

休む

## 休む、もしくは、降りるといふこと

この特集は、とある日の企画会議で、編集部員の一人がポツポツと語り出した話からはじまった。こんな話である。

日々の自転車での通勤で、京都御苑を通ることがある。縦は寺町、烏丸。横は丸太町、今出川。京都御苑、いわゆる“御所”は、そんな京都市内の主要な通りで囲まれた広大な土地だ。門をくぐって中に入ると、さっきまでの都市の景色とは一転、目に映るのは砂利の敷地と遠く向こうまで伸びる細い一本の線である。幅10センチほどの轍。自転車が何度も砂利の上を進むことで長い時間をかけて刻まれていったものだ。その場を通過する誰もがそうするように、その轍の上を自転車で走り抜けたとき、彼はなんとなく生き返るような気持ちになるのだと話した。

その話を聞いて、いいなと思った。慌たらしい時間を過ごすなかで、自分も彼のような蘇生する瞬間を経験しているのだろうか。また、私たちは今持ち合わせた言葉で、その瞬間をどのように語る事ができるのだろうか。

こうして生まれたのがこの特集である。癒す、遊ぶ、寝る、誤魔化すなど、人によって「休む」の内容は様々だ。今号では「休む」という言葉を用いて大風呂敷を広げるとともに、そこにひとつ、轍を走る自転車の話を重しとして置いておくことにした。私たちの思う「休む」と彼の語る「蘇生」、その間にある距離について思いを巡らせた。

思えば「休む」ほど、時代に求められながらも、実態のわかっていない営みもないのではないか。休みを取り巻く問題について、編集部メンバー（悟りにはほど遠い）で話し合ってみると、次のような意見が浮上した。

「休めって言われても、休み方がわからない」「何もしないことに不安や罪悪感を覚える」「休みの日もなんとなく休んでいる気にならない」「休むというよりも、何かに休まされているような感覚がする」

ジェニー・オデルの著書『何もしない』は、生産性と戦うために何もしないというアクションを取ることの意義を説き、一躍話題

の本となった。今私たちが休みにしっくり来ていないのもまた、一言で片付けるのならば、生産性の範疇にあることが原因と言えるのだろう。「休む」が「働く」の対義語、労働の余白としてしか捉えられなくなったとき、息苦しさを覚えるのかもしれない。

もちろん、働かなければ飯が食えない。今じゃお坊さんだって、寺院を維持するためには経済活動に動まなければならないと言われている時代だ。「働く」と「休む」が表裏の関係になるのも無理がないかもしれない。

ほのかな兆しが見えたのは、編集部内で出てきた「降りる」という言葉だった。「役を降りる」や「(お笑いの)キャラを降りて話す」など、連続している役柄から一時的に離れることを意味する言葉である。

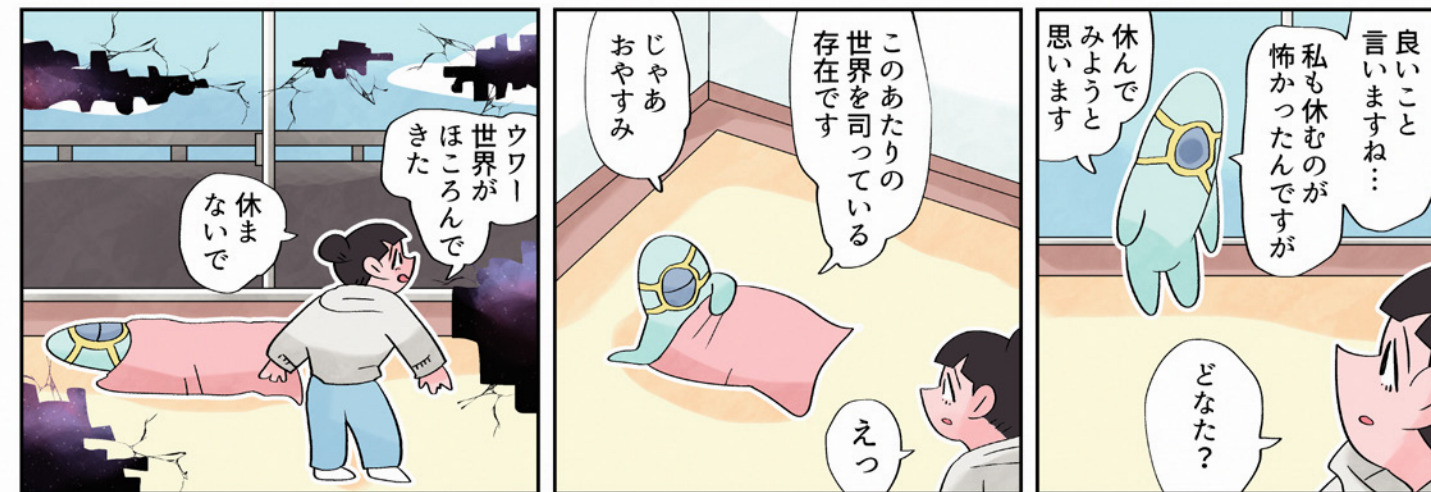
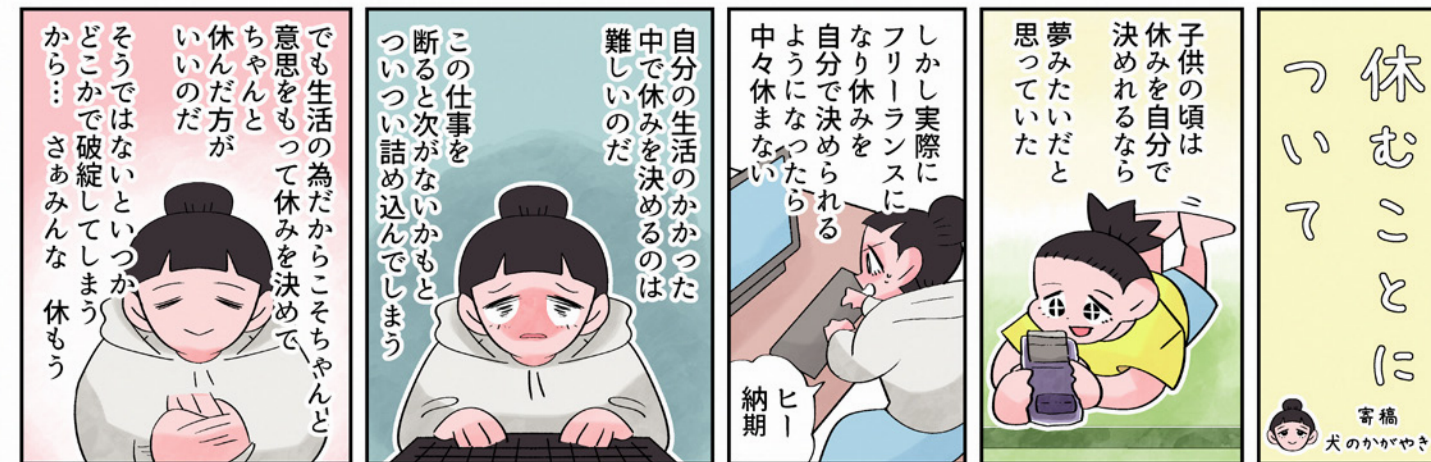
彼が轍を走りながら覚える「生き返る」心地は、こうした「降りる」感覚と近いのではないだろうか。聖域ともいえる場所に入ることで、普段の自分とは異なる自分が引き出され、通過することを起点に再び元

