

天德山龍泉院

住職 揖名宏雄老師

平成二十三年
口宣

第十四号

龍泉院參禪會

「口宣」……師の学僧に与ふるいまわ

当龍泉院では坐禅の目録に推石老師の

短い説教があります。内容は『正法眼蔵』

『良寛詩集』『普勸坐禅儀』『坐禅用心記』

『坐禅道誄』『永平広録』『正法眼蔵隨聞記』

などのらの宝石のような一節とわかり易く解

説して下さいます。この老師の「口宣」を拝聴

し、正身端座キキッと坐らうと心から

思います。

くせん

「口宣」 目次

学道の最要は坐禅これ第一なり — 『正法眼蔵随聞記』 —	1
ただまさにこころをあきらむべし、これすなわち諸仏の正法なり — 『伝光録』 第四十四祖章 —	2
道を行ずることは衆力を以てす — 『正法眼蔵随聞記』 —	3
壮齡耄及をかえりみることなかれ、学道究弁を一志すべし — 『正法眼蔵』 「行持」 (上) —	4
仏はこれ自心の作なり、道もまた有為にあらず — 『良寛道人遺稿』 —	5
参禅は坐禅なり — 『正法眼蔵』 「坐禅儀」 —	6
我が本より知り思う心を次第に知識の言に随つて改め去くなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	7
仏法には修証これ一等なり — 『正法眼蔵』 「弁道話」 —	8
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れせず、証せざるにはうることなし — 『正法眼蔵』 「弁道話」 —	9
無上菩提の人にてあるをり、これをほとけという — 『正法眼蔵』 「弁道話」 —	10
心の念慮知見を一向に捨てて只管打坐すれば、道は親しく得るなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	11
いたずらに過ごす月日は多けれど道を求むる時ぞ少なき — 『傘松道詠』 —	12
見仏眼の活路、これ参仏眼なり — 『正法眼蔵』 「見仏」 —	13
ただ世間の無常を思うべきなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	14

学道の最要ハ

坐禅

二小第一

学道の最要は坐禅これ第一なり

『正法眼藏随聞記』の一節であります。

学道、道を学ぶと書きます。道は仏道であります。仏道というのは、行、実践を伴った積尊の教えです。その学道の最要、最高、最大の要、要するにギリギリのエッセンスという意味です。「学道の最要、それは坐禅が第一なんだ！」というお示しです。

『正法眼藏』の各所に、或いは『永平広録』の色々な所に同じような文言が見られます。如何に道元禪師というお方の仏道の根本が坐禅であるか、これをひたすら門人たちに教えられたかということが分かる一節です。しかも、「学道の最要は坐禅これ第一なり」という、『正法眼藏随聞記』のお言葉は、六巻本の最後に説かれております。つまり、お弟子様の懷持禪師が編集されたのが『随聞記』であります。その最後にこの教えが説かれているという所に、懷持様の編集の意図も窺われます。

問題は、そういうふうになんか誰か受け取る事が出来、己の学道として坐禅を本当に第一であると、感じて、或いは信じて、坐禅を行っているか否かという問題であります。この坐禅は言うまでもなく只管打坐の内容でなければなりません。所謂、「為坐禅ではいけない！」というのが、道元禪師の骨子であります。坐禅は健康の為に、或いは、胎を作る為、落ち

着く為、これが為坐禅であります。そういう坐禅を止めなさい、無所得の坐禅、無所悟の坐禅、これが本物であり、「そうしなくては駄目なんだ！」というのが、禪師の教えの根幹であります。

ではどう坐ればいいのか？ 何の事は無い、唯坐れば良いんだ。「何か目的が無いと出来ない」と言う人がおります。普通の事は確かにそうであります。しかし、道元禪師の仏法は、だからそういう事を止めるんだ！と。そういう為には無く、自分が生きている現実、自分のイノチの有様、これを天地宇宙のイノチと、ぶっ続きの所、其処へ置いて唯坐れば良いんだ！と。生きるという事の根幹であります。

足は組めば痛い、背筋をキチツト長い時間動かさずにいる。楽ではありません。楽では無いという事がこの生きているという現実であります。一人ではなかなか出来ない、衆力和合によって出来る。有難い事であります。寒い時は嫌だ、暑い時はどうだ、そういういわば我儘さをかなぐり捨てて、唯、今坐る。これが只管打坐の在り方です。

『随聞記』の教えは、人間がそれこそ白熱したイノチの燃焼、その生き様に対する教えであります。月に一日、否一時間ほど、せめて白熱したイノチを燃焼させる。このイノチの生き様の在り方を、我々自身で実践しようではありませんか！

