

白雲片片

第七回

坐禅について

今回は一度、古則のお話を休みまして、坐禅について書き記してみたいと思います。

人間は地球上で最も頭脳が発達した生物であり、爆発的に高度な文明を築き上げてきました。過去に勃発した紛争も現在進行中の紛争も人間の頭脳の発達が原因であると言えます。

祖師方は、人間は普段、他の生物と比べて頭脳に頼り過ぎてしていると注意されています。それは、頭の働きに頼り過ぎると、ちよつとした考え違いや認識違いで現実と頭の中で差異が生まれてしまい、それが苦しみの原因になることが判明しているからです。

現実には様々な事情が複雑に絡まり合つて構成され、更には一瞬も止まることなく移り変わつていきますから、頭脳や理論に頼つて現実を完全に捉えきることとは不可能と言えます。

歴代の仏祖は理論を非常に大事にされ多くの著作を残されています。ただ、決して經典や祖録を読んで理論的に解釈することだけを法孫に勧めておられるからではないでしょう。理論を残すことで法孫の指針となることを願つたためであり、そして実践することできなからその通りにいかないことを体験し、現実を知り、人間の頭の中と現実とは随分差があるということを知つてもらいたいからではないでしょうか。

現実を理論や言葉で表現することには限界があります。現実を説いている仏教哲学が難しい原因はそこにあるのではないのでしょうか。

釈尊は成道後、まず四諦の理論を説かれていますから、理論を軽視されていたわけではないようです。むしろ冷静に理論的に物事を解釈し整理することを重要だとお考えではなかったのでしょうか。そうでなければ今日まで様々な教えが伝わるはずがありません。そして同時に

坐禅をはじめとする「行い」についても勿論重要視されていたはずですから、仏教は理論的な解釈と実践の両方が大切な宗教であると言えます。

釈尊は成道後、悩みの一つも浮かばないような超人になつたと信じるならば、それは仏教を誤解する原因になります。釈尊は、あくまでなるべく現実を受け入れられるような自分を常々維持することが肝要であると主張され、現実と自分を極力一致させるために最適な方法として坐禅を伝えられました。

釈尊を始めとする祖師方の偉大な功績によつて今日に至つても尚、全く同じ方法で坐禅ができることに対しては誠に感謝の念に堪えません。

筆者は高校在学中だった十七歳から社会人として働いていた二十代の半ばまで、自分の理想と現実の大きな差に苦しみました。それは「自分は何のために生きるのか」という、進路に迷つていた十七歳の時の素朴な疑問から始まつたと覚えていきます。

当時は何かに打ち込みたいという気持ちを持ちながらも、自分の人生を何に費やせばいいのかが分からず、漠然とし

た毎日を送っていました。寺院で育ち、大学に進学し、本山に安居してからも仏に背を向けてばかりいました。その間、人生の足しにはならないかと思ひ、他の哲学や思想を追求したりもしました。しかし結局頭の中だけが大きくなり、その上、現実の中で何もしようとしないうちに自分を受け入れられない日が続き、自分という存在もこの世界自体も何の意味もないのではないかと何度も結論付けようとし、一つも解決策を見出すことができませんでした。充実感がないのを他人の責任にし、批判的になり、厭世的な気持ちが強くなる一方でしたが、たまたま仏の教えに目を向ける機会を得て、今までの自分は間違っていたと気が付き、方向を見出すことができました。その時の嬉しさは今でも忘れませんし、艱難辛苦を乗り越えて現代に教えを伝えられた仏祖に対し頭の下がる思いを禁じ得ません。そしてそれらの体験は仏教を信仰し、優れた教えだと確信するための貴重な素地となってくれました。

脚と手を組み、腰骨から頭の先まで真っ直ぐに正すことによつて上半身の骨格と内臓の位置、神経の伝達が正常にな

ります。そしてそのままジツとして頭脳に頼るのをしばらく放棄することが人間にとつて非常に良い効果があると積尊は発見されたようです。

坐禅の最中、考え事をしたり、色々な思いが浮かんでくることがあります。人間には自分でも気付かない深層心理等があり、普段は抑圧されているものが坐禅中に浮き上がり解放されることがあるようです。積極的に考え事をせず、浮き上がってきたものは気にせず放つたらかしくするのが望ましいようです。

