天德山 龍泉院

東堂 椎名宏雄老師

令和三、四年

口宣

第二四号

龍泉院参禅会

「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』『正法眼蔵随聞記』『永平広録』『普勧坐禅儀』『学道用心集』『坐禅用心記』『金剛般若経』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、正身端坐して坐ろうと心から思います。

龍泉院 雲堂常規

一、雲堂は公界の道場にして 常に開放を惜しまず

一、古教照心して 仏祖の威儀作法を重んずべし

一、古参は範を示し 初心はこれに倣い 乳水の如く和合すべし

一、談笑を許さず 所作低声たるべし

一、鳴らし物には従らに手を触れるべからず

一、浄潔を宗とし 清掃を重んずべし

一、身命は無常なり 常に光陰を惜しむべし

「口宣（くせん）」　目次＋

悲心を生ずべきなり、慚愧懺悔すべきなり―『正法眼蔵』「伝衣」―……7
ただまさに時節とともに発菩提心するなり―『正法眼蔵』「身心学道」―……9
生死事大　無常迅速―『勅修百丈清規』―……11
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』―……13
百千万劫の回生回死のなかに、行持ある一日は、髻中の明珠なり、同死同生の古鏡なり、よろこぶべき一日なり―『正法眼蔵』「行持」―……15
應に住する所無くして、而も其の心を生ず―『金剛般若経』―……17
只、仏法の為に、仏法を学すべき也―『正法眼蔵随聞記』―……19
百丈の竿頭に退歩し、一隻の心上に転面し翻身す―『永平広録』―……21
恁麼を為すことを久しくせよ、須らくこれ恁麼なるべし。宝蔵自ら開けて受用如意ならん―『普勧坐禅儀』―……23
今日山に帰れば雲に喜気あり、山を愛する愛は初よりも甚だし―『永平広録』―……25
衆生を利益すというは、衆生をして自未得度先度他のこころをおこさしむるなり―『正法眼蔵』「発菩提心」―……27
学道には思量分別等の事を用いるべからず―『学童用心集』―……29
心識纔におこれば、万法競い来たる―『坐禅用心記』―……31
暦日は短促なりといへども、学道は幽遠なり―『正法眼蔵』「身心学道」―……33

悲心を生ずべきなり

慚愧懺悔すべきなり

悲心を生ずべきなり、慚愧懺悔すべきなり

『正法眼蔵』「伝衣」の巻の一節であります。伝衣という言葉は、『正法眼蔵』に拘わらず「衣」が使われている時には、その意味は「ころも」ではなく「お袈裟」であります。ですから伝衣は「お袈裟を伝える」という意味であります。

お袈裟を伝えるということは、お釈迦様以来の法の相続、仏法の受け伝えを表しています。ですから「伝衣」の巻というのは、お釈迦さまから受け伝えられた真実の仏法、正しい教え、正法眼蔵そのものを伝えるという厳粛な意味であります。

その中に「悲心」という言葉が出てきます。悲しい心を起こすべきであるというのです。何が悲しいか。自分が何か悲しいと思う心ではありません。人様の悲しい心そのものになりなさいという意味です。人間には嫌なこと、悲しいこと、泣きたいこと、滅入った時など、様々な嫌なことがあります。このような他人様の悲しい心そのものになりなさい！という意味です。

私共は長い間、新型コロナ禍という期間を余儀なくされた。私たちだけでなく、世界中の人々が大変嫌な目に遭い、辛い思いをしたわけであります。そういう嫌な悲しい心を自分の心としよう、他人が悲しいというのではなく、その悲しい心に自分がなろうということが、悲心を起こすべきなりという意味です。

私共が年がら年中読むお経に『大悲心陀羅尼経』というお経があります。この「陀羅尼」という言葉は、インドの言葉で翻訳できません。お釈迦様の言葉で、その言葉通り発音します。この『大悲心陀羅尼経』はインドの発音通り発音し、中国語でも日本語でも訳されていないため、インド人、中国人、韓国人、日本人皆一緒に読めるのです。悲心に大が付くこの心でもって物事に対処する、というその仕方がこの中に述べられており、そういう心になることが先ず大事であります。

私共は新型コロナ禍という大変嫌な思いをしてきましたが、それによって亡くなった方も沢山おられます。また、色々仕事が満足に出来なくなった方がどれ位いるか分からない。嫌な思いをし打ちひしがれた、そういう方々の心にならなければならないわけであります。

悲心を起こすということは、大変に難しいことでありますが、仏教というものはそういうことをするのが教えであります。こう言ったことが「伝衣」の巻に述べられています。お釈迦様からの有難い教えを受継いできたということは、正に悲心を受け伝えてきたのであり、そういう悲心を起こすべきであるという道元禅師の思し召しであります！そういう悲心を起こすにはどうしたらよいか、自分の立場、環境でそれぞれに心を練ってみたいと思うのであります。

