

天徳山龍泉院  
住職 椎名宏雄老師

平成三十年  
月例会

口宣

第十号

龍泉院參禅会

「口宣」……師が学僧に与えるいましめ

当龍泉院では、坐禅の冒頭に椎名老師の  
短いお説教があります。内容は「正法眼蔵」  
「良寛禅師詩集」  
「瑩山禅師伝光録」  
「普勸坐禅儀」  
「傘松道詠集」  
「永平玄録」  
などからの  
宝石のような一節をわかり易く解説して下さいます。  
この老師の「口宣」を拝聴しますと、正身端坐  
キナット坐らうと心がります。

# 「口宣」 目次

春は花 夏ほととぎす秋は月 冬雪さえて すすしかりけり	『傘松道詠』	1
衆生にして 若し発心して 仏をもとむれば 即ちこれ 仏祖の子なり	『宝慶記』	2
道を得ることは 衆縁による	『正法眼蔵随聞記』	3
仏道をならふといふは 自己をならふなり	『正法眼蔵』 「現成公案」	4
閑らに 過す月日は 多けれど 道をもとむる 時ぞすくなき	『傘松道詠』	5
諸の善法に於いて 勤修無間 故に 精進という	『正法眼蔵』 「八大人覺」	6
仏道に入り 仏法のために 諸事を行じて 代りに 所得あらんと思ふべからず	『正法眼蔵随聞記』	7
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	『正法眼蔵』 「坐禅箴」	8
諸縁を 放捨し 万事を 休息すべし	『正法眼蔵』 「坐禅儀」	9
人人利なれども、道を行ずることは 衆力を以てす	『正法眼蔵随聞記』	10
修行しゆくところに 自然に 仏性現前の 時節にあふ	『正法眼蔵』 「仏性」	11
坐禅の 功德 かの 魚行のごとし	『正法眼蔵』 「坐禅箴」	12
迷に 大悟なるは 仏なり 悟に 大迷なるは 衆生なり	『正法眼蔵』 「現成公案」	13
時節若し 至らば 仏性現前す	『正法眼蔵』 「仏性」	14

# 春は花 夏ほととぎす 秋は月

## 冬雪さえて すすしかりけり

道元禅師のお歌を集めた『傘松道詠』の中の一首であります。このお歌には「本来の面目」という題がつけられております。

かの有名な川端康成がノーベル文学賞を受けられて、スウェーデンへ行き記念講演を行った時、先ずこの道元禅師のお歌を挙げられ、それから一躍有名になりました。「道元禅師はこんなすこいお歌を作っていたんだな！」ということが、日本人によって改めて認識されました。

しかし、このお歌が「本来の面目」を詠っている、という深い内容については、なかなか理解する人は少なかつたと思います。本来の面目とというのは、人間には誰でも平等に生まれつき具わっている所のいのちの根源であります。人間だけでなく全ての大自然、そういうものに、純粹で眞実そのもの、なにもつくる所もない無作為のままのありさま、これが、本来の面目であります。

人間は、大自然と本来同じであります。それを忘れて人間だけが勝手なことを考え、自然を我が物顔に操っているのが現実でございます。だから、様々な形で自然の脅威を、偉大な自然から竹箆返しを受けている。

それではいけない。自然のこのすばらしいのちというものの、その一部を頂いていることを、改めて自覚しなおさなければならぬ！ 頭で分かっているのではだめなんです。体でズシット理解しないとだめなんだ！ それが坐禅なんです。

「寒い！」実感するいのちの働きです。「足が痛い！」痛いと実感するいのちの働きであります。だが、それにめげず坐っている、これもまた、自分のすばらしいのちの働きであります！ このような、様々な普段の生活の中ではなかなか実感出来ないのちの根源的あり方、これを今、皆様方と共にお互いに味わうという意識さえもなく味わっている、これが坐禅であります。

従って、坐禅は自分の本来面目に親しむ行であります！ だから、油断していると、妄想の虜になる、雑念の虜になってしまう。これではいけない！ いくら長くやっても、そういつた坐禅では、なんにもありません。今日から始められた方でも、この一炷、「本来の面目」に徹するといふ坐禅であれば、一〇年、二〇年の古参の方よりも優っているであります。