の自分に還る。そんな生死のショートトリップが行われているようにも思える。

降りることではじめて、私は“かりそめ”の自分に会える。同時にそれは、本来の無為なる自分に目を向ける瞬間とも言える。生産性でしか語られなくなった休みを、行って帰るといふ動作、およびそれに伴う自我の昇り降りによって、語り足していける可能性を感じている。

この号では、人それぞれのさまざまな“宿”が紹介されていく。自分なりの自分の降りし方は見つけれられるだろうか。思いがけない嬉しい偶然が生まれることを祈っている。

文——編集長 稲田ズイキ



おわり

# 休

いろいろな人たちから聞き集めた、  
日常の自分から降りるとき・もの・こと

# む

最寄駅からの帰り道、遠回りやけど、川に橋がかかって。見晴らしがいいし、そこに座る。ベンチはないけど、橋の柵の下に座れて。鳥の鳴き声も聞こえるし、空は広いし。雲とか見ると楽しいしね。「今日はあまり雲、流れへんな」とか。綺麗な川じゃないけど、渡り鳥が来たりする。鴨が集団になって空を飛ぶんですけど、不器用なんですよ、飛び方が。ガーガー言いながら飛ぶんです（笑）。そういう鳥の動きとか、川の水の動きとか、ずっと見ていられる。ぽーっと。

紙と鉛筆があったから、植物を観察して輪郭を描いたり、家で育ててる植物たちを思い出したりしながら描いてたんですけど、めっちゃ気持ちよくて。あれはなんなんやろ。すごい体験やった。そもそも鉛筆が紙を通る音が気持ちよかったです。思い出しながら描けるんですよ。それが嬉しくって。ちゃんと世話してたからやあって。

仕事の合間によく植物園に行くんですけど、喋ってる。声に出てる。植物見ながら一人で。「すごいねえ」みたいなことを言ってる。「えーっ」って驚いている。植物の声とかは何も聞こえないけど、竹まいに感動するというか。びっくりが多くて。「えっ、200年も生きてるの？」とか。

ゆり？カサブランカかなあ？お花を花瓶に刺して。朝一に誰よりも早く出勤して、水を替えた。いろんな気持ちで湧き上がってた気がするなあ。この花はこの暗い事務所で枯れていくんやなあって気持ちとか（笑）時間が経つと、花びらがだんだん茶色に変化して、ポトポト落ちていくんやけど、私、花瓶の下に花びらが落ちて竹まいが美しいって思ってた。だから、最後の一枚が落ちるまで飾ってた。命を感じるとかいちいち思わへんけど、それが生きてることやなって気持ちはあって。

## 植物と喋る。

## 植物を描く。

## 橋の上で渡る。

やあすったさん  
福祉施設職員

やあすったさんは、須磨の海や、古墳の木、頭上を流れる雲などを無心で眺めているそう。その時間は10分や15分はゆうに越え、つぶさに観察するわけでもなく、なにか思い巡らせるわけでもなく、ただぽーっと様子に浸っているらしい。

## 花瓶の水を替える。

ゆかりちゃん  
キヤノン場スタッフ

ゆかりちゃんは、撮影で使った花を撮影後に誰にも気にかけていないことに何か思うことがあったそう。デザイナーとして働いている時の労働環境は過酷だったそうで、その反動なのか、今は標高1,100mの山の中でマイペースに暮らしているらしい。

昔すごい悲しいことがあってさ、でも友達の家で猫がいて、猫と遊んで、それがよかったんだ。猫って別に慰めようとかって感情がないからもし逆にそういう感情があるとき、自分が可哀想だなとか自信がなくなっちゃうわけよ。猫が「なんのことやら」って感じて、ただいてくれるのに救われたんだよね。一年前くらいかな。ハッ！って気づいたことがあって。人を癒そうとか思っていないものに癒されるんだよ。意図的じゃないもの。人が作るエンタメは弱いんだなって思った。猫には敵わないんだなって。

## 猫と遊ぶ。

苔米地結子さん  
編集者

苔米地さんは子育てに奮闘中で、子どもに一日中つきっきりで疲弊することもあるんだそう。それでも子どもがする何気ない言動にとときどき癒されることも。最近では離乳食のお粥を調理する際に、徐々に出来上がるお米やその周りの泡を観察するのが、癒しなのだそう。

集中して疲れた時とか、切り替えたい時にコーヒーを淹れます。ミルで豆を挽いている間は何もできなくなるので、その時間は休みの状態に近いのかなと。私、コーヒー好きなんですけど、実はカフェインが得意ではなくて、飲むと落ち着きがなくなつて、ソワソワしちゃうんです。逆にそれで判断力を鈍らせて、作業を中断できるという意味で機能しているんですかね。

## コーヒーを淹れる。

野口羊さん  
映像作家

野口さんは、仕事の大半を家で行っているそう。多動気味で気が散りがちと自己分析した上で、仕事と生活が一体化した一つの部屋で、意識をどのように分散・集中させるのかを考えながら生活しているらしい。

なんだろう。なんか「いる」みたいな。「いる」感ですね（笑）ベットほどではないし、植物よりも存在感が薄いというか。棚に置いてるんですけど、たまに落ちてきたりして、それを置き直したり。薄い存在感が生活にあることはいいなと思ってるのかもしれないですね。自分以外のものが生活にちよつとあるという感じにしたくて。部屋に自分一人がいて、パソコンの中にやるだけという状態よりも、他に注目を分散させた方が落ち着くのだと思います。

