

天德山龍泉院

住職 植名宏雄老師

平成三年
令和元年

口宣

第三号

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
短い示誨があります。内容は、『正法眼蔵』
『正法眼蔵隨聞記』『辨道法』『坐禪用心記』
『仏遺教經』『寶慶記』などからの宝石のような
一節をとり上げて、わかり易い教訓として
下さいます。この「老師の「口宣」」を拝聴します
と、正身端坐して坐ろうと心から思います。

「口宣」　　目次

この行持あらん身心 みづからも愛すべし みづからもうやまふべし — 『正法眼蔵』「行持」 —	5
いたづらに百歳いけらんは うらむべき日月なり かなしむべき形骸なり — 『正法眼蔵』「行持」 —	7
大衆若し坐すれば衆に随つて坐し 大衆若し臥せば衆に随つて臥す — 『辨道法』 —	9
山川大地 これ仮性なり — 『正法眼蔵』「仮性」 —	11
生は全機現 死は全機現 — 『正法眼蔵』「全機」 —	13
仏法のおきてに任せて 行じゆきて 私曲を存ずる」となかれ — 『正法眼蔵隨聞記』 —	15
思量個不思量底 如何が思量せん 謂ゆる非思量 是すなわち坐禪の要法なり — 『坐禪用心記』 —	17
ただ志氣を專修にして 辨道功夫すべきなり — 『正法眼蔵』「行持」 —	19
若し心攝むる者は 心即ち定に在り 心定に在るが故に 能く世間生滅の法相を知る — 『仮遣教經』 —	21
発心・修行・菩提・涅槃 しばらくの間隙あらず 行持道環なり — 『正法眼蔵』「行持」 —	23
この行持あらん身心 みづからも愛すべし みづからもうやまふべし — 『正法眼蔵』「行持」 —	25
能來所來性空寂 感應道交難思議 — 『寶慶記』 —	27
いまも証上の修なるがゆえに 初心の弁道すなわち本性の全体なり — 『正法眼蔵』「弁道話」 —	29
心あながちに切なるもの とげずと云うことなき也 — 『正法眼蔵隨聞記』 —	31

この行持ある身
みづかせ愛す(一)
みづかせ愛す(二)

「この行持あらん身心 みづからも愛すべし

みづからもうやまふべし

『正法眼藏』「行持」の巻の上巻にある一節であります。

この言葉は、そつくり『修證義』のなかにも採られていますから、「存知の方もおられると思います。「行持」は、「行う」ことではなく「行いたもつ」で、意味が違うのです。行うというのは「やること」、為すこと」であります。が、「行いたもつ」の行は修行の「行」、「たもつ（持）」は持続するの「持」であります。ですから、修行を持続するという意味が「行持」であります。

私どもは今坐禅をしていますが、これは「坐禅修行」と言われるくらいに非日常的ことで、仏教の大切な徳目であります。道元禅師は「行持」というものを大変に重んじられています。修行でありますから「持続して努める」ということを大変に強調されています。何でも良いことは持続しなければ駄目です。やる以上毎日やる、何でもかんでもやる!、こういう意思がなければ駄目です。修行も然り、ちよつとやつてみて「これは自分には続かない、これは足が痛いから駄目」と、こう決め込んでいる。そして止めてしまいます。

坐禅にお出でになる方でも残念ながらこういう方が多い。自分に向いているか向いていないか、万人に向いているという事は何一つないし、全ての人と共に通していいというものもない。自分で努力をして自分の身に着けるのになかつたら、何をしても続かない。ですから、持続すべき修行「行持」とい

うことは、固い意思が無くてはならないのは当然であります。ですから道元禅師は行持ということを重んじられるのです。そして「行持」を今やっている我々は、「身心」即ち体と心をかけて、自分の命を懸けてやっているのです。

「みづからも愛すべし、みづからもうやまふべし」、言うは簡単ですが、意味は難しい。「みづからも愛すべし」は、自分で自分を愛する事であり、言葉を変えていえば「喜ぶ」！ということです。今坐禅が出来ることを喜びなさい。こんな素晴らしい行持が出来ることを喜びなさい。「みづからうやまふ」とは、自分の事を尊びなさい、ということであります。自分で自分のことを愛すべきであり尊ぶべきであります。

自分の自我が先に立つていては駄目です。自分が今ここで坐つて居られるのは、ありとあらゆる人、他人様そして大自然のお陰です。ああ有難いと思えば、「自分を喜ぶ 尊ぶ」とが出来るのです。百パーセント他人様のお陰で、大自然のお陰でいまの命がある、生きて呼吸している！こう思うからこそ、有難いということが出てくるのです。言うは易し行い難し、こういった大事なことを教えて下さる一節であります。

「この行持あらん身心 みづからも愛すべし

みづからもうやまふべし

いたづらに百歳いけらんは

うらむべき日月なり

かなしむべき形骸なり

いたづらに百歳いけらんは

じつげつ

うらむべき日月なり かなしむべき形骸なり

『正法眼藏』「行持」上巻の有名な一節であります。このお言葉は、私たちにとって親しい修証義の中にも採られておりますので、比較的ご存知の方も多い。多いですが、「その言葉の意味するところの深い中身を本当に身をもつて会得しているか」という点が重要であります。

