天德山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

平成二十五年

口宣

第十六号

龍泉院參禪會

「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
短いご提唱があります。

『正法眼蔵』『正法眼蔵随聞記』『永平広録』
『伝光録』『参同契』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。

ご老師の「口宣」を拝聴しますと、正身
端坐、しっかり坐ろうと心から思います。

くせん

「口宣」 目次

学道の人は、吾我のために仏法を学する事なかれ — 『正法眼蔵随聞記』 —	1
おほよそ諸仏の境界は不可思議なり、心識のおよぶべきにあらず — 『正法眼蔵』 「辨道話」 —	2
境発にあらず、智発にあらず、菩提心発なり、発菩提心なり — 『正法眼蔵』 「身心学道」 —	3
仏祖の道を行ぜんと思はば、所期無く、所求無く、所得も無く、……祖師の行履を行ずべし — 『正法眼蔵随聞記』 —	4
まさにしるべし、坐の尽界と餘の尽界と、はるかにことなり — 『正法眼蔵』 「三昧王三昧」 —	5
玉は琢磨によりて器となる、人は練磨によりて仁となる — 『正法眼蔵随聞記』 —	6
われらが行持によりて諸仏の行持現成し、諸仏の大道通達するなり — 『正法眼蔵』 「行持」 —	7
諸人よ、若し学道を要せば、仏祖の身心を借りて学道すべし — 『永平広録』 —	8
学道の人、身心を放下して一向に仏法に入るべし — 『正法眼蔵随聞記』 —	9
正にとかく心に願う所なき、之を名付けて道という — 『傳光録』 —	10
ただ人目にはよらずして、一向に仏法に依りて行ずべきなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	11
坐禅弃道、これ発菩提心なり — 『正法眼蔵』 「発無上心」 —	12
謹んで参玄の人にもうす、光陰虚しく度ることなかれ — 『参同契』 —	13

学道の人は

吾我のために仏法と

学すら事なかれ

学道の人は、吾我のために仏法を学する事なかれ

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。吾我というのは、言葉は至って易しい。学道とは、道を学ぶということでありませぬ。言うまでもなく仏道であります。仏道を学ぶ、つまり、この場合、学ぶというのは実践するという色彩が非常に強いですね。ただ、仏教の書物を読むということは頭だけの知識であつて、仏教は身に付きませぬ。頭で理解してそれを実践するという両面からの仏道というものの会得でないと、その人その人の人柄というものには接して来ないのであります。

学道の人、仏道をいやすくも実践しようとする人は、我のために仏法を学んではいけないんだ。吾我、自分の我、始末の悪いのは我であります。我のために仏法を学ぶというのは、我というものが凝らされるような方面において学ぶ。仏道を学ぶということは、逆でなくてはいけない。道元禪師は「吾我をなくしなさい。頭を空っぽにしなさい。今までの知識はかたぐり捨てなさい。そして、教えられたままの正しい実践を行いなさい!」、こういうことは、『正法眼蔵』でも『随聞記』の中でも口を酸っぱくして仰つているところであります、また事実そうでなくてはならない。

大体頭の良い人、それからやり手の人、こういう人は吾我が強いんです。血の巡りがよいから、これは自分の特技である。何でも実践することが得意だから、テキパキやるのが自分の取り柄である。こういうことがいい

方面だけでなく、悪い方面に走つて自我というものが強くなつてしまつていのが普通であります。

ところが道元禪師は、「吾我のために仏法を学することなかれ!」、そして、この言葉の次に有名な、「ただ仏法のために仏法を学すべきなり!」、何のためにと言うならば、仏法のためでなくてはならない。仏法のためにということとは、もう自我はゼロ、吾我也ゼロ、そういう態度で、仏法の中に全身を浸さなくてはいけない! 体と心、身心をあげて一物も残さず放下して、仏法の大海の中に廻向せよ、振り向けなさい。仏法の海の中に自分のちっぽけなものは全部投げ捨てて、仏法の中に入り込まなくては駄目です、本物にはなりません。

だから仏法を身に付ける、仏法を実践するには、頭なんか良くなくても、やり手なんかでなくても、誰でも出来るという有難さがございます。平凡な人間で結構。ただ、吾我をなくすれば宜しい。ですから、色々な知識や先入観、そういうものを、いやすくも坐禅の時は全部止める! 全部止めて坐り方の基本に徹し、心の置きどころの基本に徹し、調身・調息・調心そのものになる、こういうことではなならないのであります。

「学道の人は、吾我のために仏法を学する事なかれ」

平成二五年一月二七日 合掌

おほよそ

諸仏の境界は不可思議なり

心識のおよぶべきにあらず

おほよそ諸仏の境界きょうがいは不可思議なり、

心識のおよぶべきにあらず

『正法眼蔵』『辨道話』の巻の一節であります。ありていに申しますと、仏さんの世界というのは、凡夫の頭では及びもつかないすばらしい世界なんだ、という意味であります。

「辨道話」の巻は、仏法の根本を諄々と説き示されておられまして、非常に長い長い巻ですが、後半は有名な一八の問答形式から成っています。これは、道元禪師が問いと答えの形式で、世間一般の仏教の在り方に対して、正伝の仏法である只管打坐の坐禪が最高の仏道の法門であることを、説き示されているわけでありまして。

