

私たちはとかく忙しい世の中で生活しています。インターネットやメールなど、盛んにコミュニケーションをする割には、人と人とのふれあいが少ないように思えます。

その上、心休まる暇もない競争社会に私たちは生きています。

こうした中、坐禅に心ひかれ、坐禅に癒されたいと願う人が増えているのは、ごく自然のことではないでしょうか。

坐禅は静寂の世界です。静寂とは、たとえ周囲に音があっても、それによって自分の心が乱れなければ、それを静寂といいます。

この静寂のなかに体と心をおくと、普段は耳に入らなかった風の音や、鳥のさえずり、木々の音、季節ごとに違う空気のおいなどに気づくことがあります。こうして心がほぐれてくると、それまでとらわれていた悩みの心がふっと軽くなり、自分を生かしてくれている自然や世界、関わりのある人たちへの感謝の気持ちが生まれてくるのです。

曹洞宗の大本山總持寺を開かれました瑩山禅師は、坐禅の心構えを示された「坐禅用心記」という書物の中で、

「常に大慈大悲に住して、坐禅無量の功德、一切衆生に回向せよ。」

と慈悲の心を失わず、常に人々のことを思うべきであると強調されております。そして、坐禅を勧めるにあたり、わかりやすい表現で具体的に坐禅のことを説かれております。

ここで大事なことは、坐禅によって体と呼吸を調えることで心が落ち着くことを自分自身で体感してみることです。

ひととき、心を空っぽにして坐ってみる。するとしだいに清らかで安らかな気持ちになってきます。この気持ち、心は普段忘れていただけで、本来自分の中にあっただ心なのです。

日々の生活の中に坐禅を取り入れ、心穏やかに生き、常にまわりの人々のことを思う、そのような自分を見つけてはみませんか。

坐禅をぜひやってみたいと思われる方は、お近くの曹洞宗寺院または関東管区教化センターまでお問い合わせ下さい。

