

『坐禅用心記』は、大本山總持寺を開かれた瑩山禅師が記した、坐禅の指南書ともいえるべき書物です。すでに、道元禅師が『普勸坐禅儀』を著し、その中でご自身の坐禅についての考え方や方法論を展開しています。『坐禅用心記』は、この『普勸坐禅儀』を引き継ぎながら、より実際的な記述がなされているのが特徴であるといえるでしょう。

冒頭、次の文章から始まります。

「夫れ、坐禅は、直に人をして、心地を開明し、本分に安住せしむ」

「そもそも坐禅は、ただちに、人に、心の底をあきらかにし、本来のありように落ち着かせるものである」という意味です。

「心地を開明する」は、道元禅師の著作にも出てくる言葉であり、このことから、瑩山禅師が、その考えを引き継いでいることがわかります。

『坐禅用心記』では、坐禅をする人の心の内側を、具体的なイメージで表現しています。

「清水には、もともと、うらおもてはない。大空にも内側とか外側とかはない。すきとおるように美しくはっきりしていて、おのずから輝いている」

また、坐禅中に留意すべき状態にも言及しています。

「部屋の外が見えたり、あるいは身体の内部が見えたり、あるいは仏の姿を見たり、菩薩の姿を見たり、あるいは頭の働きがするどくなったり、あるいは経典や論書が急にはっきり理解できるといったような、いろいろな変わったことや心境は、ことごとく、心と呼吸がととのわぬ病である」

後半には、坐禅を行う上での具体的なアドバイスが多く記されています。

「心がもし散乱して落ち着かない時は、心を鼻の先、またはおへその下一寸五分の丹田と呼ぶところに置く」

「朝食や昼食の後、すぐ坐禅はしないように。しばらく時間を経て、坐禅をするのがよい」

実際に坐禅を行う上で役立つとは思いませんか？

もちろん、その様な記述ばかりではなく、たとえば次のようなことばがあります。

「つねに、大きな慈悲の中であって、坐禅の計り知れない価値を、すべての生きとし生けるものにめぐらしなさい」

道元禅師も、「坐禅中、すべての生きとし生けるものを忘れてはならない、捨ててはならない」とおっしゃっています。

生きとし生けるものに支えられている自分に気づくこと、同時に、生きとし生けるものに坐禅の功德をめぐらすことの大切さを、道元禅師、瑩山禅師ともにおっしゃっているのです。

— 終 —