

身心を脱落させるとは

↳道元禪師 正法眼蔵(現成公案)「から学ぶ」

人はどんな時に緊張するか

…周りに対してよく見せたい。 …よい結果を出して認められたい。

仏道をならふといふは、自己をならふなり。

自己をならふといふは、自己をわするるなり。

自己をわするるといふは、万法に証せらるるなり。

万法に証せらるるといふは、自己の身心および他己の身心をして脱落せしむるなり。

自己をわすれるとは…

・絶対的な自分などない。…自己中心的な考え方をしない。

・漠然とした生き方をしない。…人は習う事によって変わっていくもの。よく学べばよく変わる。

まんぼう

万法に証せられるとは…

魚水に行くに、ゆけども水のきはなく、鳥空をとぶに、とぶといへども空のきはなし。

直訳すると 魚が水を泳ぐとき、泳いでも泳いでも水の果てはなく、鳥が空を飛ぶとき、飛んでも飛んでも空の果てはない。」となります。

魚も鳥も水や空を離れることはない。もし魚は水から出ればたちまち死ぬし、鳥も空でしか生きられない。魚は水あつての命だし、鳥も空あつての命である。

また、水は魚が泳いでこそその存在であり、空は鳥が飛んでこそその存在である。

魚と水、鳥と空は、お互いに意味を分け合っているので切り離すことはできません。水であれば空であれ、それ自体が孤立して存在しているわけではなく、そこに魚や鳥が生きることによって、はじめて開かれるわけです。魚は水を泳いでナンボ、水は魚に泳がれてナンボなのです。

この世の中は、このようにすべて相互依存の関係で成り立っている おたがいさま」もちつまたれ」の世界です。

このようにこの世界のあり方 縁起)が解ってくると自己中心的でなくなります。私たちはこの世界に生かされていると同時に、この世界も私たち人間があつての世界だと自覚できるからです。

そういう自覚ができて、身も心もすべての束縛から解放され、わだかまりがなくなり、緊張しないで自分の能力を最大限に発揮できるのです。また、周囲とも良い関係が築けて、周りの人の力も発揮させることができるのです。

身心脱落の為には禪定 坐禅や立禅)が最適です。、一日一度、数分間でも良いので静かに禅定する時間をつくりましょう。