

明け方の静かな、一日の始まりの時間・・・

全国の曹洞宗の修行道場では、雲水と呼ばれる修行僧が坐禅を行っています。

多くの若い修行僧たちが、物音一つたてずにまだ夜が明けきっていない、凛とした空気の中、ただひたすらに坐っています。坐禅は厳しい修行というイメージがありますが決してそうではなく、道場には張り詰めた中にも安らかな静けさが漂っています。

これらの道場では、長年修行を積まれた御老師（お坊さん）も、若い修行僧と一緒に坐っています。

坐禅という修行は、上司も部下もありません、先輩も後輩もありません、みんな同じに行う事が出来る修行なのです。

インドでお生まれになったお釈迦さまは、今から2500年ほど前に、自分自身に徹底的に向き合い、なぜ人間は苦しむのか？その原因をあきらかにされました。そして、苦しみの原因をつきとめ、苦しみを解決するために坐禅を組み、しずかな時間を過ごしました。正しい修行である、坐禅によって真の安らぎを得られたのです。

そして坐禅を続け、人々の苦しみを救うために、お釈迦さまの教え、すなわち仏教を説き弘められたのです。お釈迦さまが行った坐禅は、誰にでも出来ます。

仏教を学び実践する多くの方が、坐禅によって真の安らぎを得られたのです。

今、私たちは多くの関わりの中で生きています。仕事上の繋がりであったり、家族であったり、仲間であったり。自分自身を静かに見つめるためには、坐禅をすることによって少しの間、しがらみから離れて、自分だけの時間を持つことが大切です。

また、お釈迦さまはこころと体は別なものではないと、教えて下さいました。私たちの体はこころの器なのです。その体をお釈迦さまの坐禅の姿にあわせて坐るのです。そして、深い、しずかな呼吸をすることにより、こころも落ち着いたしずかな状態になります。

坐禅を組み、しずかに坐っている時間は、自分自身を深く見つめる事が出来ます。

心地よい安らかな坐禅が、透き通ったところの静けさをもたらすのです。

お釈迦さまの教えは今、多くのお <sup>きょう</sup>経 となって残っています。しかし、教えをただ学ぶだけではなく、行いとして実践することがないと私たちの苦しみは無くなりません。

その行い、つまり修行の中心となるのが、お釈迦さまが、真の安らぎを得られた時になされていた坐禅なのです。

坐禅は、本当の安らぎのための入り口であり、安らぎそのものです。

坐禅は、正しい指導者のもとで行う事をおすすめします。

さあ、あなたも坐禅を体験してみませんか？