

# 仙台朝活禅通信 vol.1

発行日：平成24年7月18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

### 坐禅の基本と心構え

しなやかで、しずかな自分に帰ること、これが仙台朝活禅の目的です。そもそも、しなやかでしずかな状態とはどのようなものなのでしょう。流れに任せきりでは主体性が無くなってしまいます。逆に、絶対に流されないぞ！と自分にしがみついているのは、全く柔軟性のない、ストレスだらけの生活になってしまいます。

パソコンのキーボードをブラインドタッチしている時のことを思い出してみてください。数多くのキーを打ち込んでも、必ずホームポジションに戻ります。それが故に、再び様々な動きをすることができるようになるのです。そして、その指使いはともしなやかで、しずかです。同じように、どれだけ多くの動きをしても、自然にホームポジションに戻れば、私たちはもっと自由自在でストレスフリーな生活が送れるはず。そのホームポジションに戻ることができるのが、坐禅なのです。

坐禅をする際は、まずはじめに体をしなやかにしていきましょう。安定した下半身と無理なく伸びた上半身を作ることがポイントです。それができれば自然と呼吸が調います。そして、「無」になろうと思わないでください。その考え自体が自分を懲り固めてしまいます。とりあえず、思い浮かんだものは、そのまましておきましょう。そうすると、心も自然と調ってくるのです。



仙台朝活禅では、今後この「調身」「調息」「調心」を、順を追って詳しく指導していきます。

### 今日の禅語 **放下着**

「放下」とは、放ち捨てること。私たちは、常に様々な執着の中で生きており、さらに、それに縛られることで、かえって悩みが大きくなりがちです。ですが、それをなくするのは容易ではありません。坐禅とは「執着」から一時でも離れ、「手放」していく行為。捨てていった先に、あなたにとって大切な何かが残るかもしれません。

## ○ 禅道場図鑑 そのき

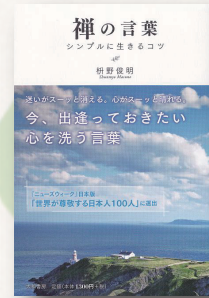
法要の際に、ポクポクと打つ木魚。「眠るときすら目を閉じない魚を見習おう」という理由で、魚がモチーフとなったと言われています。木魚の原型である「魚鼓」を見ると、そのことがよくわかります。「魚鼓」は、坐禅堂に設置され、食事の際や集合の合図をする際に打ち鳴らされます。



木魚は、読経の際にリズムを整えるほか、魚の背を叩くことで、煩惱を吐き出させるという意味もあると言われています。



## 禅僧の本棚 第一回



庭園デザイナーとしても著名な曹洞宗建功寺住職・柗野俊明師による、わかりやすい禅語解説書。

実業界でも活躍する師ならではの実践的な解説が魅力で、「働くことについて」の章は、仙台朝活禅参加者の皆さまにとっても、きっと参考になるはず。

『禅の言葉～  
シンプルに生きるコツ』  
著：柗野俊明 定価：1,300+税  
発行：大和書房

それに加え、大切な方を亡くされた方に対する、「先だった人の意志を受け継ぐ」（感応道交）の章は、死別の悲しみを癒し、かつそれを乗り越えるヒントとなる言葉に満ちています。各章が短いので、ベッドサイドにおいて、眠れぬ夜にページを繰るには最適です。

## 次回の予定

第2回 7月25日（水）

坐禅指導 - 20分

坐禅 - 約20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。

『仙台朝活禅 vol.1』がスタートいたしました。皆さまに「禅の世界」に少しでも親しんでいただけるよう、僧侶・スタッフ一同精進いたします。疑問や質問があればお気軽にお声かけください。どうぞ宜しくお願い申し上げます。（長岡 俊成）

今日の喝！ スヌーズ機能はあえて切れ！