

『普勸坐禅儀』は、道元禪師が今の中国、宋の国から日本に帰国された一二二七年に著されました。これを禪師自らが清書したものが、今も大本山永平寺に所蔵されています。もう一点、後に更に書き改められたもので流布本といわれるものがあります。『普勸坐禅儀』は、修行僧が坐禅の時に読誦するだけでなく、坐禅を修行する際に最も大切な道元禪師のお示しといえるものです。

道元禪師は、この『普勸坐禅儀』で、坐禅の本当の意味と重要性を説かれ、出家した修行僧や一般の方を問わず、広く多くの人々に、おさとりを開かれたお釈迦さまから正しく伝わった坐禅の精神と方法を広めようとなさったのでした。

ここ最近、瞑想や禅定と称し、とかく「無になりたい」「自分を変えたい」といった、一種の変身願望に突き動かされて坐禅の道を目指す方が多い様に見受けられます。坐禅を行うきっかけはそれでも良いと思いますが、自分自身の内面をとことん見つめた結果、ありのままの自分の心を何か別のものの様に感じ、壁にぶつかり、その先にあるべき道を見失ってしまっただけではいけません。

道元禪師は『普勸坐禅儀』の中で、その様な誤った心の方向を直しなさい、と坐禅の精神をお示しになっています。

こ ぶしりょうてい しりょう ぶしりょうてい いかん しりょう  
『箇の不思議底を思量せよ。不思議底 如何が思量せん、  
ひしりょう こ すなは ざぜん ようじゆつ  
非思量、此れ乃ち坐禅の要術なり』

これを、昭和の禅の指導者の一人である原田祖岳老師は、  
「見れば見たまま、聞けば聞いたまま、思えば思うたまま」と説明されました。  
坐禅をしていれば障子の隙間から人が通るのが見えます。鳥のさえずりが聞こえます。足が痛い、どうしようと思います。それらを追いかけず、あたかも雲がゆっくりと動いてゆく様に放っておきなさい、と説く方もおられます。

曹洞宗の坐禅の要ともいふべきところです。

道元禪師が宋の国から帰国してまず最初に日本の人々に伝えたかったのが、坐禅の心であり方法でありました。

もし皆さんが坐禅をする機会がありましたら、坐禅の前に『普勸坐禅儀』をゆっくりとかみしめるように目を通し、道元禪師が伝えようとした坐禅の精神に想いを馳せてみてはいかがでしょうか。