

大念佛

No.70

発行／融通念佛宗
総本山 大念佛寺
大阪市平野区平野上町1-7-26
TEL.06-6791-0026

題字：融通念佛宗 管長 倍巻良舜

念佛と座禅
私たちには「坐禅」というと禅宗の専門分野と思いがちです。しかし、来年（平成二十七年）に三〇〇回御遠忌を迎える本宗の再興の祖、大通上人は黄檗宗の萬福寺で禅の修行をされています。念佛と坐禅、果たしてこの両者に共通するものがあるのでしょうか。

古来より、人が人として完成するためには実践しなければならない「定」があります。「定」の意味は

「心を安定させること」、静かな心を安定させることで、坐るのが坐禅です。この行法は、天台宗なら「止觀」、真言宗では「阿字觀」として伝わっています。そして安定した心の状態で坐ることに着目するなら、本宗や淨土宗の「念佛三昧」にも通じます。この念佛三昧とは感謝と敬いの心でナムアミダヅと唱え、自身の真のすがた

で余裕を持って過ごしている人がどれだけいるでしょう。そうありたいと願っていても現実はそのように行きません。些細なことで腹が立ち、時間に追われてはライラクしていませんか。まるで突然吹き荒れた風に湖面が波立つように、心が波立つとゆとりがなくなつて思わぬ事故を招いたり無益な争いをして大切な人を失つたりします。その結果ただただ自分自身を責めてしまうのです。しかしこの波立つ水面の奥底に、同じ水でありますから風に動じることのない滔々と

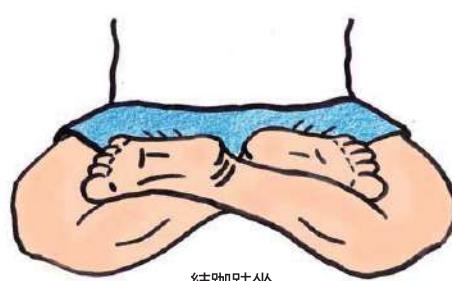


イラスト：瀧野 宗規

大通上人「坐禅のことこころ」

坐禅の効用

日々の生活で、常に穏やかな心



結跏趺坐



半跏趺坐

坐禅の実践

では、今まで坐禅の指導を受けたことがない方々に、坐法を紹介しましょう。一般的には結跏趺坐（胡坐の形から両足首を反対側の太腿に乗せる）もしくは半跏趺坐（片足首だけを乗せる）脚の不自由な方は椅子でも構いません。病床で伏せつておられる方は横になつたままで結構です。手は定印（掌を重ね親指の先が触れ合う）を結びお膝の下あたりで止めます。背

大通上人の御心

最後に、坐禅の知識が無いのに問題ないのかと、不安に思われるかも知れませんが心配はいりません。坐り続けるだけで禪定力が養われます。それは決して目に見えるモノではありませんが、今までお念佛を唱えてこられた方々もこの禅定のここに触ると、これまでの念仏観が一変してしまうことがあります。念佛と坐禅、本来その根っこは一つなのです。坐禅を通して自分自身を見つめ直し、改めて大通上人の御心に叶う念佛を唱えて頂きたいと思います。

教学研究所員

淨長寺 川上 玄有

した清水がある事実を忘れてはなりません。同様に私たちの深層にも不動のこころが貯蔵するのです。坐禅によつてその不動のこころに眼を向けましょう。「深層に潜む不動のこころ」それは「仏性」であります。自身の奥底に潜むしかも誰にも存在する仏のこころに気付けば、忙しく働いているときにも心の静けさを忘れず、やがて感情の昂ぶりによって生じるであろう乱れた心さえ冷静に見つめることが出来るのです。また先ほどは「安定した心の状態で坐ること」と述べましたが、逆に心騒がしい時に坐って深い静寂を得、落ち着きを取り戻すのも坐禅の効用です。その時軽いストレッチをするのも良いでしょう。

腰を伸ばし、肩の力を抜き、目は半眼にして一メートル程先を見る。呼吸は腹式呼吸で鼻からゆっくり吸う呼吸は意識しなくて捨て去つて下さい。そして自身の深い内面を探りましょう。終わりましたら首を廻すなどして体をほぐします。

構です。こうして數十分間坐ります。妄念、雜念が浮かんで来たら首をかけず、意識しないで捨て去つて下さい。

