

新型コロナウイルスの報告がされてから一年が経過しました。その感染防止対策として最初の頃から用いられている言葉に三密があります。

他の人と密接、換気の悪い閉じ込められた空間に長くとどまる密閉、大勢の人が集まる密集を避ける、これら三つの言葉をまとめて、三密と呼ばれています。

新型コロナ対策としてすっかり定着した言葉ですが、仏教にも「三密」という言葉があります。特に密教で重んじられていて、修行を通じて仏様に近づいていくための目標を三つにまとめたものです。避けるべきものをまとめた感染防止対策としての三密とは逆になります。

仏教での密とは、仏様と親密、密接であるという意味で、一つ目は身体、身体しんみつの密で身密。身体で行じるものとして仏様の坐禅の姿を彷彿とさせます。二つ目は口くみつの密で口密。仏様の言葉を語るということです。三つ目は心いみつの中にある意識の密で意密。仏様の姿を思い浮かべつつ、その心、考え方を実践するということです。

私達はこれからも暫くはコロナウイルスと共存していかなくてはなりません。その場合、この身と口と意で実践するという仏教の三密の考え方も大切になって来るのではないかと思います。そこでのポイントは仏様として私達はふるまっていくのだという精神です。自分が仏様であつたらどうするだろうかという想像力を働かせることです。

まず仏様の身のふるまいである身密で言えば、自らの感染防止の為のみならず、周囲の大切

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

な人々をも守るのだという意識でソーシャルディスタンスを守り、手洗いをし、マスクを着用する。次に仏様の言葉である口密で言えば、憶測や噂に惑わされて心ない言葉を発することを
いまし
誡め、慈愛に満ちた言葉を語るよう心掛ける。最後に仏様の意のふるまいである意密で言
えば、コロナ禍での生活による自らの不安な心、苛立ちを見据え、周囲の人をその捌け口にする事なく、仏様の慈愛に満ちた姿や心を思い浮かべつつ、不安を同じくする人々への心配りや、自分を支えてくれる人々への感謝を忘れない。

曹洞宗では自らの修行を、仏様としての作法や行いとし実践することが大切だとされます。最初は難しくとも心掛けながら、それを続けて行くうちにいつの間にか自然と身についていくものです。変化を余儀なくされている現在の生活にあっては仏様としての三密の実践は大切な指針を与えてくれるものと思います。

— 終 —