

天德山龍泉院

住職椎名宏雄老師

平成二七年

口宣

第一八号

龍泉院參禪會

「口宣」……師が学僧に与えらるまいしめ

当龍泉院では坐禪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』
『正法眼蔵随聞記』『永平広録』『良寛詩集』
などかゝる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。
このご老師の「口宣」を拝聴しますと正身
端坐して坐るうと心がります。

くせん
「口宣」 目次

初心の辨道すなわち本証の全体なり — 『正法眼蔵』「辨道話」 —	5
徹底の行程は、挙体の不行鳥道なり — 『正法眼蔵』「坐禅箴」 —	7
たとひ一刹那に発心修証するも即心是仏なり — 『正法眼蔵』「即心是仏」 —	9
今春にして、寒からず熱からず、好き坐禅の時節なり。兄弟よ如何ぞ坐禅せざる — 『正法眼蔵』「諸法実相」 —	11
利行は一法なり、あまねく自他を利用するなり — 『正法眼蔵』「菩提薩埵四摂法」 —	13
多身、一身の中にあつて安居し、一身、多身の中にあつて弁道す — 『永平広録』 —	15
仏は是れ自心の作にして、道も亦有為に非ず — 『良寛詩集』 —	17
心の念慮知見を一向に捨てて只管打坐すれば道は親しみ得なり — 『正法眼蔵随聞記』 —	19
志の到ざることは、無常を思はざるに依るなり — 『正法眼蔵随聞記』 —	21
参学識るべし 仏道は思量分別卜度観想知覚慧解の外に在ることを — 『学道用心集』 —	23
意根を坐断し知解の路に向わざらしむ — 『学道用心集』 —	25
博もし鏡とならずば、人ほとけになるべからず — 『正法眼蔵』「古鏡」 —	27
ただこの禅定を修する人のみ、よく同時に戒定慧を具足するなり — 『峨山仮名法語』 —	29
結跏趺坐は直身なり、直心なり直身心なり — 『正法眼蔵』「三昧王三昧」 —	31

初心の辨道

すなわち

本証の全伝なり

初心の辨道すなわち本証の全体なり

『正法眼蔵』『辨道話』の巻の有名な一句であります。「辨道話」の巻は、仏道の本質的なあり方を単刀直入にズバリと示された一卷です。道元禪師三二歳のときの説と言われております。その中に「初心の辨道すなわち本証の全体なり」とあります。

「初心の辨道」というのは、「初心の方が初めて坐禅を行う姿」、これはもう本来のお悟りの姿だ。本証は、「本来的悟り」という意味であります。本来のお悟りが丸出しに出ている姿である。ただ、気を付けなければならぬのは、初心のときは皆緊張し、不安と期待というものがあつて誰も坐る。だからひとつの張りつめたものがある。色んなことをごちゃごちゃ考えない、これが実は真つ新あらな悟りなのだ。こう端的に受取っている方が多い。

ところがこのお言葉の前に、実はすごい言葉が述べられており、これが理解されていないといけない。それは、「証上の修なるがゆえに」という条件が付いている。「証上の修」というのは、我々の坐禅は、実は悟りの上の修行なのだから、初心であろうと何であろうと、古い方であろうと皆本証の全体である。これが忘れ去られている。それではいけない。証上の修、悟りの上の仏教である。そういうとなお分らなくなつてしまつう。

人間は誰しも迷いや苦しみや柵しがらみを持つております。しかし、その本証は真つ新あらな綺麗なものである。仏教は性善説に立つております。本来は赤

ちゃんのような天心無垢の心を持っている。それが様々な生きて行く上の生活において、いろんな垢が付き汚染されるということになってしまいがすが、本来は悟っている。本来は悟っている、その上に立つた修行である。それを確かめ確認している。自分の心は本来真つ新なんだ！それが悟りなんだ！ということを確認していくのが坐禅であります。

初めて坐禅をされる方、どうぞご安心して下さい。初心に帰つたときがもう悟りなんです。それは他所から持つてきたものではない、自分の心に本来備わっているものです。古い方は直ぐその初心に戻る。古くやつておられる方は、そういう素晴らしさがあるから坐つておられる。

坐禅堂で決められたルールで、手と足をきまつた位置に持つて行き、背筋を伸ばし静かに呼吸する。こういう調身・調息・調心で坐禅をする。「初心の辨道すなわち本証の全体になる！」、こういう訳です。だからこそ悟りなど求める必要はない、結果を結果をとということで求めてはいけない。それは間違いです。

本来あるものが出てくる、それが道元禪師の教への骨子であります。その辺を間違えないようにして、本来の己、本来の自分それは素晴らしいものだということを信じて、お互いに新年の最初の坐禅、これを本年の出発にしたいものであります。

