

仙台朝活禅通信

vol.1

発行日：平成24年9月5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

最終回にあたって

全6回の「仙台朝活禅」も今回で終了となります。皆さんは何故「仙台朝活禅」に参加されたのでしょうか？「坐禅に興味があった」「生活を見直してみたい」「朝の時間を有効活用したい」様々な動機があって、ご参加されたことと思います。

『華嚴經』というお経に「初発心時 便成正覚」という言葉があります。「初発心の時、すなわち正覚（正しいさと）りを成す」と読むことができます。さとりとは人間としてのあるべき姿とも理解できましょう。その姿を求めた時、すでに実現しているのだというのです。あるいは、疑問に思った時、すでに答えは出ている、と捉えていただいても結構です。

皆さんが問題意識を持ち、「何かを変えよう」と思った瞬間からその解決のための道を歩み始めているのです。

「初心忘るべからず」と言いますが、最初に抱いた気持ち（発心）を忘れることなく、たゆまず歩いていきたいものです。



今日の禅語

運水搬柴

「仏道修行」と聞くと、坐禅や読経、經典の勉強といった行為をイメージしがち。しかし、例えば水を運んだり、たき木を運んだりといった日常生活での行為も、坐禅のように、一つのことに集中して、また、私心なく行えば、その行為そのものが仏道修行となるのです。皆さんの職場においても、自分がなすべき職務を一心に行うこともまた、坐禅に通じる修行。一つ一つの行為を大切に、行いたいものです。

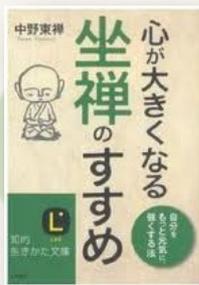
○ 禅 道場図鑑 その六

坐禅を行う際に祀られる仏さまを「聖僧さま」といいます。そしてその多くが「文殊菩薩さま」です。

「三人寄れば文殊の知恵」（三人集まって相談すれば何か良い知恵が浮かぶものだ、という意味）ということわざがあるように、文殊菩薩さまは「智慧を司る仏さま」として信仰されてきました。坐禅中に励ましの意味で入れられる「警策」は文殊菩薩さまの手の代わりともされます。



禅僧の本棚 第六回



『心が大きくなる坐禅のすすめ』
著：中野東禅
定価：560円（税込）
発行：三笠書房

とかく「厳しく」「難しい」と思われがちな「坐禅」。この本は「1日5分」、さらには、「椅子坐禅」や「立ちながら」「お風呂に入りながら」の坐禅を勧めることを通して、坐禅に気軽に取り組みるように工夫されています。

とりわけ、「呼吸の調べ方」については詳しく解説されており、日常生活に取り入れやすくなっています。

イラストが多数用いられており、各章とも短くまとめられているので、通勤の際にも読みやすく、坐禅の入門書として最適です。

次回の予定

「仙台朝活禅」の次回の開催については未定です。詳細が決まり次第、電子メール及び仙台ZENプロジェクトホームページ (<http://soto-tohoku.net/sendazen/>) にてご案内いたします。



こちら、朝活禅プロジェクト。

最終回の坐禅、心静かに坐ることができたでしょうか？ 禅の生活は普段の「行住坐臥」（「行」は歩くこと、「住」はとどまること、「坐」は座ること、「臥」は寝ること）すべての中にあります。これからも坐禅の平常心を保って過ごされることをお祈り致します。今後も私共僧侶・スタッフ一同、より多くの皆さまに「禅の世界」に触れて戴けるよう精進してまいります。（高橋 哲秋）

今日の喝！

心の弦も、ゆるくしすぎず、はりすぎず。