

おうち坐禅

不安を捨てて楽になろう！

【読経&写経ノート付き】

安倍総理も参禪した、「いちばん予約の取れない禅寺『全生庵』」「イライラするのが悩み」というキンタロー。さんが、心を鎮めに参りました。平井正修住職が指南する坐禅と、読経にも使える写経ノート付き。「さあ、おうちで坐りましょう」

安倍首相の
お師匠さまが
本誌初登場!

周りはどんどん
結婚するのに、
「4はどうしたら
いいの……」



撮影／中林・香
 stylist(キンタロー。) 植田瑞里子
 禅モデル／武藤令子
 取材・文／川村一代
 イラスト／まるはま

PROFILE

キンタロー。お笑い芸人。本名田中志保。「81年10月24日愛知県生まれ。元社交ダンス講師。「ものまね王に俺はなる!」2012年初代グラントプリ。AKB48前田敦子のモノマネでブレイク。



いま坐禅が人気なのはなぜ?

「結婚願望の焦りや仕事の悩みが多くて、安を抱えて坐禅に興味を持つ人が増えています。坐禅へ扉を開きます。」と、平井住職が、坐禅への扉を開きます。

東京都台東区、下町の風情漂う谷中にある「全生庵」。

平井正修さん(46)はこの寺の第7世住職。著書『坐禅のすすめ』(幻冬舎刊)も4万部を超えるベストセラーになっている。安倍晋三首相が、「07年に病氣を理由に辞任してから後、坐禅をして心身の不調から立ち直つたことでも話題になつた。毎週日曜夜の坐禅会には、本堂いっぱいに70人以上が

参禅し、二カ月以上先まで満杯の、「予約がとれない禅寺」と人気を博している。

人々が坐禅を求める理由について平井住職はこう語る。

「坐禅をしようとする人に共通しているのが、漠然とした不安を抱えていること。どうぞ、使う道具が便利になりスピーディアップした分のへつ幕なしに用が押し寄せてくる。「何もしない時間」が失われ、利便性の弊害で、自分で自分の首をしめている気がします。その象徴の携帯電話やスマート폰は、いらぬ妄想を促す機能も備わっているんですね」

「丹田」を意識してみよう。

「丹田は気がたまる場所と古くからいわれ、心のありよう影響を及ぼします。泣きが立つたら寝ればいいのです。坐禅をしならといふことはあります。それを呼吸とともに捨ていきました。だからして、ただ自分の呼吸に集中していくのです」

かしら?」とも、もがいてしまいます。仕事でも自分の力で何でしょ?」を今後どうしたらいいか迷っています」

「坐禅は「本来無一物」

「だからこそ、自分の心を落ち着かせる、坐禅のようない時間で意識的にとらなければいけない時代になつたのかもしれませんね。さあ、まずは一度、坐ってみましょ」と、平井住職が諭す。

「坐禅とは、ただ坐るだけではありません。坐禅は万能の魔法ではありません」とも、念押す。

「坐禅とは、ただ坐るだけのこと。特別な修行ではあります。もちろん、何か手を入れるための手段でもありません。「本来無一物」という禅の言葉があります。

「坐禅とは、ただ坐るだけのこと。特別な修行ではありません。もちろん、何か手を入れるための手段でもありません。「本来無一物」という禅の言葉があります。



多くの人が漠然とした不安を抱えています。捨ててしまふのが最善です

——真摯に毎日のやるべきことに立ち返つてみると

んが、意識の集中はできません。坐つてみるとわかると思いますが、次から次へとさまざまな雑念が浮かんできます。それを呼吸とともに捨ていきました。だからして、ただ自分の呼吸に集中していくのです

——大切なのは、心が動いた、

かせてくれます

——平井住職はこれから時代、生きることは、花であります。花は、禅では、無心の象徴です。そして花は見る人を和ませ勇気づけてくれます。生きていることが当たり前と思っていた時代は過ぎました。今は一人一人、死に方をも含めて、どう生きるべきかを考えることが大切です。それに、私たち自身が、真摯に毎日のやるべきことをやることも大切です。人生は長いといつても毎日静かに生きることをやることも大切です。それには、私たちは生きる時間が瞬間、瞬間の積み重ねです。人生は長いといつても毎日静かに生きることをやることも大切です。それには、私たちは生きる時間が瞬間、瞬間の積み重ねです。人生を感じたならば、

悔やんだり、嘆いたりしてしまう

——悪い妄想で、不安感大きくしがちだ

——携帯電話をいつも周囲の目や評価が気になる

——自分の人生は、うまくいかないと思うことがある

——どの道を進めばいいか迷っている

——テレビや電灯をつけっぱなしの生活をしている

——怒りっぽい怒りだすとおさまらない

——もつと自由になりたい

——孤独を感じる



多くの人が漠然とした不安を抱えています。捨ててしまふのが最善です

——真摯に毎日のやるべきことに立ち返つてみると

んが、意識の集中はできません。坐つてみるとわかると思いますが、次から次へとさまざまな雑念が浮かんできます。それを呼吸とともに捨ていきました。だからして、ただ自分の呼吸に集中していくのです

