月柳大年

12

第一号

在職 雅名宏雄老師天徳心龍泉院 6

龍永院参禅会

## 初心の弁道すなわちしょしん べんどう

### 本証の全体なり

心にかえっての弁道、いちばん最初の坐禅は緊張と不安と思惑が『正法眼蔵』「弁道話」の一節であります。初心者の弁道、初

入りまじって複雑な心境で坐ります。

最初の坐禅である! 今日、これからが第一歩の坐禅である。感が薄れてしまう。常に、いま! ここで! 自分が坐りだすのは実は、最初の坐禅がバぢばん犬切でありまして、年と共に緊張

こういう気持ちで坐らなければいけないのであります。これが

しご段を一段ずつ上がる坐禅ではない。坐禅を漠然と行うもので道元禅師の教える坐禅というものは、凡夫が仏になる坐禅、はであり、それは「本来ざどっている姿」という意味であります。本当の初心の弁道。そして、それは、そのままが**「本証の全体」** 

さまとして、これを、まるだしとした 行、これが「只管打坐」、

はなく、本来の仏としてのすばらしい姿にかえって、最初から仏

ただ坐る 行! こういうお示しであります。

人間、おぎゃあ! と生まれた時は仏さま、死ぬときも仏さま

時、その垢を全部ぬぐいさった姿になる。これが坐禅であります。であります。その間、いろいろな垢を身につけてしまう。坐禅のであります。その間、いろいろな垢を身につけてしまう。坐禅の

こういうお示しであります。

た姿、全身無垢の、まるだしの仏の姿が、道元禅師の弁道修行のそれが初心の緊張した、清らかな心、姿、これが本来にかえっ

基本的な教えであります。

ものであります。ない、自然体の姿で黙々と坐りたい! こういうふうに徹したいない、自然体の姿で黙々と坐りたい! こういうふうに徹したいきれを信じて、疑わず、ただひたすらに、ひたすらということも誰でも仏ということは、そういうことであります。われわれは

ちになって坐ったらよいのであります。ういうものを全部捨て「まっざらになって坐る」。そういう気持最初に経験する方は、何かを求めようとか、求めたいとか、そ

「初心の弁道すなわち本証の全体なり」

合堂

### 諸縁を放捨し

## 万事を休息すべしばんじ、きゅうそく

『普勧坐禅儀』の一節であります。 わたしたちが生きていくと

ます。諸々の縁を放捨する、心に浮かべない、万事を休息するということは様々、諸々の縁につながっている。これを諸縁といい

と、その他、もろもろのつながり、そういうものをやめて「ただ.いうことであります。よろずのかかわり、家庭のこと、仕事のこ

専一に坐る」、こういう教えであります。

けないということであります。心にとめて、それにこだわって追生きている人間として、あたりまえですが、問題はそれを追いかぐる。浮かんでくることは、いいことでも、悪いことでもない。であります。心に様々な思いを浮かばせないと思っても浮かんで離も、わかっていることでありますが、いちばん出来ないこと

とどめないで、ただ坐ればよろしいのであります。室内で氷点下四度でした。今この部屋は十度近くになっています。室内で氷点下四度でした。今この部屋は十度近くになっています。すが、部屋は暖房をしているので氷点下ではない。今朝、当山はすが、部屋は暖房をしているので氷点下ではない。今朝、当山は

う気持ちで坐らなければなりません。 でいない。諸縁に煩わされている。なぜなら、惰性になっている。 な気持ちになって、「この一炷だ!」「この一炷だ!」といいでもう自分は出来ないかもわからない。こういう「フレッシュ」がつかめる。これが、惰性であります。惰性に負けない、この一姓でもう自分は出来ないかもからない。ながなら、だいたいの時間であります。惰性になっている。 いっていながら、なかなか万事を休息し

