

気軽に参加心整う40分



< 4 >

せず、次々と出てくる雑念は流すこと。本来の自分に戻ろうとしていると捉えてもらいたい」と説く。

ばで行った。参加者は坐蒲という敷物の上で背筋を伸ばす。周囲は薄暗く、聞こえてくるのは隣の参加者のかすかな息遣いのみ。冷気が入り込んでくる分、身が引き締まるようだ。線香1本分の時間、当たる40分ほどがたつと、終了の鐘が響いた。

達成するための手段ではないとされる。菊池さんは「何かを考えることは呼ばれる文殊菩薩像のそ

毎回、座禅終了後には参加者がお茶会で交流する。参加者からは「座禅は自然と一体になれる」「いろんなことが許せるようになった」と感想が聞かれた。

4年通っている三條市の村岡正行さん(77)は「最初は座禅の40分を長く感じた。今では普段から気持ちがいふ落ち着くようになった」とほほ笑んだ。

座禅会は誰でも無料で参加でき、初めての場合は事前連絡が必要。開始時刻は1、2月が毎週日曜の午前9時で、3、12月は午前6時。

問い合わせは光照寺、0256(45)2508。

年末からの寒さが身にしみる4日朝、三條市矢田の光照寺に次々と人が集まってきた。目的は曹洞宗の座禅を体験できる毎週日曜の座禅会だ。今年最初のこの日、子育て中の女性から高齢の男性まで、宗派を問わず市内外から集まった12人が静かに座禅を組んだ。

座禅会(三條)



障子戸や壁を向く「面壁」での座禅を行う光照寺の座禅会参加者ら(三條市矢田)

座禅会は住職の菊池良秀さん(69)が15年ほど前に始めた。初参加の場合は菊池さんが、足の組み方や視線の位置など作法を教えてくれる。「足が組めなければ、あくまでも結構」と気軽な参加を呼びかける。警策と呼ばれる棒で肩をたたかれることもない。

曹洞宗の座禅は目的を