

仙台朝活禅通信

vol.2

発行日：平成25年8月7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

「調心」

～「想い」を「追いかけて」「そのままに」

【調身】・【調息】がしっかりとできていれば、「心が自ずと調う」というのが坐禅の基本。そのことを【調心】といいます。坐禅中は、「無になろう」という想いは捨ててください。むしろ、「無になろう」と考えることは、かえって執着となります。坐禅の際に様々な「想い」（念）が浮かんでくるのは自然なことです。ただし、その「想い」を追ってはいけません。思考がどんどん連鎖してしまいます。大切なのは、何か「想い」が浮かんでも、それを追いかけて、そのままにしておくこと。具体的なイメージとしては、電車や車の車窓の外に映る風景を、車内でぼんやりと眺めている感じです。

それでも、どうしても気持ちが散乱してしまう際は、吐く息と吸う息に意識を向けてみたり、意識を「鼻先」や「丹田」（へその下約5cmあたり）に向けたり、法界定印を組んでいる左手の手の平の上に置いてみましょう。

それでも、どうしても想いが連鎖して止まらない、ま

た、眠気に負けてしまいそうな時は、「警策」を希望することができます。警策を希望する際は、坐ったまま合掌で待ち、軽く予告の警策（予策）が入ったら合掌一礼し、上半身を左斜め向こうに傾けます。警策が入りましたら上半身を戻し、あらためて合掌一礼し、法界定印に戻し、坐禅を続けてください。また、警策は「罰」ではなく、「励まし」を意味するもの。また、どうしても必要な際に希望するもので、みだりに希望するものではないことをご承知おきください。

今日の禅語

持戒

戒律を守るといいます。私たち曹洞宗では得度する時に十六条の戒法が授けられるのですが、これを守るといことはお釈迦さまとの約束であり仏弟子として最も大切にしなければならないことです。さて、一般社会においては法律を守ること、私たちの安全な生活が守られています。しかし、法律を守ってさえいけば他に流されない落ち着いた自分を保てるでしょうか？健康な心を保つには規則正しい生活が必要です。規則正しい生活を保つにはやはり「戒め」が必要でしょう。自分自身との約束事を持つこと、それはしっかりとした人格を保つことでもあるのです。

○ 禅道場図鑑 その四

お寺の本堂の中心かつ奥にあり、ご本尊をお祀りしている壇のことを「須弥壇」といいます。「須弥」は、古代インドの世界観の中において中央にそびえる山「須弥山」に由来しています。

この「須弥壇」の中にある「厨子」という、家の形をしたものをかたどって「仏壇」が作られたといわれています。つまり、「仏壇」は、「ミニ須弥壇」ということになります。また、「須弥壇」周辺は「内陣」といわれ、お寺の中で最も重要な聖域となっています。



禅僧の本棚 第四回



『道元 いま、此处、このわたしを生きる』
監修：角田泰隆
定価：2,400円（税込）
発行：平凡社

本書は、大本山永平寺をお開きになった「道元禅師」の生涯を軸に、「禅」とくに「曹洞宗」の様々な側面を網羅したものです。特筆すべきは、懇切丁寧な「坐禅講座」です。自宅でも実践できるように、「坐蒲の準備方法」から、「家族への配慮の仕方」に至るまで、坐禅に興味を持っている方に対し、やさしく解説されています。

また、坐禅の道場に参禅した際の注意点や警策の受け方についても解説されているので、今後、坐禅にさらに取り組みたい方にぜひおススメしたい一冊です。

次回の予定

第5回 8月21日（水）

坐禅指導 - 10分

坐禅 - 約25分 行粥 - 約20分

茶話会（参加自由／8:30まで）

※食事準備の関係上、欠席される方は、sendaizen@gmail.com までご一報ください。

こちら、仙台ZENプロジェクト。

自分の名前を使わず自己紹介をして下さい。やってみると実は意外と難しいことに気づきます。どんなに言葉を駆使しても、自身の性格や好みを伝えても、その条件に当て嵌る人は、きっとでてきます。ましてや人は日々成長します。言葉では伝えきれない、そんなあなたと私が今、共に坐ってる。そのシンプルさ。故の力強さ。出会えた喜び。故に感じる心の温もり。坐禅はいとも簡単に万の言葉を超えます。本日も素敵な一日の始まりです。