



サ ラ ナ



No.19 長寿寺報 令和2年6月

人生は、ドウツカ

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。長引く自粛生活に疲れた方もいらっしゃるかもしれませんが、その甲斐あって日本における新型コロナウイルスの感染はピークを越えたと言われています。しかしながら、今日のように医学が発達した時代においても疫病の流行を抑えることは困難なわけですから、20世紀初めに流行して人類の半分以上が感染したスペイン風邪や14世紀にヨーロッパの人口が半分になったと言われるペストの流行時にはまさに為す術なく、今日よりも陰鬱たる空気が漂っていたことでしょう。

仏教発祥の地であるインドでは、古くから疫病が何度も蔓延した歴史があり、そのため、仏教のお経には、「却瘟神呪」という疫病の終息を目的にしたものがあります。このお経は、お釈迦様が生きておられたところにインドのヴァイシャーリー地方において疫病が流行した際に、お釈迦様の指示により弟子のアーナンダがお経をあげながら水を撒いたことで疫病が終息したという仏典に記される逸話に由来すると考えられています。日本においても疫病退散の行事である京都祇園祭や博多祇園山笠は水を撒きますので、少なからず仏典の影響を受けていることが推察されます。また、これらに共通する水を撒くという行為は単に呪術的なものではなく、ウイルスに汚染された場所を洗浄するという実利的な効果を狙った事でしょう。お釈迦様はこのように世俗的な問題に対しても現実的な解決法を提示される方ではありましたが、今の世にお釈迦様がいたら、「修行僧たちよ、マスクをしなければならぬ。」「修行僧たちよ、手洗いをしなければならぬ。」などと仰り、現実的な疫病対策を取られたことと思います。しかし、お釈迦様にとって、疫病の蔓延は一大事ではなかったでしょう。なぜなら、お釈迦様はそもそも、「人生はドウツカ」と考えられたからです。

「ドウツカ」という言葉はインドの言葉で、現代の日本語に訳すと、色んな訳し方ができるのですが、その一つは、「思い通りにならない」というのが訳です。その思い通りにならないことの代表格が、「生老病死」の四つのドウツカです。誰もが生まれたいと思って、こ

の世に生を享けたわけではありませんし、若くいたいと願っても、歳を取ります。健康を心掛けても病気をしますし、生きていたいと思っても、この世を去らねばなりません。今回の新型コロナウイルスもドウツカの一つである病に含まれます。つまり、世界を根底から覆すと思われるコロナ禍も、お釈迦様のように俯瞰して見れば、そうではなく、そもそもドウツカである私たちの人生の大枠は変わっていないのです。むしろ、問題の本質は、平素より思い通りにならないことを思い通りにしようとする私たちの心の在り様です。お釈迦様は、

「この身は移ろいゆくものである。移ろいゆくものを思い通りにはできないのである。思い通りにできないものを自分、自分の物と言う事もまたできないであろう。だから、それに対する執着を手放すことで我々は自由になることができる。(出典：雑阿含経)」

と仰られました。本当にその通りで、思い通りにならない事は思い通りに出来ない手放すことこそが肝要であり、そのために日々努めることで私たちは自身によって救われます。

手洗い、うがい、マスクとやるべきことはしっかりと行って頂いたならば、あとは従容として日々を安らかに過ごして頂ければと思います。末筆に、却瘟神呪を記載しておきますので、朝でも晩でも時間のあるときにお唱え下さい。

ぎやくおんじんしゅ

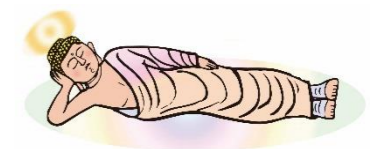
却 瘟 神 呪 (※三遍繰り返し読む)

なむふどやー なむだもやー なむすんぎやーやー なむじーほうしーふー なむしーぶーさーもこさ
南無仏陀耶。南無達磨耶。南無僧伽耶。南無十方諸仏。南無諸菩薩摩訶薩。

なむしーしんすん なむしゅうしー さらぎやー さらぎやー さらぎやー むとなんきー あぎやにーきー
南無諸聖僧。南無咒師。沙羅佉。沙羅佉。沙羅佉。莫多南鬼。阿佉尼鬼。

にぎやしーきー あぎやなーきー はらにーきー あびらきー はーだいらーきー しつこーしつこー まんとく
尼佉尸鬼。阿佉那鬼。波羅尼鬼。阿毘羅鬼。波提梨鬼。速去速去。莫得

