



かんぽ
緩歩

『緩歩』とは
ゆっくりとした
歩むこと。

心スッキリ!! おうちで坐禅

#1

今回の特集にご協力いただいた成岡家の皆さんに坐禅の感想をお伺いしました。

成岡家

実際に坐った時間は15分ほどでしたがいかがでしたか?

心が洗われた気がする。

世の中雑音が多いから、静かな場所で座れて貴重な体験だった。

イス坐禅も体験してもらいましたがいかがでしたか?

股関節が悪くて、絶対に座禅はできないと思っていたが、イスを使って座っても座禅ということが知れて、これなら出来たと思った。

家事の合間でもイスなら出来そうだし、やれたらいいなって思う。夫も今までは座ることに抵抗があったけど、誘うことが出来なかったけど、自分から座るって言うてくれたことが私は嬉しい。

坐禅を通して学べそうなことはありましたか?

毎日続けることで根性がつきそうだと思う。野球も上達しそう。(集中力のスイッチ)

心が落ち着くので喧嘩が無くなりそう。

喧嘩しそうなったら座禅をしたらいいんじゃない?(笑)

子どもたちの我慢をする力、忍耐力もつきそう。

今後おうちでも坐禅できそうですか?

出来そう(笑)

椅子なら長く出来るけど、組むのだと10分ぐらいなら出来そう。

寝る前とか、朝のラジオ体操に行く前の時間でもいいので、家族で時間を決めて皆でやれたらと思う。

3分でも5分でも座れたらいいかも。座禅をすることで余裕をもって生活も出来そう。普段は忙しいと言ってしまうけど、家族で時間をすることは決して不可能ではないと思う。

子どもたちにやれと命令するのではなく、テレビを消して、短い時間でも一緒に座ることが大切だね。

お疲れ様でした。これからもぜひ“おうちで坐禅”続けてみてください。

今回「おうちでもできる坐禅」を「案内しました」が、いかがでしたか?
ここでは坐禅について寄せられた「質問」にお答えします。

Q 何のために木の棒で叩くのでしょうか? たただただ痛そうでは...
A 坐禅と聞くと、「我慢して坐って、あの棒は「警策」と言います。普通に坐っていただくと「警策」で叩かれる」というイメージがあるかもしれませんが、あんなに痛くはないです。普通には坐っていただくと「警策」で叩かれることはありません。しかし、坐禅をしていると眠くなってきてしまったり、様々な思いにとらわれ集中できないときがあります。そのようなときに警策で叩いてもらいます。「頑張って坐るんだよ」と

励ますためのものです。ご家庭で坐禅をする際には必要ありません。

Q 坐禅中、くしゃみや目が出そうなどきはどうすればよいですか?
A くしゃみや目など生理現象を我慢する必要はありません。大切なのは集中を乱さないことです。

Q 家で坐禅をするときには何に注意すればいいですか?
A 坐禅はどこでもできるものですが、テレビや余計な音は消しておき、視界にも集中を妨げそうなものがない方がよいでしょう。

あとは3分や5分と短くても構いませんから、自分の環境に合わせて坐ってみると自分の生活も調っていくと思います。

Q お寺に小学生くらいの子どもの体験に来ますか?
A スポーツ少年団など、集中力の向上や強くなることを求めて体験に来ることはあります。本来は何かを求めて行うものではないですが、結果そうならば良いと思います。また、さまざまな坐禅会に参加すると、家とは違った感覚が得られると思います。



曹洞宗とは

曹洞宗は、鎌倉時代の僧侶「道元禅師」が中国より正しい仏法を伝えられ、その教えを「瑩山禅師」が日本全国に広められたことを起源とする宗派です。福井県にある「永平寺」と神奈川県にある「總持寺」を両大本山として、全国に約一万五千の寺院を有しています。曹洞宗の根幹は坐禅です。「只管打坐」という「ただひたすらに坐る」ことを大切にしています。食べること、眠ること、働くことなど、日常すべての行動を只管に行い、一生懸命に人生を歩んでいくことを説いています。

