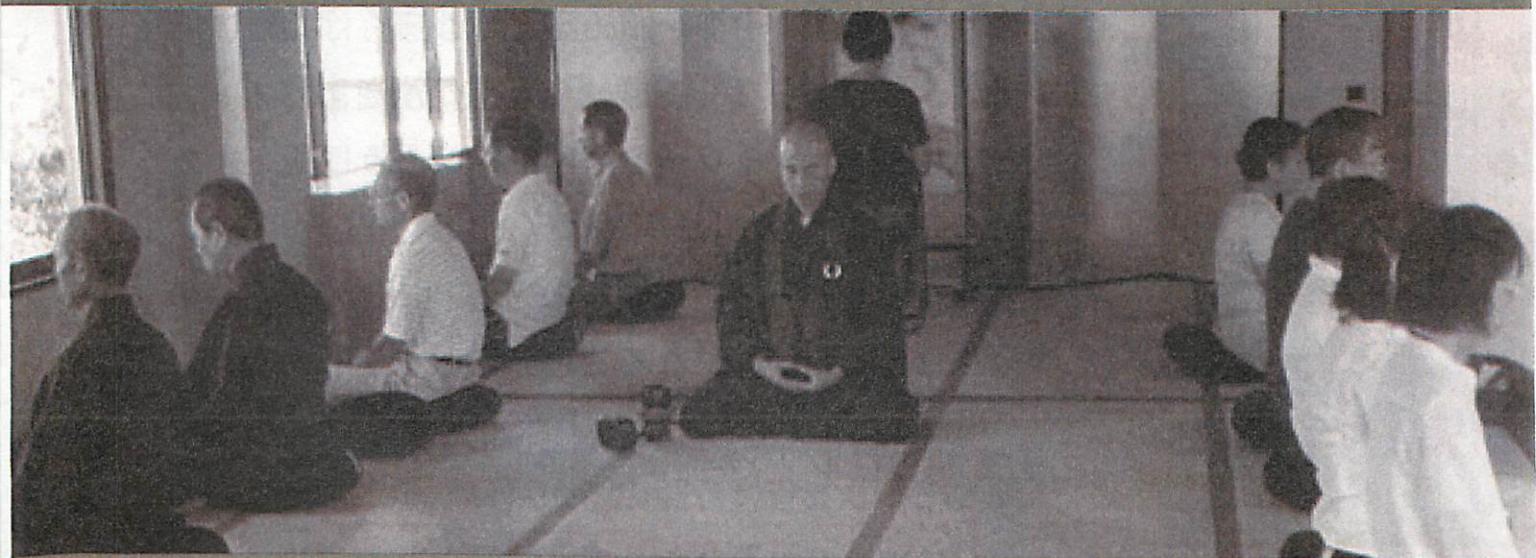


みんなのお寺 見性院坐禅会 ~ 新規坐禅会員募集のお知らせ ~



見性院坐禅会



毎週木曜日 朝9時より

坐禅は心のクリーニング

～見性院住職が考える「坐禅」について～

佛となるに、いとやすきみちあり。
もうもろの悪をつくらず、生死に
著するこころなく、一切衆生の
ために、あはれみふかくして、
上をうやまひ、下をあはれみ、
よろづいとふこころなく、
ねがふこころなくて、心におもふ
ことなく、うれふることなき、
これを佛となづく。
又ほかにたづぬることなかれ。

正法眼蔵「生死」の巻より引用



正法眼蔵（しょうぼうげんぞう）は曹洞宗の開祖道元禅師が生涯をかけて著した87巻に及ぶ大著であり、日本曹洞禪思想の神髄が説かれています。



道元禅師『月見の像』

私は坐禅とは有から無、つまり雑念から無念への移行作業と考えております。坐禅を始めるとしばらくは脳裏に思考がうずまき、とめどもなく雑念やら妄想が湧き出てまさに飽和状態となります。シャワーを浴びているように噴き出てくることもあります。しかし、十分から十五分を経過していくと静かな流れに変わり、時に湖水のほとりに浮かぶ水面のようなゆったりとした境地になることがあります。

坐禅の終わりを告げる鐘の音が耳に届くころにはいつもすがすがしい晴れ晴れとした、すっきりとした気分になっています。



この正法眼藏生死の一節は、坐禅によって得られるものの一つではないかと思います。

『世のため人のためにあわれみを深くして、心に煩わされたり、振り回されたりせず、また、深刻になって心配することもない。ただ、人事を尽くして、なりゆきにまかせ、したがってゆくだけ、これを仏という。』

『あるいは悪いことをしない、善行や功徳を積む。執着を離れて、目上の人をうやまい、下のものをあわれみ、どんなものでも毛嫌いしないという。』

私は坐禅をして、こんなことを実践していきたいと思うようになりました。先日は元曹洞宗管長・大本山総持寺前貫首、板橋興宗禪師と一時間余り対談をさせていただきました。

禪師は「坐禅はうつ病患者、自死志願者、無気力の人にたいへん効く、まさに特効薬ですよ。」とおっしゃいましたが、同感の至りです。また、四六時中仕事のことが頭から離れない経営者の方などには坐禅はおすすめです。

万事休息す。何もない生産性のない坐禅からアイデア、ひらめき、気づきが生まれます。坐禅は精神的知恵の宝庫なのです。今から、ここから、道心の人、いざ、集結されんことを。



大本山永平寺坐禅堂



大本山総持寺坐禅堂

平成22年12月10日

見性院住職

○スケジュール

平成23年1月6日(木)から

平成23年3月31日(木)まで

平成23年4月7日(木)以降

※将来的には、お勤めをされている方でも参加できるよう、『土曜夜坐禅会』『日曜早朝坐禅会』等を考えております。ボランティアのできる方はよろしくお願ひいたします。

自主坐禅（本堂にて坐禅・読経のみ）

【集合場所】本 堂

・毎週(木)午前9時～午前10時

新坐禅会スタート

【集合場所】客 殿

【坐 禅】午前9時～午前9時40分

【読 経】午前9時40分～午前10時

【掃 除】午前10時～午前10時半

【茶和会】午前10時半～午前11時

○坐禅会詳細

日 時：毎週木曜日 AM9：00から約2時間

(坐禅40分・読経20分・掃除30分・茶和会30分)

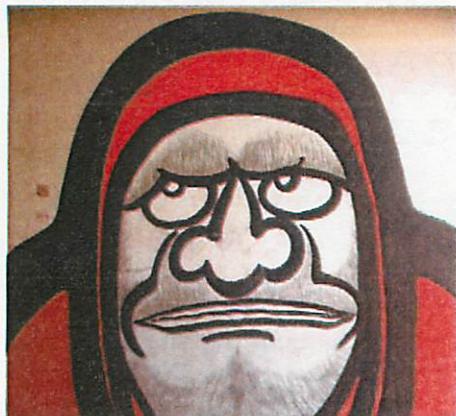
費 用：無 料（檀家の方、檀家外の方、どなた様でも）

その他：椅子坐禅可。

動きやすい服装が望ましいです。

ご連絡の上、お越しください。

※宗派不問。どなた様もお気軽にご参加ください。



見性院管理寺務局連絡先

Tel 048-536-1785

※坐禅会の資料を送付いたします（無料）

ホームページ <http://www.zazenkai.com>

お問合せ・資料請求・ご入会はお電話にて