

# 修証自ずから染汚せず

『普勸坐禅儀』の一節にある「修証自ずから染汚せず」とは、道元禅師の仏法の根本的な立場が示されています。

「修証」とは、いわゆる「修行」と「さとり」のことです。一般的に修行とは未完成の状態にあることであり、一方さとりとは修行が完成した状態と考えられがちです。したがって「修行」より「さとり」が価値のあるものだと思われています。しかし、こうした修行とかさとりを二つに分けて見ることを染汚というのです。

坐禅会に参加される方の中には、やはり心のどこかにさとりなるものを目指している人もいます。そうであれば、参禅している人はいつもさとりへの中途段階にいると考えるでしょう。その結果、一生懸命努力して素晴らしいさとりの世界を獲得できるかもしれませんし、また途中で挫折するかもしれません。あるいは、さとりなどは所詮理想であって、坐禅することで少しは性格が落ち着くとか、肝が据わってくる程度で良いと思っている方もいるのではないのでしょうか。

しかし、道元禅師のおっしゃる坐禅はこのような中途半端なあり方ではありません。修証は一つであり、修行を離れてさとりはなく、さとりを離れて修行はない、という修証一如の仏法を道元禅師は説いておられます。何か別のところに目標を立ててそれを追いかけていくのではなく、今ここにいる現実の自分自身に向き合い、やるべきことを徹底させていくことが大切なのです。

そう考えると日々の行いの一つ一つが修行でありさとりであると思えるようになります。坐禅会だけが特別な時間ではない、日々の行いがすべて修行でありさとりなのです。仏教の生活法である四摂法（布施、愛語、利行、同事）の実践もまさしく修行であり、さとりそのものなのです。

坐禅の実践・四摂法（しじょうぼう）の教え