「初心の辨道すなわち本証の全体なり」

徹底の行程は

拳体の不行鳥道

なり

徹底の行程は、こたい 挙体の不行鳥道なり

『正法眼蔵』「坐禅箴」の巻の一節であります。「坐禅箴」の巻は、ご承知のように坐禅の心構えを実に格調高く示された一卷であります。それに對して、同じく『正法眼蔵』「坐禅儀」の巻というものがございしますが、「坐禅儀」の巻は短くて、坐り方、手や足の置き方、そういった技術的な方面を懇切に述べられているという違いがございます。今は「坐禅箴」の巻の一節であります。

「徹底の行程」、徹底というのは事に徹するということとして、自由自在という意味なのであります。勿論、坐禅の時の心構えでありますから、心の在り方を言っているのであります。それを鳥が飛んでいくあり方に例えている。道元禅師は、自由自在なありさまとか、推し測ることが出来ない空間などをあらわす時に、鳥や魚をよく例として挙げておられます。今、坐禅の時の心は、鳥が全身全霊をあげて飛んでいる、一時でも羽の動きが、或いは足ののびし方がいい加減であると思うように飛べない。当然であります。全身をあげて完璧な機能を發揮している時に自由自在に飛べる。

その飛びまわっていく行程というものは、およそ人間的な尺度ではおおよそ測ることが出来ない。それは距離であるとか、速さであるとか、あるいは飛ぶ範囲であるとか、そういうことは人間の尺度では到底推し測ることが出来ない偉大なありさまである。それが、「挙体の不行鳥道なり！」とい

う言葉で表わされている。「挙体」というのは身体を挙げてですね。全生命の働きを挙げて飛んでいく鳥の道である。そういうふうに坐禅の時の心構えも本来無くてはならない。つまらん妄想や考え、そんなものに引つかかっているは駄目です。そうでなくて、我々の心はもつと自由自在である。自在に大空を飛んでいく鳥のようであってはいけない。

つまらんことで、普段家庭や職場やあるいは近隣やそういったところで、人と人との関係、その他様々のことで心は乱れる、悩む、苦しむ、しがらみに満ちております。満ちているんだが、坐禅の時はそれを止めましょう。全部この坐禅堂へおいていっちゃう。吐き出してしまふ。そうしますと、心が元の自在の心に戻る！それは清らかに澄んだ心であります。

誰の心でもない、自分の素晴らしい本来持っている平等無碍自在の心であります。これに戻る。舵を戻して、そして、自分の今ここに生きている命、この命を存分に發揮できる！原点に帰ろう！こういうことが坐禅でなくてはいけない。そういう教えが「徹底の行程は、挙体の不行鳥道なり」であり、禅師はこのように喝破されたのであります。

「徹底の行程は、挙体の不行鳥道なり」

平成二七年二月二八日 合掌

たとひ

一殺那に発心修証

すも

即心是仏なり

たとひ一刹那に発心修証するも即心是仏なり

いっせつな ほっしんしゅしょう

そくしんぜぶつ

『正法眼蔵』「即心是仏」の巻の一節であります。「坐禅を一生懸命されるときは仏さんである。仏さんとストレートになっている」、これは道元禪師が常に仰っていることでもあります。その坐禅イコール仏というものの中味をいみじくも示されているのが、このお言葉であります。

「たとひ一刹那に発心修証」、刹那というのは何分の一秒ともいえない、もう本当の短い時間でもあります。インドでは無限に長い時間を「劫」ということで示す、これは気が遠くなるような長い時間です。逆に短い時間を「刹那」といい、これも人知では計り知れない位の短い時間でもあります。であります、今そのような何分の一秒ということを考える必要はない。「僅かな一刻であっても」と受け止めればよい。

「発心修証」とは、「発心・修行・菩提・涅槃」ということであります。この四つが仏道修行の基本であります。これも道元禪師が常に仰ることであります。一般の考え方からすれば、先ずやる気を起こす、実践する、それをやり遂げる、そしてやったという満足感を味わう、この四つかも知れません。しかし、仏道修行ではもう少し深い精神的な意味がそこに加わっている。

それは、常に菩提心を起こさなくてはいけない！「発心は百万発起こしなさい」と、道元禪師は言われる。この坐禅ひとつに限っても、古い方

は長くやっていると惰性に陥る。これが一番悪い、禁物であります。常に初心に帰って菩提心を起こす、また次のときも菩提心を起こす、それではなくては新鮮な坐禅はできない。惰性でただ坐っている、あと何分くらいで鐘が鳴るであろう、そういうのが分っているからな始末が悪い。始末の悪いのを我慢して百万発の菩提心しかない。もう次はないんだ、今日でお終いだ！今で最後だ！それがなくてはならない。そういう「発心・修行・菩薩・涅槃」の繰り返し、これが仏道修行であります。

「即心是仏」、心がストレートに仏さんであるというのは、正にそういうときなのです。こういう意味で道元禪師は示されております。

仏法というものは観念ではない、哲学ではない、唯心論でもない。そういうものではなく、命の実践であります。生きるか死ぬかの勝負であり、研ぎ澄まされたものでなくてはならない！ギリギリの自己の表れであります。この迷いの多いしがらみの自分、これを坐禅堂の中に置き去って、妄想を止めてただ坐る！それだけであります。このときに仏さんと一つになる、これが即心是仏の正体であります。実践であります。

