

緑陰坐禅会 (その1)

第17回緑陰坐禅会について

6月25日と26日の2日間、松戸の栄松寺で行われました「緑陰坐禅会」は今年で53回目になりました。

2020年にコロナでやむなく中断しましたが昨年、従来の1泊2日の日程を半日の坐禅会を2日間に渡り開催することになりました。

53回ですからゆうに半世紀以上にわたって続けられてきたわけです。これほど長期間承継されてきた坐禅会は、全国でもそれほど多くはないのではないのでしょうか。「緑陰坐禅会」は松戸の万満寺、栄松寺と竺園寺の住職と各寺坐禅会の参加メンバーがこの時期に集合し「坐る」のが恒例です。

当初は2泊3日だったそうですが、やがて1泊2泊として初日の朝に集合、誦経・朝課に始まり、午前と午後の茶礼、齋座(昼食)、薬石(夜食)、就寝、粥座(朝食)をはさみ、老師の提唱を含め計23炷を坐りきるのがコロナ前までの慣例になっていたのです。

昨年に前述の通り日程を短縮し開催の運びになったのです。さらに今回は提唱の後に予定されていた坐禅2炷を、直日の万満寺の和尚様の計らいにより、法話と参加者からの質問の時間に振り替えて頂きました。

坐禅にあたっての貴重な教えや助言を順不同になりますが、以下に報告します。

最初に、直日を勤められた万満寺の和尚様のお話にあった坐禅会の作法、心構えなどの教えと助言を下記します。

<作法は威儀をもって行う> 本堂や書院で坐禅を行う場合もそこを坐禅堂と見立て、出入にも単布団に就くにも、合掌・礼・叉手(シャシュ)・歩行などひとつひとつの動作を「形」に則してメリハリをつけて行くと自然と「こころ」もこもり、また見た目にも美しく気持ちのよいものになります。「形」は古人が考え工夫を重ねたうえで今日に到ったものです。ともすると「心」さえこもっていれば「形」はよいと考えがちですが、「形」は、長い時間をかけて「こころ」を顕現させたものなのです。

ですから、「形」を調べてこそ「こころ」が顕現し易いことに留意して下さい。ただし、宗派やお寺によって少しずつ合掌や叉手(シャシュ)の位置が異なることもありますので、そこはこだわることなく、場に従うことも大事です。

例えばお焼香の回数や線香の本数が宗派により異なるのも同様です。

因みに坐禅堂への入室は、敷居の前に立ち止まった後に、まず左足を堂内に運んで次に右足を左足にそろえ、深々と一礼をしてから合掌して自分の単布団の前に進み、そこで同じく深々と立礼して席につきます。

「深々」という威儀の「形」が「こころ」を顕わしているのです。

お堂を出るときは、単布団の前で立礼し今度は叉手で敷居まで進み堂内に向きをかえ右足から敷居の外に踏み出し次に左足を右足にそろえ合掌・一礼して退出します。

叉手当胸と言われますが、胃のうえで揃えるのが楽なようです。

進むときは左足から、退くときは右足から「左進右退」(サシウタイ)をお忘れなく。但し皆で行動するときは、礼は不要です。

<坐相を調える> 「坐る」には坐相が大事です。耳と肩を結ぶ線が腰まで一直線にならんでいるか、腰骨がたっているか、首が前に突き出していないか、坐禅会などではお隣同士で確認するのもよいでしょう。正しい坐相があって正しい呼吸ができます。「坐相」が崩れていては正しい呼吸がかなわず、従って「坐禅」になりません。

また後刻時間を取って頂いた質疑応答の場において、「坐禅に入って集中しようとするが色んな思いや考えが浮かんでくるが、どうすればいいか」という坐禅会メンバーからの質問がありました。これに対して回答は「そうして浮かんでくる想念を、『車窓』の風景として次々飛ばすに任せておけばよい」というものでした。

<柔軟体操の勧め> 結跏趺坐は、もちろん、半跏趺坐も股関節を柔軟にしておくことが坐禅の姿勢を楽に保つうえで肝要なので、お風呂上がりでも体がやわらかくなっているときに柔軟運動(腰をおろして開脚し左右の足首にむけて頭・両手を伸ばすなど)で体をほぐすと効果があります。また、年を重ねると一番衰えるのが大腿部とすねの筋肉で、そのため日常の生活で転びやすくなったりするのですが、ひとつの方法に三拝の「拝」を試されてはどうでしょうか。三拝はお釈迦様を敬う作法として、跪いて額を畳につけ、両の掌を返してお釈迦様の御み足をお受けすることの意ですが、立ち上がる際に掌でなく拳を真っ直ぐ畳にたて一気に立ち上がるようにすれば、手首を骨折するようなこともなく、日常の運動に採り入れれば大腿部や脛の筋肉を鍛えるのにもいいのではとのことでした。それとお尻の括約筋も大事ですわりながらキュッと締めると丹田の在りかがイメージできるとか。お試してください。

(文責 中村彰利)

緑陰坐禅会 (その2)

