

# 大学の刻

この時刻  
個性を放つ  
キャンパスシーン

08:00

No.2

## 花園大学

### 自己と対峙する朝の静謐

●早朝坐禅



1 禅堂は私語厳禁。静寂の中で坐禅を組み、呼吸と心を調える。2 強弱をつけて打たれる開始の木槌には、時を大切にするという教えが込められている。3 禅堂は、名誉学長だった山田無文老師にちなんで名付けられた無文館にある。一度に約200人が坐禅することができる。



#### きんひん 経行、読経も行い 意志の力をきたえる

カーン、カーン、カーン。住宅街にたたずむ朝のキャンパスに、鳥のさえずりをかき消すような木槌の音が坐禅の開始を知らせる。三々五々集まってきた参加者は順番に席に着き、足を組んで背筋を伸ばし、静かに呼吸と心を調える。

早朝坐禅は8時から始まる。約20分間の坐禅の後、経行（堂内を歩く）、再び坐禅、最後に般若心経の読経と続く。実施日は、授業期間中の土曜、日曜を除く毎日。「一連の流れを毎日繰り返すことによって、心が落ち着く状態を体が覚え、意志の力がきたえられる」と、寶積教授。

一般的な坐禅は線香1本が燃え尽きる40～50分を目安とするのに対し、この早朝坐禅は約20分と短め

だ。地域に開放しているため、坐禅に慣れていない参加者もいることに配慮している。



#### 朝の鍛錬が 爽快感を与える

4月に花園大学の近くに引っ越してきたという37歳の会社員は、「今日で7回目の参加です。坐禅をした後は心がすっきりして会社に行けます」と話す。初参加の社会福祉学部の1年生2人はそれぞれ、「ゼミで紹介されて興味を持ちました。早起きはちょっときつけれど、すがすがしい気分になりました」「1年生は必修の坐禅の授業もありますが、ここでは、皆が熱心に取り組んでいるので雰囲気が違います」と満足げ。

同大学は、早朝坐禅以外にも、毎週月曜日午前中に公開講座「禅とこころ」を開講。坐禅を通して人格教育を行う「臨済禅の精神」を、地域に伝えている。