

天德山龍泉院

住職 椎名宏雄老師

平成二九年

口宣

第二十号

龍泉院參禪會

「口宣」……師が学僧に与えらる、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」

『正法眼蔵随聞記』、『傳光録』、『証道歌』などかゝの寶石のような一節をとり上げてわが易い教訓として下されています。

このご老師の「口宣」を拝聴しますと正身端坐して坐ろうと心がります。

「口宣」 目次

この法は人々の分上にゆたかにそなは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	— 『正法眼蔵』「弁道話」 —	5
且く存命の際だ業を修し学を好まば只仏道を行じ仏法を学すべきなり	— 『正法眼蔵随聞記』 —	7
生死の中に仏あれば生死なし	— 『正法眼蔵』「生死」 —	9
学道の人は吾我の為に仏法を学することなかれ只仏法の為に仏法を学すべきなり	— 『正法眼蔵随聞記』 —	11
坐禅はすなはち安樂の法門なり	— 『正法眼蔵』「弁道話」 —	13
仏祖の道は 只 坐禅なり 他事に順ずべからず	— 『正法眼蔵随聞記』 —	15
法門を能く心得る人は、必ず強き道心ある人よく心得るなり	— 『正法眼蔵随聞記』 —	17
行も亦禅 坐も亦禅 語黙動静体安然たり	— 『証道歌』 —	19
万法すすみて自己を修証するはさとりなり	— 『正法眼蔵』「現成公案」 —	21
修証は一等なり	— 『正法眼蔵』「弁道話」 —	23
切に忌む道を求むることを 只自己を保任すべきなり	— 『伝光録』 —	25
生をあきらめ死をあきらむるは仏家 大事の因縁なり	— 『正法眼蔵』「諸悪莫作」 —	27
吾我を離るゝには無常を觀ずる是れ第一の用心なり	— 『正法眼蔵随聞記』 —	29
学道の人は後日をまちて行道せんと思ふことなかれ	— 『正法眼蔵随聞記』 —	31

この法は人々の分上にゆたかた
そなたはなごころごとく
修せざるにはあはれ
証せざるにはいふこと

この法は人々の分上にゆたかにそなはれりといへども

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

『正法眼蔵』『弁道話』の巻の、一番最初のくだりに出てまいります有名なお言葉であります。「弁道話」の巻というのは、道元禪師が中国へお出でになられて正伝の仏法を修得され、日本へお帰りになって間もなく撰述された「坐禅というものが正伝の仏法である」ということを天下に知らしめようという、若い意気軒高な時期に著された作品であります。

その最初に、「この法は、人々の分上にゆたかにそなはれり」とあります。この法というのは、このくだりの直前にある、佛々祖々、歴代の仏教の素晴らしいお祖師様方が、お釈迦様からずっと伝えられてきたものは何かというと、自受用三昧という悟りの心境であります。悟りを得るため、「ため」というと語弊がありますが、悟りを得るのが仏教の本来の在り方である、原初的な宗教であります。

それを代々の仏教の偉大な先輩が導き教えて、又次の人、次の人と受継がれてきたその自受用三昧。そこから表現できないそくそくとした悟りの素晴らしい心境・境涯、これこそ仏教の真髄であります。そしてそれはどんな人にも具わることが出来るものであり、ここが大事なところですよ。特定の人、身分、職業、性別、学歴、そんなものに全く関係なくお悟りの境涯は誰でも身につくものであります。それは「修せざるにはあらはれず、

証せざるには得ることなし！」実践しなければそれは身につかず、実践することよつてのみ、いつしかそうした素晴らしい心境が身につくのです。だからやらない者には分らない。修するは修行の修であり、この修の内容こそ坐禅であり、だからこそ坐禅は仏教の正門であります！こういうことが「弁道話」の巻の一番最初に書かれています。

私たちは今ここで坐禅をしている、普段の日常生活とは言うまでもなく異なる。坐禅堂の中に、それも正規の造りであります伝統的な坐禅堂の中で坐らせて頂いています。この我この今この身の有難さを身に受けて、教えられた坐禅の作法によりじっくりと坐る、その時に「修せざるにはあらはれず、証せざるにはうるることなし！」これは逆のことを言っているのです。裏を返せば、「修行すれば現われ、証すれば得る」、ということでもあります。即ち修証が今あらわれているのだ、それ以外に坐禅はない！これが弁道話の教えの骨子であります。

私どもは今、悟りの境涯から出発している。この悟りの境涯をないがしろにしたくない、汚したくない。そういうじっくりとした坐禅、これを我がものとして続けていきたいものであります。

「この法は人々の分上にゆたかにそなはれりといへども

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」

且く存命の際だ

業を修し学を好まば

只仁道を行じ

仁法を学す(ま)なり

且く存命の際だ業を修し学を好まば

只仏道を行じ仏法を学すべきなり

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。『随聞記』という書物は、道元禪師が三〇代の半ばの頃お弟子様の懐装禪師の素朴な質問に答えて懇切丁寧に教へ示されたお言葉と書かれております。その懐装様が亡くなられた後、後の方が遺品を整理したらば、様々なメモが見つかった。それを見たら道元禪師から教へられた言葉が書きつけられているものがあつた。そこで、これを書物にして修行僧たちに分かち与へた、それが『正法眼蔵随聞記』であります。

