◎横田南嶺老師ブログから

**【礼拝と立腰】**（令和３年７月１８日）

①　佐々木奘堂さんにお越しいただいて、坐禅の講義と実習をお願いしました。

奘堂さんとの出会いのおかげで、私の坐禅も益々深まったように感じています。

奘堂さんは、以前私が、この管長日記に、「[**人生は礼拝行**](https://www.engakuji.or.jp/blog/33566/)」と題して書いたことに注目してくれています。

②　私は、中学生の頃から禅の老師から公案というものをいただいて、独参という禅問答をはじめてきました。

およそ二十年ばかり修行する立場として、独参をくり返してきました。

その後二十数年は、指導する立場として独参を今も続けています。

実に人生の大半を独参という修行に費やしてきました。

③　その結果思うことは、**独参は礼拝行**だということです。

独参で師の室内に入るには、三拝して入るのが礼になっています。

師家（しけ）の前で仏さまを礼拝するのと同じように礼拝するのであります。

④　老師を礼拝するというよりも、その老師を通して、ブッダを礼拝しているのであります。法を礼拝しているのであります。

ただ、師の室内に赴き、ただ礼拝して、そして帰ってくるだけなのだと気がついたのでありました。

⑤　公案の見解がどうだの、答えがどうのということなどは、枝葉末節のことであって、ただ礼拝することだと気がついたのでした。

雨の日も風の日も、師からどのようなことを言われようが、追い返されようが、ただ礼拝するのみなのだ思うと、実に軽やかな心境になりました。

⑥　思えば、禅の修行に志したのは、十歳の頃に禅寺に行って坐禅をして、その時に**老師が仏さまの前で恭しく三拝なされる、そのお姿に感動したのがご縁**でありました。

こんなに尊い世界があるのだと感動したのでした。

⑦　そして老師は、私たちに向かって手を合わせて、**ここにお集まりの皆さんは、みんな仏さまですと拝まれたのでした**。

このことも驚きと感動でありました。

⑧　**そんな感動から、禅の修行が始まって、ようやく到り得たところが、この礼拝なのであります**。

⑨　そう気がついてみて、ようやく**『法華経』の真髄が常不軽菩薩**（じょうふきょうぼさつ）**にある**という教えが心から納得できました。

常不軽菩薩とは、誰に対してもただ礼拝をしていたという菩薩なのであります。

人から謗られようと、石を投げつけられようとも、ただその人を仏になる人だと言って礼拝していたという菩薩であります。

⓾　奘堂さんも、礼拝を重んじられています。

奘堂さんに頼まれて「**但行礼拝**」という字を書いてあげたこともありました。

　奘堂さんは、この**礼拝が坐禅であり、礼拝によって真に腰が立つ**と説かれるのであります。

⑪　先日の講義でも、はじめに　昭和五十七年に発行された『別冊「禅文化」 坐禅のすすめ』（山田無文・大森曹玄・平田精耕他著）の中にある、山田無文老師の言葉を紹介されました。

⑫　「天龍寺の精拙老漢はよくこう言われた。  
『お互いがこうして衣を着て、手巾（しゅきん）をしめて、肩に袈裟を掛けた姿は、この身体を奉書に包んで水引かけて熨斗（のし）を着けて、仏様に差上げた姿じゃ。一切衆生のために供養した姿じゃ。  
　もう自分の身体ではないから大切にして風邪をひかせてはならん』と。（12 頁）」

というのであります。

⑬　我が身を仏さまに捧げるという姿が、我々出家の姿なのだということです。

**坐禅も然り、我が身を仏さまに捧げるという姿勢だ**というのであります。

この心がまず大事であります。

そして、この我が身を捧げるという心によって、腰が立つのだというのです。

⑭　更に同じ書物で、大森曹玄老師が、

「昔は『**腰抜け！**』という罵り言葉は、人間としての主体性を否定されたことになり、最大の侮辱だったようです。それは人間としての主体性、または人格性は腰をつっ立てるところにあったからだとおもいます。

私どもは**行住坐臥に腰を立てなければ真実人体になりません**が、特に坐るときにはその点の注意が肝要です。**腰抜け坐禅は、絶対に禁物です**。」

と仰せになっていることを紹介してくれました。

⑮　この『坐禅のすすめ』の中には、**真向法**も説明されています。

私も修行僧たちには真向法を勧めています。

この真向法というのは、長井津（ながい わたる）［1889 – 1963］さんが始めた体操です。

⑯　長井さんは、福井県の浄土真宗のお寺にお生まれになりました。

中学を中退して商売で身を立てようと単身上京し、働いたのですが、多忙とストレスの続く生活の中、四十二歳の時に**脳溢血に倒れ、左半身不随の身となりました**。

医師からは不治と診断されて悶々と日々を送る中、精神の安定を求め、『勝鬘経（しょうまんぎょう）』を紐解きました。

⑰　その中の「勝鬘婦人と一族・従者達は、頭を仏の足に接して礼拝し、清浄な心を以て仏の真実の功徳を嘆称したてまつった」と言う一節が目に留まり、礼拝に注目したのでした。

