

修行道場においては抑える、留めるという意味の制止の「制」に中と書く「中」で「制 中」と呼ばれる期間が、年に二度設けられています。

その昔インドにおいて、お釈迦様は修行をするお弟子さんを伴い、ガンジス川のほとりを歩まれながら、修行の旅を続けてゆかれました。それを遊 行ゆぎょうといひます。気候に雨季のあるインドでは、当時、雨季の遊行に適さない時期に、お釈迦様と修行僧は一つの場所に留まり共同生活を送り、修行を続けられました。

その修行の習慣は仏教と共に、インドから中国に伝えられました。中国と日本では冬場も悪天候により外での修行が適さない為に、夏場と冬場の三か月が一 所ひとところに留まり集中的に修行する期間として、それぞれ「夏 制 中」なつせいちゆう「冬 制 中」ふゆせいちゆうと呼ばれ、特に厳しい修行の期間として、現代の道場に引き継がれています。

今の修行道場は、制中の始まりにあたって、道場の責任者、堂長どうちようろうし 老師より、首しゆそに座と書く「首座」と呼ばれる筆頭の僧侶が任命され、首座はその制中期間のリーダーを務めます。首座は、自ら進んで汗をかき、他のものを引っ張っていきます。他の僧侶は、首座を鏡として修行に励みます。修行僧の一人一人がその役割を果たすことで修行道場が一つとなって成り立って行くのです。一人では成しがたい修行にあって生活を共にする同じ修行僧がいるからこそ、お互いの励みになっています。修行道場での生活は、早朝まだ外に陽が昇る前に床を出て、坐禅を組み朝のお勤めから始まる一日一日を積み重ねて行くのです。

外の世界では目まぐるしく変化を繰り返し、目の前の出来事に翻弄されながら、あっという間に一年が過ぎ去ってゆくように感じられます。そこから距離をおいて、

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

一つのところにじっと留まる修行道場では日々のくり返しの中でこころが^{ととの}調い、ふと訪れる小さな変化を敏感に感じ取ることができます。

留まることは一面、否定的にとらえられることもありますが、その一方で、私たちが自分のこころを見つめ、小さな変化に気が付く機会を与えてくれます。

お釈迦様の教えを学ぶには自分のこころを見つめる時間が大切なのです。

— 終 —