

天德山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

平成二年

口宣

第一九号

龍泉院參禪會

「口宣」……師が学僧に与えらるゝまいしめ

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』、
『典座教訓』、『永平広録』、『傳光録』、『臨濟録』
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。このご老師の
「口宣」を拝聴しますと、正身端坐して坐
らうと思ひます。

「口宣」 目次

いたずらに過ぐす月日は多けれど道を求むる時ぞ少なき――『傘松道詠集』――	5
参と不参に依て、徹人未徹人あり――『傳光録』――	7
諸仏の仏道にある、覺をまたざるなり――『正法眼蔵』「行仏威儀」――	9
自を見ること佗のごとなるの癡人あり。佗を顧みること自のごとなるの君子あり――『典座教訓』――	11
おほよそ仏祖の児孫、かならず坐禪を一大事なりと参学すべし。これ単伝の正印なり――『正法眼蔵』「坐禪箴」――	13
おほよそ心に正信おこらば修行し参学すべし――『正法眼蔵』「辦道話」――	15
道心ありて名利をなげすてんひといるべし。いたづらに、まことなからんもの、いるべからず――『正法眼蔵』「重雲堂式」――	17
誰か識る蒲団禪板の上、饅湯爐炭自ずから清涼――『永平廣録』――	19
赤肉団上に一無位の真人有り、常に汝等諸人の面門より出入す――『臨濟録』――	21
功の多少を計り、彼の来処を量る――『五觀之偈』――	23
おほよそ発心得道、みな刹那生滅するものなり――『正法眼蔵』「發菩提心」――	25
ただ仏法祖道を、自己の身心にあひちかづけ、あひいとなむをよろこび、のぞみ、こころざすべし――『正法眼蔵』「自証三昧」――	27
この法は、人々の分上ゆたかにそなわれりといえども、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』「辦道話」――	29
仏法には、修証これ一等なり――『正法眼蔵』「辦道話」――	31

いたずらに

過ぎず月日は多けれど

道を求むる時ぞ

少なき

いたずらに過ぎず月日は多けれど

道を求むる時ぞ少なき

道元禪師の御歌を集めた『傘松道詠集』の中の一首であります。

「いたずらに過ぎず月日は多けれど」、道元禪師は常に「無常迅速である」、「月日は飛ぶようである」、「人を待つてはくれない」そういったことを仰つて、学道者を策励されております。

私どもは時間に追われて仕事をしている、生活をしていると思つています。ところが、道元禪師はそうではない。生活することが、存在していることが「時」を創つているのだと仰つています。あなた自身が、自分自身が今どこでどう生き抜いているか否か、これが「時」である。この刻々の生きざまが「時」を創つている。そのくらい生き抜く・命を燃焼するということは、切実な問題である！と仰るのであります。

道元禪師の場合は、決して理論だけではない。禪師よりずっと後のハイデッガーというドイツの哲学者が同じような表現をとられていることは、ご承知の方もおられると思います。しかし、道元禪師が根本的に違ふのは、禪師は哲学ではない、理論ではない、歩みである、道である。ここが根本的に違ふ。ですから、「道を求むる時ぞ少なき」とお歌の後半にそれが良く示されている。

我々は、皆様方は、何のために坐禪をしているか、或いは坐禪をしようとしておられるか、様々な動機がおりになるでしょう。だが、突き詰めて考える

と、やはり「人生の歩むべき道」をどこかで求めている。求める以前にそういう道を歩みたい、といったお気持ちがあるからこそ坐られているのだと思う。それにはやはり、仏道という道を一步でも半歩でも歩まなくてはならない。その根本は切実な無常観を抱くことであります。明日どうなるか分からない、今年には自分の最後の年かもしれない！こう思うと生き様が違つてくる。歳と共に一年はあつという間であります。ついこの間「明けまして・・・」と言つていたと思つたらもう正月もお終ひ、この速さであります。それは年配とともに痛感している方も多いはずです。

ですが、本当はこういった無常観は若い人のためにある、若い人にとって実は一大事因縁、ともいうべき重要な事であります。若い人が無常観を抱いたら強い、それは年齢的なものに拘わらず、「いたずらに過ぎず月日は多けれど」をできれば少なくなきたい。人間は素晴らしいものを持つていながら、それを磨くことをしないで、いたずらに過ぎず月日の方が多いのです。自分が可愛いために横着になつてしまつているからなのです。

年の初めの例会に際しまして、このところを年齢等に拘わらず、大きな大きな反省と共に道を歩んで参りたい、こう願うものであります。

「いたずらに過ぎず月日は多けれど道を求むる時ぞ少なき」

平成二八年一月二四日 合掌

参と不参に依て

徹人未徹人あり

参と不参に依て、徹人未徹人あり

総持寺のご開山 瑩山禪師の著された『傳光録』という有名な書物、この第一○章の中のお言葉であります。

「参と不参」、これは何に参加するか、しないかと言いますと、この前の所の文章に、身心を仏道と無縁なままにうっちゃらかしておいてはいけません。人間は仏道という有難い教えや実践行持がある。道と親しくするには身体も心も、その仏道と無縁なままにしておいたのでは可哀そうだ。仏道と縁を結ぶに越したことはない。だから、誰でも彼でも皆道を実際には豊かに備えているんだ。本来道というものは備わっているんだ！道が備わっているんだから、その道を歩めば良い。歩まないから駄目なんだ！その道を歩むことを「参」と言い、歩まないことを「不参」と言う。