「たとひ一刹那に発心修証するも即心是仏なり」

平成二七年三月二七日 合掌

今春にして
寒からず熱からず

好く坐禪の時節なり

兄弟よ

如何ぞ坐禪せん

今春にして、寒からず熱からず、

好き坐禅の時節なり。兄弟よ如何ぞ坐禅せざる

『正法眼蔵』「諸法実相」の巻の有名な一節であります。これは道元禪師が、中国でご修行されていた時の事を、後に思い起こして語られている所の一節であり、それは寶慶二年（一一二六）三月の時であります。道元禪師二七歳、その時の三月は恐らく現今の四月の末から五月の初めであります。

天童山の如浄禪師がある晩急に説法をされるということで修行の雲水達が方丈の間という如浄禪師の居室へ集まる。立錫の余地も無いほどになった。道元禪師はその一番後ろで説法を聴聞された時の感激的な情景が、正法眼蔵では珍しく叙述されているのであります。禪師は余程感激されたのでしょうか。

その時の如浄禪師の説法の中心は、唐の時代に大梅法常禪師、これは大梅山という浙江省寧波のずっと郊外にあります低い山です。そこに籠つて三〇年間山を下りなかつた。その英名を聞いて大勢の雲水が集まり、自然に修行道場が出来た。法常禪師は、その大梅山の山奥で大きな木の葉っぱを衣服の代わりにした。食べるものは松の実であります。その昔の大梅法常禪師のそういった修行のありさまを中心とした如浄禪師の説法だった。皆涙を流したと書かれております。道元禪師も涙を流した一人であったの

でしょう。

そしてその説法を紹介された最後に、道元禪師は、「この夜は微月わずかに楼閣よりもきたり、杜鵑しきりになくともいへども、静閑の夜なりき」という実に素晴らしい情感を込めた、また、風情のあるお言葉で締められる。杜鵑はホトトギス、日本人が好きな文章ですね。静かなく夜であります。

今当山の雲堂では、周りが山林に半分囲まれております。天候の良い日には毎朝鶯が鳴いています。今も鳴いています。まさに暑からず寒からず、坐禅をする者にとつてはまたとない素晴らしい季節であります。

如浄禪師が「兄弟よ」というのは「道の友よ！」という意味です。修行する者同士は皆兄弟です。師匠も弟子も門下生もない。「如何ぞ坐禅せざる」、どうして今坐禅をしなくて何時坐禅が出来るのか！ こういうことを言われて坐禅を重んじられたと道元禪師が述懐されております。

私共も同じこと。もう暖房は要らない、まだ冷房も必要がない。四月五月くらいは絶好の季節であります。そして四月は、社会では全てが新しく始まる切り替えるの時でもあります。ここで坐れるということの幸せを味わいながら、しっかりと坐りたいものであります。

「今春にして、寒からず熱からず、

好き坐禅の時節なり。兄弟よ如何ぞ坐禅せざる」

利行は一法なり

あまやしく自他を

利するなり

利行は一法なり、あまねく自他を利するなり

『正法眼蔵』『菩提薩埵四摂法』の巻の一節であります。このお言葉は、『修証義』の第四章の中に採られております。

「利行は一法なり」、利益の行は一法である。たった一つの仏法である。それは、「あまねく自他を利する」ということであります。利という言葉は、経済活動に誠に縁の深い言葉でありまして、経済は利の追求である。いかに利を得て、これを機として、人間の様々な活動を活発にさせるといふ理念があるわけでありませう。だが、株に象徴されるように、うんと金儲けをする人がいる一方で、うんと損をする人もいます。皆が利益に与るかとうと決してそうではない、どこかに歪みが出る。

ところが、仏法の世界では全然違う、「あまねく自他を利するなり」。自分の利にもなるが他の人の利にもなる。一緒に利になるのが仏教世界の「利行」である。「菩提薩埵」というのは「菩薩」です。「菩薩」というのは、発心を起して道を求めていく人、修行者であります。坐禅堂で坐っておられる現在の皆さんは、全て菩薩であります！

「四摂法」というのは、仏教の素晴らしい教えと実践を、人様に導いていくその方法のことをいいます。それは「布施と愛語と利行と同事」であります。この三番目の利行を説かれる中の言葉であります。利は先にも申したような「利行」という自他共に利の恩恵に与るといふことでなくはいけません。何故利行を行うべきかという理念的・根源的な理由を求める

ならば、それは、私共が無数の人から恩恵を頂いている、或は大自らのあらゆるもの、万物によって支えられているからであります！

今、ここに坐って居られるのもどれだけ大勢の人の恩恵によって坐っているか。数日前に女性の人がお一人で参禅されました、後このお堂をきれいにお掃除して下さいました。一昨日の金曜日には、臨時に作務をしておられる方が三人でご奉仕されました。だからこうして気持ちよく坐れるのです。そして大自然、爽やかな五月の風そして小鳥の声、我々の心の如何に拘らず、全身でもって花を咲かせ迎えてくれる植物。ありとあらゆる自然の恵みによって、今、私共はここで坐っていることが出来るのです！