その中で、「読経とか念仏という口に唱えて行く仏法は、悟りの縁結びになるのではないのか。それに対してただ空しく坐禪をしていて何になるのですか？」という問いを発せられ、それに対してお答えになっているのが、今申した「おほよそ諸仏の境界は不可思議なり 心識のおよぶべきにあらず」であります。

つまり、「読経や念仏が悟りの縁で、それに対してただポツネンと坐っているのかなのか」という疑問は、全くの迷いであると断じているのであります。その迷いの深いことはちょうど「大海中において水がない、水がないと言っているのと同じだ」と、面白い喩えで示されております。

つまり、本当の仏法というものは正しい実践であり、正しい実践をするためには正しい信仰がなくてはならない。「仏法は正信の大機」、大機というのは大きなはたらき、これをズシンと受入れないとダメなのですね。

「道元禪師の仏法は実践である、行である、坐禪である」。それはその通りですが、その前提として正しい信仰、即ち「実践が何よりも優れている、坐禪が一番すばらしいのだ！」という正しい信仰がなくてはいけない。これを正信といいます。正信がなくては仏法のすばらしい法門によく入ることが得られない、と道元禪師は示されているのであります。

ベテランの方は正信が確立しているからこそ、長く何一〇年もやっておられる。新しい方は、失礼ながらその正信というものが確立していない場合が案外多い。一度やって止めてしまう人は、正信ということと無縁！無縁なままで終わってしまう、残念なことです。

継続して行くためには、坐ると同時に正信の確立が徐々に進行していくことで結構なのです。今日からすばらしい信仰が忽然として生まれるというのではない。継続するプロセスにおいて、正しい信仰というものが培われるのです。ですから、正信と実践は車の両輪であります。両方とも疎かにせず努めていくところに、正しい仏法というものがいつの間にか身についている、これがすばらしい仏法の在り方でありまして。

「おほよそ諸仏の境界は不可思議なり、心識のおよぶべきにあらず」

境焼にあらず、智焼にあらず、

菩提心焼なり、

焼菩提心なり

境発きょうほつにあらず、智発ちほつにあらず、

菩提心発ぼだいしんほつなり、発菩提心ほつぼだいしんなり

これは『正法眼蔵』『身心学道』の巻の中頃の一節であります。この巻は、学道者のあるべき基本態度を、身と心の二方面から教示されたものです。

かの有名な「行持」の巻も、そのお終いの方に、「行持と言ったって、仏道と言ったって、とにかく、根本は菩提心である」、道心であります。「仏道を自分は学ぶんだ、実践するんだ!」、そういう強い心、それがなくては到底出来ません。皆様方は、今道心がおありになるから、菩提心を起こしておられるから、坐禅をしている。ただ人間は怠惰でありますから、これが緩くなってしまう。惰性になってしまう。こういう恐れをなしとしないのであります。いったいそれならば、道心というものは、いったいどこから湧きあがって来るんだろう、湧きあがらせられるんでしょう?

そこにこのお言葉、「境発にあらず」。境というのは対象物、目に見えるもの全て。そういうものによって道心が起こるんであろう、菩提心が起こされるんだろう。そうではないんですね。鶯の音が聞こえるから、雨が降り出したから、メラメラと道心が起こったなんて聞いたことがない。境によつて起こるのではない。対象物は関係ない。

「智慧にあらず」、智慧によつて起こるんだろうか。そうでもない。いくら智慧のある人でも、利発な人でも、頭脳明晰な人でも、それだからとい

って道心が起こるのではない。いや、はっきり申して逆の人が多い! 知識人、あるいは大学者で無宗教の人がいかに多いか! 道心と知識とはほとんど相関係が無いと言つても良いですね。ただ知識があると、或いは智慧があると、それによつて道心を起こす一つのきっかけになることはあり得る。書物を紐とき先人の徳を思い、「この人はこういうきっかけで道を学んだんだ、私にも出来るかもしれないぞ!」、といったことで多少プラスになることがあるかもしれませんが、それが決定的な条件では決してない。

それならば、道心は何によつて起こるか。「菩提心発なり!」、道心の方から起こされて起こるんだ。これは分からないですね。ちよつと考えると分かりません。道心の方から、菩提心の方から起こされて起こつて来るものである。だから発菩提心と言うのである。今、道心を起こす、これがもう菩提心だ! 知識とか経験とかそういうことではない。何時でも誰でも可能なんだ。今菩提心を起こしましょう、それが発菩提心である。こういうお示しであります。