「いたづらに百歳いけらんは」今は百歳時代なんて言われております。道元禅師が七百年も、それ以上昔に仰られたことは、とてもそんな及びもつかないことではなくて、「現実に元気で生きている間は」というふうに受け取られてよいだらうと思ひます。現在七〇、八〇、九〇歳の方は百歳はすぐ手の届くところにある。歳を重ねて参りますと、五年や一〇年はあつという間であります。

といろが「百歳命を保つたとしても」という仮定形で語られているんですね。そして、うらむべき日月であり、かなしむべき形骸であつてはいけない。この百歳という長い人生、振り返つてみてうらむべきものは無いか、惜しまれることは無いか、悲しむべきことは無いか、それは、そんなものは無い、

誠実にシッカリと生き、一所懸命働いてきたという方がほとんどであります。しかし、禅師の仰るのはそういうことではなく、仏法という土俵の上に立つての表現であります。仏法を学んできたかどうか、シッカリと身に付

けたかどうかを問うておられます！もしそうでなければ、いたづらに齢を重ねたって、それは「うらむべき日月なり、かなしむべき形骸なんだ」！という意味であります。

確かに、世間には歳を重ねた方であつても仏教の「の字も知らない、その精神なんて全く身に付けていない、これでよく世渡りをしてきたんだなと思う人がおります。「それではいけないよ」！、と道元禅師が仰つておられることがあります。百年の中のたつた一日でもよい、本物の仏法を行じ身に付ければそれが素晴らしいだと仰つております。つまり百年よりも、素晴らしい一日、かけがいの無い一日を行はずればそれの方が勝つておる、と。

今ここで私共は坐禪をし、仏さんとしての坐禪をしている、ならば、今一時仏である。仏の坐禪ですから、煩惱妄想に惑わされない、そんなものが浮かんできても問題視しない！

そうしますと、この一日の身命、一時の命はかけがいのない尊ぶべき身命であり、尊ぶべき形骸、身体であるということであります。こういう素晴らしいお言葉を我が身に我が命に置き換えて、尊ぶべき命、尊ぶべき坐禪、そういうものにしたいものであります。

「いたづらに百歳いけらんは

うらむべき日月なり かなしむべき形骸なり」

大衆若し坐すれば
衆に隨つて坐し

大衆若し臥せば
衆に隨つて臥す

大衆若し坐すれば衆に随つて坐し

大衆若し臥せば衆に随つて臥す

これは『辨道法』という禪の修行をするための基礎的な教えを道元禪師が書いた書物がありますが、その中の一節で、辨道精進をする際に心すべき基本的な教えであります。

「大衆若し坐すれば衆に随つて坐し」とは、辨道精進する皆さん、坐禪をするときは、道友の皆さんに随つて坐りなさい！ として、「大衆一如」

という言葉がありますが、「皆さんと同じことをする」という意味です。今日でも宗門の叢林で大勢の人が集まって辨道精進するところでは常に言われていることばです。「衆に随つて行う」ということは、自分だけ勝手な動作、所作、振舞をしてはならないということです！ 「皆さん」というのはその中で年長者であり或いは修行辨道の年限の長い方、長老に隨いなさいということです。ですから、修行辨道の長い方は全て、お手本にならなければなりません。

「大衆若し臥せば衆に随つて臥す」は、坐禪堂の自分に与えられた单、單は畳半畠で、「坐つて半畠寝て一畠」と言われるよう、休むベッドの替わりもする。寝るときは身体を伸ばしますから畠一畠、坐禪をするときはそんなに要らないので半分です。修行をするときは、そのいずれにしても、「大衆一如」でなくてはならない。皆とともに修行の全てを行ひなさいということであります。

『辨道法』は叢林の教えで、我々は僧ではなく一般在家の人間だから、といふのは間違いです。道元禪師の頃、いやもつと大昔から、どんな宗教でも在家とプロとの分け隔てはない。お釈迦様が説法をされるときも、方々の村や町から大勢の人々が聴きに来られる。何百何千という人が道を聴きに来られる。道を聴くことが仏教の辨道であり、その道を実践するのも自由であります。そのように道を求めて歩くことに、身分も性別も年齢も何の隔てもない。

『正法眼藏』の中でも在家と出家を分けて教えている巻は余りない。百巻近くの中ではそれは現成公案ですから、『正法眼藏』はプロの教えだということは、自ら区別しているのです。

今皆様方がお坐りになつていて坐禪堂をお使いになる時は、特に大切なことは、ですから、坐禪堂の扱い方、使い方の基本は外单の上に掲げている七ヶ条には、「二」からとつた「大衆一如」というような意味が書かれているのです。

