

天德山龍泉院
住職椎名宏雄老師

平成三年
月例會
口宣

第十二号

龍泉院參禪會

「口宣」……師が学僧に与えるいしめ

当龍泉院では、坐禅の冒頭に椎名老師の
短なお説教があります。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」永平玄録などの
宝石のような一節をわかり易く解説と下します。
この老師の「口宣」を拝聴しますと、正身端坐
キナット坐ろうと心がります。

「口宣」 目次

寒苦をおずることなかれ、寒苦いまだ人をやぶらず、道をやぶらず — 『正法眼蔵』「行持」 —	1
夫れ坐禅は直に人をして心地を開明し、本分に安住せしむ — 『坐禅用心記』 —	2
水鳥の行くも帰るも跡たえて、されども路は忘れざりけり — 『傘松道詠集』 —	3
この法は、人々の分上ゆたかにそなわれりといえども、いまだ修せざるにはあらわれず、証せざるにはうるることなし — 『正法眼蔵』「弁道話」 —	4
仏法は、まさに自他の見をやめて学するなり — 『正法眼蔵』「弁道話」 —	5
ただ仏法のためにこれを修すべきなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	6
初心の坐禅は最初の坐禅なり、最初の坐禅は最初の坐禅なり — 『正法眼蔵』「坐禅箴」 —	7
法門を能く心得る人は、必ず強く道心ある人 良く心得る — 『正法眼蔵随聞記』 —	8
聞法は心識を遊化せしめ、坐禅は行証を左右にす — 『正法眼蔵随聞記』 —	9
初心学道の人は、只衆に随うて行道すべきなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	10
行持これ世人の愛処にあらざれども、諸人の実帰なるべし — 『正法眼蔵』「行持（上）」 —	11
法身は虚空なり、虚空は法身なり — 良寛さんと出逢う旅 慈光寺にて —	12
ただまさに先聖の道をふまんことを行履すべし — 『正法眼蔵』「谿声山色」 —	13
只、久参修持の功により、弁道勤勞の縁を得て、悟道明心する也 — 『正法眼蔵随聞記』 —	14
仏道修行は、後日を待つまじと覚ゆるなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	15

寒苦をおす
なかに

寒苦いまだ
人をやぶる

道をやぶる

寒苦をおずることなかれ、

寒苦いまだ人をやぶらず、

道をやぶらず

『正法眼蔵』『行持』の巻の中の一節であります。

「おずる」というのは、怖いということをいいます。要するに「寒さを恐れるな」という意味であります。冬寒いののは当たり前、冬寒くなかったらば、日本の気候は、春夏秋冬うまく回転しない。冬は寒い、夏は暑い、これは当たり前のことです。

それを「おずることなかれ」。何故ならば「寒苦いまだ人をやぶらず、道をやぶらず」、寒さでもって人間が駄目になったという事は無い。仏道が駄目になったという例は無い。むしろ寒いときに、身も心も引き締まってガツチリと行を行う。陽気の良い時より遥かに身も心も引き締まる。所謂寒行というのは、だからこそ、大事な時節因縁であります。

その大事な寒い時、寒い時といってもこの辺は寒い中に入りません。何メートルも雪に閉ざされた山中で「寒苦をおずることなかれ！」と道元禪師は仰っているのであります。こんな雪も降らない楽な所で、何の

おずることもありません。よく年だからとか、環境に悪いとか、さまざまな理屈をつけて、「まあ程々にしておこう」、これがいけない。思い切つてやれば何でも楽に出来るんです。そして、そのうち楽でなかった事程、身に付くものは大きい！どんな行でもそういうものであります。道元禪師はこのお言葉に続いて、「たゞ不修をおずべし、不修それ人をやぶり、道をやぶる！」、こういう恐るべき言葉を続けられております。不修、修行の修をしない、やらない、怠ける、これはおずべき事です。不修が人をやぶり、道をやぶるのである」、こうお示されております。

寒くても梅はもう蕾を綻ばせようとしております。寒さに成長しているんですね。自然のものは前向きであります。寒さにじっと耐え、春になったら一斉に開花する。新芽を吹き出す。こういうハタラクを寒さの内に蓄えているのであります。

寒さは一時のもの。本日は旧正月の大晦日であります。明日は新年である。大した寒さではありませんが、それでも、良い行の時期であります。

「寒苦をおずることなかれ、

寒苦いまだ人をやぶらず、道をやぶらず」

平成二年一月二五日 合掌

夫れ坐禪は
直に人をして
心也を開明し
本心に安住せしむ

そ じき しんち かいめい
夫れ坐禅は直に人をして心地を開明し、

本分に安住せしむ

總持寺そうじじを開かれた瑩山けいざん禪師の著あらわした『坐禅用心記』の一節であります。『坐禅用心記』は道元禪師の『普勸坐禅儀ふかんざぜんぎ』に比較して、非常に具体的であり、実際に坐禅を行う者の側に立って、懇切丁寧にその仕方を指南している書物であります。この『坐禅用心記』の一番最初に「夫れ坐禅は直に人をして心地を開明し、本分に安住せしむ」という言葉が述べられております。