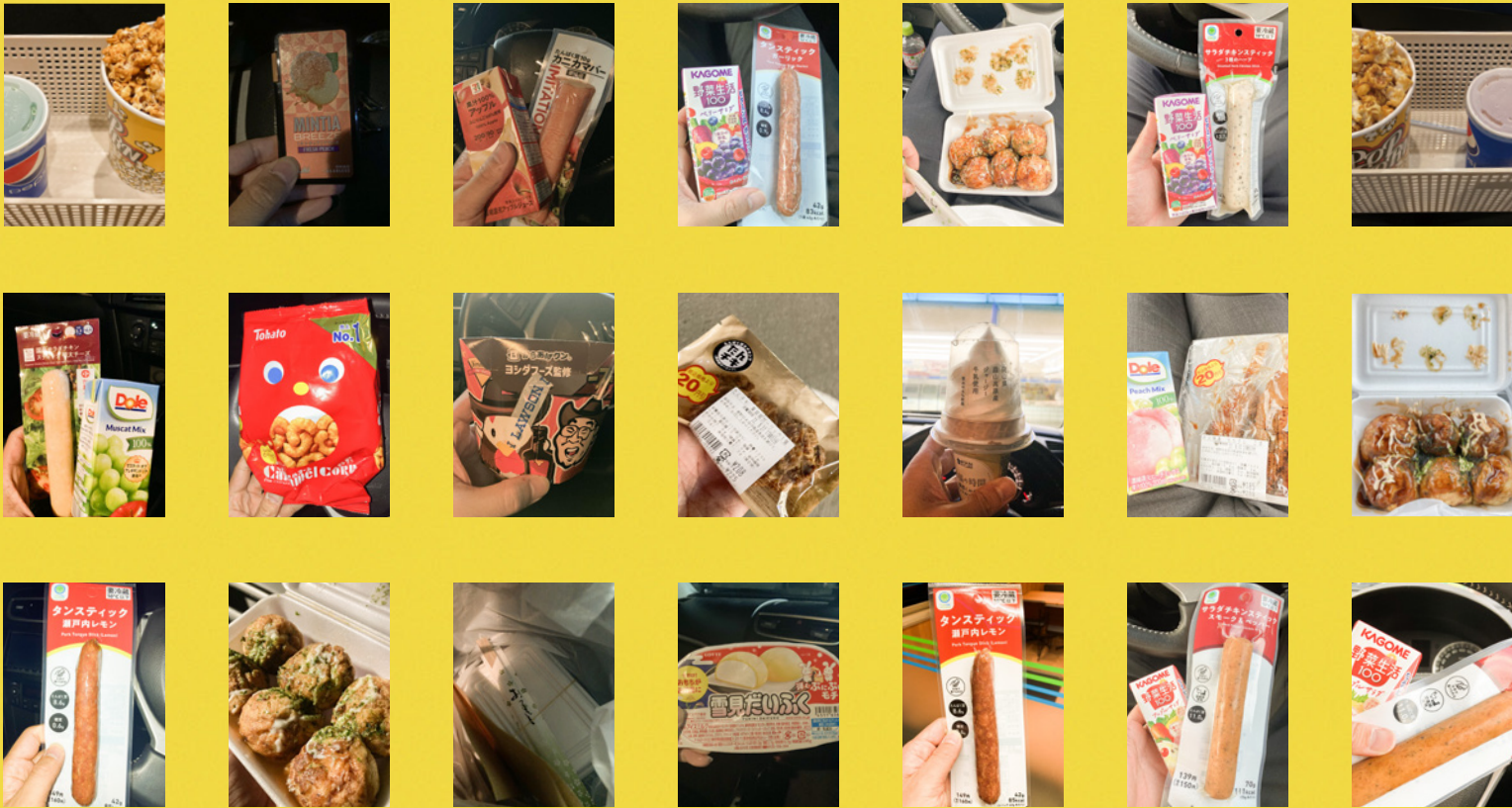
## ぬいぐるみといる。

山に入ると、言葉で伝えるのは難しいんだけど、うちらが持っている五感をフルに使っている感覚になる。パソコンでは目しか使わないけど、山では全部使う。それが気持ちいいんじゃない？たとえば、てっぺんを目指す登山って、神様が宿っているところに触れる行為でもあって、頂上に着いた時に感覚が変わるんだよね。「水めっちゃ美味しい〜」みたいな。五感をフルに使うことで、欲がどんどん狭まっていく瞬間に、もうこれで幸せだと思える。「休む⇨止まる」みたいなイメージはあるけど、止まらなくてもできるじゃん。心の内側にアクセスするということ。みんなそうなればいいんじゃないかな。

## 山に入る。

板橋 諒さん  
自遊木民族珈琲オーナー

板橋さんはサラリーマンを辞めてカフェを開業されてから、休むという概念自体がなくなったそう。「働く」と「休む」を対義語として考えずに、働きながら休み、休みながら働く生き方になっているのだと振り返る。



2022/06/15/18:30 ポップコーン、コカ・コーラ 2022/06/16/18:14 たこ焼き 2022/07/15/18:50 サラダチキンスティック スモーク&ペッパー、野菜生活 100 アップルサラダ 2022/08/08/18:05 サラダチキンスティック 3 種のハーブ、野菜生活 100 ベリーサラダ 2022/08/10/18:30 炭火焼鳥 ももタレ、Dole ビーチミックス 100% 2022/08/15/18:15 サラダチキンスティック スモーク&ペッパー、野菜生活 100 アップルサラダ 2022/08/17/18:06 たこ焼き 2022/08/19/18:18 ウチカフェ 濃厚ミルクワッフルコーン 2022/09/07/17:57 タンスティック 瀬戸内レモン 2022/09/12/18:15 タンスティック ガーリック、野菜生活 100 ベリーサラダ 2022/09/27/18:26 たんちキ 黒胡椒 ガーリック 2022/09/29/18:37 雪見だいふく 2022/10/06/18:17 カニカマバー、果汁 100%アップル 2022/10/11/18:36 からあげクン グルメソース味 2022/10/17/18:32 たこ焼き 2022/10/25/19:02 ミンティアブリーズ フレッシュビーチ 2022/11/02/18:35 キャラメルコーン 2022/11/07/18:19 たこ焼き 2022/11/09/18:37 ポップコーン、メロンソーダ 2022/11/11/19:15 国産サラダチキンスティック 明太チーズ、Dole マスカットミックス 100% 2022/11/14/18:29 タンスティック 瀬戸内レモン

寄り道して、買って、食べる。誰もがいつも当たり前に行っていることだけど、いざ真面目に考えてみると、私たちの買い食いはちょっと不思議だ。たとえば、小腹が空いたとき、時間をつぶしたいときなど、明らかな目的を持つこともあるけど、ただ“なんとなく”コンビニに立ち寄りたときだってある。別にお腹が空いていないのに、何かを買って食べた経験は、きっと誰もが一度はあると思う。その買い食いになんの意味があるのだろうか。単なる食欲の発散や、日々の小さなご褒美といった文脈では語れない何かがあるのかもしれない。日常の延長線からわずかにはみ出し、何かをつまみ、また元の生活へ戻っていくこと。そして、それが習慣になっているとき、買い食いは単なる消費活動の意味を越えて、“儀式”にも近い役割を人生で果たしてくれている可能性だってある。帰り道、ふとそんなことを思った。

