

天德山龍泉院
住職椎名宏雄老師

平成三十二年
口宣
第十号

龍泉院參禪會

「口宣」……師が学僧に与えらるゝもの

当龍泉院には、坐禅の冒頭に雅名老師の
短い説教があります。内容には『正法眼蔵』
『良寛禅師詩集』『普勸坐禅儀』『坐禅用心記』
『傘松道詠集』『永平広録』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座
キチツと坐ろうと心がけます。

くせん 「口宣」 目次

まことに坐禅弁道は仏道の直路なり — 『正法眼蔵』「栢樹子」 —	1
心意識の運転を停め、念想観の測量を止めて作仏を図ること莫れ — 『普勸坐禅儀』 —	2
一日作さざれば、一日食らわず — 『正法眼蔵』「行持（上）」 —	3
坐禅無量の功德を一切衆生に回向せよ — 『坐禅用心記』 —	4
回光返照の退歩を学すべし — 『普勸坐禅儀』 —	5
道を行ずることは、衆力を以てす — 『正法眼蔵随聞記』 —	6
それ学道は、道に礙えらるることを求むるなり — 『学道用心集』 —	7
我が身心を仏法の大海に廻向して、苦しく愁うるとも仏法に従って修行するなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	8
行持の功德、われを保任し、佗を保任す — 『正法眼蔵』「行持（上）」 —	9
仏法には、修証これ一等なり — 『正法眼蔵』「弁道話」 —	10
無所得無所悟にて端坐して時を移さば、即ち祖道なるべし — 『正法眼蔵随聞記』 —	11
初発心のときも仏道なり、成正覚のときも仏道なり — 『正法眼蔵』「説心説性」 —	12
仏性かならず成仏と同参するなり — 『正法眼蔵』「仏性」 —	13
ただわが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれ — 『正法眼蔵』「生死」 —	14

まゝに

坐禪 新道は

仙道の直路なり

まことに坐禅弁道は仏道の直路なり

ざぜんべんどう ぶつどう じきろ

『正法眼蔵』「栢樹子」^{はくじゆし}の巻の一節であります。趙州和尚の有名な、
栢^{かしわ}の木という栢樹^{はくじゆ}の一卷ですが、その中に、このお言葉が説かれてお

ります。

意味は至って易しい。「仏道の直路」、直路というのはストレートの道
という意味です。今ここで皆様方が行っている行^{ぎやう}、これが言うまでも
無く坐禅弁道であります。この坐禅弁道は仏道というものの直路である。

坐禅を行う方は、初心の方でも、あるいは年数を経た方でも、様々な
動機があり、また、疑問を持つものであります。それぞれ異なった様々
なしながらみの人生を歩んでおります。ふと振り返って、自分の人生は必
ずしも真っ直ぐな歩みではなかった。その時々で、上手く世間を渡って
来なかったかどうか、気が付いたら夕方になりそうだ、これは大変だ！

まっさらな生きがいのある人生というものを考えた時に、「これはち
よつと精神的に叩き直さなければいかん！」、こういう殊勝な動機の方
が坐禅を目指すと言われております。思い当たる方も、おられるのでは
ないでしょうか。

しかし、坐禅は教えられた通りに行う。疑問があつたらば問い質して
納得する。これが大切であります。初心の方もベテランの方も同じです。
何年も、一〇年も一五年も坐禅をしていながら、ふっと迷ってしまつて、

その迷いを問い質すこともなく、「もうこんなもの馬鹿くしい、止め
た」。誠にお気の毒であります。何の為の努力であつたのか。何の為の
直向^{ひたむき}と精進であつたのか。つまらんことをやっていたのか、そうでなか
つたのか、根本から問い直さなくてはならないのであります。

本来坐禅は、この仏道における、ストレートの仏道を一直線に歩ん
行く大通りである。他のごちやごちやとした物は枝葉。そうでない坐禅
こそが中心の太い幹である、その幹の部分を今行じているんだ。こうい
う固い信念が培われていないと、迷ってしまうこともある！ それでは
残念であります。年末であろうと年頭であろうと坐禅に変わりはない。
まっしぐらな仏道の直路であります。

そして道元禪師は、「初心の弁道即ち本性の全体である」とまでおつ
しゃっている。初めにこれだと決めてドッシリ坐る。それこそ、悟りの
姿であると言われるのであります。こういった事に信をおいて、まっし
ぐらに坐りたいものであります。