「悲心を生ずべきなり、慚愧懺悔すべきなり」

令和三年一〇月二四日　合掌

ただ

まさに時節とともに

発菩提心するなり

ただまさに時節とともに発菩提心するなり

『正法眼蔵』「身心学道」の巻の一節であります。「身心学道」というのは、道を学ぶ道を求める者の在り方の基本的態度を、身体と心の両面から教え示された一巻であります。この「身心学道」の中に「ただまさに時節とともに発菩提心するなり」、という有名なお言葉が説かれております。

「発菩提心する」ということは、学道の正に根本であります。分かりやすく言えば、やる気を本気で起こすこと！道を学ぶ道に生きる！この基本的な心構え、起居動作の在り方、これを起こすということはどういうことであるか？何時どういう状態であれば菩提心が起きるのか、起こすことが出来るのか？

それはいとも簡単で、それは時とともに起きるものであって、その人が何かとんでもない悪い体験をしたとか、嫌な思いをしたとか、そういうものも全てが時なのです。いい思いをする、愉快な時があった、えらい地獄歩きのような苦しい思いをしたというように、特殊な体験の時に起きる場合もある。ただ特殊体験の時だけ特に起きるのではない。その時その時という時を我々はつくっているわけであります。

私共は時の中で時を消費する意味で、時の流れの中に身を委ねているのではなく、生きていること自体、生活していること自体が、刻一刻の時というものを、その人その人に応じてつくっている！道元禅師は、時とはそういうものだ、時があってその中に身を置いているのではない！ということを「有時」の巻で説かれています。そういった時というものと、自分の生きざまというものとの在り方が、基本的な立場として説かれている。

そういった時をつくっているものは、一刻一刻の在りよう在り方とともに、他でもない発菩提心をしているのだ！菩提心を起こすということを時節・因縁とともに行っているのだ！というお示しであります。

さて、しかし現実にそういう発菩提心をしているか否かを問い詰められると、多くの方が「さてどうだろう」「私の場合はどうか」と、色々な思いがあると思う。色々な思いがあっていいのです。後悔する時でもいいし、あゝ充実していた、という風に振り返えられる時でもいいのです。

そういう時節・因縁とともに、発菩提心というものもなされているのだし、なされなければならない。発菩提心というものは、正にそういうものなのだ！とお示しされているものであります。

「ただまさに時節とともに発菩提心するなり」

令和三年一一月二八日　合掌

生死事大

無常迅速

生死事大　無常迅速

何処かで見たこと、聞いたことがおありの方もいらっしゃると思います。特に、木版を打つというお役目に当たられた方は、目の前の木版に書かれているお言葉です。「生死事大　無常迅速」の次に「各宜醒覚　慎勿放逸」（各々宜しく醒覚し、慎んで放逸なること勿れ）という四字二言が四つで全体の言葉となり、禅の戒めの言葉を構成しています。

これが禅門の木版とか雲版などに書かれており、この木版という打楽器に書かれ、一打一打、打たれるということは、その一つ一つが全体の意味を一つの音で象徴しているということであります。

「生死事大」をもっと細かく言えば、「生死」これは生まれてから死ぬまでと受け取ってもいいし、その一刻一刻が生死と受け取れば、一瞬一瞬たりともゆるがせにしてはいけない、という戒めの言葉であります。事大とは極めて重大であるということです。つまり生死のことは極めて重大であり、生まれてから死ぬまでの生涯は勿論、刻一刻の生きざまが「生死」でありますから、極めて重大な瞬間瞬間である、ということであります。

禅門の重要な言葉には何かが基になっている典故があります。その一番基になっているのは禅門の清規といわれるもので、『永平清規』『瑩山清規』とかいろいろありますが、中国の『勅修百丈清規』というものが有名であります。この終わりの二句は、各々宜しく醒覚し、「生死事大　無常迅速」ということを、誰しもが見究め悟って、慎んで放逸なること勿れ、と結んでいます。これは、一瞬一瞬の起居動作というものを投げやりの心構えでしてはならないという意味であります。

仏法を求めるということは切でなければならない、切に求めなくてはいけない。仏法の切なる場合に、この四字四句の言葉が言われるのです。

清規が書かれていると申しましたが、もっと遡ると禅門の第六祖慧能禅師のお言葉とも言われています。慧能禅師が広東省の韶関の大梵寺で戒壇に登られて説法をされた、その説法の内容が『六祖壇経』という有名な書物であります。お釈迦様が説かれたものは全てお経でありますが、禅宗では六祖慧能禅師がそれに準えられるということで、お経と『名付けられておりますが、『六祖壇経』に「生死事大　無常迅速」という言葉があります。

いうまでもなく「生死事大　無常迅速」ではありますが、今日は年末の最後の成道会の日であります。これを記念した行事等が行われるわけでありますが、今年もコロナというものに右往左往された年であっただけに、このような集会は誠にやりにくい、集まりづらい年でありました。それだけに数少ない集まりに参加するということは、貴重この上ない時であります。そういったことをお互いに心から感得して、申すまでもなく「各々宜しく醒覚し、慎んで放逸なること勿れ」。瞬間たりともおろそかにしない、そういった気持ちで今日一日、いやこの一刻を過ごしたいものであります。

