

今日は十一月十日。北陸福井の大本山永平寺では、雪囲いや火鉢の用意などさまざまな冬を迎える準備が始まるころです。日が短くなり、気温も下がり、周辺の山々の様子などに冬の訪れを実感させられる季節です。

大本山永平寺、大本山總持寺など曹洞宗の修行道場では、もうすぐ冬^{ふゆせいちゅう}制中に入ります。制中とは自らを制御する「制」に「中」と書きます。冬の季節の三ヶ月間の集中修行期間のことです。

お釈迦さまの時代、雨が多い雨期は外に出歩くことが困難となり、また虫や小さな生き物を踏んでしまう恐れがあるため外出をせず一カ所に留まって修行を行いました。多くの修行僧が共同で修行生活を行うことになるため、お釈迦さまはこの期間中の決まりを定め、修行僧はその決まりにしたがって修行生活を送りました。この雨期の定住期間は、自らの修行に専念することのできる重要な期間であり、それが習慣となりました。

仏教が中国に伝わると、インドの雨期である夏の時期だけでなく、冬の時期も寒さや雪などのため、定住して修行を行うようになりました。この修行形態が受け継がれ、現在の日本でも夏と冬のそれぞれ三ヶ月間、必要以外の外出を許されない修行期間としています。

特に冬制中の期間には、十二月八日の成道会^{じょうどうえ}と呼ばれる、お釈迦さまがおさとりを開かれた日と、二月十五日の涅槃会^{ねはんえ}と呼ばれる、お釈迦さまがお亡くなりになった日があり、その日

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

に向けた七日間のほとんどの時間を坐禅をして過ごす、^{せっしん} 摂心という修行を努めます。

この頃の永平寺は、深々と雪が降り積もり、頬に刺さるような冷たい空気の中にあり、修行僧たちはひたすらに坐る坐禅修行によって、自らと向き合うこととなります。

制中の「制」という漢字は、枝が多くなった木を、刃物を使いその枝を落として形を整えるという意味があるそうです。

夏と冬、年に二度ある三ヶ月間の集中修行期間、そして坐禅修行に専念できる冬制中は、修行僧一人ひとりにとって、自己を見つめて、自らを整える重要な期間となるのです。精神的にも肉体的にも厳しい冬制中を乗り越えて、修行僧たちは更に成長をしていくことでしょう。

冬制中が始まろうとしているこの時節、坐禅を中心とする集中修行期間に入る修行僧たちに思いを馳せながら静かに坐って自己を見つめ整える、そんな時間をつくってみてはいかがでしょうか。

— 終 —