「承知そうちのように、『普勸坐禅儀』の最初は、「夫れ、道本どうほん田通、争いかでか修証しゆじやうを仮からん、宗乘しゆじやう自在、何ぞ功夫くふを費つひやさん」と、誠に四六文の格調の高い言葉で始まります。しかも、これを読みますと、「道は立派に、もう円通えんつうしていて悟りなんてものは必要ではない、何の工夫も要らないんだ」、というようにも読めるんですね。そうしますと「天然自然のまに徹すれば、それが修行である、これが坐禅である」、こういう誤解を生みやすいという問題がございます。

実はそうではなくて、その後ずつと続いて行く文章を見て行けば、坐禅は悟りを目的とするものでないことが、段々分かってくるんですが、最初だけを読むと、誤解をする向きも無しとしないのであります。

おそらく瑩山禪師は、それを意識されて『坐禅用心記』を作られたん

だと思えます。この「心地を開明する」という言葉ですが、これは、一切の迷いの心を止める事やであります。私どもが普段考えている心は、打算的な、或いは計らいが入っている。そういう計らいの心を止めなさい！というのが「心地を開明する」という意味であります。

自分の都合の良い様に考える心、損得勘定、打算でもって考えるような心、こういうものは一切妄想であり妄念である。それを止めなさいというんですね。そうすれば、まっさらな真心というもののだけが残る。これが本物なんだ。これこそ「心地を開明」なのです。黒雲が去ると澄んだ月が出るのと同じ様に、私どもの心の奥底にある澄んだまっさらな心が何時か現れる。これが本来の姿で、そこに身と心の全てを委ね、どつしりと坐わる。これが「本分に安住せしむ」という事なんです。

坐禅はいやしくもそういう事でなくてはいけません。雑念なんていう低次元で右往左往していたんでは駄目なんだ！とはいっても次から次へと雑念が湧いてくる。でも追いかける必要はどんどん無くなります。そして何時いつしか大自然の波長と一つになる。大自然の摂理のままに呼吸をする。こうなつて来た時に、真実の真心というものが育つて来るんですね。真心を育て育む坐禅、真実の心に徹した坐禅、こういう坐りにしたものであります。

「夫れ坐禅は直に人をして心地を開明し、本分に安住せしむ」

水鳥の

いも帰るもたえし

たれも路は
たれもけり

水鳥の行くも帰るも跡たえて、^ゆ

されども路は忘れざりけり

道元禪師のお歌を集めた『さんしやうどういしやう傘松道詠集』の中の一首であります。そして、この一首には「おうむしよじやう応無所住 而生其心を詠う」というタイトルがつけられております。

「いんむしよ応無所住 而生其心」というのは、金剛經こんぎやうきやうというお経の中心的な一節であります。「まさに住する所の無くして、しかもその心を生ず」と読むんですが、要するに心というモノの在り方を教えているのであります。心は一つの物だけに把われてしまっている事が多いんですが、そういう事が無ければ、心は自由自在にハタラクんだと、こういう教えであります。

例えば、車を運転する時、何かを見つけて、それに目を把らわれてしまふと、手足の操作が疎かおろそかになつてしまふ。運転する時は何にも見えてはいけないという事の裏返しには、全てを見ている。その事の為には、一つの物に目を奪われない。これが大事であります。

道元禪師は、その金剛經のお言葉を、解り易い短歌でもって詠われたのが、「水鳥の行くも帰るも跡たえて、されども路は忘れざりけり」。

水鳥たちは、水の上を動く時に、色々な動きをしても、まったく跡を残さない。ここが大事な点である。人間で言えば、臭味を残さない。「なにかいやな感じ、とても後味が良くない」という事が一切無い。自由自在に動き回っているが、何も跡に残さない。そのお手本として、水鳥の泳ぐ様を詠っているんですね。

「されども路は忘れざりけり」、ちゃんと行き着く所は忘れない。夕方近くなれば埒わくらに帰る、雨が降ってくれば木の間に止まって休む、そういう風に全てちゃんと心得ている。それがまた素晴らしいですね。路を忘れないという事、本分というものを常に忘れないでいる。

本分というのは、坐禅でいえば非思量ひしりやうであります。頭の中に様々な分別、妄想が湧いてまいります。だがそんな物は直ぐ消えて無くなつてしまふ。ところが、無くならないものがある。これが非思量の世界である！思量をする、思量をしない、そういうものを超えた非思量の世界、これが道そのものなんですね。

坐禅以外の時には分別でもって生きている。非思量の世界を忘れていきます。せめて坐禅の時には自分の非思量の世界に戻る本分の道、これを決して忘れてはならないという事が、このお歌を道元禪師が詠まれた意味であります。