「生死事大　無常迅速」

令和三年一二月五日　成道会　合掌

学道の人は吾我のために

佛法を学する事

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』の中の第六巻の初めにみられる誠に有名なお言葉であります。この言葉は、学道のための基本的な心構え、在り方というものをお示しになられたわけであります。

人間は行住坐臥、衣食住など、ありとあらゆる行為を行っています。それは全て目的があって、結果のために行うというのが普通一般の行いの理念であります。道元禅師はそういうことは差し置いて、道を学ぶというためには、基本的に吾我のため自分のためにやるのではいけない、道を学ぶには、自分のために何かを目的として行うような、普通一般の行為であってはいけない、と言っておられるのです。実はこのお言葉の後に「ただ仏法のために仏法を学すべきなり」という、これまた有名な言葉があります。何かのためというのであれば、仏法のためということ以上のものでも以下のものでもない。仏法のために仏法を行い、吾我、自分の計らいのためということは投げ捨てよというわけであります。言葉の上では確かに「そういう厳しいものかな」ということが了解されますが、では自分にとって学道とはどういう風にして普段やっているでしょうか。

皆さん、此処へおいでになって、坐禅堂の中で坐禅をされるのは、参禅会の方々か、或いは特に申し込まれて坐禅を行われる方しか出来ません。中の造りがどうなっているか、どういう起居動作をするのか誰も知りません。それはやむを得ないことであり、雲堂・坐禅堂というものが神聖な道場である以上は、どこでもそういう風にしているわけであります。

皆様方は、神聖な道場の中で神聖な行を、今、行じているのであり、いやしくも吾我・自分のために、自分の目的のためだけに、坐禅をしていたのではいけない。仏法のために仏法を行じているという風でなくてはいけない。目的とすることはただ一つ、仏法のために仏法が沸き起こって、仏法が栄えていくために自分は今行じている、こういう気持ちでなければならないのです。中々頭で分かっても実際には出来ないことを、道元禅師はズバッと、分かりやすいお言葉でお示しされているわけであります。

今年も一二月の最後となり、今年一年間を振り返ってみると、いい事も悪い事も、自分個人においても、様々な事があったはずであります。しかしながら、何とか元気に今此処に坐って居られる、このことは例えようもなく有難い事であります。体調を悪くされた方、今悪い方もいらっしゃるでしょう。私も万全ではありません、万全ではなくても今此処に目の当たりに坐っていられることを考えると、涙がじんと沸き起こってくるように有難い。皆様とて同じであろうかと思います。

一年を結ぶに当たって毎年毎年、毎月毎月行じている坐禅というものの基本を改めてかみしめ、それを行じている自分を改めて有難いと、お互いに思って坐りたいものであります。

「学道の人は吾我のために仏法を学する事なかれ」

令和三年一二月二六日　合掌

百千万劫の回生回死のなかに
行持ある一日は
髻中の明珠なり
同死同生の古鏡なり
よろこぶべき一日なり

百千万劫の回生回死のなかに、行持ある一日は、髻中の明珠なり、同死同生の古鏡なり、よろこぶべき一日なり

『正法眼蔵』「行持」の巻の中の一節であります。「百千万劫の回生回死」。我々は無限の生死の輪廻を繰り返しています。生まれ変わり生まれ変わりしている、それだけでも有難いと言うべきでしょう。一回生まれて死んでお仕舞いではない。百千万劫という無限の時の中で生死を繰り返している。

その無限の繰り返しの中に「行持ある一日」があれば、それは髻中の明珠、即ち行持という一日があれば、それは素晴らしい宝物を持っていることであり、同死同生の古鏡である。常に生き生きとして輝いている素晴らしい古鏡である。行持を行っている一日があれば、それは素晴らしい、よろこぶべき一日であるという教えであります。「行持」とは修行を行い・たもち・実践する、それを続けていくことであります。

「行持」の巻を拝読しますと、ありとあらゆる行持というものが出ており、また理念が説かれている。そして我々の大先輩の仏祖方が行ってきた行持のあり様が縷々説かれております。行持は自分の力で自分だけでやっているのではない、やらせられてやっているのです。行持は人様から、或いは過去の方や未来の生まれてくる人から、ありとあらゆるものからの要請であり、ご支援により成り立っているということも書かれています。自分がただやる気になってやっているというのではないのです。

行持には人様の思いや希望や様々な意思が絡まっている。それによって私共は行持をさせて頂いている、させられている、このことが分かっていないといけない。

そうすると行持を持っていることは、喜ぶべき一日であることは言うまでもなく、そういう期待・希望・喜びとか全ての人の意思・意向というものを受けており、現に自分が行っているということによって、一緒に叶えていく、一緒に成就していく、これを知らねばならない。

坐禅堂の中で行持を行っているこの今の坐禅は、最高の行持であり、よろこぶべき一日、否、一刻の行持であります。

小鳥の鳴き声が聞こえ、花がどんどん咲いてきているこの素晴らしい時季に、永らくそれが出来なかった、コロナという大宇宙の空気の淀み、海でいえばちょっとした津波でありますが、これが永久に続いて行く波ではなく、津波のように治まれば水面は鏡のようにきれいになっていく。そういう中にあって行持を行える私共、皆様方はこれを喜ばなければならない。お互いに喜んで行持を行う、そうでなくては本当の行持とは言えない。心してこのいい日に行持を行えることをお互いに喜びとしたいものであります。

