

東嶺山だより

令和4年6月号 通刊173号

355-0044 東松山市正代778-3 電話 0493-34-3706(6555) FAX 0493-34-6555
email: semyojuji@yahoo.co.jp HP: tosaki.web.fc2.com/index.htm 携帯 090-2446-5209

坐禅を暮らしに取り入れよう ～体を止め、呼吸を調え、心を調える～

この姿勢により、本来の自分に備わっているお釈迦様と々「悟り」に気づくことができます

専門的に禅の修行を行うには、出家して禅宗の専門道場に入門し、老師の指導を受けなければなりません。または、禅の専門道場や坐禅会に通うなどの方法もあります。しかし、坐禅は日常生活の中で気楽に行い、活用することもできます。

坐禅は、「心を落ち着かせる」「心をリフレッシュする」「自分の姿を見つめる」などの効果があります。いつでも、どこでも、誰でもその気になれば、坐禅をすることができます。

日常で行う坐禅のポイントは2つです。1つは姿勢を正すこと。背筋を伸ばしましょう。もう一つは呼吸です。吐く息に集中して長くゆっくり、およそ10秒くらいかけて口から吐きます。これを2～3回つづけたら、あとは鼻呼吸に切り替えて、自然に任せます。

本来は「何も考えないで呼吸に集中する」のが善いのですが、慣れないうちは敢えて「何かを深く考えながら」坐禅をするのも良いでしょう。

時間は短くても構いません。持続して、習慣にすることが大切です。

現在、私たちはテレビ、冷蔵庫、エアコン、パソコン、携帯電話…多くの物や情報に囲まれ、便利な生活を送っています。そして、さらに生活が良くなることを願っています。

「今よりも、もっと幸せになりたい」「相手のこともっと知りたい」「もっと神原無くてはいけない」などと知らない間に私たちは、いつも「もっと、もっと」を求める「足し算生活」をしています。しかし、ふと気がつくとき、心に「いらぬ荷物を」抱え込んでいます。この「もっと」に執着することに、不安や悩みの原因があります。

坐禅をして、自分が抱えている「もっと」を見つけてみましょう。自分が持っている「もっと」に気づくことは重要なポイントです。

そして、「もっと」という執着心やこだわりを引き算をして、別の心の在り方や考え方、生き方が見えてきたらしめたもの。心の引き算をすると、心と体が軽くなってくのが分かります。

足を組まない椅子坐禅や、立ったままの坐禅もあります。時間が無い場合は、パソコンの電源を入れるほんの数秒でも効果はあります。「息をゆっくり吐ききってゆっくり吸う」だけの一呼吸だけでも良いですから試してみませんか。

- 椅子坐禅**— 椅子に座って坐禅と同様の効果を得るには、背筋を伸ばし、背筋ともも、ももと膝下が直角になるように座り、腹式呼吸を行います。
- 立ち坐禅**— 電車やバスの中でも力を抜き、背筋を伸ばして半眼にして腹式呼吸をすれば、リラックスできて、心は調っていきます。
- 入浴坐禅**— バス用の椅子を浴槽に置いて、下半身浴位でお湯に浸かります。姿勢を正して腹式呼吸を行います。高血圧などの持病のある方は、医師との相談の上行ってください。
- 寝ながら坐禅**— 寝ながら坐禅することを「仰臥禅」といいます。仰向けに横たわり、手は握って腰近くに、両足は軽く開いて伸ばし、天井を見て腹式呼吸をします。

■日本では99.97% (平成30年度) が火葬！なぜ土葬ではないの？

問題：欧米での遺体埋葬法は土葬が中心ですが、現代の日本では99%が火葬です。なぜ、日本では火葬が広く受け入れられたのでしょうか。

- ①死後に化けて出ることを怖がる人が多いから
- ②火葬の方が土葬よりも安上がりだから
- ③仏教の開祖であるお釈迦様が火葬だったから 答え：③

仏教の発祥地・インドでは火葬が一般的で、お釈迦様も荼毘に付されました。その影響もあり、日本で火葬が行われるようになったと言われています。

日本で最初に火葬にされたのは、飛鳥時代の高僧・道昭（どうしょう）でした。それでも明治時代までは土葬が多かったのですが、都市化の進展にともなう土地不足の問題や公衆衛生の面から、火葬が一気に普及しました。

実は、法律上は土葬でも問題はありません。法律では、土葬も認められています。しかし、条例などで禁止している自治体が多く、土葬にして欲しいという希望が叶えられることはほとんどありません。土地の問題やお墓の構造の問題、墓地の管理の問題などが足かせになっているようです。

お灸のせ

■護持会費等の納入について

9,000円（護持会費 7,000円+特別積立金 2000円）

◆納入方法(役員集金以外の檀家は、下記①～③のいずれかの方法で納入してください)

- ①現金納入(寺へ持参) *事前に連絡の上おいでください。
- ②現金書留で送金 355-0044 東松山市正代778-3 林 龍生 宛
- ③口座振込 ●JA埼玉中央高坂支店

口座名「宗教法人 世明寿寺 代表役員 林 龍生」 口座番号 (普通) 2022878

●ゆうちょ銀行 *ゆうちょ銀行同士の場合

口座名[世明寿寺護持会] 口座記号 10360 口座番号 (普通) 22224391

*他の金融機関からゆうちょ銀行へ送金する場合

店名 0三八 (ゼロサンハチ) 店番 038 口座名「世明寿寺護持会」

口座番号 (普通) 2222439

■今月のことば

「生死事大無常迅速 (しょうじじだいむじょうじんそく)」
～時は止まることが無く、あっという間に過ぎ去っていく。限られた人生の時間を一瞬たりとも無駄にははいけません～

食事が終わり、片付けをする段になって、「ちょっと疲れているし、億劫だなあ、明日の朝にするか」といった経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。しかし、そのときできることを先送りになると、翌朝、もっと億劫になります。できることはそのとき確実にやる、もっとも有効な時間の使い方、時間を無駄にしない生き方です。

■6月の予定

●寺子屋 4、11、18、25日

●坐禅会・写経会 12、26日 坐禅：7時 写経：8時 ヨガは都合により当分の間休止中

*ラジオ体操 実施中 毎朝7時(日曜を除く) 観音堂前にて(雨天時は本堂で) 終了後、脳トレも