「まことに坐禅弁道は仏道の直路なり」

平成二二年一月二四日 合掌

心意識の運轉を停め

念想觀の測量を止めて

作仏を圓らんと算れ

心意識の運転を停め、

念想観の測量を止めて作仏を図ること莫れ

言うまでもなく、道元禪師の『普勸坐禅儀』の中の有名な一説であります。『普勸坐禅儀』は、坐禅の根本的な教えというものを余すことなく述べられている、坐禅の教えの書の最高傑作と言われております。

それまでの日本には坐禅の教えの書物というものは、皆短かすぎたり偏ったりしていて完全でない、不備であるという所から、道元禪師が日本の人々に、普く坐禅あまねという素晴らしい文化を学べるように、まだ若い頃、苦心して作られたのが、『普勸坐禅儀』であります。

今永平寺に、国宝に指定されている道元禪師直筆の『普勸坐禅儀』があります。これを見ますと、普通一般に出回っている坐禅儀とは少し違う。一番の違いは、直筆本では、坐禅をする事によって、禅定力が備わるという様な意味の事が書かれている。それを推敲して、そういう事を全部取り払ってしまった！「坐禅はそんな力を得る為のものではないんだ。そういう事を敢えて入れたら目的とされてしまう」という事から禅定力を備えるなんていう文言を省いてしまった！

さて「心意識の運転を停める」。私共はしょっちゅうハンドルを握って心意識、心というものを動かしている。それを止めなさいと。「念想

観の測量を止める」、同じ様な意味合いであります。念は念ずるの念、想は、感想などと言う時の想、観は見るという観光の観、皆何か心で思う事です。要するに坐禅中は様々な思いを全部捨て去りなさい！こういう意味であります。

ところが人間の頭というモノは、どんなことにでも反応を示す。何も考えまいと思っても、次から次へと色んなものが浮かんで来るんです。これは生きている証拠でありますから、差し支えない！追いかけないという事が大事なんであります。

そして作仏、仏となるという目的をもつては駄目だと。目的を抱くと、それにばかり捕らわれてしまつて、それが障害になる。成れなかつたら馬鹿／＼と言つて止めてしまう。

坐禅はそういうものではないんだ。自分という思い計らいを止めて、自然の摂理、自然の動き、自然の生命、こういうものの中に没入する！これが坐禅でなくてはいけない。

定められたルールの上に則つて、頭の中に思いを凝らさない。考えてみれば誠に単純明快であります。この単純明快を、常に守るようにしっかりと坐りたいものであります。

「心意識の運転を停め、

念想観の測量を止めて作仏を図ること莫れ」

一日作さるゝ
ハ

一日食ふ
ハ

いちにちな
一日作さざれば、
いちにちく
一日食らわず

この有名なお言葉は、『正法眼蔵』では「行持」の巻の上巻、百丈懐海禪師の行持を紹介されている所に出て参ります。中国人は殆どこのお言葉を知っております。それは、『毛沢東語録』で有名になったのです。毛沢東さんは、「一日労を作さざれば、一日食を得ざれ」、こういう意味で人民総生産、生産に励め、所謂「飴と鞭」式で教えた言葉だからであります。

百丈懐海禪師の意味は、全く違います。百丈さんは、江西省の大変な山の中に寺を開かれ、その前面には一〇ヘクタールくらいの田園があります。原野で荒地だった所を田んぼに切り開き、自ら耕して自ら生産して、何百人の集まってきた雲水達を育て、生涯を終えられた禪哲であります。

年を重ねて、老僧になった時でも、作務を怠ることは一日として無かった。側近の者がいくら「手を休める様に」と勧めても止めなかった。そこである時、掃除道具を隠してしまった。そうしたら、一日中食事に箸をつけなかった。訝いぶかって側近の人が聞いたならば、「一日作さざれば、一日食らわず」と、泰然たいぜんとして申したそうであります。言うまでもなくこれは、大変な強い自律のお言葉であります。自分は汗水垂らさなかつ

たならば、絶対食事をしない。こういう強い信念、覚悟というものに裏打ちされているからであります。

私共は、格好良さで坐っていないか！ここに送り出して下さっている家族の方は皆、安心して送り出して下さっているんです。それをちよつぱりでも裏切ることはないか！惰性で坐っていれば裏切ることになつていくんです。

坐禅はそういうものであつてはならない。この我俣わがままな自分、横着な自分、怠惰な自分、ふらふらな自分、駄目な自分、これを寒かろうと暑かろうと、絶対にコントロール出来る。これが坐禅であります。体裁良く、格好良く坐ろう、とんでもない坐禅であります。そうではない。なに、足が痛かろうが、何であろうが、どつしりお仏像の様になって、三十分や四十分坐りぬく。これが出来ないで、なんの坐禅でしょう！

