

「坐禅」と聞きますと、痛い足をがまんすることや、硬そうな棒でたたかれる厳しい修行のイメージをもたれる方もいるかも知れません。

しかし、永平寺をお開きになられた道元禅師は『普勧坐禅儀』の中で、  
「・・・所謂坐禅は習禅には非ず、唯だ是れ安楽の法門なり・・・」

とお示しです。

坐禅は何かの目的を達成するための手段ではなく、坐禅をすること自体が、安楽の法門、つまり安らかな心、穏やかな生き方そのものであると教えられます。

同じ『普勧坐禅儀』の中に、更に總持寺をお開きになられた、瑩山禅師の示された『坐禅用心記』の中にも

「正身端座して、左に側ち右に傾き、前にくぐまり、後ろに仰ぐことを得ざれ・・・」と同じお示しがあります。

これはきちんと身を正して坐り、左に傾いたり、右に傾いたり、前かがみになったり、後に反り返ってはならないという、坐禅の坐り方を教えていますが、ただ単に坐禅の坐り方の教えだけでなく、私たちの生き方の教えでもあろうかと思うのです。

私たちの毎日の生活の中では、学業が中々はかどらなかつたり、仕事が思うようにいかなかつたり、あるいは人間関係での悩みが解決できなかつたりと、沢山の苦しみや悲しみで自分の心が塞ぎ込んでしまうことがあります。なぜ私だけがこんな目にあわなければならないのかと卑屈になり、自分の姿勢だけでなく、心も前かがみになってしまいます。

また、仕事も家庭も順調で、何もかも自分の思うようになることが続くと、感謝や尊敬の気持ちを忘れてしまいがちです。自分の姿勢だけでなく、心が後に仰いでしまう、つまり偉そうにしてしまうのです。

坐禅の生き方とは、どのような時も姿勢も心も真っ直ぐにしておくことが大切です。よくないことが続こうとも、よいことが続こうとも、それを受け止める柔軟な心を持ち、姿勢を正して、また今日この一日を大切に生きていこうとする自己を調える生き方です。

誰しも自分の心は乱れたりしないと思っけていても、毎日の生活の中では、真っ直ぐな心がゆらく出来事も多々あるのではないでしようか。決して何かの目的をもつて坐禅を行うわけではありませんが、坐禅を行う事によって、姿勢を調え、呼吸を調え、心も調える……。そのような時間を大切にしませんか。

坐禅は正しい指導者のもとで行う事をお勧めします。曹洞宗関東管区教化センターまでお問い合わせ下さい。お近くの坐禅を行えるお寺をご紹介します。