# 買い食い日記

## 休む、通る

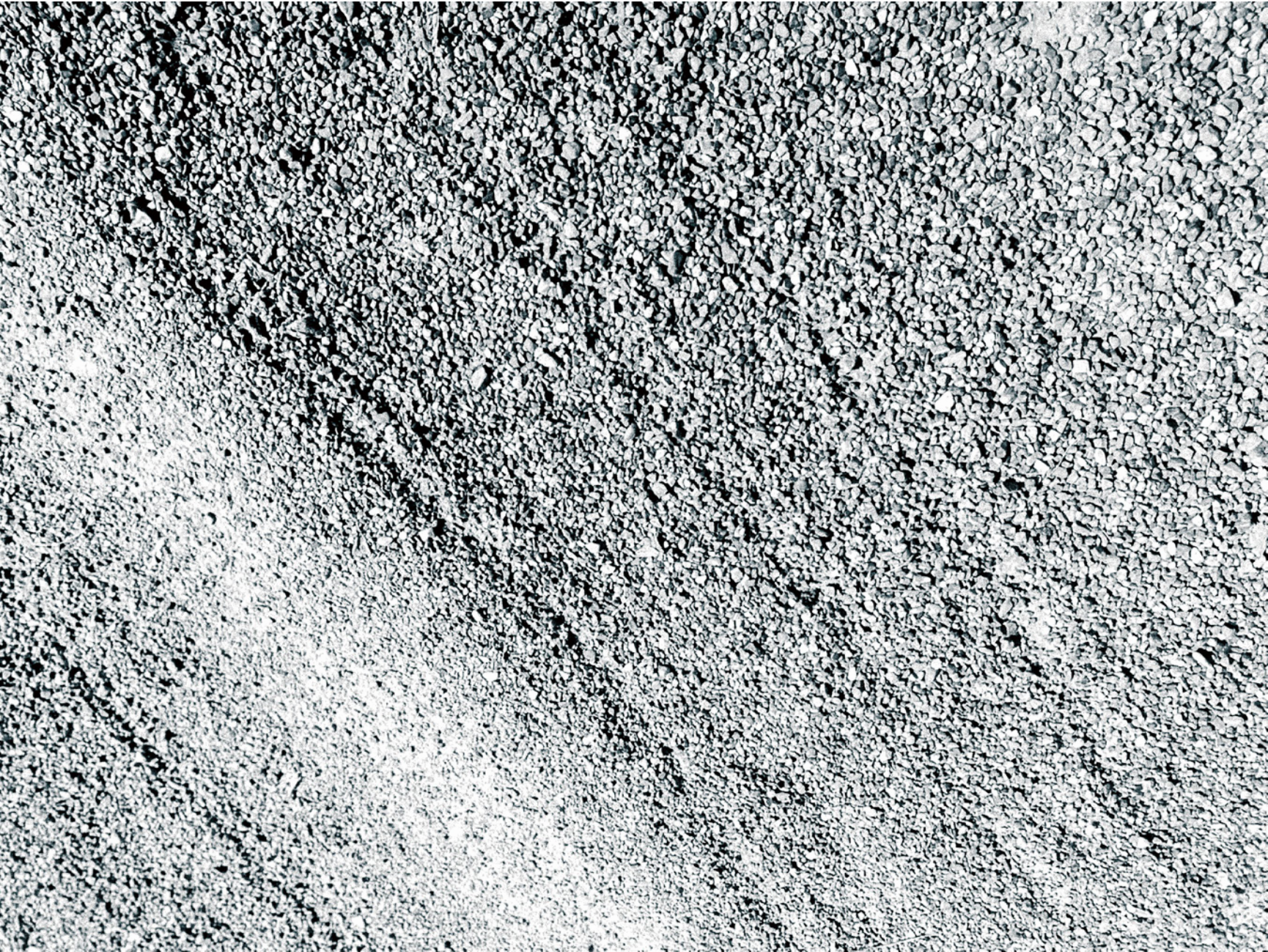


京都御所

本当は座談会をするつもりでしたが、天気がよかったので、京都御所を散歩しながら話すことにしました。「休む」ってなんなのでしょうね。何気ない風景のなかに、まだ「休み」とは名付けられていないたくさんものがある、と思っっている気がしました。

