

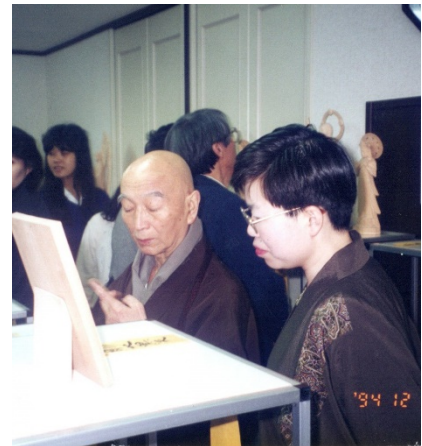
## 微笑庵便り 2019年12月号

前回座禅について少し触れたので、もう少し座禅について書いてみます。私が行ったのはもう30年も昔のこと、今は変わっていると思いますので、“当時”という事で読んでください。

私が行っていたのは文京区にある、白山道場 龍雲院 師家 小池心叟老師 でした。檀家のある臨済宗のお寺で、第1、第3日曜日に一般の人を対象にした座禅会を開いていました。玄関を入ると足元に脚下照顧と書かれた板が置かれ、一足踏み入れただけで、清々しさと、凛とした厳しさに包まれます。初めての方は、座禅が始まる前に座り方などを教えてもらい、分かっている人はそれぞれに禅堂に入り空いている座具に座ります。やがて老師様が入堂され、鐘がなり、座禅が始まります。座禅の1回が一炷=約30~40分、(線香1本が燃える時間)、そこで、一度休息(10分位)が入ります。

二炷目に入って少しすると、まず、老師様が退室され、やがて外から鐘の音が聞こえ、座っている人の何人かが外へ出ていきます。これは一般の者にはうかがい知ることのできない世界、いわゆる独参というもので、老師様と一対一での問答を行う、それこそ本来の自己と向かい合う場です。やがて独参が終了すると老師様も戻ってこられ、しばらくして二炷目が終わり、皆で、般若心経や白隠禅師の座禅和讃を唱えて座禅は終了します。その後、老師の提唱、提唱とは禅宗で教えの根本を提示して説法する事で、当時十牛図や、碧巖録(へきがんろく)などを聞かせていただきました。

すべて終了すると、皆、自分の座っていた座具を片付け禅堂を出て、広間で茶礼、その後全員で掃除をして終了となります。座禅終了後はそれほど堅苦しいことはありませんが、禅宗においてはお茶を飲むこと掃除をすることも大切な修行、長年通っていると粗雑な心や振る舞いが少しずつ調っていくように思います。最後まで神経が行き届くかどうか、最後の掃除を見ればおのずと分かってしまうもの。案外見ている人は見ているもの。 怖いですよ・・・。



(写真は1994年12月微笑庵オープンのお披露目の展覧会にいらして下さった小池老師)