また、無念・無想といったことを目標にしたり、坐禅中に呼吸の数を数えるのは積尊の教えではありませんし、実際にやってみましたが重要なことではないと感じました。さらに、わざと目を細めたり意識的に呼吸を整えようとする必要も無いようです。目は普通に開くのが好ましく、呼吸は可能な限り鼻で行い、それも普通にすれば自然と整います。さらに、腹式呼吸をするようにという説があるようですが、積尊はそういう指示をされていませんから全く参考にする必要がありません。坐禅中は不必要なことを一切やらないことが望ましいです。

そして最も重要なのは正しい姿勢を維持できているのかどうかだと思われ

ます。

積尊は二千数百年も前の方ですし、道元禪師、瑩山禪師ですら七・八百年も前の方ですから、坐禅が骨格、筋肉、内臓、神経系等にどういった影響を及ぼすかということについて細かいことは御存じなかつたでしょうけれども、坐禅という行為が人体、延いては生活全体に非常に良い効果があるということだけは当然ご存じであつたでしょうし、それを確信され積尊を信奉されていたからこそ必死に伝えていこうとされたのだと思います。

例えば坐禅中、どうして鼻で呼吸をするように指示されているのかと言いますと、人間の体は鼻で呼吸をすると空気中のホコリや雑菌などの多くが自然に「ろ過」されるようにできています。逆に、口で呼吸をすると空気中の雑菌や異物を直接吸い込むことになり、鼻で行うことと比較して人体への影響は良くないと言えます。勿論、積尊がホコリはまだしも雑菌をどうこうと思われて鼻でするよう勧められたということ

ではなく、様々な方法を試された結果、どうも鼻で呼吸をした方が好ましいようだと思付かれたからだと思ひます。

仏教の大原則に「性相不二」というものがあります。「性」は「精神・心・魂」といった見えない部分、そして「相」は「肉体・外見」といった見える部分を指します。「不二」は「二つではなく一つである」という意味ですから、精神と肉体は一つのものであるということですが、生活の上では便宜上、二つに分けていますが、実際はたった一つのものである、というのがこの世の実態です。そして坐禅の話をするには「性相不二」という言葉がとて役立ちます。

姿勢（相）を正して坐ると、肉体と不二（一つ）である精神（性）も同時に正され、肉体が正常になり、精神が正常になり、判断が正常になり（智慧）、現実を正しく捉える事ができるようになり、行いが正常になる、というのが坐禅の理論的な説明になります。

さらに、坐禅は姿勢を正した状態をしばらく続けるため、なるべく毎日行うとその姿勢を維持するために必要な筋力を身に付けることができます。普段、前

向きに姿勢が崩れる人は背筋が弱っている可能性が有ります。また、腹筋が弱いと腰痛に繋がることがあり、様々な原因で崩れた姿勢が人間に良い影響を与えることは無いと言えます。

性相不二を元にすれば、普段の姿勢（相）が悪ければ、精神・心・魂（性）にも悪い影響があることは自明の理です。延いては感情の起伏から行動の細部にわたるまで影響があることは十分に有り得ます。日常生活の中で、自然に坐禅中のような姿勢でテレビを見たり考え事をしたり食事を摂ったりしている人はまずいけません。坐禅の姿勢は、わざわざやらなければ成りえない、偶然その姿勢になったというような類のものではありませんが、坐禅は自分の意思で時間を設けて場所を確保してやらなければその恩恵を受けることができせん。

ただし、坐禅は完全無欠の聖人を作り上げる方法ではないようです。坐禅を毎日行つたとしても物忘れや失敗はなくならないと思ひます。なぜならそれらは人間の正常なあり方の中に入つていすから・・・。