「水鳥の行くも帰るも跡たえて、されども路は忘れざりけり」

この法は人の分上ゆたかに
そなわらふといふまでもまだ
修せざるにはあつちるが
証さるるにあらざる

この法は、

人々の分上ゆたかにそなわれりといえども、

いまだ修しゆせざるにはあらわれず、

証しょうせざるにはうるることなし

『正法眼蔵』「弁道べんどう話」の一番最初に近い所の一節であります。弁道話の巻と言うのは、正伝の仏法としての坐禅、その坐禅の一番基本的な在り方、仏法を求めるには何が一番肝要かという基本的な在り方、についての教えであります。道元禅師三一歳の時に著されたと言われておりますが、格調実に高く、烈々たる坐禅に対する情熱と、凜々たる風格というものが窺える有名な巻であります。

「この法」は、言うまでも無く仏法であります。仏法という事になりますと、信ずる者が実践すべきもの。この時の仏法はもつと具体的になります。釈尊のお悟りを開かれたその悟りの心と言ったら良いかと思えます。言わば悟りの三昧の境地、これが「この法」であります。

仏の三昧の境地が「人々の分上」、「私達に豊かに悟りの心は備わっているんだ!」、こういう意味であります。所が、糖喜とうきびしてはいけません。「いまだ修せざるにはあらわれず」、実践しなかったら、永久にそれは

出て来ないんだ。そして、「証せざるにはうることなし」と。証は悟りという意味ですが、ここでは、自分の「ああこれだ」という安心あんじんの境地という様なものですね。その証というものも修という事によって生じる訳でありますから、修という事を行わなかったら、証も永久に単なる空の理論になってしまう。

要するにこのお言葉は実践を勧めている。その実践こそは坐禅でありまして、坐禅を真剣に、真面目に、一所懸命行う事によって、自分の己の全体というものが、限らないイノチというものによって、いま、その扉が開かれる、顕あらわわになる! そして、大自然の息吹と一つとなって自然の摂理とピッタリ通い合う。そういうことをズシーンと体全体で体感する。これが今申した安心の悟りであります。

誰でも何時でも何処でも、本物の坐禅をすれば悟りが自然に現れる。坐禅イコール修行であり、イコール悟りである。だから坐禅というものが如何に大切であるか。本物の坐禅が如何に素晴らしい意味を持っているか! 自分の全身を上げての、この今生きているイノチというものに直参直入する行である! 私たちは、これを信じて、自分で自分の命の扉を開く、こういう坐禅に徹したいものであります。

「この法は、人々の分上ゆたかにそなわれりといえども、
いまだ修せざるにはあらわれず、証せざるにはうることなし」

佛法はまさに

自他の見をわき

字するなり

仏法は、まさに自他の見をやめて学するなり

『正法眼蔵』「弁道話」の巻にみられる一節であります。「弁道話」は、

道元禪師三二歳の時に著わされた長い一卷でして、禪師の仏法に対する基本的な立場や考え方がくわしく述べられている有名な巻であります。

その前半は、坐禪の法門こそが唯一無二の仏法の法門である道理が、それはそれは格調高く示され、その後半は禪師みずから自問自答によるところの一八問答によって、それをあらゆる立場から検証している個所であります。この「仏法は、まさに自他の見をやめて学するなり」のお言葉はいえ、その一八問答の終りのほうで、第二六番目の質問に答えたところの一節なのであります。

それでは、この時の質問はいつたい何であつたかという、禪門では心が仏だという意味で「即心是仏」が説かれるけれども、それならば、心が仏であるという道理を会得すればよいのではないか、なにも面倒な坐禪なんかしなくてもよいのでは？ という問いの内容でありました。

たしかに、「即心是仏」という考え方は禪門では中国以来の伝統であります。禪門の伝統！ その意味は、心の本体が仏であるから、それを忘れて自分のほかにどんな仏を探し廻ってもムダだ、この自分の心を措いてほかに仏なんかありやしない、だから心のあり方こそが大切なんだ

というのが、たしかに禪門の伝統ではあります。頭でいくら学んでも、内側の心を求めなければダメだ、という伝統。それはそれでよい。

では、内側にある本来仏の心はどうしたらズシンと体得できるか。ここが問題。できなければやっぱり頭の中だけの理解にすぎない！ そこで禪師は「仏法は、自他の見をやめて学す」と。つまり、自分と他、またすべての対象物とのわけへだてをなくせ！ といわれる。金銭・財産・能力・顔形……などの比較はおろか、自己中心的な考えをやめて、今ここに坐つていられるのは、天地自然の恵みに包まれているからだ！ 有難いんだ！ 大勢の道友と一緒になんだ！ 有難いんだ！ と。

その時の心は、もう自他の分けへだてをなくした仏さんの心であります。自分のふだんは気がつかないでいる仏さんが、丸出しに現れている。有難いですね。理屈ヌキであります。古参も新参もなし。どうせ坐るのならこうした自他の考えをなくして、有難い坐禅にしましょう。

「仏法は、まさに自他の見をやめて学するなり」

平成二十一年五月二四日 合掌

ただ

佛

法

の

ために

修

す

べし

なり

ただ仏法のためにこれを修すべきなり

しゅ

『正法眼藏隨聞記』の中に何度か出てくるお言葉であります。この言葉の前には、「仏道修行は」という主語が必ずあるんですね。仏道修行、仏教を学ぶんじゃないんです。仏道という実践であります。実践実究する事、これが仏道であります。この仏道の実践には、仏法の為にこれを行うのであります。