その中の一節に「且く存命の際だ」と。「且く」という語には、「私たちは何時までも生きていられない。今仮初にも生かされております間」という意味があります。この今元気で坐っている自分がズーツと同じ状態であるなんてトンデモナイことです。だから「且く存命の際だ」と、道元禪師だつて三〇代半ばから後、二〇年ほどしか生きられなかつた。昔の人の寿命に対する感覚なんでものは、現代人にはとても及びもつかない。

寿命も短ければ、悪い時になるともう命がない。三〇代半ばでもう老々なんです。その時点で、「業を修し学を好まば」と、なにか打ち込む仕事をする、或いは学ぶものをシツカリと決めて学ぼう、と思つたならば、「只仏道を行じ仏法を学すべきなり！」仏教を信じ、仏道を行へ、仏法を学ばな

さい、と。

職業は沢山ある。学ぶべきものも無限にある。だが、その中で仏道を行う事が最高だ。仏法を学ぶことが一番優れている。いろんなことは、もう手を出したつて駄目なんだ。一つの事に専修しなさい。三五歳の方が言われた。懐装さんはもう四〇歳に近かつた。あと寿命は長くても一〇年だと思つている方にそう言われた。現代人は、それからしますと比較にならないくらい寿命が長い。ですから、中年になつて、高齢者になつて、まだウロウロしている人が結構おる。

先だつて五〇歳の方が奥さんを亡くされた。ところが悲嘆して自分の職業も止めてしまつて、今プラプラしている。あなたはまだ働き盛りの真つただ中じやないか、これからの人生、昔だつたら人生五〇年、「且く存命の際だ」しか、仏道を学び行ずる事が出来ないんだ！

折角私共は素晴らしい教へに導かれております。そういう事を本当に身にしてみ感じて、もう先は無いんだという切々たる思いでもつて坐禪に打ち込む。仏道を学ぶ、こういう覚悟で坐りたいものであります。

「且く存命の際だ業を修し学を好まば

只仏道を行じ仏法を学すべきなり」

平成二九年二月二六日 合掌

生死の中に

仏あれば

生死なり

生死の中に仏あれば生死なし

『正法眼蔵』「生死」の巻の一番最初のお言葉であります。

また、『正法眼蔵』の中の素晴らしいお言葉を集めて編集した「修証義」の第一章の一番最初にもこの語句がある。そのくらい道元禪師のお言葉では非常に重要で大切な意味を持った語句として、禪門で扱われているお言葉です。

「生死の中に仏あれば生死なし」。短い言葉ですが、この中に非常に深い意味が込められている。「生死」というのは「生きる」と死ぬ、或いは「生まれる」と死ぬ」と考えてもよろしい。いずれにしても人間は誰もこの世に生まれてきて一生涯を終えて死を迎える。生死ということは、分かり易く短刀直入に言えば人の一生涯、生れてから死ぬまでの人生です。その人生が実は楽ではない、お釈迦様は苦であると仰っています。

何故かといえば人間の生涯、一生というものは迷いの世界であり、迷いの世界にどっふりと身を置いている。思慮分別に明け暮れている人生である！よい車に乗っていい家に住んで、美味しいものを食べていい思いをして、という欲望は誰にでもあるが、まゝにならない。そこに苦が始まる。苦の元はそういった我々人間が欲望をこらすところにある。

ですから、生死流転・生死事大・生死の海・生死涅槃といった生死がついた大切な言葉が沢山ある。道元禪師は、その生死の中に仏さんがある、仏が何時もついている、だからこそ、生死というものを、しがらみの人生

を超えていけるのだ！と言われる。「生死の中に仏あれば」、あるからこそそれを超えていける。仏様があるからこそ生死を超えられる！

私共のしがらみの中に仏がある、普段は仏があることは中々自覚できない。ですが、北陸の方が大洪水になったとき、バスの屋根の上に避難した人達がいた。お互いに手を取り合い歌を歌い、今少しの辛抱だ、皆頑張ろう、と言って全員が助かった。ああいう時仏様が働き出しているのです。

人間が極端な状態に置かれたとき、正に大きな力が出てくる、これこそ仏様です。あのペルーで炭鉱の事故にあつた方は三ヶ月ぐらい救出できなうと言われたが、一カ月ほどで救出された。このときも中の人達が実に毅然とした信念のもとに、生き残るための人間の知恵を最大限に發揮し、仏教的に言えば仏様が動いて自分自身も他人様も助けた！正に「生死の中に仏がある」からこそその実話です。

その仏様というものを自覚し、その仏様によって坐らせられている。「生死」の巻の別のところに、「生死は仏の御命なり！」とあり、これを自覚するのが坐禅であります。今、私共は自分が坐っているのではない、仏様が坐っているのだという気持ちで、雑念に振り回されない。これが私共の只管打坐の原点であります。

