

『只管打坐（しかんたざ）とは？』

Zazen という言葉は、そのまま欧米でも通じます。

最高時速 300 キロも出るコンセプト・カー、南国の島の高級リゾートホテル、そして新発売の精神安定剤… それに共通しているものは何でしょう？ そうです、「Zazen」という商品名なのです。

コンピュータソフトからボディローションまで、欧米ではいまやあらゆるものに「Zen」というレッテルが貼られています。フランス語で「Restez Zen」といえば、「落ちつく」という意味になりますし、英語の「A Zen moment」は「一瞬の気づき」。「Zen」が国際語になってから久しいです。

なんとなくファッショナブル、先進的なもの、シンプルで現代人の病に効き目のありそうなもの… それが欧米人のいう「Zen」。その言葉を何となく知っているだけではなく、坐禅を実生活の中でプラクティスしている欧米人も決して珍しくありません。

彼らの間には、Shikantaza という用語も使われています。日本語の只管打坐が由来ですが、「只管」には「それだけ、ただ、ひたすら」といった意味があります。英語には Just sitting（ただ坐る）と訳すことが多いようです。

しかし、それだと「坐禅はただボーっと坐っているのとどう違うの？」という疑問にはなかなか答えられません。そのため、日本語では「ただ」より「ひたすら坐る」という言い方を好む人もいます。指導者によっては英語でも「Don't simply sit, but sit single mindedly」などという注意をされたりします。ボーっとするのではなく、精神統一のように集中して坐れというわけです。そういわれると、心を込めて只管打坐をする意欲がわいてきます。

「よっしゃー、坐るぞ！」

しかし、この意気込みも要注意です。坐禅を Doing（自分がする）モードで頑張ってしまうからです。そうかと思っ、すべてを手放して Being（ただ存在する）モードにスイッチを変えると、すぐ自分の心がどこか遠いところへ行ってしまうのです。

最初は Doing と Being を行き来しながら、やがては「ひたすら」と「ただ」の間にどっしり坐ること… それはまさに只管打坐の醍醐味ではないでしょうか？