そういう無限の恩恵に対して私共は一体何が出来るか？そこに思いを馳せれば、坐禅によってそういうことを深く肯き、「利他」、他の者に対する利ということに思い至らざるを得ない。ですから、道元禪師の仏法は厳しい。あくまで無所得、無我、そういったものに徹して只だ坐る。その裏付けとして利他を忘れてはいけません！

であれば、大切なこの時間を雑念などに振り回されず、それを吹っ切り本當の自己に徹する時間、本来の己に直参する時間、これをお互いに大切にしたいものであります。

「利行は一法なり、あまねく自他を利するなり」

多身

一身の中にあって安居し

一身

多身の中にあって弁道す

多身、一身の中にあつて安居し、

一身、多身の中にあつて弁道す

『永平広録』巻八「小参」の一節であります。『永平広録』は漢文の語録。上堂と小参が中心になっておりますが、上堂は公の説法、小参というのは私的な説法でありまして、方丈の間であるとか、あるいは他のお客を迎える部屋であるとか、そういったような法堂はつどう以外の場所で、しかも臨時に行われることが多い説法のことを申します。

「多身」というのは、大勢のこれまで出られた仏祖、仏祖といつても先輩です。先輩方のことを「多身」といつておられるんですね。それが今ここに坐禅をしている「一身」、個々別々のお一人く、であります。その中にあつて、今ともに「安居」、安らかに居る。今ともに安居修行している。既に故人で亡くなられた方もいる、引退された方もいる。様々な大先輩方が沢山我々の近くにも遠くにもおられるのであります。皆一所懸命坐禅に親しみ、坐禅を身に付け、そして、その精進された心でもつて、人生を生き抜いておられた先輩達、こういう方々の行蹟とその精進によつて得られた心の中に包まれて我々が今いる。

この坐禅堂一つをとりあげても、坐禅堂はそういう仏祖の大勢の方々が、安居修行するには、「どういう所でどういった内容が整っている所がよいのか」という長い間の試行錯誤、そこから生まれたものであります。ですか

ら、坐禅堂と称される建物には無駄がない。坐禅修行するには最も良い環境となっている。それは仏祖のおかげである！そして、仏祖の教えられた坐禅堂・仕方・方法・心構え・在り方、全てのものをお手本として私共は今坐っている！

そうすると我々の一人くゝの体を通して仏祖が今ここに坐っている。これが「多身、一身の中にあつて安居し」ですね。逆に我々の方から見ますと「一身、多身の中にあつて弁道す」。私共一人くゝが、そういう仏祖のおかげを被つて坐禅をさせて頂いているということを、今度はこちら側にたつて言うたそういうことになる。

「多身とは仏祖の多身である。一身とは自己の一身である。安居というのは仏祖と同参同修の行持である！」ということを追元禪師は他でも様々に申されております。この多身、一身の例えでもつてスバリその在り方を示されております。接心も仏祖が教えられた素晴らしい行です。この素晴らしい行持を、今ここに安居修行して居られる！

ちようど寒からず暑からず季節も良し。お互いに多身の中の一身であつて、一身の多身であることをわきまえて、この一夜接心を坐り抜きたいものであります。

「多身、一身の中にあつて安居し、一身、多身の中にあつて弁道す」

仏は是れ

自心の作にして

道も亦

有爲に非ず

仏は是れ自心の作にして、道も亦有為に非ず

良寛さんの詩を集めた『良寛詩集』の中の二句であります。良寛さんは、様々な詩を作り、和歌を詠んでおられますが、詩の方が深い思想内容を現わしているものが多いです。その中で、実は仏道修行に関するものは比較的少ない。少ないのですが、今申したお言葉はスバリ仏道のなんたるかを示されている二句であります。

仏は是れ自身の作である。仏というのは、各自銘々が心の中で作り出しちゃっている。大仏さんのようなものが仏、いや、自分が信仰しているこの小さい仏さんであるとか、皆作り出しちゃっている。作り出したものは本物じゃない。じゃあ何処に仏があるのか。自分自身の心の中に仏さんがまします。本物の坐禅をした時にその仏さんなら現れる！ こういうのが本当の仏なんだ！ 作り出すということは迷いなんだ。

この坐禅堂に祀られている文殊菩薩、菩薩ですから仏さんの一種として崇め奉っている。これは私共の心の象徴として形を整えている。だから人間の体つきをしている。素晴らしい坐禅を行って、素晴らしい智慧を身に付けられつつ、完成はしていないが、私共と修行している仏様、これが文殊菩薩様なんだ！ ところが、この文殊菩薩は、あれだと思っではない。あれだと思ったら、もう心で作ってしまった。そうでなくて、自分が素晴らしい坐禅が出来れば、文殊様もお釈迦さまも、作り出すんじゃない、自然にそうなる。これは全然違う。「仏というものは、そ

