

仙台 朝活禅通信

vol.1

発行日：平成24年8月1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。

今回は姿勢の調え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

随処作主

あふれる情報、そして職場の人間関係の息苦しさの中で、自分自身を見失いそうになっていませんか？この禅語は、「どんな処であろうと、主体性を持って生きなさい」ということを意味しています。では、主体性を持って生きるためにはどうすれば良いのか？そのためには、まず静かに坐り、呼吸を調えることが肝要。息を調えることで、心を調え、そうやって自らの心を制御することにより、主体性を持った生き方が可能になるのです。

○ 禅 道場図鑑 その参

僧侶が身につける袈裟は、仏の教えの象徴として僧侶が大切にしている、いわば「信仰のあかし」です。

法要では五体投地といって身を投げ出すようにして礼拝をすることがありますが、この時、袈裟が地面について汚れないように四角い敷物を敷いて礼拝をします。この布のことを「坐具」と言います。



「坐具」もまた、お釈迦さまから代々受け継ぐ信仰者としての大切な法具のひとつと言えます。

禅僧の本棚 第三回



代表的な70の禅語が解説された禅語の入門書。

禅語がわかりやすく、日常に引き寄せて解説され、文章量も少しの時間で読み切れる程度であるため、通勤前のお伴に最適です。

何よりの特長は、時には温かい筆致で、また時には、峻厳な筆致で繰り広げられる石飛氏の書。難解とされる禅語の世界が、氏の書によって、よりわかりやすく迫

『ほっとする禅語70』
監修：渡會正純 書：石飛博光
定価：1,050円（税込）
発行：二玄社

てきます。とかく難解と言われる禅語がぐっと身近なものになる。気持ちがささくれだった時、ふさいだ時に紐解きたい良書です。

次回の予定

第4回 8月22日（水）

坐禅指導 - 15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。

坐禅をしていると足が痛くなります。ココロを整えるどころか、足の痛みばかり気になって…。ここでひと工夫。坐禅の前にストレッチをすることで、足の痛みはだいぶ軽減されます。膝、足首など、特に股関節と臀部をしっかりとストレッチしてみてください。効果観面です。<木村尚徳>

今日の喝！

油断大敵、自我ボウボウ