

## 腹で息して、腹で歩く

松尾寺名誉住職 松尾 心空

松尾寺創建千三百年の諸行事に手間取られて、恒例の西国徒歩巡礼もその都度一泊前後小半日程度の参加ですませてきましたが今回は、JR播但線竹田駅近辺から宮津の二十八番札所成相寺まで、六十九km余りの道を歩いてかつての感触がよみがえり、感動を新たにしました。

総勢三十人、歩く人達の平均年齢六十八歳余でありますから、私は一回り以上年上の最高齢で一日目半日、二日目終日、三日目半日をそれぞれ十七・六km、三〇・二km、二〇・五kmと同行に余り遅れをとることなく歩めたことは何よりも嬉しいことであります。

ただ、上り坂となりますと、否応なく体力の格差を覚え、人様のように会話を交わしながら歩むなどは、願うべくもありません。

私が殊更意を用いたのは呼吸であります。

足で歩くのではなく、呼吸で歩く、という思い入れで、二息吸い、四息吐くリズムで歩くことに努めました。他に思い煩うことは極力避けて、専ら二吸四呼のみが念頭にありました。

書道では、筆を持つ手先に力を入れると運筆がうまく捗りません。腕全体で筆を運ぶといったコツが要求されますが、歩行でも足に力を入れるのではなく、呼吸を主体に足の運びをできるだけ自然にゆだねるように心がけました。

このようにして、歩行を続けていますと、いつしか呼吸をしている自分のみがあつて、歩いている自分という意識が薄れていることもあります。

調和道呼吸法の始祖、藤田靈斎師は

腹であるき 腹ですわり 腹で寝よ

日々のつとめも腹の力で

と教えています。

かようにして、目的地に到達したときは、深い満足感に満たされます。

こうした呼吸法は、日常の行住坐臥にも生かすことができます。

美空ひばりはその「やわら」の中で

行くも 住るも 座るも ふすも

柔ひとすじ 柔ひとすじ

夜が明ける

と歌っていますが、この「やわら」を「腹式丹田呼吸」に宛てますと日常呼吸の心得となるわけです。

夜半、醒めて寝むれぬ一刻などは、例の二吸四呼の呼吸を暫らく試み後、岡田式静坐の腹式呼吸を行なっています。

腹に力が入って、不随意筋に力が加わると、副交感神経が働いて、心の静謐につながる、という説明を、毎月、舞鶴静坐会に出席いただいている長廻先生(東京女子医大名誉教授)より教えていただきました。

ちはやふる 神の社(やしる)は 我が身にて

出で入る息は 外宮内宮(げくう ないぐう)

新渡戸 稲造