現在、而今にこんの今であります。今道心を起こして坐る、こういう強い気持ち、これが全てであります。誠に有難いお示しであります。

「境発にあらず、智発にあらず、菩提心発なり、発菩提心なり」

仏祖の道を行ぜんと思はば、

所期無く、所求無く、

所得も無く……

祖師の行履を行すべし

仏祖の道を行ぜんと思はば、所期無く、

所求無く、所得も無く、……祖師の行履を行ずべし

所期無く、所求無く、所得も無く、祖師の歩まれてきた素晴らしい只管打坐という坐禅を、ただ黙々と行ずればいいんだ。そうしなさい。これがこのお言葉の概略であります。このくらい明瞭にズバリと仰っている言葉はない。『正法眼蔵随聞記』の一節であります。

普通一般の人間が何かをするということは、必ずその結果を求めてやるのですが、これに真つ向から反対するような振舞いが坐禅である。私どもは普段の生活や仕事では、確かに努力をすればするほど、それに見合う結果というものを求めている。あれだけの努力をしたのだから、それに見合う結果がなければと思う。なければ止めてしまう。とくに商売の場合はそうですね。努力をして金銭的・物質的な結果が得られた。それでお金儲けをする。これが商売です。

ところが坐禅はそうではない。坐禅がそうではないと同様に、人生というものは商売ではない！ 駆け引きではない。損得勘定ではない。打算ではない。そういう人生でなければならぬ。

禅は人間の基本的な生きざまを教えるものであります。だったらば商売でない人生、損得勘定でない人生、利害関係でない生きざま、これを営為とする。それはその人の生きざまのプロセスであります。過程であります。

坐禅はそういうプロセスを最も重んじるものであります。少なくとも我々の坐禅は。

初めての方は何のために坐禅をおやりになろうと思われたのか。まあ例外なく何かに躓いたとか、精神的なショックを受けたとか、あるいは病をもらって心が休まらないなど、何かの動機がある。何の動機もなくして坐る人はまずいない。まあ中には悪い友人に「坐禅すると面白いぞ」と誑かされて、面白半分にする人もいますけれども、これは例外です。

何かに躓き、何かを求めてやるというのが普通の動機でありまして、それは決して悪いことではない。ですが坐禅やっても得られないんです。普通の損得勘定で私どもが考えているものは得られない！ これをまず胆に銘じて頂きたい。

それならば一〇年、二〇年、三〇年坐っている方はなぜ坐っているのだろうか？ プロセス、過程であります。過程をしっかりと見極めておられる。そして長い間に定力というものがやっばり具わる！ ですから長い方はやはりそれだけの人格というものを、いつの間にか身につけられている。これが我々の坐禅である。

結果よりも過程。その過程の真つただ中に坐る。そういったことを年度初めでありますので、改めて胆に銘じたいものであります。

「仏祖の道を行ぜんと思はば、所期無く、

所求無く、所得も無く、……祖師の行履を行ずべし」

まやにしるし

坐の尽界と餘の尽界と

はるかにことなり

まさにしるべし、

じんかい よ

坐の尽界と餘の尽界と、はるかにことなり

『正法眼蔵』「三昧王三昧」の巻の一節であります。この「三昧王三昧」の巻は坐禪の時の心のあり方、そして坐禪の素晴らしさが余すことなく説かれていて一巻であります。「まさにしるべし」、道元禪師は『正法眼蔵』の中で、「しるべし」というお言葉を沢山使われておりますが、その次にくる文句は、まったく凄くお言葉ばかりです。

尽界というのは、「界を尽くす」、世界中というような意味であります。まあ、世界と単純に考えて宜しい。世界というのは空間的なものと精神的なものとの両面で使われますが、ここでは精神的なものであります。一人ひとりの心の世界、きょうがい境界という意味で言われているのであります。

つまり、ここで強調されていることは、坐の尽界 — 坐禪をしている時の世界 — と、餘の尽界 — その他の世界 — これは全く違ってあるんだ。じゃあなんの世界だろう。「餘の尽界」は自我の世界である！が 我の世界、自我を發揮している世界。すると坐の世界はそうでない世界、自我を引っ込めてしまった精神的な世界であります。これが坐の尽界だと仰るんです。道元禪師の仏法の根本、坐禪の根本は只管打坐であるというふうには誰でも了解しております。しかし、只管というものを重んじる立場と、打坐というものを重んじる立場が昔からあるんですね。只管を重んじる立場は、

ただもつばら・ひたすらという只管でありますから、それは拡大していきますと、作務でも炊事でも仕事でも、普通の職業的でもお仕事でもなんでも、ただそれに打ち込んでひたすらやれば坐禪と変わりはないんだという理論になる。

しかし、只管打坐の打坐の方を強調するとそうではない。打坐というのは、ただ坐るということです。その内容は自我を全く引っ込めてしまった状態、これをいやしくも坐禪の時にはしなくてはいけないんだ！