坐禪堂は大衆一如であり、自分の勝手な振る舞いが許されないとこらなのだ、ということを肝に銘じて頂きたいものであります。

「大衆若し坐すれば衆に随つて坐し

大衆若し臥せば衆に随つて臥す」

山川大河
仙住す

山川大地 これ仏性なり

山川大地、つまり大自然のありとあらゆるものを象徴している訳であります、これが仏性だ！ 仏性というのは普通仏としての本性でありますから、皆仏さんに成り得る、いや成り得るというよりも、初めから仏さんが山川大地という自然のもので象徴されているわけであります。

私共は目に映るもの、ありとあらゆるもの普段検問して、これはなんだ、あれはなんだと見分けている。それに対して景観がいいとか、よくないとか個人的な差別観を持って見て価値判断を勝手に作っております。ですから考

えてみれば、山川大地そのものは、何も自分から「綺麗にしよう、汚くありたい」そんなことを考へてゐるんじやない、人間の為に装つてゐる訳ではない。花一輪だって人に見られようと思つて咲いている花は無い。「ぐ自然に、自然のままに咲いているにすぎない！」それが仏性なんだ、仏性であるからそなんだ！ こういう、『正法眼藏』「仏性」の卷の教えであります。

ですから、それに続いて「仏性」の巻では、仏性を見ることとは山川大地を見ることがある。仏性を見たいと思つたら山川大地をみればいいんだ。山川大地をみることが仏性をみてゐるんだ。我々は仏性を見たいと思つたら山川大地を確かな目で、確かな耳で、確かな感覚でもつて、全身でもつて味わえばよいんだ！ といふことを仰つてゐる。全くその通りであります。

ウグイスが毎朝天気の時には共演をしております。8月の初めまでここは続きます。「嗚呼いい声だな」。カラスが鳴く。「いやな声だな、ぶち壊しじ

やないか」。これは人間の差別観なんです。鳥も鶯も共に仏性を現わしておられます。平等であります。こういったことを感じられないんですよ。これが『正法眼藏』の教えであり、もつと言えば禅の在り方、禅の教えというものはそういうマツサラな感覚を持とうじゃないか。ということに尽きるのであります！ 私共はありとあらゆる土地、ありとあらゆる物をみている。差別を抱き、差別観を持ちそれによつて価値判断をする。そういう習慣と言いますか、生活の中の習慣が身についてしまつてゐる。それでは本当のものを本当のものとしてとらえられないじやないか。それをフツ切りましていうのが禅の教えであります！

坐禅の時にはそういうマツサラな心に戻る行であります。それは足が痛い、窮屈である、いろいろな自分にとつて普段の生活からすると障害的なことがあるかもしれない。しかし、多かれ少なかれ本物を身に付けるというのは楽じゃなんですね。足が痛いのが当たり前なんだ、坐禅は足が痛いんだ！ とこう徹してしまふ。すると、エーツと一炷続きます。普通の方なら、三〇分くらいなんでもないんです。こういう気持ちで坐りたいものであります。

【山川大地 これ仏性なり】

生は全機現
死は全機現

生は全機現 死は全機現

『正法眼藏』「全機」の巻の一節であります。このお言葉は『碧巖録』をつられた宋の時代の圓悟禪師のお言葉に「生也全機現 死也全機現」がありますが、そのお言葉をとつて道元禪師は「也」を「は」と呼び直したものであります。意味は全く同じであります。

機は「働き」の意味、「生」は生きる、「死」は死ぬ、つまり『碧巖録』も道元禪師の仰る意味も、「生きるときは全力投球、死ぬときは全力投球」、全ての働きという意味であります。そう言えば簡単であります、「働き」とは何でありますか。命の働きです。どんなものでも、生き物でも動物・植物でも大地でも、皆それぞれの働きを持つている。命のあるものは全てその命の働きがある。働きはただ動いているだけではない。小鳥は声を出す、声は出さなくとも光を発しているとか動いているとか、傍目には見えないが成長している、或いは色つやを増しているとか、それぞれの命としての働きを刻一刻と行っているのであります。そしてそれは刹那も止まることなく、常に流動的であります。陽が差しても日差しの強弱があり、雲が起これば陽の光は遮られる、そこには雲の働きというものがある。その在り方に応じて様々な運動が行われる。

こういうのを「重々無尽」といい、重なり合つてそれぞれの持つてある性格やら環境によつて様々な働きをしている。これはこの世に存在するもの全てのあり様であります。その原動力はそれぞれ個別に持つてある力であり、

力は命の躍動であります！ 何の働きもしないのは死であります。ただ死というものは全ての終わりではなく、死があるから次の時代が生きる力を与えられる、活躍する場、時、處が与えられるのであり、またその力によつて生き続けるのであります。それを間断なく無限に繰り返しているのが、地球上のありとあらゆるものあり様であります。そのお陰を被つて今私共は生きされている。これが自分が今いることの実体であります！ このお陰を被つているということは、少なくとも仏教や禅を行い身につけて行こうとする者にとっては、常に忘れてはならないことであります。つきつめてみると、ほとんど人様のお陰によつて、大自然のお陰によつてある、というのが偽らざる事実であります。