——大切なのは、心が動いた、

かせてくれます

——平井住職はこれから時代、生きることは、花であります。花は、禅では、無心の象徴です。そして花は見る人を和ませ勇気づけてくれます。生きていることが当たり前と思っていた時代は過ぎました。今は一人一人、死に方をも含めて、どう生きるべきかを考えることが大切です。それに、私たちは生きる時間が瞬間、瞬間の積み重ねです。人生は長いといつても毎日静かに生きることをやることも大切です。それには、私たちは生きる時間が瞬間、瞬間の積み重ねです。人生は長いといつても毎日静かに生きることをやることも大切です。それには、私たちは生きる時間が瞬間、瞬間の積み重ねです。人生を感じたならば、

悔やんだり、嘆いたりしてしまう

——悪い妄想で、不安感大きくしがちだ

——携帯電話をいつも周囲の目や評価が気になる

——自分の人生は、うまくいかないと思うことがある

——どの道を進めばいいか迷っている

——テレビや電灯をつけっぱなしの生活をしている

——怒りっぽい怒りだすとおさまらない

——もつと自由になりたい

——孤独を感じる



「全生庵」は、明治新暦元年、山岡鉄舟が幕末・明治初期に丹波の豪商を招いて建立した幽玄画も所蔵の豪邸を改築して愛した。東京都台東区谷中15-4-7
http://www.theway.jp/zan/



初めてでも、家에서도できる！ 「坐り方」を学んでね

「ご住職、私も家でも坐禅したいです」
が特別に指南してくれました。「大切な姿勢と呼吸です。正しい坐り方を身につけて5分間から始めましょう。」

「坐禅では、「調身、調息、調心」といって、身体を調え、呼吸を調え、心を調えていきます。そこでまず大事なのが姿勢。足を組むのが無理な人は正座でも、椅子に腰かけてもいいです。姿勢は意識すれば調えることができます。そして姿勢が調えれば長くて深い呼吸ができます。」

お寺で坐禅をするときは坐蒲（ざふ）という用語になります。おうちでは、長くひと息、鼻から「ふ～」と吐き出してみよう。息を吐きながら1から10まで心の中で数えます。このとき息とともに、心の動きも集中します。

中感情も吐き出します」「細く」「長く」吐く息に意識を集中する。呼吸が調つてくると、自然と心も落ち着いてくる。吸うのは自然にまかせて。「最初は5分間から、静かに坐ってみましょう。禅で

は「身心一如」といって、本來身体と心は一体なのです。生活に坐禅を取り入れると、静寂さが、自分の心を穏やかに落ち着かせてくれる感じられるように。自分の置かれた状況や、よりどこも見えてしまいます」

「坐禅では、「調身、調息、調心」といって、身体を調え、呼吸を調え、心を調えていきます。そこでまず大事なのが姿勢。足を組むのが無理な人は正座でも、椅子に腰かけてもいいです。姿勢は意識すれば調えることができます。そして姿勢が調えれば長くて深い呼吸ができます。」

お寺で坐禅をするときは坐蒲（ざふ）といいます。おうちでは、長くひと息、鼻から「ふ～」と吐き出してみよう。息を吐きながら1から10まで心の中で数えます。このとき息とともに、心の動きも集中します。

中感情も吐き出します」「細く」「長く」吐く息に意識を集中する。呼吸が調つてくると、自然と心も落ち着いてくる。吸うのは自然にまかせて。「最初は5分間から、静かに坐ってみましょう。禅で

完成！

姿勢を調整したら、呼吸を静かに数えます

坐禅中はこの姿勢と印を保つ。「鼻から息を吐きながら心の中で順に1から10まで数えます。細く長く吐くことに集中しましょう」

視線は1.5m先を 目は閉じず「半眼」で

「顔は前方にまっすぐに向けたまま、目線だけを1.5m前方に落とします。なんともなく見ることで、息を吐きながら心の中で順に1から10まで数えます。」

両手で、法界定印を つくります

「佛様の働きを表す印をつくります。右の手のひらを上にしてお経を読んで、坐禅に對する姿勢と気持ちを調べるので。そのことで、すんなりと坐禅に入っていくことができますよ」

あぐらをかいでから 半跏趺坐で坐ります

「あぐらをかいて、左右どちらかの足をもの上にのせる。可能な限り右足を左太ももの付け根で坐ります。次に左足を折り曲げやすいゆつかりとしめた服で始めてみましょう」

正しい姿勢で坐るため、 坐蒲を使います

「お寺で坐禅をするときは坐蒲（ざふ）と座布団を二つ折りにして代用します。足を折り曲げやすいゆつかりとしめた服で始めてみましょう」

猫背にならないよう 背筋もまっすぐに！

「腰骨を立てて下腹をまっすぐに立てます。次に積み木を重ねていくように、背骨をまっすぐに立てていきます。胸を軽く開くようにすると、背筋も伸びて、自然に頭も上がります」

