

仙台朝活禅通信

vol.1

発行日：平成24年8月22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

だいしん
大心

私たちは、ともすれば「自我」というフィルターをかけてかたよって物事を見がち。「善し悪し」「好き嫌い」etc。坐禅を通して、かたよった心のクセを把握し、物事をありのままに見るように努めることで、これまでの二元論的な物事の見方を超えた「大きな心」を養うことができます。そうすることで、これまでこう着状態だった問題が一つ一つほぐれていき、解決の糸口が見えてくるはず。少しずつ、山のように大きな心を目指しましょう。

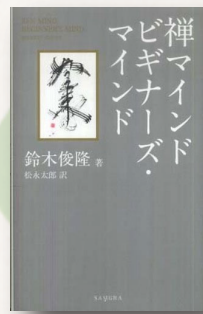
○ 禅道場図鑑 その四

僧侶が身につける衣を「袈裟」と呼びます。起源は、インドの僧侶がまとっていた布で、私有物を持たないという思想から、捨てられたぼろ布や、汚物を拭くしかない端切で作られました。その後中国へ渡り、日本へ伝わるとそれぞれの国の仏教や風土に合わせて下衣が着られるようになり、現在の形になっています。

飾りの少ないその姿は、俗世の人が好まないものを身につけ、「己を飾る」という執着を断つことにつながります。



禅僧の本棚 第四回



『禅マインド・ビギナーズマインド』
著：鈴木俊隆 訳：松永太郎
定価：1,890円（税込）
発行：サンガ

本書は、北米で禅を広めた立役者である鈴木俊隆師が、坐禅会で話した法話をまとめたもの。

語りかけるように優しく、また、一篇一篇が短く区切られているので、大変読みやすいのが特徴です。

師が強調されるのは、「初心」。禅を初めて学ぶ人のように、「白紙のような素直な心」を保ち続けることが大切であると説かれています。

あのスティーブ・ジョブズが青春時代にむさぼるように読んだと言われている本書。禅に取り組み始めた皆さんにこそお勧めしたい一冊です。

次回の予定

第5回 8月29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。

第3回目で「お粥」を皆様に召し上がっていただきましたが、いかがだったでしょうか？お粥は消化も良く、胡麻も色々な効果があるとされておりまして。

禅寺では前日の残ったご飯を無駄にしないように、次の日の朝に使っています。皆様もご一考下さい！<鈴木仙英>

今日の喝！ 警策を楽しみに坐することなかれ。日常底に警策なし。