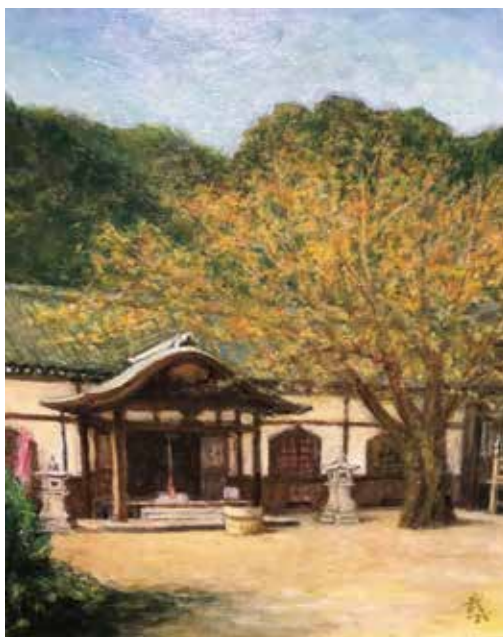


● 表紙の絵画に寄せて

表紙「禅寺（宗隣寺）」



宇部市の真締川沿いにある臨済宗の禅寺。777年に唐僧の為光（いこう）が、松江山（ずんごうざん）普濟寺を開創。その後 1670 年、毛利藩永代家老で宇部領主であった福原広俊が、父元俊の菩提を弔うため、宗隣寺として再興した。本堂の北側の「龍心庭」は県内最古の古庭園で、南北朝時代の築庭とされ、貴重な遺構を残しており、国の名勝に指定されている。春は新緑、夏は翠、秋は紅葉、冬は霧氷と四季折々の趣がある。

裏表紙「坐禅」



私の土・日曜日の早朝坐禅は、始めて 14 ～ 15 年になる。指導してくれる副住職は気さくで話しやすい。坐禅は苦行ではなく、リラックスして心の置き場所を探して欲しいと言う。正しい姿勢と腹式呼吸が基本。これによりセロトニンが分泌され、α波（脳波）が誘導されるといわれている。日曜日は、坐禅と読経の後に茶話会がある。自由に語り合い、楽しい時間を過ごす。年の瀬は鐘楼の大掃除が恒例となっている。

山陽小野田 坂部 武史