

達磨さまといえば、縁日などで縁起物として大小様々な七転び八起きの姿を思い浮かべられる方も多くいらっしゃるかと思います。

また、十月五日は、達磨さまのご命日とされ、この日多くの禅宗寺院では、達磨忌という法要が営まれ、達磨さまのご遺徳を偲びます。

達磨さまは、正式にはインドから中国に禅を伝えた菩提達磨大和尚と呼ばれます。

その禅が、時代を経て中国から日本へと伝わり、現在の曹洞宗へとつながっているのです。今の日本に禅が文化としても深く残っているのは、インドから中国に渡った達磨さまによる禅の布教と実践があつてのことです。

現代においても、禅への関心が、一層高まっていると感じられます。書店に行けば、禅、瞑想、等の名前をついた本が並んでいます。書名や帯を見ていると、そこには、「健康」「動じない心」「子育て」「共感」と、様々にしるされていて、世の中の関心が、どのような問題に向けられているのかを物語っているようです。自分自身の関心に気が付き、それぞれの問題への向き合い方を見つめることも大切なことではありますが、目的を達成する手段として禅がある、という考えかたに囚われてしまうと、只 <sup>ひたすら</sup> 管に坐って坐禅を修行し禅を伝えた、達磨さまの真意とは違う気がいたします。

## 『 禅のこころ -曹洞宗- 』

---

まずは、達磨忌をご縁として実際に坐ってみてはどうでしょう。

達磨さまのように、じっと坐ってみる。一定の時間姿勢を維持することは、さほど難しくなさそうに感じますが、「じっと」坐るといのは、案外できそうでできないものです。知らぬ間に浮かんでくる考え事や雑念など、「じっと」坐っていると、横やりが入ってしまいます。家であれば、姿勢を変えて、考えごとをしてしまうことも出来ますが、時間を決めてそのまま一定の時間坐ってみることが大切な事です。

お寺でも坐禅会を開催している所がありますので本格的に坐ってみたい方はお近くのお寺にお問い合わせをしてみても如何でしょうか？

達磨さまをお手本に、何かのためではない、坐禅を体験されてみませんか。

— 終 —