

背筋を伸ばして腹に力を

大本山總持寺 参禅室長 花和浩明師

大本山總持寺は曹洞宗の本山として、たくさんの修行僧が日々禅修行に勤しむ道場です。また一方多くの檀信徒を抱える檀那寺でもあります。

境内には、広大な墓地があり多くの檀信徒の御霊^{みたま}が眠っています。その中のひとりが教育者として知られる藤村トヨさんです。彼女は、東京女子体育大学の実質的な創設者とされる方です。彼女の建学の精神は、今もしっかりと受け継がれていて大学の教育の基本理念となっています。

その建学の精神の一端を大学の先生から伺ったとき、特に印象に残った言葉が「背筋をまっすぐにして腹に力を入れよ」という言葉でした。藤村さんは「背筋をまっすぐにして腹に力を入れて生活を続けると、人は凛として美しくなる」という信念を持っておられたそうです。確かに背筋のまっすぐな人を見ると、年齢にかかわらずとても洗練としていて、凛とした印象を受けることがあります。

聞くとところによると、藤村さんは坐禅にとっても興味をもっておられたということです。そのこともあってか菩提寺となった總持寺に足しげく通っておられたという逸話が残っています。彼女の教育理念が坐禅の世界観にどこか通じるころがあったのかもしれませんが。

そんなご縁もあって、ここ何年も続けて、總持寺では年に一度東京女子体育大学に出向して坐禅会を開催しています。私も何度か出向させていただきましたが、いつも体育館に並んだ何百人もの藤村トヨさんの「お弟子さん」たちに、坐禅の基本である調身・調息・調心のお話をして一緒に坐ります。「それでは背筋をまっすぐにして、呼吸の中心を下腹にもってきてください・・・」

坐禅の時間は30分程度なのですが、終わるとみんなが凛とした佇まいになっていることにいつも不思議な思いになります。その姿を見るといつも藤村さんの「背筋を伸ばして腹に力を」という言葉を思い出します。

現代の特に若い世代は、パソコン、スマホ、ゲームなど背を丸めて作業をすることがとても多くなってしまっています。そんな時代だからこそ、藤村トヨさんの「背筋をまっすぐにして腹に力を入れよ」という言葉に真剣に耳を傾けていただきたいと願っています。