

「坐禅の姿勢」

寺子屋プロジェクト和尚さんのお話 第9回：坐禅の姿勢

松戸市・市川市の臨済宗のお寺合同の「緑陰坐禅会」（2021年6月19日と20日）が本年は、当竺園寺にて行われました。

参加された皆様のご感想をお聞きしました。

- ・一炷^{いっしゅ}が、いつもの坐禅会の一炷より短く感じられた。
 - ・コロナ前の1泊2日の緑陰坐禅会（2日間で20炷以上）から思うと物足りなかった。
- などのご感想をいただきました。

参加された皆さんは、肩の力を抜いて坐禅を楽しまれたとのことでした。

そこで、坐禅会での皆さんの最初にぶつかる壁が、坐禅の姿勢をどう作っていくかだと思いますので、そのお話をさせていただきます。

今回は、世田谷の龍雲寺・細川晋輔住職が「臨済会報」に寄せられた一文の抜粋を参考にしながら、住職の修行中の体験などを交えながら、坐禅での姿勢のつくり方などを皆さんとお話させていただきます。

細川師は、坐禅を「人生を文章にすると、坐禅は句読点」「自分が柔軟な心で楽しむこと」と書いておられますが、なるほどと納得させていただく卓見だと思います。

修行道場では、1日の大半を坐ることになります。従って、その長い時間を坐りきることが重要になりますので、とても楽しむなどとは言っていただけませんでした。

毎日坐りながら、坐禅が生活と一つになるように姿勢と呼吸を試行錯誤していた記憶があります。

修行道場では、新参の修行僧に合間をおかずに警策が浴びせられますので、どの姿勢が悪くてたたかれたのか、次から次へと考えを致すことになるのです。

一方、竺園寺の坐禅会では、通常は1回20分から25分の3炷(しゅ)だけですから、姿勢が多少崩れていても問題が表面化することはありません。

ほとんどの修行僧より高齢の皆さんにとって、フィジカルの「真っ直ぐ」は、必ずしも真っ直ぐではありません。

むしろ、変に身体へ力を入れなくてはならず、変調を来してしまうことにもつながります。自分自身の正しい姿勢、呼吸を妨げない、「柔軟な心で楽しむ坐禅」を心がけていただければ

ばと思います。

細川師は、坐禅は、何かを「得る」ことにあるのではなく「吐き出す」ことにあると述べていますが、まさにその通りだと考えます。

私は、坐禅の肝要は、「呼吸」にあると考えます。

「呼吸」は、まず「呼」すなわち、息を吐く、吐ききる、しかも出来るだけ時間をかけて静かに吐くことが大事です。

そのためには、腰骨をたて、また丹田を意識して息を吐ききり、そうすれば自然と次の「息を吸う」ことに繋ぐことができます。

即ち、腹式呼吸ができるようになってくるのです。

丹田を意識した腹式呼吸というのも、言葉では簡単ですが、実際には、いろいろとチャレンジしてみて、自分なりの工夫をして実体験するしかありません。

私など、臍の下の丹田を意識した腹式呼吸と言われて、暫くは腹筋に力をいれ、腹筋を縮めたり伸ばしたりして肺を動かそうとする呼吸をしていました。

でも、そのうち、確かに臍の下に何かしら呼吸をする際に、核のようなものを感じるようになってきました。

身体をしっかりと鍛えている方は、そんなことはないのかもしれませんが、私のように内臓脂肪が多いと感じ方も鈍いのかもかもしれません。

呼吸の調べ方は、はじめは数息観を意識して一から十まで数えていきますが、やがて意識を定めない、こだわらない呼吸に導かれます。

修行のはじめは、どうしても全身に力がいりますが、力をいれるより脱力することの方が肝心です。

脱力するためには、安定した下半身が必要になります。

まずは、股関節を柔らかくするように工夫し、片方の足の踵をなるべく身体の中心に引き寄せ、もう片方の足を反対側の足に載せる半跏趺坐でも、さらに股関節が柔らかくなれば、両方の足を組む結跏趺坐でも長時間安定して坐れます。