編集部

稲田不才キ  
福井裕孝  
藤山亜弓



**藤山** 御所ってなんもないんですよね（笑）公園っぽくもないし

**稲田** 公園ってさ、わかりやすく休める場所やと思うけど、長居できひんくない？

**藤山** わかります

**稲田** 人が停滞する場所やから、自分の居場所が気になるし、誰かの視線も感じるし

**福井** 御所は何もないというか、人が通過するところやからいいですよ

**稲田** あー、なんてみんな喫茶店に行くのかわかった気がする。ただ休憩したいんやとしたら、別にコーヒー飲まんでもいいやん？ そこに居る理由を与えてくれるんやな

**福井** 自分の体をスライさせるためのサービスってことですよね  
**藤山** 御所はただっ広い交通の場所でもあるから、通るだけで気持ちいいですね

**稲田** いつもいざ休もうと思っても、無理やり何かをしてみっている気がして。こういう日常のなかで実は機能してる休まって結構あるよな

**藤山** 自転車の車輪の跡が砂利に刻まれていますね。なんて、みんな轍を通過してるんやろか

**稲田** 砂利が意外と深く、チャリやと進めへんのよ  
**福井** だから、誰かが一回通った轍の上をまた別の人が通って、ただんだん出来てきたんですよ

**稲田** ところどころ絶行してる  
**藤山** ここ、はみ出していますね

**稲田** 毎朝練を引いてる人がいるわけじゃないのがすごいよな。龍安寺の石庭よりもある意味すごい？

**藤山** (笑)  
**稲田** どうしてもさ、仕事してると自分が固まってしまうやん？

**藤山** うんうん。仕事だけじゃなくでも、なんでもそうすよね  
**稲田** そういう自分を眺めるために、たまには別の環境に身を置かないといけないと思うよな。環境によって自分も変わるから

**福井** あと休むって別にチルプワトみたいなことだけじゃないと思っで

**稲田** うん

**福井** 今回漫画を描いてくださった、犬のかがやきさんの漫画で好きなお回があって。作業に集中するためにエナジードリンクを飲んだけど、すぐ疲っちゃった人の使われなかったエナジーを吸って生きる生物が出てくる回なんですけど

**藤山** (笑)  
**福井** そういうことあるよねっと思うけど、よく考えてみると、その使われなかったエナジーは本当は睡眠に使われてゆっくり眠れてるはずというか

**稲田** 余ったエナジーが回り回って、自分を休ませるきっかけになってるってことなんかな  
**福井** だから、御所みたいな穏やかな場所だけに限らず、たとえばドツキみたいたなアツパバナ施設でも休む装置になりうると思っで

**稲田** 藤山さんはどうなの？

**藤山** いつでも戻って来れる場所が欲しいですよね。それは物理的な場所ではなく、自分がゼロになれる言葉とかでもいいなって

**稲田** なんかにソノソノするっていうわけじゃないのに、最終的に降り着く先がないときあるよね

**福井** 深夜にどうでもいいYouTube をダイグってまうやつってそうじゃないですか？

**稲田** あー

**福井** 寝床入って、電気消したら、ようやくひとりになれる、自分の自由な時間になるんやけど、じゃあ何じよかってなった時に、何もなかったりする

**稲田** だから延々と YouTube 観てまふよな  
**藤山** 福井さんはいつもどうやって休んでるんですか？

**福井** コンビニによく行くんですよ。何を買いわけでもなく  
**稲田** (笑)

**福井** 最近よく値上がりしてるじゃないですか。それ見ながら独り言言ったり。「今こんなするん？」とか「うそやんどうすんねんおい」みたいな

**藤山** 怖い(笑) どういう意味があるんですか？

**福井** いや独り言に意味はないんですけど、コンビニ行って何かを期待してるというか、このまま机に向かって座ってるよりも、コンビニを通過することで何か変わるんじゃないかって

**稲田** ある種、願掛け的な休みになってるってことなんやろか

**藤山** そう思うと、「休む」って幅広いですね。別にゆっくり出来る時間だけが休みじゃない

**福井** だから、普段どうしようもないなっと思って生きてる世の中でも、自分なりに回復できる場所を見出せるはずだと思います

最近読んだ

# ブッダの真理のことは Dhammapada

自分はどんな時に、安らいているんだろう。ふと思えば、最近読んだ『ダンマパダ』の言葉が浮かんだ。ダンマパダは、釈尊が生きた時代に話したとされる、短い詩集を集めた経典で、そこには仏教の教えを指針に生きる人たちが、どんな心構えて、どんな視点に気をつけて日常を過ごせば良いかが記されている。

その冒頭には「ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によって作り出される。もしも汚れた心で話したり行ったりするならば、苦しみはその人につき従う。——車をひく(牛)の足跡に車輪がついて行くように」と書かれていた。

全ての物事は自分自身の心に導かれ、心に仕え、心によって作り出されている。「辛い」ことも、「楽しい」ことも、外的な要因から生じるのではなく、自分の心から生まれる。その根本には「全てが思い通りになってほしい」という執着の気持ちがあるらしい。

思えば今朝の私はそうだった。折り畳み傘を置いてきた日に限って、一日中雨だったのだ。「傘、持ってこればよかった」「コンビニで買おうか」「でも、買う時間ない」「そもそも天気予報をチェックしておけば」。徐々に頭の中が傘で一杯になる私に、ダンマパダは「天気を変えることはできませんが、ムジャクシャする貴方の心は変えれますよ」と言ってくれた。

心の赴く方向に気をつけておかないと、いつの間にか愚かな思考に陥ってしまう。でもそれが人間なんだと、2500年前に見極めたのが釈尊なのかもしれない。苦しみの原因は外からの影響ではなく自己都合に囚われる心であり、その心を整えていくことが本当の安らぎなんじゃないか、と。

ダンマパダを読むと普段の自分と邂逅するような瞬間がたちまち現れる。自分の「当たり前」を問い直す瞬間、心の働きに目を向ける瞬間、ページをめくるたびに泥まみれになった心が露になる。気がつけばいつの間にか、日常のギアから別のギアへと切り替わっていく自分がいた。

## 第五章 楽しみ

一九七 怨みをいだいている人々のあいだにあつて怨むこと無く、われらは大いに楽しく生きよう。怨みをもっている人々のあいだにあつて怨むこと無く、われらは暮らしていこう。

一九八 悩める人々のあいだにあつて、悩み無く、大いに楽しく生きよう。悩める人々のあいだにあつて、悩み無く暮そう。

一九九 貪っている人々のあいだにあつて、思い無く、大いに楽しく生きよう。貪っている人々のあいだにあつて、貪らないで暮そう。

二〇〇 われらは一物をも所有していない。大いに楽しく生きて行こう。光り輝く神々のように、喜びを食む者となろう。

二〇一 勝利からは怨みが起る。敗れた人は苦しんで臥す。勝敗をすてて、やすらぎに帰した人は、安らかに臥す。

他人の目から完全に逃れることはできないが、他人との比較にこだわらず、自分の納得できることを信じてい。

「自分」という変れぬ存在は  
あるのだろうか？

二〇二 愛欲にひどい火は存在しない。ばくちに負けるとしても、憎悪にひどい不運は存在しない。このかりそめの身にひどい苦しみは存在しない。やすらぎにまぎる楽しみは存在しない。

二〇三 飢えは最大の病いであり、形成せられた存在(わが身)は最もひどい苦しみである。このことをわらがあるがままに知ったならば、ニルヴァーナという最上の楽しみがある。

二〇四 健康は最高の利得であり、満足は最上の宝であり、信頼は最高の知己であり、ニルヴァーナは最高の楽しみである。

二〇五 孤独の味、心の安らいの味をあげたならば、恐れも無く、罪過も無くなる。——真理の味をあげないなら。

二〇六 もろもろの聖者に会うのは善いことである。かれらと共に住むのはつねに楽しい。愚かな者どもに会わないならば、心はつねに楽しいであらう。

二〇七 愚人とともに歩む人は長い道のりにわたって憂いがある。愚人と共に住むのは、つねに辛いことである。——仇敵とともに住むように。——親族に出会うように。

二〇八 よく気をつけていて、明らかな智慧あり、学ぶところ多く、忍耐がよく、戒めをまもる、そのようにな立派な聖者・善き人、英知ある人に親しめよ。——月がもろもろの星の進む道にしたがうように。

たまに自分が死ぬ時のことを想像する。  
臨終を迎える時、「ああ、夢のようだった」と  
思うかもしれない。  
それは、夢から覚めた時に  
「ああ、夢だったんだ」という  
のと同じで、生きてることも  
夢なんじゃないかと、ふと  
感じることもある。

今、ここに「いる」のが、カリ  
めの身であり、実体はない。  
その事と時々で「……」が  
思ひ出して、生きるプロセスが  
安らきなんじゃないかと  
ダンマパダを  
読んでいて  
思ってた。

「やすらぎにまぎる楽しみは存在しない。」  
「心はつねに楽しいであらう。」  
「親族に出会うように。」  
「月がもろもろの星の進む道にしたがうように。」  
「安らきなんじゃないかと」  
「ダンマパダを」  
「読んでいて」  
「思ってた。」

孤独であることをただ「そう」あり「もの」として、肯定もせず否定もせず  
食いつける犬くさの距離感で付き合っていくことができれば  
いいのになと思う。 59号P3

ぎた。瞑想するならミャンマーがいいぞ」「瞑想中は、異様に性欲が高まるねん。外でいちゃついていた犬が窓から見えて羨ましかった」などと、アホな返答が返ってきて、すごくガッカリした。とはいえ、瞑想生活をやり抜いたのだ。最終的には、十時間の瞑想が一瞬に感じるくらい集中できたらしい。一カ月間の修行の末、彼女は時空をワープする術を身につけたのか。