ならば、この大自然の命の息吹、命の働きの中に生かされているのであるから、今この有難い環境で自分の命を十二分に生かして坐禅をしなかつたらバチが当たる、そういう気持ちでいやでも応でも坐らなければならぬ！ これが全機現であり、全ての働きの核であり、「生きるも死ぬも全機現」です。生と死の分けへだてはない！ 「生のときは生に満ちみち、死のときは、大いなる死」、こういう生き様をするというのが、『正法眼藏』「全機」の巻の骨子であります。

「生は全機現 死は全機現」

化法をおきてに仕
行じゆにて私曲と
存する。なか

仏法のおきてに任せて

行じゆきて 私曲を存ずることなれ

『正法眼藏隨聞記』の巻六の中の一節であります。恒例の一夜接心が一泊しないことになりますて、今年はその初年度、「一日接心」の名前で始まりました。当山はご存知の通り「参禅道場」の看板が山門にかけられております。看板はそこの中身を現わすものである。所謂看板倒れであつてはならない！参禅道場というのは、普通の寺院と違つて参禅弁道を常に行う寺院というのを現わしている訳であります。その参禅道場として重要な行持が、成道会でありこの一日接心会であります。ならば、接心は参禅道場のシンボルともいつてよい行持であります。

さて、「仏法のおきてに任せて、行じゆきて」、そこまでは誰でも分かります。仏道の決まり、捷、そういうものによつて参禅弁道をするということであります。そして、「私曲を存ずることなれ」、曲というのは大体色々なメロディがある、それにかけて多彩な考え方や言動ということですね。私的なことを勝手にしてはならないという意味であります。いわゆる仏法漬けになる。ここは今仏法漬けの場であります！仏道の決まりによつて行をしている所であります。

だから、かりそめにも雑念の虜になつてしまつてはいたり、自分の普段の仕事のこととか、家族のこと、いろいろな考えをめぐらす所ではない。創作道

場ではないといふことの教えであります。教えである以上、それを守らなくてはならない。ところが始末の悪いことに、色んな考えが次から次へと浮かんでまいります。

始末の悪いことではなく、それは実は正しい頭の働きがなされているからなんですね。枯れ木や巖ではないんですから、人間は頭は常に働く、その働きが雑念として次から次へ現われる。それは良い悪いということではない。正常な血の流れであります！問題はそこからであります。それに捕われてはならないということなんですね。それに捕われて次から次へと考えを廻らすということが良くない。

そうしてはいけませんよ。むしろ、なんにも考へないで、雑念の虜に振り回されない自分がドッシリと今ここに坐つてゐる。そして、雑念ではなく、正的な動きや頭の働きが何時でも起こせるような状態になつていて、これが本物の坐禅であります。だから、雑念が起つてくるのを消し去る、そういうことも大切であります。それだけに捕われてはならない。なあに、そんなものはどうでも良い、それに取り込まれない自分があるんだ！そういう気持ちでドッシリと坐る。これが大切であります。

「仏法のおきてに任せて

行じゆきて 私曲を存ずることなれ

思量個不思量底

如何が思量せし

謂ゆる非思量 是すなわち

坐禪の要法なり

思量個不思量底 如何が思量せん

謂ゆる非思量 是すなわち坐禅の要法なり

横浜市鶴見の大本山總持寺を、昔能登の地に開かれました瑩山禪師に、『坐禪用心記』という坐禅のお示しがござります。その中の一節であります。

この元の教えを垂れた方が、中国の湖南省に薬山という禪道場を開かれました薬山惟儼禪師です。その薬山禪師に対してある時、一人の門弟が「兀兀地こつこつち」如何が修行せん?」。兀兀地といふのは泰然不動として、坐禅をする時は何を考えたらいふのでしようか? 思量といふのは考えはつとなにを考えたらいふのか? 考えるといふのは私共、皆様の、言わば「法度」としてそういう坐禅をしないといふ建前でやつてゐる訳であります。

しかし、昔インドから中国の初め頃は様々な坐禅がありました。むしろ考えるといふことが主流だつたのであります。そうしますと、考ることをするといふことは何を考えるか。今度はその中身が問題になります。そういう坐禅の歴史を踏まえて、その薬山禪師に質問した門弟は、「坐禅中は何を考えたらいふのですか?」と、さく自然に起つた疑問をぶつけた。それに対して薬山禪師が、「思量個不思量底」と教えた。なんにも考えないことを考える! と。さあ質問した方は、なお分かんなくなつちやつた。

そこで、「思量個不思量底、如何が思量せん」と聞いた。考えないことを考えるつて何ですか? どうしたらいふのですか? これも当然の質問であります

ますね。そしたら薬山禪師が「非思量」、有名な思量に非ず、「考える」とではない! 「言葉の上からそういう意味のことを仰つた。これが有名な禪の帰依であり公案とされている訳であります。これはいつたい非思量といふのははどういうことか? これは実は考えるとか考えないということは、どちらか単一的な立場にあるわけなんですね。非思量といふのはそういうことをやらないことだという意味なんです。