初めての方は、「こんな足の痛いもの、こんな辛い事はない。もうこれきりで止めだ」と言つて止めたならば、他の事でも碌な事は出来ません。まず駄目です。自分を律する事が出来なくて何が出来ますか？その己を律するという事の特徴が坐禅であります。こういう恐ろしい内容を含んでいるのが「一日作さざれば、一日食らわず」であります。さあ、ドツシリと坐りぬきましょう。

「一日作さざれば、一日食らわず」

坐禪無量の
功徳を一切

衆生に回向せよ

坐禅無量の功德ざぜんむりよう くどくを

一切衆生に回向いっさいしゅじょう えこうせよ

『坐禅用心記』の中の一節です。この書物は瑩山けいざん禪師が著わされた坐禅の手引書です。その前に道元禪師が『普勸坐禅儀』、あまねく一般人々すべてに勧めるところの坐禅の意気込みを著わされた。ところが『普勸坐禅儀』は大変格調が高く文章が短いものであり、坐禅のエッセンスだけを述べられたもので、細かいところは一体どうしたら良いか困ることがある。そこで瑩山禪師が『坐禅用心記』を著わして『普勸坐禅儀』よりもっとくわしく、様々な細かい注意を述べられている。眠くなつた時にはどうしたらよいか、うるさい物音がする時はどうしたらよいか、食前食後は避けるべきであるなど、懇切丁寧な坐禅の指南書として『坐禅用心記』は著されている。

その最初のほうに、「常つねに大慈大悲だいじだいひに住じゅうして、坐禅無量の功德ざぜんむりよう くどくを一切衆生しゅじょうに回向えこうせよ」というお言葉がある。「常に大慈大悲」とは観音様の大きな仏徳である慈悲というものの、「大」がついた大慈大悲で、慈悲の心というものを坐禅を通して養ってゆく。そして坐禅にそなわっている無量の功德を自分のためだけにしてはダメ。大体「ため坐禅」はいけな

い。坐禅を長くやっていると、功德が自然にそなわってくる。しかし、それを自分のものだけにしてはダメだ！そうではなくて自分のかわりのある一切衆生に回向する。坐禅する人は、先ず家族、職場、かわりのある仲間や交友関係に対して、坐禅により身についた功德をめぐらしていくべきである。そうしなさいというのが瑩山禪師の教えです。

自分は坐るのが精一杯、人さまに功德をめぐらすなんてとんでもない。初心の方はそれでいいとしても、三年、五年やっている方はそれではない。それ以上の方はましていうまでもない！

先ずルールに従ってきちんと自分の坐禅を確立することに徹する。それが積もり積もって自然に功德がそなわってくる。その意味では坐禅は信仰です。確信をもって坐りたいものです。

「坐禅無量の功德を一切衆生に回向せよ」

平成三二年四月二五日

合掌



回光返照の

退歩を学す

べし

回光返照の退歩を学すべし

えこうへんしょう　たいほ　がく

道元禪師の『普勸坐禪儀』の一節であります。『普勸坐禪儀』は、我が日本におきまして最初に正しい坐禪を普く人々に勧めたいという道元禪師の、お若い時の烈々たる意気に燃えて、推敲に推敲を重ねて作られた一大傑作であります。様々な格調の高い素晴らしい一節がある中に、「回光返照の退歩を学すべし」、こうあります。

回光というのは光を廻らす。返照は返すと照らす。要するに回光返照で、光が差し掛かって来るのを、逆にそれを向こうへ鏡でもって返すように、逆方向に押し戻すことであります。これは比喻であって、何を意味しているのかというと、我々の心の働きを指しているのであります。

私共は、年がら年中外界の事に心を振り回されております。普段の生活においては、その自分の内側でなく、外側の事ばかりに心を奪われ、またそれに関わらなくては一日たりとも生きていく事は出来ない。しかし、坐禪の時には、それを逆にしようではないか。己というものを反省し、己の中の本来の面目というものに、目覚めようではないか。これが道元禪師の教えられた「回光返照の退歩」です。退歩の歩くという事は、前に進む事ばかりではない。立ち止まる事も大事である。いや、一歩後に下がる事も大事なんだ。これが退歩であります。

己というものの、皆分かっている様で分からない。名前と肩書きと性別と身に纏まとっている物をみんな取っ払ってしまった時、「あなたは何者なんでしょうか？ あなたを出してご覧なさい」、さあ、困ってしまう。「自分は何だろう」こういう事になる。その全てを取っ払ってしまった己というものはなんなのか？ それは坐禪でしか分からない。

