

# 秋の京都、座禅修行 2017



2017年11月

旅のチカラ研究所 植木圭二

秋の京都、座禅修行をしてきた。これは妙心寺でやっている座禅修行体験で、土曜日の夕方から日曜日の朝まで一泊朝食付で2000円というもので、座禅の体験が出来て精進料理も食べられるというノリで参加したが、蓋をあければ本格的な座禅修行だった。

## 第一章 修行にのぞむ

### ■一泊朝食付きの座禅修行体験

この座禅修行体験宿泊は、臨済宗大本山の妙心寺で実施している大衆禅堂というもので在家信者や一般向けに毎週末に開催されている。

スケジュールは土曜日の夕方5時30分から受け付け、6時から簡単な説明の後に本格的な座禅修行や説教があり、10時には就寝となっている。

夕食は済ませて参加とあり、入浴はない。翌日は5時起床で、修行そして朝食、清掃、茶話会という事になっている。

参加費は1000円、そして入会金1000円ということで次回からは1000円になる。

京都在住の娘の話では、この類の座禅修行体験は人気があり外国人向けにも多く行われており、予約はなかなか取れないというのが実情のようだ。

そんなことを聞いたので、予約は不要ということだが朝夕冷え込むこの時期に急に泊まれないでは困るので念のため事前に確認した。確認ついでに注意事項を聞くと、座禅を組む場所は外気そのままなので、寒さ対策をしてきてくれという。

それから外国人対応はしないという。つまり全て日本語なので日本語が分からない外国人参加の場合は通訳の同行が必須になる。

私はこのイベントを知って、実に軽い気持ちで参加した。秋の京都で座禅修行が体験出来て、一泊しておまけに精進料理も食べられるという視点だけだった。



### ■お前は何しに来た？

受付を済ませてから荷物置き場でジャージに着替えて座禅場に向かう訳だが、ジャージではなく着物袴に着替えている人もいる。その一人に「スマホは持って行っていいですかね？」と聞くと、彼は「そんなものは要らないでしょう」と言う。

ここでやめておけばよかったのだが、私は更に「カメラはどうでしょうか？」と聞いてしまった。半ば呆れた顔をしながら彼の返事は「それも要らないでしょう・・・」、しかし言外に「お前は何しに来た？」という雰囲気漂っている。

私としては取材も兼ねているので、そんな発言をしてしまった。そんな言葉を発してから非常に後悔しており、もう彼の顔はまともには見ることができなくなっている。

スマホは音が出るので置いておくことにしたが、小型のデジカメのみをポケットに入れて座禅場に向かう。

そしてその後デジカメの電源を入れるどころか取り出すことさえできないことになる。

### ■座禅場

鉄筋コンクリート 3 階建ての 2 階部分に座禅場がある。一応は部屋にはなっているが、開口部が大きく冷暖房がないので外気と同じになっている。

1m 幅ほどの通路が 2 本通っていて、その通路を挟んで畳が敷いてある。敷いてあるというよりも 50cm くらいの高さなので畳ベッドのようになっていて、そのベッドが横方向に広がったようになっている。それが通路を挟んで 4 つある。飲み屋で見かける小上がりの座敷と言った方が良くかも知れない。

そして座禅を組み、寝るためのスペースとして一人一畳の広さが与えられている。昔からいう「座って半畳、寝て一畳」という言葉通りになっている。

全ての畳の数を数えると 50 畳以上はあるので、定員としては 50 人強ということになる。



尚、この座禅場の写真は翌日の修行明けに撮影したものである。

ざっと見渡して 30 人くらいの方が修行に参加している。その内訳はというと、私の見立てでは半分くらいは初めての参加で若い男の子たち、残りの半分のうち 5~6 名は在家信者らしく着袴を着てベテランの振る舞いをしている。

外国人が一人、通訳を兼ねた日本人と参加している。彼は東南アジア系だが何処から来たのだろうか。40 代くらいの女性も 2 名参加している。

#### ■いよいよ修行開始

座禅場への入り方、草履の脱ぎ方、座禅の組み方など指導してくれる。言葉は比較的柔らかいとその素早さや規律という面では軍隊と言ってもいいかも知れない。いや私は軍隊経験がないから、詳細は知らないので軍隊風としておこう。

全体として強く感じるのは、まず静寂で音をたてないこと、素早いこと、集団としての規律を重んじていることだ。仏教僧の修行が全てそうなのかは分からないが、今回の修行体験ではそれら 3 点を強く感じる。

そしていよいよ座禅が始まる。

体の姿勢や座り型を整え、心を整え、そして呼吸を整える。ゆっくりと呼吸する中で無の境地に入る訳だが、座禅とは勇気をもつてのぞむことだという。

何とか修行をしたいという自分の他に、足が痛いとか背筋を伸ばしているとなつらいのでそこから逃げ出したいとか怠けて適当に済まそうという自分がもう一人いる。その怠けたい自分に対して勇気をだして立ち向かい正していくことだという。