「学道の最要は坐禅これ第一なり」

平成二十三年一月二三日 合掌

たゞ此の心は

あきらむる

れすのよちら諸人の

正法なり

ただまさに「こころをあきらむべし」

これすなはち諸仏の正法なり

曹洞宗大本山總持寺を開かれました瑩山禪師の主著と言われております『伝光録』『第四十四祖章』のお言葉であります。『伝光録』は、釈尊（お釈迦さま）から正嫡（第一のお弟子さん）の摩訶迦葉尊者、次の阿難陀尊者と続いて、インドで二十八祖、中国で二十三祖、日本で道元禪師、懷奘禪師まで五十二代であります。

その五十二代の歴代仏祖の方々のお悟りの機縁を中心にして、仏祖の五十二代まで何が伝えられてきたのかと言いますと「**仏祖の命脈である！**」と言う。命脈は命。仏としての命を悟ることが、所謂禪門の悟りでありますから、その悟りの仏法を端的に述べ著され、五十二代にわたり綿々と伝えられてきた有様を書かれ、それに対する瑩山禪師のお考えが述べられているのが『伝光録』と言う書物であります。

第四十四祖というのは、中国の投子山（河北省）に道場を構えた義青禪師のお悟りが述べられ、その中に瑩山禪師のお言葉として、

「**ただまさに「こころをあきらむべし**」、仏法と言うのはほかのことではない、自分の心というものを明らかにすることである。あきらむると言うのは、もうダメだと諦めるのではなくて、自分の心をとことんはつきり明瞭にするという意味であります。

「**これすなはち諸仏の正法なり**」、ここが大事な処であります。仏さ

んとか、お祖師さんとか言われるのは何かと言えば、それぞれ「自分の心がなんであるか」それをはつきりと明らかにされた、それがお悟りであり、仏としての自覚であり、それを代々受け継いできたという意味であります。「それは何によってなされるのか」、坐禅であります。坐禅をすることが心をあきらむることでもあります。

「坐禅は安らぎを求めるため」、或は「心を落ち着かせるため」、何の為かんの為に「為坐禅」はやるな！これは道元禪師や瑩山禪師などお祖師さんが等しく教えて、強く戒めているものであります。

そういう目先のモノのご利益のために坐禅はするものではない！悩み・苦しみ、或は重荷を一杯背負っている。それを止めちゃいましょう。身軽になる。本来身軽な身であるはず、その身軽な身に戻って、ルールに従ってたんたと坐る。坐ることにただ没頭する。それ以外に悟りはない！そう教えられているのであります。坐禅は坐禅の為に。為と言えば、「**坐禅が坐禅を坐禅する**」と、沢木興道老師の教えられた通りであります。そして、今という一瞬を大切に。次は坐れるかどうか分からない。「今だけだ」という気持ちで坐る。

「**ただまさに「こころをあきらむべし**」

これすなはち諸仏の正法なり」

平成二十三年二月二七日 合掌

道と行は

衆力に依る

みち ぎょう
道を行ずることは衆力を以てす しゅりき もつ

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。このお言葉は、非常に分かり易い一句であります。仏道を行ずる、実践するという事は、衆力、諸々の力で以て行うべきである。

人間は、それぞれ個性というものが有ります。それが、良い方面に最大限に発揮されれば、素晴らしいその人の働きとなつて、良い結果をもたらしてくれる。所が、全てそう上手くはいかない。「自分にとって大切である」と思つても、人様から見ると、そうでは無い事が非常に多い。だから、社会の中で生きて行く為には、「自分はこう思うが、人はどう思うだろうか」という事を常に心して対処しなければ、どんな事でも上手く行く訳が無い。個性の発揮の仕方、使い方というものは、決して易しいとは言えないのであります。

今私共が、こうして坐禅をしていられるのは一体どうしてなんだ。道元禪師は、「それはあなたの仏縁があるからである！」と教えられた。仏縁、仏教に関する縁であります。しかも、『随聞記』におきましては、この「道を行ずる事は、衆力を以てす」という教えの前に、「道を行ずることは衆縁による」とはつきり示されているのであります。諸々の縁があるからこそ、今あなたは行というものが出来るんだ！

そのお言葉に続いて、「道を行ずる事は衆力を以てす」。人間は、所詮 しよせん 横着なものでありまして、「楽をしたい、上手い物を食べたい、良い思いをしたい」という欲望が強いのであります。それを超えて、行を、坐禅をする。坐禅だつて、足を組み、ある一定の時間、決して、言葉通りの安楽な方法ではありません。それでも出来るのは衆縁によるのであります。「皆やつているんだ、自分も負けずにやらなくては！」という意地があり、古参の方には、「あんなに長くやつているのに、『あんな無様 ぶざま な』なんて事は言われたくない！」、良い意味でのプライドがある。そういう様々な自分を奮い立たせる要素をもたせてくれるのは人様々であります。

