

本日、十二月一日から八日にかけて、大本山永平寺、大本山總持寺をはじめ各地の修行道場や寺院では、一週間の集中した坐禅修行が行われます。これをおさめると言う意味の「摂」に「心」と書いて「^{せっしん}摂心」と呼びます。

この言葉自体の意味は心を乱さないといい、お釈迦様が坐禅を通じて十二月八日に真実の教えに目覚められたことに因んで修行するものです。この間、一日三回のお勤めや食事せつも坐禅堂の中で行われ作務などの修行も休んで、ひたすら坐禅に打ち込みます。

一回の坐禅は約四十分、お線香が一本燃え尽きる位の時間です。坐禅一回毎に十分間の経行（きんひん）という、いわゆる歩く坐禅を挿みます。一呼吸で足の半分を進めながらゆっくりと坐禅堂の中を歩きます。鐘が鳴ったら再び坐禅を組む、この繰り返しです。食事せつも坐禅を組んで頂きます。

そして摂心での楽しみといえば坐禅をしながらのお茶の時間です。午前には生姜湯、午後にはお菓子とお茶が振る舞われます。時に、供養をして下さるお施主様がじゅんどう巡堂じゅんどうといってお香を焚きながら坐禅堂の中を挨拶に廻られることもあります。これは修行僧にとっては大変有り難い励ましでもあります。

こうした摂心中に行われる坐禅は、修行道場ならではのもので、これまでは一般の参禅者は行っていませんでした。「禅の集い」の様な参禅会は、元々は戦後に若者などが抱えている心の悩みを分かち合い、仏教の正しい教えに沿った人生に導くことを目的として始まりましたので、懇談会やレクリエーション等、盛り沢山のイベントを組むことが良かれとされた時代も有

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

りました。しかしながら今やインターネットの普及で年代を問わずにネットとの繋がりが増え、むしろ自分自身を外からの情報などの刺激から遮断し、内面を見つめ直したいという思いは強くなっているようです。

一泊二日の参禅会で朝と夜の二度の坐禅だけではなく、日中でも^{きんひん}経行を挿んだ連続二回の坐禅が好まれるようになりました。海外の方を対象とした坐禅にも、その傾向が表れているようです。

静かに坐る場所と時間の両方が益々貴重となった今日、思い切ってインターネットから離れ、心の静けさを取り戻すことが必要とされているのではないのでしょうか。あふれている情報から離れて、自己と見つめる時間をつくってみては如何でしょうか？。

— 終 —