道元禪師は、仏道を行ずるという事の核心に、坐禪を据えておられることはご承知の通りであります。ですから坐禪を行うという事は、目先の物の為ではない、悟りを開く為でもない。為というならば、仏法の為と言う事を仰っている。仏法の為とは何であるかといいますと、仏法とは何であるかが分からないといけない。

仏法とは、私どもが良く真理といいます。真理の道理を真理と言っております。これは時代が変わっても人間が変わっても、そんな事は全く関係ない。真理の道理というものは誰も覆すことの出来ない当然の事として受け止めなくてはならない。朝太陽が昇る、水は高い所から低い所へ流れる、皆真理の道理、真理であります。その真理の道理、真理というものを私ども人間が自分の生きているこのイノチの流れの中にハタラカせて行く、これが仏法というものの実践であります。

「この頃どうも心が落ち着かん事ばかりある、どうにもならない事がある、坐禪でもしようか」、これはダメなんですね。そういう目的の為の坐禪ではない！坐禪はもつと大きなもの、全てを包み込んだ仏法というものの実践として行う。これではないといけない。

沢木興道老師は、「坐禪というのは仏さんが仏さんとしての仏さんを行ずる行、これが坐禪である！」こう仰っている。仏が仏を行ずる行、仏になるんじゃない。仏が仏としての行を行う、これが坐禪である。

まあそう言えばそれも理屈じゃないか、こういう議論が必ずなされる。そこでそういう事を考える頭を止めて、頭から離れた体全体で坐る。頭で考えるという事を止めて、天地宇宙の真理と一つになる！こういう気持ちで坐りたいものであります。

どうやら今回は蒸し暑そうです。暑いなら暑いに徹して坐る、暑いのはどうしようもないです。只坐るんですね。暑さを味わうという気持ちで坐る、これが「ただ仏法のためにこれを修すべきなり」の教えであります。

「ただ仏法のためにこれを修すべきなり」

平成二十二年六月一三日・一四日 一夜接心 合掌

初心の
坐禅は
最初の
坐禅あり

最初の
坐禅は
最初の
坐禅あり

初心の坐禅は最初の坐禅なり、

ざぶつ

最初の坐禅は最初の坐仏なり

『正法眼蔵』『坐禅箴』の巻の一節であります。「坐禅箴」は坐禅の肉面的な意味、そういうことが説かれている一巻であります。

「初心の坐禅は最初の坐禅なり」、これは誰でも分かる。初めて「坐禅をやるう」と一つの決意、発心を定めて坐禅道場に足を運ぶ。言うまでも無く初心の坐禅であります。その時が最初の坐禅である。この最初の坐禅が極めて大切です。

そして、「最初の坐禅は最初の坐仏なり」ここが最も重要な所であります。最初に行く坐禅であっても、坐仏という坐禅なんだ。これは道元禅師の宗教の根幹をなす考え方であり実践であります。坐仏というのはそこに今坐っている者が、目前のちつぽけな目標の為に坐っているのではない。「この頃心の落ち着きが悪いから、坐禅でもやってみたら」、「でも」つていうのがいけない。坐禅は、仏である自分が丸出しになり、仏としての自分を自覚する行であります。

道元禅師の坐禅の根幹は、修証しゆしやう一等と言いまして、修行と悟りが等しいものである。修行をして悟りに到達するというのが、仏教の昔から

の言わば伝統であります。所が、仏教教学の方で言うと、一生掛かっても悟りなんて得られない。大変な修行を繰り返して悟りに到達した人は何人もいない。「そういう事でいいのか?」、道元禅師は大変悩まれた末に「なんだ、修行する過程が悟りなんじゃないか!」、こういう事に気が付かれた。そして如浄じよじやう禅師から「その通りだ!」という印可証明を頂いた。日本へ帰られてそういった「修行と悟りが一つである」という坐禅を教えられた。

今、このつまらん自分が坐っている、一所懸命坐っている姿が仏なんだ。中々初めの方は信じられない。古い方もトコトン信じていない方が多い。反問して見ると良く分かります。それならば自分は一体悟った事があるか? 自他一体の心境全てが、イノチの中に、ありとあらゆるものが息づいている心境、そんなものになったことがあるか?