彼女が滞在した仏教施設は、在家仏教徒の支援で運営している。だから、瞑想したい人は誰でも、ほぼ無料で滞在可能だ。来館者は外国人もいるが、現地の仏教徒も一緒に坐っているらしい。そもそも、タイやミャンマーなどでは、在家が期間限定でお坊さんになる一時出家の慣習があることで有名だ。東南アジアの地域研究をされている方によると、出家の動機は、「別の自分になってみたい」「この場から逃げたい」「人生をリセットしたい」「僧侶としての人生を送りたい」などと人それぞれとか。妻のアル中が原因で離婚した男性は、「一時的に出家して人生をリセットしたい」と僧侶になり、思いの外、出家生活が馴染んだから、そのまま僧侶として生活したそう。でも数年後には還俗し、現在はタクシー業を営んでいるとか！一般社会からの一時離脱が社会のプログラムにあり、その理由が「逃げる」でも「経済的な困りから抜けて、瞑想三昧生活を送りたい」でも肯定されるということか。もちろん、出家者が経済的な心配をせずに修行に専念できるだけの支援が社会の基盤にあるから実現している制度なのだが。無職で旅していた彼女は「あの場所は何も生産しない自分が肯定される」と言っていた。いつでも無償の気持ちで受け入れてくれる実家みたいな存在は、今でも彼女のセーフティネットになっている。私もいつか、うまい朝飯を食べて、瞑想して、ワープしてみたい。でも、アレコレ言い訳を重ねて、まだ出家できずにいる。



2016年に友達とラオスに行った時に撮った写真。こういう、無理しすぎている人々に出くわすと、テンション上がる。



全身真っ赤な衣に身を包む、背筋の伸びたお姉さん。



多分ラオスやと思うんですが、もしかしたらタイかも？



獅子の口の中には、ジャスミンの花が。



これはラオスの猫

## 坐禅、しかし猫

新卒で入った会社を退職し、突然バックパッカーになった友人がいる。高校生の時、親戚と台湾旅行したきり、一度も海外に行っていない彼女の口から「ちょっと旅してくるわ」と聞き、私の頭にハテナが浮かんだ。事情を聞くと、どうやら大学時代から七年もの間、交際していた彼氏に浮気されたらしい。いつか結婚すると疑わなかった相手からの裏切りに、もう何も信じられなくなっていた。

誰かを惜しまなく愛することを躊躇わない彼女だが、洞察力に富んだ一面もある。急に一人になって、自分の価値が見出せなくなる中、「自分が苦しんでいるのは、不確定な未来を『ある』と思いついたことが原因だ」と悟ったという。強すぎる。もし、私が彼女だったら、きっと悲しみの渦に飲み込まれて、海底から渦が回っているのをただ眺めるだけの生涯を選ぶだろう。これ以上、傷つきたくないから、いっそのこと深海魚になりたい。だから、渦に巻き込まれても、完全に渦中に飲み込まれることなく蘇生した彼女を強いと思った。

苦い恋愛を経験した彼女は、「どうせ無理」と思いついて挑戦しようと、コツコツ貯めた百万円で世界を巡ることにした。

初の海外一人旅で寂しかったのか、私の携帯には彼女からの私通信が定期的に届いた。中でも印象的だったのが、ミャンマーの上座仏教の施設で一カ月間、おこもり瞑想したときの話だ。仏教にも精神世界にも全く興味がなく、「お腹いっぱい食べるのが何より幸せ」というのが口癖の彼女だが、外界との通信をシャットアウトした環境で、自分が耐えられるのか試してみたかったらしい。一日十時間の瞑想生活を終えた頃を見計らって彼女に「どやった？」と連絡すると、「朝食がうます

※ここに写真を入れる

を感じているのだろうか。鳥や虫の声に対しての言葉が、ふつつつ湧いてくる。

自然界を相手にツッコミしているくらいなら、まだいい。呼吸や姿勢に意識を向けてないと、「坐禅終わったら・・・」「一旦、家帰って・・・」「北新地のハーブスで・・・」「友達とフルーツ爆盛ケーキ食べて・・・」などと連想ゲームが始まる。普段、無意識に何か考える癖が付いているからか、言葉の連想が始まったことにすら気づかない。そんな調子だから時間ばかり過ぎていき、三十分間の坐禅会は、あっという間に終わった。自分の意思で坐っているのに、集中できた時間は短く、常に何か考えていたい自分に抗おうとしていた。

本堂から出ると、境内にふかふかした猫がいた。猫やら犬やらが好きな私は思わず「猫がいる…」と口にする。飯野さんがその子をひよいと抱っこした。「ここで生まれた子で…。太郎くんっていうんですよ。敵対心のない性格の良い猫で・・・」と見せてくれた。「服に毛が付いちゃうかもしれませんが、良かったら…」と抱っこさせてもらう。あまり猫を抱っこし慣れていない私だが、それでも、嫌がる素振りなく、かといってよろこぶ様子でもない。でも、カッと目を開き、足をピンさせている。緊張しているのだろうか。ああ、かわいい、かわいい、かわいい…。「ふかふかで、何にも動かない山みたいな太郎くんが好き・・・」と何度も脳内で太郎くんの姿を思い浮かべながら帰路に着いた。

雑念まみれの初日を終え、その翌週も坐禅会に参加した。門をくぐって本堂へ向かう途中、ゆったり寝そべる太郎くんがいた。こちらの存在に気付いた太郎くんは、身体を起こして近づいてきて、ふかふかの身体で何度もタックルしてきたのだ！

たった一度しか会ってないのに。目の前



ピン



太郎



猫がいる…



暗い本堂の中で坐っていると、「時空飛んだ？」っていう気になりました。



飯野さんは庭の掃き掃除をしている時に安らぎを感じているらしい。



海瀧山 王龍寺 (奈良県奈良市)

※ここに写真を入れる

「休み」をテーマに据えた今号を制作する中で、彼女との会話を思い出した。瞑想三昧生活は理想的だが、今はタイミング的に難しい。でも、短期間でもいいから瞑想したい気持ちに駆られた。そう思った私は「坐禅、してみたいんですが…」と黄檗宗の海瀧山 王龍寺の副住職の飯野顕志さんに連絡した。こうして、飯野さんが自坊で開く、坐禅会に週一回、通うことになったのだ。

