

〈連載〉

# 『普勸坐禅儀』に学ぶ その十

駒沢女子大学教授 安藤嘉則

〈本文 書き下ろし文〉

鼻息びそく微かすかに通じ、身相みじやうすでに調たえて欠か気き一  
息いし、左右さうぶ揺よう振しんして兀ごつごつ兀ごつごつとして坐ざ定じやうして、  
箇この不ふ思し量りやう底ていを思し量りやうせよ。不ふ思し量りやう底てい如何いかが  
思し量りやうせん。非ひ思し量りやう。此こゝれ乃すなわち坐ざ禅ぜんの要よう術じゆつなり。

〈現代語訳〉

坐禅のときは、呼吸は鼻で静かに出入をしま  
す。坐禅の姿勢をととのえると、欠気一息すな  
わち大きく息をはき出してから息を吸い込みま

す。そして体を左右に揺らして坐を安定させて  
から、微動だにしない不動の姿勢となり、不  
思量底（思い量ることのないところ）を思量しな  
さい。しかし不思量をどのように思量するので  
しょうか。それは非思量（とらわれなき思量）  
です。これは坐禅の要となる術です。

坐禅を組むとき、具体的な指導として調身・  
調息・調心ということがいわれます。まず身を  
調えてから、呼吸を調え、心を調えていきます。

前回は、足を組んで手を法界定印にし背筋を伸ばして半眼にする、という調身について説明しましたが、この一節は調息・調心に当たる説明であり、坐禅作法でも大切なところ、まさに要術といえますが、今回は調息についてみていきたいと思えます。

この『普勸坐禅儀』では坐禅の呼吸について「鼻息微かに通じ」とあり、簡潔な説明です。すなわち坐禅中の呼吸の出入りは鼻で行います。「微かに通じ」という表現は少し曖昧な表現ですが、道元禅師は『弁道法』という本で、もう少し詳しく説明しています。

「鼻息は通ずるに任す。喘がず声せず、長からず短からず、緩ならず急ならず」

すなわち「通ずるに任す」とあるので、呼吸は力むことなく自然に任せます。そして音も立てず、間隔も短すぎたり長すぎたりしません。自然に鼻を出入りする息を見つめていくのが坐

禅の呼吸です。

ところで近年医療の分野で問題となっているのが、今の子供達や若者たちの「お口ぼかん」という生活習慣だそうです。これは私が治療を受けている歯科医師からうかがったことですが、「お口ぼかん」の人はずっと口が開いているので、口での呼吸、すなわち口呼吸こうこきゅうになっており、この口呼吸が身体に悪い影響を与えることが懸念されるのだそうです。

調べてみますと、口呼吸は鼻呼吸に比べて、A D H D や睡眠障害など様々な合併症を引き起こしやすいとか、口呼吸が常態化すると、前歯が出て来て歯並びが悪くなったり、姿勢も悪くなり猫背になる傾向があるという報告があることがわかりました。また歯科医師の佐野真弘氏は、最新の計測法（ベクトル脳機能N I R S 計測法）を用いた実験を行い、口呼吸の場合、鼻呼吸に比べて前頭葉に酸素消費をより多く生じ

ることを計測し、口呼吸では前頭葉の活動が休まらず、慢性的な疲労状態に陥りやすくなることを国際学会で報告しています。この前頭葉の慢性的な疲労状態が注意力の低下、学習能力や仕事の効率低下をもたらしのだそうです。

口をぽかんと開けている人は、どこか気の抜けた常態、集中力を欠いた散漫な様子に見えますが、それが近年の科学的研究成果に裏づけられるようです。そして、改めて大学の学生たちや駅などの人混みで注意深く観察してみると、「ぽかん」とまでいかなかったも、口が一センチ程度開いていて、いつも歯が見えている状態の人もかなりいることに気づきます。

さて、このように鼻呼吸は坐禅の呼吸の基本であるといえますが、坐禅中まったく口で呼吸をしないわけではありません。「鼻息微かに通じ」に続いて『普勸坐禅儀』では「身相すでに調べて欠気（かんき）一息し」とあります。こ

の欠気一息とは、坐禅を始めるときに鼻から大きく空気を吸い込み、口から吐き出す深呼吸のことです。これは下腹からきたない空気を意識して吐きつくす呼吸です。これを数回繰り返した後、鼻からの坐禅の呼吸に切りかえていくのです。

道元禪師は、大乘仏教の以前の呼吸法として数息観すうそくかん、息を数える方法を紹介しています（『永平広録』巻五）。この数息観はインドの坐禅の伝統であります。日本でも臨済宗の修行道場でよく用いられています。坐禅で足を組んで集中しようとしても、なかなか心が定まりません。そこで吐くときに「ひと——つ」「ふた——つ」というように息を数え、十までいくと、また一に戻って「ひと——つ」とやっています。十一以降になると、数にとらわれることもあり、自らの呼吸に心を集中させていきま

これが慣れてきますと、随息観といって、一つ、二つと数えるのでなく、そのまま息を意識する方法を行います。この数息観や随息観は坐禅中、あちこち気が散ってしまいがちな心を息に集中することでいわゆる「心を一枚にする」ことができます。

また道元禅師はこの数息観に加えて大乘仏教の調息法として次のように述べています。

「乃ち大乘の調息の法あり。息は丹田に至り還た丹田より出づ。出入異なるといへども、俱に丹田よつて入出す。無常、暁らめ易く、調心得易し」

すなわち大乘仏教の調息の方法がある。息は丹田に入って、丹田から息を出す。息の出入りは異なっているけれども、いずれも丹田から息を出入させるのである。この呼吸によつて諸行無常の道理を実感し、心を調べやすくなるのである。