私共は生活体験として様々な事を単一的に考える習慣が身についています。大きいと小さい、寒いと暑い、そういう相対した考えを全部取つ払つちやいなさい。そして、只自分の呼吸に任せ大自然と一体になつてゐるこの命の働きのままに坐ればいいんだ、それが坐禅だ。こういうお示しが非思量の讀辭であります。私共はこのお言葉を言葉として納得するだけでなく、自分の坐禅に雑念が浮かんでくる、打ち消す、また浮かんでくる、打ち消す。そういう続きであつても構わないです。構わないけれども、そういう打ち消そうとするところが素晴らしい。要するに「考える、考えない、そういつた働きを超えた所の坐禅だ!」といふことが非思量の正体であります。時々、非思量といふ素晴らしいお言葉の意味を噛みしめ、我が坐禅を本物の坐禅にして行きたいものであります。

「思量個不思量底 如何が思量せん

謂ゆる非思量 是すなわち坐禅の要法なり

ただ志気を
専修にして

辨道功夫
すべきなり

ただ志氣を専修にして 辨道功夫すべきなり

『正法眼藏』「行持」の巻の上巻の中にはありますお言葉です。

行持の巻は上巻・下巻に分れておりまして、道元禅師が無数の仏祖の中から行持辨道一筋に生涯を貫いた三五名の方々を選ばれてその素晴らしい行持の跡形、そのエッセンスといわれる素晴らしいところを一つの拠り所として、それに対する禅師の評価、賛嘆そういった言葉を散りばめた巻が、「行持の巻」であります。それだけに、一句一言素晴らしいお言葉に彩られております。

「志氣を専修にして 辨道功夫すべきなり」こういったお言葉はいたるところにあるのですが、過去の者がそれを理解して自分の行持としているかどうかが問題であります。志気は「しいき」ともいいますが、いわゆる「こころざし」であります。「志を専修する」とは、そのことだけに熱中する、ひとつことに身心挙げて取り組む、専ら修める」とであります。「行持」というものは、志を一つの事だけに集中させて、その一つのことと一点になつて、そして辨道功夫しなければならない。辨道精進するのです。それが道を求めることがの姿勢でなくてはならない！道というものは、この場合は仏道であります。仏道修行であります。これを一般化して拡大解釈すれば、自分の職業全てであり、一般の方々にとつては、やることを為すこと、職業的な事そ

いつたこと全てに当てはまることがあります。何であろうと志が大事です。

その志に基づく行為、行い、実践を一つの事に熱中する、專念する、これが大事であります。そこには欲望というものが入り込んではいけない。欲望が入り込まない世界であります。今日は雨だから坐禅に行くのはよしておこです。寒いとき、暑いとき、だから行になるのです！もう歳だから、自分も七〇歳を超えたから、そういうのはダメなのです。七〇を超えたからなおやろう、八〇歳になったからよーしこれからの人生短いからなおやるぞ！でなければなりません。何かを求めるという事が、チラツとでも入り込むとそれは全く障害になる。これが仏道の辨道精進であります。

逆に、何かいいことがありそだから坐禅に行こう、そういうのは全く問題にならない。そうではなく、過酷な厳しい環境であろうとなかろうと関係なく、自分でやるのです。辨道そのものは飾らない自分、私であります！皆様方お一人お一人であります。雨だから、大風だから、寒いから、暑いからは関係ないです。「ただ志氣を専修」ということはそういうことであります！有難いひと時の坐禅です。お互いに志氣を専修にして、どっしりと坐りたいものであります。

「ただ志氣を専修にして 辨道功夫すべきなり」

若し心攝する者は
心即ち定に在り
心定に在るが故に能く
世間生滅の法相を知る

若し心攝むる者は 心即ち定に在り

おさ

心定に在るが故に 能く世間生滅の法相を知る

ほつそう

本当は、心をそのように整えておく、接心^{いれご}ことを毎日行わなくてはならない！なぜならば、そうしておくことが、「心が定に在る」。坐禅をして心が全く波風が立っていない、心が収まつた状態を定という。なぜ定が素晴らしいのか。

お釈迦様が衆生済度され、最後は大涅槃に入られる。八〇歳を一期として大涅槃とか発涅槃とか言われますが、要するにお亡くなりになられる前後の情景を記録し、お経^{いわご}という形にして後世に伝え残されているのが『仏遺教經』であります。

この素晴らしい様々な内容の一節に「若し心攝むる者は、心即ち定に在り」。
この「心を攝める」というのは、心をきちつと整頓しておくという意味なんですね。所謂、攝は接心^{いれご}ときの攝です。心をきちつと整頓しておく、私共は色々ものを使つたり、食事をしたりしますが、そういうその使つたものあるいは食事をした食器具、その後が大切であつて、洗つたり拭いたり、綺麗にして整頓しておき、次に使う時のためにキチツとしておく、これが大事ですね。

心が定にあれば、心が本当に静まつていれば、「能く世間生滅の法相を知る」。この世のありとあらゆることが起こつたり、それがなくなつたり、また新しいことが始まつたり、色々な争い^{いざな}ことがあつたり、収まつたり、そういうようなことを世間は繰り返している。国と国の関係もしかり、私共の生きている狭い地域でもそうである、家庭でもそうなんだ。そういう所の、これが良い悪い^{よしわる}こととの価値判断でなく、そういう有様を正しく認識すること、これが心が攝まつていれば出来るんだ。そして正しく認識をした上で、この攝まつた心で持つて、様々な波風を鎮めていくという第一の段階に移る。「これが仏教や禪の目的であります。