ご経験の有る人は、お分かりの様に、「毎朝坐つてやろう」とか、「寝る前に坐つてやろう」、これは続かない。三日や五日、或いは一年は続いて、長年は続かない。ところが決まった時間に集まつてやるという、大勢の中での坐禅は続く。不思議な力が、自分に他から与えられる！これが衆力であります。道元禪師は、それだからこそ、「今、心を一つにして、志を専らにして、参禅弁道に励みなさい」と教えられています。私共は一人く、大勢の皆様方の同友の力によって、坐らせて頂いている。こういった有難さを噛みしめたいものであります。

「道を行ずることは衆力を以てす」

壯齡蒼毫及毫毛

之

學道究并
一志

壯齡耄及をかえりみることなかれ

学道究弁を一志すべし

このお言葉は『正法眼蔵』「行持」(上巻)の巻の一節であります。

「壯齡耄及をかえりみることなかれ」、壯齡はさかなな歳で、年令からすれば三〇代、四〇代から五〇代位までであり、耄及はそれに対してやや歳をとって老いた年代で、字はそう書きますが、これを「かえりみることなかれ」、つまり若いとか老いたなど歳をかえりみてはならないし、考えてはならないという意味であります。それは「どういう時」か、学道の時という条件がついております。学道の時には歳は関係ないという意味であります。

今は高齢者が大学に再入学して学ぶ、大学院で研究活動を行う人がいくらでもいる。先生の方がずっと若い。こういうことは決して珍しくはない。学問の探求であつても、芸術の追及であつても、芸事を究める道であつても、その真理の前に年齢も性別もない。全く平等であります。同じように学道を目指すものにとって年齢はない。若い人でも確りした心構えで懸命に坐禅なら坐禅を行っている。それは歳老いてからの初心者にとっては先生であります。七歳の童子であつても本物であれば先生七〇歳の年輩者にとつても同じです！

「学道究弁を一志すべし」、学道を究めるといふ一志、みんなこぞつて一つの志に向つて行くべきである。年齢的なものなどない。

インドで昔、脇尊者きょうそんじやと言われる老年出家がおりまして、尊者という最高の尊称が与えられている。この方は八〇歳で出家した。八〇歳で出家する時、人々はあざけりそしつた。「あんなに歳をとつて出家して、出家の道に耐えられない。三日坊主でやめるだろう」と言つてあざけつた。それを聞いた脇尊者は猛烈な誓願をおこした。「私は出家した以上、道を得られなかったならば、脇を地につけて横になるまい！」と誓願しまして、命がけで修行した結果、三年間で道を得た。それを知つて世間の人々は、こんどは脇尊者、「脇を地につけない聖者」と尊んで呼んだと言われています。

そうしますと、壯齡とか耄及と言つたつて、所詮私どもの人間の心でもつて歳を数えているに過ぎない。学道のスケールで歳を推し量つたならば年齢はない！学道とは、人間的な心で数え推し量つた歳には何のかわりもない！これが学道の世界、有難い世界であります。

若いから、未だ円熟していないだから当然、年輩者はどうせ歳をとつているのだからと、同じようなことで人間的計らいを遅くする。学道のスケールの上に立つたら、両方とも関係はない。世間でいうところの四月は新年度であります。我々は常に新年度。壯齡と耄及もなくお互いに学道に勤みたいものであります。

「壯齡耄及をかえりみることなかれ

学道究弁を一志すべし」

平成二三年四月二四日 合掌

心以之自忘の

作少の道也

有為の如之

ほとけ
じしん さ
仏はこれ自心の作なり

みち
うい
道もまた有為にあらず

良寛さんの漢文の詩を集めたもの。これは何種類かございますが、『良寛道人遺稿』という作品がございます。良寛さんが亡くなられてから三十五年目に編集された作品集です。その中の詩の一節であります。

「仏はこれ自心の作なり」、自分の心の作るものである。自分の心で様々な仏というものを作り上げているんだという意味であります。逆に言いますと、自分の心は、本物の仏にもなりうる、紛い物の仏にもなれる。

仏像として祀られている仏。これは、深く、宗教的なお悟りの心を象徴的に表している、歴史上の釈迦牟尼仏と言われる方の、廣大無辺なありとあらゆる徳を備えているのが仏像であります。そういった徳を、私共も、一般の心の中に生ずる事が出来る。

普通の方々は、仏教というものは、例えば仏像を拝む、あるいは経文を唱える、名僧・高僧の説法を聞く、そういった仏行によって、仏の慈悲とご加護が受けられると認識しているのであります。

ところが良寛さんは、そういった仏教に対する考え方を真っ向から否定された。「そうではないんだ！ 本当の仏というものは、自分の心を徹

底して見つめ、その中に内在している所の本当の真の心、これを捉えることである」。それは特定の人ではない。どんな人にも、誰にでも具わっている所の仏心であります。その仏心に目覚め、仏心に立つ、これが仏であり、真実の仏というものである。こういう事を詠われているのであります。