いうものだよ」ということを良寛さんは仰っている。

「道も亦有為に非ず」、後半は、仏道はこうだあ、人生の道はこうだあ。作られているものじゃないんだ。「有為」というのは、やはり作り出すということですね。作り出された道が前にずつとあるんじゃない。無限に様々な歩みがある。年齢にも性別にも職業にも関係ない道というものの歩みがある！ この歩みを常に歩みだしているのが私共であります。決して作られた道ではない。自由自在な広がりをもった道であります。頭でもって何かを作り出してはいけません。行が全てでありますから、行の方が先行して、行が道になつていけば、それが道であります！ その時仏である。こういうのが私共の坐禅であります。

良寛さんのお言葉はそれに続いて、「北に行かなくちゃならないのを、南に行くようなことをしたら、何時まで経つても目的地に着きやしない。そういう愚かなことをしてはいけません！」ということを、詩の簡潔な言葉で結ばれております。私共は反対のことをやっていることが往々にしてある。それではいけないから、「仏さんを作り出すなよ、道もあると思うなよ」と戒めておられるのです。戒めるといいう意図も毛頭も無く締めくくっておられる。この辺を肝に銘じたいものであります。

「仏は是れ自心の作にして、道も亦有為に非ず」

心の念慮知見を

一向に捨て、只管打坐

すれば道は親しみ

得あり

心の念慮知見を一向に捨てて

只管打坐すれば道は親しみ得なり

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。要するに「頭で坐禅するな、身体で坐禅をしない！」。一言でいえばそういうことであります。

「心の念慮、知見」、念慮は色々と思ひ浮かぶこと、頭の中にいろんな雑念・妄想が入り込んで参ります。知見は、要するに考えであります。そういう色々な雑念によって、人間の頭というものは自分勝手でありまして、自分の都合のいい考え方が正しいと思ったり、それでいいと納得したりしています。自分の頭の物差しです。天地・宇宙・万物、それは仏の心と言つてもいいのですが、そういう物差しではない。自分の勝手、ご都合主義で作り上げた物差しでもって、ひとつの考えを起して行動したり実践したりしている訳であります。ところが作り上げられたものは直ぐ壊れる。明日になればころりと考えが変わる。ですから自分の物差しは当てにならない、心はころころ変わる。

それを一向に捨てて只管打坐しなさい。一向にというのは非常に強い表現で、「全く、全て捨て去りなさい！」ということですよ。頭ででっち上げた考えを、雑念妄想を全て捨てて只管打坐するのです。只だ坐る。道元禪師の仰る只管打坐というのは只だ坐る、「ひたすら」ではありません。ひたすらというのはうんうん言つて努力するような力が入っています。そう

ではなくて力を抜くのです。力を抜いてどっしりとした心身になる、そうしますと天地の息吹と一つになる、自然の風光と一体になる、これが可能になります。

頭の中を空っぽにする、雑念が湧いてきますがそれに取り合わない。それだけでいいのです。そうすると「道は親しみ得なり」。「道」は、いうまでもなく仏道であります。仏教の教え、仏教の実践、そういうものと本当に親しくなるのです。坐禅をするということは、仏教の教え、仏道の教えとひとつになることでもあります。親しいものでなくてはなりません。嫌いでいやでも、仕様がなから坐禅をしているという人は、一人もいないはずであります。何か目的があつて坐禅をしているに相違ない。その目的と仏道は必ずしも一致しないかもしれませんが、仏教の教えは廣大無辺であります。この教えとひとつになる、これが「親しみ得る」ということでもあります。「頭ではない実践ですよ、知識ではない知恵ですよ!」、分り易く言えばそういった意味であります。知恵は正しい実践をすることによつて何時の間にか身につく、これが知恵であります。この真夏の土用中の最も暑いとき、冷房が効いて爽やかです。しっかりとお互いに坐り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み得なり」

志の別がらいは

無常を因はるに

依るなり

志の到る(いたる)とは、無常を思はざるに依るなり

『正法眼蔵隨聞記』の中の一節であります。仏教を学び、また、道を求めるというような宗教的な実践には、志というものが全てを決定することは言うまでもありません。

「道を得る」ということは、精進か懈怠(けたい)かによって歴然と分かれる。精進は勤(いそ)しみ励むこと。懈怠は精進の反対であります。ところが、人間は本来精進することよりも、懈怠することが多い。これを叱咤(しちあ)激励し、自ら己を励ます。そして志を立てる。ところが志がなかなか打ち立てられない。切実な志を常に失わないということは中々難しい。私も同じ横着者であり、怠けものであります。どうしたらよいか。

「志の到る(いたる)ことは、無常を思はざるに依るなり」というこの言葉であります。無常は、常でないものが全てで、刻一刻とありとあらゆるものが変化している。「その無常をヒシヒシと感じないから、志が打ち立てられないんだ!」、これが道元禪師の仰る意味であります。

お盆の前にある檀家さんで、私と同年代の方が見えまして、「いや、この頃は年のせいか仕事も弱くなったし、体も言うことも利かなくなってきた。一〇年前までは、何をしてもらったかということを知らなかった」。明日雨が降るといふ日の夕方、野良から家へ帰って夕食を食べて一休みし、また畑に出かけて行って耕運機に乗って畑を耕し始めている。「明日雨だ、明日雨だ」と言つて一所懸命やつて、「時計をちよつと見てみたら夜中の一二

時半になっていた。そんなこともありました」。私の方でも驚きました。志を立てるといふことはそういうことなんです。明日はもう雨で出来ない。今日の内だ。まさに無常を思う。無常を感じると何でも出来る!

