

曹洞宗海晏山宛陵寺
第 11 号 / 平成 21 年夏

はすのは 【坐禅の特集号】

平成 21 年 7 月 1 日

発行人 浦辺世紀

発行所 海晏山宛陵寺伝道部 〒 859-4527 松浦市今福町仏坂免 958 宛陵寺内

電話 ; 0956-74-0139 FAX ; 0956-74-1170 e-mail ; cent@fine.ocn.ne.jp

環境 ; iMac2.16GHz MacOS10.5.7 Adobe InDesign CS3 Canon LBP5610

◎ご家族皆様でお読み下さい。



昭和の禅僧・澤木興道老師のおもかげ

(左) 糞掃衣ふんぞうえを手に(中央) 経行きんぎん-歩く禅-

(右) 坐禅

◆坐禅堂を「黙道場もくどうじょう」と言います。会話はもちろん、挨拶もひとり言も許されません。堂長の説法だけが許されています。そして会話だけではなく、呼吸の音も、足音もたててはなりません。10人いても100人いても、まるで人の気配がないのです。他人との関係ほうけを放下し、自分と向き合う為の第一歩◆宛陵寺の坐禅堂を「素石堂そせきどう」と名付けています。あたかも山石のように大自然とひとつになつて、しかも、大地にどっかりと腰を据えた坐禅ができればと願つて名づけました◆坐禅の姿は「ほとけ」の姿そのものです。上の澤木老師の写真を見するとそれがよくわかります。何かの為にでなく、ただ坐つておられるから拝めるのです。(世)

龍水



接心 (せっしん) のご案内

毎月 1 日を接心坐禅会の日と定め、午後 2 時から翌朝 7 時まで（夜中は休みます）坐禅三昧の修行日にすることにし、早いもので 1 年半となりました。日程は別表の通りです。皆様ご都合がつきましたら毎月第 1 土曜日の接心坐禅会に、ご参加くださいますようご案内致します。いっさい無料で、大人も子どもも参加できます。初めての方にはご指導致します。

なお、長時間の修行になりますので、途中の出入り可と致します（たとえば、昼だけ、夜だけ、一回だけなど）。日程表を確認して、他人の心を乱さぬよう、なるべく坐禅中以外の時間に入出入りしてください。隣邦の若手僧侶も随時参加しています。

【他の土曜日はこれまで通り、夜 7 時から 1 時間の坐禅会です】こちらは 24 年目を迎えました。今後も、気軽に参加ください。

接心…禅語。不断にひたすら坐禅して、心を散乱させないこと。

《今後の予定日》

7 月 4 日
8 月 1 日
9 月 5 日
10 月 3 日
11 月 (中 止)
12 月 5 日
1 月 2 日
2 月 6 日
3 月 6 日
4 月 3 日
・
・
・

素石堂月例接心坐禅日程

毎月第一土曜日 午後 2 時止静

～入堂			
14：00	止静	05：00	振鈴
40	経行	20	止静
45	抽解	06：00	経行
50	止静	05	抽解
15：20	経行	10	止静
25	抽解	40	放禅
30	止静		雲散～
16：00	放禅		
	(行茶)		
16：20	止静		
50	経行		
55	抽解		
17：00	止静		
30	経行		
35	抽解		
40	止静		
18：10	放禅		
	(薬石)		
19：00	略布薩		
20：00	止静		
30	経行		
35	抽解		
40	止静		
21：10	放禅		
	開枕～		

- ・止静(しじょう)…坐禅の始まり、鐘三声。
- ・経行(きんひん)…歩く禅、鐘二声。
- ・抽解(ちゅうかい)…中休み、小鐘一声。
- ・放禅(ほうぜん)…終了、鐘一声。
- ・行茶(ぎょうちゃ)…喫茶。
- ・薬石(やくせき)…質素な夕食。
- ・略布薩(りやくふさつ)…懺悔式。
- ・開枕(かいちん)…就寝。
- ・振鈴(しんれい)…起床。

※出入り自由、都合良く参加
※坐禅堂は黙道場、私語厳禁。

海晏山宛陵寺◆H21,7,1

『坐禅』

住職 浦辺世紀

みなさんは、こういった時に「心が澄みわたる」という経験を、されるでしょうか？ 現代のような日暮らしの中において、ゆつくりと心を調べて、一定の時間を過ごすということは、なかなか容易なことではないでしょう。

勤務中はもちろん、あれこれ忙しいものですし、家庭にあっても、だれかそばにいれば、なんなり会話をしているでしょう。一人でも、自分の都合でばかり物を考えますし、また、テレビを見て過ごす時間も、多いことでしょう。趣味に没頭することとも、おもむきが異なります。

「心が澄みわたる」とは、どういうものでしょう？ ちなみに「澄む」という、さんずいに登る、という字は、仏教の意味では、信仰の「信」という字と、同じであるとして示されております。つまり、信仰の結果として、真理に対する確信が起き、うたがう心がなくなり、心が澄み、清らかになるということです。「信」とは頭から信じて疑うことの無いことです。