坐禪に徹する事によって個になる。個の世界に帰る。もしそれが出来れば個というのは非常に重要であり、関わりのない己の全生命であります。だから、それは生きる原点であります。よく原点に帰るという事が言われますが、話し合いの原点ではなく、己の原点、そこに帰る。トラブルが起こった時に、解決する為には、一番基本的な所に帰るしかない。同じ様に、「己の原点に帰る！」これが坐禪です。仏です！

坐禪の時、頭の中を空っぽにする。懸命に坐る。足が痛い。呼吸をしている。こういう生きている原点にバシット行き当たる。「ああ、これが自分だと思っていたもんだな」、それでいいんです。その時には、回光返照というものが生まれて来ているんです。『普勸坐禪儀』の教えの正に原点であります。さあ、肩の力を抜いて、胸なんか張らないで大らかな天地の光を満喫する。こういう気持ちでドツシリ坐りましょう。

「回光返照の退歩を学すべし」

平成二二年五月二三日　合掌

道

を

行

ず

は

衆

力

を

以

道を行ずることは、衆力を以てす

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。衆力というのは諸々の力。至つて簡単に分かりやすい言葉であります。「道を行ずる」、様々な道と名付けられる行がありますが、『随聞記』の中では言うまでもなく仏道であります。

この仏道の中でも、様々な修行の徳目がありますが、全ては坐禅に収斂しゅうれんされます。坐禅が全ての仏道の実践における根本である！これが道元禅師の禅の骨子であり、核心であります。その坐禅を行ずるには、衆力。坐禅だけではない。

坐禅で考えれば一番良く理解出来る事であります。一人で何処かで坐禅をする。中々これは難しいんです。まず環境、それから己自身との闘い。こういった事がなかなかクリア出来ない。

ところが有難い事に、寺において同じ目標を持った人々が集まって集団で行おこなう。こういう時には皆真面目に「よし精進しよう！」、こういう気持ちで少なくともやっている訳でありますから、ピツとした道の通ったものがある。その上「みつともない真似は出来ない！」という張りも出て来る。半分見栄もあるかもしれない。でも、そういう時は見栄を張っても好いんですね。「皆一所懸命やっていから自分も出来る

んだ」という事は事実であります。

そして、これを支えて下さっている幹事さんがいる！もつとも大事な食事を用意されている典座てんざさんがいる！そして今日、今ここに自分を送り出してくれた家族がいる！その他、諸々の人々の力によって、今道を行ずることが出来るのであります。

ならば一期一会、今日は文字通り今日しかありません。しっかり坐るというよりも、自分で本当に納得のいく坐りをする。これが大事です。大勢のお陰で、道の仲間の皆さま方のお陰で、私自身坐らせられて頂いている。有難い事であります。

一夜接心もスケジュールは、ほぼ頭に入っている方は多いでしょう。それだけに一炷くを疎かにしないで自分の坐禅にする！これが肝要であります。

「道を行ずることは、衆力を以てす」



平成二二年六月五日・六日 一夜接心 合掌

夫
子
道
に

疑
え
ら
る
を
求
む
る

それ学道は、がくどう

道に礙みちえらるることを求もとむるなり

『学道用心集』の中の比較的知られた一節であります。

学道、道を学ぶという事、言うまでも無く仏道であります。仏道を学び実践するという事は、「道に礙さえらるることを求むる」。「礙えらる」という事は、障礙しょうがいの礙であります。「道」というものを障礙にしない、こういう意味であります。これは「己の実践や考え方を仏道というものに依って推し量って軌道修正をしない」、こういう意味であります。

普通、私共は、障礙というと、いやな事、引つかかる事でありますから、誰でも好きなものではない。ところがいやな事だけが障礙ではない。「素晴らしいもの、良い事、これを障礙にしない!」、こういう教えなのであります。つまり「仏道」というものの正しい仏法の在り方、教え、自分をそういう秤に掛けて見なさい。疑問を抱き反省をしない!」、こういう意味であります。

人間たれしも慣性とか惰性というものがあります。これが一番危険なのである。特に経験を積みば積むほど、慣性や惰性に流れるという危険度がどんどん増大しているんです。それではいけない。常に初心に帰れと言われますが、全くその通りでありまして、初心、最初に坐禅

