

# 佛心



様々なストレスと呼吸法

今日、私たちの生きる現代社会には数えきれないほどのストレスがあります。

しかしその数限りないストレスを大まかに分類すると主に四つになるそうです。一つは物理的・化学的・肉体的ストレス（仕事・人混み・病気・怪我など）。二つ目は心理的ストレス（怒り、悲しみ、不安、怖れなど）。三つ目は社会的・人間関係のストレス（人間関係・評価・ノルマ・結婚や離婚など）。そして四つ目が変化（平安から不安、安定から解雇など）です。

そして現在の二〇二一年はこの四番目の「変化」からくるストレスが最も大きいのではないかと思います。と言いますのもコロナウイルス（COVID-19）の世界的な蔓延により、多くの人が生活の変化を否応なく受け入れられ、もしくはその変化を受け入れざるを得なくなってしまうからです。それは仕事や家事だけに留まることなく買い物や散歩といった今まで自由にできていたことにも気を配らねばならず、それらは自粛や規制といった形で縛られるようになりました。

しかし、私たちは自由を求めるあまり、自由が一体なんなのか見失いがちかもしれません。別の言い方をすれば、もしかしたら私たちの主張する「自由」とは、ときとして自己中心的な「わがまま」なものなのかもしれないということです。

二〇二一年四月号

浄土真宗 本願寺派

トロント仏教会

たとえば今年の夏、ある国ではビーチの使用規制を解放するとデモするニュースがありました。しかし、そのニュースをよく調べるとそのデモに参加していた大半はビーチ付近で仕事をしている人たちではなく、ただ単にサーフィンやビーチ浴いでSNS用の写真を撮って自己顕示欲求を満たしたい人たちでした。

このニュースなどを知ったとき、今日の私たちには、変化によって失われた「自由」とその変化というストレスによって生じる自己中心的な「我欲」を履き違えないことが求められているのではないかと考えさせられました。

ではこれらの「変化」というものを仏教ではどう捉えていくのか？ 仏教には全てのもは移り変わる（諸行無常）という教えがあります。この教えで重要なのは、移り変わるものは他の物事だけではなく（いや他の物事とか関係なく）、この自分自身が無常という教えの例外ではないということです。例えば、たとえ他人が変わっていなくとも、それを見る私の気持ちや捉える角度でもその人自身を良くも悪くも変えてしまうのです。そして、その常では無く変化し続ける世界（私）で、嗔恚（いかり）・貪欲（むさぼり）・愚痴（無明）という三毒を持ち合わせている私たちには、なかなか普通の真理というものがほど遠い気がしてなりません。ただそれでも、その移り変わる無常を自覚することは仏教を学んでいくうえで大変重要なことになっていきます。そのためお釈迦様は弟子達にさまざまな数多くの教えと行を残されています。そのひとつが呼吸法と言われています。

少し余談になってしましますが、ある日お友達さんがいらつしやる友人宅にお邪魔をしました。そのときはその友人の息子がまだ幼く、ちようどイヤイヤ期で家の中で大暴れをしていました。するとしびれを切らしたのか、その子のお母さんが泣かれる我が子の前で仁王立ちになりました。私はお母さんが静かにするように怒るのかなー…と思っていたら、その母親は「はい、深呼吸しよう。吸ってー。吐いてー。」と繰り返し優しく教えていました。するとあれだけ何でもかんでもイヤイヤしていた息子は落ち着きを取り戻して母親の言うことを素直に聞くようになっていました。それは子育てをしたことのない私にとっては大変驚かされたものでした。

この出来事を目の当たりにして思い出したのが、あるテレビ番組で紹介されていた順天堂大学医学部教授の小林弘幸さんの話でした。その番組内では自律神経が果たす機能について紹介されていました。自律神経とは、消化器や呼吸器などの活動を調整するもので私たちの意思とは無関係に24時間動き続けるものです。そのため意識的に自律神経をコントロールするのは通常できません。しかし、小林さん曰く一流と呼ばれるスポーツ選手の多くが、その自律神経を試合時に向けて興奮させるのではなく、ある呼吸法によって安定させていると述べていました。しかもそのほとんどの選手が吸うことよりも吐くことを大事にしていたのでした。そこである統計をとると多くの選手が2秒で吸ったら4秒で吐く、3秒で吸ったら9秒で吐くといった二倍の法則で呼吸をしていることが最近の研究で分かったそうです。

仏教でも呼吸というものは心を調えるうえで大変重要とされてきました。例えば、臨済宗や曹洞宗といった禅宗には「調身・調息・調心」

という言葉があります。先ずは座禅をするにあたって、心を安定させる前に、座って身体を調える。身体が調ったら次に息を調える。これらが出来て初めて心が調われるそうなのです。

私も大学生のときに三年間ほど週末になると禅寺へ通い早朝から座禅をさせてもらったことがありますが。そのとき雲水(禅宗の修行僧)の方から座禅をするにあたっての呼吸法を教えてもらいました。それは息を調えるときに一瞬で吸ってできるだけ長くゆっくりと細く出すというものでした。そしてその息に合わせて「ひとーっ、ふたーっ、みーっ、と十まで数えてまた一に戻っていくという一見単純なものでした。

