

様

体験坐禅のおすすめ

謹啓 みなさまにおかれましては、ますますご清栄のことと存じ上げます。

このたび突然にご書面を差し上げるご無礼を、なにとぞご容赦くださいませ。実は、当方龍泉院におきましては、2年ほど以前に完成したばかりの、新しい坐禅堂を備えております。これは、卑見の限りでは、千葉県下唯一の独立棟による伝統的な構造の坐禅堂であります。これが建立された理由は、拙寺ですでに永い歴史をもつ参禅会が、できれば独自の坐禅堂を持ちたいという願いと同時に、新築するからには「自未得度先度他」（自分より先に他の多くの人々が幸せになりますように）という高い理念に基づいて、この建物を公開の道場として広く一般社会に開放し多くの人々が坐禅に親しんでいただきたいとの思いから、文字通り会員が一丸となって建立を果たし、お寺に寄贈されたものであります。このような所期の目的に沿うように、若干の準備期間を経てこのたび団体参加者の受け入れ態勢が整いましたので、ここに書面を差し上げる次第です。

ご承知のように、現代社会は高度の科学文明による利便性を享受する半面、広くは自然破壊による環境問題を生じ、社会的には経済格差の拡大を生み、特に我が国では少子高齢化や家族・地域共同体の崩壊などの大きな社会構造の変化をもたらしました。その結果、個々の人間は老いも若きも孤独感やストレスに悩み、心身を大きく疲れさせています。医療の方面では、がん患者の拡大はもとより、さまざまな新しいタイプの疾患が発生しています。また、国際的には絶え間なき戦争やテロの脅威、国内の社会問題としては殺人や詐欺などに象徴される犯罪増大も、このような社会的病根が複雑に作用し合って発生していることは否めないであります。ところがこんな現代的な病状を、坐禅は救い、あるいは未然に防止する力を持っているのです。現在、わが国はもとより、海外においても**坐禅は国境や宗教を超えて**どんどん盛んとなっております。特に欧米ではキリスト教徒が積極的に坐禅を取り入れたことが、大きく影響しているといわれています。ともあれ、こうした現象は、現代人における心身両面にわたる苦悩解決のために、坐禅が応えうることの一つの証しであります。

いうまでもなく、坐禅は東洋が生んだ**精神文化の精華**であります。坐禅は、静かな環境の中で寂かに坐ることによって、心に安らぎをもたらし身体の健やかさを取り戻し、しがらみの多い職場や学校や地域社会にあって、健全な活力を生かしてゆくことを目指しています。それは、正しい坐禅によって、もともと誰にでも平等に具わっている“本来の自己”が活動を始め、明日に生きる意欲を湧き出させてくれるからであります。拙寺で長く坐禅を継続している方々は、高齢者でもみなお元気で精気に満ち、社会的にも活躍されておられることが、何よりもこれを証明しています。熟練者の坐禅中の脳波は、熟睡中の脳波と同様であり、しかも眠っているのではなく刺激に対しては最も敏捷かつ正確に反応することは、すでに心療医学の上からも注目されています。

当山の坐禅堂は、決して大規模な建物ではありませんが、柏地域としては豊かな緑と四季おりおりのお花に囲まれ、小鳥たちの囀りと竹葉のそよぐ中に佇み、都会の喧騒を離れた**静寂な環境**に恵まれています。わたくしたちは、日ごろ気がつかないうちにいつしか外部の世界にのみ心を奪われていますが、時には立ち止まって、この静かでしかも伝統的で厳粛な雰囲気醸し出す坐禅堂に身を置き、一時の体験坐禅をされますようお勧めするのは、このような理由からであります。体験の要綱は、同封のパンフレットの通りでして、便宜上三つのコースを設定しておりますが、いずれも**経費は無料**です。また、気にかかる坐禅のお作法などについては、拙寺の坐禅普及委員会の方々が懇切にサポートいたしますので、なんのご心配もご無用であります。また、畳に坐れない方にはイス掛けもご用意してあります。どうぞ奮ってご体験のほどをお待ちしております。

以上、唐突に多言を弄しましたこと、重ねてご海容くださいませ。 敬具

平成27年2月吉日

柏市文化財保護委員・龍泉院住職 椎名宏雄 合掌

龍泉院参禅会・坐禅普及委員会各代表 小畑節朗 合掌