を行った時の、あの緊張したフレッシュな心、これを持ち続ける事であります。

ところが、慣性・惰性、そういうものでもって、それが失われ無くなってしまう。それを突き破るのが、「今日だけでお終いだ!」と、それしか無いのであります。「もう次の機会には出来ないんだ!」と、「今日で坐禅がでけん!」、こういう気持ちになる。するとベストの坐禅が出来る、素晴らしい坐禅をするためになどと、坐禅を目的視してはならない。ただ淡々と坐る。雑念に負けず、色々な思いが浮かんできても、そんなものには振り回されない。「なあに、雑念沸いて来い! そんなものに負けないぞ! 自分はそんなものに、微動だにしない!」、こういうものが全ての方々に備わっているんだ。そこに帰る! これが坐禅であります。

この一坐、一炷であります。もう次は出来ない、この気持ちで坐る。仏道、仏法というものに依って自分を軌道修正する。これが道に「礙えらるる」という事であります。それを求めなくてはいけません。そういう所に自分を追い込まないといけない。これが坐禅であります。今日一時の坐禅、しっかりと坐りたいものであります。

「それ学道は、道に礙えらるることを求むるなり」

我が身心を仏法の

大海に廻向——

苦——愁——ととも

仏法に従て修行するなり

わ しんじん ぶつぼう たいかい えこう
我が身心を仏法の大海に廻向して、

くる うれ ぶつぼう したが しゅぎょう
苦しく愁うるとも仏法に従って修行するなり

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。我というものの、我執がしゅというもののコントロールを教えられている所であります。

我が身心、つまり自分の全てを仏法の大海に廻向する。仏法というものは広く深く、際限がなく、素晴らしいものですから、これを海に例えて、仏法の大海といわれる。そこに「廻向」。これは投げ出してしまふ、海の中に沈めてしまふ、という意味であります。

「苦しく愁うるとも」どんなに苦しくても、愁いを起しても、どんなことがあっても、「仏法に従って修行するなり」、仏法の大海に身を任せってしまった以上は、仏法の決まり、仏法の掟、仏法のやり方、仏法の慣習、そういうものに従って、行ぎょうを行うべきである！

そうすれば、「我がというものを沈めコントロール出来るんだ！」という訳であります。人間誰しも我が強い、弱い強いの違いはあるにしても、我が無い人はいない。それは自分が可愛いからであります。可愛いという心を募らせると我俥になる。そして人に迷惑を及ぼす事になる。密かに我を募らせているようでも、それは何時のまにか慣習として、身に付いてしまつて我俥な人間になり、何時しか人を困らせる。

仏法では、「この始末の悪い我を捨てなさい」とは言わない。何故ならば、我と言うものは、本来人間が生きて行く為に、無くてはならない生命力というものと密接に結びついているからであります。前向きにこの生命力を働かせていうこと、「人に負けないぞ！」という堅い意思であるとか、「なにくそ、今に見ている！」といったような良い意味での意地である。これは良い意味で發揮されれば、それに越したことはない。ところが一歩間違えると人を貶おとしめる、人に迷惑を及ぼす。「ならばどうしたらいいか？」、これがコントロールであります。

「私のコントロールなんか出来る」と思ったら、それが我執なんです。そうではないんだ。「自分は駄目なんだ！ 私の強い人間なんだ！」、常にそう思つてなくてはならない。その私の強い、どうしようもない自分だから、せめて坐禅の一時、仏法の大海に身を沈めて、その間だけでも、「本物になるんだ！ 本物でありたい！」これが坐禅であります。

坐禅の時は全部止める。そして本来のまっさらなきれいな己に戻る。これが坐禅であります。暑い時、寒い時、ちようど我をコントロールする絶好のチャンス。しっかりと坐りたいものであります。

「我が身心を仏法の大海に廻向して、

苦しく愁うれうるとも仏法に従って修行するなり」

平成三二年七月二五日 合掌

行持の功德

わが責任し

彼を責任す

行持の功德、われを保任し、佗を保任す

『正法眼蔵』「行持」の上巻の一節であります。行持の巻は、仏祖の類まれな仏法、修行の行持を行い持つ、持つという字を書くのが行持の巻の特徴であります。行うんじゃない、行つてそれをズーツと自分のものとして継続してシツカリ持つ！

この行持の巻には素晴らしい禅哲達の、行持三昧の有様が沢山述べられております。その中で、「行持の功德、我を保任し、佗を保任す」というお言葉があります。「功德」というのは、仏教の特徴的なお言葉であります、特に仏教的に良いことを行つた報いとして素晴らしいものが得られる。得られる事を目的に行う訳でなくても、いい事を続けていると必ずその報いが現れる。お釈迦様の在世当時から「功德」というものが大変尊重された訳であります。

