

## 坐禅なんかやりたくない

(坐禅に対する誤解、誤った常識)

- じっと坐っているのはしんどそう  
本などに載っているような足を組んで、背筋を伸ばしている正しい坐禅の姿勢はしんどそうに見えますが、実は座布団の上で一番長く坐れる姿勢です。普通の胡坐は楽そうでも、気持ちはだれそうです。また坐禅の姿勢ほど長くは坐れないと思います。  
坐禅で得られる効果を考えれば、脚のシビレくらいなんでもないことです。
- 自分と向き合うのはしんどいからいやです。  
生誕の地でお会いした若い人に直接聞いたことです。  
それがこのHPを書くキッカケになりました。  
坐禅は息の数を数えたりして雑念をなくして行くものです。  
彼の言うように自分と向き合っつらい場合つらい内容の雑念に気づきます。  
今すべきこと息を数えることを思い出して坐禅に戻れます。  
このような時には息を数えることに集中することが救いになるし、心を休め、癒します。続ければよい効果が現れやすいと思います。
- 坐禅は何処でするのですか。お寺などでするのですか。  
そのような所でもしていますが。  
私の場合自分の部屋で坐ることをお勧めしています。
- どれくらいの時間坐るんですか。  
お寺などではたくさんの方が坐る関係もあり、3、40分は坐ると思います。  
私は時間の長さより、集中できる間だけでよいと考えています。  
日によって体調も違うでしょうし、坐れる時間が取りにくい日もあるでしょうからマイペースでいいと思います。
- 月に一回とかそのようでもいいのでしょうか。  
私は「悟れる坐禅」をお勧めしています。  
坐禅を始めたら毎日が基本です。  
私もそのようにしています。
- 私が坐禅会をする場合ある本に書いていたことを参考にしたいと思っています。  
「フランスの教会に行ったとき、ミサが終わったあと信者さん達がお祈りを始めて、それぞれが気のすむまでお祈りをして、終わった人から三々五々と帰っていった」。別に長く坐っている人にお付き合いすることもないと思います。
- 「あんなにつらいことない」  
会社の新入社員の研修でお寺で坐禅をさせられた人が言っていました。

## 私的見解

会社に入ったはいいいけど、坐禅させられるとは聞いていなかった。と思うような人が、専門道場のようなところで30分またはそれ以上、時間を決めて、長い間身じろぎも許されず、坐らされるのは、それは苦痛以外の何ものでもないと思われる。

あるとき、たまたまスナックであった研修担当だったという人に私は「あれは坐禅が嫌いになる方法です」と言うと「ああそうやな」と彼も直ぐに納得してくれました。

### ○ 坐禅をしたら、自分の逃げ場にしてしまいそう

このように言われてはじめて、30年以上前坐禅を始めた頃のことを思い出しました。

少し慣れてきた頃。坐禅をすると気持ちが落ち着くのです。実社会と関わっている時とは違った感覚に気づいたのです。この感覚は現実生活を思い出すと壊れてしまう不確かなものでした。

その時に感じたのが、「逃げてるん違うやろか」ということです。

でも落ち着く気持ちよさを選んで続けました。結果としてよかったと思います。

いうならば安定効果、癒し効果などがあって、心が安らげてよかったと思うのです。

そして場合によっては逃げることも必要な場合もあると思うのです。

学校での保健室で休養しなければならない子もいるのです。休養は決して恥ずかしいことではないと思います。個人個人の事情があります。

私の場合坐禅で心が癒され、さらに坐禅を続けることで悟りに入れました。

私はこのときを幸之助さんが言うところの「素直な心」の入り口だと考えています。

### ○ 坐禅は特別な人がするものでしょう

友人に坐禅を勧めたきの断りの言葉です。

元首相の中曽根さん、巨人の元監督の川上哲治さん、京セラの稲盛和夫さんなどは坐禅をしていることで知られています。

他にもたくさんの方がされているでしょうが。

特別な人だからすると言うよりは坐禅をすることでその地位を築いて来た人もいる思うのです。

坐禅だけではなく生活全般で特別な人になったと考える方がよさそうです。

### ○ この時代に宗教なんて

坐禅は宗教ではありません。

坐禅は禅宗で伝えられてきた修行法ですが、坐禅そのものはもともと宗教性のないものです。禅宗の坐禅指導者のなかには宗教性の強い人もいますが、私はそれは個人的な特徴だと考えています。

キリスト教には祈りや瞑想という修行法がありますが、坐禅の専門道場で修業

する人もいます。彼らはキリストを信じたままで坐禅に取り組みます。昭和の時代には悟りに成功し「大事了畢」という因果証明（悟りの証明）をもらった人もいます。（著書名も忘れてしまいました。神戸の人でした）

私の坐禅は宗教性のないものです。

お釈迦さんやたくさんの先人達への信仰よりも先ず坐ることを考える坐禅です。また信仰しても、坐らなければ悟れないとも考えています。

禅宗は自力本願といわれます。

神仏に頼らず自分の力を育ててゆくしかないのが現実だと考えています。

悟れるかどうかはどれだけ真剣な坐禅をどれだけ続けられるかによって決まるとおもいます。

お釈迦さんや宗祖を崇拜して奉っても「効果的な坐禅や悟り」に力は貸してくれないというのが私の考えです。

むしろそのうちに彼らを乗り越えて見せるというほどの気合が私を悟りに導いてくれたと考えています。

では「楽しい坐禅、悟れる坐禅」へ ○