「道もまた有為にあらず」。道というものは有為ではない。有為でなければ無為であります。本当の道は、既に心の中に有るんだ。心の外に有るものは、作り物の、人が作った道である。自分の心の中に、実は、真実の道というものが秘められて有る！ それを発見して、歩んで行かなくてはならない。これが良寛さんの意図であり、教示であります。

その為には、我が心を信じなくてはなりません。自分の心を、駄目な心だとか、愚かな心だとか、支離滅裂であるとか、悪い方ばかり受け取っておりますが、そんなのは、所詮空であり、迷いです。迷いのもつとくその根底に本物の心があるんだ。これを信じて、坐禅なら坐禅に徹する。徹した時にその真実の心そのものになる！ これが仏心であり、我が道であります。そういった事を信じて迷いなく行こう。これが重要であります。

「仏はこれ自心の作なり」

道もまた有為にあらず

是亦
福也

参禅は坐禅なり

『正法眼蔵』『坐禅儀』の巻の一番最初のお言葉であります。誠に短いお言葉ですが、大変に重要な意味を持った教えであります。

参禅は禅に参ずると書きます。「参禅会の参禅、その中核は坐禅であります」と言うお示しのお言葉であります。「禅に参ずる」の禅は言うまでもなく禅定とも熟知されますが、分かり易く云えば精神的な行為心の徹底した静けさであります。それは、そういうものがないから求めるのではなく、誰でも初めからそなわっているものであります。雑念に覆われている、その雑念がなくなれば誰でも自然に現れてくる。それが、禅定の有様であります。

参禅と言いますと「禅に参ずる」、それは様々な方法・手段があることとは、ご承知の通りであります。作務も参禅、茶礼を行ずるのも参禅、あるいは調理を行うのも参禅、きんひん経行を行うのも参禅。ですから、参禅会の行事で参禅を離れたものはない筈であります。作務は苦手だとか、調理は出来ないとかいうことで参加しないのは参禅を否定していることになるのです。自分は坐禅をするためにこの会に入っている。若し本気でそう思う人がいたら、それは間違いであります。今申したように、様々な参禅の手立てが開かれているわけです。だったらば、諸行事にはむし

る積極的に参加するのが参禅会の在り方でなくてはならないのであります。

「小さいことだったらやってみよう、初めは行儀見習いでいいから段々体で覚えよう」、そういうのが本来の在り方でなくてはならないのであります。坐禅だけならやり方を覚えれば誰でもできる。考えてみれば最も簡単であって、中味は深遠であります。やり方は簡単であります。

この簡単な坐禅だけに没頭しているのは結構ですが、その坐禅が居眠りをしていたり、妄想坐禅をしているのであれば、それでは「何のために参禅会に所属しているのか、何年行っているのか！」自分で自問自答し反省し、軌道修正しなければなりません。

体形の違いか、年齢の違いによって坐相は多少違っていても、それは二の次ぎであります。「坐ると言う心構えとその中味」それが我々の勝負どころであります。それ以外に何もありません。

互いにしっかりと七炷坐りましょう。一期一会、来年はない！

「参禅は坐禅なり」

平成二十三年六月四日（一夜接心） 合掌

我本より知る思ふ

心を次第として知識の言

二 隨心改めよと云ふ

我が本もとより知り思う心を

次第げんに知識したがの言したがに随したがって改め去ゆくなり

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。このお言葉は読めば誰でもお分りになる、言葉としては易しいものであります。

「我が本より知り思う心」、自分が前から知っている、よくわかまえている心を「次第に（段々と）知識の言に随って改め去くなり」。ここで知識とは善知識でありますから、自分より物事をよくわかまえている方、先輩の方、先生といった方を自分にとっては知識（全てのの人にとつての知識ではない）、先生、それを知識というのであります。「その知識の方の言動によって、次第に自分から改めてゆきなさい」という教えであります。

これは実は誠に重要なことでありまして、仏教や仏道を学んでゆく行じてゆく上にとっては根本的な教えであります。スポーツでも芸事でも知識に随ってゆくことでは同じであります。しかし、仏道の場合は、心を全面的に改めてゆかねばならない点で最も難しい。難しいのであります。要するに自我を抑制するということは、人間にとつては、実は小さな幼児の時に一番大事だといえます。

岡潔先生は幼児の時に祖父の方から「我がを貫がくな」、「我がを殺がせ」と毎日々々耳にタコができる位言われた。「それがどんなに役に立っている

か分らない」と述懐されておられます。

ところが大人になってからは、幼児ではありませんから、様々な教養・知識を持っている。だから、大人にとつては自我というものは実には手がつけられない。特に気をつけなければならぬのは年輩者になってから、六〇、七〇になりますと人の言うことに耳をかさない。これを頑固という。「自分は永年人生体験豊富なんだ、自分は自分の考えでやってゆく」、これが仇になってしまつて、普通の生活体験ではよいかもしれないが、仏道を行ずる時や芸事をやる時は、全く大敵になってしまふ！謙虚さが失われてしまつたら駄目です。

