

仙台朝活禅通信

vol.1

発行日：平成24年8月29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

坐禅のためのストレッチ・椅子での坐禅

現代はイスに座る生活になりましたので、坐禅に必要な下肢の柔軟性を日常生活の中で自然と身につけるのは困難な状況となっています。そこで効果的なのが、坐禅に必要な関節と筋肉のストレッチです。

主に、ももの外側、ももの前方、お尻の筋肉を中心に伸ばします。一番手軽にできるのは、安坐（あぐら）の坐状態で両足を合わせ、ひじをつかって両膝を下に押し下げるストレッチです。無理をすると体を痛めることとなりますので、心地良い程度に。さらにお勧めなのは、お風呂上りに体が柔らかくなっている時や、テレビを見ている何気ない時などに、座布団を二つ折りにし、半跏趺坐、結跏趺坐で坐ることです。やはり、日常的に坐ることが、柔軟性を身に付ける最良の手段です。

もちろん、椅子でも坐禅は可能です。コツは、背もたれに寄りかかりすぎず、少し間隔を空けて坐ること。そして、両足を肩幅に開き、足の裏をしっかりと床につけることです。それ以外は、通常の坐禅と同様です。職場など、人目が気になる場所では、手は法界定印でなく、両手でにぎりこぶしを作って両膝の上に置いても構いません。

職場で、ついカットとなってしまった時、気持ちが浮ついて集中できない時など、5分程度で構いませんので、ぜひ実践してください。

今日の禅語

偏界曾て蔵さず

「真実は隠されておらず、この世界全体に満ち溢れている」という意味です。つつい私たちは、物事の真実を、自分以外の誰か、ここではないどこかに追い求めがちです。しかし、本当に大切なことは、意外にも身近なところ、何よりも、私たち自身の心の中にあるのです。坐禅を通して、自分自身の心にひたむきに向き合うことで、真実を隠しているのは、自分自身の心のゆがみやくもりが原因であることに気づいたとき、世界は変わって見えてくるはずですよ。

○ 禅 道場図鑑 その五

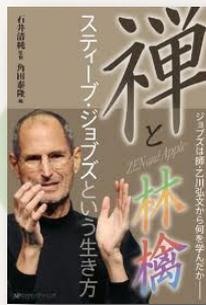
坐禅といえば、寝ていると長い棒でパーンツと叩かれる、というイメージを持っている方も多いでしょう。その棒のことを警策きょうさくと言います。

警策は叱る道具ではなく、仏さまに代わって励ます道具です。その為、取扱いには細かく作法が決まっています。



歴史はそれほど古くなく、一説によれば、江戸時代から使用されはじめたそうです。

禅僧の本棚 第五回



『禅と林檎 スティーブ・ジョブズという生き方』
監修：石井清純 編：角田泰隆
定価：1,365円（税込）
発行：宮帯出版社

スティーブ・ジョブズの30の言葉とその由来になったと思われる禅の言葉、また、関連があることばを対照した書。

ジョブズと禅のつながりを学ぶことと同時に、ジョブズの言葉を入口に、禅の思想に親しむことができます。

後半には、ジョブズが師と仰いだ乙川弘文師やアメリカでの禅の系譜が解説されている他、ジョブズが一時は入門を考えたと言われる、曹洞宗大本山永平寺について解説されています。

次回の予定

第6回（最終回）9月5日（水）

禅話 - 10分

坐禅 - 約30分 法要 - 約15分

茶話会（参加自由／8:30まで）

※修了記念品を差し上げます。どうぞ奮ってご参加ください。



こちら、朝活禅プロジェクト。

仙台朝活禅も今回で5回目を迎えました。参加している皆さまの坐禅姿も、最初から比べ、とても綺麗です。まさに皆さまが目指している『しなやかな心・ぶれない自分』の姿なのではないでしょうか。いよいよ次回で最終回です。修了記念品をご用意してお待ちしております。（児玉 泰宗）

今日の喝！

毎日毎日が一年の初め・元旦と思うべし！