さまざまな自分のかかわりを全部捨てて坐りたいものでありま「**諸縁を放捨し万事を休息すべし**」 外界に振りまわされず、

っているのですが様々な縁、環境、そういったものに振りまわさ

なくなった状態を少しでも長くすることが坐禅であります。

L١

かけない。

そういう態度であれば消えてなくなります。

消えて

わか

す。

れがちであります。寒いのは、あたりまえ、まだまだ冬でありま

## 水清うして地に徹すみずきょ

## 魚行りて魚にたりうおゆうお

に、こ 部 振りまわされ、外にばっかり心が向いてしまっている。それを全 する、かえる、そういう一刻であります。ということは、 家庭にとらわれてしまっている。そして、 私ども人間が普段は他のことに、 いる命を、人間として本来的な根元的な、 る」坐禅は、 して表現しているのであります。「大自然の息吹と共に生きてい 自然と共に生きている、万物の本来の本源的なありかたを言葉と 坐禅の本質を表現している。 の底に徹するような、透きとおったすばらしい淵をつくって、 自分の方に引きもどし、自分がいま大地の上に、どっしりと 正法眼蔵』「坐禅箴」の一節であります。清らかな水が大地 魚がその淵に住んで自由自在に動きまわっている。 これは まさしくそういった自然の根源、 いわば大自然の中に住んでいる、 身辺の色々な雑務に、 自分の心が外のものに いのちのありかたに徹 自然につつまれて 仕事に、 いかに そ 大

せて、どっしりと坐っている。そういう、ありさまを表現してい煩わされず、どんなものにも害せられず、全部自分の心に引きよ根源的いのち、それに戻る、それに帰る、貴重な時間であります。 ですをし、「大自然の中に、自然と共に生きている」。こういう、 ぎょう

り坐りたいものであります。
「水清うして地に徹す 魚行いて魚ににたり」大切な時をしっか考えがでても取りあわず、ただ坐る! それだけであります。
ものの正体であります。難しいことでも何でもない。何も考えず、

るお言葉であります。

### ただ仏法のために

## 仏法を修すべきなりぶっぽうしゅう

ないと、 題である。 りも仏法のために、 ではない、長くやることが悪いのではない。問題はその中身が問 高の行だとおっしゃっておられます。 をやっても、それでいいというものでもない! それよりも何よ 師はいくら沢山の万巻の書物を読んでもだめ! 坐禅をしなざい」。こう勧められるのであります。 もよろしい。ただ、 を厳しく戒めております。ただ、たった一つ、ため坐禅をやって に際して、ご利益のため、 かせるためだとか、 正法眼蔵随聞記』 ため坐禅を厳しく戒めておられます。 本当の仏法のために坐禅をしているということを、 やれ、 仏法のためならばよろしい。「仏法のだめに. 仏法を修行しているかどうか、これが最大最 の一節であります。 何のため、かんのためにやってはなら ノイローゼを治すためとか、 書物を読むのが全て悪いの 道元禅師は坐禅を行う やれ、気を落ちつ いくら長く坐禅 また、 ため坐禅 道元禅 常

> 坐っている」。そこにいま、道元禅師が、お釈迦様が、自分の身 ĺĆ に戻って、淡々と、 坐禅でなければ、本物ではないのであります。そういった心構え 道元禅師が坐っている、 本当の坐禅ではないのあります。自分という身体を借りて、いま 体をとおして体験されている。こういう気持ちで坐らなかったら、 閑と坐っている。 こういうことになりがちであります。 自分を忘れた坐禅に徹すればいいのであります。 からいは、これポッチもなく、全部捨て去って、 いけない! この一刻一時の坐禅。これは仏法のため。 そういった基本的な心構え、これがおろそかになって、ただ、安 に問わなくてはならないのであります。 仏法の教えにしたがって、「仏法の流れの中に身をゆだねで、 何ものぼせて意気込むことなく、 いま、お釈迦様が現れている。こういう われわれは、ともすると ただ仏法のため ただ淡々と 自分のは それでは

「ただ仏法のために仏法を 修 すべきなり」

### 心意識の運転をやめ

念想観の測量をやめて

## 作仏を図ることなかれ

らは、 不明にならなければだめなのです。 る考えを追いがけない、追いかけないほうが楽なのです。 あんが えを「心意識の運転念想観の測量」といいます。頭に浮がんでく. 次々考えをこらすことをやめなさい。 いても考えが浮かんでくるんだそうです。死んでしまうか、 は本能でありまして、やめようと思えば眠ってしまうか、眠って やめるのではない。 あるのに、 ろいろ考えるな! ということであります。 人がおります。しかし、坐禅中にものが頭に浮かんでくることを 普勧坐禅儀』 同じことでありまして、要するにものを思うな、 思考停止である、 考えることをやめるとは何事か、こういう悪口をいう の一節であります。 ものが次々と頭に浮かんでまいります。これ 人間、 考えるということが人間の特長で 坐禅中はものを追いかけて、 「心意識の運転 ということであります。 坐禅を批判する人か 頭の中でい 念想観の測 意識 考