そして、これが私たちの、「坐禅」そのもののなのです。示してある通りに信じて、実践します。生活の中に時間を作り、静かな空間を作り、教えの通り体の形を作り、うたがうことなく、先人の真似をします。心があれこれ動いても、気持ちがそわそわ変化しても、とにかく、体だけは動かさず、じっと坐ってみるのです。動きを止めて、じっとすることを「窮屈だ、大変だ。」と思う人も多いようです。「足が痛い、腰が痛い。」と敬遠する人も多いでしょう。

しかし、「坐禅」ということは、そのまま信仰の姿です。良いも悪いも、好きも嫌いも、じょうずもへたもありません。

とにかく、ただただ、体をまっすぐに坐ります。頭を垂れたり、前にくぐまったり、後ろに反り返ったりしてはなりません。胸を張り、あごを引いて、腰から頭のとっぺんまで、どこから見てもまっすぐです。

そのように体をまっすぐにすると、気持ちもまっすぐになります。曲がった姿勢には、まっすぐの心は起こりません。これを「身心一如」といいます。

私達はつい、「楽」を外に求めます。「楽な場所はどこだろう?」「楽な相手は誰だろう?」「楽な方法はどれだろう?」「最初は「楽」だと思っても、どれも長くは続きません。本当の「楽」は外には無いからです。どんな環境、どんな境遇でも、ここを定めれば「楽」となり、ここが散乱すれば「苦」となります。「苦楽を共にする」といいますが、言葉の通りで、苦と楽は別々にはありません。苦(自分)の中にこそ、求めるべき楽(ほとけ)がありそうです。

そしてその「こころ」は、つかみ所がありません。自分でコントロールするのは大変なことです。そこで坐禅はコントロールしやすい「からだ」から手をつけるのです。「からだ」をまっすぐに安定させれば、必ず「こころ」も安定するのです。

逆に「こころ」が乱れると「からだ」のコントロールを失うのはご承知の通りでしょう。

坐禅は、新たな人生である。と澤木老師が示されています。

仏事の深意・「坐禅のひかた」

まず、丸い座蒲ざふに腰をおろし、アグラをかきます（座蒲がないときは座布団を四つに折る）。右の足先を、左の太ももの上に持ち上げます。それから左の足先を右の太ももの上に持ち上げます（絵①）。腰と両膝の三点で体をさえます（絵②）。

右の手のひらを上に向け、左手を指の部分だけ重ねて親指どおしつけます（絵③）。

両足が上がらない場合は、どちらか一方でもかまいません。ただ普通のアグラだと、膝が浮いて、体が安定しません。いずれにしても、下半身が安定するようにしてください。

腰からあたまのてっぺんまでが、まっすぐ、垂直になるよう心がけます。前にくぐまることが多いので、お腹をつきだし、胸を張って、あごを引きます。顔も下を向かないようにします。目はつむらさず、視線を下方に落とします。口をしつかり閉じ、鼻で呼吸をします。こうして、姿勢と呼吸を徐々に整えます。

決めた時間のあいだは、何があっても動きません。

ところが実践してみると、物音がしたり、電話が鳴ったり、見えている物にもついつい気を取られます。また、過ぎ去ったことを、あれこれ思い起こします。さらに、明日の心配をしたり、妄想や空想で頭の中はいっぱいになります。

そうであっても、決めた時間のあいだは、動きません。とにかく、気をかけるのは、姿勢と呼吸のみ。あとの全てには、一切気をかけません。これを「只管打坐しかんたざ」といいます。大自然と一体になった姿であり、「ほとけ」の姿なのです。



絵③



絵②



絵①

澤木興道さわきこうどう……明治十三年三重県生まれ。幼い頃に両親を亡くし、底辺の生活を味わうが、仏教に出逢い、求道の志強く、十七才で出家して永平寺へ。坐禅と勉学に打ち込み、それまで衰退していた道元禪師の説く坐禅を復興する。妻も寺も持たず、宿無し興道と呼ばれ、一時、熊本の万日山にも独居した。後に駒澤大学教授、永平寺後堂などを務める。乞われるまま全国の坐禅会を巡り、仏法の真髄を説き明かした。昭和四十年に京都安泰寺で死去。その平易な言葉と温かな人柄は、今なお多くの人々に多大な影響を与えている。多数の書籍があり、宛陵寺にも蔵書あり、貸し出し可。

坐禅するのは悟る為でしょう——

バカいえ！ 坐禅まで、日当につけるのか！

他のことはとにかく、坐禅するときは タダでせい。

タダ坐禅。タダ念仏。

この「タダ」ということが

凡夫ぼんぷにはツマラナク思える。

凡夫ぼんぷはいつでも

なんぞ、モウケがほしいんじや。



編集 宛陵寺は、まがりなりにも「禅宗」の寺である……。と、それを誇れるほど坐禅を行っているだろうか？ 深く反省し、できる限り実践しなければ。（世）