坐禪堂は、聖なるふるまいが行じられる場であります。であるならば、只管打坐の「打坐」、こちらが發揮せられる場でなくてはならない！自我をはたして全てコントロールしているかどうか、普段の生活とは全く異なる境界になれているかどうか、自問自答してみる必要があるかもしれせん。

寒い時にはもっと暖かくなって欲しい。暑い時は涼しくなって欲しい。今一番陽気が良い、陽気の良い時は眠くなる。人間の我というものには限りがないんです。それではいけない。只管打坐ということはそうでなくてはいけません。

「まさにしるべし、坐の尽界と餘の尽界と、はるかにことなり」

平成二五年五月二六日 合掌

玉は琢磨によりて

器となる

人は練磨によりて

仁となる

玉ぎよくは琢磨うつつわによりて器うつわとなる、

人は練磨ひとによりて仁ひととなる

『正法眼蔵随聞記』の一節であります。「切磋琢磨」という言葉がござい
ます。切は小刀のようなもので切る、磋はヤスリで磨くことをいいます。
琢は削ること、磨はみがくことであります。つまり、玉ぎよくという宝石の原石
を取出して、こういった少なくとも四つの工程を経て、あの美しい玉が誕
生する訳でありまして、原石のときから美しいのではない。ダイヤモンド
とて同じことでもあります。

それと同じように「人は練磨ひとによりて仁ひととなる」。仁は単なる人ではなく、
「礼義知仁」という人格を備えた人というのであります。だから人間も練
磨によらないと決して本物にはならない。道元禪師はこのお言葉を『随聞
記』の中で何度か述べられておられます。そして「何れの玉か初めより光
ある」、どんな玉であっても初めから光なんか発していない。「誰人か初心
より仁となる」、一体誰が初めから素晴らしさを持つていようか、こつう
反語でもって強く言っておられるのであります。

考えてみますと、科学技術の向上であっても、学問の進展であっても、
人格の育成であっても、全部そうなのです。磨かれないとダメ、或いは削
られることも大事。削るといふこの琢という字、これは何を削るのかとい
えば、玉では磨いても光らないところを削るのであります。人間は

無明・煩惱がまつわりついておりますので、これを少しでも削り落して円
くすることあります。

だから「切磋琢磨」という言葉は、理屈としては誰でもわかる、それで
はどうしたら実現できるか？ 道理や思想や考え方というものは、いくら分
かつて自分のもにならないければ何にもならない。人間の場合は、自分
自身で自分に対して、厳しい姿勢を保ち続ける以外はない！ 安住するとい
うことが、これっぽっちもあつてはならない。常に自分を俎板の上にのせ、
自分を晒し物にするぐらいの厳しさがないとダメ。何も肉体を苦しめるこ
とではありません。精神的なものを鍛えることであります。己れ自身の厳
しい姿勢を保つ、それも常にそういう姿勢を持続けるといふ「志」を保
持しなければならぬ。それはもう皆様方ご本人の自覚しかない。自覚を
持ち続け、「四〇分の坐禅あゝ結構だ、自分はこんなものに負けないぞ、こ
んな短かい時間物ともしない、この一夜坐禅を自分のものにしてやろう！」
という、良い意味での自主性を保ち続ける「志」であり、「道心」でありま
す。この「志」を持ち続けることが「行」といふものの根幹！ これがない
れば「行」ではない。ただ時間を費やしても何にもなりません。
お互いに「志」を立てた一夜接心にしてまいりたいと思つてあります。
それに叶う一夜接心に、お互いにしたいものであります。

「玉は琢磨によりて器となる、人は練磨によりて仁となる」

われらが行持によりて

諸仏の行持現成し、

諸仏の大道通達するなり

われらが行持ぎょうじによりて諸仏しよぶつの行持現成げんじようし、

諸仏の大道通達するなり

『正法眼蔵』「行持」の巻の上巻における冒頭の一節であります。

「行持」の巻という一卷は、『正法眼蔵』の中で最も長い巻で、偉大な先輩のお祖師様方が如何に仏祖の行持、仏々祖々正伝の行持を綿密に行ぜられてきたか、その跡かたを三〇数名の実例を引かれ、その意義を格調高く述べられている巻であります。

その一番最初に、「われらが行持によりて諸仏の行持現成す」とあります。いくら偉い人・大先輩の方々の行持といっても、それは歴史にある時代にお出ましになった方々であり、今ここで坐っているのは自分である。今ここで仏祖の行持を行っているのは我々である。その我々の正しい行持によって、諸仏の行持は歴史的な遠い過去ではなく、今我々の体を媒介としてここに現れている！これが、「われらが行持によりて諸仏の行持現成す」ということの意味であります。

お釈迦様はお亡くなりになられるときに、「私の肉体はもう滅びて無くなっていく、だが五〇年間弟子のあなた方に教えた教えというものは、あなた方がそれを行ってくれるときに現れる、その教えが行持となって現成する。それを大切にしてまたその次の世代に受け継いでください。それが何よりも自分に対する嬉しい供養である。」ねはんと云って涅槃に入られたと伝えられているのであります。

