

「^{ひとつ}一つ^{ひとつ}を^{たいせつ}大切に」

茨城県 ^{はんしゅうじ} 般舟寺住職 ^{いしかわ だいこう} 石川大光

昨今のコロナウイルスの感染防止対策において、飲食店や銭湯などの人の集まる場所で「黙食」や「黙浴」と書かれた張り紙が掲示されているニュースを見る機会がありました。もちろんこれは、飛沫感染防止の為のものでありますが、私はこれらを見た時に、まるで修行道場のような感じました。

曹洞宗の修行においては、喋ることの禁じられている三つの場所があり、我々僧侶は「三黙道場」と申しております。一つ目が、坐禅や睡眠、食事を頂く場所である「^{そうどう}僧堂」、二つ目がお風呂である「^{よくす}浴司」、三つ目がお手洗いである「^{とうす}東司」となります。この三つの場所は生活の中でリラックス出来て気のゆるむ場所でもあります。

会話を伴う食事などは楽しいですし、懇親の意味でも大切な要素ではありますが、それが周りの方の迷惑になってしまっはいけません。三黙道場においてもそれは同じです。

瑩山禅師の教えに「茶に逢うては茶を喫し、飯に逢うては飯を喫す」というお言葉があります。これは、お茶を頂く時は、他のことは考えず、ただひたすらにお茶を頂く、食事の時はただひたすらに食事を頂く、ということになります。当たり前のことのように感じられるかもしれませんが、現代の日常生活では食事中にスマホを弄ったり、新聞を読んだりと他のことに気を取られがちになってしまう要因が多くあります。駅のトイレの個室には、個室で長時間スマホを操作しないようお願いする張り紙を見かけたこともあります。

修行とはお経を唱えることや、坐禅をすることだけではなく、自身の生活の一つ一つが修行となります。つまり「三黙道場」の「黙」とは、気が緩んでしまいそうになっても、その場所で自分のすべきことに集中しなさいという教えが込められているのです。まだまだ、大変な時期が続くと思われませんが、この自粛期間を自分自身と向き合う為に活かしてみるのはいかがでしょうか。