

寺子屋プロジェクト和尚さんのお話 第4回 「坐禅の工夫」

今回は、坐禅会参加者が、足の痛みなど困ったことや、どうしたらいいか疑問に思っていること等を、和尚さんにお聞きすることにしました。

・坐禅で坐っていると、やがて足の痛みがこらえられなくなってくるが、いい方法は？

臨済では、「坐る」だけでなく「行住坐臥」、私達の普段の生活のなかでの振る舞いが全て坐禅。僧堂に入門すると東司(トイレ)の掃除をさせられるが、まず多くはうまく出来ない。このとき、師から「坐禅はできたか？」と尋ねられる。何故なら、仏の教えは「きれい、汚い」や美醜、是非などの二項対立を嫌うのであり、手間を省かなかつたか、が問われるのだ。坐禅とは「調える：トトノエル」ことであり、誤魔化さない、手間をかけることでもある。僧堂に入った当初、矢張り坐っている間に足が痛くなるが、それが痛みを耐えていると、3～4日目にはふと痛みが抜ける。例えば半跏趺坐の反対側の足の内股につけた、もう片方の足を、痛みをさけてどんどん降ろしていくと、結局肉の薄いところが重なって、却って激痛を生じる。結跏趺坐、半跏趺坐の坐り方は、初めは痛みがあっても、長く持続できる合理的な坐り方である。また、漠然と痛みを感じるままでなく、痛みを何処がどのように痛いのかを、言葉に置き換えてみるのも痛みを忘れる工夫のひとつ。

禅堂での修行でも座禅は我慢比べという面もあり、座禅会でも仲間がいるから何とか持ち堪える事が出来るという事かも。

・坐禅のあいだ、周囲をぼんやりと見る、また目を閉じない半眼の意味は？

僧堂に入ると、先輩が多士済々色々言われるのだが、「ものを探すには、右と左、上と下を同時にみる」ことを教えられる。上下左右の平均した視界のなかで、何か気付くところに探しものが見つかる、という訳である。目を閉じることは、最も妄想を生じさせることであり、僧堂のなかで和尚自身体験した。また坐禅を始めて、無心になれず色々なことが心に浮かんで集中できないことは、誰でもあることで悪いことではない。半眼でぼんやりと外界を感じる自分、内心でものごとを思い浮かべる自分があるって、これらの自分をみる、もうひとりの自分となることが坐禅である。

・呼吸の大事さ、そのために腰骨、背骨をたてることの重要さは？

車を運転して眠たくなるときがある。それは呼吸が浅くなっている所為である。丹田を意識して、「吸う」より「吐く」に集中して深い呼吸をする。前屈みになっては深い呼吸は出来ない、坐るにあたり腰骨をたてる、日常も姿勢をよくすることを心がけるのが大切だ。

例えば、足を直角にして座れる椅子に浅く腰掛け、腰骨、背骨を伸ばして胸を張った状態で、呼吸をしてみると、深く長く息を吸い吐いて行く感覚は多少でも掴める様です。座布に座る場合も、極端にお尻の位置を高くすると呼吸は割と楽になる事が判りますが、どうしても体の固さ等により上手く組めないと、やっている内にだんだん姿勢が崩れてしまうのは致し方ない所です。

住職も、そうなるまでには、かなりの時間が経過しての結果です。三拝、警策の受け方もまず見よう見まねから始るように、姿勢の方も、仲間と共に座っている内に何とかなっていく事に期待しましょう。

(文責 中村彰利)