

仙台 朝活禅通信 vol.2

発行日：平成25年7月24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

「調身」

～安定した下半身と、力みなく伸びた上半身

坐禅の基本「正身端坐」（正しい坐相で坐ること）。その坐相を作るために必要なのが、安定した下半身です。下半身を安定させるためには、まず、両膝が畳・床に無理なくついていることが必要です。片足が浮いてしまう場合は、坐蒲に少し浅目に坐るか、下になっている足の足首を坐蒲側に引き寄せてみましょう。

次に必要なのは、「坐骨」を立てることです。生卵がしっかりとバランスを取ると、まっすぐに立つように、坐骨を立てることで、上半身が自然に上に向かって伸びあがっていきます。坐蒲に坐る前に、畳や床に直接坐り、坐骨を前後に倒しながら、坐骨が立つ感覚を確かめてみましょう。坐骨が立っていれば、自然に首筋や後頭部が上に



伸びあがり、あごが適度にしまります。

安定した下半身と、力みなく伸びた上半身が確認できたら、上半身をしっかりと脱力させましょう。法界定印は、宙に浮かすことなく、足の付け根、おへその下にストンと落とします。眼球の周囲が脱力できていれば、視線もまた、自然に下に落ちます。

今回は、「調息」についてお伝えします。

今日の禅語 ぼんのう 煩惱

辞書で引くと、人間の心身の苦しみを生み出す精神のはたらき。とあります。欲望、怒り、執着といえわかり易いでしょう。すると、これらはどこから生まれてくるのだろうか？よく「はらわたが煮えくり返る」「腹黒い」「胸が熱くなる」という表現をするけれども、本当にそれらは胸や腹で起っていることなのだろうか？

これら総て「アタマ」の中で生み出されたものです。次々と湧いて出るこの「煩惱」とどう向き合うかが大事なところ。ところが、これを見誤ると現実逃避になりかねないことにも注意しなければなりません。

答えは、いかに「今」になりきるかということです。いつでもどこでも私たちが生きているのは「今」です。

○ 禅 道場図鑑 その弐

お寺の本堂などに置かれ、法要の際に鳴らされる鐘。その正式名称は「磬けい子」といい、「大磬」と「小磬」があります。

磬はもともと石でできた中国の楽器で、吊るした上で、撞木で叩いて音を出すものでした。それが後に金属製となり、さらに鉢型に変化しました。

法要では、読経の合図、お拝や焼香の合図の際に鳴らされるほか、その響きにより、参加者の心を静寂の世界へと誘ってくれます。



※「磬子」の「ケイ」は「磬」と「鑿」と二通りで表記されます。

禅僧の本棚 第二回



『身体と心が美しくなる禅の作法』
定価：1,280円（税別）
著：雲水 星覚 発行：主婦の友社

昨今、その作法や所作が注目されている「禅」。その「禅」に、より多くの女性に親んでもらえるよう、ビジュアルを多用してわかりやすく「禅の作法」を解説した書。「調身」「調息」「調心」が、わかりやすい実践例を交えながら、また、著者本人の体験談を下敷きに解説されており、「掃除術」や「食事作法・精進料理のレシピ」など、読んで楽しく、とりかかりやすい入門書となっています。坐禅の心得を解説したページには女性モデルによる解説写真もあり、「仙台朝活禅」のおさらいにも活用できます。

次回の予定

第3回 7月31日（水）

坐禅指導 - 20分

坐禅 - 約20分 写経 - 約20分

茶話会（参加自由／8:30まで）

※写経に必要な道具は、こちらでご用意いたします。

こちら、仙台ZENプロジェクト。

「ただほど高いものはない」。辞書を紐解くと、無料で何か手にいれたり、何かしてもらおうと、最終的にかえって代償が高つくこと、とでておりました。

しかしこれを坐禅の心で読み解くと、こうなります。「ただ坐るほど無量の功德が高つく」です。余計な事を想わず、ただただ坐ると、はかり知れない功德が、この上なく存在する、となります。ささ、ご一緒に『ただ』坐りましょう。言葉遊び、失礼いたしました。