

道元禅師どうげんといえば、「禅宗のひとつである曹洞宗を開き、坐禅むねを宗とする」と学校で習ったことでしょう。曹洞宗と言えは「坐禅」と知ってはいても、その内容、道元禅師の教えとはどんなものなのでしょう。

本日は、道元禅師の教えについて触れてみたいと思います。

道元禅師の教えは、修行道場しゆぎようどうじょうでの修行にみることができます。

修行道場では、主に坐禅を中心として、一日の日程がきちんと決められ、一年三百六十五日ほとんど変わらない一日を毎日過ごしています。

そして、坐禅と同じように大切に、洗面せんめんや食事などの作法が綿密めんみつに決められ、修行僧は、日々作法通りさほうぎょう行ぎょうじているのです。

特に食事作法は、まず坐禅を組み、応量器おうりょうきという各自の器うつわにお粥や漬物などを盛ってもらい、いただくのですが、唱えごとをしながら行うため、食べるまでに数十分の時間を要します。

これは、食事を食欲という欲を満足させるために食べるのではなく、綿密な作法を行ずることにより修行にするとということです。

日常生活では楽しみである食事も、修行僧にとっては大事な修行のひとつなのです。

道元禅師の示された教えのひとつに、

『「わたし」という自分自身を捨て、ただただ仏さまの教えに専念しなさい』というものがあります。

専念するとは、道元禅師の示された綿密な作法を行ずることにより、一瞬一瞬を真剣に過ごすということです。一瞬一瞬の積み重ねが、一日をつくり一生をつくるのです。

私たち、日常生活を送る者にとって、残念ながら修行道場での修行ということは、なかなかできるものではありません。しかし、仏さまの教えを信仰し、日々、一瞬一瞬しんしを真摯しんしに努力していくことができれば、決して修行は修行道場だけのものではないはずで、私たちの日常生活の中にも、道元禅師の説かれた教えを実践することができるはずで、