「百千万劫の回生回死のなかに、行持ある一日は、髻中の明珠なり、同死同生の古鏡なり、よろこぶべき一日なり」

令和四年三月二七日　　合掌

應に住する所無くして

而も其の心を生ず

應に住する所無くして、而も其の心を生ず

棒読みしますと、「應無所住、而生其心」と、僅か八文字だけのお言葉であります。これは禅門ではよく引かれ使われておりますが、『金剛般若経』というお経の有名な一節であります。金剛は固い、般若は般若波羅蜜多の般若であります。この『金剛般若経』の中の一番有名なお言葉と言えます。

なぜ有名なのかと言えば、沢庵和尚に『不動智神妙録』という書物があります。『不動智神妙録』はまことに短い文章で、分かりやすく、文庫本にも入っており、誰でも読むことができます。ところが読んでみて気がつくのは、長々しい、難しい理論がちりばめられているのではないのです。たった一つのことだけを言っているのだということが分かります。それは何かと言いますと、自分の心を相手の対象物に捉われないで、自分のところにしっかりと引き寄せ、整えておくこと、これが一番肝心なのだと。心は様々に移り変わりますが、心を自分のところにしっかりと留めておく、これが禅の要である、という意味のことが書き表されているのです。

以上のことから、釈尊が『金剛般若経』で述べられた「應無所住、而生其心」というお言葉は、非常に短く、簡潔で、重要なことを教えているのだということが良く分かり、禅の方でも、心を動かされないで大事にしておくということを要としておりますから、禅の本領にピッタリかなった教えとして、常に引かれているということであります。

「名医は手をこまぬく」という言葉があります。ベテランの名医と言われる方は、めったに安直な手をください。じっと患者さんの様々なことをよく観察をされて、全体的なことをつかみ取って、肝心なところを指摘し、そこにメスを入れる。

車を運転するコツは、何も見ないことです。何も見ないことは、全てのものへ平等に眼を光らせて見ていることです。個々の対象物に眼を奪われないで全体を等しく見ている。まさに車の運転には「應無所住、而生其心」ということが、基本的に備わっていなければならない、と云えるわけです。

私どもは今坐禅をしております。坐禅中は心が何かに捉われない。捉われないことによって、何時も正しい本物の心が活躍できるようになっている。これが坐禅の心のあり方でなくてはならない。鳥の声が聞こえる、風の音が聞こえる、色々なものが聞こえても、そういうものに耳を奪われない、ということが大事であります。心が奪われなければ、心が均等に正しく働くことができるようになります。私どもの心構えの一番肝心要なところもそこにあるわけです。

「應に住する所無くして、而も其の心を生ず」。住する所の心は本物でない心です。後の其の心を生ずの心が本物であります。よくわきまえたいものであります。

「應に住する所無くして、而も其の心を生ず」

令和四年四月二四日　合掌

只

佛法の為に

佛法を学すべき也

只、仏法の為に、仏法を学すべき也

『正法眼蔵随聞記』の巻六のお言葉であります。『正法眼蔵随聞記』は、道元禅師が仏法を学ぶ者にとって一番基本的なこと、一番大切なものを書き連ね、教え示された書であります。

今申しました「只、仏法の為に仏法を学ぶべき也」ということは、自分の為でもなければ他人の為でもない、ただ仏法の為である、という厳しい、一筋、単直ストレートのお示しであります。このお言葉の直前には「学道の人は、吾我の為に仏法を学する事なかれ」とあります。吾我、自分・己の為ではないということを示された後、今のお言葉が出てきます。そしてその言葉の後には「我が身心を一物ものこさず放下して、仏法の大海に廻向すべき也」というお示しが出て参ります。

ひたすらに仏法を行ずればよいということ、ただひたすら行ずるとはいっても、一心腐乱に専念すればそれでいいのかというわけではなく、それは長い努力・鍛錬といったものの一コマでなくてはならない。常に努力・鍛錬を行っている、そういう姿勢が基本になくてはならないのであります。

今朝のテレビで、北海道のある方がずっと桜並木を作ってこられたが、それは人様に桜を見て堪能して頂きたいというひたすらな心で、沢山の桜を植え育ててこられたのだと報じられていました。その真似は誰にでも出来るわけではありませんが、一般社会にはそういった人様のためにあらゆるものをつぎ込んで努力・精進されている方もこの世におられます。

また、一昨日の夜、鵜沢さんという私の小中学校時代の友人・同級生が、野菜をどっさり持ってきて下さった。素晴らしい大根、レタス、キャベツ、ニンジンなど、収穫したての新鮮な野菜を持ってきて下さったのです。この方は大根づくりの名人といわれており、素晴らしい大根を一年中耕作し出荷されています。