⑱　長井さんはこの礼拝を毎日くり返すようになりました。

何年もくり返すうちに、次第に体が柔軟になり、不自由だった体が元の通り動いて、以前にも増して健康になっていったのでした。

⑲　はじめはこの体操に驚嘆すべき自然治癒力のあることを確信して、これを世に広めようと努力するようになり、当初は「念仏体操」と称していました。

それから、「礼拝体操」とも言いました。それが、更に改良を加えて、「真向法」と名付けられたのでした。

真向法も、四つの体操によって成り立つものですが、礼拝が中心となっているのです。

⑳　**礼拝によってこそ、腰が立つというのは、今回初めて学びました**。

　「**ただわが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなはれて**、これにしたがひもてゆくとき、ちからをもいれず、こころをもついやさずして、生死をはなれ、ほとけとなる」

という道元禅師の『正法眼蔵　生死（しょうじ）』の言葉にも通じます。

㉑　午前中に修行僧たちと共に学び、午後からは、禅文化研究所の方も交えて、対談しました。

この『坐禅のすすめ』を今回新しくして出版しようという企画で、今奘堂さんとお互いに坐禅について、今日までの歩みと、今まで疑問に思ってきたこと、今たどりついたことなどを語り合いました。

㉒　単に手を組み足を組んで、ただじっと足の痛いのを我慢する坐禅ではなく、身の心も生き生きと躍動するかのような坐禅を目指しているのであります。

こうして、探求を続けるのは楽しく充実しています。

お互いに楽しくも充実した一日を過ごして、感謝しました。

**【腰骨と丹田】**（令和３年７月１９日）

㉓　あの**寺田一清先生**と初めてお目にかかったのは、今からもう九年前のことであります。

寺田先生からは、いろんな話をうかがったのでありますが、今も一番印象に残っていることがございます。

㉔　森信三先生の最晩年の頃に、寺田先生が、「**二十一世紀の教育で何が一番大事ですか**」とお尋ねしたそうです。

そうしたら森先生は即座に、

㉕　『**それは君、立腰教育だよ**』と言われたというのです。

寺田先生はその時「私はこれを我が師・森信三の遺訓と受け止め、白寿を迎える時まで語り続けたいと念じております。」と仰ったのでした。

㉖　立腰については、たびたびお話していますが、腰骨を立てることであります。

この話をうかがった時には、**腰骨を立てるということが、これほどまでに大切にされるのかと驚いたことでした**。

寺田先生は、残念ながら白寿には及ばなかったのですが、九十四歳でお亡くなりになるまで、この「立腰」を貫かれたのだと思いました。

寺田先生が編集された『森信三一日一語』にも、立腰についての言葉がいくつもあります。

㉗　「**つねに腰骨をシャンと立てること― これ人間に性根の入る極秘伝なり**。」という言葉が、一月二日のところにございます。

㉘　では、どのようにして腰骨を立てるかというと、森先生は、

「立腰の三要領」として、

**第一、先ず尻をウンと後ろに引き、第二に腰骨の中心を前へウンと突き出し、  
最後に下腹に力を入れて持続すること**

なのであります。

㉙　私たちの坐禅においても、この腰骨を立てることは大切です。

坐禅は、お互いの身体を調え、呼吸を調え、そして心を調えることです。

㉚　お釈迦様が、『法句経』の百六十番に

おのれこそ、　おのれのよるべ、　おのれをおきて、　だれによるべぞ、  
よくととのえし、　おのれにこそ、　まことえがたき、　よるべをぞ獲ん。

と説かれたように、よく調えられた己こそが、お互い真のよりどころとなるのであります。

㉛　禅の書物に、「腰骨を立てる」という表現は見られませんが、「脊梁を竪起する」という言葉として出てまいります。

　あの白隠禅師の言葉にも、「それ禅定を修める者は、先ず厚く蒲団を敷いて結跏趺坐し、寛く衣帯を繋け、**脊梁**（せきりょう）**を竪起し**、身体をして齊整ならしむべし。而して始め数息観を為す」

とございます。

㉜　「坐禅しようと思う者は、まず厚く座布団を敷いて、結跏趺坐という、両足を股の上に乗せて坐を組み、衣や帯をゆったりとさせて、脊梁骨を立てて、身体をきちんと整えることだ。そうして、自分の呼吸を数えることだ」と説かれているのです。