「生死の中に仏あれば生死なし」

平成二九年三月二六日

合掌

学道の人は吾我の為に

仏法を学することなれ

只仏法の為に

仏法を学すべしなり

学道の人は吾我の為に仏法を学することなかれ

只仏法の為に仏法を学すべきなり

道元禪師のお言葉を集めた『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。

「学道の人」というのは道を学ぶ人ですね。仏教ではなく仏法であり仏道であります。その仏道を学ぶ人と言うのは実践する人です。端的に言えば坐禅をする人です。それは基本的な心構えとして「吾我の為に」、自分の為に仏法を学ぶことではいけない。自分の為、皆自分の為だと思っっているところがそれは仏法を学ぶ姿勢ではない。道元禪師の誠に厳しい根本を抉るようなお言葉であります。「自分のために仏法を学ぶな！」ということですね。

人間は目的があつて、その目的を達成するために物事を行う。と皆思っているわけでありませう。ところが、道元禪師は違う。少なくとも仏法を實踐する時はそれではいけないんだ。普段の行為・行動・実践、そういうものとは違う。非日常と言いますが、誠に非日常的な実践でなくてはいけない。何の為にかといえは、仏法の為に仏法を学ぶ。

澤木興道老師が「坐禅が坐禅を坐禅する」、こういう面白い事を言う。坐禅の時、自分が坐禅をするんじゃない。坐禅が坐禅をしている。坐禅は仏法の凝縮された営みであります。その凝縮された仏法を實踐する時は吾我というものが入り込んではいけません。自分、己、私、そういうものは全

く入り込まない。それを投げ捨ててはいけません。だから、「只仏法のために仏法を学すべきなり!」、こういうことになるのであります。

実はこの『随聞記』のお言葉の続きに、こういうことが言われている。仏法の為に仏法を学ぶ為の秘訣というものが書かれています。己の身心を残さず全て捨て去り仏法の大海に振り向けなさい! こういう意味のお言葉が示されています。自分の体で無い、自分の心でもない、そういうもの、体と心と持っているものを脱ぎ捨てる! そして今、仏法の大海にドップリ浸かっているようになる。これが大海に振り向ける、仏法の大海の方から自分に振り向けられると言っても良いですね。

己という意志も感覚も身体も全部無く、仏法が仏法を行じている。そんな言葉に酔っついてはいけません! 仏法の行になりきっているということ、宜しいですね。これが正身端坐の坐禅、只管打坐と言われるのは、そういう坐禅であります。只一人の者が坐っている。一人の者とも言えないものが坐っている。今自分は自分じゃないんだ! 自分の体でない。心も自分じゃない。そういう者がただ淡々と坐っている。それだけであります。

「学道の人は吾我の為に仏法を学することなかれ

只仏法の為に仏法を学すべきなり」

坐禪はすなわ

安樂の法門

なり

坐禅はすなはち安楽の法門なり

『正法眼蔵』「弁道話」の中の有名な一節であります。坐禅は苦行であり苦しい、何が苦しいかといえは、足が痛い、又背筋をピンと伸ばし続けているのは苦痛だ、どうしてこれが安楽なのか。全く逆のような印象を受けるのが普通一般で、だからむしろ有名なのです。

安楽の法門、法門というのは法の教え、仏法への入り口、これが安楽なのです。この意味がはつきり把握されていないと、坐禅を自分のものにすることは出来ない。安と楽を分けてみますと、安は安心の安、安らかという事です。

安らかになれるというのはどういうことだろうか？それは身体でいえば、動かない、身体を鎮めるということです！坐禅するときの左右揺身という、型にはまった動かし方という印象を受けますが、前後左右に大きく身体を動かし、五・六回動かしたら大体真ん中でピタリと止める。止めたら動かない！これが安です。そういう絶対的な動に対する止が安であります。

それに対して楽の方は心の在り方です。心の中であれやこれやを思う、そういうことを止めることです。心であれやこれやを考えることを止める、止めるのではなくて取り合わない！心の中で次から次へ色々な考えが浮かんでいきますが、考えようとさえしなければ、そういうのを繰り返すということになる、それで良いのです。

生きている以上は考えが浮かんで来るのは当たり前、不思量ではない、「非思量」というのはそういう事なのです。思量に非ず、それが心の方の楽であります。ところが人間は本来身体を離れて心はなく、心を離れて身体はない。心と身体は一体であります。嫌なことがあり、失敗が絶えないと食事美味しく頂けない。逆に何かの欲望が募ってくると、何とか手に入れたいと喉から手が出るほど欲しい。体と心が一体だからです。そうしますと安楽といっても安と楽は切り離せない。

どちらが狂っても両方が狂い、どちらか一つが欠けてもうまくいかない！それではどうしたら良いか、要するにちゃんとした大先輩から教わったことを守り続けていく以外にない。足が痛かったら組み直してもよい、呼吸が苦しくなったら大きく腹式呼吸をすればよい。そういったことを「いろは」に戻って、自分の身体が、心が、安定するように努めるのです！肝心なことは自分から色々な事を考えないこと、考えて行動を起こすという普段の生活を離れること、これが安楽の法門であります。