くーじゅう
久住。



坐禅のやり方について

長引く自粛生活により、精神バランスを崩す方も増えてきていると聞きます。そこで、心の安寧を齎す坐禅のやり方について記したいと思います。

1.1 ◆ 静かな場所で坐る

まずは、坐る環境を調べます。仏典では阿蘭若と言って静かな場所で坐する事を勧めていますので、家の中で最も静かな場所を探して下さい。

1.2 ◆ 所縁を放捨し、万事を休息

禅宗に伝わる坐禅のテキストである坐禅儀には、「所縁を放捨し、万事を休息し」とありますが、これは仕事の悩みや今後への不安など日常の業務を一旦脇に置くということです。日常を坐禅の時間に持ち込んでしまうと、日常と一線を画す坐禅を台無しにします。それでは勿体ないので、坐禅の時間には全精力を坐禅に傾けて下さい。もちろん、テレビやラジオ、スマホの電源は落として下さい。そして、座布団かクッションがあれば、お尻の下に敷いて下さい。

1.3 ◆ 姿勢など

坐っている姿に関してはお寺に祀られている釈迦如来像などに見られるような結跏趺坐という組み方などがあります。右足を左腿の上に乗せ、残った左足を右腿の上に乗せるというものです。これが一番安定すると言われてはいますが、ふくらはぎの筋肉が発達されている方や身体が固い方には難しいと思います。なので、組めない方はあくまでも正座でも椅子に座ったままでも結構です。

手の組み方で一番簡単なのは左手の親指を右手で握り、グーの状態の右手を親指以外の左手で包み、その手をお臍の下に持ってきて添えるようにするというものです。この時、肩肘を張らずにリラックスして下さい。

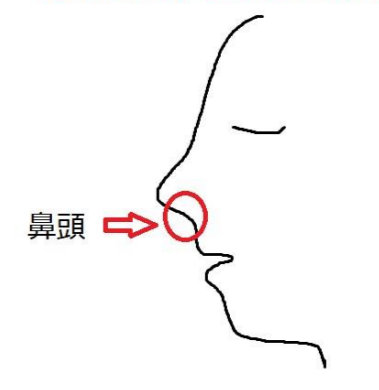
背筋はなるべく伸ばして頂きたいですが、やり過ぎると体が緊張で強張ってしまいますので、程々で結構です。目は閉じずに視線は自らの1メートルほど手前に落として下さい。ただ、開目していて上手くいかない場合には閉目したほうが良かったりする場合もあります。

1.4 ◆ 実践

それでは、坐ってみましょう。まずは、リラックスして体の力を抜いて下さい。そして、呼吸に意識を留めます。具体的には呼気、吸気が通る鼻頭に意識を留めます。これは港に停泊している船を繋ぐロープのような存在です。体内から出る呼気は生温かく、外気が吸い込むとき

にはヒンヤリと冷たさを鼻先に感じます。このまま集中力を持続出来れば良いですが、初めての場合などはなかなか難しいものです。そこで、呼吸を数える数息観という手法を用います。息を吐く時に「ひと〜」、吸う時に「つ〜」というように心の中で一つから十まで数え、十までいくと、また一つから数えるというものです。この時に無理に長い呼吸をしようと作為しないで下さい。あくまでも、自然な呼吸に合わせて数を数えます。次第に、呼吸を数えずとも、呼吸に意識を留めておくことが出来るようになるので、しばらくしたら、数えることをやめて下さい。

意識を留める場所



1.5 ◆ 思考は放置する

やっていくと、必ず思考が湧いてきます。普段、私たちは、「自分が思考している」と錯覚していますが、坐禅をすると自らの意思に関わらず、勝手に思考が浮かんでくることに気がきます。決して、自分が思考を「浮かばせている」わけではありません。この思考に取り合うと、意識はあちこちを彷徨います。なので、思考に取り合う事なく、放っておいて下さい。もしも、取り合ってしまったら、それに気付いた段階で再び呼吸に意識を戻して下さい。呼吸に意識を置くことをロープと表現したわけがお分かり頂けるかと思います。思考が湧いても無視をする、仮に取り合ってしまったら、呼吸に意識を戻す。この作業を繰り返すことで段々と思考が湧いてこないようになり、心がリラックスするのを実感します。

1.6 ◆ 最後に

坐禅をする時間帯についてですが、坐禅は前後の時間にも関係があります。坐禅中には坐禅する前に何をしていたかが影響してきます(例えば、友人たちとワイワイ騒いだ後に坐禅してもなかなか落ち着く事は難しいですし、音楽を聴いたあとに坐禅をすると坐禅中に音が頭にこびり付いてしまったりします)。また、坐禅の後には落ち着きのある心地がしばらく続きます。それを踏まえて坐禅する時間帯を選んでみて下さい(個人的には朝一番がおすすめです)。

禅の道場などでは線香一本が燃え尽きる時間(30分から40分)を目安にしますが、義務になると本末転倒してしまうので、時間は決めずにやってみて下さい。また、日によっては集中出来ない日もありますが、気にせず続けて下さい。