

頭陀袋

(40) 平成二十七年十月号

発行 中山かんのん

恩林寺

中山中学下、電話三四一—一一四五



座禅の入門

* 今月は座禅についての解説をいたします。恩林寺の早朝座禅会の資料よりご案内をいたします。

* みなさんはようございます。今朝は早朝座禅会ということで皆さんにお集まりいただきました。ご存知のようにこのお寺は禅宗の中の黄檗宗に属し、曹洞宗、臨済宗と同様、座禅による修行を第一とする宗派であります。

(唯心の淨土、己身の弥陀)といいますね。

座禅によって、身心を整えることが、大切です。

大本山萬福寺では、毎日の日課として、まず午前四時に起床の合図である版木がなります。謹白大衆、生死事大、無常迅速、各宜星覚、謹勿放逸。阿弥陀、オミトー)と返事があります。

この合図があると、15分以内に洗面、着替え、

出頭、といつて回廊に集まり、本堂に整列します。

此處から鳴り物入りの朝のお勤めがあります。黄檗のお経は節回しがたいへん難しく、梵唄(ぼんぱい)といわれております。朝課は三十分かかりますが、恩林寺ではこのあと、歴代の和尚さんのお経、檀信徒様の先祖回向、難病で苦しんでおられる方の病気回復祈祷、最後に檀信徒さま、ご縁のある皆様の今日一日の健康祈願、交通安全、諸縁吉祥を念じてあさのお勤めしております。

これが終わりますとおよそ一時間がかかります、黄檗山の話にもどりますが朝課が終わると、

禅堂という座禅をするお堂に異動しまして、ご本尊の觀音菩薩に般若心經をお読みしまして、各自の単(自分の席)に着きます。すると大きなヤカンを持つた和尚さんが現れて、各自の湯のみに梅湯を注ぎます。これで心と体を引き締めて座禅に入ります。座禅は下あごを引いて、結跏趺坐、あるいは半跏趺坐、あるいは正座します。

頭のてっぺんからお賽銭10円を落とすとしりからぼとんと、おちるような姿勢です。前後、左右ゆっくり体を動かして、体制を整えます。舌べろを上あご、歯の付け根に固定します。

座禅の時間は一柱といつて線香一本が燃え尽きるまでの時間を言います。座禅の時間は、ときに二柱、三柱のこともありますがほとんどは一柱です。時間は約四十分。途中、痺れを治したり、姿勢を直したりすることが許されますが、他人の迷惑にならないようにします。座禅は数息感といつて、吐く息をゆっくり一から十まで数えます、また一までもどつて十までゆっくり数えます。なぜ吐く息かといいますと、吸う息は呼吸を引き取る。つまり死んでしまいますね。

人間は生まれるときは満潮のとき生まれ、死ぬときは、干潮のときに死んでいきます。われわれ好みと好まざるとに閑わらず自然の摂理というものはそうしたものなのですね。

黄檗山では、座禅の時間に入りますと、裏山で、カラスがさかんに鳴きます。少し慣れてくると、どういうわけか、この泣き声がぜんぜん気にならなくなります。恩林寺ではどんな音がきこえますかね。? では座禅の姿勢、座禅中の鳴り物についての解説は経本の一一番最後のところを見てください。座禅前の般若心經はそのうち経本なしでも唱えられるよう、練習が必要です。では、私たちも、座禅に挑戦して見ましょう。

さて、座禅はまずその態を重要視します。曹洞禅では只管打座と言つて、ただただすわることを第

一とします。臨濟禪では、公案と言つて座つてゐる間中、考へる、たとえば、片手の音を聞いたことがあるか？片手の音とは？考へながら座禅をします。私たち入門の段階では先ほど申しましたように、まず姿勢を整え、一から十までをゆつくり数えるところからはいればそれでよいと思ひます。それでは、万福寺の講習本から座禅に入る手順を紹介いたします。

万福寺の講習本



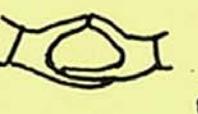
一、又手当胸にて坐蒲團
の前に立つ。



五、両手で法界定印を組む。
この時にからだを前後左右に揺って安定するようにする。



二、合掌、礼をして坐蒲
團に坐る。



六、法界定印
(右手を下におく)



三、先づ右の足を左の太
股の上にのせる。



七、背筋を真直ぐ伸ばし
両肩の力を抜き、視線
を一mほど前の地上に
おとす。この時眼は半
眼となり、無理なく下
腹に力が入れば、から
だが安定し、ゆったり
と充実してくる。



四、次に左の足を右の太
股の上にのせる。これ
を結跏趺坐という。



八、両足を組んだ結跏趺
坐が適いならば、片足
を太股の上に載せただ
けでもよい。これを半
跏趺坐といふ。

坐禅中の鳴り物（合図）

△ 上单木魚 合掌、礼の後單に上る。

（坐禅に入る準備をする）

△△止静木魚 合掌、禮の後休憩。

（足を外し楽にしてもよいが
人の迷惑にならぬようにする。）

△△ 下單引磬 合掌、礼の後單を下げる。

（坐禅時間終了）

△△ 経行木魚 経行の始まり。

坐禅の時と長さ

坐禅は食後少時を過ぎればいつでもよい。長さは二回が絶頂の燃え尽きる間（一炷と云う）で三十分（四十五分）の時間である。実の入らぬ坐禅を長くするよりも短かくとも真剣にやる方がよい。

坐禅中の心得

口を閉じ歎をかみ合せ、舌を上あごにつける。眼は一mほど前方の地上にむとすが、初心者は地上の一点を見つめ、まばたきをしないようにするとい。次に息（呼吸）を調える。息は鼻でするが、無理せず自然に任せる。初心者は丹田呼吸（下腹で呼吸する感じ）を心がけ、ゆっくり息をはき、自然に吸う。なれるに従い、長く呼吸ができるようになる。この時、心中で息を数える。はく息につれてひとつ、ふたつ、十まで数え又一からくり返す。これを数息観とい。からだを調え、息を数え、数息観を行うことにより、自然と息が調うのである。

以上は坐禅の第一段階に過ぎないから、更に正師に参じ親しく指導を受けられたい。

○ 抽解引磬 合掌、禮の後休憩。

（足を外し樂にしてもよいが
人の迷惑にならぬようにする。）