

皆さんは、普段どのように気持ちを切り替えていますか。日常生活の中で、自分の思い通りに物事が進まないこともあると思いますが、その度に心がヤモヤしたり、すっきりしない気持ちになるのはよくあることではないでしょうか。

それは僧侶として同じです。しかし簡単な方法で、その気持ちを少し落ち着かせる事ができます。

先日、妻と子どもを車に乗せて実家に帰りました。実家は車で一時間ぐらいの道のりで、途中から山道になります。片道一車線の道路で、道幅はそこまで広くありません。この日は朝早くに出ましたので車も少なく、山道に入ってからはずれ違う車もほとんどありませんでした。それでも子どもを車に乗せていることもあり、いつも以上に気をつけて運転していました。

しばらく走って山道も残りわずかになり、少し大きなカーブを抜けようとした瞬間、ガードレールの下の草むらから猪が飛び出してきました。対向車には注意していましたが、猪は予想外でした。私は全く反応が来ず、急なことで声も出ませんでした。幸いにも猪にぶつかることなく、そのまま通りすぎることができました。バックミラーで後方を確認すると、猪は無事でした。そのまま後ろの座席を見ると、朝早かったせいかわ妻も子どもも何事もなかったように寝ていました。「あーよかった」と、心の中で安心したのと同時に、心臓の鼓動が早くなっていることに気づきました。私は鼓動を落ち着かせるために、ゆっくり深呼吸をしてハンドルを握り直しました。深呼吸は、いざというとき効果的です。

さて、曹洞宗の修行の基本は坐禅にあります。その坐禅の教えで大切なことが三つあります。それは調身、調息、調心と言って、まず身体を調え、次に息を調え、最後に心を調えます。興味深いのは、体を調えると、心を調えるとの間に、息を調えるが入るところです。

ですから坐禅のはじめに「欠気一息かんきごっそく」という深呼吸を行います。坐禅の姿勢をまず調べて、次に鼻から空気を吸って口からはききます。鼻から吸った空気は、お腹の下まで吸い込むつもりでゆったりと吸い込みます。そして、口からゆっくり長く吐きます。ゆったりと、ゆっくりと、何回か深呼吸をして息を調べてから坐ります。

そもそも「息」という漢字は、自らの心と書きます。つまり息そのもの、呼吸そのものが、自分自身の今の心をあらわすことになります。坐禅において息を調えることはとても大切なことなのです。日常生活の中で普段無意識にしている、空気を吸って吐くという呼吸、当たり前になっている呼吸を、少し意識しながら試してみたいかがでしょうか。意識して深い呼吸をすると、息が調い心が少し落ち着くと思います。