

まずは現地へ

人事教育コンサルタント 鷹取 澄

7

坐禅を組んでみる

土曜日の朝九時、八王子市片倉、松門寺。

流しや冷蔵庫のある、台所のような部屋に集まったのは、三〇歳から五〇歳代の男性ばかり六人。摂心と呼ばれる一泊二日の坐禅会の始まりである。服装はまちまち。作務衣というのか、和服にもんべといった格好から、普通のズボンにシャツ姿まで。部屋の壁に「摂心心得」とあるので読んでみる。

一、摂心は四六時中、また如何なる場所においても必ず無言で行うべきこと

二、止静（坐禅の始まる時間）の五分前には着座のこと

三、他の修行の妨げとならないよう、大きな

物音を立てたり騒々しく歩かないこと

四、体の具合が悪くなったときには、必ず係の者に申し出てから休むこと

そうか、二日間、坐るだけではなく、ものも言わないのか。さつきからおかしいとは思っていた。普通の研修会なら、ここでもや

ま話の一つもして、お互いに知り合い、二日間よろしくとなるころなのだが、まるでそうではない。集まっても挨拶をするわけでも、自己紹介をするでもなく、皆、黙然と坐っているその理由がわかった。べつにお互いを無

視するわけでも、ましてや敵視するわけでも

ないが、個の内側に向き合うのが坐禅なのだ

とすると、周りとのコミュニケーションは、さしあたり不要、あるいは邪魔ということになる。要するに個なのだ、個の問題なのだ、

当たり前のことに気づく。

任職から、以下では老師と呼ぶが、いくつか注意があり、部屋割り、食事の準備、片付けの当番が決められ、自分の部屋に持ってきた荷物を置くと、九時二〇分、一回目の坐禅の始まりである。

快適な空間と柔軟な作法と

この寺には、本堂につながった立派な坐禅堂がある。中央に仏像、その周りに三六席ほどであろうか、坐る場所が設けられている。薄暗く、しかし、空調が利いていて心地良い。坐る場所は、床から一段上がって壁沿いにしてつらえられた、幅一・五メートルくらいの畳敷きの廊下のようなスペース、「単」と呼ぶ一人ひとりの場所には大きな分厚い座蒲団、その上に丸い固めのクッションのような座蒲。この丸い座蒲に尻を乗せ、座蒲団に座って壁



に向き合う仕組みである。

板敷きの縁側にでも坐るのか、さぞかし足が痛いだろう、そろそろ蚊も来るかもしれないと思っていたが、意外に快適な空間である。「正法眼蔵」第一一坐禅儀に「坐蓐あつくあるべし」、また、「蒲団をしくべし」とある。座蒲団は分厚くせよ、クッションを尻に当てよということである。「冬暖夏涼」ともある。できるだけ居心地良くして坐禅をするという考え方であることに、少々驚く。坐禅という行、行というところにも耐えてというニュアンスを感じるが、どうもそうではない。物理的、肉体的には心地良い環境を作り、そういうことには気を散らさずに、本来の目的に集中することなのだろう。意外に合理的である。ついでに言うと、道元の著した『正法眼蔵』という本は、いわば当時のマニュアル本といった側面ももっているようだ。一三世紀に書かれたものだから文章そのものは読みにくいにせよ、深遠なことばかりが書かれているわけではない。坐禅の仕方なんて、事細かく全部書かれている。これも意外な発見であった。

さて、坐る。作法がある。又手しゅてといって、左手を親指を内側にして軽く握り、その上に右手を重ねて、手の甲を外に向けてみぞおちのあたりに置く、手をこうやって廊下の左側を歩いて、坐禅堂へ向かう。部屋の出入りは入口の左端を、入るときは左足から、出るときは右足から。自分の単まで来たら、単に向かつて合掌し、さらに右回りに反対側を向いて合掌、座蒲団や座蒲を整えて、座蒲に尻を

落とす、その時、坐る場所の縁の板敷きの部分に体が触れないようにする。ここは食物を置いたりする場所だからである。履き物を縁下に納めて、体を半回転させて壁に正対し、結跏趺坐びつかにふざ、あるいは、半跏趺坐する。手は、右手を手のひらを上にして置き、その上に左手を同じようにして重ね、両手の親指が触れ合うようにする。法界定印ほっかいじょういんという。体を何回か揺すって体勢が整ったら、背筋を伸ばし、目を半開きにして、坐禅に入る。