あるとき私は、「あんな素晴らしい大根をどういう風にして作るのですか」と聞いたところ、「大根を作るのではないんです、土を作るんですよ。深く深くうなう深耕性の耕運機をしょっちゅう使い、堆肥を入れて良い土を作っているんです」。

皆さん、私共は自分の仕事、職業に応じてその基本的なものにどれだけ労力をかけているでしょうか！私はつくづく反省をさせられました。自分の職業や仕事の一番基本は何か！その基本をどうしているか！そういったことが改めて自分自身に問い直されているわけであります。

土を作り、そこから果実としての素晴らしい野菜をふんだんに作って人々に喜ばれている。身近にそういう人がおられることによって、自分自身を顧み、また、努力・精進を心に誓う、このことを『正法眼蔵随聞記』のお言葉も教えてくれています。

「只、仏法の為に、仏法を学すべき也」

令和四年五月二二日　合掌

百丈の竿頭に
退歩し
一隻の心上に
転面し翻身す

百丈の竿頭に退歩し、一隻の心上に転面し翻身す

『永平広録』巻一のお言葉であります。百丈の竿頭というのは、坐禅の境涯について申しているわけで、百丈という長い長い竹竿の一番てっぺんに登り、一歩下がる。一隻（せき）の心上とは、一つの心の上に心を留める。そしてそこから身を翻す。「一隻の心上に転面し翻身す」、これは非常識的な事であり、通常は不可能な事であります。

これは現実の身体をもってすることではなく、心のあり方を言っているのです。坐禅の境涯というものは、百丈の竹竿の頭に至っても、そこから自由自在に身体を操る。また一つの心の上に自在に体を動かせるような、そういうものなのだ。自由自在でなければいけない！道元禅師は全世界の生物・無生物について、そうことができるように説かしめたい、あるいは説かしめさせようと仰っているのであります。

生物・無生物いづれにしても、真実を離れて生きることはできない。同時に真実・真理を離れた生きざまは許されないのであります。

今日は朝から猛暑に見舞われていますが、これは天地・宇宙・万物の息遣いであります。その中にあって我々生き物が生息させていただいている。お互いに真実のあり様を行じているのです。そうすればお互いに仲良くしていかなければならない。単なる仲良しではなく、お互いの立場を認めて、自分のあり様というものをその中に没入し、あるいは共に息遣いを同調して行かないとならない。それが事と理（じり）のあり様でなければならないのです。

一昨日、東京大学の某先生がお見えになりましたので、「ご感想は」とお聞きしましたところ、「大自然の真只中に、こんな素晴らしいところが、自然と調和していることに痛く感銘しました！右も左も都会になってしまったのに、こういうところがるのが不思議なくらいです！」と、つくづく言っておられました。

灯台もと暗し。私たちはそういうことになかなか気づいていない。それはもったいないことでありまして、大自然の中に活かさせてもらっている！大自然が変幻自在にありとあらゆる息遣いを見せてくれている。「この事を心から有難く味わってまいりたい。実はそれが坐禅というもののあり方なんだよ」ということを道元禅師は教えてくれているのです。

「百丈の竿頭に退歩し、一隻の心上に転面し翻身す」。坐禅はこういう自在のあり方でなければならない！さあ、皆様、どうでありましょうか？

確かに負けない行であるとか、小鳥の囀りを静かに聞く行であるとか。それぞれの願いとか目標があるとは思いますが、そういったことは全て大自然の生きざま、そのままなんであるということを、お互いに心し、味わいたいものであります。

「百丈の竿頭に退歩し、一隻の心上に転面し翻身す」

令和四年六月二六日　合掌

信仰を為すことを
久しくせよ
須らくこれ信仰なるべし
宝蔵自ら開けて
受用如意ならん

恁麼を為すことを久しくせよ、須らくこれ恁麼なるべし。宝蔵自ら開けて受用如意ならん

『普勧坐禅儀』の一番最後の締め括りのお言葉であります。『普勧坐禅儀』は、坐禅の心構え、あるべき環境・状態を説かれ、坐禅の仕方や方法を説かれて、最後にこのように坐禅を一所懸命やれば、「宝蔵自ら開けて受用如意ならん」、即ち宝の蔵が自然に開けて、何を受けることも、こちらから進んで用いることも自由自在になる、という大変に有難い締め括りのお言葉で纏められているわけであります。

問題は「恁麼をなすことを久しくせよ」。「恁麼」とは「このような、あのような」という意味です。つまりこれまで色々と説かれてきたことをずっと続けていけばという前提があります。その前提を守ってしっかりやっていけば、素晴らしい坐禅になっていくという、そういう意味であります。

『普勧坐禅儀』という書物は、道元禅師が中国で行われていた坐禅儀を用いて色々と検討された結果、最後に練り上げられたものです。日本へ持ち帰られてからも推敲に推敲を重ね、直すべきは直し、加えるべきは加え、散々検討した上で最後に決定されたものです。天福年間にお書きになられたものは永平寺にあって国宝に指定されています。現在私共が拝読し守っているものはそれとは少し中身が違う「流布本」と言われるものであります。