我々は道を修めるにとつて、素晴らしい毎日を預けられている。雨の日や雪の日があるかも知れないが、必ずまた良好な日がある。冬があれば春が巡ってくる。大自然の恵みの中に生かされ続けているんだ。だからただ参ということと不参ということの違いによって人間は「徹人未徹人」と言うふうになつてくる。参が徹人であります。徹人は物事に徹することの出来る人、一つの事に打ち込むことが出来る。ぶれない生き方が出来る。これが徹人であります。

澤木興道老師でしたか、「人間は坐禪をすればぶれないようになる！」強い口調で仰られました。ぶれないために坐るんではないが、坐ればぶれなくなる。筋が通ると言いますが、軸がドーンと打ちたてられる。これが坐禪だ！こう仰

っていたのを覚えております。なかなか一時の坐禪だけではそうはなりません。継続している間に軸が備わつて来て、そこに乗っている身体・心というのが澄んでくる。コマを回したような状態ですね。コマが回りましても実に綺麗に回ると澄んでくる。身心がそのように澄む。この坐禪の状態を良くコマが回ることに譬えて言われることがあります。

我々人間は常に悩みを持ったり気苦労をしたり、色んな蟠りわだかまが人生の上には起こる。これは当然であります。生きていくということはそういうことです。しかし、それに右往左往されなくてドッシリとした軸を養っていくことにより適切に対処出来る。毅然として打ち向かうことが出来る。これは様々な事例から言うまでもないことでもあります。ですから、澤木老師の仰るようにぶれないようになるのが坐禪だ！

しかし、それを目的として坐つてはいけません。坐る所にそういった定力、修証といったものが現われてくる。こういう風であるべきだと道元禪師も常に仰っているのです。瑩山禪師は道元禪師から第四代目ですが、道元禪師の教えをキチッと受け継いで、独自の禪を開かれた方です。仏道は全ての人に平等に開かれた門であります。

「参と不参に依て、徹人未徹人あり」

平成二八年二月二八日 合掌

諸仏の仏道にある

覺とまたぞるなり

諸仏の仏道にある、覺をまたざるなり

『正法眼藏』『行仏威儀』の巻の一節であります。

「諸仏」というのは、仏道を目指して修行をされ、安らかな心を得た先輩の方々であります。これを諸々の仏、「諸仏」と申しております。

「仏道にある」、仏道修行に精進努力をされているそういったときは、という意味であります。その時はどうなのかといえは「覺をまたざるなり」です。「覺」は要するに悟りを言います。悟りをまたない、悟りを期待しない、そういう平凡な坐りであり、至って簡単な教えであります。

行仏というのは、仏が仏を行じている、今私達がここで仏道の教えによって、その教えを守って只坐っている、これがもう行仏なのです。行仏であるときには一挙手一投足・行住坐臥、全ての生活万般が、そういう振舞の全てが「仏」として現れている姿であり、だから殊更に悟りを開くということとは必要ない。

道元禪師の仏法は悟りを求めない、只馬鹿になつて坐っている。全くそのとおりで、これをただ揶揄して愚かな仕業とせせら笑っている人もいる。だがその中身が分かっていない。少なくとも私どもが今ここで坐っているということ、は、道元禪師の教えられたような仏法を行じている。ならば行仏であります。お一人お一人が行仏であります！

この坐禪堂には「雲堂」という額が掛かっている。雲堂とは、雲のように大

勢の人々が集まつて行仏になる所。私どもは鍛練修行をしていると同時に、鍛練修行の功が成つた仏さんの集まつている場でもあります。ですから禪堂は普通の建物ではない。坐禪堂は、文殊菩薩様を中央に御まつりして修行をする道場であります。菩薩という仏さんは、仏教では色々な飾りを身に着け、頭には冠をのせたり、衣服もきらびやかなものを身に着け、宝石を散りばめたり、そういう一般庶民とは違う服装をしている。しかし、坐禪堂に飾られている文殊菩薩は僧形であり、お袈裟を身にまとっているだけです。私ども・皆様方の今坐っていることの象徴であります。

文殊菩薩も共に修行している。坐禪堂に飾られた文殊菩薩は、悟りを開いておりません。悟りなんかは問題とせず、今、私どもと共に修行をなさっております。選仏場のシンボルであります。道元禪師は『正法眼藏隨問記』に、「心の

おもんばか

慮りを一向に投げ捨てて只管打坐すれば、道と親しみうるなり」という言葉があります。心に浮かぶ思いを全て投げ捨てなさい。そうすれば仏道そのものの行になるのです。今しみじみと噛みしめるときに、只坐るということの本当の意味が、ますます明々歴々となり、改めて反省されてくるわけであります。