全ての感覚器官を坐禅の時は止める、消滅させる。感覚器官のとりこにならない！これが安楽の法門に繋がっているのです。鳥の声が聞こえる、聞こえるままでいい。何の鳥か、何処で鳴いているか、そういうことを考えない。ただ坐る、それだけで良いのであります。

「坐禅はすなはち安楽の法門なり」

仏祖の道は

只坐禪なり

他事に順ずべからず

仏祖の道は 只 坐禅なり

他事に順ずべからず

『正法眼蔵隨聞記』の中の一節であります。この件は、兎に角仏教の各宗、各派の実践の中で坐禅が最高最大の素晴らしい実践行である、ということ**を強調されておられる一段であります。**

「仏祖の道は、只、坐禅なり」。他に色々あるけれどもその中で坐禅だけが一番優れているんだという意味であります。「他事に順ずべからず」、他の事に時を費やしてはいけない。他の事に従っているよりも坐禅である。そしてこの後に有名な「坐禅は無所得、無所悟の端坐である。何にも求めない、悟りも求めない、得る所もない」、という只坐るという行が説かれます。道元禪師の教えられる坐禅というのは、ここがまた最大の特徴であります。無所得無所悟の禅！

宿無し興道と言われたあの澤木興道老師は、「坐禅は自分が自分を自分することである」、それは私が学生の頃、直に何度も聞いています。初めは何を言っているのかさっぱり分からなかった。でも段々に他のことも言われてみると、「ああ、これは人間が生きているということは他の事に気が取られている、時間を取られている、お金を使わされている。そして、自分というものを忘れていて。要するに他のものに振り回されちゃっている。何時までに何をしなくていけない。今日はコレとコレとコレをやらなくてはならない。そういうものが全くなく、本当に自分自身の時を持つていな

い。そういうことを澤木老師は仰っていたんだな」ということが分かって参りました。

本当に自分自身の時を持つているか？ 自問自答してみると、それはあっても僅かだ。坐禅は、坐禅の時は全てそうなっているんですね。全く他のことをシャットダウンして自分に徹する！これが「他事に順ずべからず」ということなんですね。道元禪師の教え、そのままに澤木老師のような方は行じておられた。これが、無所得無所悟の只管打坐であります。

良き人の教えに身を任せる。素直に行を立て、そして只坐っている自分があるだけ、他のものは関係なし！という坐禅であります。そして、何になるのか？ これはまたいけない。何になるとか求めるといふことを止めることなんだ！ただ、決められた時間坐る。妄想が湧いてきたって取り合わなければ良いんです。色んな考えが浮かんでくるのは当たり前、血が巡っている以上頭の中に様々な考えが浮かんでくる、取り合わない！

この一夜接心、いみじくも七炷坐る時間です。あるいはは作務、あるいは読経、あるいは講義、さまざまございますが、皆その坐禅の形の変った行であり、中身は坐禅であります！こういうつもりで今年の一夜接心を坐つて参りたいと思っております。

「**仏祖の道は 只 坐禅なり 他事に順ずべからず**」

法門を能く心得る人は
必ず強き道心ある人
よく心得るなり

法門を能く心得る人は

必ず強き道心ある人よく心得るなり

この『正法眼蔵隨聞記』の件は、「仏道を行ずるということについては、迷いがあつてはいけない。確たる信念、信仰があつて仏道を行じなければなんにもならない!」、ということを抑っています。

その中で、「法門を能く心得る人」、法門というのは禅門と言つて宜しいですね。禅門の教えです。その禅門の教えを「能く心得る人」、理解している者は「必ず強き道心ある人よく心得る」。なにも知らない人が坐禅をするということよりも、仏道を学びながら坐るといふことが肝要である。といふのは、坐禅さえすれば、他の事は何にもしないで良いんだということではないんですね。道元禪師はやはり基本として、教えを学びなさいという意味が含まれている。

坐禅をしようと思ふ方は、多少は仏教の心得がある人が多いのでありますが、中にはお子さんであるとか、学生さんであるとか、仏教のブの字も学んでいない、そういう方は白紙の状態から坐る。それよりも、やはりちよつぱりは仏教や禅の教えを知つて坐るといふの方が宜しい。

ですから、教えを良く理解している者は必ず強い道心のある人なんだ! この道心があるからこそ仏教を学ぶ、教えを身に付ける、こういう姿勢が保たれてくるのであり、また、教えを身に付けるからこそ、実践を真剣に行う! こういう車の両輪のような働きをする、これが理想的な縁起。

ところがその理想があつても無くても、仏道を行ずるといふことの基本に迷いがあつては駄目だ! 迷いというのは、我々があれこれ頭の中で迷っているというよりも、仏道の教えというものに対する不信心。禅ではこんなことを言うけれども、自分はこうだとか、それが迷いですね。私には出来な道理だとか、勝手に決め込んでしまう。そういう自分勝手な先入観を交えたことが迷いである。それでは駄目なんである!