身体の安定を考えるとお尻と両膝の下側のなるべく広い面での 3 ヶ所で重力を分散して身体を支えるように心がけることも重要です。

そして、なにより腰骨を立てることで、身体の重力を真っ直ぐにその支点到に伝えていくと安定した下半身をつくることができるようになります。

腰骨を立てることは、円覚寺の横田南嶺老師も森信三先生の言葉を引きながら、人生の姿勢として大切なこととおっしゃいます。

森信三先生は、「立腰の三要素は第一、先ず尻をウンと後ろに引き、第二に腰骨の中心を前へウンと突きだし、第三に軽く顎を引いて下腹にやや力をおさめる。」と教えて下さっています。（『自分を創る 禅の教え』横田南嶺老師著）

そうすることができれば、自ずと上半身は力が抜け、リラックスして長時間、坐れるようになります。

長時間坐れるようになってきますと、坐布の高さが気になってきます。

例えば高すぎると膝に負担がかかることがあります。その人にあった高さを心がけることが大事です。

手は、右掌を左掌で軽く包む形と、右掌を上に向け、その上に左掌を乗せ親指の先と親指の先を軽く触れあわせる形があります。

初心者は最初の形の方が崩れにくいようです。その形を保ったままに下に降ろせば、ちょうど丹田の辺りに落ち着きます。手の形も、上半身の脱力につれて、徐々に自然な坐相が作られてきます。

視線は、細川師は半眼で2点以上を視ることによって、安定するとおっしゃられます。

私は、視野の右端と左端を同時に見るようにして、全体を平等に視野におさめるようにしています。

人間の心は、普段、たえず外界からの刺激を受けていますが、真摯に坐禅に取り組み、そうした外界の刺激が気にならなくなったときに、世間での経験の少ない、若い修行僧であっても、自分が世間的にも何者でもないことに思い当たります。

私は、この時、自分が何の支えもない根無し草になってしまったかのように感じて、とても恐ろしくなった記憶があります。

ただ、ひたすら毎日の作務と坐禅に空回りしながらでも打ち込むことしか支えがありませんでした。

坐禅は、その何者でもない自分に気がついたところから始まるのかもしれませんが。

確かなことは、今、ここで何者でもない自分自身を見つめている自分がいるだけだと気づきます。

そして、何者でも無い自分自身が、今現在の、光のゆらぎを感じ、風の感触を感じ、周りに居る他者の息づかいを感じて、一人ではない自分という存在の可能性に気付いていくことが坐禅かもしれないと思うのです。

以上

蛇足) 先日、テレビでミヒャエル・エンデの「モモ」という本を題材に三人の学者・思想家が現代社会について論評をする番組をみました。主人公の「モモ」は色々な人たちの話を聞くだけなのですが、「時間ドロボウ」が現われて、人々の時間を次から次と奪っていき、モモに話をしてくれなくなると言う物語だそうです。今回、坐禅の「吐きだす」が大事ということに改めて耳にして、この「時間ドロボウ」に思い当たりました。

私たちは、普段、好んでか、或いは何物かに駆り立てられてか、数えきれない情報を次から次へと「吸い込みに吸い込み」、一方で引き替えに「時間」を何物かに渡していきます。消費を誘う広告や、今ではコロナや五輪に関する情報や、有名無名を問わずある特定の個人の言動や行動などに関する情報、はてはフェイクニュースまでが、スマホを通して瞬時に配達されてきます。勿論、情報には、日常の生活で必要かつ有用な情報が多く存在するのも事実ですが、いつの間にか、私たちは、「吸い込んだ」ものに圧倒されて、息を詰まらせているのではないのでしょうか。その息苦しきは、ときには人の命に関係するところまで来ているとしたら恐ろしいことです。

ひとまず、大きく吐き出して、光や風、他者の息づかいに触れながら、今、ここに居る自分への気づきとともに、時には彼の瑞巖和尚にならって「おい、主人公」「はい、はい」「これからのち、ひとにだまされまいぞ」「はい、はい」(*)と独り芝居してみるときのなかでしょうか。

(*) 秋月龍珉一日一禪 (無関門)から

(文責 中村彰利)