だからまず、己の心を定の状態におく。心を攝める接心^{いれご}という状況になり、そして自分を始め自分の身の回りから少しずつ改善していく。ありがたいことに私共は坐禅を知つております。この坐禅により常に私事に乱れる心を攝める、これを常に心がけて大事にしていきたいものであります。

この辺りでは全部ではないけれども、旧家のキチツとした家では大晦日の時に家じゅうの刃物を全部表に持ち出して、寒い中で研いでおく。「一年中お世話になった刃物よ、ありがとうございます、明日新しい日の出と同時に新年を迎える。また、新しい年にもお世話になりますよ」という思いを込めて刃物研ぎをやるんです。私は大変素晴らしいことだと思いますね。普段の生活でも本当は毎日そうありたい。だが、中々それが出来ない。

心定に在るが故に 能く世間生滅の法相を知る

「若し心攝むる者は 心即ち定に在り

発心・修行・菩提・涅槃

しばらくの間隙あらず

行持道環なり

発心・修行・菩提・涅槃

しばらくの間隙あらず 行持道環なり

『正法眼藏』「行持」の巻の冒頭にある一節であります。

「発心・修行・菩提・涅槃」、これは仏教で一番大切な徳目であることはいえません。しかし、この中で基本は「発心」であります。発心が正しくなければ、「発心正しからざれば万行空しく施す」といわれるようになります。仏道修行では「発心」は「發菩提心」とい 「菩提心」を起こすということです。菩提心の熱烈たる仏道を自分は行していくのだという志が発心であります。

「発心」がしっかりと正しければ全てが本物になります。

逆に、発心がいい加減であれば、仏道、仏行らしいことをしても、たちまち止めてしまう。発心は修行・菩提・涅槃と四つに分けてはおりますが、その中の最も基本的な在り方であります。そして道元禅師は「発心は常に起こそ、百千万発の発心をおこせ」と仰る。更に、発心は热烈な気持ちをおこしてでもそれが後戻りをしてしまう。後戻りをすることはいとも簡単、発心はそうではない鉄の様な意思で何でもかんでもやる、絶対にやる！ こういう気持ちでなかつたら駄目なのです。そのために道を行づる、中身はそういう事です。発心が本物であれば、修行は自ずから本物になる。

そして菩提は悟りであります、仏道を歩んでいくそれが菩提であります。

そして「涅槃」は「ニルバーナ」の訳語で、「ニルバーナ」というのは火を吹き消すということです。何の火を吹き消すか、迷いの火であり、煩惱の炎であります。人間はしそつちゅう迷い、煩惱を燃やしている。これを消して鎮める、これが「涅槃」で、安らぎの心境になります。安らぎの心境、これが人間にとつて一番の素晴らしい状態であります。ですから、仏教はどんな修行をしても、最終的には安らぎの心境・心に至るということが志向されなくてはならない。道元禅師はこの四つが「しばらくの間隙あらず行持道環なり」、少しでもお休みがあつてはならないと言われる。行持は道の環、道環であります。これが道元禅師の強いお示しであります。迷いとか煩惱というものは、常に我々の大敵であります。これと如何に向き合う、対処するかということではなくてはならない。それには「発心・修行・菩提・涅槃」、これを常に起こそ、常に努めなければならない！ これが仏道修行というものです。修行の在り方であります！

この行持あらん身心
みづからも愛す（一）
みづからもうやまふ（一）

この行持あらん身心

みづからも愛すべし みづからもうやまふべし

『正法眼藏』「行持」の巻、上巻の宏智禪師の語錄の中にある有名なお言葉であります。

行いたもつというのは禪門特有の言葉でありまして、やることなすこと人間は全て行いたもつの行持でなくてはならない。行いたもつは、行住坐臥全てに渡つて、それが皆修行である。朝起きてから夜休むまで、いや、夜休んでいる間も修行である。その修行の行を一回こつきりやつたんではたいした意味も効果もない。ズーッと継続して行う。

「」の行持、「」の行持を具えた我々の身体と心、これを「この行持あらん身心」という言葉で表現している。それを「みづからもあいすべし」！この他でもない行持を行える自分の身体・心、これを愛すべし。所謂世間的に普通一般に使う愛情という意味の愛ではない、大事にするということです。身体を大事にする、心を大事にする。身体を大事にするは分かるんですね。怪我をしないように、病気をしないように大切にす

る、これは本能的にそうする、そうせざるを得ない。この大事にするということを心まで広げる。

心を大事にするというなにか？ 様々な大事にする仕方があると思いますが、一番大事なことはやはり時間浪費しないようになります、そういうふうに

心がけることだと思います。浪費といったって、趣味もあれば息抜きも必要だし、そういったことまでするなという訳ではなく、休息することは極めて大事なんです。それがあるからこそ、本当のことをやるとときそれに全力で取りかかる。こういうふうに臨機応変に大事にしていかなければならぬ。これが「あいする」という意味であります！

