

からだで学ぶ仏教 —無理のない精進—



昨年から都内でイス坐禅の会を始めていきます。講演や法話など、いろんな仕事をいただきますが、そのすべては先方から依頼されて行つてきました。そんな中でこの「イス坐禅」は、私の方から行おうと思つて開催したものです。

お寺の本堂で、座布団の上で足を組んで坐禅をするというのではなく、敢えてビルの会議室で、イスで坐禅をしようと思ったのです。

のでした。数年前に、とある大きな企業の社長と話をしていく中で、考えさせられたことがあつたのでした。その方はお若い頃には熱心に坐禅をなさつたそうですが、さすがに最近は膝が悪くて足を組むことができないというのでした。

そこで、私は、思わず「イスでも坐禅できますよ」と申し上げました。すると、その方は、その「イスでも」というのが気に入らな

円覚347号 目次

横田管長のお話

「からだで学ぶ仏教—無理のない精進—」	1
管長のページ	8
信心ことはじめ⑥	10
明治居士列伝④ / 蓮沼直應	12
熱中症と夏バテの違い / 桜井竜生	16
円覚寺の至宝⑫	20
精進料理レシピ / 藤川譲治	22
佛教の始まり～成道会～ / 横山友宏・由馨	24

表紙・裏表紙写真 / 円覚寺派宗務本所

五
菩
道
一
以
貫
之

円 覚 南 廣



いというのです。

「イスでも」と言わると、どうしてもイスで坐ることが足を組むよりも一段低く見られているように感じるし、大勢の方が坐っている中で、イスで坐るのは隅っこで小さくなつていないと云うのです。

それは、なるほどと思いました。たしかに寺の坐禅会でもイスでも坐れるようになつています。しかし、あくまでも座布団の上で足を組んで坐るのが主流であつて、イスの方は隅っこで坐るようになつているのです。

あまり気にも留めていなかつたのですが、言われてみると、イスで坐る方は、なんとか肩身の狭い思いをするものです。そこで、みんなイスで坐れば問題が無くなると思つたのでした。

そう思つたものの、実際にお寺で坐禅会となると、やはり大半の方は座布団の上で足を組んで坐るのが当たり前となつています。いきなり、お寺でみんなイスで坐ろうというのは難しいものです。

そこで、敢えてお寺を出て都内の会議室を借りて、実際に多くの皆さんのがはたらいいらっしゃると同じような所で、イスの坐禅をしようと思ったのでした。禅はどうでも、どんな形でもできるものです。形にとらわれることははないはずなのです。

それから、やはり禅は日常の暮らしの中にこそあるものだという思いもございます。今土曜や日曜日にお寺で坐禅をすると、いうのは、やはり非日常を体験し味わつてもらうものでしょう。月曜から金曜まではたらいて土日を利用して、お寺で坐禅して

非日常を味わうのもとても良いことです。

しかし、禅は日常の中にあるのではないでしようか。毎日はたらいている仕事場でもできる禅をやってみたかったのです。

私も今までいろんなことを学んで来ましたので、そうして学んだことを皆様に還元するためにも、是非ともやってみようと思つて行つたのでした。

しかし、実際にやろうとすると難しいものです。イスで坐るといふと簡単なことですが、簡単なだけに難しいのです。座布団の上で足を組むのでしたら、足を組むだけに難いへんですが、足を組んだ



だけでも坐禅している気持ちになります。ところがイスに坐つただけでは、坐禅しているという実感が得られません。

紙風船を使つたり、テニスボールやゴルフボールを使つたり、体を調えるために今まで学んできだことをあれこれとやってきました。一年にわたつて毎月一度開催して、その時々にいろいろやってみて、イス坐禅の要領を四つにまとめることができました。

一、首と肩の調整

二、足の裏、足で踏む感覺

三、呼吸筋を調整

四、腰を立てる

この四つなのです。



今や多くの人はデスクワークが多かつたり、スマートフォンを見たりで首が前に出てしまい、肩も巻き肩になりがちであります。そんな状態で坐つても深い呼吸ができません。そこでまず肩や首をほぐすように体操をして、安定させるようにします。

それから、足で地面を押して立つ、そのため足の裏を刺激してゆきます。そうして呼吸をするのは肺ですから肺を、上下、左右、前後ろとそれぞれ広げるよう運動をします。

その上で、腰椎五番を立てる体操をして坐ると心地よく坐れるものです。

あるとき、イス坐禅の会を終えて片付けをしていると、ある方が私に言ってくれた言葉に、こちらが感動したことがあります。その方はご職業柄、移動の多い仕事らしく、

首や肩の関節がほぐれて上半身が柔らかくなると、呼吸が楽になり、重心が下がって心地よく坐れたと感想をいただいたこともありました。イスの坐禅を研究しているうちに、坐禅の本質が何かが少し分かつてきました。形ではなく、やはり上半身がゆつ



たりとして、しっかりと腰が立って、ゆったりとした呼吸ができて、心が静かに落ち着いてくることです。

このイスの坐禅を研究することで、修行道場でも応用できるようになりました。かつては、畳の上で坐つたことのない外国の方に、いきなり正坐や結跏趺坐という正式の坐禅の足の組み方をさせるのは無理だと言わっていました。それは苦痛を与えるものでしかありません。しかし、今や外国の方だけでなく、日本で生まれ育った人でも、畳の上に坐るという習慣がないので、いきなり正坐や坐禅で足を組むのが難しくなっているのです。

無理に足を組ませると膝や腰を痛めることがあります。無理なく足を組めるように

するには、時間をかけて股関節などをほぐしてゆく必要があります。そんなときには、イスの坐禅を併用するといいことが分かりました。やはり無理のない精進でないと長続きしません。

それから今年始めたのが布薩の会であります。一般の方々と毎月、仏さまの名を唱え、戒の条文を唱えて礼拝を繰り返します。もともとお寺では月に一回、新月と満月の日に、佛教徒として守るべき戒の条文を読み上げて反省する儀式がありました。これを「布薩」と言います。修行道場では毎月二回、百回の礼拝をしながら行っています。それを一般の方々向けに、礼拝も二十七回にして戒を現代語訳にして読んでいます。「すべてのものを慈しみ、はぐくみ育て」「人

のものを奪わず、壊さず」「すべての尊さを侵さず、男女の道を乱すことなく」「偽りを語らず、才知や徳を騙ることなく」「誠無く言葉を飾り立てて、人に詫^{へつ}い迷わさず」という戒を唱えるのです。

それも礼拝を行じながらですから、一層からだに染みわたつてくるのです。良き教えを学ぶことは大事ですが、やはり仏道はからだで実践することが重要です。

無理にからだを痛めるようなことはよくありません。無理なく長く精進してゆくことが大切です。イスでの坐禅や、現代の布薩など、最近始めたことは、まさに「からだで学ぶ仏教」なのであります。講演や法話などと共に継続してゆきたいと思っているものであります。