歴代の仏祖は坐禅しか伝えておられないわけではありませんが、坐禅さえしておけばそれで僧侶として事足りるということではないのはご周知の通りです。

「参禅は身心脱落なり。焼香、礼拝、念仏、修懺、看経を用いず。祇管に打坐するのみ」というのは如浄禅師が道元禅師に仰つた言葉です。如浄禅師はここで、焼香、礼拝、念仏、修懺、看経をしてはいけない、やる意味がないということをお仰つておられるのではないと思ひます。なぜなら、如浄禅師も道元禅師も焼香、礼拝、念仏、修懺、看経を行われていたことは明白な事実だからです。人にはやるなど言つておいて自分たちはやる、というような方々ではないでしょうから、この部分は、釈尊と同じ体験をしたいなら坐禅を最も優先的に行いなさいという解釈が適切でないかと思ひます。

焼香、礼拝、念仏、修懺、看経以外にも、今日の寺院では様々なことが行われていますが、決してそれらを行つてはいけないという結論にはならないと思ひます。釈尊入滅後、時代と場所を経るに従つて各地の祖師方が仏事として加えられていったものが伝わっているのだ

すから、寺院を運営する上で欠かせない、宗教行事として欠かせないと思われるものは各人の判断で行われるのが好ましいのではないでしょうか。ただし、坐禅が一番手っ取り早く釈尊と同じ体験をする最も正統な仏事であることは疑う余地がありません。

坐禅を行い正常化された自分は、あたかも鐘を叩いた後に音声が響いてしばらく余韻が残るが如く、坐禅後もその効果がしばらく続きます。また、鐘の音が時間の経過と共に消えていくことと同じく、坐禅と坐禅の間隔を空け過ぎるとその効果も薄れていくということが同時に言えるかと思えます。また、何時間も続けて坐り続けた場合、効果が高まるどころかむしろ人体に悪影響があると考えられます。長くてもせいぜい四十分程で一度立ち上がった方が宜しいのではないのでしょうか。いくら毎日坐っていたとしても脚を組んでい以上、痺れるのは人間として当然の事ですし、長すぎると体が硬くなつて苦痛を感じるようになってきます。慣れた人でも苦痛と感じるほど長く坐るのは好ましいとは言えません。

坐禅について一つの問題があります。それは、坐禅をしたくても身体的な事情があつてできない方を仏は度外視しているのか、というものです。

釈尊に直接質問申し上げることができたとするならば、「坐禅ができない事情がある人は、どんな方法でも良いし、できるだけ良いから坐禅をする者を助ければ宜しい、もしそれができない事情がある場合は、誰でも良いので周囲の人がその人の代わりに、坐禅をする者を助ければ宜しい、それは坐禅をする者として一つになつた行いであり、仏法に寄与する尊い行いである」と仰るのではないのでしょうか。坐禅をしたいけれど様々な事情があつてできないという人がいたとしても、その方は、人と人との繋がりを元に坐禅をする人と何らかの関わりを持って仏教に寄与し、坐禅をせずとも釈尊の薫陶を受けることができるはずで。

坐禅に、本来の正常な自分に立ち返るという効果があるとすれば、これは好ましくない表現になるかもしれませんが、例えば犯罪を起こそうと思えばいつでも起こせるような、健全者と呼ばれるよ

うな人こそ坐禅をするべきです。

坐禅のやり方は簡単ですし長くても一回三十分前後で十分ですからそれ自体は全く難しくないのですが、生涯に亘つて毎日行うとなると困難を極めると思われます。坐禅を健康法と見ることもできますが、健康法という見方だけで果たして毎日できるのかというと難しいでしょう。また、今日の寺院状況ですと家族がいる場合、その理解・協力が不可欠な場合が有り得ます。例えば小さな子供がいたり電話がかかってきた場合でも坐禅中はどうすることもできません。どなたにでもそれぞれ事情がありますから、坐禅に限らず身体や環境に応じて行動をとるのがとても大切ではないのでしょうか。

坐禅の功德は筆舌に尽くし難く、人生の方向を大きく転換させるほどの深遠な内容が含まれていると明言できます。祖師方がどうしてこのようなことを伝えようとされたのかと研鑽することは計り知れない価値がありますし、一度しかない人生の非常に有意義な過ごし方であると信じて止みません。