特に大乘仏教と言われる、自分だけの修行ではなく、人様の為にもなるという宗教性が強くなってきた時代からは、この功德という事が、大いに高められたのであります。そしてその行持の功德というものは、どういう形で、どういう風に現れるか？「我を保任し」さらに「他を保任す」と道元禅師は仰るんであります。行持の功德というものが備わっているからこそ、「我を保任する」事が出来るんだ。保任というのは、

「しっかりと受け保つ」、行持と同じような意味であります。自分というものが、自分をしっかりと受け保つ！そこには、悪い事、戒律を犯す様な事、そんなものは全く無い！逆に良い事、仏戒をちゃんと守っている様な事、こういう事が保たれている！これが保任であります。

自分を保任するだけではない、人様をも保任する。こういう考え方は、なかなか体験が無いと信じられないという面があります。しかし大乘仏教においては礼拝一つするにしても、「自分が礼拝する事によって、その功德が、人様にも普く及ぼされますように」という事を願つての礼拝でなくては本当の礼拝ではないんだ！利己的な、「良い事がありますように」、幸せになりますように」そういうのは駄目なんだ！

今私どもは坐禅をする。この坐禅は自分だけのものじゃない！皆が一所懸命やっているからお互いに良い影響を与え合う事は勿論、目に見えない他の人々、例えばご家族であつたり同僚であつたり、職場の方であつたり、そういう方に対しても間接的に、素晴らしい功德を及ぼしているんです。これを忘れた坐禅ではない！今一時の坐禅が、そういう素晴らしい功德というものが備わっているんだ！だからこそ、しっかりと受け保つて行わなくてはならないのであります。

「行持の功德、われを保任し、佗を保任す」

仙法には
修証を
入

一
等
が

ぶつぼう しゅしょう いっとう
仏法には、修証これ一等なり

『正法眼蔵』『弁道話』の中の大変有名なお言葉であります。

お釈迦様の教えられた真実の大道、これが仏法であります。この仏法というのは極めて広い意味がありまして、様々な仏法の道が開かれております。この広大無辺な仏法、その中で「修証これ一等なり!」。修行は修行の修、証は悟りの証であります。修行と悟りは完全に等しい。これが一等であります。ここに道元禪師の坐禅の一番の根幹が、ズバリと示されているんです。

只管打坐しかんたざの坐禅は、その修行と悟りが一つの事を只管行ひたすらっている仏法である。古参の方は道元禪師の仏法が、「修行と悟りを同等に置いたものである」という事は百も承知であります。ところが新しい方は、これが腑に落ちない。どうして修行と悟りが一つなのか? 或いは、もうか
なりの年数を経たベテランの人でも、それがちゃんと自分の中で解決されていないという場合があります。

「ただ慣性で坐っている、ただなんとなく心を落ち着けるために坐っている」、道元禪師のお示しは、そういう坐ではないんですね。右のお言葉に続いて実は、「いまも証上の修なるゆえに、初心の弁道すなわち本証の全体なり!」というあの有名なお言葉が出てくるんですね。坐っ

た時が、もう悟りの出発である。「坐禅そのものに、悟りと言うものの味わいを見出しながら、発見しながら坐りなさい」、こういう意味なんですね。只管懸命に坐るという事をおいて悟りはないんだ!

ですから、私どもは時々刻々、刹那の坐、今この坐っている刹那の坐禅に永遠性のある悟りというものが今現れ出ている。これが本当の只管打坐であります。ですから、キャリアの古い方も新しい方も、それなりに悟りというものが現れ出ていなくてはならない。

修行という行、様々な修行があります。その中に悟りというものを実現するような実践弁道を行わなくてはならない。「自分みたいにつまらん者は、とてもそれは及び難い」とか「初めての初心者はどうして悟りなんていうそんな高遠なもの」だとか誰しも思う。道元禪師はそれを全部否定されております。

そうではない。ベテランも、初心者もしっかり坐り、雑念なんかのとりこにならない。雑念は外部から起こってくるもの。そんなものにとりこにならないで、自分自身の内なる己おのれというものに徹する! この坐禅を只管行う事に依って、そこには悟りというものが現れるのです!