道元禪師は、仏教の一番素晴らしい教えであるところの慈悲とか智慧ということ、これでさえ、仏道にはみんな具わっているんだ! 仏道を行うことによつて慈悲も智慧も身につくんだ。今までそんなものは欠片かけらも無いと思つている人でさえ、道を行すれば自然に身に付くんだし、得られるんだ! その根底には道心が無くてはいけない。これが無いと坐禅をしても何も身に付かない。

ですから、私共は道心から出発して坐禅を始めている。だが、道心といふものは退化するんです。常に百万発の道心を発せおこ! というのはそこなんです。毎回／＼坐禅をする時この道心を発す、そういうつもりで坐る。これで本物になります。

道元禪師が教えられるその辺を、まさに自問自答して一回こっきりの坐禅、これを本物にしたいものであります。

「法門を能く心得る人は 必ず強き道心ある人よく心得るなり」

行も亦禪
坐も亦禪
語黙動靜体安然たり

行も亦禅 坐も亦禅 語黙動静体安然たり

『証道歌』の中の二節であります。『証道歌』は、六祖慧能禪師のお弟子さんである玄覚和尚という方の作品とされています。その方に流暢な偈頌というスタイルの長い詩がありまして、これを『証道歌』といいます。その中の二句であります。

「行も亦禅 坐も亦禅」、行は言動、動いて人間が何かを実践すること、行動を言います。この行動をすることも禅であり坐も禅、坐禅は禅に決まっています。それに対して他の様々な行、行というのは仏教の教えに従った実践という狭い意味と、生活一般という広い意味がありますが、ここで言われる行は生活全般全体という意味であります。その中に、禅の精神がみなあるのだ！

禅は坐禅という根本的な行によって深められる、或いは身につける。だが、その他の一般的な生活万端とも無縁ではない。全て真面目に余念を挟まず懸命に努力すること、そういったことの中にも禅というものがあり自然に養われる。六祖慧能禪師以前の禅は、殆んど「坐禅」でした。農耕生活を営む中にも修行があるのだということが、四祖道信・五祖弘忍という六祖以前のお祖師様達によって、唐の時代の初めに意識されたけれども、言葉として「行も亦禅 坐も亦禅」とは言われていなかった。これが出てくるのは六祖慧能禪師以後のことです。

玄覚和尚の『証道歌』という作品は、日本の詩の七五調とか五七調のよ

うにゴロ・口調がよく口ずさんで詠えるから覚えやすい。そういう詩の形として表現されているのです。

後半は、「語黙動静体安然たり」。語はかたる、話をする。黙はだまって。動静は動くと静か、つまり「生活一切」ということであります。そういうことをする中に自分の身体と心、身心共に落ち着きを得て安らくなっていく、そんな状態を生活一切の中に養うことが出来る。「行も亦禅 坐も亦禅」ということもっとも具体的な内容が、この「動静体安然」という言葉によって表現されている。

今皆様方は綺麗な坐禅堂で坐っていますが、何方が掃除をされているのか？ 坐禅会があるとわざわざお出でになって、一人で掃除をされる方がいます！ 作務にしても三日連続で来て作業して頂いた方がおられます！ そうした方の恩恵で私どもは今気持ちよく坐っていられます。

「語黙動静体安然」は、のんきな精神的心境をただ表現しているのではない。その陰にどれだけ大変な思いをされている人がいるか、ここに思いを馳せなければこうした意味をズシンと肯ずることは出来ない。そういうことを思い、自分の今の坐を素晴らしいものにするのがなければならぬと思います。

「行も亦禅 坐も亦禅 語黙動静体安然たり」

平成二九年七月二三日 合掌

万法すゝみそ

自己を修証すは

十八とありき

万法すすみて自己を修証するはさとりなり

『正法眼蔵』『現成公案』の巻の有名な一節であります。「現成公案」の巻というのは、迷いと悟りの関係、それは我々の心の問題であるというように、仏教の言わば基本的な問題を取り上げて、実に巧みなお言葉でもって綴られた一巻であります。

右のお言葉の直前に、「自己をはこびて方法を修証するを迷いとす」。迷いというものは、自分の方の自我を仕立てて推し測るというのが迷いなんです。その後、「万法すすみて自己を修証するはさとりなり！」。万法というの、全てのこの世に現れている真実・真理・法則というような意味であります。

全てのものが目に映るもの、心に浮かぶもの、こういう見える見えないに関係なく、耳に聴こえるもの聴こえないもの全てがかく万法だ。そのほうから進んで自己というものを修証する、それが悟りだ！つまり自己を無くしちゃう。私共は普段自分中心で生きています。普通の生活は已むを得ないですが、仏法を学ぶ、仏法の生活に準ずるといえるのは、それとは実は逆なんです。万法に従わなければいけない。

仏像を造る専門家を仏師といいます。山の中へ自ら行って、沢山ある木の中から一本を選ぶことから始める。そして、自分の工房に持っていき、その中から仏さんを探します。余計なものを削り取っていくと仏像が現われてくる。「自分が作るのではない。仏像はもうその中においてになる！」、