「宝蔵自ら開けて受用如意ならん」とあります。宝蔵　いうまでもなく私共一人一人が本来持っている仏さんとしての在り方、仏心・仏性といわれるそれが開ける！宝の持ち腐れになっているものが見事に前面に押し出されるという意味であり、使っても使っても使いきれないほど、自分自身で自由自在に使いこなせるようになる！という意味であります。

当山では数年前に「宝蔵」を造りましたが、この「宝蔵」という言葉は、『普勧坐禅儀』の「宝蔵」から名付けました。また名付けただけでなく『普勧坐禅儀』の中の道元禅師がお書きになった文字そのものを使って、本場の彫刻師が彫刻したものであります。同様に山門の「龍泉院」という額も、『普勧坐禅儀』の中から「龍」「泉」「院」を探し出し、これを拡大して道元禅師の書体で、「集字」という手法により作成したものであります。

宝蔵というものは宝の蔵でありますが、これは物品ではなく私共皆様が本来持っている素晴らしい、かけがえのない仏心・仏性というものを前面に押し出して、これを自由自在に使えるようにという意味を込めて作ったものであります！

坐禅が初めての方もいらっしゃるようですが、坐禅を永く続けて行き、詰まるようなことがあった時は、改めて『普勧坐禅儀』を紐解いてご覧になって下さい！必ず、宝蔵が自由に受容如意ならんにつながって参ります。

「恁麼を為すことを久しくせよ、須らくこれ恁麼なるべし。宝蔵自ら開けて受用如意ならん」

令和四年七月二四日　合掌

今日山に帰れば
雲に喜氣あり
山を愛する愛は
初よりも甚だし

今日山に帰れば雲に喜気あり、

山を愛する愛は初よりも甚だし

『永平広録』巻三の一節であります。これは道元禅師の生涯の内、鎌倉行化と言われている行持があります。道元禅師は北条時頼に招かれて鎌倉に往きました。北条時頼は道元禅師に鎌倉に留まってもらい、寺を建立し、自分の菩提寺として捧げたいという念願を持っていました。道元禅師はそれを頑なにお断りし、三ヶ月間だけ鎌倉にいただけで、永平寺に帰りました。永平寺に帰られたのは、永平寺を開かれて間もない宝治二年三月であります。このお言葉は宝治二年三月一四日の上堂で発せられたものです。

「雲に喜気あり」。雲に喜ばしいというものを感じた。雲は無生物ではありますが、禅師にはこのように感じられたのです。雲が喜んでくださる！この山を愛でる気持ちは、最初の時よりはもっと強く感じられる。このように短いお言葉であります。

山を愛するということは、禅師はしばしば仰っている言葉です。有名なのは『正法眼蔵』の「山水経」巻に、「我山を愛する時、山我を愛す」という意味の言葉があります。自分が山を本当に素晴らしいものだと受け取り、自然を愛しむ時に、その山が逆に自分を愛しんでくれる！喜んでくれる！自分と永平寺の山が、一体となっていることを表しています。

大自然のあり方が、自分そのものの生きざまである。自分の生きざまと自然のあり方が一つである。こういう感覚・受け止め方が実に素晴らしいものであって、禅の教、禅の信念そのものを表しているわけであります。

多くの禅の語録や偈頌などを見ても、自然と一体になる！自然と自分が一つである！というようなことが、常に述べられ説かれています。自然の息吹と自分の生きざまと一つであるということは、自然の生きざまに何時かしら教えられているということであります。教えられるといっても、自然が何も口を利くわけではない。代わりに小鳥が囀ってくれるわけでもない。山そのものが噴火をしたり、豪雨で土砂崩れがあるかもしれない。しかしそれは自然の息吹であって、直接的な言葉ではない。言葉ではないけれども、何も大自然が教えてくれていることは、言葉とは限らない。言葉以外の様々な形相でもって、ありとあらゆることでもって、語りかけてきます。

生命のあるものは皆、自然の語り掛けを、言葉よりも、全身でもってその息吹を感じ、その恩寵に預かっている！これがありとあらゆる生命の生きていることの実体であり！有難い生命保存に繋がっているわけであります。

私どもは言葉を知り、音を聞くことができ、ものを感じることができる！それによってさまざまな喜怒哀楽を営むことができ、誠に幸せであります。禅師の仰るような、自然を愛でる時、本当に自然は自分を逆に愛でてくれるのであります。

「今日山に帰れば雲に喜気あり、山を愛する愛は初よりも甚だし」

令和四年八月二五日　合掌

衆生を利益するといふは

衆生をして

自未得度先度他の

こころをおこさしむるなり

衆生を利益すといふは、衆生をして自未得度先度他のこころをおこさしむるなり

『正法眼蔵』「発菩提心」の巻の一節であります。『修證儀』にもこの言葉が取り入れられていますので、皆様方もよくご存じかと思います。道元禅師の仏法は、坐禅であり只管打坐であり、只坐るということが一番の仏法の要であるということが言われ、それが一般に理解されています。ところが道元禅師の仏法はそういう単純なものではなく、虫けらに至るまで慈悲の心を起こして救済すべきだという、自分以外の者を救済するという、極めて宗教的に深いものが込められている仏法であります！

