

坐禅は、曹洞宗の基本となるものです。お釈迦さまから達磨大師を経て代々受け継がれてきている坐禅は、正しい仏の教えを求めて中国に渡り、修行された道元禅師に伝わりました。

曹洞宗の坐禅は、話すことも考えることもせずに、坐ることに集中をします。

「只管打坐（しかんたざ）」。「ただ坐る、というのが曹洞宗の坐禅ですが、実際に行ってみると最初はとても難しく感じられるでしょう。

坐禅は、姿勢を正し背筋をまっすぐに伸ばして身を調べて坐り、静かに呼吸を調えます。すると、時間が経つにつれて、頭の中にいろいろな思いが巡ってきます。また、集中力が途切れて眠くなってくるともありますし、いつの間にかさまざまな考え事をしてしまうこともあります。例えば、お腹が空いていれば、お腹が空いた・あれが食べたい・これも食べたい・今日のご飯はなんだろう、などと、いろいろな想いを連想してしまいがちです。

しかし、そのさまざまな思いや考え事を連想せずに受け流し、自らを省みて姿勢を正し、呼吸を調べてゆくことで、自然と心が調ってくるのです。

ひととき、さまざまな考え事を休んで心を空っぽにして坐ってみる。すると、次第に静かで安らかな気持ちになっていることに気付くでしょう。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。

ここで大切なことは、坐禅を行う中で、身体と呼吸を調えることにより心が落ち着いてくるということを実感してみることです。

また、毎日坐禅を続けていると脳内に「セロトニン」という物質が出て神経に作用し、落ち着いた考えができるようになると言われており、坐禅をすると心が調うということが、科学的にも考えられています。

坐禅は、正しい指導者のもとで行うことをおすすめします。曹洞宗関東管区教化センターまでお問い合わせください。お近くの坐禅を行える曹洞宗のお寺を紹介いたします。また、教化センターのホームページでも、坐禅の作法や、坐禅を行えるお寺を紹介していますので是非ご覧ください。

あなたも坐禅を体験し、心を穏やかにして、静かに自分自身を深く見つめてみてはいかがでしょうか？