

# 『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

## 禅の集い

平成28年8月第2週放送

夏から秋にかけて、曹洞宗のお寺では「禅の集い」の催<sup>もよお</sup>しが行われるところも多いと思います。ひと口に「禅の集い」と言っても、夏休み中の小中学生を対象にしたものから、大人の方々を対象にしたものまであります。

子供たちを対象にしたものは、緩<sup>ゆる</sup>みがちな夏休みの生活を少し引き締め、普段とはちょっと違った環境での集団生活を通じて学ぶ機会を持って頂くものです。とりわけ暑い夏は外遊びが敬遠されがちです。テレビやゲームの存在は、時間を潰<sup>つぶ</sup>すことをいとたやすいものにしてしまっています。そのためスケジュールに沿って、冷房もない中、身体を動かすことを中心とする生活は難しいのも事実です。しかし一人ではできないことが、友達がいることで、周囲に引っ張られながらいつの間にか取り組めるようになることもあります。

これは、子供たちに限ったことではありません。デスクワーク中心の大人の方々にとっても、睡眠、坐禅、お勤<sup>つと</sup>め、掃除、入浴、食事、排泄などの身体行為を丁寧かつ大切に行う禅の生活態度は、一人の人間が当たり前<sup>ついで</sup>に我が身を動かして生きていくことの原点を思い起こさせてくれるはずです。

現代社会は、できる限り効率的で快適な生活を追い求めてきました。かつては御飯<sup>た</sup>を焚<sup>わ</sup>くにしても、お風呂を沸<sup>く</sup>かすにしても、水を汲<sup>まき</sup>み、薪に火を起こし、時間をかけてようやく目的が達せられました。しかし、今はスイッチひとつで済みます。

その結果、節約された時間を、私たちは何に費<sup>つい</sup>やしているのでしょうか。日常生活以外の仕事量は増加の一途を辿り、頭ばかりを使う世界に我が身をやつしてはいないのでしょうか。

私たちはあくまで生身<sup>なまみ</sup>の人間です。身体<sup>しんたい</sup>のアンバランスは、精神のアンバランスを引き起こします。禅には「身心一如<sup>しんじんいちによ</sup>」という言葉があります。身体と精神は常にひとつながりであるという教えです。

曹洞宗<sup>そし</sup>の祖師である洞山<sup>とうざん</sup>禅師は「暑い時には暑さの中に、寒い時には寒さの中にしっかりと我が身を置いてみよ。」とおっしゃっています。

思い通りにならない私たちのこの体を、しばし禅の生活の中に置くことで、自らの体の声を聞いてみてはいかがでしょうか。

## 『 禅のころろ - 曹洞宗 - 』

日常生活で欠かすことのできない当たり前の行為に、禅の生活は時間をかけて意識的に取り組みます。すると、普段見過ごしていたような物<sup>ものごと</sup>事が光を放って我々に語りかけてくるはずです。禅は何も特別なものを求めてはいません。だからこそ、逆に取るに足りないように思われる平凡な日常の<sup>いと</sup>営みこそ大切にすることです。

「禅の集い」は、私たちの生きる原点を問いかけてくれます。

— 終 —