



“源溪山だより”

<https://chouanji.p-kit.com/> 令和8年6月①
住職 恩田仁志 gen-chouanji@aka2.gmobbb.jp



◆総持寺での参禅研修

一炷



「いっちゅう」と読みます。一本のお線香が燃えつきる時間のことを言います。

お線香により違いがあるのは当然ですが、一般的にはおよそ40分ほどとされます。

そしてこれが坐禅の単位です。

大本山総持寺へ参禅研修にでかけました。宗務所主催事業で、全部で70名ほどの旅行団でした。

坐禅については、初日の夜にまず一炷。2日目は早朝3時20分に起床し、洗面などを済ませたのち、一炷の坐禅をしました。



いす坐禅ですわる方も多くおられました。

坐禅の後、参加檀信徒の皆様の先祖供養、引き続き朝のお勤めがありました。



坐禅や朝のお勤めのほか、ご法話や人権学習に耳を傾けたり、薬石(夕食)、小食(朝食)、開浴(入浴)、夜具の準備や片付けなど、指導を受けながら様々な修行をしました。

《修証不二》

ところで、なぜ坐禅ほかいろいろな修行をするのでしょうか。“精神の鍛練?”“何か特別な力を得るため?”あるいは“悟り”を得るため?

曹洞宗は坐禅をととても大切にしています。默照禅(別称・只管打坐)といって、坐禅をする時は何も考えずにただひたすら坐ることが求められます。そして坐禅の心を日々の生活に生かすことが大切と示されています。食事をする時、掃除をする時、顔を洗う時、日常生活の全てにおいて、坐禅と同じようにただひたすらに目の前の行いをつとめること。それが修行であり、悟りであるということです。

「修証不二(しゅしょうふに)」という言葉があります。修行と悟りは別のものではなく、同じものであるという意味です。ただひたすらに目の前の行いをつとめることが大切であるということです。

涅槃經の中に「一切衆生悉有仏性」という言葉があります。私たちはだれもが仏性をもっているということです。だから仏としての修行をする。修行によって悟りをひらいて仏になるのではなく、今ここで修行している人を仏と呼ぶのだと祖師は示されました。

日常の暮らしから離れ、身心ともに修行に入り込むことができるのが団体参拝のよさです。

「修証不二」を今月の塔婆裏文としました。日常生活も丁寧に過ごしたいものです。

修証不二

この度いただいた御朱印。
中央は総持寺を開いた瑩山禅師のことで
「太祖常済大師」と書かれています。

