



坐 禅



坐禅は「自分のなかの自分を見つめること」と青木洋さん。

深まる秋の夜、古刹の寺で
伝統文化を体験

慈眼院 月例坐禅会

～泉佐野市日根野～

問合せ先/☎0724-65-8192(青木さん)

「坐禅」と聞いて、痛くてしんどそうとマイナスイメージを持つ人も多いのでは? さて、本当はどうなのか泉州最古刹「慈眼院」の坐禅会を体験取材してみました。主催するのは田尻町でヨット会社を営む青木洋さん(52)。親交のある慈眼院住職の南揚道さんから、「お寺は人が集つたためにある」と本堂を借り、5年前から自由参加型の坐禅会を毎月開催。

落日の本堂はご本尊前の



▶慈眼院の国字「多宝塔」

薄暗い灯りだけがたより。

よく顔も見えない青木さんに姿勢や基本所作を教えてもらいますが、両足を互いの膝に乗せる坐禅姿勢が組みななくて、片足だけで姿勢を作りました。手は自然に組み、目は閉じず半分開けた状態(半眼)で1m前方下を見つめます。呼吸は腹式呼吸。線香の火を時計代わりに、約30分間ひたすら同じ姿勢を保ちます。青木さんいわく「途中で顔や頭がカユクなくても我慢していると感じなくなる」と。

棒警察はいつ?の質問に「必要なときは自分でわかります」と意味深な言葉。緊張の坐禅を開始すると、最初は、虫の鳴声や車の音、遠くに響く踏切や祭り太鼓などが聞こえ、風流気分。ところが、間もなくどつと

眠気が襲ってきて、まぶたが重い…。チラツと線香を見るとまた半分。呼吸を調べ、ほかのことを考えようと努力しても「足が痛い、耳がカユイ」などつまらぬことが頭をグルグル。そんなとき、青木さんが警察棒を持って静かに歩いてきました。合掌し、頭を下げると、背中に左右2回ずつの「鳴」。痛みが熱く広がると、心身ともすつきりする不思議な感覚に。ようやく長く、短い坐禅が終わると、落ち着いた気持ちと心地よい疲れを実感。住職のご厚意で温かい五穀粥とお茶をいただくながら、坐禅は「緊張と緩和の文化?」と自分なりに納得しました。

ご案内

- 場所/慈眼院(日根神社隣)
- 日時/毎月第一土曜19時～
- 参加費/無料