しかし、やり方は分かってもなかなか上手くこなせないものです。春になればポカポカと陽気な気温で眠くなり、夏になれば蚊の音が気になり数を忘れて、秋になれば鳥や虫の鳴き声が心地よくポー：とし、冬になれば脚が凍え痺れて「早く終わらないか」と切に願い、座禅どころではなくなってしまう。せつかく早起きして通っているにも関わらずなんとも情けない姿でした。しかし、三年間通い詰めてたった二回だけでしたが、その教えてもらった呼吸法を上手くできたことがあります。すると警策(修行者の肩ないし背中を打つための棒)を持つている雲水さんから「今日は良かったよ」と一言だけいただいたことがあります。正直嬉しかったです(いや待てよ、ということはいままで居眠りをしていたことや、「早く帰りたい」と思っていたこともバレていたのかも)。ただそれでも息を上手く調えられたときは、なんとも時間が経つのがあっという間だったのを覚えています。そしてそれは最近、私たち真宗僧侶が御門徒方と一緒に行う読経にも似ている部分があるのではと思っています。

読経する際、私たちは先ず背筋を伸ばし経本を胸の高さまで持ち上げ姿勢を調えます。次に息を

大きく吸い込み、できるだけ長くゆっくり吐きながら経典を読み上げていく。そして、その姿勢を保ったまま読経が途切れないようにまた息を一瞬で吸い込んで読み上げていく。それを繰り返していくといつの間にか身体も息も自然と調っていき経典の御文に集中できていきます。それは何とも心地よいものだと思身は思うのです。

そしてこの調え方を毎回繰り返していくと自身があらゆるストレスから苛立ちを感じたときも、無意識のうち心調えようとしている気がします。それはもしかすると大きな変化が絶え間なく続く今日を生かされてゆくうえでも大事なことです。なぜなら身と息を調えてこころが調っていけば、今起きている物事の変化をおちついて捉えるもしくは考えることができるかもしれないからです。

すると前出した自由と自己中心的な我欲を履き違えることなく、私たち自身も「変化」というストレスから少しは距離をおくことができるかもしれません。そしてなにより仏さまの教えの一つである「無常」をこころに留めて自身に問いかけること、もしくはこんな時だからこそ仏さま智慧の光に照らされている私の姿がみえるかもしれません。私自身もこの自粛期間で多くの変化を目の当たりにしてきましたが、それでも皆さんとまた息をひとつにして一緒に仏法聴聞できる日が来ることを切に念じております。

合掌

大内祐真

## 花祭り

花祭りとは・・・

お釈迦さまの誕生をお祝いする行事のことです。お釈迦さまは、紀元前7世紀から紀元前5世紀ごろにインド北部のルンビニ園(現ネパール)で誕生しました。そのルンビニ園は、たくさんのお花で囲まれていたそうです。そのためお釈迦様の誕生日には、たくさんのお花を供えるようになり「花祭り」と呼ばれるようになりました。トロント仏教会でも日本寺院と同じように、お釈迦さまの立像に甘茶をかけて合掌をさせていただきます。

場所：トロント仏教会 / ZOOM配信

日時：4月18日(第3日曜日) 11時から(英語)、1時から(日本語)



## 日本語法要のご案内

毎月第一と第三の日曜日（午後一時より）日本語での日曜法座をZoom配信にて行っております。ご参拝を希望される方は、トロント仏教会の事務所 [tbc@tbc.on.ca](mailto:tbc@tbc.on.ca) まで参拝希望の旨をメールしていただければ、アナウンスメントと一緒にzoomのリンクを送らせていただきます。

※zoomリンクは英語法座と同じものを使用しています。時間帯が異なるだけですので、日英両法座の参拝を希望される方も同じリンク先を使用してください。

## 宗祖降誕会

生まれに生まれました。

浄土真宗の宗祖である親鸞聖人は、平安時代の末、承安3（1173）年5月21日に京都の日野の里（現・京都市醍醐）にてお

午後1時より（日本語）

午前11時より（英語）

5月16日（日）

親鸞聖人のご誕生を

トロント仏教会と一緒に

お祝い申し上げます。



## カナダ教団婦人会 ワークショップのお知らせ

トロント仏教会に駐在している大内祐真氏が、浄土真宗本願寺派における勤式（荘厳、読経、儀礼作法など）を3回にわたってレクチャーします。

### 第二回：お仏壇とお供えもの（5月16日）



最近ではここカナダでも新たにお仏壇を安置される方が増えています。しかし、安置しても仏壇荘厳の正しいやり方が分からない人も多いようです。また、お供え物に対するの質問も多く寄せられます。そのため第二回では、お仏壇における荘厳のやり方とその荘厳のもつ意味、そしてお供えものの説明を加えてワークショップを行います。

### 第三回：読経と偈頌



仏事儀礼において欠かしてはならないのが、経典を読むこと（読経）や偈文を読むこと（偈頌）です。浄土真宗本願寺派でも法要時には、浄土三部経と多くの偈文を読みます。そしてそれらには博士という音階があり、それぞれの経や偈文がなんとも味わい深い儀礼空間を作り出します。第三回目は、実際にお経や偈文を称えながらワークショップを行います。

※第2回は、5月16日の午後7時からZoom配信にて予定しております。ご参加を希望される方は、Darlene Rieger : [darlene.rieger28@gmail.com](mailto:darlene.rieger28@gmail.com) までお問合せ下さい。

## キッズサンガからのお知らせ



この度、トロント仏教会ではキッズサンガ(子ども会)をオンラインで再開することとなりました。

毎月第4日曜日の午前9:45からzoomにて法要をはじめ、そのあと親子で参加できるワークショップなどを開きます。

※法要ならびにワークショップは英語で行います。

ご参加を希望される方は、[kids.sanghatbc@gmail.com](mailto:kids.sanghatbc@gmail.com) までご一報ください。

キッズサンガグループよりZoomリンクを送らせていただきます。