それからもう一つ難しいのは「みづからもうやまふべし」、敬うということは中々できない。だが他の事がきちつと出来ていくと、自分自身の身体や心がこの上も無く貴いものとなる。自分の身体、心がこの上もなく尊いと感じられた経験がおありでしょう。私もそういったことがございました。アーツ、これはもう無駄に出来ない、いい加減に出来ない。自分はあんなにつまらん人間だと思っていたが、人様から信頼されてたんだ。あるいは、こんな大事なことを頼んできたんだ！ そういう時には、自分を敬わなければならぬ。

まして、行持、行持を行じていれば、そう次第になつてまいります。このことをいみじくも道元禪師は、お示しになつております。このお言葉は『修証義』の中にも取り入れられておることはご承知のことであります。いま、坐禪はそのエッセンスとして行持を行じてはいるんです。

「」の行持あらん身心

みづからもあいすべし みづからもうやまふべし

能來所來性空寂
感應道交難思議

能来所來性空寂 感応道交難思議

『寶慶記』の中の一節であります。

『寶慶記』というのは、中国の寶慶年間に道元禪師が仏法を求めて、如淨禪師から色々な教えを頂いたことを書き留めておかれた、いわば、法を求めて書き残したノート、「仏法のノート」というべきものであります。これが現存しており、その中の一節に「能来所來性空寂 感応道交難思議」という、七言一句の漢文の偈文があります。

これはお師匠様の如淨禪師が六五歳の時、二四、五歳の道元禪師にお示しになられた一コマであります。この偈文はいわゆる礼拝の偈文と言われておられます。私共は常に礼拝を致します。宗教といわれるものは全て、礼拝を伴つております。手を合わせながら礼拝したり、頭を下げながら礼拝したり、五体投地といって頭と両手両足を大地につけて、丁寧なお参りの仕方をすることもあります。様々ではありますが、宗教と名のつくもの全てに礼拝は付き物で、礼拝のない宗教はないといわれます。

この礼拝をする時、私共は偈文を唱える。いや唱えるかどうかは個人差がありますが、私は、「偈文を唱えて礼拝するのが本当の礼拝だ」と、お師匠様から教わったのであります。それで常にこの言葉を口ずさんでおります。大勢の人がいるときは声を小さくしますが、それでも何處でも何時でもお唱えするように努めています。

その偈文は私がお師匠様から教わった偈文で、

「能来所來性空寂 自身他身体無一 翁共衆生得解脱 発無上意帰眞際」という七言四句の偈文であります。

如淨禪師が道元禪師に教えたのは七言二句だけで、本来は四句あつたのでしようが、省略されたのだろうと思ひます。この偈文の前半は、「お参りする者もお参りされるものも別ではない一つなのだ」ということ。この素晴らしい宗教の実践の行を、出来得るならばどんな人にも手向けられるよう、これが後半の七言四句であります。その初めの二句を如淨禪師が六五歳の時若き道元禪師に教えられた。道元禪師は大変感激して涙を流すほど常在保持した奉つたと伝えられている。

私とお師匠様は四五歳の年齢の隔たりがあつたので、私が二〇歳頃であれば六五歳となり、道元禪師が如淨禪師から教えられたときの情景というものが、何か思い当たるような気がしてなりません。そして教えられたからこそ、それを常に唱えて行じているのです。宗教は実践であります！ 教わつてそれを真面目に正しく敢然と行う、そのときに仏法というものが初めて行われる、そういうものであります。私どもは初心に帰つて初めて教わつたときのことを、いくら年数が経どうとも、今思い返して実行する、そこに仏法の世界があります。

【能来所來性空寂 感応道交難思議】

いまも証上の修^{マツガ}がゆえに

初心の弁道す^{マタハ}ち

本性の全體なり

いまも証上の修なるがゆえに

初心の弁道すなわち本性の全体なり

『正法眼藏』「弁道話」の比較的有名な一節であります。ここは、道元禅師の修証感の基本姿勢、根本姿勢が示されている一段であります。

「いまも証上の修なるがゆえに」。今、行じてのこと、坐禅なら坐禅、作務なら作務、儀礼なら儀礼、読經なら読經、なんでも行であります。そういった行を行つてゐる時は單なる行で無く、悟りの上にたつた修行である。だからこそ、「初心の弁道すなわち本性の全体なり」と。最初に坐禅をする時、作務を行う時、新しい行持を行う時、全てそれは弁道である。道といふものの実践であります。その弁道は、單なる実践ではなくして、悟りの姿である！ 全体が悟りである！

作務も仏行、読經も仏行、食事を頂くことも仏行、作ることは勿論仏行、坐禅と同じ仏行である！ ただ、中身が伴つていなくてはならないことは言うまでもありません。やはり、誠実さ、真剣さそいつたものに裏付けられた実践であります。それと、自分が行う以上、仏行なんだというからには、自分が仏さんであるという自覚に貫かれていくなくてはならない。