王龍寺は、生駒の山奥にある禅寺。お寺の周辺を見渡しても、あるのは木とか電柱くらいで、民家すら見当たらない。この場所を見つけて「よし、瞑想しよう」って思い立った先人は、相当な行者に違いない。それくらい、坐禅に最適な場所だと思った。山門をくぐり、のそのそ山道を歩くこと六分、しんとした空気の中に佇む、お寺の本堂が見えてきた。黒い衣を着た飯野さんが出迎えてくれ、中に入ると、すでに何人か坐っていた。一番端っこの席で、結跏趺坐というあぐらのような坐り方をして背筋をしゃんと伸ばす。両手はヘソの前で重ねて、輪っかを作ると、それらしくなってきた。

「貯金箱になったつもりで背筋を伸ばし、鼻からゆっくり少しづつ空気を吸って下さい。深く吸った後は、十分に息をはく。全ての息をはき切ったら、自然に任せて息を吸ってみてください。」

その言葉を受けて、自分の全身を貯金箱に見立ててみると、本当の自分は、命なんて宿っていない、ただのデカイ箱なんじゃないかと思えてきた。薄暗い本堂に「ポク・ポク・ポク」と木魚の音が響き、三十分間の坐禅が始まった。しばらくして、セミが「ミーンミーンミー」としきりに鳴いていることに気付く。「自然豊かな場所には、ミンミンゼミがいるんだよなあ」。普段は音を相手にツッコミすることないのに、心が暇



坐らせてもらった。その度に違った雑念が湧いてきては、雑念の渦からの蘇生を繰り返した。この世には、多種多様な渦があるから、それに巻かれてしまうのは、もはや仕方がない。猫狂いと化して、(猫は一ミリも悪くない。こちらが勝手に狂っているのだ)「もう、坐禅会行くの止めようか…」と悪魔が囁いたとき、動行が聞こえて、ハッとさせられたときの、あの感覚。我々は、何かきっかけがないと、ついつい感情や思考の虜になってしまうものなんだ、と体感させられた。仕事や勉強に集中していても、スマホの通知音が鳴るだけで、反射的に次の情報を得ようとする。それが積み積もり積もり、複数のシステムを同時に起動させているパソコンみたいに動きが鈍くなってしまふ。休日にボーとして過ごしたのに、翌日に脳がやけに重い時があるのは、何もしていないようで、何か考えているからじゃないだろうか。そして、何も考えたくないのに、考えてしまっている自分を嫌悪しているのだろう。

坐禅の中で、雑念からの蘇生を繰り返すうちに、「自分」と心、または「自分」と雑念が一体に感じることは、単なる錯覚だと感じた。雑念は消えない。だから、呼吸や姿勢に意識を向けて、心を鎮めることに抗がおうとする自分に気づく時間が必要だったのだ。ふかふかの動物を見て、感情が暴れ出しても「大丈夫、大丈夫、段々と治まってくるからね～」と自らに声をかけると、徐々にその気持ちから離れていける。

「一時的な感情は空を流れる雲。雑念や感情にしがみつかなければ、雲は形を変えて、消え去っていく」。飯野さんからいただいた言葉を忘れずにいたい。



坐禅の話が書きたかったのに、気づいたら猫の話を書いてしまいました。そんな私は猫アレルギー。心配されるとアレなんで、飯野さんには内緒にしました。



太郎くん

太郎くん

太郎くん

太郎くん?

太郎くん



またね

※ここに写真を入れる

にいる小さな個体は、全身で何かを伝えてくる。猫を飼ったことがない私だが、猫がいる友人宅に入り浸るうちに、気づいたら猫狂いになっていた。好きという感情に理屈はいらない。空っぽの頭でその存在を見るだけで、心の底で暇を持って余した母性が弾け出す。無心でふかふかの太郎くんを愛していると、遠くから動行が聞こえてきた。あと三分ほどで坐禅が始まるのだろう。既に坐っている参加者の姿が脳裏に浮かぶ。本当は十秒でも早く本堂に到着したい。でも、太郎くんだ。太郎くんが、ここにいる。

しばらく自分の中にある悪魔と議論した結果、断腸の思いで、その場を離れることにした。悪魔に勝った私は急いで本堂へ向かうも、やはり遅刻だった。木魚が「ポク・ポク・ポク」と三回鳴り、坐禅が始まる。坐ってからも、太郎くんの顔がチラつく。もし、猫と一緒に暮らしたら、その存在にググッと、めり込んでダメになってしまいそうだ。ふかふかへの執着心が怖くなり、そこから脱出しようと、呼吸と姿勢に意識を向ける。自然の音を感じるタームに入り、秋の虫の鳴き声に気付いた。前は「ミーン」と鳴くのがいたはずなのに、今日はいない。あいつらは、もうこの世にはいないのだろうか。

坐禅会終了後、「どうしたら坐禅中に無心になれるんですか」と飯野さんに聞いてみた。「確かに坐禅で目指しているのは、雲ひとつない青空のような「無」や「空」。でも、雲を動かさないように雑念をなくそうと思っても、できない」。だから、「雑念を起ささないようにするのはなく、雑念にとられないことが大事だと思っていて」と。そのために、まずは姿勢や呼吸に目を向けて坐禅に集中しやすい環境を整えていく…ということか。

坐禅二日目を終えた後も、何度かお寺で



日常の喧騒から切り離された時間と空間の中で、  
違う世界線を生きているということ

**茶碗へ飛び込む**  
自分が身を置いているこの時間が、果てしない作業の連続のなかにあるように思えるのはどうしてなのでしょう。勉強、家事、アルバイト、そしてまた。自分がやるべきことに振り回されてもただそれをひたすらにこなして。忙しい生活を過ごすなかで、何かがこぼれ落ちていくような感覚になることもあります。

茶道がすごいと思ったのは、ただ一杯のお茶のためにすべての時間が注ぎ込まれているという事です。生きていくとなかなかそうした時間を持つことはできません。先生は茶道について「日常の喧騒から切り離された時間と空間の中で、違う世界線を生きているということとおっしゃっていました。」

違う世界線ってなんだろう。はじめの言葉聞いたときは、それがとても壮大な物語のように思えてなりません。先生はお茶を点でている間は何も考えていないことが多いとおっしゃっていました。身体が勝手に動くのだそうです。一方、初心者の方は作法の手順で頭がいっぱいでした。客人も私も同じように、「服のお茶のただけを見つめ、集中しよう」と努めました。

不思議なのは、ふとしたときに、お茶を点でているのは自分であるのに、どこか遠いところからお茶ができていく過程を、無心で俯瞰しているような気分がしたことです。

それを特に感じたのは、夕方頃に野点を行った時のことです。先生から、夜咄の茶事という夜が長い冬の夕暮れ時から夜にかけて行う茶事のことを教えていただきました。迎え付けには、主人と客人が手燭を交換する儀式があるのだそうです。蠟燭は身の回りに無かったのて、代わりにキャンドルを灯したのですが、火を灯すと、周りの冷えた空気も、ちょっと緊張されていた客人も、少しずつ柔らかくなっていくのを感じました。灯火が忘れていた意識や五感を拾い集めて、私と客人をつないでくれているような感覚になったのを覚えています。

