

脚下 照顧

ZEN・マインドフルネス

すべては基礎からはじまる

石川
彰

はじめに

私、年齢不詳。名前は名無しの権平？とでも言いたいところですが、それではまずいので、この場では私のあだ名である「ZEN僧」とでも言っておきましょう。私は禅の専門大学で学びましたが、僧侶としてその道を究めようとはせず、禅から何か新しい生きる力を見つけようと思っただけの人間です。

「和顔愛語」という言葉があるように、日々、なごやかな顔つき、優しい言葉は多くを救うといえます。このような言葉を禅の世界では禅語といっています。意味深い言葉を質素にまとめあげる禅語の素晴らしさ、そこから禅の世界観をみることができます。

私は、今後その禅の世界観をどのようにとらえ、どのような方法で新しい生き方を見つけていくのか、混沌とした頭の中を整理し、その扉を徐々に開いていきたいと思えます。

今私は、本屋で十年來の親友を待っています。

その親友とはアメリカの某IT企業で働く彼女のことです。

彼女：ZEN僧さん、お久しぶりです。

私：久しぶり。何年ぶり？ 三年ぶり？

彼女：そうね、もう三年。時のたつのは本当に早いわね。

私：まあ、立ち話もなんだから喫茶店にでも行きましょう。

彼女：そうしましょう。ところで、ずっと前から気になっていたのだけれど、なぜZEN僧と呼ばれているの？

私：は、それは、私の実家が禅寺だからZEN僧といわれているのかな。でも今は、まったく後を継ぐ意志はありませんね。ところで私とあなた、なんか不釣り合いだと思いませんか？

彼女：なんで？

私：だって、私は「禅」をただ好きで勉強しているだけで、資格ある僧侶でもない。でも、あなたは違うでしょう。アメリカの最先端の某IT企業で働いている、スーパーエリートでしょう。どうみても不釣り合いですよ。

彼女：いいえ、そんな風に思わないわ。覚えているでしょう。私はあなたに助けられたの。だから今の私があるの。本当に心から感謝しているの。ZEN僧さんは私の先生でもあり命の恩人でもあるの。

私：私が先生、恩人ですか。私も地位が向上しましたね（笑）。ところで今あなたは、私があなを助けた？

言いましたよね。それ、あのときのこと？ 知り合ったときのこと？ 当時私が通う禅専門大学の夏期講座にたまたまあなたが来て、そこでなんとなく言葉を交わしたときのこと？

彼女：そう、ZEN僧さんが、私を見るなり「疲れた顔をしているね、一度ゆっくり呼吸してみてください」と、言葉をかけ

てくれたときのこと。私は言われた通り、その場でゆっくり呼吸してみたら、安心感が身体全体にひろがって不思議に疲れがとれたの。それともう一つ、今でも心に残る言葉をかけてくれたの。

私 ……どんな言葉？

彼女 ……覚えてない？

私 ……「毎日、一日の中でたとえ一分でも一息一息、特に吐く息に意識を集中すること」

彼女 ……そう。その言葉。今でも思い出すと心がほっこりするの。私もだけど、ほとんどの人は、おそらく一息一息今呼吸しているという認識がないまま、普通に呼吸をしていると思うの。呼吸していることが今の自分の中でいかに生と結びついているかを知らぬままにね。毎日、一日の中で一分でもいいから、呼吸に意識を集中する時間を取ることが大切だと聞いたとき、私ははじめて命ある自分にとって、呼吸はかけがえない生へ結びつく人間の究極の行為であることを知ったの。

私 ……素晴らしいね、そこまで理解できるなんて。ついでに、次のことも知っておくといいよ。呼吸には方法があるということ。呼吸の字の意味は、「呼」は息を吐くこと、「吸」は息を吸うことを意味している。呼吸はまず息を吐きそれから息を吸う、この順番です。特に息を吐くときは吐き切ること集中する。この呼吸法は私が禅から学んだことなんだ。一般の学校や家庭では教えてくれないからね。

彼女 ……へえ。呼吸には方法があるのね。呼吸の話で思い出したわ。最近、私が勤めている会社で「マインドフルネス」といったテーマで研修会があったの。

私 ……。

「マインドフルネス？」

彼女…どうかした？

私 ……。

彼女…その研修会の中で、ZEN僧さんが言っつように「呼吸法」の大切さを何度も繰り返し言われたの。呼吸法を身につけることでストレスへの対処や集中力のつけ方、そして心の情動の問題を解決する手助けになることも。このことは科学的にも色々な角度から証明されつつあるって。

私 ……ですか。

「マインドフルネス」ですか。

私は心の中で次のように呟きました。「ふふふ。さすがだな、彼女の会社は」と。「しかし、今までの会話から呼吸と禅の関係、呼吸とマインドフルネスの関係については理解しているようだが、彼女はまた禅とマインドフルネスとの関係については理解していないようだ」

私は思いました。

「この呼吸の話から『禅』と『マインドフルネス』がいかに関係しあっているのかを彼女に話せば驚くに違いない。今後の展開が楽しみだ！」