

■ 住職戯言



坐禅

坐禅

(1) 坐禅とは何をする事なのか

「興禅大燈国師遺戒」に己事を究明するとあります。自分を知ることが、坐禅のはたらきの一つであり、五感を使って、自分を感じ取る事に集中することです。

六祖壇経に「外(ほか)、一切善悪の境界(きょうがい)に於いて、心念起こらざるを名づけて坐と為す。内(うち)自性を見て、動ぜざるを名づけて禅と為す。」とあります。

自分を知るために、自分を見るわけですから、冷静に見なくてははいけません。自分を取り巻く状況で、起こる様々な事を、善悪をつけずに、好悪をつけずに見ることを、坐と言います。そのように見ながら、自分の心がどのように変化していくかを、その心の変化にひきずられずに静かに見ていくことを禅と言います。

つまり、瞬間瞬間の自分の心の変化を、もう一人の自分が、静かに観察していくのです。それは、集中によって可能になるのです。その集中を引き起こし、持続させるのが、呼吸なのです。

そして、その呼吸を意識するのに役立つのが、吐く息の際、心の中で、数を数える、数(す)息(そく)観(かん)なのです。

(2) 坐禅によってどうなるのか

坐禅によって、集中しながら、心を見つめていると、禅定という状態に、徐々に近づいていきます。

六祖壇経に「外(ほか)、相を離るるを禅と為し、内、乱れざるを定と為す。」とあります。

自分を取り巻く世界のすがた、かたちにとらわれないことを禅と言い、心が乱されずに安らかであることを定と言います。

世界の様々な変化の中で、右往左往し、泣いたり笑ったりしている自分を、静かに安らかな心で見つめている自分がいるのです。

(3) 何をするのか

- ①吐く息を身体全部で感じ取ります。吸う息を身体全部で感じ取ります。
- ②身体全体を静めながら、息をゆっくり長く吐きます。身体全体を静めながら、息をゆっくり長く吸います。
- ③心の動きを感じながら、息を吐きます。心の動きを感じながら、息を吐きます。
- ④心の動きを静めながら、息を吐きます。心の動きを静めながら、息を吸います。
- ⑤世界の動きを感じながら、息を吐きます。世界の動きを感じながら息を吸います。
- ⑥世界の動きの中で、自分の心がどう動くかを感じながら、息を吐きます。世界の動きの中で、自分の心がどう動くかを感じながら、息を吸います。
- ⑦世界の動きをありのままに受け入れ、その中で自分の心の動きをありのままに受け入れながら、自然に呼吸をします。

(4) 詩

「今」坂村真民

大切なのは
かつてでもなく
これからでもない
一呼吸
一呼吸の
今である

(5)

一呼吸を何も考えずにできるようになれば、いいのです。何も考えずに、その一呼吸を静かに深く見つめられれば、それでいいのです。

一呼吸が、おろそかにならず、ゆったりと楽しめるようになれば、今その瞬間にしっかりと生きているということなのです。