なんという事はない。今ここで一所懸命坐っている以外無い! 「それがもう仏と同じだよ!」。こういう教えが道元禅師の坐仏の教えであります。三十分でも四十分でも妄想の虜にならず懸命に坐る。それ以外に悟りなんか無いんだ。一所懸命坐っている時に天地と同じ息吹に帰る。そういう自分が今ここに在る。只これだけです。正しく古い方は初心に帰らなくてはいけない。

「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」

法門を能く

心得る人は必ず

強く道心ある人

良心得る

ほうもん よ

法門を能く心得る人は、

必ず強く道心ある人 良く心得る

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。法門と言うのは、仏法の門。仏法を学び行う、その真理に至る門と言ったら良いでしょうか。仏教を目指す人は沢山おります。長い伝統のある仏教の法門、これを目指すにはどうしたらいいか。

「能く心得る人」、良く理解する人という意味ですね。良く理解するというのはどういう事かと言うと、これは「必ず強く道心ある人」が良く心得るんだというお示しであります。仏教の教えやその歴史、お釈迦様の伝記、そういうことは書物でもって幾らでも分かる。しかし、仏教を学ぶという事と、仏道を行ずるという事はちよつと違う。

「仏道を行ずる」という事は、己自身が、私ども皆様方お一人々々が、自分の行として実践する事であります。これが無いと、要するに頭の知識だけでありますから直ぐ忘れる。忘れても、勉強すれば良いんであります。単なる趣味に過ぎず本当の身に付くという事は無い。これでは仏教の素晴らしさというものが、頭だけの理解で終わってしまう残念な事であります。所が自分で実践して身に付くという様な事は忘れない。

身に付くからこそ忘れない。しかも信心というものが深くなつて行く。そういう大きな功德が具わる。

仏教には、様々な法門があります。題目を唱える、念仏を唱える、坐禅を行う、水垢離みずごりを取りながら経文を読む。色々な法門がある中で、やはり、自ずから実践して、そして、身に付けるという事でなくては本當に自分の心の糧にはならない！

今ここで、ご縁があつて当山の門を潜くぐり、坐禅をいやしくもおやりになつておられる方々は、どうせならば坐禅を身に付けて頂きたい。これは何千年も歴史のある素晴らしい行だからであります。それには、「必ず強く道心ある人」、道心というのは道を求める心、こういう志でもつて道を求める。初心の方も、古参の方も、等しく同じであります。基本は強い道心、その一点であります！

普段、自我ばかりを凝らして生きている。そういう世界から隔絶する。己というものをこの本堂に皆置いて、無になつて坐る。まつさらな心に帰る！これが私どもの坐禅の根本であります。

年齢も性別も学歴も職業も、そんなものは何にもない。一つのイノチの実態として、そのイノチに直参する行、これが私どもの坐禅であります。道元禅師の教えられた坐禅であります。

「法門を能く心得る人は、必ず強く道心ある人 良く心得る」

聞法は心識を

遊化せしめ

坐禪は行証を

左右にす

もんぼう しんしき ゆげ

聞法は心識を遊化せしめ、

ぎようしよう

坐禅は行証を左右にす

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。

ここでは、聞法という事と、坐禅という事について二つお示しをされております。この前に「心身を決択するに自ずから両般あり、参師聞法と工夫坐禅なり」と、かの有名なお言葉がある所であります。

心身を決択、己の生死の一大事を決択するということには二つの道がある。一つは、「参師聞法」、正しい師についての聞法。法を聞くという事は、仏法の教えを受けるという意味であります。それと「工夫坐禅」、坐禅に精進する。この二つが無くてはいけません。参師聞法と工夫坐禅、この二つが相俟って心身を決択することが出来るんだ！

そして、「心識」これは心という様に理解すれば宜しい。「遊ぶ」と言う字と「化ける」と言う字で「遊化」、遊化というのは、自由自在にそこに従来する、自在な行動を取る。心が頑なでなく、心が自在に四方八方に及び至る。四方八方に及び至るという事は、四方八方のものを皆自分の所へ引き寄せる事が出来る。こういう遊化自在な心の働きというものではない。

法を聞くという事は、仏法を学ぶ事なんでありますが、学ぶという事は只知識として頭に詰め込む事ではないんですね。体でズシンと受け止める、そして、その教えに従って心が自由自在になる。こういう事ではないといけない。

仏法世界というのは真実の世界、真理の世界です。この世界に遊化する。例えて言えば、暑い時、寒い時、これは四季それぞれです。暑いのは暑いなりに、寒いのは寒いなりにそれに没頭する。それで良いんです。

そして、遊化するんですから、仏法の世界というものを自分自身の為に行うんではない。今坐禅をしている。沢木興道老師は、「仏法の為に仏法を仏法しているだ、これが坐禅だ。自分という物がチョッピリでも入り込んだら、計らいになってしまう。これは本物ではない！」と、こう教えられている事で十分であります。

「坐禅は行証を左右にす」、行証というのは修行と悟りであります。その修行と悟りなんていうものは究極の目標じゃないんです。そんなものは自由自在、左右にする。これが本当の坐禅だ！自分が今 真実の仏法世界の真つ只中に生きているんだ！これを実参実究する行、これが坐禅であります。

「聞法は心識を遊化せしめ、坐禅は行証を左右にす」

初心学道の人は

只衆に随いて

行道するなり

しよしんがくどう

初心学道の人は、

ただしめ したが ぎようどう

只衆に随うて行道すべきなり

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。

初心学道の人は、言うまでもございせん。初めて道を学ぶという事です。今ここであれば坐禅を行うという事であります。初めて坐禅を行う者は、或いはまだ年の浅い者は、坐禅を始めて何ヶ月にもならないという人はどうしたらいいか？

