

禅道場で耳順の精神学が

③

座禅を組むのは午前5時からと午後8時からの1日2回。塾生が鳴らす木鐸(ぼくたく)が参禅の合図だ。その前に身支度を済ませる。襦袢(じゆばん)を着て腰ひもで締め、さらに着物を着てもう一度腰ひも。その上から角帯を「貝の口」で結ぶ。クリップで端を留めながら手順を進める簡便なやり方だ。体の前で結んでから後ろりと後ろ側に回す。できた。

その後で袴(はかま)をはく。よじやぐ慣れしてきた4回目、調子に乗ってぐいっと袴のひもを締めた瞬間にブチッとちぎれた。もう1ランク上のリサイクル品を買えば良かったと後悔しても後の祭り。ちぎれたひも同士をつないで急場をしのいだ。

禅堂で座禅を組む。指導係を務める直日(じきじつ)の大江貴皓さんに教えてもらった座禅のやり方を実践する。座蒲(ざふ)という小さな座布団を敷き、前半分にお尻を乗せる。左右の足をももの付け根に乗せる結跏趺坐(けっかふざ)はできないので、片方だけ乗せる半跏趺坐(はんかふざ)の姿勢をとる。

体験学

背骨が座蒲から垂直に生えているようなイメージで座り、お尻と両膝の3点を体を支える。理論上は安定するはずなのにぐ

禅堂で数息観をしながら座禅を組む



「ひと一つ」と数える。酸素を求めて自然に息を吸う。2回目は「ふた一つ」と数え、10になったらまた1に戻って繰り返す。途中で雑念が浮かべば1から数え直し。それなのに「この経験をどんな記事に

夕食をつくる「薬石当番」を2回務めた。味噌汁は私の担当。トントんと軽快なリズムで野菜を刻み、初日は豆腐、2日目はナメコを加えた。大江さんからオクラを渡された。塩でもみ、うぶ毛を除く。硬い箇所を包丁で面取りし、塩ゆでにした。ざくざくと切り、かつお節とめんつゆをかけ、ひねりゴマをばらばら。妻の病氣もあってこの8年間、毎朝、子ども

1日2回の座禅 雑念だらけ

料理の腕生かせた夕食当番

「ひと一つ」と数える。酸素を求めて自然に息を吸う。2回目は「ふた一つ」と数え、10になったらまた1に戻って繰り返す。途中で雑念が浮かべば1から数え直し。それなのに「この経験をどんな記事にまとめようか」と俗っぽいことばかり脳裏に浮かぶ。情けない。座禅中は額から汗がしたたり落ちた。姿勢が悪く、同じ姿勢を維持するのが難しいのと、緊張しすぎた。10月18日夜は「無門関」という書物を使った北野老師の講義「提唱」があったため、座禅の機会は3回だった。

「ひと一つ」と数える。酸素を求めて自然に息を吸う。2回目は「ふた一つ」と数え、10になったらまた1に戻って繰り返す。途中で雑念が浮かべば1から数え直し。それなのに「この経験をどんな記事にまとめようか」と俗っぽいことばかり脳裏に浮かぶ。情けない。座禅中は額から汗がしたたり落ちた。姿勢が悪く、同じ姿勢を維持するのが難しいのと、緊張しすぎた。10月18日夜は「無門関」という書物を使った北野老師の講義「提唱」があったため、座禅の機会は3回だった。

もの弁当を話めてきた熟練の技が光る。その結果、調理時間が30分余った。「自由時間かな」と甘い期待。大江さんは言った。「座禅を組みますか」。台所に隣接する部屋で、お尻に二つ折りした座布団を敷いて数息観。幸運にも私は予定外でポーナスの座禅を経験できたのである。

ひと言

大学4年間はYMCAのキャンプリーダー、この20年はボーイスカウトの指導者。野外料理歴は四半世紀近い。