年頭にあたり、己の本来の面目に親しむといふ坐禅を本物にしたいと思つのであります。

「春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえて すすしかりけり」

平成二〇年一月二七日 合掌

## 衆生にして

### 若し発心して仏をもとむれば

#### 即ちこれ仏祖の子なり

道元禪師が入宋中の宝慶年間（一二二五―七）に、学道の糧としてメモされていた記録を、のちにまとめられたのが『宝慶記』一巻でありますが、これはその中のお言葉です。

私たち衆生は、常に生死流転という迷いの世界に生きている。こんなことをいうと、そんな事はない、自分はちゃんとしている、迷ってなんかいない、なんて思っている人ほど、じつは深い迷いの淵に沈んでアップアップしている証拠。みーんな迷っているのです。煩惱のタネはつきることがないからです。煩惱は本能的なものですから、けっしてなくなるらない。坐禅でも、止静が鳴ってしばらくはシャキッとしていても、足が痛くなると、「早く経行にならないかなー」と、すぐに煩惱がムクムクとして出てきます。

ですが、「若し発心して仏をもとむれば」とあります。だれにでもわかる言葉ではありますが、いま、発心していますか皆さん！ 発心はその都度でなければならぬ。一回一回が発心。よく「寝だめと食いだめはできない」と言いますが、「発心だめ」はなおできなのであります。

どんな強烈な発心でも、からなず退化するからです。だから禪師は、「百万発の発心」をおこしなさいと『正法眼蔵』発無上心の巻でのべられているのです。

その時、その時が発心、一発勝負なんです、坐禅は！ なぜなら、私たちはみんなこれっきりだからです。もう次回はできないかもしれない。今日、いまが最後になるかもしれない。現に、誰でも最後だなんて思わずに、最後になるんです！ だから、今を限りの坐禅だ、明日はない、こつという覚悟で坐るのが発心の坐禅であります。「仏をもとむれば」の言葉は、ここでは問題にしないでよろしい。

本物の発心のよる坐禅！ そのときこそたちまち「即ちこれ仏祖の子なり」。仏祖といわれるような、すばらしい大先輩方の弟子そのものなんだ！ といわれるのであります。私たちだれでもが仏祖と同列におかれる、ありがたくも尊い存在となるんです、この凡夫衆生の身で。煩惱がみごとにコントロールされている。

そこが禅の世界なんです。「即心是仏」のありさまであります。さあ、寒さなんかには負けず、最後の坐禅を、この一炷の坐禅を、仏さんの坐禅としまししょう。

「衆生にして若し発心して仏をもとむれば

即ちこれ仏祖の子なり」

平成二〇年二月二四日

合掌

# 道を得ることは衆縁による

『正法眼蔵隨聞記』の中の比較的有名な一節であります。

「道を得ること」、「云うまでもなく仏道と云う道であります。仏道と云う道歩んで、その本物を身に付ける。本物を身に付けると云うよりも、「本物になる」のが道得ると云うことであります！

それはどうしたら出来るかと云いますと、人間個人の力なんて云うものは、甚だ頼りにならない弱いものであります。

はい話が、何か習い事をしようと思つて始める。半分は途中で投げ出してしまふ。いや半分以上かも知れませぬね。「これはとても自分の手に負えない、自分の性格には合わない」と、なんだかんだこう理屈をつけて止めてしまふ、そう云う弱さを持っております。

弱いと云うのは、もっと突きつめて考えますと、怠け心であるとか、横着であつたりね、そう云う易きについた方がいい心、まあそう云う迷いでありませぬ。迷いを一杯もっているのが人間であり所詮弱い存在であります。それを突きぬける強い意志は、余程の覚悟がないと養えない。一人でやっていると、自分が自分に負けてしまふ。ところが、今ここで坐つて居るうちに、大勢の人と共に道を行じているとなると、意地がある！ 勝手な動作が許されないと云うのが一番大きな原因でありま

す！「自分の弱いところを見せたくない、みんな弱いんだけどそれを人に見せたくない！」そう云う意地が働くんです。それで一炷何とかとめる。無事に坐る。もう一炷、もう一炷とこう続く。