「衆」は諸々であります。大勢の人と共に進む、共に進むのですが、先輩の方の動作や仕方、そういうものをお手本として学んで行きなさい。「学ぶ」は「まねぶ」から来た言葉で真似るという事であります。ですから、学ぶという事は私が入ってはいけません。批判があつてはならない。言われた通りに、或いは、先輩のされている通り行う。

さあ、先輩は大変です。一挙手一投足見習われるのですから、己の作法動作が、ちゃんと法に適っているかどうか、これを常に心がけ点検しながら、行っていかなければならない。

大体、人間は横着でありまして、人目の無いところでは怠ける、だらけるところという怠惰な本質的なものをもっております。それは自分自身を省み

れば誰しも同じこと。私もそうであります。

だから人目に付くとか、人目を気にするという事は決して悪いことではない。よく人目に付く、或いは人目を感じてやる、そういう事では駄目だと言われる人もいる。全て自発的でなくてはいけない。所が自発的に全て出来る人はそう滅多にいない。

普通の人は、我々凡人は、人目を気にする事で良いんですね。「人目に付くからこそ見つとも無い事はしない。ちよつときついけど頑張る」、これが出てくる。人目に付かなかつたらどうでしょう？ 一人で厳然たる坐禅を続けられるかどうか？ 衆に随うからこそ、なんとか修まるんですね。

初めは真似で結構。真似する中に、真似でなくなつて、本物になります。これは遷化された宮崎禪師が常に言っておられた。「良い事は真似しなさい」。初中後 真似して（しやうご）いれればすぐ本物になる。道心の無い人でも、真似をしている間に道心が沸いて来る！

小さな船に乗る時、船頭さんに身を任せる。自分がバタバタしたつて、船がどっちへ行くか分からない。船頭さんはちゃんと目的地へ着けてくれる。彼の岸は彼岸であります。そこへ着く為には、己の計らいを止めて、正しい者に身を委ねる！ これが行道であります。

「初心学道の人は、只衆に随うて行道すべきなり」

行持れ

世人の偏見に
あやなれども

諸人の責帰する

行持ぎようじこれ世人の愛処にあらざれども、

じつき

諸人の実帰なるべし

『正法眼蔵』『行持』の巻の上巻のお言葉であります。

行持は、行う事ではなくて、「行い持たもつ」と言う字を書きます。「行い持たもつ」という事は、宗教的な実践という意味が含まれているんですね。この行いを、実践を、しっかりと自分のものとして持たもつて行く。

「行持これ世人の愛処にあらざれども」と。世人は一般の方々、愛処は愛する処。行持は一般の方々が喜ぶもんじやない。それはそうですね。宗教的な実践でありますから、誓願をもつて行うぐらいの強い決意、これが行持ですね。ですから一般人はそんなことはしない。出来るだけ思いうままの事をしたい。

だけれども、「諸人の実帰なるべし」。諸人は諸々の人、全ての人、そういう人々の実帰というのは、「実際」の「実」と「帰る」と言う字、実際にはそこに帰っていくんだ。なんのことはない、元に帰って来た。散々求めた挙句、随分回り道をしたけれども、元へ帰ってきたという事が私どもの経験で誰でもありますね。

字を書くにしても、上手い字が書けなかったら、元へ帰って、ハネはどういう風にするのか、テンはどういう風に打つのか、昔、誰かに教わ

ったはずです。その通りに書けばいい。こういう風に元へ帰っていけば、複雑な難しい字を一字書くにしても、基本に帰って書けば字になる！

他の事でも全てそうですね。何か自分の事でも、身内の事でも、会社の中でも、様々な問題が起こります。その問題を幾ら考えても解決出来ない。そしたら、一番原点に帰る事なんです。一番元に帰って考えれば、これがこう成ったのは、ここの所が間違っていたんだ。そこを直さないと、小手先の事をやっただけでまた同じだ。必ずこうなるんですね。ですから、一番元に帰って、そこを、軌道修正する。これ以外に無い。「諸人の実帰なるべし」、全ての人はそこに帰らざるを得ない、そういう事になるんだよと。まったくその通りであります。

坐禅も一番最初は何方かに教わったんです。教わった通りの事を今やっているかどうか？ どうも自己流になっているんじゃないか？ 坐禅をしても、相変わらず妄想の虜になっているだけだ。これは基本がずれているからであります。最初教わったことを思い出してそれに帰る。こういう事によってのみ、伝統に則った本来の坐禅、これが身につく！ 古い方は常に、この辺りを反省しながら行ってゆかないと、つい惰性に流れます。これが、何時も心掛けて気をつけないといけない点であります。