この寺の参禅会の歴史四四年、その間に何百人という方がお見えになり、去つて行かれました。物故された方も少なくありません。出来る時があり、出来ない時が来た。私共も今出来る時であります。出来ない時も必ず来る。「今だ!」、こういう思いが志というものを掻き立てるのであります。

しかも、この静かな坐禅堂という恵まれた環境であります。他人事ではないんです。無常という真理は、自分の問題なんです。世の中が、自然が、移ろい変わる、そんなことではない。直下型地震だとか、南海地震がいつ起こるか分からない、それはそうでしょう。自分の直下型地震が、自分の地震がいつ起こるか分からない!これが無常であります。

坐禅堂の入り口の外単の一番右側に常規が掲げられておりますが、その最後は、「無常を思う」。無常を思つて、今しっかりと坐りましょう。毎回く同じ人として無い。何百回、何千回坐禅を重ねていて同じ人はおりません。今、一期一会一回こつきりであります。

「志の到る(いたる)とは、無常を思はざるに依るなり」

参学識るべし

仏道は思量分別卜度

観想知覚慧解の外に

在ることなし

参学識るべし、仏道は

思量分別卜度観想知覚慧解の外に在ることを

『学道用心集』の第六番目のお終いに近いところの一節であります。

「参学識るべし」。「参学」は、参学者、参禅者、禅を学ぶ者、坐禅の初心者、「識るべし」は、肝に命ずべきである。何をかという、仏道では思量分別。思量分別とは、我々が頭であれやこれや、あれかこれか考えを巡らすこと。分別というからには何時の間にか選択をしている、これがいい、あれが悪い、それならこれにしよう、こういうのが分別であります。

仏教や禅ではこの分別ということを一番嫌う。何故か、それでは本質が見えてこないからです。自分の好き嫌いで善し悪しを決める。これは自分の物差しであり、天地宇宙の物差しではない。天地宇宙の真実・真理の物差しで測れば、区別できるものは何もない。ただ全てのものの命の流れがあるだけです。それも刻一刻と変わりつつある流れであります。人間も自然の中の一部に過ぎませんから、本質は同じであります。

「卜度観想」というのは、卜度は占ったり推し測ったり、私たちは、自分自身では占いをしなくても、それに近い様なことはする訳です。何かを投げてどの方向に落ちるか、それで自分のやることを決める。縁起を担ぐ、験を担ぐ、これが卜度であります。卜度観想それによって思いを巡らす。

「知覚慧解」は全く知覚感覚、我々が五体でもって知覚し、慧解はそれ

をどう判断するかということ。車を運転するについても知覚、目とか耳とかが一番大事であります。それで正しい操作をする。そうしたことが間断なく行われる。車の運転は人生と極めてよく似ている。物事を見極め、それに対する判断をし、そして実践に移す。それは我々の仕事・生活のときのものであり全て頭の使い方です。これは日常では必要なことです。

問題は、仏道ではそういうようなものの外に在るのだ！ いやしくも仏道を学ぶ、実践するというためには、そういう普段の生活や仕事の上での頭の使い方止めなさい！ 科学技術とかで便利なものをどしどし作って売って儲けて、良い家を建て美味いものを食べ、良い車を買って海外へ遊覧し満足しているが、それが一体幸せか。そんなことに振り回されているだけでは単なる欲望を募らせることになる。大病でもして初めて「あゝ健康ぐらい有難いものはない、お金なんか要らない！」ということに気が付く。仏道は正にそこに在るのです。

思量分別を用いてはダメだ、止めなさい！ その一番根本が坐禅であります。坐禅のときは頭を空にする、思量分別どころではない。それを受け付けない。この一点だけで坐禅を行いたいものであります。

「参学識るべし、

仏道は思量分別卜度観想知覚慧解の外に在ることを」

意根を坐断し

知解の路に

向わざらん

意根を坐断し知解の路に向わざらしむ

道元禪師の著された『学道用心集』は、道を学ぶ者の初心者向けの易しい書物です。この『学道用心集』は一〇章に分かれておりますが、このお言葉は第九章の中にある一節であります。

「意根を坐断する」、坐禅をすることによって断ち切るということであります。「意根」というのは、心中心の考え方、言わば内面的な心の働きという事。坐禅をするもの、道を学ぶものは、まず意根を坐断しなくちゃいけない。つまり、心中心の考え方を止めなさい！ 分かりやすく言うとそういうことでもあります。私共は常に心を働かせております。それが日常生活の基本だと思っている。それはそれで当然であります。坐禅の時は違う。道を学ぶ時は違う。心中心の内面的な働きを止めなければ駄目なんだ。