第17回緑陰坐禅会でのお話

<法話> 臨済宗のお葬式でお坊様が「喝！」と大きな声で発せられるのを聞いて驚かれた経験のある方がおられるかもしれません。

唐代、中国臨済宗の祖である臨済義玄禅師のお言葉を集めた「臨済録」には、お弟子さんの僧侶(に限りませんが)との問答において繰り返し「喝」される場面が出てきます。後に「臨済の喝」と称せられ、「喝」には4種類の「喝」があると説かれています。

私が道場での修行の後、竺園寺に帰参して間もないころ、前のご住職である師匠から「お経は、道場で十分習っただろうから、葬儀でとても大事な『喝』をやってみなさい。」と言われました。

『喝』『喝』『喝』と昼過ぎに始まって夕方まで、喉が枯れるまで「喝」を叫びました。師匠から言われたのは「頭が真っ白になるような心を込めた『喝』をやりなさい。」と言うことです。

「頭が真っ白になる」ということは、口とも非とも、好きも嫌いも何も思わない状態です。鈴木大拙氏は、「無分別」の重要性を説かれています。

「頭が真っ白」とは「無分別心」になることではないかと思っています。「無分別」とは選ばない事です。葬儀で「無分別」な「喝」をするということは、故人の人生を、生き方を頑な心で善悪を言うのではなく、人だれにでも本来具わっている柔らかな心で受け止めることだと感じています。

4種類の「喝」の一つは、出会った相手の力量をはかる意味があります。

日常使う「挨拶」という言葉も、元は禅宗から来た言葉で、2文字とも同じく相手がどんな人物か、相手の力量をはかる意味をもっています。つまり「喝」の一つの意味は挨拶の意味があるのです。

「挨拶」以外では、獅子が獲物を狙わんとする「喝」があります。

また、人としての格の違いを分からせる「喝」もあります。

そして、一番大事な「喝」は、何の用(はた)らきもない「喝」です。

葬儀での「喝」は、これではないかと考えています。

それでは葬式での「喝」は亡くなられた人に向けて発せられるものでその「喝」の種類、「心」はどこにあるのでしょうか。

私は、「亡くなられた人に対して私も頭を真っ白にしてあなたと対面するように、どうぞあなたも頭を真っ白な頭にして下さい、好きも嫌いも口も非もありません、真っ新になって下さい。」と呼びかけるつもりでしています。

「無分別」とは、まるごと受け入れる事です。まるごと受け入れてお互いの思いをすり合わせていく、そんな「挨拶」を平常からしていきたいものです。

<坐禅会メンバーからの質問> 以下はメンバーの質問に答えて頂いたものです。

- ・お釈迦様以外にもたくさんの仏さまがおられる訳は？ 仏教がインドから諸方に広がり流布されていく間に、その地方で元来崇められたり恐れられたりしていた土地神をいたずらに排斥せずに「位」を与え仏教に包容してきたことや、時代を経るにつれて仏教の中でも色々な考え方が生まれ、その教えを様々な「仏さま」に託して生まれてきたことで今日に伝わってきたと言えます。

仏教は決して現世利益を唱えるのではありませんが、それぞれの思いに従って、こだわらない心で諸仏に手をあわせることが大事と思います。他力本願も自力本願も、出発点が違うだけで登ろうとする頂は同じだと考えます。

- ・公案・参禅、老師？ 道場の修行にはいつて誰もが参禅して公案をもらえるわけはありません。道場での日々の生活、精進を認められて初めて参禅を許され、最初の公案が与えられます。この最初の公案には「趙州無字」(ジ ョウシュウムジ)あるいは白隠禅師の「隻手音声」(セキシュオウジ ョウ)がよく与えられますが、これを通過するのが至難、ハネ返されては挑む、何度もハネ返されてまた何度も挑むのだそうです。さてこれを通過しても次の公案、それを通過すればまた次の公案・・・と続くのだそうです。公案には正答があるかと言う質問には、ない、あえて言えば師に認められれば、それが正解です。ところで老師になるには？との質問がありましたが、別に試験があるわけではなく、師をはじめ、自他共に力量が認められて初めて老師と呼ばれることになると思われます。

- ・その他： 提唱の講義中の「一切を空である、と思ひ込む断見」についての質問があり、反対に「常に存在するものがあるとする常見」と同じく誤った考え、と補足の説明がありました。また提唱の内容がすべて理解できなくても十に一つでもハッと心に来るものがあれば、そのことが大切との助言もありました。その他、散骨とお墓についての質問については子や孫のいらっしやらない方には散骨も選択肢かもしれませんが、そこに行って手を合わせれば、その人に会えるよすがともなるお墓は大事にしたいと思います。また家族と前もってよく相談することが重要、との助言がありました。書き漏らした点があるかもしれませんがひとまず擱筆します。

末尾ながら、お世話になりました栄松寺、ご住職並びに寺奥様、また同寺坐禅会スタッフの方ならびに万満時、竺園寺の両ご住職に厚く御礼申し上げます。

以上 (文責 中村彰利)