諸仏の行持とて同じことでもあります。その時代時代の正しい行持、素晴らしい行持を行ぜられたものが、今ここにそれを目の当たりに行っている私共・皆さま方の肉体を通じて現れる！ですから「諸仏の大道通達するなり」、即ち仏様といわれたような方々の大きな素晴らしい仏道というものが、ここに見事に行われて広まっております。

この言葉は、諸仏の行持によって我々の行持がまずある。教えられた方々から正しい先生が生れ、またその次の方が先生になり代々受け継いできました。こうして受け継いだ我々がそれを行うことによつて、また諸仏の行持として後に受け継がれていく、という意味です。

つまり行持というものは「行持道環」といわれて「道の環わ」なのです。環わというものは回せばどこが先でどこが後というものはない。ぐるぐる回つて転がって行く。この環が転がって行くように、大きな法輪の環、仏法の輪わというものが坐禅を通じて私共に教えられ、それを正しく行じていくのです。

従つて、正しく行じなければならない！居眠り坐禅であつてはなりません。自分なりに渾身の坐禅でなくてはならない、その坐禅を行ずるときに、仏祖の行持が今我々の肉体を通じて現れ出ているのです。こういう自覚を持つて皆様と共にしっかりと坐りたいものであります。

「われらが行持によりて諸仏の行持現成し、諸仏の大道通達するなり」

諸人よ、

若し学道をやせば、

仏祖の身心を借りて

学道すべし

もろびと
諸人よ、若し学道を要せば、

仏祖の身心を借りて学道すべし

道元禪師の漢文の語録を集めた『永平広録』一〇巻がございませう。その巻第一の中にあるお言葉であります。

「諸人よ、若し学道を要せば、道を学ぶということを、渾身込めて行おうとすれば、そういう意味であります。それには、「仏祖の身心しんじんを借りて学道すべし」。学道とは、仏教を学ぶ者の生涯の目的であり使命であるのは申すまでもありません。それは、出家在家に関わらない。むしろ在家のほうが、遙かに多いわけでありませう。ですから、大勢の仏教の信ずる方の実践的な基本的理念と云って宜しいかと思ひます。

その学道は、「道を学ぶということ」を本当に誠心込めてやろうとするならば、「という仮定条件がついておりますね。格好が良いから坐禪をするんじゃない、そんなことは全く問題にしない。学道を行くんだ！ 自分は生涯学道を行むんだ！ そういう心構えがまず前提であります。

この『永平広録』の一節は、「仏祖の身心を借りて学道をしなさい」、こうズバリ教えられているのであります。仏祖の身心、体と心、これをお借りして自分の体と心の中に、仏祖の体と心を入れ換えて学道する。そんなことが出来るか？ 「簡単に出来る」と道元禪師は仰るんであります。『正法眼蔵』「生死」の巻を見ますと、仏になるにはいと易しい道がある。良いことを

して悪いことをしない、それだけでも良いんです。

もう少し「生死」の巻を読んで見ますと、「わが身をも心をも、はなちわすれて、仏のいへになげいれて、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、生死はなれ、仏となる」という、正に有名な一節がございませう。

仏となるには自分の体と心をやめちやう。そして仏さんの体と心になりなさい！ それには仏さんの家に全部投げ入れちやいなさい。そうすれば仏さんの方からやってくれます。自分っていうのは何か？ 自我意識であります。個々の自我意識であります。それをやめちやえば良いんですね。それだけのこと。そうすると仏になっちゃう。身心ともに仏になる！

ですから、我見がこればかりもあつてはならない。仏さんになっちゃうんですね。初めから仏さんになつてしまふ。我見を止めれば良いんです。自我意識を投げ捨てちやえば良いんです。

つまり、自分が坐っているなんてことを考えない。天地宇宙万物、その息吹いぶきの中に、ただ淡々と坐っている。それだけでいいんですね。それだけで仏さんになれる！ そういう教えであります。自我意識を投げ捨てて、互いに自分としての気持、こういうものをかなぐり捨てて。そして、大地と空気と一体になる、これが坐禪であります。

「諸人よ、若し学道を要せば、仏祖の身心を借りて学道すべし」

学道の人、

身心を放下し、

一向に仏法に入るべし

学道の人、身心を放下してほうげ

一向に仏法に入るべし

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。「学道の人」というのは、言うまでもなく道を学んでいる人、仏道を学ぼうとする人で、仏教の教えに従ってそれを実践しようとする人全てが対象になります。そういう方々はどうすればよいか、という心構えを説いたものであります。

それは「身心を放下」しなさい、身体と心を投げ捨てなさい、と言われるのであります。要するに「自分」・「己」・「私」というものを無くすということです。私どもは、普段自分を中心にして生きており、それが自分という実体だと思っている。しかし、その実体だと思っているものは、仏法世界から観ると何のことはない、我というものによつて生きていくといつてもよいのであります。この我というものがないと、ある意味では主体的な生き方はできないし、自分で自分の身を守ることともあやしくなります。