「行持これ世人の愛処にあらざれども、諸人の実帰なるべし」

法身は虚空

虚空は法身
有

ほっしん

法身は虚空なり、虚空は法身なり

このお言葉は、越後で昔 曹洞宗寺院を最初に開かれた村上の耕雲寺こううんじ御開山 傑堂能勝けつどうのうしやう禪師のお言葉であります。こちらの慈光寺じこうじ様の御開山 南英謙宗なんえいけんしやう禪師は、村上の耕雲寺で傑堂禪師に就いて十三年間修行をされました。なかなか悟りを開く事が出来ない。ところが或る日、傑堂禪師より「法身は虚空なり、虚空は法身なり」、このお言葉によつて悟りを開かれたと伝えられております。

法身からだというのは、法の身、仏法の身と書きます。これはお釈迦様の全人格を現すものでありますが姿形はない。至る所に遍満しているけれども姿は見えない。これが法身という言葉で表されている。

それが虚空である、大空という意味ですね。大空、どこまでも今日の越後の澄んでいる素晴らしい大空、どこまでも行き渡っている大空と同じである。法身はそうように天地宇宙に遍満しているのである。

「虚空は法身なり」。その虚空は正に法身である。同じ事を反対にお示しされた。この言葉によつて、豁然かつねんとして南英謙宗禪師は悟られたと伝えられております。

法身は虚空という言葉は理屈ではない。この私ども、今ここで坐っているという事実、慈光寺様の坐禅堂です。また龍泉院の本堂で坐つてい

る。同じ人間が所を換えて坐っているけれども、今この時、法身というものが現れ出ている！ 私どもの体を通じて、お釈迦様の教えられた人格、或いはお釈迦様そのものの人格と言つても良い。これが今、私ら全て、坐っている皆様方の中に、それぞれいみじくも現れている！ こういう事を意味しているんです。

虚空の中に、全て同じ様に法身は現れている。有難いお示しであります。南英禪師は、それまでは「今自分が修行している耕雲寺の中に自分はいるんだ」、こう思っていた。無理もないですね。所がそうでない。何処へ行つても法身は遍満しているんだ！ これを悟った。初めて分かつたんですね。

皆様方、何処で坐ろうと同じです。ご自宅で坐ろうと、龍泉院で坐ろうと、慈光寺様で今坐っているのと同じであります。自分の身体を通して、そこにお釈迦様の大人格が現れ出ているという事に関しては、全く同じ。この事実を、ドシツと噛み締めながら、「ハア、今自分は法身の凝縮したの中で法身が法身している姿なんだ！」、こういう気持ちで坐りましょう。

「法身は虚空なり、虚空は法身なり」

平成二年一〇月二十九日 良寛さんと出逢う旅 慈光寺にて 合掌

ただまことに
先聖の道をも
ふまんとも
行履すべし

ただまさに先聖の道を せんしょう

ふまんことを行履すべし あんり

『正法眼蔵』「谿声山色」の巻の一節であります。

先聖と言いますのは、仏祖、或いは先徳、大先輩方、こういう方を意味しております。ですから、このお言葉は非常に易しい、分かり易いお言葉でございまして、「ただまさに先聖の道をふまんことを行履すべし」、大先輩が、腐心慘憺して踏んで来た道を、模倣して実践しなさい。これだけの意味であります。

しかし、先輩方が培ってきた仏道というものの、仏道は仏教とは違います。仏教は教え、仏道は実践であります。その実践であります仏道を行じていくのが私どもの使命である！ それには、先輩方の立派に教え示された通り実践しなさい！ こういう訳であります。

この「道」という道がついているものは、皆心の修行であるという事は言うまでもありません。心の修行の為には実践をしなくてはならない。その実践は、先輩方が長い間培ってきた所の作法であり、内容であり、心の在り方であり、そういうものを学び行うという事でありあります。

学びというのは、「まねび」からきておるといのはご承知の通りで

あります。真似をする、同じ様に行う様にするという事が基本です。同じ様に行っている間に心が伴って来るのは、これは長年実践している人には良く分かる事であります。「継続は力なり」という様に、洗練された、練り上げられた無形文化を行っている間に、何時しか自分もその文化の中の体系に入って行くと、こういう事が現実のものになるのであります。

ですから、先輩方の築き上げた道というものを決してなおざりにしてはいけない。勿論、初めの頃は様々な疑問もあります。「これはどうしてこうするのか。あれはどうなんだ？」、様々な疑問がある、それは問い質して納得がいく様になって、そしてそれをただ地道に実践する！ 坐禅は正しくその最高で、誰にでも出来て、この上の無い素晴らしい仏道であります。

人が人に教えるもの、その中で最高のものと言っても宜しいと思います。先聖の道を踏まえるということは、『学道用心集』などにも重ねて書かれている所であります。今自分が「仏法を行じているんだ！」という自覚の下に、淡々とこれを実践して行く。我々の坐禅は唯それだけあります。

