

# 東光寺だより

## 坐禅会への誘い

ご存知のように東光寺では毎月15日朝5時から「暁天坐禅会」を催しております。今年で17年目になります。参加される方は色々ですが、皆出席の方もあります。

禅宗の寺の檀家さんには全員に坐禅を体験してもらいたいと思っています。

Aさんのお尋ね 「和尚さん。なんで坐禅なんかする必要があるんですか。なんかいいことあるんですか。」

和尚さん 「実はね。いいことだからやってみるんじゃないなくて、やってみるといいことに気がつくんですよ。」

まずは坐ってみることですな。

コップに泥水をいれて、いつまでも引っ掻きまわしていると泥水のままです。しかしコップを静かな場所に置くとコップの中で泥と水がわかれる。心も同じです。静かに坐ってみれば見方が変わる。見方がかわれば人生が変わる。苦しい、悲しい、楽しい、嬉しい、忙しいと思っているとかき回されたまま、気付きはかき回されたままだと出てこないのです。分かれた時に見方を、自分を変えることができるのです。まずは坐らないと、そして心をおちてかせないと、気付き難いということですね。」

日常生活を送る上で、怒るや喜ぶという感情は知覚しやすいものですが、落ち着いた状態というものは中々わからないものです。病気や怪我をしてはじめて自分の健康に気付くように、坐禅をすることで、落ち着くという状態を自分に気付かせると、元から落ち着いていた自分に出会うことができるのです。まずは坐ってみることですな。」

もう一度坐禅についてお復習いしましょう。

坐禅の三要素

1. 調身
2. 調息
3. 調心

坐り方（調身）

坐禅をするときは衣服はゆつたりと着て、尻の下に座

布団を厚く敷く。

1. 普通にあぐらの状態から、まず右の足を左のももの付け根になるべく近くおせる。
  2. 次に左の足をももの上にのせる。
  3. 背筋をのばす。
  4. 左手で右手を握り合わせる。
  5. 肩を一度上げて力を抜いて落とす。
  6. 身体を左右に揺らして動じない安定した体型にする。
  7. 目を半眼にして視線を1メートルほど前に落とす。
  8. 富士山を想像しドッシリした気分で始まりを待つ。
- 呼吸の仕方（調息）

息を整えるために数息観（すそくかん）を行う。

つまり息を心のなかで数え呼吸を整えて行く方法です。

1. 口からヒトーで深く長く呼（は）く、呼吸は呼くのが最初です。鼻からツーで自然に吸う。
2. フターではき、ツーで吸う。
3. ミーではき、ツーで吸う。

これを一から十まで繰り返す。呼吸とは、はいて吸うから呼吸なのです。はく息を長く主にして、吸う息は短く従と考える。しかも下腹ではくという感じ。

はきつくせば吸おうと意識しなくても自然に吸える。つまり生命が呼吸しているのである。これがすなわち腹式呼吸法なのです。

心を調える（調心）

人間は5分と呼吸を止めていることはできない。寝ているときも呼吸は休みがない。

一息一息を腹のそこまで吐きつくし、呼吸を調べて行くと、やがて心も自然に調えられる。この心を調えるということは、もつとも難しいが、正しい坐禅の仕方です。正しい呼吸法でやっていけば心は調えられるものです。つまり坐禅三昧になることが大切である。

禅は遠いところにあるのではなく、日常生活の中こそ禅の働きがなければならない。

坐禅の時の服装

服装については特に規制することはありません、坐禅しやすい服装であれば常識の範囲内で何でもかまわない。坐禅中は靴下、時計やめがねなどははずした方がよいでしょう

令和3年3月11日

文責 東光寺 住職 鷺見邦隆。