「諸仏の仏道にある、覺をまたざるなり」

そういう坐禪を務めましょう。

平成二八年三月二七日 合掌

自を見ろこと

他のごとくなるの癡人あり

他を顧みること

自のごとくなるの君子あり

自を見ること佗のごとくなるの癡人あり。

佗を顧みること自のごとくなるの君子あり

このお言葉は、道元禪師の作品の中で有名な『典座教訓』の終わりの方にありますお言葉です。この書物は誠に初心者向きに、基本的なしかも重要なことを分かりやすく教えているという点で素晴らしい作品であります。

「自を見ること佗のごとくなるの癡人」、癡人といいますのは、所謂あのタワケ、今の言葉で痴呆とか阿呆とか言いますが、そういう悪い意味にもっぱら使われております。ところが仏教では、本来癡人というのは、仏さんの智慧に暗い人という意味なんです。仏さんとしての智慧、これは誰でも持っている。持っていないながら、宝の持ち腐れにしちゃっている。これが癡人です。で、それは己を見ることを他のごとく見ている。自分というものをつまみちやんと観ないで、他の事のようにウツケにしている。

それと対句になりまして、「佗を顧みること自のごとくなるの君子あり」、君子は最高・最上の人と言う意味で、その君子たるや、人様を顧て己を知れということでもあります。人様の良い所、或いは欠けている所、そういうところを見て自分の心、自分の在り方、自分の実践を矯正していきなさい。つまり自分の事をほったらかしておくような者は癡人である！人を見て、人様から学ぶ者が君子である。坐禪の一行にしても同じでありまして、心を常に自分の所に留め

ておくということが出来るかと、こういう人に徹底的に教えて頂く。

自分は直ぐ心が散乱してしまう。雑念の直ぐ虜になってしまう。「どうしてなんだ？心の置き所が悪いんだよ」。こういったことを真剣に考え、人様からあるいは古い方で泰然と知る方から引き出す、教えて頂く。これが大事ですね。ですから、己自身を究めるということは、人様からも教えて頂けることであります。人から教えて頂くことは、己自身のためでもある。こういうふうに、坐禪は坐禪堂において、乳水の如く和合しなくてはいけない！

皆と合同を一つにする大衆一如の世界であります。我がまま勝手な事が許されない世界であります。そういう一つの小宇宙にあつては、自分も他も一つでありますから、他から学び、自分から学ぶ。こういう道を学ぶという一点の姿勢で邁進する！その道場であります。坐禪以外の人には、「今、そういった行をしているんだ」、そういうことを改めて肝に銘じ、シツカリと坐りを確かくじ爾たるものにしたいものであります。

「自を見ること佗のごとくなるの癡人あり。

佗を顧みること自のごとくなるの君子あり」

平成二八年四月二四日 合掌

おほよそ仏祖の児孫

かならず坐禅と

一大事なりと参学すべし

これ単伝の正印なり

おほよそ仏祖の児孫、かならず坐禅を

一 大事なりと参学すべし。これ単伝の正印なり

『正法眼蔵』『坐禅蔵』の巻の一番最後のまとめのくだりであります。

「おほよそ仏祖の児孫」というのは、我々や皆様方の大先輩、坐禅を愛好してきた大先輩の流れを汲んでいる者という意味です。ですから今坐禅堂で坐っている方々は全部それに該当します。その「仏祖の児孫」、これは「かならず坐禅を一大事なりと参学すべし!」。坐禅が一大事、最も大切なこと、最も重要な実践、そういう風に学び行いなさい!と。

この坐禅堂は、一朝一夕にして成ったものではありません。常連の会員皆様方の大変なご苦労ということもありますが、今申したいことは、一千年或いは一千二・三百年の伝統のある禅門の坐禅堂である、ということでもあります。

太古の昔、坐禅はインド以来静かな岩窟の中であるとか、或いは木陰であるとか、そういった閑静な所でそれぞれ行われておりました。それがやがて建物の中で行われるようになり、中国の仏教の発展段階の中では、禅宗という一派が坐禅を中心とする仏教を繰り広げた。彼らはやがて坐禅の専門の道場を作り始めた。これが坐禅堂の始まりであります。そして、様々な試行錯誤を重ねた結果、皆様が今すわっているようなこの坐禅堂の形が整えられてきたのであり、

千年以上の歴史がある。その重みを背負って私どもは坐禅をさせて頂いておる。

ですから「これ単伝の正印なり!」。道元禪師のお言葉「単伝の正印」。仏祖から仏祖へ、先輩から先輩へと次々に伝えられてきた正しいお印であり、坐禅こそ禅を純粹に相伝えてきた正伝の目印なのだ! 今ここで坐っているのは自分ひとりの坐禅ではない、無数の大先輩方の坐禅を背景としている。そういった先輩方のいみじくも作り上げてきた坐禅堂の中で坐らせていただいている。ならば、私共も皆様方も一人ひとり正しい調身・調息・調心のお作法に則って坐禅をすれば、それこそ今仏祖がこの坐禅堂の中で坐っている。道元禪師が、正身端坐して坐れば即仏である!と仰るのはそういう意味であります。仏の坐禅をしなさい。どうせやるなら先輩方から伝えられているこの仏さんとしての坐禅をしましょう。