我見を捨てる。己の先輩や指導者という人は無限にいる。どんなに歳をとつても関係ない。心をかえるのは容易なことではできない！仏道を学ぶ時は、先輩や指導者に言われたことは、そのまま素直にうけとらなければならぬ。だから先輩はいい加減なことは言えない。敬まわれているから、それだけ慎重に深い体験から出てきたことでないと言えない。お互いにこういう風に切磋琢磨するのが修行なのです！我々は柔軟でなければならぬ。人に言われたことに常に耳をかす柔軟な態度を忘れないようにしたいものであります。

「我が本より知り思う心

次第に知識の言に随って改め去くなり」

平成二三年六月二六日

合掌

心法
修証

心法
修証

仏法ぶつぽうには修証しゆしやうこれい一等いつとうなり

『正法眼蔵』「弁道話べんどうわ」の巻にある有名な一節であります。「弁道話」の巻は道元禪師の若い頃に撰述されたもので、その長い一卷の中には、坐禅というものがいかに仏法の中心であり根幹であるか、そしてそれを今までなかった日本において、初めてこの法門を弘めていきたい、という熱烈たる意気に燃えて著された一卷です。

「坐禅の基本的な理念は何か？」と言えば、「**仏法には修証これ一等なり**」。「修証」は修行と覚り。修行して覚りを得るのではない、修行そのものが覚りである。「修証これ一等」の「一等」は全く同じという意味で、「修」と「証」が同じである。行を实践することと目的と思われる覚りが同じなのだ！つまり、修行こそが覚りであると言う道元禪師の仏法・禅そのものの根幹をなす教えであります。道元禪師の『正法眼蔵』の全てにわたって、その「**修証一等**」の教えが根本にあつて、仏法が展開されている。ですから、全てにおいて「もうこれでいい」ということはない。「死ぬまで修行、死んでからも修行！」ということになります。「遙かなる仏道」と言われる理由がここにあるわけです。

そうすると、目的のために人間は物事を行うのだ、目的がない実践はありえないと反発される方が必ずおられる。**見性禅**と言われる禅においては、見性することが目的である。そのために公案こうあんというものを、頭で

考えるのではなく体でぶち当たって会得しようとする。公案が会得できて一つの到着点に達する。それで終わりか？ そんなことはない、むしろそれからが大事である。ところがそれを引き違えて、もう見性すればそれでいいという誤った実践方法の方もいる。そうしますと、「**修証一等**」なんていうのは張り合いがない、馬鹿馬鹿しいということになる。そこで、「**修証一等**」の道元禅には飽き足らなくて、見性禅に走る方もいる。しかし、そこで見性を得ることが出来たのか、出来るのか、出来てからどうするのか？ そういうものがなくてはならない。人間にはそれぞれ機根の違いがありますが、「**修証一等**」禅と見性禅のどちらが良い悪いという筋合いではなく、機根の違いである。しかし、道元禪師は「**遙かなる仏道を目指しなさい！**」と言われ、修坐イコール仏行であり、「**片時もゆるがせにしない坐禅**」という立派な修証観であります。

この言葉に続いて、「いまも証上しやうじやうの修しゆなるゆえに、初心べんしんの弁道べんどうすなわち本証ほんしやうの全体ぜんたいなり！」と言う有難いお言葉があります。初心者で初めての坐禅であつても、一生懸命にやればそれが覚りなのだ！ 永年おやりになつている方でも、そのことをしつかりと噛み締めてやらなくてはならない。

「**仏法には修証これ一等なり**」

平成二三年七月二四日

合掌

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」の巻の有名な一節であります。

「弁道話」の巻は道元禪師がお若い時、「正伝の仏法」のエッセンスとしてそれは坐禅であり、その坐禅を日本で何とか弘めたい、根付かせたいという思いにかられて著されたもので、『正法眼蔵』の中の一巻として書かれたものではなく、別個に著された著述であります。その中に道元禪師の仏法の基本は、他の仏教の流れと比較して、どんな特徴があるかを克明に知ることができると述べてあります。ですから、重要なお言葉や大切な文言が満ち溢れているのであります。その中に「この法は人々の分上ゆたかにそなわれり!」、「この法」は仏法の法で、この世の眞実・眞理を意味します。この眞実・眞理という法は、すべての人に誠に豊かにそなわっている。だから、それに目覚めればよい。目覚めて、この眞実・眞理の法のままに行動し、思いを回らして行けたら、人間として最高・最上の生き方が出来るのであります。それに目覚めていないから迷ってしまう。

それでは、目覚めるにはどうしたらよいか? 「修せざるにはあらわれず、証せざるにはうるることなし」。修行しなかったならば現れてこない、と。ふつう仏教一般では、「仏性というものが、お釈迦さま以来ずっと

今日まで仏教の重要な徳目として説かれている。誰にも仏性というものがある。だからどんな人でも本来悪い人はいない。迷いに目覚めれば本物になれるんだ」と言うことを説きます。

ところが道元禪師はちよつと説き方が違う。修行しなければ仏性には縁がない、現れてこない。修行する身に初めて現れてくるんだ! これを「修せざるにはあらわれず」、修行しなければ現れない、修行すれば現れる。修行とは仏教的実践、仏道であります。「証せざるにはうるることなし」、覚らなかったならば、平々凡々変わることがない、迷いっぱなしで生涯終わってしまう!