> のとりこになって生きている。その我を、 ゃるのはそのためであります。 つとしての生命、生命体にかえる。これが「只管打坐」 と坐ればいいのです。 のごとが浮かんできます。そんなものを追いかけない、ただ淡々 あります。だから道元禅師が、ものなんか考えるな! 元の に呼吸をし 大自然と共に生きる」。こういう本来的な人間の 宙の中に没入する、帰ってくる。だから、自我のはからいの考え まになろうなど、とんでもないことです。頭に次から次えと、も ます。普段のはからいを全部やめてしまう。だだ、「大自然と共 をこらすことがない。 い頭を使うのは、くたびれるのです。坐禅は頭をくたびれさせる 行ではない。そうでなくて、普段自分が、 念想観の測量をやめ心意識の運転をやめる」ということであり 人間ということもやめる。 「天地宇宙の息吹と一つになる」、これが これだけでいいのです。 ましてや、 人間以前の天地宇宙の息吹の さとりを開こう、仏さ 俺が、 自我をやめて、天地宇 私が、という我が とおっし の坐禅で 根

「心意識の運転をやめ念想観の測量をやめて作仏をしんいしき うんてん ねんそうかん しきりょう

図ることなかれ」時、季節もよし、しっかり坐りたいものです。

## 坐神は一異にあらず

### 再二にあらず

本日、この後で読む『正法眼蔵』「発無上心」の巻に出てくる言葉であります。坐禅は「一異にあらず」、一つとか異なる、そらず」というのは、その都度ちがう、坐禅やるたびにちがう。そんなものであってはいけない。今日はいい坐禅、先月は駄目坐禅、んなものであってはいけない。今日はいい坐禅、先月は駄目坐禅、んなものであってはいけない。であります。「一異にあらず」、一つとか異なる、そこういうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」と一ついうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」と一ついうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」と一ついうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」と一ついうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」と一ついうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」と一ついうことです。何時も同じ、ただまっしぐらに、「ダー」との後で読む『正法眼蔵』「発無上心」の巻に出てくる

ってしまった、今日はどうだ、明日はどうだ、そういうものは本いた。こういう坐禅でなくてはいけない。今日は妄想の 虜 にないけない。「まっざらに坐り通ず」。気がついていたら終わって坐禅はそういうものでなくてはいけない、純一無雑でなくては

いうのがいちばんいけない!はいけない。何年自分が坐った、坐っている、何炷坐った、とというのは、二つだとか、三つだとか、数えられるものであって当の坐禅でないという意味であります。また、『再三にあらず』

その時を「まっしぐらに坐る」。 世間では何年仕事をやっている。ただ、まっしぐらに「ダー」と坐る。それだけであります。ですから、道元禅師のお言葉はものすごい! 確かに、その時、その時を「まっざらな気持ぢで、まっしぐらに坐る!」とか、キャリアがある、何炷坐つている。世間では何年仕事をやっている。ただ、まっしぐらに「ダー」と坐る。それだけであります。ですから、道元禅師のお言葉はものすごい! 確かに、そのとうりです。年限も、何炷、そのようなことは全く関係がない。その時、その時を「まっざらな気持ぢで、まっじぐらに坐る!」を全る。それだけでありまっですから、道元禅師のお言葉はものすごい! 確かに、そのようりです。年限も、何炷とつている。世間では何年仕事をやったが、その時を「まっざらば空る」。

「坐禅は一異にあらず再三にあらず」

### しづかなる心のに

#### 栖む月は波もくだけて すっき なみ

### 光りとぞなる

います。「濁りなき」の方は「坐禅」という題がついてくられています。「濁りなき」の方は「坐禅」という題がついてむ月は」という出だしの歌と非常によく似ておりますが、別につ道元禅師のお歌であります。このお歌は「濁りなき心の水にす

であれば、そこにはじめて、このとおりの形を表す。波がざわつ 栖む月は元来、空にある月が自分の心の中に栖む鏡のような水面 ういう心が鏡のようになった状態。 いうことは、そういうことでありましょうが、そういった波風を 段様々な心の波風がたっている。生きている、生活をしていると りなき」よりむしろやさしく、 おさめて、 「しづかなる心の中に栖む月」、波風が落ちついた静けさ。 この「しづかなる」の方は、 波の上に全く波紋がない、 別に題はついておりません。 わかりやすいといわれています。 「心の中に栖む月」、そこに 鏡のようになった状態。 「 濁 そ 普

