と悟りが一つ！ ですから一所懸命坐っているときは悟りなんだ！ それ以外に悟りなんか無いんだ！ 現実には、いろいろ頭の中に雑念が浮かんでくる、妄想が沸いてくる。はじめは、やむを得ませんが、自分で努力して淘汰する！ ほかに悟りなんか無いんです。道元禪師のお言葉がしみじみと味わえるようになってまいります。これは一般生活からの逃れでもない、自分の中にある本物が出てきた姿であります。大宇宙と一体となった本来の面目が出てきた姿であります。お釈迦様や道元禪師のより優れたお言葉、氷山の上のような言葉を掘り起こしつつ及ばずながら道を歩んでいく！

歳末です。シツカリと坐りたいものであります！

「発心修行菩提涅槃は同時の発心修行菩提涅槃なるべし」

平成一九年二月三日 合掌