もっとも大切なのは 腰を入れて伸ばすこと

「おへそのあたりを、クッと立てて腰を入れます。同時に、頭のてっぺんを天井から吊るされているようなイメージです」腰が後ろに引けてしまう「腰ぬけ」にならないように注意しよう。



読経&写経で心を落ち着かせよう！
筆でなぞれば簡単！

坐禪の坐り方を覚えたギンタロー。さんが写経にも挑戦したい、と
丁寧に字をなぞり書いていきました。坐禅前に「写経したお
経を声に出して読むと、気持ちも姿勢も調います」(平井住職)

延命十句観音經

觀世音

南無仏

与仏有因
与仏有縁
仙法僧縁

常樂我淨

朝念觀世音

暮念觀世音

念念從心起

念念不離心

平成 年 月 吉祥

謹写

見本字／鈴木邦仙先生(書法学院事務局長)

丁寧な生き方を目指す

書いたら見返すことを目指す

【切り取って】コピーしてお使いください
「写経は、心をしづめ祈りをこめて、お経の一文字一文字手本を見ながら書いていきましょう。坐禅前に「写経したお経を声に出して読むと、気持ちも姿勢も調います」(平井住職)

【丁寧な生き方】
坐禅の坐り方を覚えたギンタロー。さんが写経にも挑戦したい、と

丁寧に字をなぞり書いていきました。坐禅前に「写経したお経を声に出して読むと、気持ちも姿勢も調います」(平井住職)

【丁寧な生き方】
坐禅の坐り方を覚えたギンタロー。さんが写経にも挑戦したい、と
丁寧に字をなぞり書いていきました。坐禅前に「写経したお
経を声に出して読むと、気持ちも姿勢も調います」(平井住職)



読み方

延命十句観音經

えんめいじゅくかんのんぎょう

觀世音

音

ん

ぜ

お

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん

ぎ

ょ

う

い

ん

い

ん



平井住職に教わろう! 今を生き抜く「禅語の知恵」⑧

日夕新又日新

ひびあらたにしてまたひにあらたなり／「禅では時空間を細かい点で無欠の円を描こうとしている瞬間の連続としてとらえています。私は日々生まれ変わり、新しくなっているのです。今この一瞬を懸命に生きることが大切です」

日日是好日

にちにちこれこうじつ／「良寛和尚は「災難に遭うときは災難で死ぬるがよろしくそうろう」といいました。かけがえのない今日という日に起ることに、腹をくくつて向き合いましょう」

淡交如水

たんこうじよす／「人間関係は、水のようにさらりとしているほうがよいという意味。親子や夫婦の親しい間柄こそ、関係がこじれると修復が難しい。家族の間こそ立入りすぎず礼儀を忘れないで、人間関係を円滑にしましよう」

日出乾坤輝

ひいでけんこんかがやく／「太陽が昇り、その光に照らされて世界が輝く」という禅語。悩みを抱えたとき、その闇から逃げようとするのではなく、「そこにはかりりともせばいいのです。悩み・苦しみは前に進んで忘れましょう」

達磨安心

たるまあんじん／「安心」とは深のある安らぎのこと。達磨大師は「不安をここに持つべきなさい」と。不安や心配とは実は思いこみで、自分にできる影におびえているのです」

看脚下

かんきゃつか／「足元を見なさい」という意味。闇夜を歩くには足元を見ることが必要。心の闇や絶望に通じる闇夜。うろたえて動くより、自分の立っている所を確かめ、なすべきことをします。絶望に陥ったときは食べなさい。眠りなさい」

喫茶喫飯

きつさきっぱん／「お茶を飲むとお茶を飲むことだけ、ご飯を食べるときはご飯を食べることだけをして、そのものになりきりない、の意味。何かに集中していると、「やつていてる意識」が消え、そのものと一体になれます」

平井正修の最新刊『花のように、生きる。美しく咲き、香り、実るための禅の教え』(幻冬舎)を、平井住職のサイン入りで5名様にプレゼントします。希望の方は、郵便はがきに、①〒住所②氏名③年齢④電話番号⑤本企画の感想を明記のうえ、〒112-8011光文社『女性自身』編集部へ「2649号坐禅プレゼント」係まで。締切は9月30日(当日消印有効)。応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。当編集部へ直接ご応募いただかはがきは、ご応募された懸賞の抽選および賞品の発送のみを使用し、そのほかの目的には使用いたしません。

「坐禅、写經と読經体験もして平常心が戻つてきました!」とキンタローさん。「日々、焦らずに生きられるよう禅語も教えてもらいました。この言葉を切り抜いて持ち歩き、心明るく過ごしましょう」

「今日は坐禅をして心がスッキリしました。お寺に来るだけでも気持ちがすがすがしくなれますね」と笑顔でキンタローさん。「いつでも坐りにいらっしゃい」平井ご住職も応えます。

「坐禅を続けてみます。楽しいネタを考え、周りの人を笑顔にして自分も楽しく生きたいです」

