

「昔から禅ぜんそう僧には長生きの方が長い印象がありますが、坐禅をすると、長生きになりますか？」

坐禅会の後で、こんな質問をいただきました。そこで、このように答えました。「長生きの方が長いとは思いません。確かに、修行道場に準じた生活をしていれば、普通の生活をするよりは健康になるかと思いますが、坐禅の直接の効果とは言えませんよね。」

質問された方は、少し期待外れといった様子でした。

坐禅会にはさまざまな方がいらっしゃいます。

「職場と自宅の往復の毎日に疲れて、坐禅をすれば何かが変わると思っている方」、「武道をなさっていて、その精神集中のため」または、「無になれるように」とか「健康のために」とおっしゃる方もいます。多くの皆さんは、「坐禅」に何らかの期待を持っている事がわかり、それもとても大切な事です。

しかし、『正法眼蔵随聞記(しょうぼうげんそうずいもんぎ)』の中で道どうげん元禅師は、
「無所得 無所悟にて、端坐して、時を移さば、即、祖道なるべし。」
“何も得えようとせず、何も悟さとろうとせず、ひたすら坐禅をして時を過ごす。
これが即すなわち仏祖ぶつその道なのである。”

と、坐禅に対する考え方を示しています。

坐禅をする前に何かを願ったり、何かを特別なものを得ようとして行うものではないという事なのでしょう。それが、かえって坐禅の妨さまたげになってしまうことがあるのです。

確かに、最初の意気込みが強い方ほど、始めのうちは期待外れと思いがちです。しかし、一年経ち、二年経ち、坐禅会に参加する事が習慣となった頃にお話を聞くと、始めの目的について話す方はほとんどいらっしゃいません。「良い習慣になっています」また「途中でやめたくなくなりましたが、他の皆さんに会いに来るつもりで続けて、やっとおちついて坐れるようになりました」とおっしゃいます。

考えてみれば、坐禅に限らず、自分の思い描くとおり、期待するとおりに結果が出るといことは少ないと思います。道元禅師は坐禅においてそのような事を戒いましめ、ただ、仏さまの行われた道をたどる事を示されています。

曹洞宗には「大衆の威神力」という言葉があります。ひとりではくじけてしまう修行も、仲間と一緒にであるという力に支えられ、続けられるというのです。まずはその力を信じて坐ってみてはいかがでしょうか。

— 終 —