と文章にするとややこしいようだが、一度覚えてしまえばそんなに難しいものではない。

それに作法といっても、形は形であり形ではない。絶対に作法どおりやらなくてはいけないということでもないようだ。私はたまに左足が悪い。だから結跏趺坐も半跏趺坐もできない。そう告げたら、老師は「椅子を持ってこようか」と応じた。そうもいかないので、結局、片足を投げ出し、もう一方を胡座をかくように折って座ることにした。作法は、守らなければならぬルールというよりも、その順序で行ったほうが、坐禅に入りやすいのだと理解したほうがよさそうだ。柔軟である。堅苦しくもなければ、形式張つてもない。ここでも固定観念が崩れる。鐘が三つ鳴る。坐禅の始まりである。ここまでの作法は教わったが、ここから先は教わっていない。何をせよとの指示があったわけでもない。とにかく何も考えなければいいのだらうとそう考えたが、こう考えること自体、おそらく余計なことなのだろう。考えないでただ坐るということは、思っていた以上に難

しい。

何も考えまいと努めているのだから、妙な妄念が浮かんでくるわけではないが、考えるまいと考えていることが気になり、気になっているそのことが気になる。鼻の頭がかゆくなってくる。体を動かすべきではない、かかないほうがよいだろうと、また考える。ますますかゆくなる。えいままよとかくとさつぱりするが、体を動かしたそのことに後悔する。後悔することも余計なことだろうと考える。結局、息を数えることにする。ひとつ、ふたつ、みつつ……。数えることに集中すると、他のことを考えなくてもすむが、ちよつと油断すると、考えなくてもすむということを考えている自分に気づく。とにかく呼吸に集中しようとする。いや、ひたすら呼吸の数を数える。呼吸がゆつくりしてくる。二〇秒に一呼吸くらいかな、それなら三呼吸で一分、三〇で一分と、また考えなくてもいいことを考えている。

自然は真空を嫌う。同じように人は頭の空白を嫌うようだ。およそ物心がついてから、いつも何か考えていた。ときたま何かを一生懸命にやっているとき、たとえば仕事のレポートをまとめていて佳境に入っているとき、リュックを担いで急な山道を登っているとき、日曜大工で正しい位置に釘を打とうとしているとき、スポーツクラブで泳いでいるとき、後から考えると何も考えていなかったことに気づくことがある。だがこれは結果としてそうなのであり、何も考えるまいと思いついて考えなかったわけではない。何事かをやっている、それをやることに集中していたのにすぎない。頭はそのことに關して、活発に動いていたに違いない。たまたま、雑念が忍び込む余地も、その必要もなかったのである。

鐘が鳴る。一回目の終わりである。四〇分がたったのだ。長かったようでもあるし短かったようでもある。単から降り、自分の部屋に戻る。二〇分の休憩である。二〇分といつても、開始五分前には坐っていないければならぬから、正味は一五分である。足を伸ばし、ストレッチを少しやる。

二回目。坐ってしばらくすると、どういふわけか眠くなってきた。目をつむむことの誘惑、つむむまいとする抵抗、いずれにせよこれは無ではない。つむろうとすることもつむるまいとすることも、どちらも一つの考えである。成り行きに任せればそれでいいのではないか、いや、坐禅をしていて眠ってしまったのは格好がつくまい、ただ眠いということだけで、頭の中は大忙しである。眠気と対しながら、心の中のどこかで終了の鐘が鳴るのを待ち構えている。

独参というのがある。老師と一対一で問答する。坐っている最中に、別室で連打する鐘の音が独参の合図である。足を解き、老師の部屋の前の廊下にある鐘の脇に坐って待つ。順番が来たら、鐘を二度鳴らし、老師の部屋に行く。ここでも作法はあるが堅苦しい感じではない。疑問に思ったこと、感じたことをいろいろ質問し、これに老師が答えてくれる。老師が手元の鈴を鳴らしたら、それで独参は終了、自分の単に戻って坐禅を続ける。独参

の問答の内容は口外しないこととされているのでここでは触れないが、どんな質問にも腑に落ちる回答が返ってくる。

四〇分坐って、二〇分休憩、このサイクルを三回まわして昼。朝食まった台所のような部屋に行く。齋坐さいざという昼食には蕎麦が出た。食事もちろん無言である。拍子木の合図で食べ始め、同じく拍子木の合図で終わる。威儀を正し、左手で器を捧げ持つようにして食べる。蕎麦の汁も飲み干す。当番なので器を洗って片付ける。あとはしばらく自由時間。境内に出て行きつ戻りつの散歩をした。周りの緑が目染みる。ホオジロやウグイスのさえずりが聞こえる。