一人ではまず駄目なんです。不思議な力が皆と共に進むと云うことによつて、「諸々の衆の力」、「大衆一如の力」、これがモリモリ出て来る。本当に考えてみますと不思議であります。お互いに諸々の力に引つ張られ、励まされ、やがて軌道にのる！これが衆の力と云うものの素晴らしさであります。

ですから道元禪師は、「人間みな道得ることは衆縁による」、「諸々の縁による。その縁と云うことが、いま道と云うものを一つの絆として行われる。これが道を学ぶと云うことであります。

このお言葉に続いて、道元禪師は道を行ずると云うことは、皆の力でもつてはじめて出来るのだと示されて、その次に有名な

「珠は琢磨によつて器となる、人は練磨によつて人となる」

と、人は練磨でなくつちや駄目なんです！練磨が諸々の力によつていみじくも行われる訳であります！誠に有難い衆縁であります。

「道を得ることは衆縁による」

平成二〇年三月三日

合掌

# 仏道をならぶといふは

## 自己をならぶなり

『正法眼蔵』「現成公案」の巻の中の、たいへん有名な一節であります。これは禅門のみならず、日本仏教の各宗・各派の人たちが、好んでこの言葉を引かれて、「仏道を学ぶというのは、自分自身を学ぶということである」という意味に使っております。

ところが、それならば「自己をならぶ」「ということ」「自分を学ぶ」という中味は、一体何であるか？これが眼目でありますが、なかなか理解されていないのです。自己を学ぶというのは自己の何を学ぶのか？どうしたらいいのか？といったことが理解されていないのです。

この「現成公案」の原文は、その次に「自己をならぶといふは、自己をわするゝなり。自己をわするゝといふは、万法に証せらるゝなり」と続きます。「自己をわするゝなり」とは、「自分をなくしてしまふ」「自分をなくしてしまふ」とどうなるか？「万法に証せらるゝなり」というのは、むつかしく考えることではない。これは教えられると理解すればよい。全てのものによって教えられる。まあ現代的に分かりやすくいえば、大自然に教えられなさい、ということなのです。

自然は正直で、常に大自然の摂理というものを、間違いなく汲んでい  
る。春になれば、春風に誘われて桜が毎年満開に咲いてくれる。早い遅  
いはあっても、そして惜しまれて散る！ そういう摂理に教えられる。  
これは、こちらが虚心坦懐でないと教えられません。自己という厄介な  
ものがぬくぬくとしていたんでは、教えられない。そこで無になりな  
さい！ 自己を忘れなさい！ ということなのであります。

坐禅はまさしく自己を無くする行であります。足が痛い、そんなもの  
に囚われない。皆痛い、痛いからいいんです！ 呼吸を幾つやる、そん  
なものに囚われない！ ちゃんとした坐禅を行なえば、ちゃんと呼吸し、  
体温は調節され、ベストの状態に保たれる。雑念が浮かんでくる、それ  
を払い除けようとする自己もある！ 素晴らしい、気がつかない自己で  
あります。そういう自己をしみじみと味わう。これが「自己をならぶな  
り」であります。

「仏道をならぶといふは、自己をならぶなり」

平成二〇年四月二七日

合掌





# 閑いたずらに過す月日は多けれど

## 道をもとむる 時ぞすくなき

道元禪師のお歌を集めた『傘松道詠』（さむしやうじゆい）の中の一首であります。比較的有名なお歌であります。

意味は非常に分かり易い。ただ「いたずらに」という字に「閑か」という意味の字が使われております。「閑らに」というのには、「のんびりと」という意味もありますが、「のんびりと」には、いい意味とわるい意味があるんですね。いい意味ではリラックスする、忙しい中で一息つく、これは、日常において大切な時であります。ところが、虚しく、単に空虚にボカンとということになりますと芳かんばしくない。

道元禪師は、修行中心の立場、雲水たちを指導する側の立場から詠まれた歌でありますから、やはりそれは修行を疎おろそかにしてのんびりと虚しくという意味であります。修行を蔑ないがしろにするとという事は、その事自体がすでに人間の欲望に振り回された生き方、ということになります。人間の欲望に振り回された生き方は仏道の世界ではない！ 仏道の世界というものは、欲望をコントロールした立場であり、世界でなくてはならないですね。ところが現実にはなかなかそうはいかない。