ここでは大乘の調息の方法として、いわゆる

丹田呼吸が述べられています。丹田とは、おへその下、三寸（約十センチ）のところにある部位で、人の重心に当たるところといわれます。この丹田を意識し、腹に力を入れてゆつくりと吐いていきます。無理に力を入れる必要はありませんが、吸う息は自然に吸い、吐く息はゆつたり長く吐き尽くす感じですよ。

このような呼吸を行っていると次第に腹で坐禅している感覚をもつようになります。腹が坐っている状態ですよ。

道元禅師はこの丹田呼吸によつて「無常暁らめ易く、調心得易し」と述べておられます。一回一回の深い呼吸を意識し、この一瞬一瞬息づく、かけがえのない私の命を見つめ、同時にあらゆるものが移ろいゆくものであることを確認していきます。その無常なる事実をありのままに受け止め、心を調べていくのです。

仏教の基本的立場であり第一原則ともいうべ

き「諸行無常」の道理をこの丹田呼吸を実践することによって真に受け止めるといふことです。一呼吸一呼吸を意識するというのは一瞬一瞬の今を見つめ、この一瞬の今に息づく私の命を観じることです。

ところでこの丹田呼吸がストレスの多い現代人の心を癒す方法として注目されてきました。すでに戦前よりこの丹田呼吸法が心身の健康に有益であることが藤田靈齋の調和道において提唱されてきました。それを受け継いだのが村木弘昌先生です。村木先生は医学的に丹田呼吸法の効用を検証されて、『万病を癒す丹田呼吸法』『釈尊の呼吸法』等の多数の著作を残されています。

また近年、有田秀穂先生（東邦大学名誉教授）は坐禅の深い呼吸、丹田呼吸が脳のセロトニン神経を活性化させ、ストレスがあっても衝動的に怒りを爆発させることのない我慢強さ、安定

などをもたらしていることを明らかにされています。

アメリカではジョン・カバット・ジン博士が仏教の瞑想や禅の呼吸法を取り入れたマインドフルネス (mindfulness) というトレーニングが心の不安レベルを下げることを実験的に明らかにし、これが臨床心理学など心の問題に関する領域で実践されるようになっていきます。このアメリカ発の新たな療法は今や世界中で注目され、二〇一三年には「日本マインドフルネス学会」が発足しています。このマインドフルネスによって、気持ちちが落ち着いただけでなく、免疫機能が上がるなどの、医学的効果も検証されています。たとえば、インフルエンザの予防接種を受けた人と受けなかった人を比較し、トレーニングを受けた人の方が受けなかった人よりも多くの抗体を生み出したことなどの実験結

果がでていきます。

NHKも今年「NHKスペシャル シリーズ  
キラーストレス 第二回 ストレスから脳を  
守れ」が放映され、私たちの命を奪う可能性  
のある「キラーストレス」に対する画期的なス  
トレス対策が世界の最前線から報告されており、  
最新科学によってその効果が裏付けられた療法  
としてこの「マインドフルネス」が紹介されま  
した。

この番組では、早稲田大学の熊野宏昭先生に  
よって具体的にその方法が紹介されましたが、  
それはまず背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がま  
っすぐになるように座り、目を閉じ、呼吸をあ  
るがままに感じるといふものです。その深い呼  
吸によってお腹や胸がふくらんだり縮んだりす  
る感覚に注意を向け、それを心の中で、「ふく  
らみ、ふくらみ、縮み、縮み」などと実況する  
といった工夫をします。この実況というのは南

方仏教のヴィパッサナーという瞑想方法の伝統  
です。しかしどうしても湧いてくる雑念や感情  
が浮かんできます。そうすると「雑念、雑念」  
と心の中でつぶやき、考えを切り上げ、「戻り  
ます」と唱えて、呼吸に注意を戻します。

ところで禅門ではこうした坐禅の効用という  
ことについては積極的に説くどころか、逆にそ  
うした効用を目的として坐禅することについて  
は否定的な側面がありました。何かのためにす  
る坐禅は「有所得うしよとくの坐禅」であり、坐禅の本質  
的な意味とは異なるということです。

それはそうした呼吸法を使って、一時的に心  
の安定感や開放感・爽快感などが得られたりす  
るにしても、その開放感や爽快感は、あくまで  
前の状態より改善されただけです。

一時的に開放感に浸っていても、また状況が  
苦しくなると、またマインドフルネス療法をや  
って開放感を味わうのであれば、薬や麻酔がだ

んだん効かなくなるように心にしっかりと根付くものでないのであれば、根本的な解決にはなりません。

このような坐禅とマインドフルネスの違いについては、善光寺で長らく坐禅指導をなさってきた藤田一照老師が今年の夏に刊行された『精神療法』（第四十二巻第四号）に「マインドフルネスと無心―無心のマインドフルネスに向かつて」なる論稿で重要な指摘をなさっております。藤田老師はアメリカのマサチューセッツにおいて禅堂を開かれ、マインドフルネスの創始者、ジョン・カバット・ジン博士とも交流なさっておられました。先日藤田一照老師が善光寺に來山され住職、副住職と共に、このマインドフルネスの現状をうかがうことができました。

これからこのマインドフルネスは日本でも新しい精神療法として取り入れられてくるでしょう。

うが、それは仏教や禅の瞑想から発しながらもその宗教性を排除したものです。医学療法としての宗教的中立性というメリットもあり、だからこそ欧米のクリスチャンにも応用できる療法なのですが、やはりその宗教性の消去によって失われたものも大きく、そこを藤田老師が指摘するところであると思います。

坐禅の調息はそのまま調心へつながっていきますが、この調心で説かれるのは非思量というとらわれなき思いです。思いの手放しであるこの「非思量」が坐禅の要術となってくるのですが、これについては次回説明いたします。

