

「イス坐禅」でリフレッシュ

椅子に腰掛けて気持ち落ち着ける「イス坐禅」が静かなブームを呼んでいる。床の上で足を組む坐禅よりも気軽にでき、電車や職場、自宅などで空いた時間を利用して気分を一新できる点が魅力のようだ。(前田利親)

東京都町田市に住む病院勤務の女性(48)は、イス坐禅を始めて1年近くになる。帰宅時の電車内や家事の合間などに、背筋を伸ばして手を太ももの上に置き、目をつぶる。夫と長女の3人家族。仕事と家事で日々忙しいが、5分ほどそうしているとリフレッシュできるという。

以前から坐禅に興味はあったが、板敷きの本堂などにずらりと並んで足を組むイメージがあり、「難しそう」と敬遠してきた。たまたまイス坐禅の体験教室に参加、気軽にできるとわかり、暮らしに取り入れるようになった。「ホ

ツと一息つくことができ、頭の中のモヤモヤした感じが晴れたような気分になります」と話す。

女性が通っているのは、臨済宗妙心寺派の東京禅センター

1による「ZEN、カフェ」だ。2年前から毎月1回、東京・表参道の飲食店で、法話やイス坐禅教室を開いている。

「敷居が高い印象のある坐禅を、より身近に感じてもらえればと始めました」と同センターの羽賀浩規さん(44)。毎回、20人前後が参加し、20代の若い人も多いという。羽賀さんは初心者にも、「頭

曹洞宗のイス坐禅のポーズ



電車、職場で空いた時間に心身落ち着かせる

を天井から引つ張られるようなイメージで、あごを引いて」とアドバイスするという。同派の生活信条「一日一度は静かに坐って、身と呼吸と心を調える」の実践にもつながっている。「多忙な現代人にとって、いろんなものとの接触を断ち、一人静かになる時間を持つことは大事です」と羽賀さんは説いている。

曹洞宗近畿管区教化センター(京都市)は、一般の人が対象の「禅をきく会」などでイス坐禅を広めているほか、ホームページ(<http://www.soto-kinki.net/zazen/nazen-isu.html>)でもやり方を紹介している。

センター主監の鈴木顕道さん(49)は「通常の坐禅は膝が痛くてできない、という高齢の方にも好評です」と話す。曹洞宗のイス坐禅のやり方を教えてもらった。へその下、いわゆる「臍下丹田」を前に押し出すようにすれば、自然に背筋が伸びる。足を肩幅ほ

どに開き、右の手のひらを上に向け、その上に左手を重ね、両手の親指を自然に合わせる「法界定印」の形にする。

目は細めに開いた「半眼」にし、視線は1尺ほど先の方、45度の角度くらいに落とす。呼吸は、静かに鼻で行うようにする。

坐禅をすれば無の境地になれそうだが、鈴木さんは「いきなりは難しいですね」と笑う。仕事のことや家庭のことなど、雑多な考えが浮かんでも構わないという。「『自分は普段、こんなことを考えているんだ』と客観的にとらえるだけでも、気持ちを落ち着かせることができます。自分の心を省みる機会を持つて下さい」と呼び掛けている。

読 売(大阪)・朝日
2011年6月23日(木)