例えば、坐禅会というものは定例でありますから年間決まった日に行

われる。たまたま雪がふる、うんと寒い、うんと暑い、雨だ、そういうことになりますと、言い訳を作って来なくなる。「今日はたけのこほり筍掘があるのでなんとかしてでも行こう」という、これではいけないですね。逆でなくてはいけません。「雪が大変だなあ、よしやるぞ！」「雨だ、よし行こう！」「これが本当の道心というものであります。

現に二、三年前、お正月の例会の時に大雪が降りましたが、一人の方が大変なご苦勞をなさって参加された。「この時こそは」ということで見えになった事がありました。それこそが道心であります。人生考えてみると、えらいことに出あったほうが後で為になる。だから、えらいめにあったほうがいいとは言わないけれども、決して無ではない。

次が大切です。「道をもとむる 時ぞすくなき」、まさにその通りであります。道を求める、道心、道念をもって仏道を求める。切に求める心がちよっぴりでもあれば、普段の生き方と変わってくる。人間は本来、横着であります。怠け者です。本物を実践するということは難しんです！ 難しいからこそ本物を道の仲間とともに肅しよく々と行う、そこに意味があります。

自分一人ではないんだ、大勢一緒であります！ ともに精進しやうじんを怠おたりなく進めたいものであります。

「閑らに過す月日は多けれど 道をもとむる 時ぞすくなき」



もろもろ

## 諸の善法に於いて勤修無間

### 故に精進という

『正法眼蔵』八大人覺はちだいにんがくの巻の一節であります。「八大人覺」とは、力量の仏教者がいつも心掛ける八つの徳目で、小欲・知足・禅定・精進などの八種であります。お釈迦さまが最後の説法『仏遺教経ぶつゆいきょう』で詳しく説かれています。道元禅師の「八大人覺」も、これにならつて禅師が最後に説かれた一巻といわれますから、これはもつとも有難い教えであります。

さあ、その中で「精進」についてのお示しです。まず「諸の善法に於いて勤修無間」と。人間は善悪の行為をします。だけれども、自然のものは皆、善悪を超えた絶対の善！ 存在するモノでも現われる現象でも、悪巧みわるたくもせず、良かれとも思っていない。台風は自然のはたらきですが、人間から見て災害をもたらすから悪だとはいえない。干天の慈雨をもつてくることもある。もともと善悪を超えたハタラクだからであります。

そういう自然のハタラクは休みなしだ。川の流れも太陽も、私たちの心臓のハタラクと同様です。一服することがない！ 雲はいつでも流れ

ている。早い遅いはあっても。太陽はいつでも輝いている。曇ったつて雲の上で。エライものです。マネができない。しかも、片寄らずに公平です。それで、これを「精進」というのであります。

私たちは、こうした無限断のいとなみを続ける大自然を見習いたい。見習つて実践する。これが人間の精進であります。はげみの道です。法句経には「はげみこそ不死の道」とある。精進していれば死んでも死なない！ 死なないものが残るんです。坐禅は精進の道です。無限断のはげみの道です。禅師がおっしゃるように、人間として最も価値あるイノチの営みを続けてまいりましょう。死ぬまで坐りましょう。

「諸の善法に於いて勤修無間 故に精進という」

平成二〇年六月七日・八日 一夜接心 合掌



# 仏道に入り仏法のために諸事を行じて

## 代りに所得あらんと思つべからず

『正法眼蔵隨聞記』の中の比較的有名な一節であります。

何故有名かと云えば、これは道元禪師の「無所得の坐禅、無所得の行」、  
そういう特徴ある宗教を誠に良く言い表している一節だからであります。  
特に、「道元禪師の禅は無所得の禅、無所得の行」と云われておりますが、全くその通りであります。

普段、私ども人間は損得勘定、合理性、採算と云うことに振り回されております。会社の経営からお店のソロバン勘定に至るまで、或いは各家庭においてもそう云った、所謂、打算的な考え方が一般の社会における有様であります。

