

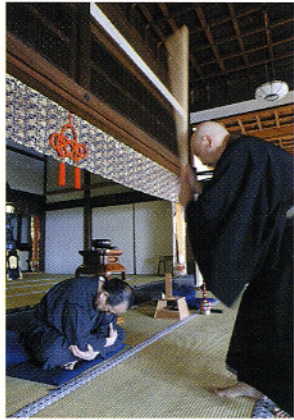
日本の色⑩ 黒：和尚や雲水たちの着物に使われる色。何物にも染まらないという精神が込められている。

坐禅の組み方と雲水の日

毎朝4時から始まる雲水たちの修行。起きた瞬間から始まる厳しい修行のほんの一部と、坐禅の組み方をここで紹介する。

雲水の日

- 1 開静(かいじょう) 午前3:30起床。冬は4:00。
- 2 曉天(ぎょうてん)坐禅 朝起きてすぐの坐禅。
- 3 朝課誦経(ちょうかふぎん) 1時間程度の読経。
- 4 粥座(しゆくざ) 朝食。粥と梅干しと沢庵。
- 5 日典掃除(にってんそうじ) 寺院内外の掃除を約1時間。
- 6 作務(さむ) 畑仕事や薪割りなど。動中の工夫。
- 7 齋座(さいざ) 11:30に昼食。食後少しの休息を取り、また作務がある。
- 8 晩課誦経(ばんかふぎん) 夕方の読経の時間。
- 9 薬石(やくせき) 16:30からの夕食。一汁一菜。
- 10 坐禅 19:00~21:00
- 11 開杖誦経(かいちんふぎん) 夜の読経。この後布団を出す。
- 12 夜坐(やざ) 自主的な外での坐禅。1時間半程度。この後就寝。



坐禅中、警策で打ち、集中を促す

坐禅の組み方

- 1 場所：精神が集中できる静かな場所を選ぶ。強い風や直射日光の当たる場所は避けること。
- 2 坐物の準備：膝がはみ出さない大きさの厚めの座布団を用意し、その上に坐蒲(ざぶ：2つ折りにした座布団でも可)を置く。
- 3 坐る：普通のあぐらの状態から、まず右の足を左のものつけ根にのせる(この状態が半跏趺坐)。次に左の足を右のもの上にのせる(これで結跏趺坐となる)。結跏趺坐が無理な人は半跏趺坐で行う。体を左右前後に揺すり中心を決める。
- 4 手と視線の位置：手の平を上にして両手を重ねる。そして左右の親指を合わせる。目は閉じずに開いたままで、真正面を向いた顔の位置で視線だけを約1m前方に落とす。



坐禅を組み時間を、お香が燃え尽きる時間(1本約40分)で計った

禅とは

禅とはいったい何であろうか。坐禅の写真も見かけるが、実はよく分からない。その禅の歴史と成り立ちについて学ぶ。

- 1 禅宗とは：中国で起こり発展し、日本に伝来した宗教で、仏心宗、達磨宗とも呼ばれている。日本に伝わった禅宗には、臨済宗、黄檗宗、曹洞宗がある。仏心宗とは、仏の心(正法)を文字や経典に頼らずに師匠から弟子へと直接伝えることを宗旨としているところからきた。また、達磨宗と呼ばれるのは、ブッダ(釈迦)から28代目の祖師である菩提達磨大使の名前に由来する。
- 2 成立：ブッダの正法が達磨大使へと受け継がれ、達磨大使から6代目の祖師慧能大鑑禪師を経て、その4代のちの百丈懷海禪師へと続く。この百丈懷海禪師が「百丈清規」を書き、禅宗の規則を制定した。そしてやがて、禅宗は叢林(寺院)の形態を整えていく。
- 3 臨済宗(りんざいしゅう)：達磨大使から11代目の祖師、臨済義玄禪師を祖師と仰ぐ一派。宗旨は、本来備わった無位の真人を自覚することであると言える。
- 4 黄檗宗(おうぼくしゅう)：明末の動乱期に長崎に渡来した隠元隆琦禪師が開いた。中国では臨済宗に含まれるが、法規などが中国的で日本の臨済宗と異なっていたため、独立して一宗をなす。
- 5 曹洞宗(そうとうしゅう)：永平寺を開山した、永平道元禪師を祖師と仰ぐ一派。
- 6 茶道：室町時代に村田珠光を祖として始まった交際礼法を究める道。禅の精神に基づいており、鎌倉時代禅宗が広まるのと同時に茶道も全国へと広がった。その後千利休が侘茶を完成させる。



Souchoku Nagai

永井宗直 1963年生まれ。神奈川県出身。花園大学卒業後、京都天龍寺僧堂にて禅修行。89年鎌倉臨済宗建長寺派宗務本院教学部員として勤務。2002年臨済宗建長寺派満願寺住職に就任。2003年臨済宗建長寺派教学部長就任。

想像を絶する修行で内なる自己に出会う

連載第十四回 禅、日本の根底に流れる精神

坐禅で無我に向かう

真の国際化とは自分の国を知ること。禅宗に伝わるその心は、日々の生活はもちろん、ビジネスにおいても役立つもの。自己の平安を保ち、成長を図る。



text by 渡辺幸裕(案内人)・photographs by 寺尾 直

Zenは日本の代名詞

「Zen」に興味を持っている外国の方が多。香水にも、海外向け雑誌にも「禅」という名前があり、日本を連想させる代名詞に使われている。こうした禅への関心の高さは、キリスト教が溶け込んでいく生活を送る彼らの、宗教観からくるものかもしれない。