5 波もくだけて光りとぞなる」。 こういう意味であります。ですか と自分という対立がなくなる。姿でなくなる。お互いに、ただ淡々 じになる、ということであります。そうしますと自分と何、 具体的にいいますと、われわれの心の波長がお月さまの波長と同 であって、それが一つになる。そういった姿でないといけない。 ます。 ಠ್ಠ てというのは、普段あれこれと、いろいろと思いをめぐらしてい に、そういう坐禅ではない。全くそういうためがないのかといっ すばらしい光を発揮する。 と生きている、ということだけになる。そのとき私どもの心は、 ます。要するに、空にある月と自分の心が一体になることであり のを発揮するといいますが、そういうものが現れてくるのであり た雑念をこらした心の中にたってさえも、すばらしい光というも になる。そうすると「波もくだけて光りとぞなる」、波もくだけ いていれば、月の影は本当の影をうつさない。わけがわからない。 心が静かになりきれば、 道元禅師の坐禅は要するに、目先の何のために、 雑念、妄念、様々な、 空にある月、自分の心というものが対立していない。二つ なりきるほど空の月であって、自分の月 色々な考えをこらしている。 これが「しづかなる心の中に栖む月は かんのため そういっ 相手

にぞのようになる、そうならざるをえない」。れませんが、そうでない目先のことを全部忘れてしまえば「自然とだと思います。それもためではない。理屈をいえばそうかも知たらば、あえていうなれば「大自然と一体どなる」、そういうこ

す。自然とかけを取って、自然に帰る、没入する、そういうことがす。自然とかけ離れたこと、何か突出したことをやって、自分にす。自然とかけ離れたこと、何か突出したことをやって、自分に手かせ足かせを取って、自然に帰っていく、自然の産物であります。 
道元禅師の教えた坐禅であります。 
入する、そういうことが 
道元禅師の教えた坐禅であります。というふうに、われわ 
これが道元禅師の教えられた坐禅であるというふうに、われわ

「しづかなる心の中に栖む月は波もくだけて光りとぞなる」

掌

## 浮雲覆うとも久しからず

す。 まって、 であります。しかし、心の中でいくら、ある一つのことにわだか それは何時か分散して青空が戻ってくる。 師、はっきりおっしゃっております。いくら長く曇天が続いても、 っておりません。しかし、「浮雲覆うとも久しからず」と道元禅 時というものが必要であります。 いただけではつまらない。 によって多少ちがうのでありましょうが、えてしてそういうもの れても、すぐには晴れない。 れの心の中の浮雲、黒雲は、 なお言葉です。天候はそうであるかもしれない。しかし、 雨入りが早く、 方というものは、 雲がるいるいとして、空を覆う。ちょうど今頃の天候でありま この言葉は『正法眼蔵随聞記』 もやもやしておっても、 明けが遅いようでありまして、まだ梅雨明けにな 所詮自分でもって全て解決できるものではない。 人生というものは、 何時までも、 なかなかそうはいかない。一旦覆わ それを突き詰め、 仏教的にいいますと時節因縁、 の一節であります。今年は梅 誠にわかりやすい簡単 もやもやしている。 人間の生死のあり 考え、 悩んで われわ 人

> す。 れにかえればいい。それが、「只管打坐」の坐禅であります。 でなくて、「本来のまっざらな、すなおな自然のままの自分」こ 何とか乗り越えてやろう。 る。それでいいのであります。その心のわだかまりを坐禅をして そして、ただ「まっざらな犬自然」と同じ自分に戻って淡々と坐 むこと、心にドシンと重く引っかかっていること。仮にそういう そういう自然の摂理があります。ですから坐禅の時は、 時節が到来しますと因縁が熟して、悪いものがいいものに変わる。 のもやもやは時節因縁到来によって解消いたします。 ものがあるとしても、忘れること。忘れて全て本堂の中に置いて、 いった心のもやもやを全部やめてしまう。思い煩うこと、 決して坐禅をしても乗り越えられない、 解決してやろう。 馬鹿な骨頂でありま 解決できない。 間違いない。 特にそう 思い悩 心

### 「浮雲覆うとも久しからず」

ただ淡々と坐る! これに徹したいのであります。 道元禅師はちゃんと「説破」されておられます。それを信じて、

### だ仏法のために

## 仏法を学すべきなりぶっぽうがく

い。ところが、そうではないんだけれども普段は俗っぽいことをりたい、という目先のために、坐禅をやっている方は一人もいないだとか、心を落ちつかせるためであるとか、そういったことのめだとか、心を落ちつかせるためであるとか、そういったことのは、はさとりを開くという大げさなことでなくて、静かな心になるたい。ところが、そうではないんだけれども普段は俗っぽいことをりために、仏法を、坐禅をおこなっているものは、もう殆どいない。皆様方はいわゆるご利益仏法、さとりを開くのだとか、あるい

