

「坐禅での各人の工夫」

寺子屋プロジェクト和尚さんのお話 第11回：「坐禅での各人の工夫」

今回は、坐禅会に参加者の皆さんから、皆さんがそれぞれ坐禅会や自宅で坐禅をする際に心がけていることや、どうしたらいいか疑問に思ったりしていることを皆で話し合ってみました。

皆さんから出された質問で多かったのは、呼吸法（調息）と姿勢（調身）でした。

私自身、坐禅の肝は呼吸だと考えています。

姿勢は、呼吸が楽に深くゆったりとできるために調べていくものだと考えています。

坐禅の呼吸法として数息観が最初に慣れていくべき壁になります。

「観」とついているので数を数えながら心を観ていく方法です。

各修行道場や各坐禅会でもいろいろと工夫を凝らしていますが皆さんも自分に合った呼吸法にチャレンジしています。

例えば、数息観の数の数え方を息苦しくないように自分の肺活量に合わせて数えてみるとか、また、ある方は、「無」を伸ばすことで息を吐き、吐きつくしたところで吸うことで息を調べ、心を落ち着かせていく。別の方は、息を吐いた後息を吸い込んで一度「息をとめる」ことを意識するようになる。さらに別の方は、地へ息を吐きつくして、天から息を吸って背筋を通して空気が肺に届く肺から全身を巡って地へ帰っていくことをイメージしながら坐ることで、心地よい時を送ることができる・・・等でした。

天台小止観には、坐禅での四つの呼吸法、「風・喘・気・息」・・・荒い方から順番に「風」はズーザー隣の人がうるさいなあと言われるような呼吸、「喘」、音はしないが、ハアハアとあえぐような呼吸、「気」は、ヒューと蒸気がでるような呼吸、そして最後に非常に静かな呼吸である「息」：注・・・があります。

初めから「息」は難しいので最初は荒い呼吸でもよく、各位にあった工夫で、あるが如くなきが如くの「息」に移っていくように工夫していけばよいのです。

次には、姿勢・調身の話で、身体のかたさ、坐禅の最中の足の痺れや、痛み、あるいは痒みなどについての質問がだされました。

若い修行僧と異なり、年配者は骨格がそれまでの生活になじんで固まっており、またその骨格の歪みを補うように筋肉がついて身体のバランスをとっています。

自分の感覚で背筋が真っ直ぐだと思っても、現実はずしもそうではありません。

姿勢は、自分自身のバランスをとっておさまるところがよく、無理をすると却って身体を傷めることもあるので注意しなければいけません。

例えば、半跏趺坐でも腰骨を立て、骨格を真直ぐにして骨格全体で身体の重さを支えるのが理想ですが、無理に膝の骨とお尻の3点で支えようとするのではなく、膝の側面、すねで受けて筋肉も使った全体でバランスをとるようにする等です。

ある方からはS字の背骨に頭が乗っかるようにして顎を引くことを意識する。また、別の方からは、耳の中心線が肩に垂直になるように意識すると腰骨が立つ。下半身は座布を利用してお尻、左右の腿・膝が安定するよう傾きを調整するのがよいとアドバイスがありました。

また痛みや痒みがおきたとき、その痛み・痒みの出所や原因を徹底して観じてみると、フーッとその痛み・痒みが消えることがあるので、自分自身を省みる一環でチャレンジしてみるとよいでしょう。

さらに坐禅中、目を開いて半眼を続けられず、ときにウトウトと眠気に誘われ、或いは睡りに落ちるが・・・との話もありました。

いびきをかいて周りの人の迷惑になるのは困りますが、眠たいときは眠ってしまうのも坐禅会の楽しみの一つでしょう。一眠りはとても気持ちの良いものです。

時間をもったいないと気張って坐りたい方は、いちど視線を正面に向けガッと目を見開いて、再び視線を落として半眼に戻すなど眠気を払う工夫もしてみるとおもしろいと思います。

目を閉じて坐禅をすることは、自我に埋没してしまう可能性もあります。もちろん眠ってしまう可能性もあります。

それを指して「地獄におちる」と古人は言っておられました。

坐禅は、自分自身と向き合い、省みる呼吸です。いつでもどこでもできるものです。

坐禅会では、人生の秋を迎える方が私を含めて多くおられます。

秋は、白秋ともいわれます。人生の経験の中で黒いものを溜め込むこともあります。

ぜひ、日頃から坐禅を生活に取り込む工夫をして心を余計なもの何もない白にもどすチャレンジをしていきましょう。

皆さんの活発なご意見ありがとうございました。

以 上

注)「風・喘・気・息」の擬音表示などは、足立大進仏心講話集*から抜粋させて貰いました。

*春秋社「もう、死んでもいいのですか、ありがとう」、<末期の一呼吸>

蛇足) 皆さんのご意見でもっとも多かったのは、呼吸：調息でした。竺園寺 HP、和尚さんの「戯言」のうち、「坐禅」を改めて拝見しましたが、その中でも、全面、呼吸について触れられています。どうぞ、ご参照ください。

私には、厳しい修行も悟りも無理ですし、姿勢も呼吸法もままなりません、コロナといい、日本、世界の各地を襲う気候危機災害や争いといい、無常、不条理が溢れる現実への怒りや恐れなどの心の騒ぎをひととき離れ、**ほっと一息吐いて「我」を預けることのできる、日常における「句読点」(7月に引用した細川師のお話にあった「人生が文章だとしたら坐禅は句読点」から)**が、私にとっても坐禅か、と腑に落ちるこの頃です。

(文責 中村彰利)