

# 仙台 朝活禅通信 vol.1

発行日：平成24年7月25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

### 「調身」

#### ～安定した下半身と、力みなく伸びた上半身

坐禅の基本「正身端坐」（正しい坐相で坐ること）。その坐相を作るために必要なのが、安定した下半身です。下半身を安定させるためには、まず、両膝が畳・床に無理なくついていることが必要です。片足が浮いてしまう場合は、坐蒲に少し浅目に坐るか、下になっている足の足首を坐蒲側に引き寄せてみましょう。

次に必要なのは、「坐骨」を立てることです。生卵がしっかりとバランスを取ると、まっすぐに立つように、坐骨を立てることで、上半身が自然に上に向かって伸びあがっていきます。坐蒲に坐る前に、畳や床に直接坐り、坐骨を前後に倒しながら、坐骨が立つ感覚を確かめてみましょう。坐骨が立っていれば、自然に首筋や後頭部が上に



伸びあがり、あごが適度にしまります。

安定した下半身と、力みなく伸びた上半身が確認できたら、上半身をしっかりと脱力させましょう。法界定印は、宙に浮かすことなく、足の付け根、おへその下にストンと落とします。眼球の周囲が脱力できていれば、視線もまた、自然に下に落ちます。

今回は、「調息」についてお伝えします。



ほんらいむいちもつ

### 今日の禅語

## 本来無一物

私たち人間は、本来裸一貫で生まれてきました。しかし、成長するにしたがって、様々な欲望を身にまとい、その欲望が満たされないと、身を焦がすような苦しみにさいなまれ、失うことの不安に襲われます。坐禅は、物質的なものに対する執着だけでなく、過去に引きずられ・未来を徒に期待する想いを手放していき、本来の裸一貫の自分に戻る行為。そのことにより、「今・ここ」の一瞬一瞬を大切に生き、喜びや充実感の中で生きることを目指します。

## ○ 禅 道場図鑑 その弐

食事の際に用いる入れ子状の器を「<sup>おつりようき</sup>応量器」と呼びます。これらの食器を展開し、給仕の僧にお粥や汁物などをついでもらい、細やかな作法に則りながらいただきます。修行を正しく修めるために必要な量に応じた食事をいただく器ですので、こう呼ばれるのです。

一番大きな器を「<sup>ずはつ</sup>頭鉢」（お釈迦様の頭）と呼ぶように、修行を支えてくれる存在として、修行僧は「<sup>おつりようき</sup>応量器」を非常に大切にしています。



## 禅僧の本棚 第二回



『日経おとなのOFF  
ようこそ禅の世界へ』  
定価：680円（税込）  
発行：日経BP社

「禅」に関心を持つビジネスマン・OLにお勧めしたい、禅のガイドブック。とりわけ、アップルの創業者であるスティーブ・ジョブズと曹洞禅との関わりを解き明かした特集「スティーブ・ジョブズと禅」「伝説のスピーチに見る禅の思想」は必見です。また、禅に由来する日本文化である「庭」「茶道」「禅画」「書」「精進料理」についても詳しく解説されており、禅に多角的に親しむきっかけとなります。禅にさらりと触れてみたい方にも、また、より深く学びたい方にも対応した一冊。バックナンバーで入手できます。

## 次回の予定

第3回 8月1日（木）

坐禅指導 - 20分

坐禅 - 約20分 行粥 - 約20分

茶話会（参加自由／8:30まで）

※行粥では、作法に則ってお粥をいただきます。食事準備の関係上、欠席される方は前日までに sendaizen@gmail.com までご一報ください。

## こちら、仙台ZENプロジェクト。

仙台で何人の参加者が集まるか……。不安な中、皆さまに申し込みをいただき、第2回目を迎えました。これから夏の暑い時もあると思いますが、「継続は力なり」。共に早起きをしてゆきましょう。（東海 泰典）

## 今日の喝！

### スマートに、なるもならぬも使う人次第！