我というもの、いい意味での「己」は、肯定されるべきもので、問題は「我欲」であります。我欲がのさばっているとありとあらゆるものが見えなくなり、聞こえなくなります。ですから、「我を無くす」とは、我欲をどうするかということにかかっている。それが「身心を放下」する！身心は一番大切なもの可愛いもの、それを坐禅のときは投げ捨てなさいということ。我欲をすつかり無くしてしまう、そして「一向に仏法に入るべし！」と説いてお

られるのです。「ひたすら仏法の世界に入りなさい」、「仏法づけになりなさい」ということ、坐禅堂の中では坐禅堂のルールを守ることが仏法世界に入ること、そういったお示しであります。

これは言葉で言えば簡単ですが、行おうとすると実に変なことです。この言葉に続いて道元禪師は、「百尺の竿頭如何が歩を進めん！」と仰つておられます。百尺の高さの竿の先に登つて、更にそこから先に一步を進めるにはどうしたらよいか？常識では落ちて大怪我をする、死んでしまうでしょう。しかし、それくらいの心構えでなくては自我には打ち勝てない、身心を放下することはできない、という意味のお言葉であります。

ですから、私達は坐禅堂で坐るときは批判を持込んでではありません。自分は結跏趺坐が満足に組めないからどうか、遠くから来ているから眠くなるのは仕方ないとか、これが自我。自我というものは自分で自分を納得させるための方便で、納得できないことにむしろ従わねばなりません！これが坐禅堂の決まりであり、仏道を身につける、仏道を実践するということはそういうことでもあります。

坐禅堂に入ったら坐禅堂のルールに従う、そういった強い決心・決断・意思が求められているのであります。そしてそれは誰でもできる！やろうとする意思があればできるのであります。

「学道の人、身心を放下して一向に仏法に入るべし」

平成二五年八月二五日

合掌

正にとかく心に願う所なむ

之を名付けて道とす

正にとかく心に願う所なき、之を名付けて道という

道元禪師から四代目の瑩山禪師、鶴見の總持寺のご開山であります。その瑩山禪師の名著が『伝光録』であります。この『伝光録』の二二章の一節であります。この道というものはいうまでもなく仏道であります。仏道を歩むという、それは仏教を信じてその実践をすることであることはいうまでもありません。仏道というものは、一つのを心に願うことではないんです。例えば長く坐禅をする、寝る暇を惜しんで坐禅をする。そういう人は幾らでも昔からいたんですね。長坐不臥ちようざふがと言ひまして、横にならないで寝る時も坐禅をしたまま。私が永平寺におった時、そういう人がいました。みなでだ名を付けて「禪師さん」と呼んでいた。ところが長続きしなかつたですね。ひと月くらいで止めて国元へ帰つたようです。やつぱり横になつて寝るときには寝る。それでいいんですね。必ずしも長く坐るのがベストの行ではない。苦行や断食が必ずしも良いのではない。

瑩山禪師は、「こういう苦行や断食、長坐不臥なんていうことは、みんな道に執着しちゃつてゐるんだ。道を歩むということにこだわり過ぎてむしろ誤つてしまつてゐる。だから、道を求めても、それは、空に咲いたあだ花みたいなもので、虚しい行になつてしまつてゐるんだ!」、そういうことを繰り返して述べられております。

「正にとかく心に願う所なき」、殊更に心に願う、そういうことがない。

それこそこれを名付けて道という。目的をもたない歩み、無目的の目的なんて言いますが、道元禪師の坐禅の根幹をきちつと踏まえておられる発言であります。道というものは、心に願うものではなく、坐禅でいえば淡々とただ坐るだけ、それだけでいいんだ。道は決して目的視するな!ただ放逸はだめ。勝手な気持ちではなおいけない。古人の教えに従つて昔からの言い伝えや先輩の教え、そういうたようなルールに従つて淡々とただ坐る!

ただ、「常に自己点検を怠るな!」、この『伝光録』の二二章の所では、自己点検ということをおられます。自分で自分の坐禅というものを自分で検証しなさい。人が検証することは出来ないのです。心の中は分からず自分で自分を点検する。一炷坐れば一炷の検証、二炷坐れば二炷の検証をする。こういう風にたえず自分の有り方を自分で検証する。そして、ちよつとでも妄想が湧き起こつて、それが発展しそうになつた時、あるいは、それを直ぐ軌道修正する、そういうたようなことを自分で点検する。そして、自分で淡々とした只管打坐となるように努める!