坐禅をする人でないとこの中には入れない! 坐禅をしなければ入れない! こういう神聖な場が坐禅堂であります。ならば、私共は先輩の教えられた所作に従って肅々と坐る。こういった原点をしかと確認し、ズシッとわが身に肯って坐りたいものであります。

「おほよそ仏祖の児孫、かならず坐禅を

一 大事なりと参学すべし。これ単伝の正印なり」

おほよそ心に

正信おこらば

修行し 参学すべし

おほよそ心に正信おこらば修行し参学すべし

『正法眼蔵』『辦道話』の巻のお終いの方の一節であります。「辦道話」の巻は、ご承知の方もおられますが、道元禪師がまだお若い頃、中国で禅を学び日本へ帰って来て、「これまで日本に伝えて来られなかった正伝の仏法、これを日本で広めたい!」、こういう強い意図のもとに京都で「辦道の巻」という書物をお作りになったのであります。

これは過去で、後になってから、『正法眼蔵』の中に組み込まれて参りますが、元来はそういう意図ではなく、単独の書物として烈々たる意気に燃えて撰述された一巻であります。禪師二〇代の撰述であろうと言われている一巻であります。その「辦道の巻」には、後半一八乃至一九の問答体が記されております。自問自答されているんですね。禪師自分で質問的な事を述べられ、それに対してご自分で回答を示されている。

その中の一つに「読経とか念仏の功德は大きいと言われているのに、只虚しく坐る、坐禅をする。それは何のためにするのか?」というご自分で質問を設けられて、その問いに対して、答えられているのが、「おほよそ心に正信おこらば修行し参学すべし」。

只虚しく坐禅しているなんて、とんでもない間違いだ!虚しいんではないんだ。自分で自分の実践する行いは信が無くてはいけない。信に基づいて絶対的な行として行なうんだ! 私共は兎角人に言われて、それを信じる、信じない、こういう振り回され方の事をしております。

そうではない。正しい信、正信というものは、人の言葉ではない。自分の行、自分の今行っていることに対する絶対の信が無くてはいけないんだ!それが坐禅の基本である。こういう意味で「この法は、人々の分上にゆたかにそなわれりといへども、いまだ修せざるにはあらはれず、証せざるにはうるることなし」というようなことも「辦道話」の中で強調されているのはご承知のとおりです。

誰でも素晴らしい法の命というものの、その真つただ中に生きているんだ!だが、実践しなかったらそれが生きない。その実践というものが正しい学道によつて現れるんだ!ですから、おほよそ心に正信を起こさなければいけない。正信が起これば、それが本物の修行になり、参学になるんだと。こういう意味のお言葉が、最初に申した意味の全てであります。

私共の坐禅は何のための坐禅でもない。言わば、「自分自身を徹底すること」がその坐禅であります。仏道として教えられたことを確信し、またそれを実践する己の行を信じて、絶対の信を置いて行ふ。これが無いと、何一〇年坐禅をやってもなんていうことはない。たった一回の坐禅でも正信の坐禅ならば本物であります。これが道元禪師の仏法であります。

「おほよそ心に正信おこらば修行し参学すべし」

平成二八年六月四日(一夜接心) 合掌

道心ありて

名利をなげすてん

ひといるべし

いたづらに

まことなからんもの

いるべからず

道心ありて名利をなげすてんひといふべし。

いたづらに、まことなからんもの、いるべからず

『正法眼蔵』『重雲堂式』の最初の一言でございます。「重雲堂式」という一巻は、普通の『正法眼蔵』の各巻とは全く異なっておりまして、二一カ条の条文で、何々すべしとか、何々すべからずという諫めの言葉、勧めの言葉からなっているであります。「重雲堂」、これは坐禪堂が一つではもう間に合わないくらい大勢の方が常に来るようになって、もう一つ第二坐禪堂を作る。その第二坐禪堂のことを重雲堂というのであります。中国以来のこれは伝統でございます。

道元禪師が、京都の宇治の興聖寺、正式には観音導利院興聖玉林禪寺と申しますが、このお寺が建てられたのが道元禪師参四歳のころですね。その時に当然坐禪堂が出来ております。ところが、段々大勢の方が来られて一つでは間に合わない。そして、もう一つその後ろ側に重雲堂を建てた。そして、初めの時の坐禪堂のルールも勿論有ったんであります。現今伝えられておりませんで、この重雲堂が建てられた時に重雲堂式という二一カ条の掟、決まりといったものが作られた。

その第一条が一番最初が、「道心ありて名利をなげすてんひといふべし。」「いるべし」というのは「このお堂の中に入るべきである!」。つまり、重雲堂に入る者は、道心があつて名利を投げ捨てようとする心構えのある人でなくてはならないということであります。道心とは菩提心であります。菩提心というのは

切々とした道を学ぼうとする切なる心がけであります。

逆に、「いたづらに、まことなからんもの、いるべからず!」と。「只興味本位で坐禪をしてみよう、などの誠実な心が欠けているものは入つてはいけませんよ」、という厳しい掟であります。この坐禪堂へは、たといご寄付をされた檀家の人でも、坐禪をしない人は入れない、覗くことも許されない。坐禪をするという堅い心構えの方でないと入れない。

