

朝をひらく

背筋をのばして、あごを引いて、呼吸を数えて……。古典的な坐禅は形から入る。なぜ背筋を伸ばさなければならぬのか、呼吸に注目するのはどうして、と深く問うことはなかった。

3年前より毎月自坊で夜の坐禅会(夜坐の会)を開くようになり、坐禅が海外ではどのように捉えられているのか、興味をもった。なぜ海外か、ここがポイントである。

掛け軸を例にしよう。自坊の客間に漢字1字の掛け軸がある。今までにこの墨跡を読めた人は一人もいない。宇宙の「宇」

坐禅を科学する

永田 円了
真国寺住職



なのか、安心の「安」なのかと、あれこれ思案するのがいいのである。簡単に分かつては深みがない、というのが日本文化の特徴なのである。

しかし海外、特に西洋文化では逆に分かりやすさを求める。意味が分からないと、興味も湧かない。なぜ背筋をのばすことが大切なのか、彼らは問い、答えを求め。

頭部を背骨でしっかり支えることによって、周辺の筋肉を弛

緩させ、リラックスした身体の状態を長く保つことができる、と理解する。呼吸に注目することで、今を生きている感覚をつかむ。なぜなら、呼吸は今生きていること一番分かりやすい証しだからである。

極めつきは、坐禅の目的である。古典的な解釈は、「只管打坐」、目的なぞ考えない。頭を空にして、ただひたすら坐る。作法通り坐り究めると悟りが開かれると。

西洋の彼らはまず目的から入る。何事も目指すものがないとやる気も失せる。目的は何でもいい。たとえば人に対する共感能力(EQ)を上げたいならば、頭は空どころか、身体中のエネルギーでいっぱいにする。

目的から入る西洋人

大切にしたい人を1人ずつ思い浮かべ、その人の幸せを心から願う。この心の状態を彼らは、「マインドフルネス」と呼ぶ。リラックスして、しかも隙のない状態を保つことができるなら、坐り方にはこだわらない。形よりも内容、世俗を離れた出家より生身の実生活での心の豊かさを求めるのである。

坐禅も科学の一部になってもよいと思う。それまで不思議の存在だった医学が19世紀以降、科学の分野になったように。医療の神秘的要素は取り除かれ、分かりやすく説明可能な医学が人々のアクセスを増やした。

今日坐禅は日本文化も宗教も超えた世界のもの。もっと分かりやすく、目的指向を明確にしたなら、坐禅の果たす役割は計り知れない。坐禅も進化する。