

# 若き日の思い出

(青春時代)

## 初めての座禅会

徳山医師会 篠原 淳一

学生時代に夏休みを利用して広島県三原市にある臨済宗大本山佛通寺で一週間の集中座禅会に初参加しました。

初めての座禅会でしたが、いわゆる「大接心」と呼ばれるものです。

学生時代、病弱だったため、健康目的で座禅を始めた経緯があります。

以下、自身の乏しい禅体験から禅の何たるかを簡単にご説明します。浅学非才を顧みずですが……

当時の佛通寺では早朝3時に起床して雲水さんと一緒に「粥座」と呼ばれる朝食をいただきました。

粥と味噌汁と沢庵の質素なものです。これが「一汁一菜」と呼ばれ、精進料理の基本となるものです。禅家では昼食は「斎座」で夕食は「薬石」といいます。

禅寺の雲水さんは若くて英気滄刺とした青年僧が中心です。そのため禅宗僧堂内では肉食は原則タブーとなっていて、このように淡泊な精進料理ができ上がったのです。

食後、雲水さんらと僧堂で40分間の座禅。40分は線香一本が燃え尽きる時間で、これを「一柱」と呼びます。

因みに、禅宗では僧堂（食堂）、浴室、東司（トイレのこと）は三黙堂と呼ばれ、余計な雑音を出さず黙々で行ずる場所となっています。

臨済宗では看話禅と呼ばれ、座禅中に公案の答えを模索します。

座禅堂内は正面に文殊菩薩像（知恵の神様）が鎮座しており、修行者は通路を挟んでお互い対座で坐禅をします。

中央通路を「直日」と呼ばれる座禅指導者が警策を手にゆっくりと巡回。座禅中は必ず睡魔に襲われるため直日とその都度警策をします。警策には眠気覚ましと励ましの両方の意味を持ちます。単なる精神力注入棒と誤解され易いところが……

私の場合、最初は有名な「無字の公案」と呼ばれるものでした。老師と呼ばれる指導僧が修行者の答えを聞きいろいろと質問します。「禅問答」と呼ばれるものですが、公案の答えは一つでなく人さまさまざまです。これは禅的発想を練るための問答です。最初の公案の合格を「初関透過」と呼びますが、私は合格には至りませんでした。

雲水さんに言わせれば「ごく当たり前のことだ」と当時言われました。

公案は江戸期にできたもので1,700則と言われます。第一関門をパスしたら次の公案です。

このように、いくつもの公案を通して禅的思考を次第に深めてゆきます。

公案禅は臨済宗で悟りを得るための方法で、臨済宗が看話禅と言われる所以です。

禅宗は、一般的に実践実行を重視する傾向が強く「即今即今」と指導します。即今とは「今すぐやれ」という意味です。

さて、夏の大接心が終わって本山を降りるとき、当時の藤井虎山管長様より「青山緑水」という書を記念にいただきました。また指導をいただいた老師様から「くれぐれも野狐禅にだけはならぬように」と諭されました。夏休みの懐かしい思い出です。現在も縁あって座禅を続けていますが、座禅の功德に感謝する毎日です。 合掌