が大変厳しいのです。自分は、ため坐禅をしていませんよと思っ になって、無になって、なりきっちゃって、それが「只管打坐」 ゃ本当の行じゃない。この一線であります。 ういわれるのであります。 けでございます。 ていながら、しているかもわからない。そこを強く戒めているわ そういたしますと、ため坐禅をしてはいけないといっても、中身 か心の底で求めている、 います。求める心を全部やめてしまいなさい、 うのも駄目だ、求めるのは、 そういうことがあるのではないかと思います。 やっているから、月にいっぺんくらい龍泉院に行って軌道修正を であり、わが家の仏法であります。こういうお示しでございます。 にはっきり意識にのぼらなくても、 しよう、本当の自分を見つめたい。 願っているのを全部やめなさい、 あからさまな何のためでなくとも、 みなご利益だ、ここのところでござ 心の奥底で何かを求めている。 何かそういうことを、 そして、 道元禅師はそうい 全部放捨せよ、こ いわば馬鹿 やめに 潜在的 何

っぱり全部捨て去って、無になりましょう。 「ただ仏法のために仏法を学すべきなり」求める心をきれいさ

## 結跏趺坐は直見なりけっかふざ、じきしん

禅に関する様々な教えが述べられております。の巻は、坐禅の広大な功徳を説かれたものであります。従って坐の手は、坐禅の広大な功徳を説かれたものであります。「三昧王三昧」の一節であります。「三昧王三昧」

に意をもちいなければいけない

手は法界定印をつくり、「ただ坐る!」、これだけであります。左右に曲がらず、垂直に上半身を保つ。そして目は半眼を開き、筋をキチット伸ばす。顎を引いて、背筋から一直線になるように、

また坐禅をする以上、永久に基本であります。初心者にとってもえるのが先決であります。これが坐禅のいちばんの基本であり、る! 調身、調息、調心どいわれるように、先ず最初に身体を調

身体がいい加減であると、心が調わない。

いうまでもありませ

よって、だんだん乱れてきてしまう。乱れてきてしまうことさえりキチットやりますが、熟練しますと自分のペースという慣性に熟練者にとっても全く同じ基本であります。初心者はいわれた通

す。ですから常に直身、坐禅に入ったら直身である。ということとでありまして、「正身端坐」でないから。背筋をピシットと坐ってみてごらんなさい、すぐ眠くなる。逆に背筋をピシットと出っていれば、眠げを もよおさない。それくらい、調身ということは、いちばん基本なものということがいえるのであります。気がつかないで、それでいいと思っている。これではいけないの気がつかないで、それでいいと思っている。これではいけないの

ま す。 どうせやる以上は「正身端坐の直身」でなくてはならない。 さないから、 普段背筋の曲がっている人でも、伸ばせば伸びるのです! をキチット伸ばす、ということが全てに優先する第一条件であり 互いに骨身に徹して守りたいものであります。 を伸ばす! ということを最初の心構えどしなくてはいけない。 背中の丸いのは坐禅ではない、 椅子に座ろうと、結跏趺坐しようと同じであります。背筋 伸びないのです! 坐禅の時は先ず直身である。 坐禅のまねである。 われわれは 伸ば 背筋 お

### 「結跏趺坐は直身なり」

# 非思量これ坐禅の要術なりひしりょう

うものを全部取り外して、生まれたての赤ちゃんは何にもわから す。 うしますと実に楽になります。 ない、それと同じような心にもどる。 考えないとか、 がんじがらめになってしまう、それを全部取り外してしまう。 重、そういうもので、 言いますと、 ない訳です。 言うと、安楽なことを考えますから誤解を招くおそれをなしとし 非常にうまい言い替えでありますが、これは、ただリラックスと のごどをリラックスすること、こういうふうに解説されています。 必ずしも考えないということではない。 とでありますが、 言葉は正法眼蔵の中に度々出て参ります。 考えないことが坐禅の要術、 普勧坐禅儀』 私どもが普段抱いているところの物差し、尺度、 これはどういう意味でリラックスと言われたのかと そんなものを超えた考え。 意味深長であります。 の有名な一節であります。 物を考えたり量ったりしています。そうい 肩の重荷が全部取れてしまう、 要点であります。 いろんな基準で、 非思量というのは、 心でものを考えるとか、 板橋興宗禅師は非思量 思量に非ず と書きま ま た、 当たり前のこ 非思量という 物差しで ただ そ 身 比

