

仙台朝活禅通信

vol.2

発行日：平成25年7月17日

編集・発行：仙台ZENプロジェクト

(曹洞宗東北管区教化センター内)

坐禅指導・今回のポイント

坐禅の基本と心構え

しなやかで、しずかな自分に帰ること。これが仙台朝活禅の目標です。そもそも、「しなやかでしずかな状態」とはどのようなものなのでしょう。流れに任せきりでは主体性が無くなってしまいます。逆に、絶対に流されないぞ！と自分にしがみついているのは、全く柔軟性のない、ストレスだらけの生活になってしまいます。

パソコンのキーボードをブラインドタッチしている時のことを思い出してみてください。数多くのキーを打ち込んでも、必ずホームポジションに戻ります。それが故に、再び様々な動きをすることができるようになるのです。そして、その指使いはともしなやかで、しずかです。同じように、どれだけ多くの動きをしても、自然にホームポジションに戻ることができれば、私たちはもっと自由自在でストレスフリーな生活が送れるはず。そのホームポジションに戻るのが、坐禅なのです。

坐禅をする際は、まずはじめに体をしなやかにしてい

きましょう。安定した下半身と無理なく伸びた上半身を作ることがポイントです。それができれば自然と呼吸が調います。また、「無」になろうと思わないでください。その考え自体が心を懲り固めてしまいます。思い浮かんだものは、そのままにしておきましょう。そうすると、心も自然と調ってくるのです。

仙台朝活禅では、今後この「調身」「調息」「調心」を、順を追って、詳しく指導していきます。

今日の禅語 ^{かん} 観

「みる」という漢字には「見る」「看る」「観る」などの字があります。「見る」は目に見えるものを見ること。「看る」は手当をするなど、つまり看護の意味の言葉です。そして、「観る」はそのものの真髄をみるという意味です。

これから体験される坐禅を通して、皆さんは自分自身を「観る」ことになるでしょう。もう少しわかり易く言うならば、自分自身の体の働きと心の働きを観察するという事です。まずは、体と心をコントロールするのではなく、感じることから始めましょう。そう、「観ようとする」のではなく「観えてくる」といったほうがいいかもしれません。

○ 禅 道場図鑑 その巻

お仏壇やお墓参りには欠かせない「お線香」。この仏具はまた、「坐禅」と切っても切れない関係にあります。時計のなかった時代は、坐る時間の目安として、お線香が燃え尽きる時間をその区切りとしていました。坐禅一回の単位を一炷（いちちゅう）というのはその証です。

お線香はまた、その香りによるリラックス効果もあり、心を調えるのに一役買ってくれます。

皆さんもご自宅で坐禅を実践される際には、お線香を用いては如何？

(火の取り扱いには十分お気を付けてください！)



禅僧の本棚 第一回



『身心を調える 不安・迷い・焦り・妬みがスッと消える禅的習慣』 著：大奇俊也
定価：1,400+税
発行：日本実業出版社

やさしく、わかりやすく、実際に富んだ、禅の入門書。禅の基本である「調身」（身体を調える）「調息」（息を調える）「調心」（心が調う）の日常生活での具体的な実践方法が説かれているので、読んで即座に日常の中で実行できます。大きな特徴は、呼吸のコツについて詳しく解説されていること。また、一時的に禅に親しむのではなく、「習慣」にしていくことの大切さが強調されて

います。とかく、「厳しい」という印象を持たれがちな禅ですがこの書はそんな先入観を払拭してくれます。

次回の予定

第2回 7月24日（水）

坐禅指導 - 20分

坐禅 - 約20分 法要 - 約10分

茶話会（参加自由／8:30まで）

こちら、仙台ZENプロジェクト。

100年続く会社は全体では0.3パーセント。1,000社あっても100年後には3社しか残らない。『禅』は2,500年の歴史を誇ります。今や『ZEN』は世界共通語。それ相応の理由が必ずここにあり。どんなに美味しい料理も、食べてみなくちゃわからない。坐禅の本は数多あれど、坐ってみなくちゃわからない。皆様を禅世界へご案内いたします。

あなたの安心と健康のために。そんな気持ちで『仙台朝活禅VOL.2』いよいよスタートです。