この坐禪堂の入り口には七カ条の条規というものを掲げてございます。その条規の一番最初は、坐禪堂は公界くがいの道場であり、誰にでも解放はされるんだ。けれども条件が付いている。「修しゆ道者だうしやには常に解放を惜しまず!」とございます。それはこういう伝統、宗教文化を担っている一翼であることから、第一条が坐禪堂の解放に条件が付いているのです。

私共、皆様方は道心があつて今坐っている。道心があるからこそ、この坐禪堂に坐つておられる。道心は毎回くこれを高めていかなければ退いてしまふ。一回く道心はうしんを発するのであります。そういう気持ちで、この神聖なる道場を道心しやうしんという心で莊嚴したいものであります。

『道心ありて名利をなげすてんひといふべし。』

いたづらに、まことなからんもの、いるべからず

誰か識る蒲団禪板の上

鑊湯爐炭

自ずから清涼

誰か識る蒲団禪板の上、
鑊湯爐炭自ずから清涼

『永平廣録』第七卷の一番最後の結びのお言葉であります。

「誰か識る蒲団禪板の上」、誰が一体分かるだろうか、殆んどの人はこれを理解し難い。「蒲団禪板の上」、これは坐禪堂の単の上と心得てよろしい。皆様方が今坐っている坐禪堂の一段と高くなっている単の上で、そこでは坐蒲を敷いていますが、坐蒲とは言わないで昔は蒲団と言った。「禪板」は禪の板と書きまゐす。坐禪をするときに、ちよつとした支えとするものが昔はあつた。現在は使つていませんが。「蒲団禪板」で坐禪堂の単の上と理解すればいいわけでありまゐす。

その単の上というのは、いうまでもなく只管打坐の坐禅をする場です。その上の風光といえは「鑊湯爐炭」、かくとろたん「鑊湯」は煮えたぎった湯、釜の中の煮えたぎった湯であり、「爐炭」は勢いよく燃えている炉端の火です。何を表しているかといえは、「鑊湯」は罪人を煮殺すための釜の湯、「爐炭」の方は焼き殺すための炉の火であります。現実には釜茹でだとか焼き殺すといったことは、大昔の凶暴な者しか行わなかったであります。つまり地獄では常に行われている。そういった鑊湯爐炭の並ではない苦しみ、地獄の苦しみというものを表現した言葉であり、禅のほうではよく使われていた言葉であります。

その地獄の苦しみが自ずから清涼。我々は、地獄のそういった苛まれる苦しみ程ではないにしても、皆それぞれの人生において、毎日毎日様々なしながらみに取りつかれている。悩みや苦しみを背負つて生きております。人生決して楽

ではない、苦しみの連続である。生涯苦しみの連続！

その地獄の苦しみというのが、今この坐禪堂の中で単に上がって坐つているときは自ずから清涼！　こういう坐禪でなければならぬし、坐禪は本気でやれば皆そうなる。何故ならば、只管打坐の本証の坐禪というものは、私どもの身体と呼吸と心を整える事であります。普段のしがらみというものから抜け出し、忘れ去つて、本来の己に帰る！　本来の己に帰りますと、身体を整え、呼吸を整え、そして心が整うということになると、自ずから清涼である。

実は、この『永平廣録』の上堂の一段は、道元禪師がご自分の父親、堀川大納言源通具公の亡くなられて、二七回忌の報恩のために上堂をされた時のお言葉であります。父の恩に報いる為にはどうしたらいいか、それは非思量の坐禅であると、とくとくと説かれた最後に「誰か識る蒲団禪板の上、鑊湯爐炭自ずから清涼！」と結ばれたのであります。

私共は皆様方は誰の為に坐禅をしているのか、己の為か、報恩の為か、そういう為坐禅ではないといえませんが、今現にここで坐っている、有難いことであります。暑くなろうと涼しくなろうと、常に清涼でなければならぬ。こういう坐禅の在り方を今ここで実現いたしましょう。

「誰か識る蒲団禪板の上、鏝湯爐炭自ずから清涼」

平成二八年七月二四日 合掌

赤肉団上に

一無位の真人有り

常に汝等

諸人の面門より出入す

赤肉団上に一無位の真人有り、

常に汝等諸人の面門より出入す

『臨濟録』の上堂語第参番目の、あまりにも有名なお言葉であります。『臨濟録』は、臨濟宗の開祖とされております臨濟義玄禪師の説法を集めて編集した書物です。私は学生の頃初めて岩波文庫本でこれを読み、一気に読み終わり、何とも言えない感慨に打たれました。それ程迫力のある凄まじい言葉に鑢められていたというのが『臨濟録』の特徴であります。

「赤肉団上に一無位の真人有り」、「赤肉団上」というのは、我々の肉体、生身の体であります。そこには「一無位の真人有り」、無位というのは、ランク付けのしようのない、大きいとか小さいとか、優れているとか劣っているとか、そういう区別のしようのない、一切の限定を超えた真実の人。真人というのは、道教で太古から言われている言葉ですが、臨濟禪師のおられた河北地方は、道教の盛んだった所です。それで、この言葉を用いて仏教を現わす事をやってのけたのが臨濟であります。