こういうことを異口同音に言っておられる。仏法を学ぶ姿勢と全く同じです。

「万法すすみて」こちらの自己と思っているものを悟らせてくれる。だから、真実・真理という方法は、このように世界に円満している。その円満している中の真実・真理を探しだすのが禅の働きであります。そこにあるものを発見するのが禅なんです！そのためには、我が自己のコントロールが必要になってまいります。心というものは、仏教の教えによれば、要するに総合的な感覚器官の働きなんです。だから、それは時処位によってしよつちゆう初中後変わっているわけです。初中後動いて変わっている心をズッシリとしたものにする、純粋なものに戻す、これが坐禅であります！

皆様方坐つて直ぐに、純粋で真つさらな心になるのが大半です。色んな考えが浮かんでくる、それを止める、また浮かんで来る、止める、その連続であります、その間に何時しか大きく言えば万法、小さく言えば、今坐っている環境、そういったものと一体になれる。これが心の調心、心のコントロールである！そういった意味で、基本的な心の在り方、それが坐禅で一番大事なことです。結跏趺坐であろうと半結跏趺坐であろうと、あるいは胡坐あくらに近い坐り方であろうと問題ではない。心の在り方こそ基本であります。

「万法すすみて自己を修証するはさとりなり」

修証は

一等なり

修証は一等なり

『正法眼蔵』「弁道話」の中の有名な一節であります。「修証」は修行の修で、証は「さとり」であります。一等は「弁道話」では一番という意味ではなく、「ひとつであつて等しいもの」という文字通りの意味であります。そうすると、修行と悟りというものは二つあるのではなく、修行をして悟りに向かうという宗教・仏教が殆どの中で、道元禪師は敢えて「修証は一つ」、修行することの中に悟りがある、と説いているのです。こういう教えは道元禪師以前にも無かつたわけではありませんが、それをご自分の宗教の根本に据えられ、全てそこから出発している、という意味では道元禪師が最初であります。ですから、坐禅は修行ではない悟りなのです。これは有難い教えであります。実は大変に奥深く難しい要素が含まれているのです。早い話が、我々は坐禅を悟りそのものと心底からズシンと肯つて坐禅をしているかいけないか？これを考えると歴然たるものです。愕然としなければいけない。

今、我々はここで現に坐っている、大自然の中に包まれて坐禅をしている、これは悟りの姿なのだ、悟りの在り方なのだ、という自覚がズシンと自分にあるかどうか？こうした自覚が身について会得されますと、生活全般が修行であり悟りであるという、道元禪師の教えというものが、坐禅だけでなく生活の全ての上にもそういうことがいえる、実にそれはすごい教えであります。人間生活にとつて素晴らしいあり方であるということが納

得できます。でありますから道元様は清規しんぎというものを重んじられる、あらゆる生活のルールブックです。ブックというと何か書かれたものを想像しますが、それは規範でありますから書いたものが無ければ統一がとれない。とれないから紙に書いたり書物にしたりするのですが、それを実践するのは個々の人間であります。命が込められているか魂が入っているか？作務一つをする時、食事をする時、作るもの頂くもの全てであります。そういうった生活の隅々にまでこの「修証一等」という事が敷衍されていくように、清規というものが殊更に重んじられている！

ですから、道元禪師は戒律ということとはくどくどと言わない、「修証一等」という心構えがズシンと具わっていれば、自ずから戒は保たれているのです。「禅の時、何れの戒を破ることがあるか、全ての戒が保たれている」、というのはそういう意味です。

どうか皆さん、坐禅は心を整えるためだとか、千千に年中乱れっぱなしの心を落ち着けるためであるという矮小化された行ではない！もつと大きな自分の命に本来具わっている面目、本来の面目が顕わになる仏法そのものになり切る行であります！そういう気持ちで坐らないと間違つた坐禅になります。修行と悟りが一つ、これを体得しながら、頭で考えるのではなく身体で肯う、こういう気持ちでお互いに坐りたいものであります。

「修証は一等なり」

平成二九年九月二四日

合掌

切に忍び道と

求むるは

只自己を保任す

切に忌む道^いを求むることを

ただ 只自己を保任すべきなり

總持寺を開かれた瑩山禪師の主著、『伝光録』の第二章の中の一節であります。

「切に忌む道を求めること」、破天荒な教えであります。道を求めなさい、道に順じなさい、これが普通の在り方ですね。「切に忌む」、決して道を求めてはいけないというお言葉であります。これは一見不可解に思うのは無理ありません。ただ、その教えの奥には、道は自分で作っていくんだ！人様が歩いてきた、或いは教えてきた歩みが絶対じゃない！そういうことを戒めているお言葉であります。

私共は、今坐禅をしています。これは先人が、苦心惨憺して築き上げてきたルールに則っているんです。一つの道を、築き上げてきた、それを踏襲している。そういうルールなんかは、伝統になっておりますから、守らなくてはならないのは自明の理であります。今、『伝光録』の教えはそういうことではなくて、「道は自分の後に付いて来る事なんだ。その主体的・自発的・積極的な道を求めるという生き方でなくては、ただ言われるがまま、ぼつねんとしていれば良いということではないんだ！」ということを教えているお言葉であります。