「知解の路に向わざらしむ」、向かわないようにすることですね。「知解の路」というのは、知識でもって理解するという、つまり頭で理解する。頭を働かせるのを止めなさい！ 頭だけで理解するという事を、坐禅の時は止めなくてはいけないのですよ。じゃあどうすれば良いのか？ 全身でもって呼吸をし、全身でもって天地宇宙の環境の中に入って行つてしまえば良い。

今、全身でもって私共は坐禅をしております。胸に手を当てれば、コトンコトンと心臓が鼓動を立てている。胸は動かすまいと思つても呼吸して動いてくれている。天地宇宙の恵まれた環境にあつて今坐つています。だから、

ら、足が痛いとかどうだとか、或いは今朝起きてからの事であるとか、生活の事であるとか、なんかどうでも良いことを頭の中で考えてしまう。そんなものを全部止めるということでもあります。

普段はむしろ、その知が先に立たなければいけない。知解でもって物を判断し行動をとる。坐禅の時は全部止める！ 反対であります。様々なことによつて普段拘束され、追い回されている。それを全部止める！ そして逆に天地宇宙の中に自分の生きてる全身を投げ打つてしまふ。ダートとこの晴れ渡つた大空の中に入って行つてしまふ。そういう気持ちで坐る。ちつぽけな自分は無くする。頭の中であれこれつまらんことを考えることを止める！ これが意根を坐断する、或いは知解の路に向かわないということでもあります。

坐禅は苦しいとか、足が痛いとか、忍耐の行であるとか、トンでもないです。そういうつまらん先入観を止めてしまふ！ 大安樂の法門であります。ちつぽけな自分が無くなるとこんな楽なことはない。澄み渡つた空の中に自分をパツと解放して入つてしまふ。自由自在であります。自在な自分、いや、自分という意識も無い世界、これが坐禅であります。そういった世界に安住する気持ちで坐りたいものであります。

「意根を坐断し知解の路に向わざらしむ」

埴もし鏡とかならずは

人ほとけに

かなづ

博もし鏡とならずば

人ほとけになるべからず

『正法眼蔵』「古鏡」の巻の一節であります。博というのは、土偏に専門の専と書きます。「瓦」であります。

ですから、瓦がもし鏡にならないというのであれば、人はほとけになるということもあり得ない。これには故事がありまして、唐の時代の中頃、湖南省の南に衡山南嶽があります。ここの懷讓禪師が、馬祖和尚という人が盛んに庵で坐禅をしているというのを聞いて訪れます。一所懸命坐禅をしている、一〇年余り坐禅をしている。

「おまえさん、坐禅ばかりしているが、坐禅をして何になるのかね」
「ほとけになります」

「ほう、ほとけになるのか」
と、やおらその辺りに落ちていた瓦を「こしこし磨き始めた。

馬祖さんは驚いて、

「何をなさるのですか」

「瓦を磨いて鏡にするんだ」

「瓦を磨いても鏡にはならないでしょう」

「そうか、それなら人はいくら坐禅をしてもほとけにならない」

それで馬祖さんは、坐禅を止めて南嶽懷讓禪師のお弟子さんになって大成したと伝えられている。

これは何を言っているかというのと、「禪の修行は坐禅というものだけに執着してはいけない」或いは「坐禅でほとけになるということにこだわってはいけない」という、どちらかの解釈が中国ではなされていた。

道元禪師はそれに対して、「然らず。瓦を磨いて鏡にならないのであれば、人間もほとけになることはできない！」、こいういわれたのであります。全く別の解釈であります。これは、「瓦を磨くこと自体がほとけなのだ！」という意味であります。つまり、修行こそ人間の一番素晴らしい姿であり、それこそほとけになり切った姿である。このことが、「古鏡」の巻の一節によく言い尽くされている訳であります。

私共は瓦であります。瓦であります。坐禅をしているときは鏡になっている！本物の坐禅をしたときには鏡になっているのです！そういった有難い教えであります。

鏡の坐禅を、お互いに志して参りたいものであります。

「博もし鏡とならずば 人ほとけになるべからず」

ただこの禅定を

修する人のみ

よく同時に戒定慧を

具足するなり

ただこの禪定ぜんじょうを修する人のみ、

よく同時に戒定慧かいじょうえを具足ぐそくするなり

大本山總持寺のご開山は瑩山禪師であります。瑩山禪師のお弟子様であり二代の方が峨山禪師であります。この峨山禪師が説かれた『峨山仮名法語』の中の一節であります。

何を学ぶのが仏教かといえは、三学が根本であります。お釈迦様は「三学を共に学びなさい」と教えられた。三学とは何かと言いますと、戒定慧かいじょうえであります。戒は戒律、定は禪定、慧は智慧。戒律を守り、禪定を修行すると智慧が備わる。こういう風に段階的に解釈したり教えたりしている方もおります。

