

# 土曜坐禅

仏教哲学者の鈴木大拙は「悟りはくま文庫、工藤澄子(記)で説いた。めいめいが自分で体験しなければならぬ」と海を越えて書いた英語論文集「禅」(ち)

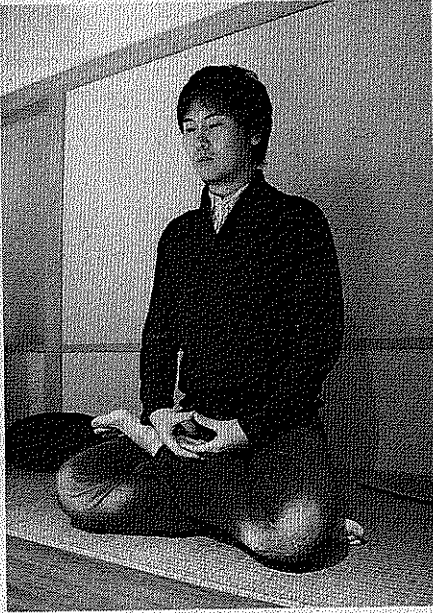
## 悟りの境地を求めて体験

のか。体験できるのならほやほやしくないと曹洞禅宗の成城山耕雲寺(世田谷区砧7)が毎週土曜日に開いている「土曜坐禅」に参加した。

【池田知広】

### 東京見聞録

受け付けを済ませ、首辺一住職から「まず、頭を空っぽにしてもらいたい。坐禅は頭ではなく、体で覚えていくのです」とお言葉をいただく。首住職によると、「坐禅」を「座禅」と記さないのは、座布団ではなく丸い坐蒲に座るためなのだという。



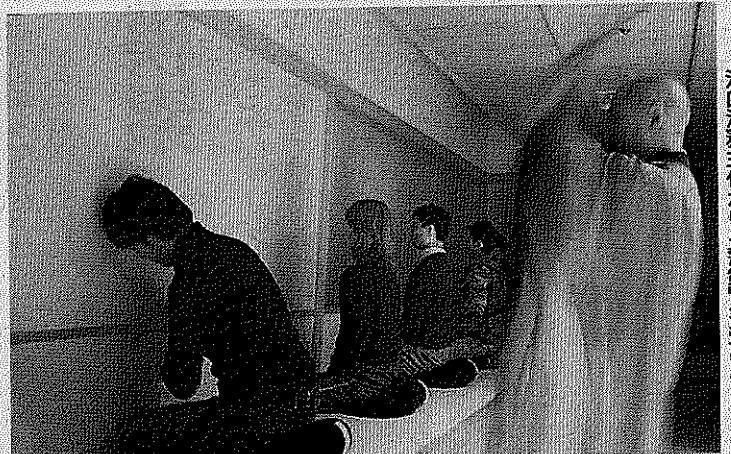
坐禅を組み池田知広(撮影のため前向きに座っています)

この日は22人が参加。初心者ばかりで、私を含め4人。両足を組み座り方は難易度が高いため、片足を組み座り方の手ほどきを受けた。薄暗い坐禅堂で、鐘の音を合図に午後7時から40分間の坐禅が始まった。

## 一瞬を内省的に生きる

すべし、胸ポケットに携帯電話を忍ばせ臨んだことを思い出した。「デスクから出てきた原稿の問い合わせがあるのでは」「それよりこの圏外じゃないか。報告してきたらよかった」。早くも、雑念が満開だ。

絶望的な気持ちになった。「いっままで続くんぞ。キツアツアツだ」。そうこうしているうちに、右肩に平たい物を置かれる感触があった。木の棒で肩を打たれる「警策」は、受けたい時に



江口法務主任から「警策」を受ける



坐禅会の後に開かれた茶話会

自ら合掌して受ける方法と、草内を監督する直堂が姿勢の悪い人や寝ている人を入れる方法とがある。私は右肩を軽く打たれてから頭を左前に傾けた。「パシーン」という音が禅堂内に響く。「痛くな」と聞いていたが、右肩への衝撃は想像以上だ。苦しいのであった。

張感が高まった。しかし、気が付くと壁との距離感がなくなると景色が溶け、足の痛みも感じていなくなった瞬間があった。私が空っぽになれたのは、その直前の多分20秒間くらいだけだった。坐禅が終わると、別室で茶話会があった。この日は今年初めての坐禅会で、各自が発願録に毛筆で今年の抱負を書いた。順番に回ってきて「早起き」と書いた

受けた。カルロスさんの坐禅歴は約30年になるが、まだ足がしびれるらしい。「毎日が人生の勉強です」と言う。

坐禅会の参加者には会社人間関係の悩みなどストレスを抱えてやってくる人も多く、最近では女性が増えているという。江口主任は「坐禅の最中に考え事が浮かぶ時は、考えて考え抜いて、頭を空っぽにする。すると考えていた内容がぐちゃぐちゃになる」と語り、俗世の悩みなんてどうでもよくなる。坐禅にはそんな付属的な効果があるのかもしれない。

結局、「答え」は体験できなかつた。ただ、首住職は「悟りの境地に近づくといいのは難しいことですが」とおっしゃった。坐禅を通して、「一瞬を内省的に生きる」との大切さを知った気がする。これからも続けてみよう。携帯電話をオフにして。

### 未経験者も40円で指導

**メモ** 耕雲寺の坐禅会は先代住職が現在未経験者も400円を指導を受けられる毎週土曜の土曜坐禅のほか、毎月第1日曜日開催の早朝坐禅65年に始まった。昨年、通算で3000回を超えた。

都会内では、耕雲寺のほかにも多くの禅宗の寺で一般向けの坐禅会が開かれている。