

平成27年度「きのさき見て歩き」第3回開催しました

7月13日（月）、「きのさき見て歩き」第3回を開催しました。今回は極楽寺で座禅を体験し、西垣住職から法話をお聞きしました。



<座禅体験>



極楽寺、西垣義弘住職から、「調身・調息・調心（身体をととのえ・息をととのえ・心をととのえる）」の座禅の3つのポイントをお聞きし、15分間の座禅体験をしました。何も考えず、深くゆっくり息を吐くことを意識して、10まで息を数え、これを繰り返して何も考えないようにするのがそうですが、つい30くらいまで数えてしまったり、次から次に雑念が湧いてきたりと、無になる難しさを実感しました。短い座禅体験でしたが、拍子木と鐘で座禅から解かれたあとは、「少しだけ無になれた気がする」「日常にない貴重な時間を味わえた」と、皆さんすっきりした表情をしておられました。

<法話>

極楽には青、黄、赤、白、黒の五色の蓮の花が咲いているそうです。その青い蓮に青い光が差し込み青いままで美しいように、自分にないものを求めるのではなく、自分のそのまものが一番いいのだと思える心のありようが大切だと教えていただきました。

また、観音様のことを観自在菩薩というように、物を自在に見るためには知識、勇気、思いやりが必要で、物をちゃんと見えるように勉強したり、都合の悪いものに対して眼をふさがないように現実をきちんと見る勇気をもったり、優しい心で社会を見ることが大切なのだと教えていただきました。座禅ですっきりした心の中が、暖かい思いで満たされてくるようなひとときでした。



法話のあとは、寺を開いて約600年になるという極楽寺の歴史をお聞きしたり、加藤美代三の襖絵を鑑賞させていただいたりしました。美味しいお抹茶もいただき、心も眼もお腹も幸せで満たされたひとときでした。