

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (41) 座禅するだけで良いか

最初に座禅の勧めを述べたい。世の中において、禅宗以外でも瞑想が心の安静を得るのに良いと推奨されている。ただし、その座り方とか目を開けるとか閉じるとか、心の持ち方などは様々である。私は、禅宗の座禅が、釈迦以来の長年の経験に基づいているし、私自身も三十年以上も座禅してきた経験から推奨したい。

座禅の効用としては、第一に、穏やかな気持ちになれることである。これは、医学的にも立証されている。例えば、東邦大学医学部の有田教授が言うように、心身を「すっきり爽快にする」セロトニン神経の働きが高まる。そして、セロトニンが出ると姿勢を正す筋肉が活性化して、姿勢を良くする。また、有田教授も指摘しているが、禅の高僧が座禅している時の脳波を調べると、穏やかな気分の際に出る $\alpha$ 波が多く出ている。また座禅により、ノイローゼ患者の治療効果を高めている事例も報告されている。

第二の効用として、煩惱で苦しんでいる時に、座禅すると前述した心の効果とともに、座禅の身体的苦痛も相まって、煩惱の苦痛を著しく緩和することができる。人間は不思議なもので、心に大きな苦痛がある時に、身体的に苦痛があると、注意が身体的苦痛に移り、心の苦痛が薄らぐのである。これは、深い悲しみとか、怒りの時に、頭を壁に打ちつけたりする人がいることにも表れている。

第三に、座禅中は、意識が非常にさえているのであり、この意識がさえるということが、日常における苦痛を意識することに寄与するのである。すなわち、座禅することは、しっかり意識することの練習となる。

第四の効用は、最大のものであるが、座禅の身体的苦痛が、苦痛を味わい噛みしめ更には強める修練に良いことである。以下にも説明するが、座禅には心

身のきまりがあるが、これを行うことは、一般人には、かなりの苦痛を伴う。これが、苦痛をじっくり味わい噛みしめ更には強める修練として適しているのである。

これを歌にすると、

## 座禅して 足の痛みと 整息と 正しき姿勢は 苦痛の修練

となる。

整息とは、次に説明するように、息を整えることである。

座禅の方法であるが、禅の宗派により多少違うが、大同小異である。まず姿勢であるが、やや厚目の座ぶとんを一枚敷き、その上にもう一つの座布団を二つ折りにして重ねる。そして、その二つ折りの座ぶとんの上に腰を下す。一方の片足を他方の片足のももの上に置き、他方の片足も同様に一方の片足のももの上に置く。これを結跏趺坐という。最初は、足が痛くて、両足ともももに上げることができないのが通常である。従って、一方の片足だけを他方の足のももの上に上げるだけで良い。これを半跏趺坐という。

そして、手はひざの上に軽く組む形となる。これは、結局は、よく見られる釈迦の仏教の形である。そして、背筋を思い切り伸ばす。これは、人により結構難しい。私自身、座禅を自己流で始めて十年くらい経ち、やっと座禅もそれほど痛くなくなった時に、禅寺へ座禅会に行ったら、「そんな曲がった背筋では、何年やっても効果はない」とこっぴどく叱られた。よほど私の姿勢は良くなかったのであろうが、自分では気が付かなかった。そこで背筋を思い切り伸ばしたら、相当な苦痛が戻ってきた。従って、座禅の正しい姿勢を見てもらうために、一度、禅寺の座禅会に出席して、自分の座禅の姿勢の助言を受けた方が良い。

次に、呼吸の仕方であるが、息を静かに吐き出し、腹の底まで空気を出し切るのである。出し切ったら、自然と元に戻るように息を吸い込むのである。こ

これは腹式呼吸なのである。よく腹式呼吸というと、できるだけ息を吸い込むように勘違いする人がいるが、これは逆である。座禅の時間は二〇分以上一時間くらい座っているのである。

次に、座禅の時の、心の状態であるが、宗派により、無念無想を心掛けるものと、公案といって禅の指導者から与えられた問題を考える方法とがある。禅寺で正式に修行する人は別として、一般人には、前者の無念無想が良い。

無念無想というのは、文字通り何も考えないことであるが、通常の人には、無念無想は難しい。

そこで、姿勢を正しくするように意識し、前述の呼吸法（整息）を守るように注意を向けるのである。

しかし、それでも雑念とか、足・背筋の苦痛とかを意識してしまうのである。従って、この座禅中の心の在り方について、重要なことがあるのである。禅宗では、「只管打坐といい、余念をまじえずにひたすら座禅をする」というのであるが、これは一般人にはむずかしい。従って、煩惱解脱の道は、雑念・煩惱・身体的苦痛を追い払わずに、それらをしっかり意識し更には強め、そして丹田に注意を向ければ良いのである。丹田に注意を向けると、雑念等が生じにくくなるのである。それとともに、セロトニンもよく出る。

従って、座禅中には、雑念等が生じたら、「悩み解決法」、できれば「悩み逆療法」を行い、それらが緩和・消失したら、「丹田法」を行うという繰り返しをするのである。

そして、雑念・煩惱・身体的苦痛を意識することによってこそ、座禅が苦痛を味わい噛みしめ更には強める良い修練の場となるのである。すなわち、「悩みの三療法」を行う良い修練の機会となる。このあらゆる意味の苦痛を意識して座禅するのと、ただ座禅するのでは、相当の差があるのである。ただ座禅するだけでは、多くの人には効果が薄いのである。これが、私の三十有余年の座禅の経験からの体得である。

別項で、椅子式瞑想法を説明したが、世の中には、身心を整える方法として、各種の瞑想法がある。これについても座禅と同じであり、姿勢を保つ苦痛、雑念の苦痛とかが存在する。その苦痛に対する心の在り方が問題なのである。苦痛をしっかりと意識して噛みしめ味わい更には強めねば、効果は薄いのである。

このように、苦痛を意識して噛みしめ味わって座禅すると、逆に、苦痛が薄まって、心の安らぎが身体全体に広がるのである。座禅は、それ自体が悟りの状態であると言われるが、このように苦痛を味わって座禅することが、悟りの状態を実現するのである。ちなみに、三十年来、座禅を修練している私は、最近、座禅中に恍惚とした気持ち良さを覚えるのである。