㉝　脊梁という言葉は見慣れないかも知れませんが、『広辞苑』にも「背骨、背筋、脊柱」のこととして解説されています。

**背骨を立てるには、まずその土台となる腰を立てないと話になりません**。

**これが実に難しいものです**。

私の長年探求し続けています。

㉞　腰というのは文字通り人間の、肉体の要であります。

　「腰を入れる」というのは、「**本気になる。覚悟をきめてやる。**」ことであります。

㉟　森先生は、腰が入らずに姿勢の乱れた人にも分かりやすいように、お尻を後ろに突き出し、腰骨を思いっきり前に突き出してと説かれていますが、あまりこれを意識し過ぎると、腰に無理な力が入り過ぎてしまいます。

腰の抜けた姿勢を矯正するために説明されたと受け止めておくとよいかと思います。

㊱　無理に腰を入れすぎると、腰が張ってしまいます。

これでは長続きしなくなってしまいます。

㊲　そこで、**腰を立てるというのは、大地を踏みしめて、起ち上がるぞという気持ちがわきあがってくることが大切であります**。

　人の講義などを聴くときにも、頬杖をついて、腰を曲げていたのでは、身に入りません。

　よし、学ぼう、聴いておこうという気持ちが沸いてこそ、腰がすっと立つものであります。

㊳　**人間の人間たる由縁は、大地を踏みしめて二本の足で起ち上がったことでありました**。

㊴　森先生は、「**立腰道の究極は「丹田の常充実」にあり**。」と示されています。

丹田について『広辞苑』には、「下腹部の、臍（へそ）の下にあたるところ。ここに力を入れると、健康と勇気を得るといわれる」と説明されています。

お臍から手の指の四本分の幅くらい下のところです。

㊵　腰骨を立てることによって、丹田が充実するのです。

それによって気力が充実してくるのです。

㊶　白隠禅師は、この丹田を充実させることを特に重視されていました。

白隠禅師は、青年の頃に心身を壊して病になってしまった時がありました。

あまりにも厳しい修行に身を入れすぎた為かと思います。

それを、専ら「内観の法」というのを実践して克服されたのでした。

㊷　「内観の法」とは、気海丹田に氣を満たす観法のことです。

自らの意識を丹田から腰、脚へ、そして足の裏まで満たしてゆくのです。

吸った息は肺に入りますが、更に意識で、お腹に満たし、腰から脚へと満たし、更に足の裏にまで満たしてゆくように意識します。

㊸　明治時代から大正にかけて、岡田式静坐法を普及させたのが、岡田虎二郎先生です。

森先生は、若き日に、岡田虎二郎先生の静坐の姿を見て感銘を受けられ、立腰に目覚められたのでした。

岡田虎二郎先生は

㊹　「**満身の力を丹田にこめての一呼吸一呼吸は、肉を彫刻してゆく鑿だ**。」

「丹田の一点の外、力を入れるな。」と説かれています。

吸った息を丹田に満たして、その丹田の力を抜かぬようにして、息を細く吐き出すのが岡田式の呼吸法です。

㊺　岡田虎二郎先生もまた、自らの病を白隠禅師の内観の法によって克服された体験を持っています。

㊻　坂村真民先生にも「気海丹田」という題の詩があります。

「気海丹田　もうこれしか　ないです　  
この四文字を　しっかりと　臍下に　おさめて　前向きに　生きることです」

というのです。

今の時期に、やはり腰骨を立てて、丹田に気を満たすことが大切であります。

そうすることで気力が満ちて心が前向きになってきます。

**【やおよろずの神々】**（令和3年３月31日）

私が初めて禅寺で坐禅をしたのが十歳の頃でした。臨済宗妙心寺派の**清閑院**（せいかんいん）というお寺の夏の坐禅会でありました。その頃、八月の一日から五日まで毎朝坐禅会がございました。最後の五日に、由良興国寺から目黒絶海老師がお越し下さって、提唱し独参を受けられていました。

そこで、私は初めて『無門関』という書物に触れることになりました。その『無門関』を読んだ時の感動は忘れられません。禅の漢文の独特の響きに心打たれました。詳しい意味は分からないのですが、心に響いたのでした。

それから、**目黒絶海老師**という方のお姿を拝見して、これもまた言葉にならない感動を覚えました。老師のたたずまい、風貌、仏前に焼香し恭しく礼拝されるお姿に感動したのでした。そのお姿を拝見して、ここに真実の道**がある**と、子供ながらに確信したのでした。当時拝聴した提唱の内容は、ほとんど覚えていません。

