

# とくいく「禅語」七

## ■ 身心(しんじん)

禅という言葉の語源は、インドのサンスクリット後の「ジャーナ」と言い、「心を整える」という意味です。

その禅における心の整え方は「心を整えようとするとき、心を整えようと考えないことが、禅における心の整え方です。例えば、何か思うようにいかずイライラしたりしても、そのイライラを消そうと念じても消すことは出来ません。意識と感情のコントロールは、誰もが容易に出来るようなことではなく、イライラに気を向けると、さらにイライラが募るといふ悪循環に陥ってしまいます。

また、現代は、ストレス社会といわれています。イライラを頭で考え整理して治そうとすることが絶対に間違っているわけではありませんが、それはある種の能力やテクニックが必要とされ、非常に難しい方法なのです。

では、どうやって普段人は対処しているかということ、その一つの方法が「気分転換」です。読書でも映画でも運動でも何でも良いのですが、イライラの原因とは違う何か別のことをすることで、気を紛らせて意識しないようにする（忘れてしまう）方法です。これが一番簡単な対処法の一つです。実は禅の方法論も似たようなものなのです。つまり、心の乱れ（イライラ）を調べようと執着（意識）すれば余計に心が乱れてしまう。だから、心の乱れ（イライラ）を相手にしない、やり取りをしない、すなわち対峙しないということが、禅の発想（対処法）なのです。

ではどうやって心を整えるのかということ、心を整えるには、まず身を整えることから始め、そして身を整えたあと、呼吸を整える。心という目に見えない、掴みどころのないものと違って、身と呼吸は自分の意識ではっきりと整えることができます。そうして身と呼吸を整えた姿が、いわゆる坐禅の姿というわけです。

そして、身と呼吸の二つが整えば、心は自ずと整うということで、心を整えようと意識を向けることを禅ではしないのです。冒頭で「心を整えようとする時、心を整えようとしませんが、禅における心の整え方」であるという意味は、このことを言います。

心とは意識でもって整えるのではなく、身と呼吸に沿うように自然と整っていくものだと考えたわけです。

### ● 先ずは身を整えること

禅では「心身」ではなく「身心」と書き、まずは意識を向けるべき対象は「身」。そうすれば「心」はあとから自ずと整う。頭で考えようとするのではなく、身を整えて、身に心が沿うようにゆっくりと待つ。それが禅における心の整え方であり、「身心」という禅語の意味するところなのです。