そして、それは「常に汝等諸人の面門より出入す」、これは門人に行った言葉ですから、お前さんたちの面門、これは六根であります。六根は、眼耳鼻舌身意、目玉・耳・鼻・口・身体・心、これは感覚器官なんですね。人間にとって大切な感覚器官、そこから初中後出入りしているじゃないか。無位の真人って

のはそういうものなんだ。そこから、感覚器官を通して出入りしているもの、それがあなたの方の裸一貫の真人間の姿だ！ そうしますと、私共の現に働いている真実の人、その自覚というものが仏法そのものであるということを臨濟は言わんとしているんであります。向こう側にあるものを、こっち側から見るとやない。見るものが真人なので、こちら側の全てが真人である。すると臨濟の言われた真人というのは、所謂禪一般で言う「本来の面目」であります。

この躍動している命の働きであります。それを、ズシンと肯う事が出来るかどうか。普段生活にあくせくしている時は、それどころではない。ですが、一旦坐禪堂に入って世間的な事を全て止めて、そういう事に頭を働かせない。本来の自分に戻る！ その時に真人が発揮されるのであります。

ですから、道元禪師も「仏道を習うというは自己を習うなり」、全く同じであります。向こうではない。こちら側なんです。こちら側に全部引き寄せる。己の今生きている生き様、これを自覚することが「仏道を習う」ことであります！ 言葉は違い、時代は違っても臨濟の言われることと、道元禪師のお言葉とピッタリ一致しているのであります。我々は坐禪のとき己の真人、これが発揮されている。この様を篤と自覚したいものであります。

「赤肉団上に一無位の真人有り、常に汝等諸人の面門より出入す」

平成二八年八月二八日 合掌

功の多少を計り

彼の来処を量る

功の多少を計り、彼の来処を量る

食事を致します時に唱える「五観之偈」の最初、「一つには」とお唱えするお言葉であります。

道元禪師の修行道場における基本的なルールを集めた『永平大清規』という書物がございます。そのなかに食事をいただくときの心構えとルールを定めた『赴粥飯法』があります。その中で、食事を頂く直前に唱えるお言葉が「五観之偈」であり、その最初が「功の多少を計り、彼の来処を量る」であります。

功というのは人様のお手数、大変な手数と時間が費やされてこの食事が食膳に供せられている。当然であります、改めてその恩恵を思うということでもあります。「彼の来処を量る」も同じような意味です。「来処」は由来、縁という意味で、食事を下さった人、そういう様々な人に感謝するという意味です。

これは考えてみますと食事だけではない、我々の行事全般について同じことがいえる。今、坐禪をしている坐禪ができるその功、その手数、時間、準備、そういったものは誰がして下さっているのか。直接には年番幹事さんのお陰であります。そして、様々な器具やらお掃除をされる方々のご苦労、そういう力によって気持ち良く坐れる。これを「計る」という。

道元禪師は、坐禪は慈悲の心を抱くことが根本であるといわれる。こういう教えをお師匠様の如浄禪師から頂き、よほど心に銘じたのでありましょう。坐

禪は自分の心の安らかなものをつくる。だがそれだけではない、功の多少を計って今坐れるというのは自分だけの力ではない、殆んど百パーセント他人様の力だ、これを慮らねば駄目である！

「彼の来処を量る」、様々な由来と縁によって坐らせて頂いている。それは建物を建てて下さった大工さんであり、そのための浄財を喜捨された先輩の方々のお力添えによって出来たこと、これは直接・間接に浄財を出した方、出さなかった方の問題ではない。四五年も前からこの坐禪会を立ち上げられ、参禅会を盛り上げてこられた諸先輩の血涙がこもっているから、その伝統の力が四年前に結集して坐禪堂が完成したのです。何百とも或いは千人にも届くような大勢の方の伝統の力が結集してこの建物ができ、ここに坐られておる！それを噛みしめ感謝しないで、どうして自分がここにおられましょうか。

坐禪は、自己探求の個人的な悟りであるといわれている。それはそうです。しかし、その中に共同体と社会性と伝統と様々なものが内在している。だからこそ、道元禪師は坐禪は慈悲の心を抱いていくものでなくてはならないと仰っており、瑩山様も同じようなことを言っておられます。慈悲の心、これが養われなくてはならない。このことをよくよく噛みしめて坐りたいものであります。

「功の多少を計り、彼の来処を量る」

平成二八年九月二五日 合掌

おほよそ梵心得道

みな刹那生滅する

ものなり

おほよそ発心得道　みな刹那生滅するものなり

『正法眼蔵』『発菩提心』の巻の一節であります。

「発菩提心」の巻、これは菩提心を起こすということの意義、その有様とされた一巻であります。「おほよそ」は大体、そもそもといったような意味。「発菩提心」、発心得度と同じ様な意味であります。発心得度ということはどういう性格をもっているかという、皆刹那消滅するものだ。刹那というのは、時間の単位では表せないくらい短い瞬間であります。