同じ「弁道話」の巻の中で、「修行することが覚りである」という有名な教えがあります。実践修行さえしつかりやれば、それがもう修行の丸出しの姿であるという、有難いお示しがなされている。

すると、一にも、二にも、三にも修行の実践であり、それは只管打坐しかんたざであり、普段の自分の様々な思いや考えを捨て去って坐る、それだけでよいと言われるのであります。誠に簡単明瞭であります。中味は決して単純でない。でも頭をからっぽにし、雑念にとりあわなきやいいんです。正身端坐しょうしんたんざこそが道元禪師の教えられた仏法の要であります。

「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 証せざるにはうるることなし」

阿耨多羅三藐三菩提の
由縁なり

阿耨多羅三藐三菩提の
由縁なり

無上菩提むじょうぼだいの人にてあるをり

これをほとけという

『正法眼蔵』「唯仏ゆいぶつ与おと仏ぶつ」の巻の一節であります。

仏というものを明確に道元禪師が定義されたというわけではありませんが、示されておられるのであります。一般の人々は仏というと、お堂の中に祀られている仏像、或は野の仏と言うように石仏などが色々なところに立てられているものを仏だということ。ところが禅門ではそれも仏には違いないが、仏としての象徴を仏像という木や金属や石材などで表して、仏として祀ったのであります。「本当の仏とは何か?」。それは生身の人間であり、誰でも仏であるというのが禅門の基本であります。ただ、ポカンとしているものを仏とは言わない。「無上菩提の人にてあるをり」という条件がついている。この上もないお悟りを目指して努力している人、菩薩である。「そういう人であるをり」、そういう状態にある時にこそ、それを仏という。道元禪師の明確なお示しであります。

お釈迦さまのご在世の頃、祀られた仏というものはなかった。「誰が仏か?」。お釈迦さまはご自身が仏である。それから、みんなこの仏道を目指して努力している人々を仏であるというお示しを説かれた。後になつてから、お釈迦さまを崇拝する人が仏像を祀るようになった。それから様々な仏像ができるようになった。優しい仏様、強い仏様、悪いものをやつける仏様、みんなお釈迦さまの大きな功德を象徴したものであ

る。

だが、一番肝心要なのはこの世に短い人生を生きている人間、われわれ、皆さん方であり、そういう方々が仏道という道に精進してやまない直向ひたきな在り方、そういう人を仏という! 形のない仏さん、仏法の仏、仏法の身、発身ほつしんとしての仏、これは姿形が見えない仏さん。姿形が見えないが誰の心にも宿り、誰の身体にも宿っている素晴らしい生命の働き、命、これを仏。その素晴らしい命の働きを懸命に無心に行う時です。

これを仏という! いま坐禅を行じております。結跏趺坐、或は半跏趺坐、或は椅子に掛けられて坐禅を行じている。何のためにやるか? ためじゃない、ただ行ずるために行じている。これが目的の坐禅、それが仏である!

雑念が湧いてくる。足が痛くなるかもしれない。頑張っていれば痛みも感じない。ただ坐る、それだけ。その時に己の形のない仏というものがそなわり動き出す。無上菩提のために努力している姿、これが仏なんだ! この仏というものの実感を、われわれはしっかりと胸に刻まなくてはならないのであります。

「無上菩提の人にてあるをり

これをほとけという」

平成二三年九月二五日 合掌

心の念慮 知見を向

捨つて 只管打坐

すべし 道に親しむ
得ん人あり

心の念慮知見を一向に捨てて

只管打坐すれば 道は親しく得るなり

『正法眼蔵随聞記』卷三の最後の項目にあるお言葉であります。

この項目の中で道元禪師は、道を得ることは、一体、「心でもって得るべきものであるか、体でもって得るべきであるか？」と言う自問自答の言葉を述べられている。結論から言いますと、「心ではない。体で道というものは得られるんだ！」とお示しになられているのであります。それを端的に「心の念慮知見を一向に捨てて、只管打坐」といったことが出来れば、「心の念慮知見」とは色々考えること、色々考えたり知っていることをみんな捨てなさい。全部ザーツと捨てなさい。空っぽになつて、そして「只管打坐する」、そうすれば「道は親しく得るなり」。道に親しいという、体も心もあげて道に親しいという状態になる。古くから何十年も坐禅を続けておられる方は道に親しい。道に親しくなかったなら出来ない。坐禅をすることが楽しみである。楽しみという程でなくとも、坐禅は自分にとって掛け替えのないものである。これが道に親しいと言うことでもあります。

