

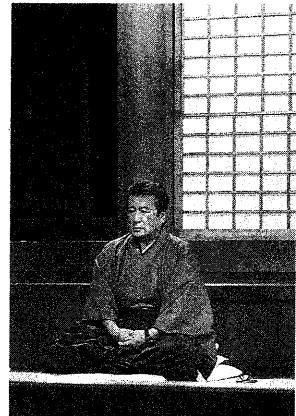
禅道場で耳順の精神学ぶ

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。鑿
生が鳴らす木鐸（ぼくたぐ）が

かつ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。

じ座禅を組む。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



禅堂で数息觀をしながら座禪を組む

「ふむー」と数える。
酸素を求めて自然に息を吸う。2回目は「ふたーつ」と数え、10になつたのとまた1に戻つて繰り返す。途中で難念が浮かべば1から數え直し。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。トントン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。さくっと切り、かつお節とめんつ

・ンブリーダー、この20年は
野外料理歴は四半世紀近い。

体験学

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ぐるりと後ろ側に回す。できた。

尻を乗せる。左右の足をももの付け根に乗せる結跏趺坐（けつかぶしぐ）はできないので、片方だけ乗せる半跏趺坐（はんかぶしぐ）の姿勢をとる。

ひつい。背筋がピンと伸びない。
右手を左手で包むように握り、
親指を包む。目は半眼。閉じれば瞑想(めいそう)になってしまい。

「腕生かせた夕食当番まとめようか」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り落ちた。姿勢が悪く、同じ体勢を維持するのが難しいのと、緊張しきだせいた。10月18日夜

もの弁当が光る。その結つた。「期待。大禪を組み

が座る位置で、垂直に生え立つたイメージで座り、お膝の3点で体を支える。これは安定するはずなのにぐ

北野大雲老師に教わった数観(すそくかん)と呼ぶ集中法を始める。腹式呼吸で細く長く、ギリギリまで息を吐きながら

は「無間関」という書物を使
た北野老師の講義「提唱」があ
つたため、座禅の機会は3回だ
った。

すゞの部屋で、お戸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“ボーナス”的座禅を経験できたのである。

ひと言

大学4年間はYMC A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。