それに対して「本物の宗教の領域」はそうではない。「打算を考えないこと」、そういう違いがあります。自分の利益になることは、我々は大変でも辛くてもやる。ところが利益にならない只のことは、簡単でもやらない。その只のことをするのが坐禅であります！

何故ならば、宗教は人間の基本的な欲望というものを調整して、心が安らかになると云うことを目指しているからであります。目指すと云っても、それを今度は目的視してはいけない。そういう厳しさがある。つ

まり、欲を満たさない行為が無所得であります。無所得とは、何も得ることがないということではない。得ることがないんじやなくて、得ることを求めないという行、教えが無所得であります。「求めることをしない」、そういう無所得の価値、理念を確立しますと、それに裏付けられて只ごとが平気で出来るようになる。

真の仏道者である仙桂和尚のように、三〇年間若い雲水に作物を作つては提供し続けたのは、無所得の価値が確立されていた証拠であります。私どもは一刻一刻の人生をおくっておりますが、「一期一会かけがえない人生！」であります。これを真剣に生き抜くこと、それが仏法の眼目であります！そして、その行が私どもの坐禅であります。沢木興道老師が

「自分が自分を自分するのが坐禅である」

と、己の気が付かない本性に徹し、欲に振り回される自分というものをやめる。それが坐禅の真骨頂であり醍醐味であると、いみじくも教えられた行であります。それを私どもは一期一会で実践したいものであります。

「仏道に入り仏法のために諸事を行じて

代りに所得あらんと思つべからず」

平成二〇年六月二日

合掌

# 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

『正法眼蔵』「坐禅箴」の巻の有名な一節であります。箴は針という意味です。それから転じて誠めという意味であります。坐禅の一番肝心なところの誠めを『正法眼蔵』の中の一巻とされたのが「坐禅箴」の巻であります。

「初心の坐禅は最初の坐禅なり」、これは当り前のようなことをいっていると受け取られますが、最初に行なう坐禅というものは、氣力を充実させた、また不安と緊張の交錯した坐禅であります。これには誰も異存のないところです。誰しも初めての坐禅、これを思えば分かることです。思い出しても、もう何もわからないという人はいないと思います。思い出せないという人は、ちょっと駄目ですね。一番大事なところを忘れちゃっては駄目なんです。

習い事でもスポーツでも、最初が肝心だとか、初心を思い起こせとよく言われます。全くその通りでありまして、あの緊張感がいいんです。緊張感の反対は安心感です。安心感というのは、いいようであって、実は情性の慣れっこになっている場合が多いのです。もうどのくらい坐れば経行鐘になるとか、このくらい足の組み方で坐っていれば大丈夫

だ。経験を積むことによってそうなる訳であります。それに安住していることはよくない。安住とか安心とかというものは、情性につながることであります！

ところが道元禅師は、「最初の坐禅は最初の坐仏」であると。ここが大変なところです。破天荒なことに、坐った仏さんであると。これは最初の緊張感をもって一所懸命坐った坐禅こそは、仏さんとしての坐禅なんだ。それ以外に仏さんなんかありはしないんだ！という意味です。

立派なお仏像は、我々や皆様方が一生懸命坐っている姿を、形の上で投影したものであります。生き仏さんの方が大事なんです。これが禅門のあり方であります。ただし坐仏でなくてはいけない。我々の普段つまらぬ人間の体を通して、お釈迦様や道元禅師が体現される！こういう坐禅であります。これで初めて坐仏と言えるのです。

だから雑念や妄念に襲われたって、そんなものには負けない。ふっ飛ばしてしまふ。仏さんとしての自分に直ぐうち帰る。そして頭のとっぺんで、宇宙を突き抜けるような気持ちで、どっしりと坐る。これこそ坐仏であります。

妄念は浮かんでまいります、雑念が湧いてまいります、そんなものに囚われない！ある程度の緊張感を持続する。これが初心としての坐禅であります。

「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」

## 諸縁を放捨し 万事を休息すべし

『正法眼藏』「坐禅儀」の中の有名な一節であります。諸縁とは諸々の縁、私たちが現在ここにあるのは、諸々の縁によってである。間違はなくそうである。様々な知識をもっている。色々な行動をとる。皆んな諸々の縁によるのである。これを放捨せよ！ 坐禅中は全部止めなさい！ ということでもあります。つまり家庭のこと、家族のこと、職場のこと、世間のこと、今は全部頭から省く、肩から降ろす、坐禅はそういう基本的な態度でなくてはならない。こういう意味であります。