難しいようで易しく、易しいようで難しい。道というものはそういうものなんです。ただ教えに従つてやればいいんじゃない。自分でそれを常に点検して、軌道修正していく。これが道を歩むということでもあります。

「正にとかく心に願う所なき、之を名付けて道という」

平成二五年九月二二日 合掌

ただ人目にはよからず

一向に仏法に依りて

行ずべきなり

たゞ人目にはよらずして、

一向に仏法に依りて行ずべきなり

『正法眼蔵隨聞記』の中の一節であります。「たゞ人目にはよらずして」。

私どもは、普段の生活万端において、つねに人様からどう見られているかを気にしているのであります。みっともない服装をしていないか、身だしなみがどうか、行いがおかしくないかとか、そういったことは普段の生活では大切なことであります。それによって人は価値判断をします。これが社会の常識的なものでありますからこそ、人は人目を気にする。

ところが、仏法世界ではそういうことは必要でない。必要ないといって、衣服でもお腹の具合でも、睡眠の状態でも、当然に最初から整えてて仏法を行う、坐禪をする。しかし、誰が隣に坐つて居ようと、偶に咳払いたまをししようと、そんなことに心を奪われない！まして自分が、他の人からどう見られているか、どう思われているかとか、そういうことに気を取られてはならないということでもあります。

「一向に仏法によりて行ずべきなり」とは、「もっぱら仏法の尺度に依つて行いなさい」ということです。つまり、私どもの普段の尺度は世間的なスケールで、世間的な物差しでもってあれこれ思う、そういう心を止めて「仏の尺度、仏の眼」をスケールにしなくてはいけない。

仏の眼は厳しくて絶対正確！ 人間的な計らいの心ではなく、ぼんくらな目玉ではないのであります。根本をしつかりと観、根本を見定める眼、これが仏様の眼！ そういう眼でもって、それに照らして行じなさい。これが坐禪でなくてはならない。

仏法というものを「宗教的な行」のスケールにしないと、本当の仏法にならない。決められたルールに従つて「自分を無くす」、それは偽りのない厳正な仏法世界であり、宗教心というものはそういうものであります。人目なんか問題にしない、ただそこに淡々と坐っている己がある！ 一呼吸ひと呼吸、コトンコトンと心臓が脈打っている己がある！ それだけなのであります。それだけで偽りなき世界というものが現れている、真実の生きざまが現出しているのであります。

これは道元禪師が仰つておられることでもあり、私共の体験からも、また確かにそうであります。そして坐禪の心ともいうべき「無所得の行」にいつの間にか適っている。こうでなくてはならない。足が痛くなる、長く坐つていれば当然です。だがそれに振り回されない！ それに拘っていないければ、足の痛さも忘れる、そしてただ淡々と坐っているそれだけのものであります。何の為の坐禪でもない「無所得の行」、その根本態度に適っている、これが坐禪であります。

「たゞ人目にはよらずして、一向に仏法に依りて行ずべきなり」

坐禅弁道

これ梵菩薩提心なり

坐禅弁道、これ発菩提心なり

ほつぼだいしん

『正法眼蔵』「発無上心」の巻の一節であります。短いお言葉ではありますが、大変深い意味が込められております。「坐禅弁道」は言うまでもありません。「これ発菩提心なり」、菩提心を起こすという意味であります。

菩提心を起こすというのは、『正法眼蔵』を貫いている基本的なありかたでもある。菩提心、道を求める心です。まずそれを起こすということが無かつたら、坐禅も糸瓜へちまもあつたものではない。

発菩提心とは、他では「自未得度先度他じみとくどせんどたの心である！」、というお示しもございます。よくやる気を起こすとか根性をあらわすとか言いますが、これは一般世間のあり方であつて、菩提心というのはもつとく／＼深いところ、自分の心の奥底からその宗教的な湧き出る志というか、そういう道を求める切なる心であります。

自分は努力はする、努力はするが人様をもっと道に近付けて差しあげたい。こういう心、利他の利他たりようであります。卑近な例で申せば、「坐禅堂内が綺麗になつていて坐り心地が良い、そういうのは誰がやってくれているんだろう?」、今月になつて会員の方々が何度も清掃されている、だから綺麗になつている、そこに思い至らなくてはいけません。高齢の方やハインデイのある方は、それは止むを得ません。

しかし、そういったような心が無かつたらば、これは坐禅をしている会

員とは言えない。ここは他を利用している会ではないんです。己がおかげを被つているところなんです。おかげを被つているんだから、自分は何かでお返しをしなくてはならない。お返しの仕方は無限にあります。そういう心さえ養つていれば、やれることは幾らでもあるんですね。

坐禅堂を利用することが、これっばかりもあつてはいけません。坐り心地がよいから、終わればもう「ハイ、さようなら」、それでは自分の驕慢きょうまんの心を養つていことになる。驕慢というのは、「奢りおとし、他を見くびる」という悪い意味。驕慢があつてはならない! そうではなくて、その驕慢の心を止めて、まっさらな自分に返つて、人様のことまで思いやりを深めていこう、これが坐禅でなくてはならない。