よく一般に刹那という言葉を使いますが、刹那と言った途端にとつに終わってしまったっている。0.000何秒といつても、刹那ということを表現出来なくらい短い時間である。その刹那の間に消滅している。生まれて来たり無くなったりを繰り返している。これが発心得度というもののありさまである。

発心得度というのは「発菩提心」と同じような意味です。では「発菩提心」というのは何かと言えば、菩提心を起こすこと。菩提心というのはただのやる気ではない。道を求める心と言つて宜しいでしょう。道を求める心というものを常に起こさなくてはいけないということを、道元禪師は他の所で「百千万発の菩提心を起こせ！」と強調されております。なぜならば、刹那に消滅しちゃうからなんです。刹那に流転してやまないこの一年／＼というものが何のことはない発菩提心なんだ。

だったら、発菩提心は刹那に起こさなくてはならないということになります。生滅の滅に負けていたら生はない。ですから百千万発の菩提心を起こす、

生ということをしなくてはいけない。皆様方、如何ですか？菩提心を常に起こしておられますか？起こしていないとすれば、滅・滅・滅の連続なんです。どんどん減つて行つて無くなつてしまふ。それに負けずに生・生・生！これを連続していかなくてはならない。発心が常に生・生・生で滅に負けないと、発菩提心というものが確たるものになります。

発菩提心を詰めて発心といいます。発心が起これば、それは仏としての命の働きがたちまち現れるんです。仏さんとしての命、これが現れる。とすれば、我々は坐禅の時ぐらい、常に発心を起こさなくてはいけない！日常生活の間に、常に発心を起こすということは意識してはできません。発心は無意識の中に起こすということでありましょう。だが、坐禅の時は、発心・発心・発心でなくてははいけない！

これも意識しないで、目的視しないで、発心の塊になる。これだけで良いのであります。余計な心の計らいではない。本来の己、本来の自己に徹する行、これに徹すれば、自ずから発心が湧き上がります。さあ、やる気なんてもではなくて発心ずめの坐禅、こういう坐りに徹したいものであります。

「おほよそ発心得道　みな刹那生滅するものなり」

平成二八年一〇月三日　合掌

ただ仏法祖道と

自己の身心にあひちかづけ

あひいとなむとよろこび

のぞみこころぞすべし

ただ仏法祖道を、自己の身心にあひちかつけ、 あひいとなむをよろこび、のぞみ、こころざすべし

『正法眼蔵』『自証三昧』の中の一節であります。このお言葉は何を示しているか。仏教を学ぶということは要するに、己の身体も心も法に近づけて、近づけるだけでなく、あひ営むという実践を通して法の喜びを抱くように心がけなさい、ということでもあります。

坐禅を何のためにやっておられるのか、「為坐禅」ではない「無所得・無所悟の坐禅」である！長くやっておられる方は勿論、一・二回の方でも大体心得ていることあります。何も求めない坐禅、無所得の坐、悟りなんかも求めない無所悟の坐であります。ただそういう坐禅をやっている、形式的に足を組み手を安置し、背筋を伸ばし・・・教えられたままにやっている。こういう坐禅をしているということ自体が、仏法の、仏道の、完全な凝縮された実践であります。

だが、私共のやっている坐禅は、少なくとも仏法、仏道である。そうである以上、この坐禅のときは日常的な喜怒哀楽を離れた営みでなくてはならない。ほかの事を色々考えながら坐禅をやっても何にもならない。考えながらやるのであれば、坐禅をしていない方がちゃんとした考えが浮かぶ。坐禅中はそれを止める、こういう普段の日常生活と決別した行でなくてはならない。

仏法を学ぶという学び方は、「ただ仏法祖道を、自己の身心にあひちかつけ」

と、道元禪師はおっしゃる。もっぱら仏祖が教えられ実践された行、これは向こうに行があるのではない！自分をその行の中にしっかりと近づけ、自分の心と身体にびたつと一致するようにする。そして坐禅をいとなむ、それが喜びでありそしてまたそうあることを、いつも望み志すという心構えで実践する。

例えば身体は結跏趺坐、半跏趺坐をして背筋を伸ばし腹式呼吸を行い、坐禅らしく振る舞っている。だが、心は遊離している、それでは何にもならない、心を近づけなさい！という教えであります。そして道元禪師はこの「自証三昧」の巻のこのあとで、「これを生々をむなくすこざるとす」と、こういうすごい言葉を述べられている。こうした仏法のいとなみをするのが、生涯を虚しく過こさないということなのだ！

坐禅の時は坐禅に徹するが、普段はそれから一八〇度離れている、そういうことではいけない。坐禅が日常生活の中に浸透し、日常生活の延長としてある。こういう日常生活の営みをこそそのぞみなさい。よくよく心に銘じ、仏道としての本当の坐禅に徹したいものであります。

「ただ仏法祖道を、自己の身心にあひちかつけ、

あひいとなむをよろこび、のぞみ、こころざすべし」

この法は人々の分上ゆたかに

そなわれりといえども

修せざるにはあらわれず

証せざるにはうることなし

この法は、人々の分上ゆたかにそなわれりといえども、

修せざるにはあらわれず、証せざるにはうるいとなし

『正法眼蔵』『辦道話』の巻の有名な一段であります。この法というのは仏心・仏性、誰にでも豊かに備わっている。だが、「修せざるにはあらわれず、証せざるにはうるいとなし」。