今回鎌倉五山第一位の臨済宗建長寺派大本山である建長寺に赴き、禅の何たるか、雲水(修行僧)の修行とはどういうものか、坐禅というものは、など初歩的な話を教学部長の永井宗直和尚に伺い、そして坐禅もさせていただいた。禅というと坐禅と思いがちだが、禅の修行は「一に看経(かんきん)お経を読むこと」二に掃除、三四がなく五に坐禅」と言われており、坐禅はあくまで修行の一部なのである。その修行内容を聞いて驚愕した。詳しくは上に記してあるが、日が出る前に起床し、坐禅、作務(畑仕事や薪割りなど)、掃除などを行う。それがほぼ連日続くのだ。さらに、師家と呼ばれる指導する立場の老師と修行僧の間で交

これも禅から生まれた言葉

日々是好日

どんな一日でも新鮮でいい日だという意味。何だかついていない日も、頭にくることがあつた日も、雨の日も。その時の感情を存分に味わえば、かけがえない一日になる。

照顧脚下

今自分が立っている場所をしっかりと確認し、それから次の一歩を踏み出す。そうすれば、その一歩は自然と納得のいく、自信のある一歩になるだろう。

眼横鼻直

「当たり前前」の心「ありのまま受け入れる心」を意味する。苦しみや悲しみは執着から生まれるもの。物事をありのままに受け止める勇気こそ、仏の教えではないだろうか。

一期一会

今日のこの出会いはもう二度とないかもしれないと思い、誠意で接すること。毎日会う人でも、同じ状況、同じ関係、同じ心境で会えることはない。人は毎日が一期一会。

さらに深める参考情報...

- 【書籍】
『やさしい禅の教え』
(建長寺派布教師会著、ワニマガジン社)
『ほっとする禅語70』
(渡會正純監修・石飛博光著、二玄社)
『禅とは何か』
(水上勉著、新潮選書)
『禅の寺』
(阿部理恵著、禅文化研究所)
【ウェブサイト】
臨濟禅 黄檗禅 公式サイト
<http://www.rinnou.net/>
建長寺
<http://www.kenchoji.com/>
満願寺 永井和尚のHP
<http://www.manganji.net/>
会員制有料サイト ジャパン・ナレッジ
<http://www.japanknowledge.com/>

禅寺に出かける装い

銀座の柳で染めたシックなデザインの大鳥袖に、明るい色合いの更紗の帯をコーディネート。禅寺の厳かな雰囲気に合わせて。
(堤美帆さん=読者、化粧品会社勤務)



禅寺で日々の業務(作務)を行う時に着る着物を、作務衣。手軽に和の雰囲気を味わえることから、最近では幅広い年代に人気。
(渡辺幸裕)

着物撮影協力/銀座もとじ

建長寺

建長寺金土坐禅会

一般の人向けの坐禅会が、毎週金曜と土曜に行われている(6月と12月には1泊2日の宿泊坐禅もある)。
時間:17:00~18:00
料金:300円(拝観料)
問い合わせ:0467-22-0981
住所:鎌倉市山ノ内8番地
JR北鎌倉駅から徒歩15分

臨濟宗建長寺派 大本山

1253年、北条時頼が宋から禅宗の高僧蘭溪道隆を招き、日本最初の純粋な禅宗道場として創建した。鎌倉五山第一位、関東一円に407カ所ある臨濟宗建長寺派の大本山。本尊は地藏菩薩。毎年11月には「宝物風入れ」が行われ、宝物を拝観できる。



案内人・文 渡辺幸裕(わたなべゆきひろ)
ビジネス・コーディネーター。1950年生まれ。前職のサントリー宣伝部で、海外イベントを担当した時、自国文化についての知識のなさを痛感。2001年独立を機にビジネスパーソン向けに日本文化超初心者会「和・倶楽部」を創設。会のコンセプトは「日本人に生まれたことを喜びたい」。

【告知】

日本かぶれの会 鎌倉で禅について学ぶ

今回お話を伺った永井宗直和尚を招いての懇親会です。禅とは何か、その教えとは、そして坐禅を組むことの意味などを、日常生活の出来事を例えに分かりやすくお話しいただきます。ぜひご参加ください。

日時:4月9日(土)17:00~19:00
会場:鎌倉・建長寺周辺(未定)
募集人数:10人
参加実費:7000円(予定)
締め切り:3月25日(金)
応募方法:<http://mba.nikkeibp.co.jp/yamato14/>で必要事項をご入力ください。
発表:抽選のうえ、当選者に直接ご連絡します。

ご応募いただいた方に、本誌の取材協力者として取材や写真撮影をお願いすることがございます。ただし、これら以外の目的で応募者の個人情報を使用することはありません。

本来の自分を見つめる

「公案」(いわゆる「禅問答」)の厳しき、警策(せいさく)坐禅中に背中を打つ棒の痛さ、そして町を歩く托鉢など、聞いていると本当にこの修行で自分を見つめるのは大変だと思わされる。

くそうである。
ちなみに坐禅の坐という文字を見てみると、土の上に人と人が座っている。これは本来の自分と現在の自分を会わせる、という文字だそう。坐禅はニュートラルな自分に会える。

建長寺で毎週末開催している一般人対象の坐禅会はそれほど厳しくないが、最近では「自分探し」に来る若い参加者が増えているそう。足は痛いし、動くこと怒られる、いささかつらいが、自分を見つめる貴重な時間でもある。悩みがある時、心の整理をするために坐禅は効果があるようで、坐禅会終了後にはとても良い表情で帰ってくる。

そもそもブツダの教えとは、簡単に言うと無我の教えである。すなわち、我を捨てて欲念や執着をなくし、ありのままに物事を受け入れることなのだ。
ストレスの多い現代社会、坐禅は日本を知るといふことにももちろん効果があるが、アソシエ読者のように日々ビジネスの現場で戦っている人にこそ、こういう場が必要なのではないだろうか。