「腰を立てる道」＝仏道（禅の道）＝坐禅 　　　　　　　　令和２年

◎森信三『新版 立腰教育入門』等から

１．**つねに腰骨をシャンと立てること。**これ**の入った人間になる極秘伝**なり

２．もししっかりした人間になろうと思ったら、その手はじめとして、**まず二六時中**

**腰骨をシャンと立てる**ことです。

３．われわれ人間が、**真に主体の立った人間になる最も具体的な着手点**は、結局、常時

　（じょうじ）腰骨を立てつづける事の他にはないのである。

４．「信」とは、人生のいかなる逆境をも、神仏からわがために与えられたものとして、

　回避しない「生（せい）」の根本態度をいう。

５．**「人間形成の原点」に立ち返り、そこから根本的に出直す。**

６．「立腰（りつよう）」（伊藤三樹夫作）

　をてることは　いのちをてること

　をてることは　をてること

　をてるたびに　のがひきしまってくる

　このに　いのちがちわれてくる

　は　いのちのみそぎ　　　は　いのちのだ

　にはよみがえるのだ　　とともによみがえるのだ

　きるとはよみがえることだ

　きるとは　この　をてること

　をてけることである

７．（菱木秀雄作）

　腰骨をシャンと立ててごらん　…　すばらしい姿勢です

　元気な体のもとです　あたまがすんできます　あなたのわがままに勝てる姿勢です

　あなた自身を見なおせる姿勢です　きびしい世の中をのりきる姿勢です

◎岡田虎二郎の言葉

８．水道の栓（せん）をねじれば水がドシドシ出る如く、**腰を立てる瞬間に一切が変わる。**

　大黒柱をまっすぐにするが如し。

９．**如何**（いか）**なることがあっても、腰を落してはならない。**

10．**生命は天に任せて、我らは姿勢正しく坐るという道があるぎり**です。

11．「素養がある」とは、**逆境に陥るとか生死**（せいし）**の境にあるとか、煩悶**（はん

　　もん）**懊悩**（おうのう）**のあるものが、背水の陣をしいて、静坐する**のをいう。

12．（他のことがつまらないというのでなく）**人生の歩みを根本から出直す。**

人生の方向転換。自己の道を捨てて本然（ほんねん）の大道（たいどう）に帰する。