万事を休息すべし、言葉を替えただけでほとんど同じ意味であります。万事、よろずのこと、今はそれを全て止めてしまおう。自分と過去の関わりを今は止める。考えてみればくだん私どもは外界のことに振り回されっぱなしであります。ほとんど自分以外のこと、これとの関わりで生きています。坐禅はそういうものを一切止めて、本来の自分に帰る！ 本来の自分とは、誰でもくだん自覚されていない。素晴らしい宝石のようなものを持った己の本性・本体があるが、外界のものを放捨し、休息しなければわからない。そこで諸縁を放捨し、万事を休息して、せめて坐禅の時ぐらいは、その本性に直参・直入し、親しもうじやないか！ これが道元禅師の教えられた坐禅であります。

とは言っても、頭の中に雑念がつきからつきへと湧いてきて、湧いてこないようにと、努めれば努めるほど湧いてくる。これは人間生きていく証拠でありますから、寝ていても夢を見るといふことでもおこる。まして起きている時に様々な考えが浮かんで来るのは、血が回っている証拠でありますから、悪いことではない。問題はそれに囚われてしまつこと。坐禅の時ぐらいは、そういうものに振り回されないで、一生懸命坐る。初めは、坐れば足が痛く窮屈かもしれない。永らく坐っておられる方は、ちつとも窮屈でもなく足も痛くない。むしろ安樂な状態で坐っているのが本当だ！

宮崎禅師のよつに、「わしは夜休んでいるよりも、坐禅していた方が楽だぞ！」。そこまで行かなくても、坐禅が楽しく坐れているようであればならない。それは経験にもよりますが、要するに頭の中の雑念に振り回されない！ と言つことが一番肝心であります。

足の痛いのに耐えているではないか！ 一人ではできないが皆と一緒にだからやっているではないか！ それでいいんです。そして道元禅師は、その時こそ素晴らしい宝石が現れた悟りの状態なんだと、こういう有難いお示しさえなされているのです。今一時の坐禅です、しっかり坐りたいものです。

「諸縁を放捨し 万事を休息すべし」

平成二〇年八月二四日

合掌



# 修行しゆくところ

## 自然に仏性現前の時節にあふ

『正法眼蔵』「仏性」の巻の一節であります。

仏教では自然と書いて「じねん」と呼びます。いわゆる大自然、英語でいうネイチャーを日本語に訳す時に、仏教の自然という字をあてた。それで発音も「しぜん」というふうに変更した。そのために私もは大自然とか自然を当たり前のものと思っておりますが、その元は自然、自ら燃えるという意味です。燃えるというのは、火偏を付けますが、あれは火が燃える、然の字は火偏がつかない。つかないままで自ら活動している。こつという意味であります。自然体のままで活動している、そういう様を自然という。

板橋禪師のお言葉ですと、「修行ということとは、なんのことはない、高尚なことでもなんでもない。人間が無駄骨をおっていることなんだよ。修行するのはそんなものにすぎないんだ。」と言われた。だから、「つまらない無駄骨か」といつとそうじゃない。無駄骨を沢山あるほどの迷いがあるからこそ無駄骨をおっているんです。またそれだけの、沢山の迷いがある、それに対する修行という、無駄骨をおっていることによつて、

迷いが深ければ深いほど本物に代わる。渋が沢山あればあるほど、天日によつて美味しい甘い吊るし柿になるのと同じです。そういった無駄骨の修行を続けていく。私もできれば坐禅、それを続けているところ、自然に、自ら燃えるこの活動体、自然体というものが、ズシーンと自覚される。その時こそ、仏性というものが現れるんだ！この肉体に仏性が具わるゝというのはそういう時なんだ。これが「仏性現前の時節にあふ」という意味であります。