自分の心を坐禅する

午後、同様に四回坐った。薬石やくせきという夕食は五時から。塗りの器が四つ、横一線に並んでいる。左から油揚げの炊き込み御飯、ワカメと豆腐の味噌汁、香の物、ヒジキと高野豆腐の煮物。拍子木を合図に無言で食べる。粗末といえは粗末な食事なのだがうまい。食べ終わると飯の入っていた器に湯を少し注ぎ、一枚残しておいた沢庵で中を拭き拭ききれいにする。湯を次の器に移し拭う。四つの器を拭い終わると、その湯を飲み干し、沢庵も食べる。

食事が終わるとまた散歩に出た。自分の部屋に戻ってみると、ベテランらしき同室の二人は、毛布をかぶって寝ていた。お互いに関心は示さない。話してはいけないのだからと

いうこともあるが、個としての一人ひとり、たまたま同じ場所で一緒に修行しているということなのだろう。情報を共有するとか、話し合うとか、教え合うとか、そういうった考え方はない。気持ちがいまいくらいいお互い別々の世界にいる。しゃべらなくてもよい、他の人たちと調子を合わせなくてもいいというのは、いっそ気が楽とも言える。

六時二〇分からまた坐る。七時二〇分からの回の終わり近く、奥のほうで坐っていた老師の声が突然響いた。「坐禅は、自分自身の今を坐禅するのだ。独参で、今の自分を語るとき、語り出した瞬間に今を離れる。そのことに気づくべきだ」。自分自身の今、過去でもなく未来でもない、この瞬間の自分自身。少しだけかかっていた気持ち引き締まる。こうして第一日は午前中に三回、午後四回、夜三回、都合一〇回坐った。夜九時、一日が終わる開帳、つまり、布団を敷いて寝る。寝ついたのはあつという間、翌朝五時までぐっすり眠った。

第二日は五時起床。布団を畳み、部屋を片付け、同室同士、無言で協力し合う。五時二〇分から坐る。よく寝たせいかわかり、思いのほか集中できる。六時朝課、経を読む。七時、小豆粥と香の物の朝食。粥坐という。さらに四回坐って齋坐。昨日と同じ蕎麦である。午後、また坐る。午後の最後の二回は、日曜日の坐禅会の参加者も加わる。この日は結局、午前中五回、午後三回の八回坐った。二日間で一八回、時間にして一二時間坐っていたことになる。五分前に単に着いたのも勘定に入れ

坐禅は「役に立つ」か

ば一三時間半である。正直くたびれた。くたびれたけれども退屈はしなかった。

四時から提唱。老師による『正法眼蔵』についての講義だが、前後の坐禅そのものについての話に興味を引かれる。坐禅はただ坐っていればそれでよいという。ただ坐ることで「あるがままの自分」を見いだすのだという。人は世間を生きていくとき、仮面をかぶる。仮面の自分が生老病死に悩むという。仮面をかぶった自分に気づき、その背後に隠れている「あるがままの自分」に至ったとき、それを悟りという。

この構成はアルバート・エリスのABC理論を連想させる。Aは出来事、Cはその出来事への反応、Bはその出来事についての解釈、あるいは信念。たとえば職を失うという出来事があり、極端に落ち込むという反応がある。職を失うという出来事が、即、落ち込むという反応を引き起こすわけではない。その出来事をどう解釈するか、どんな信念でその出来事を見るかによって違ってくる。解釈によっては、職を失って時間ができたから、今こそ好きなことができるかと張り切るといふ反応だ。その解釈をもたらず信念をかくあるべき、かくあらねばといった硬直的なものから、生産的なものに変えていくことによって、心理的混乱から脱することができる。エリスのABC理論は簡単に言えばこういって考え方が、

歪んだ自分を捨てて、あるがままの自分に立ち戻ろうという点に、共通なものを感じるのである。

ただ、禅はもっと徹底している。歪んだ自分といい、生産的な自分といい、そのどちらも禅にあつては仮面であろう。それらを超えて出来事そのもの、あるがままの自分そのものを見よ、というのであろう。

もう一つ、エリスの理論が言葉の世界で成り立っており、言葉によって理解し、納得していくのに対し、禅は言葉による理解そのものを否定する。言葉の世界は現実のほんの一部でしかない。言葉で考えることではとらえることのできないもののほうが多い。言葉で考える限り、言葉の持つ論理にとらわれる。「あるがままの自分」とは「夜空に浮かぶ月」