今申したお言葉は、「自未先度他の心を起こさしめるようなことをすべきである」というものであり、この自未得度先度他という言葉自体が非常に優れているものですから、これだけが飛び歩いていると言ってもいいくらいに、常に喧伝されています。

ところが、宗教、特に仏教の要は悟りであるという理解が先ずあって、その悟りのために修行する。でも「自分が悟りもしない内に人を救済しようとしても一体何ができるか」、という批判が常に言われるわけであります。

ところがそうではなく、道元禅師の仏法は、悟りということを待ち望んでいたならば、それは何時のことか分からない！未来永劫にも悟れないということが多いのであります。現に、仏教では悟りというものを成し遂げたといわれる人は、過去お釈迦様以外は殆どいないわけであります。

そうしますと私共普通一般の人間が悟るということは、到底高嶺の雪、手が届かないものであって、悟りを得るために様々な修行をしたり、仏教を学んでもそれは無駄骨になってしまう。それではいけないのであって、道元禅師は悟りを自分が求めるということをしてはならない！そうではなく、人様が救済されるような仏法を行うべきで、自分よりも先に人様が救済されるよう大請願を起こしなさいと。その請願を強く起こすこと自体が悟りなのである！修行イコール悟りの論理であります。それなら誰でも真似ができる。だからこそ自未得度先度他の心を起こすべきであり、又、人にもそういう心を起こさせなさい、と常に説かれているのであります。

一般の方々のご利益になる、一般の方々を救済するということは、一般の方々をして、自未得度先度他の心を起こすようにする事であり、そういう風に仕向けて行くことであります。それには様々の計らいや実践やらが付きまとうのであります。自分が悟ろうという心を抱いても駄目で、人様を救済する、人様が先にという心を起こすことが悟りなのである！これは分かりやすい宗教的な教えであります。自分にとって何が何が出来るかを、、持ち味の中で、力量の中で努めれば宜しいということになるわけです。

「衆生を利益すというは、衆生をして自未得度先度他のこころをおこさしむるなり」

令和四年九月二五日　合掌

学道には

思量分別等の事を

用いるべからず

学道には思量分別等の事を用いるべからず

道元禅師の『学童用心集』の一節であります。『学童用心集』は大変短く十章から成り立っています。学童用心でありますから、仏道を学んで行くにはどういった心掛けが必要かということを、わかりやすく十章に分けて述べられております。例えば、坐禅を一番重んじるべきであるとか、正しい指導者について生涯学びなさいとか、そういった項目が十あります。

その第六番目の教でありますが、その中に「学道には思量分別等の事を用いるべからず」という禁止項目があります。思量分別、即ち色々思い測る、考える、そういったことを止めなさいという禁止項目です！

普通、ものを学んで考えるということをしていますが、そのものを考える、分別することを一切やめなさい！という教であります。ですから常識とはかけ離れた学び方であります。

常識的には何をするにも、指導書、専門家のご意見などを尊重して行う、これが人間の知識・知恵を発揮するには絶対必要だといわれていますが、それを止めなさいという厳しい教えであります。坐禅には図りごとを一切止めろ、ということです！

私ども普段そういう風に坐禅に打ち込んでいるか、はなはだ怪しいのであります。足の痛さをこらえるということも、すでに思量分別であります！今朝の食事のことを考えたり、ここまでおいでになる途中で何かに出会ったこと思い浮かべる。そういうことを一切やらない！ただ坐禅ということに打ち込んでいるかどうか。どうもそれは怪しいのでありまして、なかなかそういうことにはいかない。

しかし本当に道を学ぶには、そのようなことは禁物であり、『普勧坐禅儀』の中に於いても、『正法眼蔵』のどこを紐解いても、同じようなことが、言葉をかえ、品をかえ、あらゆるところで説かれています。

坐禅は頭の働きではない！それではなんであるか。禅を学ぶとは、ただ行である。行いであり実践である！実践だけが禅を学び、行じてゆくことである。ここに道元禅師の基本的な教がいみじくも説かれているのであります。

行を行じて行って、食事をする時は食事だけ、洗面をする時は洗面だけ、作務をする時は作務だけ、外のものを一切持ち運ばないで、ただそれに専念する！専念する己があって、今、行じている時を作っている。これが禅を行じている姿である。それが全てである。その全てを渾身をあげて行いなさい！これが禅師のお示しであります。

基本的な行であります坐禅。坐禅の時は余念を一切持ち込まない。様々な葛藤、頭の働き全てを止めて、ただひたすら坐禅に打ち込む、これが禅であり、禅の行であるという教えであります！

私ども時に応じ、折に触れて、こういった教えをしっかりと再確認することが重要であります。

「学道には思量分別等の事を用いるべからず」

令和四年一〇月二三日　合掌

心識纔におこれば

万法競い来る

心識纔（わずか）に起これば、万法競い来たる

道元禅師から四代目に当たる瑩山禅師の『坐禅用心記』の中の一節であります。『坐禅用心記』は道元禅師の『普勧坐禅儀』とは少し違い、実際に坐禅をするための仕方心構えを、懇切を極め、微に入り細に入り、詳しく丁寧に説かれている書物であります。

