

仙台 朝活 禅通信

vol.2

発行日：平成25年7月31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

「調息」

～無理のない姿勢で、深く落ち着いた呼吸を。

今回は姿勢の調べ方についてお伝えしました。今回のテーマは「調息」（呼吸を調える）です。

正しい呼吸をするために大切なことは、姿勢を正しく調えることです。上半身に力が入っているとしっかりと呼吸ができないので、体が力まないよう心がけましょう。力が抜けた姿勢であれば、おのずと深く落ち着いた呼吸ができます。

姿勢が調ったら一度「フーッ」と口から息を吐きます。そして、鼻から息を吸います。しっかりと息を吐き切ることができると自然と息を吸うことができるはず。これを欠気一息と言います。

その後は鼻から無理なく呼吸をしていきます。心に留めたいことは、長く息を吐き切り、自然に任せて吸い込むということです。

坐禅の呼吸は、おのずと腹式呼吸になりますが、通常

の腹式呼吸の時より、お腹が収縮する箇所が、やや下の方になるのが特徴です。

イメージとしては、お腹に空気がたっぷり入っている状態を、体にビーチボールが入っていると想像してみてください。息を吐く際は、ビーチボールを上から押しつぶすようにイメージします。つまり、息を吐く際は、へその下あたりに圧がかかるようになり、下腹が少し膨らむ感覚があります。最初のうちは難しいかもしれませんが、自然と呼吸を行えるようになれば良いですね。

次回は「調心」（心を調える）についてお伝えします。

今日の禅語 道場

道場というと、柔道場や剣道場など、武道をイメージしやすいかもしれませんが、茶道を行う茶室や仏道をならうお寺も道場といえます。いずれも「道」を極めんとする神聖な場所という位置づけでしょうか。しかし、「禅」的にいうならば、自分の心魂を傾けて取り組むところは、その場所が即ち道場なのです。そう、それぞれの場所でそれぞれの「道」に取り組む姿勢が道場を作り出すということです。道場に行くのではなく、あなたが居るその場所があなたの道場だということです。

○ 禅 道場図鑑 その参

お寺の山門や本堂、坐禅堂の柱に吊るされている木の板を「木版」といいます。木版は、時刻を知らせたり、何か行事が始まる時に打ち鳴らされるのですが、修行僧にとって、この木版が重要になるのが入門する際。山門に立ってこの木版を三打するのが、入門を乞う合図なのです。また、多くの木版には、「生死事大 無常迅速」という言葉が書かれており、

「刻々と流れている時間を無駄にせず、どのように生きて、どのように死を迎えるべきかをよくよく考え、行動せよ」という心構えを伝えてくれます。



禅僧の本棚 第三回



『ブッダがせんせい-こころを育てるこども仏教塾-』
著：宮下真 監修：名取芳彦
定価：1,050円（税込）
発行：永岡書店

本書は、お釈迦様のお言葉から、子ども達に知ってほしい「本当に大事なこと」が、子どもにも伝わるよう平易な文章で書かれています。しかし読んでみて吃驚。お釈迦様のお言葉は、かつて子どもの頃、私が親から酸っぱく言われてきた言葉でした。なあんだ。私が仏教という言葉を知る遙か以前に、もう教えは伝えられていたんだ。きっとあなたも本書の中で、父や母に逢うはず。何故なら仏の教えは、母が我が子を想う愛情と一緒だから。

次回の予定

第4回 8月7日（水）

坐禅指導 - 10分

坐禅 - 約25分 行茶 - 約20分

茶話会（参加自由／8:30まで）

こちら、仙台ZENプロジェクト。

遠く車の音。鳥のさえずり。坐禅をすると、世界はこんなにも音で溢れているのかと驚かされます。普段は意識に上らない音。また、私達は毎日沢山の人とすれ違いますが、しかし出会ってはいません。なんとなしに流れてしまった日々。坐禅で隣に座るのは、電車でたまたま隣に座るのは違います。今、仏縁により同じ時、同じ場所で共に坐っている。共に丁寧過ぎず。確かな存在感。それがとてもとても嬉しい。さ、ご一緒に坐りましょう！