「ただまさに先聖の道をふまんことを行履すべし」

平成二十一年一月二三日 合掌

只久參修持の功により

弁道勤方の縁を得て

悟道明心する也

只、久參修持の功により、
きゆうさんしゆうじ

ごんろう

弁道勤勞の縁を得て、

ごどうみょうしん

悟道明 心する也

『正法眼藏隋聞記』の中に出ております有名な一節であります。

何故有名かと申しますと、嘉禎二年（一一三六年）に道元禪師、数え

三七歳の時、京都の深草に待望の禪寺を建立したのであります。

観音導利院興聖宝林寺と言います。その新しい禪寺を作られた年の十

二月晦日、懷装様に首座という役を仰せ付けた。そして、自分に代わつ

て秉弘という説法をさせたのであります。

その説法をさせる直前に説き示されたお言葉が、『隋聞記』の中に残されております。道元禪師はこの所で、縁というものを大変に強調されておられます。縁というものは、「私どもは、刻一刻と縁に出会っているんだ！」と。それに気が付かず、本当に自分のものになっていないのであります。

香巖撃竹、靈雲桃花のように、香巖さんは、石が竹に当たって音がした時に悟りを開かれた。或いは靈雲さんが、早春に桃の花がパツと開

いた時に心のむすぶれが解けた。こういった、先輩達の素晴らしい勝躑といったものは皆縁によるのです。

そういう素晴らしい縁が結ばれるというのは、これは久參修持の功である。永らく坐禪修行をしていたからこそなんだ！そういう弁道勤勞の縁、それこそ素晴らしい縁を得て初めて、悟道明心、悟りとか、心のむすぶれが解かれる、こういった体験を得るのである。

「一年や二年坐つていても、ちつとも変わらない」当然であります。そんなのは坐禪修行の析が間違っている！十年単位ですね。十年単位でやって、なんかこの初めの頃のモヤモヤしていたものが次第に無くなつて行く。それが久參修持の功であります。

成道会も第二十七回、最初から、出ている方もおられます。けれども、ようやく成道会というものが分かつて来たという段階ではないかと思えますね。一度や二度では成道という言葉の意味さえ良く分からないというのが当然であります。と言つても、成道会の坐禪は余所行きの坐禪をする必要は無し。普段の坐禪の延長であります。

「只、久參修持の功により、

弁道勤勞の縁を得て、悟道明心する也」

平成二十一年二月六日 成道会 合掌

佛道修行は

後日と待つまじと

元中なり

仏道修行は、後日を待つまじと覚ゆるなり

ごじつ

おぼ

『正法眼蔵隨聞記』の中の一節であります。

このお言葉は、文字面は非常に易しい。「仏道修行」、仏教の修行じゃない、仏道であります。仏道を行ずるという事、これは修行であります。この仏道修行は、後日を待つては駄目だと。

「今日は、風邪気味だから止しておこう」「今日は寒いから、暖かくなつてからにしよう」。そういう考えでありますと、往々にしてチャンスを逸する。肝心な事は、後日を待つという気持ちを抱き続ける事がいけない。「後日を待つまじと覚ゆるなり」、そういうものであろうと、後日を待つてはならないものであろうと考えられる、とこういう意味であります。

待つてはいけない。断定しているのではない。そこで一遍の計らい、思いやり、そういうものも勿論入っております。しかし、「時人を待たず、生死事大なり、無常迅速なり」というのは、古今東西変わりはありません。「お正月だ、お盆だ、何だ」と言っている合間に、あつという間に十二月になり、十二月になったと思つたらもう歳末。本当に時光は飛ぶ様に速い。

そういう飛ぶ様に速い時光の真つ只中に人は生きている。考えて見れ

ば、自分だけが歳末の中にあるんじゃないんだ！人間であれば、全ての人が同じである。それは、無限の広がりをもつ宇宙の生命体の一コマである。宇宙から見れば、芥子粒にも例えられる地球の中で、戦争をやつたり、「やれ、温暖化だ」と騒いだり様々な問題がある。

だけれども、その小さな小さな所で小さな動きをしている人間でありながら、それぞれに素晴らしい生命体がある。様々な文化を造り、人間としてなくては得られない素晴らしい絆を作り、それぞれの人生を充実し生きている。

その背後には何があるか？ 仏としての己であります。仏としての己が自分の人生を、自分の生涯を造つてくれている！ 私どもの、皆様方の努力さえあれば、仏さんとしての素晴らしい人生が全うできる。

であれば、この宇宙の大生命の中にあつて、徒らに右往左往せずドツシリと構えて、それよりも、デデーツと続いていく大いなる生命の一コマとして、ピカツと輝いていけば宜しいのではないのでしょうか。

本年最後の、この坐禪の集いであります！ 来年、再来年、続いて行かれるか、行かれないかは兎も角、今日しか無い生命という気持ちで一年の最後をドツシリと坐りたいものであります。

「仏道修行は、後日を待つまじと覚ゆるなり」

平成二十二年 二月二七日 合掌

龍泉院 参禅会 簡介

〔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（坐禅は一炷ちゆう三〇分、経行は一〇分）

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、初心者には懇切に指導

〔活動〕

一、一夜接心 一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月五～六日

一、成道会じようどうえ 坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は十二月六日

一、他の行事 涅槃会ねはんえ（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。施食会せじきえ（八月一六日）手伝い。歳末煤払いすすり（一二月の例会後）、その他

一、刊行 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

〈第十二号〉

平成 22 年 1 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/>