お釈迦様は、一二月の八日朝、明けの明星をご覧になつた途端にお悟りを開かれたと伝えられております。そして、その時のお言葉に「我と有情と同ない。ありとあらゆる有情と共に悟りを開かれた。有情というのはこの場合

ありとあらゆる生き物という意味であります。犬も猫も牛も馬も、あるいは虫けらに至るまで生き物であります。そういう生きとし生ける者とともに悟りを開いたんだ！ ですから、その四〇何年か後にお釈迦様がお亡くなりになられた時には、ありとあらゆる有情が集まつて来て嘆き悲しんだと。そこで涅槃図には、すべての有情が描かれているんです。自分たちと共に悟つて下さつたんだ。

どんな動物でも、動物なりに悟れる。まして、人間は人種も性別も全てを超えてお悟りを開かれた。今日の世界情勢、個人個人の考え方、性別、国籍、まさに多彩な地球民族だけをとり上げてもそうである！ それだけでなく、ありとあらゆる生き物の全てに仏心仏性が宿つてゐる。だからこそ、悟りを得られたのであります。

そして、そういう悟りを得られるという仏心仏性をもつてゐる私共としては、その上に立つての修行である！だからどんな修行であつても、誰がいつどこでやつてもそれは悟りの上での修行である！ こういう誠にありがたいお示しであります。今日、一二月八日、まさに釈尊のお悟りの聖なる日であります。私共はその時にあたつて、こういつた釈尊や道元禅師の基本姿勢というものを味わい実践したいものであります。

「いまも証上の修なるがゆえに

初心の弁道すなわち本性の全体なり

ひあながらに
とげぬと云ふと
たぬき也

心あながちに切なるもの

とげずと「はつ」となき也

『正法眼藏隨聞記』の中にある一節であります。意味は比較的わかりやすいですね。もとも、「あながちに」が副詞の一つで、打ち消しの語をともない、「かならずしも・・・」という否定の言葉だと理解していれば、のことですが。

だからこそ、心の中で切に思つていればどうしてもなしとげられないなどということはない、という意味であります。

一切に思うというのは、恋愛感情ではありません。ここでは、どうしてもうありたい、こうしたいと、心の中でしきりに思うさまであります。要するに強い願望！ 仏教には、誓願や願力や願行などという言葉がありますように、願とは一つの願いをたててそれに向かつて努力するということと、その願いが達せられたあとの実践が強調される場合に、とくに用いられる言葉であります。

「心あながちに切なるもの

とげずと「はつ」となき也」

こういう願望は、ともすれば強い欲望と混同される場合がありますが、これらはまったく違う。欲望は、まず自分が満たされていないと思い、その不足を充足しようとする本能的で利己的な欲です。つまり、自他の比較を前提

とし、過不足を推しはかるところから出発している。だから、そんな心が高じると人さまを傷つけ、犯罪にまで進む。誓願とはちょうど天地懸隔ですね。昔、洞山さまに雲水が、本当の仏を見せてほしいと尋ねた。洞山は、「吾、常にここにおいて切！」と答えた。「わしはいつも仏さんで、仏とは切っても切れんのじや！」という意味。わたくしの好きな洞山さまの機縁。

ただし、洞山さまのいわれる「切」とは、もうそれ以外はないというギリギリの境地であつて、わたくしの好きな言葉ではあっても、とても及びもつかない願望であります。

このたび、当山には宝蔵が完成しました。七七〇年の歴史をもつ寺で、これまで一度も火災を起こしていません。きっと、龍が水を呼んでくれたからでしょう。おかげで、多少の宝物が伝存しています。わたくしは、寺報などに何度も収蔵庫がほしいと書いてきました。いま、その願いがかなつたのです。今後しばらくは、什宝の保存につとめたいと、新しい願望をたてていまます。仏法の実践も坐禅も、つまるところは「志」であります。

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・経行・坐禅の順(坐禅は一炷三〇分、経行は一〇分)
講義	木版三通・開經偈『正法眼藏』の提唱
座談	自己紹介・お知らせ・喫茶

一、自由参禅

日程	毎月第一日曜と第二土曜午前九時から正午まで(六月と一二月の第一日曜は休み)
坐禅	九時から一時まで(この間入退堂は自由)
作務	一一時から正午まで坐禅堂清掃など

※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、一日接心

坐禅四炷と提唱など、本年は六月七日(日)
坐禅一炷・法要・問答・法話・点心など、本年は二月六日(日)午前九時より

涅槃会(二月一五日)と花まつり(四月八日)は法要と法話と坐禅一炷、午後二時より

施食会(八月一六日)手伝い。歳末助け合い托鉢(本年は二月一三日(日)午後一時より)

歳末煤払い(二月例会後)

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
及び第一日曜と第二土曜の午前一時から正午まで

刊行

年二回(四月八日と一〇月五日に発行)、会報誌

一、「明珠」

一、「口宣」

【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

〈第二二号〉

令和2年3月吉日

発 行 龍泉院参禪会

毛 筆 牧野 洋子

〒270-1456 柏市泉 81

TEL 04-7191-1609

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