

曹洞宗の修行の根本は坐禅です。そして、坐禅を基本とした日常生活はすべて仏道修行となり、その仏道修行そのものが証（さとり）であると考えます。つまり坐禅は大切な修行であり、さとりでもあるということです。

大本山永平寺を開かれた道元禅師は、宋の国、現在の中国から戻ると先ず『^{ふかんざぜんぎ}普勸坐禅儀』を著し、坐禅の重要性と正しい坐禅作法、そして坐禅修行こそがさとりであることを伝えました。

丸いクッションのような^{ざふ}坐蒲の上におしりを乗せ、足を組んで手は印を結び、姿勢を調え、息、呼吸を調べて静かに坐る坐禅。多くの方がその姿を想像することができると思います。

坐禅中は考え事をせず、意識を働かせない様にする 것도大切です。道元禅師は、自分を取り巻くさまざまなことから離れて、良いことも悪いことも考えず、意識をめぐらすことや思いはかることをやめて、仏になろうという思いすら、考えてはならない、と『普勸坐禅儀』の中で示されています。目的を求めずただひたすら坐る「只管打坐（しかんたざ）」の坐禅は、曹洞宗の坐禅の特徴です。

坐禅によって自分自身を見つめ、自己を探求するということも言われます。自分が抱えていたさまざまな心の荷物、執着や偏見などを手放すと、現実がありありと見えてきます。自分自

『 禅のこころ - 曹洞宗 - 』

身が無数の人や物・事柄と関わり繋がり合う存在であり、時間にも空間にも広がる繋がりの中で支えられ生かされていることに気付かされるのです。

それは「今」を生きている自分「ここ」を生きている自分が見えてくるということでもあります。「今」が大切なのは、今は過去からの無数の繋がり紡いだものであり、今が未来を創り出すからです。「ここ」が大切なのは、自分が生きているのがここであり、ここ以外の周りとの繋がりによって支えられているからです。だからこそ「今」「ここ」に生きている自己の在り方・自分自身の生き方が問われるのだと思います。

只管打坐（しかんたざ）ただひたすらに坐る。それが仏の姿であり、さとの姿である…。道元禅師の示された坐禅を体得することは並大抵のことではありませんが、「一寸坐れば一寸の仏」という言葉もあり、まず坐ってみることが大きな一歩になります。

曹洞宗関東管区教化センターのホームページでは、坐禅作法が分かる動画を見ることができ、ますので、ご自分なりの挑戦をなさってみてもよいでしょう。また坐禅ができるお寺を紹介しています。坐禅は正しい指導者のもとで行うことが重要ですので、社会が落ち着きましたら、曹洞宗のお寺で坐禅のひとつときを体験していただきたいと思います。

お釈迦さまや道元禅師・瑩山禅師もなされた坐禅。皆様も「禅のこころ」を味わってみませんか？

— 終 —