座禅を組んでいる修行者たちに、心が乱れている人や眠っている人に対して「喝」をいれるべくお坊さんが木の棒でたたく光景があるが、この「喝」は自分から気を入れるためにお願いすることもできる。むしろ見ているとほとんどのベテランの修行者たちは自らお願いしてたたいてもらっている。

そして思いのほか、このたたき音が部屋いっぱいに響くことに驚く。

座禅に入る前にお経をいくつか合唱する。なかでも般若心経は多く読む。

私がかつて行った関東 88 カ所霊場巡りや小豆島 88 カ所霊場巡りで般若心経を時より読むことがあって、私なりに意味を理解しよう試みていたので何となく意味がわかるが、この意味を知らないと本当に馬の耳に念仏になってしまう。

だからこういう場所に参加する場合は大雑把でいいから意味を理解していることをお勧めする。内容を分かり易く解説しているサイトや本もある。

般若心経とは、簡単に言うと仏教の経典の空の思想に関する部分だけを抜粋したもので、全てのは空（くう）で無であると言っている。だから目に見えるもの、そこから感じたことなどは全て存在せず、それらの無知からくる悩みもない。

あの若者たちや外国人はきっと馬の耳に念仏になっているのだろうと私は勝手に思ってしまった。そんな自分を見つめるもう一人の自分が、なんと失礼な思い込みだ。そのような状態そう感じるものが空で無だとささやく。

## ■高僧の話

一回目の座禅が終わり、高僧による説教になる。説教といっても小言ではなく、ありがたい話を聞くのだが、実は私にとっての問題はそこではない。

寒いというので私はダウンジャケットを着ていたが高僧の話は別室のやや狭い部屋で聞くことになり、正座ではなく座禅をして聞くことになるのだが、15分もしたら足の痛みよりも暑さが問題になっていることに気が付く。部屋にはもちろん冷暖房はないのだが扉を閉めているので外気温よりも暖かくなっている。それも30人の人間がいるので時間とともに暖かくなる。

人間ひとりで100w白熱電球の発熱量があるので部屋全体では3kw程度になり、小型電気ストーブ5台分くらいに相当する。

体は汗をかき始めており、それでももう終わるだろうという期待感を持ってダウンジャケットを脱がないで我慢して聞いている。でもそのうちに汗びっしょりとなろうとしている。

高僧は話の中で最近の人間は我慢ができない、辛抱できないということを盛んに言っている。従って誰も足を組みなおすことはおろか微動だせずに我慢している。そんな中で私一人が汗をぬぐうとかダウンジャケットを脱ぐとかできる雰囲気でもない。ひたすら我慢する時間が続く。もう額の汗は下にぼたぼた落ちている。

そういう時ほど人の話は長く感じる。同じことを言いながら、脱線してはまた戻る。

それでも一時間程たった頃だろうか、何とか話が終わる。

私はよれよれの足を引きずって立ちながら、とっさにポケットからハンカチを出して汗をぬぐ

う。歩きながらダウンを脱ぎ、一息つく。

ベストコンディションにないことが大変な困難をもたらす事を改めて知る。思い切ってダウンジャケットを脱ぐという行動に出ても良かったのかもしれないが、しかしまた修行とはこういう事なのかとも感じる。

高僧のありがたい話の中身はというと、満月が川や池や椀などあらゆる水面に写り込む込むことを例にとって、この世の中、自然界では善も悪もなく全て平等ということを説いていた。

後で考えるにダウンジャケットを脱ぐということは善でも悪でもなく、自然の行いだと気が付いていたならば、脱ぐことが出来たに違いない。

私は人の目や雰囲気ばかり気にしていたが、所詮は自分で作った呪縛だった。振る舞いの基準なるものが一つ分かったような気がする。

### ■就寝も修行か

座禅場に戻り、再び一時間程座禅を組み、そしていよいよ就寝になる。

座禅を組んでいる畳一枚分の自分のスペースに布団を敷く。布団は正方形で敷布団と掛布団が一体になっている。二つ折りにして人間が中に入るので、敷布団とも掛布団とも呼ぶことができる。布団は寒さ対策なのかかなり厚くなっている。多分あまり干していないので湿気を吸っていてズシリ重たい。それでも洗濯済みのシーツが上と下で包んでくれるので気持ち良い。

洗面やトイレなど寝る前の準備時間は10分あるかどうかだ。とにかく時間管理がきちりできている。とてもスマホなど覗いている余裕はない。そしてそんなことをしている人もいない。

一斉に照明が落とされて、真っ暗になる。外気は寒いけど布団の中のぬくもりが心地よい。寝て一畳という自分の空間というものを意識することになる。座禅を組んでいることに比べると体の負担もないのありがたい。先ほどまでの座禅の続きをしているかのように瞑想をしているうちにいつの間にか眠ってしまう。