であり、「その月を指し示す指」が言葉であると老師は言う。月を指し示す指をいくら詮索したところで、そこからは何も出てきはない、その指がどうであれ、月は月として夜空に浮かんでいるではないか。言葉を媒介せず、月があるがままの月として認識する。同じように「あるがままの自分」を見いだす、その意味ではエリスとは全く別の世界である。

なんとなくわかる。人の生死、人の不幸を超えたところに世界を、その世界の中の自分を見ると、おそらくそういうことであろう。わかるが、やっぱり言葉を媒介にしてわかるのにすぎないとも思う。そもそも月であれ、それを指し示す指であれ、こうして言葉で叙述して伝達している。本来は月は、月という呼称を与えられるその前の、あるがままのひ

摂心差定 (スケジュール表)

第一日	時間	内容	第二日	時間	内容
	09:20	坐		05:00	振鈴 (起床)
	10:20	坐		05:20	坐
	11:20	坐		06:00	朝課
	12:00	齋坐 (昼食)		07:00	粥坐 (朝食)
	13:20	坐		08:20	坐
	14:20	坐		09:20	坐
	15:20	坐		10:20	坐
	16:20	坐		11:20	坐
	17:00	薬石 (夕食)		12:00	齋坐 (昼食)
	18:20	坐		13:20	坐
	19:20	坐		14:20	坐
	20:20	坐		15:20	坐
	21:00	開枕 (就寝)		16:00	提唱 (講義)
				17:00	行茶 (座談)

とつ存在なのであろう。月という言葉を経ることなく認識される月なのであろう。認識するとはどういうことなのであろう。たとえば、マネジメント研修で何かを教える、あるいは、学ぶ。それが純然たる技術的な知識であれば、言葉を使つて伝達して、その言葉を共有することができれば、研修の目的は達成されたといつてよい。だが、技術的な知識は、しょせん知識でしかない。知識を得たら、そのことによつて何かが変わる、そういう仮定のもとに知識を教え、学ぶということ

ではあろうが、果たしてそうか。月と、それを指し示す指と、その関係とはまた違うにしても、能力と知識との間にある隔たりは、なんとも大きい。両者の間には、断絶というか飛躍というか、越え難い距離がある。研修をしていて、いらだちを覚えたくもなる。この距離を埋めるものは何か、結局は個人的な資質や、個人の経験や、ひらめきにも似た理解とかに頼るしかないのではあろうか。教育研修にできることはいつたい何なのであろう、そうも考えたのである。

ともかくも二日間が終わり、片倉の駅の近くのラーメン屋で、餃子を肴にビールを飲んだ。ひたすらうまかった。二日間の摂心、一八回の坐禅で何か悟るところがあつたかという、それは何も無い。以前と変わらぬ自分があるだけである。ただどういふわけだか、来月も日曜の参禅には行つてみようと思う。二、三カ月後には、もう一度摂心をやつてみようと思ふ。言葉から離れることのない、いわゆる日常にはない、なんともいえない魅力がある。引きつけられるものがある。企業で、研修に坐禅を取り入れているところもあるという。それはいいが、団体でやるものでもないければ、全員参加でやるものでもないだろう。カフェテリア方式の研修の選択肢の一つといった位置づけが、妥当なところだろう。何回か坐れば、肝がすわつて大胆な方針決定ができるようになるのか、それまで見えなかつたものが見えてくるかといったものでは

ない。そんな即効性はない。坐るということは、そして、坐ることによつて何かが変わるかもしれないという事は、あくまでも個人的なものである。それにそのことは仕事が多うまくいくかいかないかとは、どうも次元が違うことのようなのである。とはいえ、分刻みの毎日、神経をすり減らす仕事からいったん離れて、ただ坐る。その経験には何かしら得難いものがあるかもしれないとも思うのである。理屈や理論やノウハウを知り身につける、それとは異質な世界があるように思う。

たまたま青森で法事があり、地元の僧に経をあげてもらつた。「悟るといふが、そんな境地に達するのはほんの少ししかない。お釈迦さまとかキリストとか、この人たちは確かに悟りを開いたのだろうか、私など、専門にやつていても、とてもとても」と笑つた。別れ際にこうも言つた。「禅宗の坊主の頭みたい、何も無い、そんなふうになればいいんだよ」。そういえば毛の一本もないな。

(たかとり きよし)

★本号掲載の坐禅会についてのお問い合わせは、
松門寺まで
〒192-0914 東京都八王子市片倉町二二二
TEL 〇四二六-三三三-三三六三