

# 禅道場で耳順の精神学ぶ

②

体験入塾を始めるにあたり、北野大雲老師から「長岡禅塾での生活すべてが修行。具体的な過ごし方は直日(じきじつ)の指示に従うように」と申し渡された。塾生の中で指導係を務める直日の大江貴皓さんに色々な注意点をうかがった。

歩く時は左手を外側にし、左右の手を重ね、胸から少し離してひじを水平に張る。又手(しやしゆ)の形を作る。両手をぶらぶらさせない。素足で過(こ)ぎ、雪駄(せった)もはだし(はだし)で歩く。「照顧(じゆ)脚下(げふ)は(しよう)き(き)ゃ(きゃ)っ(か)か」と書いた札がかかっている。足元に気をつけよ、という意味。

## 体・験・学

ぬいだ履きものは必ずそろえる。黙することも修行。木鐸(ぼくたく)や鐘を鳴らして合図する。会話は最小限だ。

掃除は早朝と午後3時から。何しろ約1万6500平方メートルの敷地に木々が植えられている。外周道路やコケの生えた中庭の落ち葉をかきはいくらやっても終わらないのでは、と思えた。

禅寺で修行という場合、座禅の厳(げん)さを連想する人が多いが、私(わたし)の場合は廊下や禅堂のふき掃除が最も難しかった。風呂の残り湯をバケツにくみ、ぞうきんを漬けて絞る。大江さんはしゃがむやいなや、ぞうきん

禅堂の周囲をふき掃除する



### 「生活すべてが修行」と老師

#### ふき掃除 腰痛み汗だくに

を持つ両手を前方に突き出し、床を蹴って30センチくらいを一気に駆け抜けた。こちらは2、3回も進むとわずかな溝や突起に引っかかって止まってしまう。力の入れ具合、ぞうきんの広げ方のコツがなかなかつかめない。腰が痛み、息があがる。汗だくである。持参した作業着や肌着が足りなくなり、自由時間に

20分歩いてコインランドリーへ行ったほどだ。乾燥を待つ間にコンビニエンスストアで買ったアイスクリームを食べていると「飲食禁止」の貼り紙が。修行中の

か。食べ終わると器にお茶を注ぎ、箸でたくわんを使ってきれいにした。

夕食後に入浴し、座禅を組むと一日の修行が終わる。就寝時間は自由。塾生の部屋から順に照明が消えていく。私はスエットに着替え、敷布団を抱えて自室から禅堂に向かった。北野老師に「かしわ布団をやってみてはどうか」と勧められていたからだ。

身なに行儀が悪いとは思いつつ、外で立ち食いをした。食事も修行の一つだ。玄米がゆ、おかず、味噌汁を音を立てずにいただく。気を抜くと箸が器に触れ、コツコツと鳴る。「顔が下を向かないように器を高く上げて」と大江さんから注意を受けた。反発せず素直に聞ける。心が穏やかなのは修行の成果

禅堂で座禅を組む場所「単」に広げた布団が餅、中の鮎子(あんなこ)が私だ。敷布団1枚にくるまり、かしわ餅みたいな状態で眠る修行だ。広くて真っ暗な禅堂の中で仏様と一対一。畏れ多くて眠れないかも、と心配したが、横になると一瞬で寝落ちした。昼間のふき掃除は最強の睡眠導入剤だった。

### ひと言

事件記者時代に警察署の長いす、現場近くの喫茶店など場所を選ばず仮眠したが、お寺の本堂は初体験だった。