

『禅のこころ-曹洞宗-』

せつ しん 撮心

平成29年12月第2週放送

十二月一日ついちから八日ようかの間、永平寺や總持寺をはじめとした禅の修行道場では、一週間にわたる集中的な坐禅修行が行われます。特にその期間を「撮心（せつしん）」と呼んでいます。時に沈み込んだり、時に散乱したりする自分の心ととのを調ととのえて、その心とじっくり向き合うということで、“心”に“撮する”と書きます。「撮」は“おさめる”という意味で、いわば“心をおさめる修行”ということです。

お釈迦さまが自己の抱いた苦しみや不安の根源を探るべく二十九歳で出家を志し、さまざまな修行と参さん究きゆうの年月を重ね、三十五歳にしてたどり着いたのが七日間の坐禅であり、お釈迦さまはその坐禅ののちにおさとりを開かれました。そのお釈迦さまのおさとりの姿したを慕したって、一週間の坐禅修行を行うのです。

この「撮心（せつしん）」を行うにあたり、お釈迦さまの坐禅という修行法を真ま似ねるという態度はとても大切です。なぜなら、坐禅を通じてお釈迦さまという“仏”が誕生し、仏教がそこから始まったと言っても過言ではないからです。また、お釈迦さまが最終的にたどり着いた修行の形が「坐禅」だったという事実にも注目しなければならぬと思います。

自らの苦しみの原因を解決する方法は、自己の外側を変えることで得られるものではなく、自己の内側を変えることにこそあるのだというお釈迦さまの確信もとに基づいた修行が「坐禅」だったのです。

お釈迦さまの多くの伝記では、この「撮心せつしん」の由来となった一週間にわたる坐禅修行中の姿を、“無明（むみょう）”から始まる自己と世界との因果関係の連なりの考察として描いています。

私たちにとって理解が難しいのは、因果関係の出発点である“明るく無い”と書く「無明（むみょう）」です。文字通り、この「無明むみょう」の意味するところが明らかで無いのです。

重要なのは、自らの身体もちを用いて自らの内面と向き合うということでしょう。私たち自身つまり自己とは、そこから全てが開かれていく唯一の起点となる所です。だとすれば、お釈迦さまが一週間にわたる坐禅を通じて行ぎょうじていたのは、それまで当たり前とされてきた自己の捉とらえ方に目を向けなおすことであり、それに基づく外側の世界との関わり合い方の再構築であったと思われます。そこにメスを入れた結果、それまで当たり前とされてきた自己の内側と外側の捉とらえ方の錯覚、思い込み

『禅のこころ-曹洞宗-』

に気付き、両者の因果関係を正しく捉え直し、その起点である「無明」に明るい光を当てることができたのでしょう。

では一体、それは何だったのでしょうか。私たちには容易にはわからないことかもしれません。しかし、十二月八日に何かが変わり、お釈迦さまがおさとりを開いたことは事実です。二千五百年余りの年月を隔^{へだ}てていても、「摂心（せっしん）」という修行法は現代に伝えられています。一言では伝えられない、あるいは言葉では語り得ないかもしれないお釈迦さまのたどり着いた境地を見据えつつ、今年も一週間の「摂心（せっしん）」が行われます。

— 終 —