逆に「坐禅と言うものを生涯一度やってみたい」或いは、「何だか心身に大きな傷が出来たから、坐禅でもしてみようか」という動機でやる。

「足が痛い、堪えられない、やっと何とかやった、もう嫌だ」。これは「道に親しい」の逆であります。「足はみんな痛い。あなた一人だけじ

やない。私も痛くなるが、ただ慣れでこういうものだと思う」。それで道に親しくなれない。

足の痛みなんて言うのは、最初に克服しなければ駄目です。痛くないように工夫すればいい。それで只坐る。考えを止める。頭の中を空っぽにする。考えが浮かんでまいますが取り合わなければいい。これに徹している。何となくこの自分が自分でなくなる。天地宇宙の動きと何時の間にか一体になる。非日常的な世界の中に自分がある。そのうちにそくそくとした法悦が起ってくる。坐禅が長く長く続く人は、矢張りそういうものが自ずから身に付いている！ 理屈ではありません。要するに大事なのは頭を使つては駄目と言うことでもあります。「一向に捨てなさい。心の動きを捨てなさい。その時、はじめて道と親しくなる。道は仏道である。仏道と親しくなれるんだ！」、こういう有難いお示しであります。

道元禪師はこの後で、だから、「道は心では得られない。体で得るものである」というお示しをズバリと教えられております。道に親しみ得るような坐禅、これを身に付けたいものであります。

「心の念慮知見を一向に捨てて

只管打坐すれば 道は親しく得るなり」

平成二三年一〇月二三日 合掌

いたずらに過ぎす月日は多けれど

道を求むる時ぞ少なき

道元禪師のお歌を集めた『傘松道詠』という歌集がございます。その中に含まれている一首であります。

「いたずらに過ぎす月日は多けれど」、「過ぎす」というのは、月日を過ぎすとか、一日を過ぎす、日々を過ぎすという風に普段使われております意味と同じではありません。しかし、考えてみますと、過ぎすというのは、何時の間にか月日が経っているという意味が、その奥に含まれております。

お正月が来たのがついこの間だと思っていたら、もう一年経ってしまった。「なんとまあ早いことよ、なにをやつて過ぎして来たんだらうか」という風にも「過ぎす」という言葉を使います。何れにしても、なにか月日に迫り立てられて歩んで来ている自分を省みて「過ぎす」と言われている様でならない言葉であります。

「道を求むる時ぞ少なき」、その後半が大事。道を求めるといふ時が一体どの位であったらうか？道が問題です。言うまでもなく人間の歩むべき道でありますが、道元禪師は、これはもう仏道であります、仏教を目指す道、仏教を目指すというよりは成仏への道、足取りである。

「これが一体どの位あったのであろうか、少なかったんではないか？」、こういう事を道元禪師ご自身が反省しておられる！

我々から見ますと、道元禪師は一日中坐禅をしていたような、或いは説法されていたような、そんな印象を抱くのであります。所が道元禪師は、「道を求めるときは少ないんだ」と仰っている。これは本物志向の時が少ないという意味であります。これは、我々は自分を省みてもそうであります。必死に本物を求めている、仏道を求めているという時が一体どの位あるでしょうか？

今ここで坐っている。この時は、非常に希少価値がある大切な／＼時です。ありとあらゆる思いを捨てる、頭の中を空っぽにする。仕事の事も、家庭の事も、家族の事も、なにかも今は無い、全部捨てる。そして、ただ何も考えずに淡々と坐る。こういう時は、なんと素晴らしい一時、なんと尊い時であります！こういう時を出来るだけ増やしたい、長くしたい！これが「道を求むる時ぞ少なき」であります。一時／＼の尊さ、一日／＼の素晴らしさ、こういう世界がこのお歌の中に込められており、本物志向の難しさを教えて下さっているお歌であります。

「いたずらに過ぎす月日は多けれど」

道を求むる時ぞ少なき

見
山
眼
の
泣
路

見
山
眼
の
泣
路

見仏眼の活路 これ参仏眼なり

『正法眼蔵』「見仏」の巻の一節であります。「見仏」、仏に見えるという一巻の中のお言葉です。この「見仏」の巻の冒頭に「若し諸相は非相と見れば、即ち仏を見る」というお言葉があります。諸相とは目に見えるありとあらゆるもの、それが非相、即ち姿・象にあらざるもの。だから「目に見えるものが全て姿・象にあらざるもの、姿・象を超えたもの、と受け止めることができれば、そのときは仏に見えることが出来るんだよ」というのが原典の意味です。それを説明されたのが「見仏」の巻のお言葉です。

