

大本山永平寺：禅の修行

永平寺は、修行僧たち（雲水）が夜明けから夕暮れまで精力的に毎日修行に励む活動的な道場である。雲水の生活は、日本における曹洞宗の開祖である道元禅師（1200-1253）が著した規律に基づいて取り決められている。修行僧たちの修行は、日々厳しいスケジュールの手順に従い、厳粛な生活の中で行われている。

永平寺の修行僧の平均的な一日は、午前 3 時 30 分（冬は午前 4 時 30 分）に始まり、早朝の坐禅の開始で目を覚ます。それから法堂で僧侶たちはお経をあげ、朝のお勤めが続き、簡単な粗食の朝食後、雲水たちは寺院の全ての廊下を手作業で掃除をする。これは「雑巾がけ」として知られている作業である。掃除が終わるとグループに分かれて、寺院の境内の維持、食事の準備、お寺の受付で訪問者の受け入れなど、個々の仕事に取り組むのである。雲水たちはさらに、重要な儀式の訓練や仏教の教えの講義に参加し時間を費やしている。正午のお勤め、昼食の短い休憩の後、午後も続くのである。1 日の終わりには、夜のお勤め、夕食、そして坐禅を午後 9 時まで続け、それから、僧侶たちは就眠するのである。夜明けから夕暮れ、仕事、坐禅、食事と坐禅の実践が午後 9 時まで続き、ようやく就眠するのである。夜明けから夕暮れに至るまで、仕事をしている時も食事をしている時も、雲水たちは一瞬一瞬を心を込めて禅を実践できる機会と捉えている。