夜中に何度か目が覚めるが、すぐ隣には隣人が眠っている。寝返りもままならないまま次の睡眠へと再び入る。やはり体も心も疲れ切っているのだろう。

## 第二章 一夜明けて

### ■起床も規律

起床時間は5時だが、それまでに起きることを禁止されている。5時に電灯がついてお坊さんが鐘を鳴らして入ってきて初めて起床になる。それまでは布団の中にいないといけない。

起きていても布団から出られないとはあまり合理的ではないと考えてしまうが、集団での規律



を重視しているのだろう。あるいは布団の中にいる時間も有効に使い、本日の生き方を考えろということかも知れない。

起床してから布団の収納、洗面、トイレなどを 20 分で済ませる必要がある。その後はみんなで列を組んで就寝した座禅場から朝のお勤めをする本堂まで 10 分弱歩いていく。

5 時 30 分から本堂でお経を読んでから座禅に入る。まだ夜も明けていない早朝の座禅は夜に比べると格段に気持ちが良い。

近所の住民や信者が早朝参拝に訪れるので、その声が聞こえる。世の中が動き始めてという感じが伝わってくる。



#### ■朝食も修行

本堂での座禅を終え、7 時から朝食になる。ただし、いろいろな作法があるので初めて参加する修行者には事前に作法の説明がある。この作法も基本は静かさ、素早さ、集団規律に則っているのだが、それ以外にお椀の持ち方、お供え、最後は沢庵を 1 枚の残して食べ終わるようになど作法は細かい。

食事の内容はお粥、大根の煮物、漬物の 3 皿で、低カロリーで消化がよさそうだ。お粥はお代わりができるので、自分が食べたい量を取ることはできる。

食事でも静か素早くに食べることが要求される。

会話はできないし、箸やお椀を置く音、すする音、噛む音も許されない。

そして素早さというと、食べ始めは上座に座っているお坊さんが食べ始めないと修行者は食べられない。そしてお坊さんが箸を置いたら修行者も箸を置かなければならない。

お坊さんの食べる速さはかなり早い。普段の訓練からなのか、お粥だからなのか、かき込むように食べている。でも音はたてていない。さすがだ。

最後は沢庵を1枚残してあるので、白湯が注がれるのでその沢庵を使って3つの器を洗う。もちろんその沢庵は最後に食べることになるのだが、この時に沢庵を噛む音がうるさい者がいて、注意を受ける。

#### ■安堵の顔

朝食を終え、作務いわゆる清掃の時間になる。トイレや洗面所も含め30人が手分けして作業する。

このあたりになるともはや日常生活に近いので、みんな和気あいあいと作業をしている。そして修行の終了時間も迫っているので、悲壮感なく明るい。みんなの顔には安堵感が見受けられる。

修行の最後は茶話会になる。

昨夜から一緒に修行していた30人余りのメンバーについては、身の上は全く知らない。お茶とお茶うけのお菓子が振る舞われて、車座になって自己紹介が始まる。

10人程の若者たちはある会社の新入社員で、一人だけ引率者がいるがその彼もそんなに年をとってはいない。確かに新入社員の研修にはこの修行体験は向いていると思う。素早さや集団規律、自分と向き合うことは大切なことで、そして費用が安いのも魅力だ。

外国人の彼はバングラディッシュから来たという。是非とも座禅の修行をしたかったということをととても分かり易い英語で話してくれる。

お経の内容を理解しているかという事を彼に聞いてみるべきだったかもしれない。

自己紹介が終わり最後は質疑応答の時間になる。

いろいろ質問されていたが、面白い質問があった。食事の時に沢庵を食べたが、この時に音をたてないにはどうするか。お坊さんの答えは「飲み込む」と言って笑いを取っていた。

修行体験はお開きになり、みんな安堵の顔をして京都の街に散っていく。

私はお坊さんに礼をいいながら名刺を渡す。その時聞いた話では東京にある妙心寺の東京禅センターでも同様な座禅体験を主催しているという。

ちょっと興味を持っている自分に気が付く。

#### ■日常そしてリゾートへ

私は京都在住の友人と待ち合わせをしており、二人で仁和寺あたりを散策する。紅葉が始まりかけている秋の京都はいつにも増して気持ちが良い。この気持ちの良さは15時間の修行がもたらしてくれたのだらうと思う。

私は座禅修行という非日常から日常に戻る。でもあの修行を毎日行っている修行僧にとっては修行が日常なので、非日常とはどのようなものなのかとか考えてしまう。

修行明けの宿は昔勤めていた会社の保養施設に泊まる。保養施設なので至れり尽くせりで、リゾート感が色濃い施設になっており、当然ここでは心も体も休まる。

風呂上りにビールを飲んでベッドに横になり、ゆっくりくつろぐ。そして昨晚とのギャップを思い浮かべると、本日のこの有難味を本当に理解できるようになっている。

そして改めて人生にはオンとオフが必要なのだと思う。

「一泊朝食付き 2000 円、秋の京都の非日常への旅」これはおススメだ。おっと心得違いをしないように、厳しい修行という非日常への旅である。