「仏法には、修証これ一等なり」

平成二二年九月二六日 合掌

無所得無所悟にて

端坐して時を移さば

即ち祖道なりし

むしよとくむしよとく
無所得無所悟にて端坐して時を移さば、

そどう 即ち祖道なるべし

『正法眼蔵随聞記』の中の一節です。道元禪師は『正法眼蔵』においても、『随聞記』の中においても、常に無所得無所悟ということを強調されている。所得がない、得るところがない、悟るところがない、何も得られないのが坐禅である、得られないと言っても、それを求める心がムダということ。人間は日常生活で、もっぱら損得勘定で生きています。得をするために営々と努力を重ねている。ところが、仏法の世界では逆でなくてはいけない。損得勘定を止めなければならない。それを念頭におかないと仏法は成り立たない。

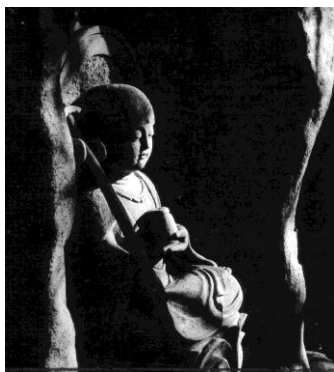
道元禪師は唯一、正法の仏法を命がけで求められそれを得られた。その立場から、ご自分の得られた仏法を多くの人々に共有して戴きたい。そのためには最低、無所得無所悟の坐禅でなければならない、こういう自信と気概と希望のお気持ちから無所得無所悟の仏法をしようとされたのだ！つまり、努力する過程（プロセス）を重ねる仏法と言っている。結果ではないプロセスである。結果はついてくるもので求めるものではない！

卑近な例では、禁煙をする。禁煙という一つの自分に課する行為であっても、そのプロセスが大切である。その努力とその過程の心の葛藤は、禁煙をした人でないと分からない大変なことである。この努力によって禁煙という目的を達する。だが、達すればおしまいではない、その努力を重ねたという心が永久に伝えられる！それが他の実生活に生きる。坐禅も同じである！

初めから素晴らしいものが目の前にぶら下がってはいない。無所得無所悟である坐禅を時を移して行けば、坐禅を長く持続することで仏祖の道と一つになる。いつしか自分が自分でなくなり、お祖師さまや仏さんになっていく！そういう素晴らしいものは後についてくる。決して求める坐禅はしない！それを心したいものです。

「無所得無所悟にて端坐して時を移さば、即ち祖道なるべし」

平成二二年一〇月二四日 合掌



初発の
ときも
仁道なり

成正覚のときも
仁道なり

初発心しよほっしんのときも仏道ぶつどうなり、

成正覚じやうしようかくのときも仏道ぶつどうなり

『正法眼蔵』せつしんせんしやう「説心説性」の巻の一節であります。初発心の時、成正覚の時、この二つの時を、全く同一の価値、同一の行、同一の契機に置いた、誠に素晴らしいお言葉であります。

初発心というのは、言うまでもなく、初めて発心を起こして仏教的な行を行おうという、その正に最初の時の心であります。皆様方も、初めてこの坐禅会に参じた時、どういう心構えであつたか？ どのような心境であつたか？ 全く忘れ去つた方はおられないと思います。

恐らく緊張と不安と、そういう複雑な心が交錯し合つておられたのではないかと思います。しかし、その緊張と不安の中にも、やろうという固い決意、坐禅という未知の世界の事をやるんだという実践への意欲、こういうものが溢れておられたのではないのでしょうか。これは中々忘れ難いことであります。ところが年数が経ちますと、そういったフレッシュな気持ちだが、忘れ去られて惰性で坐る、慣性で坐る。ああもう半分の時間が過ぎた。もうすぐ鐘が鳴る。こういう事が分かつてまいります。

分かつてくるとそれが仇になる。仇にならない様に、自分の心身を調節して坐るのは悪くありません。ところが、分かつて来るから「ここは

こういう風にうち過ごせば良いんだ」、こういう心がちよつぱりでも入ると、それはもう野狐禪やこぜん以下の、模倣禪に成り下がつてしまう。

これは初発心の時の、まだ頑な心ではありますが、懸命に坐る、一所懸命に坐るという心にも遙かに及ばない。仏道とは言えない。仏道というのは、仏さんとしての道を歩んでいる姿、これが仏道でなくてはならない！ 初発心の時は仏道である。まっさらな心で直向ひたむきに精進する！

そして、年数は長く掛かるか、短いかは別として、一つの悟りを得るという体験に到達する。これはお釈迦様の大きなお悟りには似て非なるものであつても、成正覚じやうかくということとは、正覚を成ずるというお釈迦様の大きいお悟りの姿、これも正に仏道でありますから、我々が必死に努力して、自分なりに道を得るといふ仏道と根底に置いて異なるものではない！