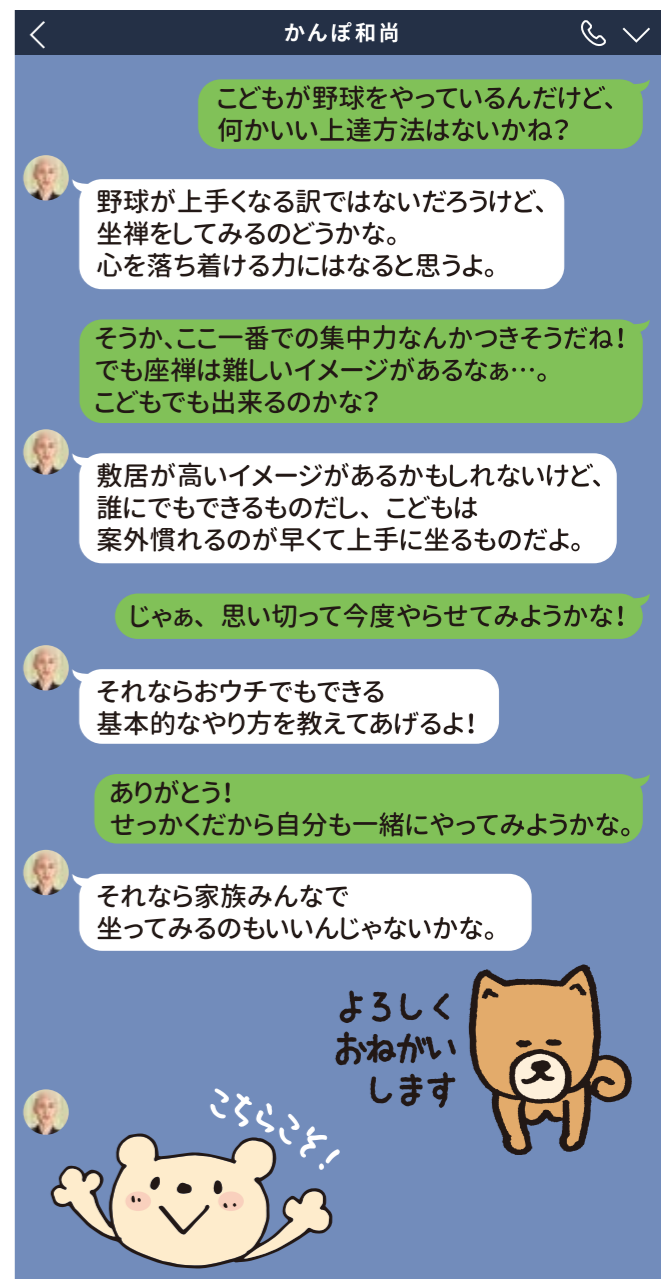
曹洞宗静岡県第一宗務所青年会 広報誌
かんぽ
第1号
[発行]
曹洞宗静岡県第一宗務所青年会
[編集] 広報委員会 [発行日] 平成30年4月1日
曹洞宗静岡県第一宗務所青年会は、西は島田市から東は小山町までの、40歳以下の曹洞宗青年僧侶で構成されています。

心スツキリ!

おうちで

坐禅

ある日、成岡家のお父さんは、知り合いのかんぼ和尚さんとこんな会話をします。



さて、かんぼ和尚さんとのやりとりで坐禅に挑戦することになった成岡家。みなさんも、一緒に坐禅のやり方を見てみましょう!

●ここで紹介するのは、坐禅の基本的な作法の一例です。和尚さんやお寺によって多少の違いはあることをご了承ください。



① 坐禅をしよう
坐禅をするときは静かで落ち着ける環境をつくりましょう。
服装はゆったりとしたものがよいでしょう。



② 礼に始まる
坐禅の始まりは、坐る場所に手を合わせ(合掌)一礼します。

③ 坐る
坐るときには座布団(二つ折り)するとよい。やクッションを用意し、その上にお尻を乗せます。

④ 足を組む・手を組む
足の組み方には、両足を組む方法と、片足を組む方法があります。どちらの方法でもかまいませんが、お尻と両膝の3点を地につけて安定させて坐りましょう。



正しい姿勢と呼吸法が心とからだをスツキリさせる!



イスでも正座でも
坐禅は、足を組むことが基本ですが、「イス」や「正座」で行う方法もあります。イスや正座でも基本は変わりません。体を安定させ「姿勢・目線・呼吸」に注意して坐ってみましょう。



⑤ 姿勢と目線
お尻から頭まで背筋をまっすぐに伸ばして、前にも後ろにも傾かず坐ります。目は閉じず、斜め45度下に視線を下ろします。

⑥ 呼吸
まず、あくびのように大きく深呼吸します(これを欠気一息といいます)。そのあと、口は閉じて、鼻で静かに深く呼吸をします。下腹部(丹田)で呼吸するイメージを持つと、深い呼吸がしやすくなります。あとはゆったりこの呼吸を繰り返します。

⑦ 坐禅中
坐禅をする姿が調ったら、静かにゆったりと坐ります。坐禅中は、いろいろな思いが頭をめぐることと思いますが、それにとらわれず、ただひたすらに坐ります(これを只管打坐といいます)。

⑧ 礼に終わる
坐禅を終える時は、まず合掌一礼した後、徐々に体をほぐし、足が痺れることもあるので焦らずにゆっくり立ちましよう。最後に、坐った場所に感謝の合掌一礼をして坐禅が終わります。

坐禅のポイント
「調身・調息・調心」です。
はじめに行うのは、正しい姿勢で坐る「調身」です。現代社会においては、デスクワークやスマホの影響で前めのり姿勢になることも多く、からだに大きな負担がかかっています。背筋を伸ばした正しい姿勢になることにより、からだをスツキリさせてくれます。

坐禅は、効果を期待して行うものではありませんが、実際に坐ってみると自分の心とからだに様々な影響をもたらします。

坐禅のポイントは「調身・調息・調心」です。現代では「キレ」といった行動を耳にしますが、これは自分の感情をコントロール出来ないことが原因の一つです。坐禅で得られた心は浮き沈みの少ない安定した日常を送ることにつながります。

坐禅は、効果を期待して行うものではありませんが、実際に坐ってみると自分の心とからだに様々な影響をもたらします。

坐禅は、効果を期待して行うものではありませんが、実際に坐ってみると自分の心とからだに様々な影響をもたらします。

