

# 『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

## 坐 禅

平成28年4月第4週放送

曹洞宗では、「坐禅」を最も大切な修行としています。

それは、まさに仏教がそこから始まったからです。「老病死」に由来する「苦」と向き合うために、六年間の苦行を経て、菩提樹のもとにムンジャ草を敷いて坐して足を組み、おさとりを開かれたお釈迦さまのお姿を、坐禅はそのまま今に伝えているのです。

一昔前は、精神を鍛えるためなどの教育的目的で行われることが多かった坐禅でしたが、最近では、ストレスの軽減や心の安定などの目的で自主的に取り組まれる方も多くなってきました。

曹洞宗の坐禅の特徴は、“姿勢”を大切にすることです。

私たちは日々自分と向き合っていますが、自分のことを本当に理解しているでしょうか。わかっていないためにさまざまな苦悩を抱えこんで生きているのかもしれない。自分と真に向き合うためには、普段とは違った向き合い方が必要です。それが、坐禅の姿ができあがってきた一つの理由だと思います。一見窮屈そうに見えるあの坐禅の姿勢が、実は自分自身と真に向き合える姿勢なのです。

道元禅師は、「坐はすなわち佛行なり、坐はすなわち不為なり、是れすなわち自己の正体なり。」（坐禅とは仏の行為であり、坐禅とは一切の作りごとをしないことであり、すなわち自己そのものである）と、『正法眼蔵随聞記』の中で示されています。

普段私たちは、あまりに考えごとをし過ぎてはいないでしょうか。

実際に坐禅の姿勢をとってみると、全く何も考えず動かないでいるのは結構難しいものです。情報にあふれる現代に生きる私たちは、感覚器官を働かせて情報を入力し、情報処理をして出力するという日常の頭の働かせ方に慣れ過ぎてしまっていて、片時も心と体をじっとさせておくことができなくなっているのです。その習慣化した日常のあり方こそが、私たちを生きづらくさせているのではないのでしょうか。

日々私たちの周りではさまざまなことが絶え間なく起こり通り過ぎていきます。そして私たちは、無意識のうちにそれに身を委ねてしまっています。しかし、ほんの一時でもそこから離れて自分自身と向き合う坐禅の姿勢をとってみると、外の世界に翻弄されている自分に気がつきます。それに気がつくと、“今、ここ”を生きて

## 『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

いる自分のありのままの事実を、我が身にしっかりと受け取ることができるようになります。すると、自分の周囲の世界との関わり方も確実に変わっていくのです。

坐禅は、外から見ると同じ姿勢でじっと耐えているように見えるかもしれませんが。しかし、その坐禅の姿をお釈迦さまも楽しみ、道元<sup>どうげん</sup>禅師も安楽<sup>あんらく</sup>なものとなされました。私たちの思い込み<sup>てばな</sup>を手放して、坐禅の世界の扉を叩いてみてはいかがでしょうか？

— 終 —