それは初発心の時の、あの直向な仏道と比較してどうなのか？ 初発心の時の方が、純粹である事は事実です。その純粹なまっさらな心に還る！ これがなくてはなりません。仮初かりそめにも惰性に染まつてしまう、只慣習で坐る。そういう事の無い様に、古い方は常に、心しなければならぬのであります。

「初発心のときも仏道なり、成正覚のときも仏道なり」

仁性

力
か
た
ら
ず
成
仏
と

同
参
す
る
な
ら

ぶつしょう
仏性 かならず 成仏 と同参するなり
じょうぶつ どうさん

『正法眼蔵』「仏性」の巻の有名な一節である。

仏性というのは、インド以来仏教の基本的な徳目とされて今日に伝えられている。仏の性格の性、そして仏教一般では、誰でも平等に本来的に仏性をそなえていると解釈されている。この一番の典故が『大般涅槃經』という經典である。誰でも仏になることができる素養を持っている。だから修行すれば仏になれるんだ、と一般的に受け取られている。

ところが道元禪師は、それは違うと言われる。「修行しなければ仏性は出てこない！」。一言でいえば、そういうお立場に立つておられる。

だからこのお言葉の直前に、「仏性は成仏よりさきに具足せるにはあらず、成仏よりのちに具足するなり」と言われている。その意味は、仏性は仏になるより前から具わっているのではない、成仏より後、仏になつてから後にありありと具わるのである。成仏するというのは何かといえどそれは初発心である。今、ここに「大決心をして坐る」その時こそ成仏である！

しかし、長い間坐禅をやっていると、慣性や惰性に流され初発心を忘れてしまう。それではいけない。むしろ、初めて緊張と不安と入り混じった中で懸命に坐る、これが初発心であり、それで成仏している。まったく修行程こそ成仏である！

そういう姿勢こそが道元禪師の言われる成仏である。すると確かにこの身に仏性が現れる！ 本来持っているということではない。今、現に私を投げうつて懸命に坐る、その時に仏性がありありと現れる！ 誠に有難い教えである。

「仏性があらわれ出ている坐禅！」、これを釈尊の尊き成仏の縁にわれわれも同参したいものである。

「仏性かならず成仏と同参するなり」

平成二二年二月五日 成道会 合掌





ただわが身をも心をもはなちわすれて、

仏のいへになげいれ

『正法眼蔵』の「生死」巻の有名な一節である。

「生死」とは生まれて死ぬまでの今生、生涯という意。だが「生死」は単なる生涯ではない。しがらみの生涯であり、迷いの生涯である！ 迷っていないにしてもあくせくしている。仏法の世界からみれば、迷いの世界である。迷いの中でどうしたら真実の生きざまであるかをお示しになったのが「生死」の巻であります。

「ただわが身をも心をはなちわすれて、仏のいへになげいれ」の言葉はやさしく、内容は実に深い。わが身^みを仏の世界に投げ入れることはやさしい。ルールに通りに足を組み坐禅をしている。仏の形になっている。問題は心^{こゝろ}の在り方が仏になっていなければならない。

ここ「心をはなちわすれて」が眼目です。心^{こゝろ}を無くしてしまう。無心になるということです。無心になることはそんなにやさしくない。常に色々な考えが浮かんでくる。それをどう処理するか？

日常生活の中で私どもの心はしよつちゅう何かを選んだり、あくせくしたり、比較したりの連続である。そういう分別を皆な止めさせること。

仏道の実践の時には全部やめる！ そしてただ、大地が呼吸している、天空が澄みきっている、小鳥が無心にさえずっている世界と同じように、あるいは、その世界の中に入っていく、区別・差別・比較といった普段の分別する心を全て止めてしまう！ 普段の生活では止むを得ないにしても、仏法を行じている時は止める、放り出す、投げ出す。そして今、身も心をも仏法漬けになる。それが「仏のいへになげいれ」ということである。

続いて、「仏のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆくとき、ちからをもいれず、こころをもつひやさずして、生死をはなれ、仏となる。」と示されています。「心をはなちわすれて」、これを実行するとそうなる！

年の瀬には色々なことがある。坐禅においては、心を忘れさせるのは歳末に限りません。常に心を忘れ去り、たんとんと坐るのが道元禪師の無所得無所悟^{むじょとくむじょご}の坐禅の根幹である！

「ただわが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれ」

平成三十二年 二月二六日 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、初心者には懇切にご指導

〔活動〕

一、一夜接心 一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月四〜五日

一、成道会じょうどうえ 坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は一二月四日

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

〈第十三号〉

平成 23 年 4 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/>