坐禅弁道とは発菩提心なんだ! 坐禅をすることが発菩提心であり、継続していくことが無限の発菩提心なんだである。自己満足ではいけないんだ。自己満足を止めて利他の心になることが坐禅弁道というものの根幹なんだと、こういうことを我々は心に徹したいものであります。

長らくおやりになつている方は、もうそんな心などは吹き飛んでいるはずであります。初心の方は自分の自己満足ではないんだと、これを心に徹し、身に徹し驕慢をなくすということに全身全力を務めて頂きたいと思ひます。

「坐禅弁道、これ発菩提心なり」

謹んで参考玄の人にもうす。

光陰虚しく

度ることなかり

謹んで参玄の人にもうす、

光陰虚しく度ることなかれ

石頭希遷せきとうきせん禪師のおつくりになられました『参同契』さんどうかいという長い偈頌げじゆの巻の最後の二句であります。六祖慧能禪師のお弟子様に南嶽と青原という素晴らしい神足が二人おられました。南嶽禪師の系統が後に臨濟宗となり、青原禪師の系統が後に曹洞宗となりましたが、実に一千三百年の昔の唐の時代に分かれたものが、現在に連なっているのです。石頭希遷禪師というお方は、その青原禪師のお弟子様。このお方に『参同契』という長い詩の形をした五言四句の偈頌があります。偈頌は短くても長くてもよろしいが、その中に仏教の教えあるいは禪の教えが散りばめられていて、普通の詩とは異なる宗教詩なのであります。

『参同契』という偈頌は、曹洞宗では非常に重んじられておりまして、毎朝のように読み上げられる大切なお経でもあります。『参同契』ではどういふことが説かれているかといいますと、「私共が眼に映る、耳に聞こえる様々な現象世界と、その大本おもとをなす真実・真理の世界、それらが実は別のものでなくて、渾然として融合し、さまざまな現象を織りなしている」という、やゝ哲学的な教え、思想的な教えを、様々な例を用いられたり、いろいろな表現を凝うらされて見事に謳うたい上げたものであります。偈頌とい

う宗教詩は、元來音符をつけて朗々と歌われたものでありますが、次第に音符は失われ現在では文字だけが残されているものです。

その『参同契』の最後で、石頭禪師は最大級の丁寧懇切な表現で、「謹んで参玄の人にもうす」と、仏教の深い教えに参じている方々、つまり、私ども皆様方のように仏道に勤しんでいる方々に呼びかけておられます。「光陰虚しく度ることなかれ」、時を惜しまないで時を大切に大切にお使いなさい、というのであります。道元禪師の『随聞記』を拝見しますと、『随聞記』は若い時につくられたからやむを得ないのでありますが、光陰をしてみたりとも無駄にしてはならない！ そういう厳しい教え。

ところが『参同契』で「時を惜しむな」というのは、無駄なことをするなという意味ではありません。勿論、「仏道精進に力を致せよ！」ということではありますが、また「立ち止まって休むことも忘れてはなりませんよ、振り返って自分を反省することも、或は、趣味の為に時を使うことも大切です」と、時の使い方をそういうふうにも「光陰を惜しみなさい」と言っておられるのであります。誠に懇切、親切丁寧な教えであります。その辺をよくよく味わい心の糧にいたして参りたい。年末に当たり特に思う次第であります。

「謹んで参玄の人にもうす、光陰虚しく度ることなかれ」

平成二五年二月二八日 合掌

龍泉院参禅会簡介

〔参禅〕

一、月例参禅会

日程

毎月第四日曜午前九時(初参加者は八時半)来山、正午解散

坐禅

口宣・坐禅くせん・経行きんぎん・坐禅の順(坐禅は一炷ちゆう三〇分、経行は一〇分)

講義

木版三通・開経偈・『正法眼蔵』の提唱ていしょう

座談

自己紹介・お知らせ・喫茶

一、自由参禅

日程

毎月第二土曜午前九時から正午まで(六月と一二月は休み)

坐禅

九時から一一時まで(この間入退堂は自由)

作務

一一時から正午まで坐禅堂などの掃除

※会費無料、性別・年齢など一切不問、初心者には懇切に指導

〔行事〕

一、一夜接心

一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月七(土)〜八日(日)

一、成道会

坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は一二月七日(日) 午前九時より

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と坐禅一炷、午前九時より

施食会せじきえ(八月一六日)手伝い。歳末煤払いすす(一二月例会後)、その他

一、作務

毎月第一と第三金曜午前九時から正午まで境内の掃除等、及び第二土曜の午前一一時から正午まで

〔会報誌〕

一、『明珠』

年二回(四月八日と一〇月五日に発行)

一、『口宣』

年一回(四月に発行)

【ウェブサイト <http://www.ryusenin.org/>】

天徳山龍泉院
住職 椎名宏雄老師

口 宣

〈第十六号〉

平成 26 年 4 月 吉日

発 行 龍泉院参禅会

毛 筆 坂牧 郁子

〒270-1456 柏市泉 81

TEL 04-7191-1609

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