

仙台朝活禅通信

vol.2

発行日：平成25年8月21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

坐禅のためのストレッチ・椅子での坐禅

現代はイスに座る生活になりましたので、坐禅に必要な下肢の柔軟性を日常生活の中で自然と身につけるのは困難な状況となっています。そこで効果的なのが、坐禅に必要な関節と筋肉のストレッチです。

主に、ももの外側、ももの前方、お尻の筋肉を中心に伸ばします。一番手軽にできるのは、安坐（あぐら）の状態です。両足を合わせ、ひじをつかって両膝を下に押し下げるストレッチです。無理をすると体を痛めることになりませんので、心地良い程度に。さらにお勧めなのは、お風呂上りに体が柔らかくなっている時や、テレビを見ている何気ない時などに、座布団を二つ折りにし、半跏趺坐、結跏趺坐で坐ることです。やはり、日常的に坐ることが、柔軟性を身に付ける最良の手段です。

もちろん、椅子でも坐禅は可能です。コツは、背もた

れに寄りかかりすぎず、少し間隔を空けて坐ること。そして、両足を肩幅に開き、足の裏をしっかりと床につけることです。それ以外は、通常の坐禅と同様です。職場など、人目が気になる場所では、手は法界定印でなく、両手でにぎりこぶしを作って両膝の上に置いて構いません。

職場で、ついカッとなってしまった時、気持ちが浮ついて集中できない時など、5分程度で構いませんので、ぜひ実践してください。

今日の禅語

おうぐ 応供

供養を受けるのにふさわしい徳のある人をいう言葉です。しかし、供養に値する徳を生まれもって具えている人が居るでしょうか？それは、その人の行いによって成し得ることです。特に食事を頂くところについて、「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉にどれだけの思いを廻らせることが出来るかが重要です。

ただ食べ物を口に運んで腹一杯！なんていうことにならないように。「いのち」のやり取りなのだということに気付きましょう。

○ 禅 道場図鑑 その五

禅僧が食事の際に使用する器を「応量器」といいます。その意味するところは「量に応じていただく器」。給仕してもらう際は、自らの意思で調整することができます。

「応量器」は入れ子になっており、大きい器に小さい器を重ねていき、最後に袱紗でしばるとコンパクトにまとまります。器の中でも最も大きい器を「頭鉢」といい、お釈迦さまの頂骨（頭蓋骨）のように、丁寧に扱うこととなっています。



禅僧の本棚 第五回



『葉っぱのフレディ ~いのちの旅~』
作：レオ・バスカーリア作
訳：みらい なな
定価：1,575円（税込）
発行：童話屋

アメリカの哲学者レオ・バスカーリア博士が「いのち」について子どもたちに書いた絵本です。

大きな木の枝に生まれた葉っぱフレディが、仲間と共に育ち、紅葉し、やがては「引越し」と称して、地面に落葉するまでの情景が描かれています。

大人でさえ落ち着いた答えを持っているとは限らない、生と死についての考え。少ない文字の中に「無常」の教えがしっかりと伝わってくる一冊です。

次回の予定

第6回（最終回）8月28日（水）

坐禅 - 約20分×2（経行あり）

禅話 - 約10分

茶話会（参加自由／8:30まで）

※修了記念品を差し上げます。どうぞ奮ってご参加ください。



こちら、朝活禅プロジェクト。

相手から嫌われていると思っていたら、実は自分が苦手意識を持っていただけ、といった事はよく聞くお話です。つよがり、偏見、傲り、卑下、その日の体調等々。いかに自分の視野に影響を及ぼしている事か…。それに気づけたなら、それは心がほどけてきた証拠。

坐禅は周囲や人間関係を在りのままに見る力がついてきます。いよいよ心が「ほどけ」たら、最後は濁点も取っちゃいましょう！早いもので次でラストです。