でありますから、私もは、本来の自然体というものに気がつかなくてはならない。思い出さなくてはいけない。「その自然体で満ち足りているんだ！」ということが、頭で考えるんじゃない、体で味わうことであります。道元禪師は、中国へ渡つて、お若い時修行されて、日本に帰ってきた来られた時に何と言ったか。「なんといいことはない、眼は横に、鼻は縦に、そういうことが分かったんだ！」 当たり前のことであります。当たり前のことが、当たり前として分かること、これが自ら燃えている、この自活と自然のありさま、これをその体でズジーンと自覚出来たということでもあります。

頭で考える世界とは別のこと。だからこそ、坐ることは大切なのであります、無駄骨をおることが大事なのであります。

「修行しゆくところに自然に仏性現前の時節にあふ」



# 坐禅の功德きよこうかの魚行ぎょこうの「ことし」

『正法眼蔵』「坐禅箴」の巻の一節であります。

坐禅の功德、功德といっても、いいものが目の前にぶら下がっているという意味ではありません。「坐禅は逆に無功德の行、功德なんかを求め行ではない。「ことし」言われております。ではありますが、「かの魚行のことし」であると。あの魚が水の中をスイスイ泳いで行く、例えて言えば、そういったものである。

では「魚が泳いでる」というのは、一体どういことなのか。どこまで遠く進んで泳いで行く魚は、ただ懸命に泳いでいる。それに対して、何秒でどこまで泳げるとか、人間のようになんてものをスポーツや競技にするわけではない。進行する行程なんてものはないですね。ちょうど、鳥が遙かなる空を飛んでいくのと同じであります。ですから、魚が泳いでいくのは、常に鳥が飛んでいくということと、ともに、同じような境涯であるという意味で対に用いられております。

こういふ行動が遙かなる仏道の歩みというものと同じである。道元禅師の仏法は、弛みなき、目的なき、到達点なき、遙かなる歩みであります。そして、その歩みの一步一步が、着実に正しく、間違いない、しっかりと行われることに意味があるんだ！それを他に悟りなんかは

ないんだ！ こういふ仏道であります。学道であります。

しかし、その目的をもたない自然の歩みのような仏道の中に自然に具わるものがある。仏力とか定力じょうりきとか言われるものがそれであり、

目的にしないけれども自然に具わる。普通世間一般では、目的を到達すればそこで止める。職業でいえば定年退職のようなものです。坐禅はそういったものとまったく違う。生涯己に親しむ行であり、留まることのない、目的のない行であります。

だからこそ、続けなくてはならない。続けるべき仏行であります。

「坐禅の功德かの魚行の「ことし」」

平成二〇年一月三日 合掌





# 迷に大悟なるは仏なり

## 悟に大迷なるは衆生なりしゅじょう

『正法眼藏』「現成公案」の巻の有名な一節であります。

仏と衆生というものを分けるとすれば、どういふことなのか。迷いと悟り、こゝ普通は一般に分けて考えております。ちょうどそれが仏と衆生の分け方になる。どういふふうになるかといえば、悟っているのに迷っていると悩んでいるのが衆生である、ずっと迷っていると悟っているところには悟りがあるんだといふふうに徹底する、これが仏である。こゝいふ意味であります。

さあ、我々は、皆様方は、どちらであるか。失礼ながらほとんどの方は、悟に大迷なる衆生である。自分は悟ってなっていない、悟りなんて遠いものだ。それよりも身近な問題でいつも振り回されている。迷って悩んで苦しんでいる。これが偽らざるどころであります。ところが、それじゃあ、悟りといふものはどういふものか。迷いが全部吹っ切れたものか。なくなつたものか。

先覚者、お祖師様方、そついった方々は、そつじゃない、そついう偉い方々は、大変な悩み、苦しみ、迷い、煩惱のしがらみ、そついうもの

を経て、大安住のものをつかんでおられるんです。そついう方々は、等しく、「迷いを吹っ切れたところが悟りじゃないんだ。迷って迷って迷いぬいている姿が、そのままでも悟りなんだ！」というような表現で教え示されております。そつしますと、悟りの仏とは到底手の届かない雲の上のものではなくて、私どもの、皆様方の、迷いの日常生活の中にこそ、迷って迷って迷いぬいた、しがらみの中にこそ、苦しんだ苦しみの心の中にこそ、実は本物がある。

