**座禅について**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2015-03-05 (仏紀2581）西　宏

日本の仏教の冥想には止観 (bsk: śamatha-vipaśyanā) 、禅 (dhyāna) 、観想 の３種があります。禅は中国からもたらせられたもので２種あります。一つは栄西禅師(1141-1215)によって伝えられたもので、後に看話禅と呼ばれる手法です。もう一つの禅は道元禅師 (1200-1253) によって伝えられ黙照禅と呼ばれるものです。

道元禅師の座禅の基本は静かに座ることに尽きます。したがって座禅は、人の特別な能力や体力に左右されない、誰にでもできる冥想法です。またその人の頭の良さに関わりないとされるのは、座禅の境地は理論で考えたり、言葉で表現できる範囲の事柄ではないからです。知性や教養はかえって邪魔になりかねません。道元禅師は座禅と悟りは同じもの（修証不二）、座禅することがそのまま悟りの姿であると説きます。

道元禅師の思想は、正法眼蔵９５巻、普勧坐禅儀、弁道話、随聞記などに記録されていて、一般書店でも買えるように出版されています。禅の本は言葉にできないものを何とか説明しようとしているため、意味がわからない点も多いのですが、指導者に従って素直に修行してゆけば、やがてすべてを理解できる日が来るでしょう。

座禅の目的は、仮に、物事の本質を見る眼を持つこととしておきましょう。ただしこの言葉にもこだわってはいけません。何にもこだわらないこと、執着しないことが仏教の理想で、それは悟りの一面です。

　　　Pri la zen-sido

　 　　　　　　　　2015 Zefiro

En la budhismo japana troviĝas 3 specaj medit-metodoj. T.e. ŝamata-vipaŝano, zenismo kaj imagado. Zenismo enportita el Ĉinio troviĝas 2 skoloj. La unua estas fare de budhisto Eisai (1141-1215), tiel nomata ‘konsideri zen-demandon’ La alia estas fare de la zenisto Doŭgen (1200-1253). Tiu ĉi estas nomata ‘trovi saĝon en silento’.

La baza metodo de Doŭgen estas nur sidadi silente kaj trankvile. Pro tio oni ne bezonas apartan kapablon nek fizikan forton. Nome la zen-sido estas metodo adaptebla al ĉiuj homoj ordinaraj. Kaj ne necesas klereco, ĉar la kor-staton en la zen-sidado oni ne povas analizi per rezono, nek esprimi per vortoj. Aliflanke klereco estus ĝena por sidadi. Doŭgen asertas, ke zen-sido kaj ver-vekiĝo estas ne du, zen-sidado mem estas figuro de ver-vekiĝo.

La ideo de la zenisto Doŭgen estas skribitaj en la libroj: “La Kerno kaj Amplekso de l’ Vera Instruo (95 volumoj)”, “Invito al Zen-sido”, “Koni la Zen-vojon”, “Notoj Aŭditaj de Doŭgen” k.a. Oni povas aĉeti la japanajn versiojn en ordinaraj librovendejoj. Tamen, ĉar oni verkis malfacile esprimeblan koncepton, restas en la libroj nekompreneblaj frazoj al ni nuntempaj. Sed se vi ekzercos vin obeeme al zen-gvidanto, iam venos la tago, en kiu vi povas kompreni ĉion.

Pri la celo de zen-sido mi provizore diru; Klare vidi la esencon de objektoj kaj aferoj. Sed vi ne dependu eĉ de tiu ĉi frazo, ĉar ne dependi de io ajn kaj ne havi soifon al io ajn estas idealo de budhismo, kaj tio estas kvalito de ver-vekiĝo.

**座禅について蛇足を**

　　　　　　　　　　　　　　　　2011-02 一草庵清風

１．「普勧坐禅儀」永平道元　著

　　　座禅の心構えや座禅する場所、手足の組み方など。

　　　　「いわゆる座禅は習禅にはあらず。」

　　　　　座禅は悟りのための修行ではなく、座禅がすでに悟りである。

　　　　「しかれども、豪釐も差あれば、天地はるかに隔たり」

　　　　　最初に間違えると、後には目的と到達地とは天と地ほどのへだたりが生じる。そのためには正しい師につくべきである。

２．「弁道話」永平道元　著

　　　座禅する意味、その効果など。

　　　　「参見知識のはじめより、さらに焼香・礼拝・念仏・修懺・看経をもちゐず、たゞし打坐して身心脱落することをえよ。」

　　　　　座禅は信仰ではなくて、技術といえる。お経や儀式を覚える必要はない。別の所では数珠、袈裟などは必ずしも要らないと書く。

　　　　「六度及び三学の禅定にならべていふべきにあらず。」

道元禅は、六波羅密の中の禅定、三学の中の定などとは意味が違うことを強調している。これを三分の一ではなく一分の一の禅という。

３．「証道歌」永嘉大師　著

　　　　「君見ずや、絶学無為の閑道人。妄想を除かず真を求めず。（略）未だ了ぜずんば吾今君が為に決せん。」

　　　　　悟りをもとめて座禅するのに、「妄想」や欲望があってもいいと書いている。黙って座っていると次々に雑念，妄想が浮かんでくる。それを追わないこと。ある僧侶は脇に紙と筆を置いて、気になることは座禅を下りて作業するように書きつけて、その場ではそれを忘れた。

また、ある僧侶は、座禅中に「一昨年隣に豆一升と何とかを貸したのがそのままになっていることなど思い出して」、と苦笑まじりに述懐していた。誰も初めから無念無想にはなれない。なれた時が悟り。

　　　　「真を求めず」とは、悟ろうと思うなということで、それがかえって悟りにつながる。このことでの逸話は多い。

　　　　　中国の高僧と後嗣の逸話のひとつ。座禅をしているところに師が来て問う「何をしているか」弟子が答えた「仏になろうと」。師は瓦を持ってきて磨き始めた。弟子が「何をなさるのですか」と聞く。師「鏡を作ろうと」。弟子「瓦は磨いても鏡になりません」。師「人間は仏にはなれない」。

４．座禅が進むと「魔」が忍び込むことがある。佐村師は「魔」といい、五行気功術では「走火入魔」という。「仏に会っては仏を殺し、父母に会っては父母を殺し」というが、この幻の仏も父母も修行の障害になる「魔」なのである。「魔」だけでなく「六種の神通力」も生じるが、座禅はこれらを幻影としていて立ち止まってはならない。道元禅師は、修行は集団でなすことを勧めているが、あるいはこのあたりが指導者を必要とする段階かもしれない。

以上