

## 坐 禅

平成29年4月第3週放送

大本山永平寺だいほんざんえいへいじや大本山總持寺そうじじなど、各地の修行道場においてこの時期は、新しく修行を始めた新人修行僧が、五月の正式な入門に向けて、坐禅をはじめとした修行をしっかりと行うための準備期間になります。特に坐禅を集中的に行い、身と心を調える期間です。

曹洞宗の坐禅の特徴の一つは、壁に向かって坐すわるとことです。

これを、面壁（めんぺき）といいます。インドから中国へ禅を伝えた達磨だるま大師が、少林寺拳法で有名な少林寺の洞窟の中で九年間、壁に向かって坐禅をした故事こじに由来するといわれています。壁に向かって坐ることによって、より集中できるのです。

修行道場では、坐禅堂ざぜんどうの畳の上で、坐蒲ざふという丸いクッションのようなものさに坐すわって足を組み坐禅を行います。自分の食器ふとんや蒲団などを入れる木の棚ほうの方ほうを向いて坐り、そこを壁に見立てます。

長い時間坐禅を行うと、目の前の木目の模様や節目などが目に入り、段々と気が遠くなってぼんやりとしてきます。そこに「ポン」と右の肩に、指導する僧侶が持つ警策きょうさくと呼ばれる、先が平たい棒が当てられ、合掌して互いに頭を下げ、少し前屈みになると、その警策が振り下ろされて「ピシリ」という音と共に、眠気や邪心を取り除かれます。

この警策に恐怖心を抱いている人もいるかもしれませんが。しかし、指導する側もされる側も同じ仏の弟子として行う坐禅ですので、安心して任せられます。この警策は、修行をしっかりとするという、仏さまからの励ましなのです。

目的を求めず何も考えようとせずに坐る曹洞宗の坐禅は、頭の中に浮かんで消えていく想いを追い求めないということも特徴の一つでしょう。

永平寺を開かれた道元どうげん禅師は、坐禅をする際の留意点をお示しになっています。

「坐禅をするときは、静かな部屋で、空腹でも満腹でもなく、体調も悪くなく、全ての用事に煩わずらわされることもなく、頭に浮かんできたものは受け流し、仏になろうと思わない……」

坐禅を行う場合は、適切な場所、指導者のもとで行うことが大切なのです。

姿勢を正して身ととのを調え、息を調え、心を調える坐禅。基本的な作法さほうが身につくと、普段の日常生活と坐禅修行が別なものではないことを感じられるでしょう。

— 終 —