

# ちば

# 座禅や掃除 心身整う



■ 体験 ■

「とこのう」。サウナやホットヨガの流行で、最近よく耳にするようになった言葉だ。様々なリフレッシュ方法が登場するなか、記者は心身を整えるため、あえて「お寺」に向かった。(大津杜都)

車で田んぼ脇の小道を走り、雑木林を抜けると、寺院が見えた。「よつこそいらっしやいました」。日蓮宗の寺院「智弘院」(大網白里市細草)の5代目住職、百井誠栄さん(53)が出迎えてくれた。午前9時、修行が始まった。「チーン」とりんを鳴らし、本堂にまつられるご本尊に一礼する。体験したのは半日コース。住職が1日かけて行う修行を午前中の3時間に短縮して実践する。

## 智弘院の修行 (大網白里市)



百井住職(右)と一緒に座禅を組む記者(智弘院で)

背筋を伸ばして正座し、「朝夕のおつとめ」と書かれた冊子を手にした。読経だ。約20分間、住職に続いてお経を読み進める。

次は座禅。専用の丸い座布団に腰が垂直になるように座る。鼻から息を吸い、口から時間をかけて吐く。これを繰り返す。「姿勢と呼吸を整え、心も整えるのが座禅」だそう。しかし、心を整えるのが一番難しい。「まずは姿勢と呼吸を整えることに集中してください」と助言された。

5分たち、早くも我慢できないほどの足のしびれに襲われた。姿勢と呼吸が乱れた。住職に警策と呼ばれる木の棒で両肩をたたいてもらい、気を引き締め直した。

「無の境地」とはいかないが、神経は研ぎ澄まされていった。風の音や鳥のさえずりだけが本堂を包み込んでいくように感じた。気がつけば、30分以上が過ぎていた。

百井住職がこうしたプログラムを始めたのは6年前。寺で様々な悩みを打ち明ける人と向き合ううち、「話を聞いて言葉を掛けるだ



座禅中、警策で肩をたたかれ、集中力を高めた

【メモ】大網白里市細草602の5。JR大網駅からバスもしくはタクシーで10〜15分。駐車場あり。修行体験は要予約で、1人7000円から。子ども向けの修行体験や宿泊体験もある。☎0475-774681。公式ホームページ(hp: <http://chicouin.com/>)でも申し込める。

けではない『救い』の形はないだろうか」と考えるようになった。思いついたのが修行体験だった。「修行が心身を整えるきっかけになれば」と願い、参加者を募集した。昨今の「とこのう」ブームで、学生や若い女性の体験希望者も増えているという。

修行は折り返しに差しかかり、「作務」と称する境内の掃除が待っていた。「境内の落ち葉は煩悩の表れ」。掃くことで身を清める意味があるという。落ち葉は想像以上の量だった。春風の影響と思いたいが、日頃の行いのせいか……。とにかく掃き続けた。続く写経は、墨をするところから始めた。仏様への願いを書く部分には「心身健康」とつぶった。

最後は、今日の修行への感謝を込め、日蓮宗のお題目「南無妙法蓮華経」を大きな声で連呼した。「困っている人もそうでない人も気軽に立ち寄れる寺にしていきたい」。そんな思いを持つ百井住職に導かれた充実の3時間だった。

して目の前のことに取り組むことの大切さを教わった。だが、がむしゃらすぎてもいけない。「区切りをつけることも重要。何事も折り合いをつけながらですよ」。住職からこんな一言もあった。修行体験では、17歳で出家し、数々の修行を体験してきた住職から人生のアドバイスももらえる。行き詰まったら、また来ようと思った。(大津)

3年目の記者は、今年2月に千葉支局から成田支局へ異動した。担当する分野が大きく変わり、新たな環境でもがいている。そんななか、前向きになれるヒントが得られればと、修行体験に参加した。雑念を捨てて集中する時間は貴重だった。修行の意味や心構えを、住職は丁寧に説明してくれた。何も考えずに行うより、意識

## 人生の助言も