だから、その後に、「只自己を保任すべきなり」、これが大切であります。こういう戒めが、ちゃんと付けられている。『正法眼蔵』のお言葉で言えば、

自己を忘れるということですね。この自己というのは自我という意味の己であります。自我を捨て去る、そういった強い自己コントロールでなくてはならないのであります。己をコントロールするということの坐禅、行というものでなくてはいけません！これを保任という。

保任は、己のものとして大切に大事にするという意味でありますから、自我としての己を忘れることによつて、本来の自己というものが生き々と働き出してくる。こういう行が坐禅である！さあ、そういう坐禅になっているか？或いは近づいているか？胸に手を当てた気持ちで己を常に押し量ってみる。こういうことで自我というものをコントロールすることが出来る。

「只、自己を保任すべきなり」、本来の己、そういうものをシッカリと保つことが、禅の行としての眼目である！道なんてものに振り回されるな！人様や先輩のやってきた道、それに必ずしも従順することはないんだ！本来の自己というものを先立たせなくてはいけない。それが坐禅である。全て決まったルールに乗っかっているものは駄目だ。それは宗教ではない。こういう強い行道の教えであります。

「切に忌む道^いを求むることを 只自己を保任すべきなり」

生よあゝあ

死よあゝあ

仏家一七の因縁
あり

生しょうをあきらめ死をあきらむるは

ぶっけ 仏家一大事の因縁なり

『正法眼蔵』『諸悪莫作』の巻の中の一節であります。「修證義」の一番頭がこの「生をあきらめ死をあきらむるは仏家一大事の因縁なり」の一節であります。仏教を学び歩んで行く者の一番大切な教えでありますので、一番最初に作られた訳であります。大体「諸悪莫作」の巻という一卷は、もろもろの悪をなすことなかれ、これは「諸悪莫作、衆善奉行」と述示しまして、「もろもろの悪をなすこと莫れ、もろもろの善を行おう」という意味の言葉であります。

当たり前ではないかといえはそれまでですが、「悪をなすこと莫れ」これは当たり前ではない。悪とは何ぞや、善とは何ぞやということとは非常に難しい問題です。親鸞聖人に「悪人正機」という教えがありますように、通常の善悪の考えではない。それだけ深い宗教性を持った言葉であります。

悪も人に迷惑がかかるものが悪というように決めつけられない、かつて悪であったものがいつの間にか善になり、善だったものが悪となることもある、思えば非常に難しい問題であります。そういうことを教えているのが「諸悪莫作」の巻で、その中に「生をあきらめ死をあきらむるは仏家一大事の因縁なり」とあります。

仏家というのは、仏教に入って仏教を行じ、仏教に帰依する人のことはい、仏家の人の一大事、最高最大のものは何かといえは、「生をあきらめ死

をあきらむる」ことであります。生、「いきる」。これは「うまれる」とも読めるが、生れるのは自発的なことではない、気が付かないで自分は生まれている。「生きる」というのはそうではない、自分の生き様であります。死はどうか、死にたくなくても死にます。生きていることは死に向かつて刻々と近づいていることであります。そんなことは理屈では分かっている。問題は、生き様がどうあるべきかに関わっている。何故なら、死は生きてきたようにしか死ねないと言われるから、死もやはり生という、生きるという事に集約される。その生きるということは、他ならない自分が生きる、これを教えるのが、実は仏教の一大眼目であります！今、坐禅をしている、生きているのです！この生きた行が自分の人生でどんな意味を持ち、どんな光を放っているか、これが問題であります。

生を明らかにするということは、誰が何と言っているとか、何処にどんないいことが書かれているとか、そんな問題ではない。自分が刻々何をしているか、それがどういう意味を持っているか、こういう問題であります。その辺りを頭で考えるのではなく、身体全体でぶち当たる！これでもないを生をあきらめることは欠片かけらほど分らない。坐禅はそういった問題に直参する行であります！いい加減に坐することはできません。生をあきらめた坐禅に徹したいものであります。

「生をあきらめ死をあきらむるは仏家一大事の因縁なり」

吾我と離るゝには

無常を觀ずる

是れ第一の用心なり

吾我ごがを離るゝには

無常を觀する是れ第一の用心なり

『正法眼藏隨聞記』の中の一節であります。

仏道を歩いていくということは、我がというもののコントロールであり、私共は皆、自我というものによって支配されている。我の特に強い人、弱い人様々であります。我のない人はいない。人との間がギクシャクするのは皆我に決まっている。

人様との接点があつて生きることに出来る。人間はそういう存在ですね。人の間にあるから人間という。ならば人と上手くやつて行かないやならぬ。ところが喧嘩になるのは、我と我のぶつかり合ひなんです。でありますから、理想的な平安・安心・平和・幸せなんてものは、我をどうコントロールしていくかということにあります。

道元禪師は、そのためには無常を感じずということが第一の用心だと。

無常を感じることによつて吾我までコントロール出来るんだ！ 無常はまた誰でも、チョッピリは感じることが出来る。だが、ズシーンと全身挙げて無常觀に浸ることは出来ない。