まう。そうしますと本当に楽になります。楽になって淡々と坐る。れいとか、楽な姿勢でいいとか、そういうことでは全然ないのです。そういう心のあり方がリラックスするというと、居眠りしていう訳であります。坐禅はリラックスするというと、居眠りしてすから、心の重荷を全部取ってしまう、がんじがらめになっているものを全部取ってしまう。がんじがらめの梯子を取り外してしまう。そうしますと本当に楽になります。楽になって淡々と坐る。生神は非思量でありますから、坐禅はリラックスすること、こう生神は非思量でありますから、坐禅はリラックスなのです。

です。美しいものは美しい。喜び、悲しみ、怒り、泣く、そういきる、そういう世界です。そこには喜怒哀楽が当然あっていいの新鮮であります。初な感覚だけがはたらいている、初な感覚に生

さに物差しを外した坐りでなくてはならないのであります。こちが物差しを取り外した世界、非思量の世界であります。坐禅はまうことが、初なままに行われる、はたらく。そういう世界、これ

ことを考えるのは、分別というものであって、物差しで追いかけらから物差しで、がんじがらめになった頭で次から次へいろんな

ているにすぎないのであります。そういうものを全部やめてしま

物差しを外してしまうと目に映るもの、

耳に聞こえるもの、

実に

う。そうしますと心身が楽になります。「これが非思量」。

がんじがらめになっているのを、ただ止めさえすればいい。われます。むつかしいものでも何でもない、私どもが自分自身で道元禅師がおっしゃる非思量とは、正しくそういうものだと思

すれば、心がリラックスするということであります。背骨を伸ばすことで、身体はリラックスする。身体がリラックスそれには、背骨をギヂッド伸ばず、足を組む、手を安置する。

「非思量これ坐禅の要術なり」

言掌

## 日は惜しむべき

#### じゅうほう 重宝な Ŋ

ſΪ うおっしゃっています。この一日というものは一生の間、 かのところでは、日月を惜しむこと眼睛よりも惜しむべし、目玉がんぱい なりますと文字通り一日一日が尊い。 ないことか、という訳であります。若いときはともかく、年配に れども、 た一日、 日といいますが、 です、「一日を犬切にずることば目玉より犬切にしなざい」。こ まった一日、こういうものがないか。 より大切にしなさい。われわれ目玉ぐらい大切なものはない 一時どいうものを大切にされた方はまずおられない。 と書きます。 |ねであります。 振り返って、 正法眼蔵随聞記』 まあ年配になりますとそういった方はあまりいませんけ 惰性で送ってしまった一日、 大切な宝という意味であります。 われわれはどうでありましょうか、遊びほうけ 一日一日が飛ぶように過ぎる、この一日の積み この一日を、このくらい大切にされた方はいな の一節であります。「重宝」とは、 無駄が許されない、そうい あるとすれば何ともったい 何となくボーット過ぎてし 道元禅師ほど一日. 随聞記のほ 約二万 重い宝 わけ

重

残り僅か、いろいろのことが生きる過程の中にあったはずであり 禅、 であります、今日きりかもしれないのであります、 であります。来年、毎月坐れるかどうか誰も保証してくれない 身の力で坐った、こういうことでなくはいけない、一本勝負の場 夜お休みになるときに、今日一日は十二分に生きた、 を充実させるということが、一日を充実させることであります。 時一刻の積み重ね、 う尊い一日であります。そして、いうまでもなく一日は、今の一 れに徹したいものであります。 本物の己、それが、 ます。いまここでは全部忘れ去って只坐る、そして本物の自分、 ただくかもしれない、ならば今日の坐禅は実にかけがいのない た日は安眠できなくてはいけない、普段の一日と違って坐禅を渾 たといって安眠できる、これが最高であります。 ものの積み重ねが一日であります。ですから「いま一刻」、これ 人ごとではないのであります、自分のことなのです。 ぢゃんどごこに現れる。そういった坐禅、こ 坐禅をするとき、仕事をするとき、そういう 坐禅をおこなっ 何時大病をい あー満足し 今年も 坐 の

ものであります。 「この一日は惜しむべき重宝なり」この通りの坐禅に徹したい」 いまじつ ま