だから、極端なことを言えば、苦しみぬいた方がいいんです！ 悩みぬいた方がいいんです！ それは、悟りといふものに直結している。こゝいふ有難い教えであります。むしろ、そついうふうに徹底した方が、ストーンと悩みも吹っ切れてしまふ。いやなことも吹っ飛んでしまふ。いやなことが、悪いことが、深ければ深いほど、ストーンと、そこからもぬけ出てしまったときには素晴らしい仏法になる、心境がおとずれる。これは名言であります。

悩みも苦しみも煩惱でありますから、そんなものに振り回されない。坐禅はそんなものを吹き飛ばす行であります。

「迷に大悟なるは仏なり 悟に大迷なるは衆生なり」

平成二〇年十二月七日 成道会 合掌

## 時節若し至らば 仏性現前す

有名な『正法眼蔵』 仏性の巻の一句であります。このお言葉は、実は『大般涅槃経』<sup>だいぱんねはんぎょう</sup> という、お釈迦さまの最晩年の説法や伝記が述べられているお経の中に出ているのでありますが、道元禅師はこれを引かれて、独特な高いお示しをなされているところです。

常識的な解釈では、この一句は「仏法修行を継続してゆけば、時がたてば、いつかはその人の仏性がリンリンと現われてくる」というものであります。ところが禅師は、こんな解釈は外道の分別にすぎないと真っ向から否定しておられる。

だいたい、「時が来れば」という考えは間違いであって、「時はいつでも来ているのだ!」、だからこそ、「仏性もいつも現われているのだ!」といわれるのであります。なぜでしょうか。

皆さま方はいま、今年もあと何日と指を折って考えているでしょう。そう、あと三日でお正月ですが、それは所詮、人間がご都合で定めたキマリにすぎない。地球も太陽も大宇宙も、そんなキマリに関わりなく、ありのままに動いている。はたらいている。みんなイノチのはたらきをやめることはない! 私たちの心臓の鼓動のようじ。

このイノチのはたらきこそが、仏性なのだ! アタマで考えた理論や

哲学ではない。正しくすなおに、大自然の摂理そのままに生きている時、それはもう仏さんとしてのいとなみだから、仏性のはたらきなのであります。

だけれども、そのはたらきは永遠不滅ではない! 動いているからこそ無常だ。常に移ろい変わってゆく。ですから、禅師は「無常は仏性なり」とも「仏性は無常なり」とも示された。草も木も石ころも瓦も、無常なものはみな仏性なのであります。

ましてや今、ここに坐っている皆さま方は、仏性が坐っているんです! 仏性が呼吸をしているんです! そして、こんなすばらしい仏性のはたらきのうちに歳が暮れ、新年が訪れるんです。仏性の現前しない時節は、絶対にはたらないのであります。

「時節若し至らば 仏性現前す」

平成二〇年二月二八日 合掌



# 龍泉院参禅会简介

## 【例会】

一、日時 毎月第四日曜午前九時（初参加者は八時半）

一、坐禅 口宣・坐禅・経行・坐禅の順（坐禅は一炷三分、経行は一分）

一、講義 木版三通・開経偈・『正法眼蔵』の提唱

一、座談 自己紹介・喫茶、正午解散

一、会費 無料

一、参加者 性別・年齢など一切不問、初心者も懇切に指導

## 【活動】

一、一夜接心 本年は六月二三日・四日、一泊し坐禅七炷と提唱など

一、成道会 本年は十二月六日、坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など

一、他の行事 涅槃会（二月一五日）と花まつり（四月八日）は梅花講と共催で法要と法

話。施食会（八月一六日）手伝い。歳末煤払い（二月の例会後）、その他

会報『明珠』（四月八日と一〇月五日に発行）、『口宣』（年一冊）など

一、ウェブサイト 平成二〇年五月開設（毎月更新）

<http://www.ryusenin.org/>

天徳山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

口宣

<第十一号>

平成 21 年 2 月吉日

発行 龍泉院参禅会

〒270-1456 柏市泉 81

TEL 04-7191-1609

<http://www.ryusenin.org/>