この寺の周辺のアジサイの植えてある山林が、お盆や年末に綺麗になっているのをご存じでしょう。土地の檀家さんの古川幸雄さんという方に頼んで下刈りをやつてもらつていました。古川さんは懸命に綺麗にやつてくれました。ところがこの一月二七日の朝、息子さんに送られて東武電車

にのつて六実の駅で降りて倒れた。病院へ収容されましたが蘇生しなかつた。あの頑健な体で、朝早くから明るくなるとすぐ来てくれて、夕方暗くなるまで、何時休んでいるかと思ふくらい働いていました。

会社でもそう。船橋の金杉に京葉ガスの営業所がありますが、四十数年間の勤務、もう最近は六五歳から嘱託になっておりました。でも年金なんか一銭も貰わない。「来年七〇歳になったら、辞めてもう年金を頂くんだけ」と言つていたそうです。ある人が奥さんに、「年金を一銭も貰わないでお金の毒でしたね」と言つたら、奥さんはきつぱり否定。「彼は、お金のことは一切言つていなかった。働くことだけが信条で、身体を動かさないではいけない人だった。最後までそうだったから大満足でしょう」と。

そこで私は思った。人は金に振り回されちゃう。元氣なうちはどれだけ稼ぐか、たくさん金を得るために良い学校へ行きたい。良い所へ就職したい。そういう風に全てが金に絡んじやつている。これは考えれば吾我というものの為せる業であります。

力の続く限り働いて六九年の生涯を駆け抜けた一個の人間と、金に振り回されている豊かに優美な生活を送っている者とどつちが幸せなんだ？ 結局人間は一回コツキリじゃないか！ 生き甲斐のある本当の人生を送るということはどういうことなのか？ 今日古川氏の初七日であります。

「吾我を離るゝには無常を觀する是れ第一の用心なり」

平成二九年二月三日（成道会）

合掌

学道の人は

後日をまわして

行道せんと

思ふことあり

学道の人は

後日をまちて行道せんと思ふことなかれ

『正法眼蔵随聞記』の中の一節であります。この『正法眼蔵随聞記』という書物は道元禪師の日頃の教え、お示しをお弟子様の懐契様が書き写しておいたものであります。道元禪師が三四歳から三七歳ぐらい、大体三年間のメモ書きを後でまとめたものと言われております。道元禪師の興聖寺時代でありますから、新しい正伝の仏法というものを、なんとか日本で伝立たいということで『随聞記』を示された頃は、一番油の乗っておられたころであろうと言われております。その後、越前の方へ来られて山中の小さな寺に何年かおられて、永平寺へ落ち着かれたのはもう四四歳の時です。そして一〇年間で遷化されました。ですから、ご活躍をされた時代は、本当の二〇年間ですね。その二〇年の間に珠玉のような言動を残された。その一つが『随聞記』であります。

学道、道を学ぶ者は、その時だけだという気持ちで、後日を待つてちゃ駄目なんだ、いつ何時なんどきどうなるか分からないじゃないかということで、その後、ある行人ぎょうにんの方の例を挙げております。その人は、病気が治つてから出家したい、そして、仏教の有難い教えによって自分の最後を迎えたいと言っている間に、病気が一時的には良くなったんですが、結局は早く亡くなってしまった。どうして、心を発はした時に仏道修行をしなかったのか、本当にその時しかないんだ、ということ道を道元禪師は淳々と述懐しており

ます。

修行したいと思つたら直ぐすべきである。道心を発した時が勝負です。人間は四大和合して出来ているんだから、何時病気になるか分からないじゃないか。病気をすれば、どうなるか分からない。勿論治るに越したことは無いけれども、治らないこともある。「決して命を惜しまざることなかれ!」、命を惜しんではいけない、ただ、惜しまなくてもいけない。ある意味、身体をいたわつて、直すべきところがあつたら直していきなさい!

そして、「只今ばかり我が命は存するなり」という言葉がその後に出て参ります。只今ばかり自分の命があるんだ! 明日は分からないんだ。確かに、元気だった人があつという間に他界する。そういうことが、今年は私の身辺に沢山ありました。電話で元気に話していた人が、五日後に亡くなっていた。

こんな今年みたいにあつという間に旧知の人、親しい人が急逝した年はありません。次は自分なんです。皆さんなんです。明日どうなるか分からないんです! 「只今だけの命である!」、道元禪師がいみじくも仰つた通りなんです。であればやはり、今元気だからこそ坐つておられる。これを感じ、努々ゆめゆめいい加減な、居眠り坐禅だとかおざなり坐禅でなく、やる以上命を燃焼するような坐禅をお互に行じたいものであります。

「学道の人は後日をまちて行道せんと思ふことなかれ」

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（六月と二月の第二土曜は他の行事のためお休み）

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

一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月二日（土）～三日（日）

一、成道会

坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は二月二日（日）午前九時より

一、他の行事

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（八月一六日）手伝い。歳末助け合い托鉢（本年は二月一六日（日）午後一時よりJR柏駅前）

歳末煤払い（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

〈第二〇号〉

平成 30 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/>