「修」は修行であります。仏法の行を行わなかったら、それは現れることはない！ 仏心・仏性と言いますと、体の何処かに備わっていると言う誤解を受けます。これは臓器ではないんですから、命の根源とでも言うべきものです。それが豊かに備わっている！

備わっているんだけど、誰しもが行を実践しないと現れ出さない。何か素晴らしいものを持っているだけでは何の価値も無い。人間は金目の物、見た目に美しい物、そんなものを身に着けていると、なんか嬉しくなってフワフワした気分になる。そういう類の物とは似ても似つかない。仏心・仏性、これは仏法の実践をする時に、これが現れ活躍するんだという意味であります。

ですから、坐禅は仏法を実践する根本であります。釈尊がお悟りを啓かれたのも、坐禅をして一見明星の時にハッと悟られた。また、人々の前で説法される時は、常に坐禅を組んでおられた。坐禅を組んで、仏心・仏性が丸出しにな

った禅定に入ったときのお姿、ここから珠玉のようなお言葉が披露されたのであります。そのためにこそ、後に仏教という教えが残され、広まることになる。こういう有難くも尊いのが釈尊の一見明星でございます。

私共は釈尊の禅定には遠く至らないまでも、それでも同じ坐禅を実践するという事において、同じ釈尊のお悟りのかけらを維持することが出来る。「修せざれば」ではなく、今修している！ 修しているから現われ、何時の間にか身にくのであります。

本日、成道会の良き日にお互いに坐を結び、仏法を修することが出来る幸せを、努々ゆめゆめないがし蔑ろにしてはならないと思ふものであります。

「この法は、人々の分上ゆたかにそなわれりといえども、

修せざるにはあらわれず、証せざるにはうるいとなし」

平成二八年二月四日（成道会） 合掌

仏法には

修証これ一
等なり

仏法には、修証これ一等なり

『正法眼蔵』『辦道話』の巻の有名な一説であります。

「辦道話」の巻という一卷は、本来は『正法眼蔵』の中に組み込まれていたのではなくて単独の書物でありました。道元禪師が中国から日本へ帰られて正伝の仏法というものを伝えられました。これは何宗というものではない。正しく釈尊から伝えられた仏法と言う意味であります。これを日本で根付かせたい、その中心は坐禪であるということから、それを書物に著された。これが「辦道話」という一卷の書物であります。

その「辦道話」の中心は坐禪。その坐禪の骨子は修証一等ということであります。それ以前における中国の坐禪は皆悟りを啓くための坐禪、それに対して道元禪師は、坐ること自体が悟りである！悟りからの修行である！こういう當時としては破天荒な教えを、日本で初めて体现されたのであります。

ですから、この「仏法には、修証これ一等なり」というお言葉の前には、「修証は一つにあらずと思える。すなわち外道の見なり」。修と証、実践と悟りであります。これが一つではないというのは外道の見解である！そうではない。この言葉に続いて「仏法には、修証これ一等なり」。一等というのは一つに等しいということであります。修と証を分けない、一つのものである。ですから、このお言葉に引き続いて「いまも証上の修なるがゆえに、初心の弁道すなわち本

証の全体なり」。これまた、素晴らしく有名なお言葉が続くのであります。

今ここで坐っている。これは証上の修である。悟りの上での修行なんだ！だから初心者であろうとベテランの方であろうとそんなことは一切関係ない。

ひたす。

只管懸命に坐る。それこそ本証、本来悟っている姿の全てである！こういう素晴らしい宗教観・実践観であります。私共は幾らこういうことを聞いても読んでもなかなかズシンと納得出来ない。納得するには坐るしかないんですね。実践以外ない！身体で納得するということです。

つまりは「坐ることは悟りなんだ」という信念、これを確固たるものにしていく。これが我々の坐禪でなくてはならないという教えであります。理屈ではないんですね。ただ只管坐る、それが悟りだ！そこから様々な日常生活の意義が拡大してまいります。要するに根幹は坐禪であり、それは悟りの坐禪であるという有難くも素晴らしい尊いお示しであります。

年末だろうと正月であろうと関わりなく、坐禪は悟りからの坐禪であります。坐禪をしている時は悟った姿の現れなんだ！という強い堅固な実践・精神で坐りたいのであります。

「仏法には、修証これ一等なり」

平成二八年二月二五日 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・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『正法眼蔵』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
- 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 一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月三日(土)～四日(日)
- 一、成道会 坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は一二月三日(日) 午前九時より
- 一、他の行事 涅槃会(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、午後一時より

施食会(八月一六日)手伝い。歳末助け合い托鉢(本年は一二月一七日(日)午後一時より)

歳末煤払い(一二月例会後)

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

及び第一日曜と第二土曜の午前十一時から正午まで

「刊行」

- 一、『明珠』 年二回(四月八日と一〇月五日に発行)、会報誌
- 一、『口宣』 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.ryusenin.org/>】

天徳山龍泉院
住職 椎名宏雄老師

口 宣

〈第一九号〉

平成 29 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/>