

やってみチャオ

座 禅 (高崎市)

1988(昭和63)年に建立された「坐禅堂」



年々時間の流れを早く感じようになり、少し立ち止まって自分と対峙してみたいと思っていた。そこで以前から興味があったものの、敷居が高いと思っていた座禅に挑戦してみた。

訪れたのは曹洞宗・仁叟寺(高崎市吉井町)。500年の歴史ある寺で本格的な座禅堂がある。堂内の中央に聖像様(仏像)を配し、壁に向かって48の単(席)が用意されている。同宗派は「面壁」といって壁に向かって座るスタイルだ。

まず座蒲を整え、両足か片足を組んで座る。背筋を伸ばし、上体を左右に振りながら座りを落ち着かせる。目を閉じると眠気を誘うため、半眼で半畳先の45度に視線を落とす。イメージは仏像の優しい目だ。大きく数回深呼吸し、腹式呼吸で座禅に臨む。

鐘が3回鳴ると始まりの合図。大切なのは姿勢、呼吸、そして心を整えること。「無になる」と言うが、そう簡単ではない。「考えが浮かんだら追わない。追いかけると執着するので、考えを切り離す。例えば、おなかが減ったと感じたら、何を食べようかではなく、空腹な自分があることを客観的に感じる」と渡辺龍道副住職。感覚が研ぎ澄まされてくると、自然に自身と向き合えるという。

眠くなったり、姿勢が悪かったりした時には僧侶が警策を行う。きりっとした痛みは僧侶からの「励まし」。静かで穏やかな時間が流れる中、線香が燃え尽きるまでの45分、初



警策は僧侶が右肩を軽く打って予告したら、首を左に傾け右肩で受ける。

呼吸と心整え 静かな時間を

筋を伸ばし、上体を左右に振りながら座りを落ち着かせる。目を閉じると眠気を誘うため、半眼で半畳先の45度に視線を落とす。イメージは仏像の優しい目だ。大きく数回深呼吸し、腹式呼吸で座禅に臨む。

鐘が3回鳴ると始まりの合図。大切なのは姿勢、呼吸、そして心を整えること。「無になる」と言うが、そう簡単ではない。「考えが浮かんだら追わない。追いかけると執着するので、考えを切り離す。例えば、おなかが減ったと感じたら、何を食べようかではなく、空腹な自分があることを客観的に感じる」と渡辺龍道副住職。感覚が研ぎ澄まされてくると、自然に自身と向き合えるという。

眠くなったり、姿勢が悪かったりした時には僧侶が警策を行う。きりっとした痛みは僧侶からの「励まし」。静かで穏やかな時間が流れる中、線香が燃え尽きるまでの45分、初

やってみチャオ

坐禅 (高崎) 呼吸と心整え静かな時間を

年々時間の流れを早く感じるようになり、少し立ち止まって自分と対峙してみたいと思っていた。そこで以前から興味があったものの、敷居が高いと思っていた座禅に挑戦してみた。

訪れたのは曹洞宗・仁叟寺(高崎市吉井町)。500年の歴史ある寺で本格的な座禅堂がある。堂内の中央に聖像様(仏像)を配し、壁に向かって48の単(席)が用意されている。同宗派は「面壁」という壁に向かって座るスタイルだ。

まず座蒲を整え、両足か片足を組んで座る。背筋を伸ばし、上体を左右に振りながら座りを落ち着かせる。目を閉じると眠気を誘うため、半眼で半畳先の45度に視線を落とす。イメージは仏像の優しい目だ。大きく数回深呼吸し、腹式呼吸で座禅に臨む。

鐘が3回鳴ると始まりの合図。大切なのは姿勢、呼吸、そして心を整えること。「無になる」と言うが、そう簡単ではない。「考えが浮かんだら追わない。追いかけると執着するので、考えを切り離す。例えば、おなかが減ったと感じたら、何を食べようかではなく、空腹な自分があることを客観的に感じる」と渡辺龍道副住職。感覚が研ぎ澄まされてくると、自然に自身と向き合えるという。

眠くなったり、姿勢が悪かったりした時には僧侶が警策を行う。きりっとした痛みは僧侶からの「励まし」。静かで穏やかな時間が流れる中、線香が燃え尽きるまでの45分、初

めての座禅をゆったりと体感した。鐘が1回鳴ると終了。座蒲を元の形に整え、合掌して退堂した。

終了後は僧侶の法話を聞き、身心をほぐし余韻を味わった。一度の体験で座禅の効用を体得するのは難しいが、少し身近に感じる事ができた。