姿・象を超えたものは精神的な世界です。目を開けば様々なものが目に見える、耳を澄ませば色々な音が聞こえてくる。これが人間の通常の感覚器官である。しかし、そういった目に見えるもの、耳に聞こえるもの、肌で触れることができるもの、そういった姿・象を超えて、その背後の奥に潜んでいる生命の事実をグツと全身で受け止める。「ああ！これだ」という感激・体得、そういうことがなされる時、これが見仏である。仏に見えることである。悲しいこと辛いこともあるが、それを乗り越えて、心が揺れ動くような感激、これがなくてはいけない。それが我々の生命を支え充実していく根本だからであります。

何歳までも仕事をされる人は、その感動・感激を持っている。それが

「諸相は非相という」姿・象を超えたものの生命を見られる人です。

「見仏眼の活路」その仏に見えることのできる眼、この活路というのは活らきです。宗教は実践ですから、どんな心を持つことがあっても、それが生活の上、実践の上に生きて躍動しなくてはならない！「これ参仏眼なり」、仏法に参学する意味です。私たちが仏法に参学するには、そういう仏眼、参仏眼であり見仏眼である。そういう活らきでなくてはならない。これが道元禅師の教えであります。

お釈迦さまは一二月八日の明け方、ピカツと光る明けの明星を見た途端に悟りを開かれて、大地有情と共に成仏された。全てのものと共に悟ったというレベルは、全てのものが本来そのものとして悟っている、悟っている悟りを躍動させている活路、それと自分とのレベルが同じになったという意味であります。釈尊の成道という大体験から、その後五〇年の説法・伝道の生涯がここに始まった。私たちが己の坐禅、自分の坐りが活路を導き出すものであり、活路につながる坐禅をお互いにしなくてはならない。本日、成道会に当って釈尊の成道を、自分の全身にそれを体験する。そこに成道会の意義がある！これをお互いに肝に銘じたものであります。

「見仏眼の活路 これ参仏眼なり」

平成二三年二月四日（成道会）

合掌

たに世間の所是

ふりては

ただ世間の無常を思うべきなり

『正法眼藏随聞記』の中の一節であります。道元禪師はそれに引き続いて、「この言葉は理屈ではない。わが身に照らして己の生きざまとして、常に身に付けていなければいけない」と教えられています。それには、「無常」ということの意味がはつきりしてないといけません。常で無いと書く無常、この言葉の重さであります。

今年の一字で書く漢字は「絆」である。言うまでもなく、大震災という未曾有の出来事を通じて、「絆」の重さが改めて認識されるに至ったからであります。しかし、「絆」なんていうものは当り前のことである。「絆」を重んずれば、この自死がなくなるか？ とんでもない話です。それ以前の問題が沢山ある。その根底に横たわっているのが「無常」であり、今年のキーワードを求めるならば、「無常」が適確なのである。「無常」くらい徹底して己が身に照らさなければならぬことはない、と云っても宜しいのであります。

毎年全て移ろい変わっていく、大自然は無常であります。無常そのものの姿を示している。今年の夏もかなり暑かったが、あの暑さは一体何処に行ったのか？ そして、秋も暖かかったけれども、一二月になるや急に寒くなった。これから乾燥した日々が関東では続くであります。そうして、いつべんに大雪が降るのではないかと思われる。みんな無常の姿であります。落葉樹は葉を奇麗に染めて裸になり、来年の春を待つ。

もう、ものによつては新芽が膨らんでいる。自然は生きている。命の呼吸をしているのであります！ 人間も同じこと、人間が作っている世間・社会も当然同じであります！

来年のことを言うとい鬼が笑うといいますが、来年の暮に同じメンバーがここで坐っていることはありえない。毎年違う。来年どころか、正月ここで坐れるかどうか分からない。全く一寸先は分からない。これを無常と云わずして、なんとほかの言葉で言い替えることが出来るのであります。しよう？

「無常迅速、生死事大」と申します。無常は迅速であります。そして、その中に生きる人間の命、生き死の問題は実に大きい。自分にとつては大変なことであります。それが「無常迅速、生死事大」と云う、禪門で最も尊ぶ言葉の一つとして古来伝えられている訳であります。この後、講義の時に打たれる版は「無常迅速、生死事大」と書かれていますのであります。その一つひとつを打つ版が、まさしくそれを表わしているからであります。

あつと云う間に本年も残りわずか、最後の例会の坐禅！ この一年の坐禅をこの一炷に凝縮して、ほんものの坐禅をお互いに努めたいものがあります。

「ただ世間の無常を思うべきなり」

平成二三年一月二五日 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、本年は六月九〜一〇日
- 一、成道会じょうどうかい 坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は一二月二日
- 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
〈第十四号〉

平成 24 年 3 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/>