その中に精神的な在り方として「心識纔に起これば、万法競い来たる」というお言葉があります。これはその直前の「一波纔かに動けば万波随い来り」というお言葉に続いて説かれている。一つの波がわずかに動けば万の波がそれに随って起こってくる、ですから一つの波を起こしてはいけないのです！波は風で起こる、自然の状態でも波は起こるのですが、自分から波を起こしてはいけません。それと同じように、「心識纔に起これば、万法競い来たる」ということになります。心識とは心の動きやそれに伴って様々な考えが起こる識、それを起こしてはいけないのです。少しでも起こしていたらば、ありとあらゆる考えやありとあらゆる物事が、意識するとしないとに拘わらず、わんさわんさと起こってくる！

私共の体験上その通りで、何かを考える、世の中の出来事であろうと世界的なニュースであろうと、そういったものを一つ考えると、それに随って様々のことがどんどん胸に沸き起こってくる！坐禅の時はこういうことであってはいけない、それが一番の大敵である。それをむしろ静める、静めるというところに坐禅の本当の在り方がある。

心の動揺を静める、動揺を起こさないようにする、それにはどうすればよいか。ただどっしりと坐るのです。どっしりと言っても言葉だけではだめで、キチッとした坐禅の坐り方「坐相」をして、「これだという坐り方が決まったら、これを基本にして動かない」、こういう気持ちで坐ることであります。坐相がなかなか決まらないと心までも動くことになってしまう。

坐相を自分なりに決めることです！これが自分にとって一番いい坐り方というものを自分で見出して、これを出来るだけ継続するように努める、これが基本であります。

こうして初めて「一波纔かに動けば、万波随って起こる」ということがなくなり、「心識纔に起これば、万法競い来たる」ということもなくなるわけであります。

坐相を決め、それを自分のベストであるということを決定して、動かないように努める、これが基本であります！

「心識纔におこれば、万法競い来たる」

令和四年一一月二七日　合掌

暦日は
短促なりと
いへども
学道は幽遠なり

暦日は短促なりといへども、学道は幽遠（ゆうおん）なり

『正法眼蔵』「身心学道」の巻の一節であります。暦日とは暦の上の一日一日ですが、これは短促である。非常に短い。鎌倉時代の暦は陰暦で、現在の暦とは基本的に違っていますが、個々一日の長さは現在と変わりなく、毎日の暦の一日は誠に短い。

毎日の暦の一日は短いけれども、学道は幽遠である。幽遠とは誠に不可思議であって、永く遠いという意味です。学道の日々には幽遠の長さがある。

今から二〇年以上前になりますが、暮れの押し詰まったころ、大学の恩師の飯田利行先生からお電話をいただいたことがあります。何の電話かと思いましたら、「椎名さん、ワシはこれから『従容録』の注釈書を書かなければならない。それについて、『従容録』の一番古いテキストは何ですか」という質問です。

私は即座に、「先生、日本には『従容録』の宋版や元版は無いんです。明の時代の万歴版というのが一番古いんです」とお答えしたら、「それはどこにあるかね」と聞いてきました。「それは国立公文所館の中にあります」、「国立公文所館はどこにあるかね」、「大手町の毎日新聞社をご存じですか」、「かすかに知っているよ」、「毎日新聞社から皇居のお堀端に沿って西の方へ行かれると、国立近代美術館があります。近代美術館の手前の大きな建物が国立公文所館です。そこの二階に内閣文庫があります。そこでご要望を述べれば、『従容録』の一番古い本を出してくれます」と言いましたら、「そうか、行ってみましょう」と言われました。実際に先生は行かれたようです。

「ところで先生はお幾つになられましたか」とお聞きすると、「九一です」。いやー二度びっくりしました。九一歳になられても、そういったことを心掛けてやられていらっしゃる。その時に図らずも、「暦日は短促なりといえども、学道はまさに幽遠である」ということを、私は痛感いたしました。道を修める歩みは、幽遠の果てまで続いているのだなと。

私も老々の身になりましたが、まだまだ学道という物差しから見れば、幽遠の時節を歩いているに過ぎないと、いまだに感じております。

令和四年も残り何日もなく、正月が来れば令和五年を迎えます。誠に暦日は短促です。しかし学道は限りがなく、延々と続いてゆく幽遠の時を持っていることを常に問いかけて、己を鼓舞して参りたいと思うのであります！

「暦日は短促なりといへども、学道は幽遠なり」

令和四年一二月二五日　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（本年は一月と九月は第四日曜の前日）

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（六月と一二月の第一日曜は休み）

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、本年は六月二日（日）

一、成道会

坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は一二月八日（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（本年は一二月一五日（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一一時から正午まで

[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）、月例会と一日接心・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
東堂 椎名宏雄老師
口　宣
〈第二四号〉

令和６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/