しかし、道元禪師の教えは違う。みな一つを徹底する時、他の二つはそこに含まれている。この道元禪師の教えを、その五代目にあたる峨山禪師、しっかりと踏まえて説示されているのであります。

ですから、戒を学んでいるときは定と慧は離れている。慧を学んでいるときは、戒と定が離れている。だが、定を修行していれば、「よく同時に」、ここが重要です。その時には同時に戒も智慧も備わっている！これが禪定というものの大功德であります。

私共の坐禪、ここに戒律が全て備わっている。智慧も同時に備わっている。

る。そのくらい坐禪を強調し、また、坐禪を全ての行の根本であるという意味にとられ、教えておられるのであります。

私どもは今ここで坐禪をしている。この坐禪に仏教の三学が全部備わっている。こういうことを確信し、自分の坐禪の有難さ、これをつくづく味わいつつ、しっかりと坐らなければいけないのであります。

「ただこの禪定を修する人のみ、よく同時に戒定慧を具足するなり」

平成二七年二月四日（成道会） 合掌

結跏趺坐は

直身なり

直心なり

直身心なり

結跏趺坐は直身なり、直心なり直身心なり

『正法眼蔵』「三昧王三昧」の巻の一節であります。「直身」は体が真っ直ぐ、「直心」は心が真っ直ぐ、そして最後に「直身心」、心と体が真っ直ぐと、こういう段階的なお示しであります。

「結跏趺坐」が最初にございますが、これは「坐禅は」と置き換えて差し支えありません。坐禅はどういうものでなくてはならないのかという根本的なお示しであります。その坐禅は「直身」、ストレッチな体の構えでなくてはならない。それが第一である。自分の体型なりで宜しい訳でありませけれども、背筋を真っ直ぐに伸ばす。頭の上で天を支えるように、或いは自分の頭が空に突き出している。

「直心」、心のほうもストレッチ、真っ直ぐにする。これは雑念の虜にならない心であります。調身・調息・調心といわれておりますが、この最後の調心が丁度「直心」に該当いたします。心が整うというのは、その前提として体の構えが整えられなくてはならないですね。

足を組み、或いは正座の方はそれでも宜しい。きちつと坐る。椅子に坐っている方は、膝頭同士をピタッと突っつけないで、ちょっと離して掛ける。お尻は背もたれの方へキュッとひく。結跏趺坐、半跏趺坐をしている方は、それなりに背筋を弓なりに伸ばすような気持ちで、自分の姿勢で最大限良い姿勢にする。あごは引いて、目は一メートルくらい前の床に静か

に落とす。こういう正しい調身が行われることによって、何時しか心もそうなる。

雑念というのは初中後しゅちゅうごう浮かんでまいります。浮かんできてもそれに取合わなければ良いんです。そんなものに振り回されない自分、己、そういうものが自然に發揮される！それが「直心」であります。

外界に捉われない己、外のことには振り回されない自分、そういうものに徹して坐る。ただそれだけであります。そうすると体が整い心が整う。「直身心」になる。そして求めることの無い坐り、これが坐禅の一番初歩であり、またベテランの坐禅も同じであります。なんの奇特も無い！

ただ坐る。只管打坐ということはそういうことなんです。古い方は惰性でもって坐っては決してなりません。「もう何分ぐらいになる、もうじき鐘が鳴る」なんてことは大体分かる。そんなことには振り回されない！

今一時の坐禅。「もう次の機会は来ない。今日でおしまいだ。この一炷は最後だ！」。そういった切実な気持ちを担って坐る。その時初めて「直身心」となるのであります。

「結跏趺坐は直身なり、直心なり直身心なり」

平成二十七年二月二五日 合掌

龍泉院参禅会简介

〔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・開経偈『正法眼藏』の提唱
- 座談 自己紹介・お知らせ・喫茶

二、自由参禅

- 日程 毎月第一日曜と第二日曜午前九時から正午まで(六月と二月の第一日曜は休み)
- 坐禅 九時から十一時まで(この間入退堂は自由)
- 作務 十一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、一夜接心

二、成道会

三、他の行事

- 一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月四(土)～五日(日)
- 坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は二月四日(日)午前九時より
- 涅槃会(二月一日)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、午後二時より
- 施食会(八月一日)手伝い。歳末助け合い托鉢(本年は二月一日(日)午後一時より)
- 歳末煤払い(二月例会後)、その他本年は発足四五周年の記念行事五つが行われます
- 一、作務 毎月第一と第三日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日曜の午前十一時から正午まで

〔刊行〕

一、『明珠』

二、『口宣』

- 年二回(四月八日と一〇月五日)に発行、会報誌
- 年一回(四月)に発行、月例会と一夜接心・成道会の各口宣のまとめ

【ウェブサイト】<http://www.rusenin.org/>

天徳山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

口 宣

〈第一八号〉

平成 28 年 4 月吉日

発行 龍泉院参禅会

毛筆 牧野 洋子

〒270-1456 柏市泉 81

TEL 04-7191-1609

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