『無門関』の香厳上樹の公案であったことは覚えています。

**今も印象に残っている言葉が二つございます**。

一つは、その提唱を始める時に、目黒絶海老師は、手を合わせてみんなを見渡して、**今日ここにお集まりの皆さんは、みな仏様です**と言って拝まれたのでした。

もう一つは、**坐禅をすると、やおよろずの神々が身中に鎮座なさるのだ**という言葉でした。

「ここにお集まりの方はみんな仏様です」という言葉には驚いたものでした。

たしかに少しばかり坐禅をしたのですが、とても仏などというにはほど遠い状態です。

それなのになぜ仏だというのか、疑問に思いました。

疑問に思いながらも、こんなご立派な「老師」が仰せになるのですから、きっと深い意味があるのだろうと思ったのでした。

それから、もう一つ、**坐禅するとやおよろずの神々が、身中に鎮座する**との言葉にも感銘を受けました。

なんだか、坐禅というのは、とても神聖な素晴らしい行いなのだと感じたのでした。 （中略）

白隠禅師は、「**天神七代、地神五代、並びに八百万の神、悉く皆身中に鎭坐（ちんざ）ましませり。**」と仰せになっています。

そして白隠禅師は、**この神々をお祀りするには、禅定に入ることだとして、腰骨を立てて気を丹田に満たして、姿勢を正して坐って**、目に見るのも耳に聞こえるのも、そこに一点の妄想をまじえず、清らかになることだと説いています。

◎白隠禅師：　（第三夜）

第三夜示衆に曰く、如来の正法眼蔵、嫡々相承、是を伝灯の菩薩という。如来の正法眼蔵よく護持する、是を護法の菩薩と謂う。伝灯護法なお師家と壇越との如し。師檀合わざるときは大法独り行なわれず。而して護法を最上となす。昔、弘法大師嘗て大日如来に祈請して曰く、誰か是れ護法の最上なるや。如来告げて曰く、弁財天に若くはなしと。是れ伝灯は第一たりと雖も、若し護法の力なきときは則ち仏法只独り行わざる所以なり。是の故に護法を最上となす也。

**はにず**。**もしをてをえばちはちのなるものなり。はちのなるものなり。、、にの、くにせり。**

**かくのくのをせんとせば、にいわゆるのにずんばちをるわず。のはにずんばをるわず。**

**をし、をにたし、せよ**。

**のをえず、なるをるときはちこれをるなり**。のともそのしとなさず。

このにく、むべきのはぶべきのなり。めざるのはべきのなりと。るべし、むべし。

●原文　　第三夜示衆曰。如来正法眼蔵的的相承。是謂伝燈菩薩。如来正法眼蔵能護持。是謂護法菩薩。伝燈護法猶如師家與檀越。師檀不合。大法独不行。而護法為最上。昔弘法大師嘗祈請大日如来曰。誰是護法最上耶。如来告曰。無如弁才天。是雖伝燈為第一。若無護法之力。則所以佛法只独不行也。是故護法為最上也。

　又**坐禅通一切諸道**。若以神道言之。則身即天地小者也。天地即身大者也。天神七代。地神五代。並**八百万神、悉皆身中鎮坐矣**。如此欲祭祀鎮坐諸神者。神史所謂非霊宗神祭則不能祭之。霊宗神祭者。非**神定**則不能祭之也。**竪起脊梁骨、充気丹田、正身端坐**。眼見耳聞不雜一点妄想。獲六根清浄。則是祭天神地祇也。雖一炷坐。其功徳不為鮮矣。是故**道元禅師曰。可勤之一日。可貴之一日也。不勤之百年。可恨之百年也**。鳴呼可恐可慎。

・第一夜

**をしをして、ならしむべし。… 気をして丹田に満たしめよ。…**

**にらくをすべし。**

**竪起脊梁骨**。令身体斉整。… **令気満丹田**。…**直須要断命根**。

・第五夜

**はただののみ。をせよ。にを。**

参禅只但**勇猛一機**而已。**竪起脊梁骨**。…**終得断命根。**

・第七夜

**をして、せよ。に、としてす。**

**憤起大誓願、勇猛精進、直断命根、豁然法性現前。**

●語句

・「竪起脊梁骨」（３回）：１夜。３夜。５夜。

・「丹田」（２回）：１夜。３夜。　　　　　　・「勇猛」（６回）：５夜×４。６夜。７夜。

・「断命根」（３回）：１夜。５夜。７夜。　・「正身端坐」（１回）：３夜。

●（参考）白隠禅師の書いた『毒語心経』

**もしをぜざれば、してをるともげてす**。

**参究若未命根断　修歴三祇枉苦辛。**