何度か外でお茶を点でると、葉擦れが静寂にこだまする音、日の入りに差し掛かる空の色などの自然の美しさに、心奪われていることに気がつきました。とはいえ、別に意識しているわけでもなかったのです。ここが自分が見慣れている場所だという事実には違和感を覚えました。

私がそのとき一心に意識を向けていたのは、おもてなしの世界だと言っていてよいか。茶道は主人と客人との関係性の調和を目指します。また、そうした関係性を保つために、作法があるということを知りました。

今回私が行っていたのは見様見真似の点前ですが、先生が「作法とは、わかっている人同士が静寂を保つためのプロトコルだ」とおっしゃっていたことが記憶に残っています。すべての動作が決められていることと、お互いの心は散乱することなく、目の前の場や人へと注がれていきます。そうした場と人が渾然一体となるための仕掛けが作法なのだと思いました。

「茶碗に空気が足したら、入れて差し出して、それで相手が満足したら、それもお茶なのかもしないか。そう先生はおっしゃっていました。その真意はそうしたおもてなしの心にあるのだと思います。野点を行った際、私と客人が心の奥深くでかすかに共有したあの「何か」に、日常の中でも休みを感じられるヒントがある気がしました。

「お茶美味しい、温かい」  
「おもてなしされて嬉しいけど、すこし恥ずかしい」  
「おもてなしって何だろう。私たちが普段、誰にどんなことを与えているんだろう」

私たちは少しだけ、ささやかなかったのだと思います。それでもお茶が引き出してくれた、妙な心地よさに身を委ねました。少なくとも、普段それと違う空間、違う時間に持っていた、いかれている意識がこのひとときだけは、一服のお茶に吸い込まれていくように感じました。



野点のやり方  
How to play "Nodate"



お茶でも  
啜ろうではないか ☺

執筆——田中帆夏  
弘前大学に在学中。今年の春、編集部に入ったばかり。最近感動したことは、リンゴの収穫作業。

監修——塩竈義晴さん  
京都・五条の上徳寺住職。お茶に出会い、お茶に魅せられて、気が付けば首元まではまっている。カチキンの万能性を信じて疑わない。

※「茶の本」岡倉天心 翻訳：大久保喬樹 『新訳 茶の本 ビジネス日本の思想 (角川ソフィア文庫)』



それまでの間、一服して、お茶でも啜ろうではないか。午後の日差しを浴びて竹林は照り映え、泉はよろこびに沸き立ち、茶釜からは松風の響きが聞こえてくる。しばらくの間、はかないものを夢み、美しくも愚かしいことに思いをめぐらせよう。\*

茶道に興味を持ちました。一杯のお茶のために道がある。そんな切実な余念がない茶の心に、長年日本で嗜まれてきた「休み」があるのではないかと思ったのです。なかでも、私が興味を持ったのは「野点です。野点とは、屋外でお茶を点てる茶会のこと。塩竈先生からは茶室であれ外であれ、茶道の最も根幹にあるのは、相手に楽しいお茶を差し出すというおもてなしの精神であることを教えていただきました。ここでは、先生からもらったアドバイスも交えながら、全くの初心者である私が見様見真似で行った野点の手法を記します。

# さきほど屋台にて

屋台で食う。飲む。気持ちいい。そこは内と外の間で、明かりと暗やみの間でもある。屋台がほとりに立つ姿をみるだけでも、なんかいい。大阪で屋台の研究・制作を行う下寺孝典さん、実は編集部とは「屋台型のお寺があればいいと思うんですけどねえ」と相談していた間柄である。なにやら気になる屋台があるとのこと。屋台が持つあの解放感を求めて、私たちは一軒の屋台に向かった。

取材——稲田スイキ  
撮影——釋 大智

下寺孝典

屋台研究家 / TAIYA 代表。京都芸術大学大学院建築・ランドスケープ領域修士課程修了。在学中からアジア諸国の屋台研究を行い、大学院修了後、屋台研究家としての活動を開始。自身が立ち上げた「TAIYA」の代表として、屋台の設計からデザイン、制作を手がける。



下寺さん

稲田

稲田「すごいっすねえ。ビルのふもとに急に屋台……」  
下「ずっと行ってみたかったんですよ」  
森「お、入り入り」



森本さん

**3ちゃん屋**  
中津駅前、オフィスビルのすぐそばに立つたご焼き屋台。創業年40年を迎える老舗店で、漫画「孤独のグルメ」にも登場する。店主の森本さん(75)がひとりて営んでいる。



森本さん

稲田「飲み物もらおかな」  
森「おお、ほんなら、向こうにビールと酎ハイとハイボールあるぞ」



稲田「セルフ？」  
森「セルフでとれえ。みんな500円や」

稲田「たご焼き、食べたいっす」  
森「まずいよお」  
稲田「えっ、まずいんですか？」  
森「おお、味はじゃんぼに負けてる」



森「これソースな。あと、醤油とボン酢あるからな」  
稲田「わあ美味しそうー」  
森「いや、まずい！」  
稲田「なんでそんなこと言うん？」



ネギボン酢 たご焼き

ソース たご焼き

下「おいしい〜」  
稲田「屋台で飲むお酒って、めちゃくちゃ美味しいすよね」  
森「そうかあ？」

++++  
wahahahaha



下「美味しい……」  
稲田「外カリ中トロ、たご焼きの美味しいやつ」  
森「たご焼きくらいで、美味しい言うてたらあかんて」

goregore...

## なぜここに屋台があるのか？

創業40年を迎える3ちゃん屋。今では駅前ビルの一角ではあるが、ここが空き地だった頃から実に二十六年間、今と同じたご焼き屋台として立ち、地域の顔としてあり続ける。家賃も発生していないそう、下寺さんは「現代の日本では非常にレアなケース」と言う。中には「地上げ屋に二度燃やされている」など壮絶なエピソードも飛び交ったが、こことあることにおっちゃんの中から「いつも地域の人が力になってくれた。それ以上強いもんはないからな」と感謝の思いがこぼれていた。



森「俺より上の歳のやつは大概死んどるやろ。強気ていかなあかんねんなんでも」

## これから屋台は増える と信じている

下寺さんによると、観光名所になっているものを除けば、もう日本には屋台はほとんどないに等しい状態だそう。保健所や道路交通といった行政上の事情、所有者による土地の独占、地域住民との関係性など、現代で屋台が出店する上での制約は多い。しかし同時に、空の下で食べることへのニーズは大きくなってきていると感じる。外で食べるって、やっぱり気持ちいいのだ。

「僕はこれから絶対に屋台が増えてくると信じているんですけど、下寺さんは語っていた。屋台、もっと増えてほしいなあ。」



森「金儲けせえや、何考えてんねん、潰れたら終わりやんけ。人を騙して生きなあかんて」



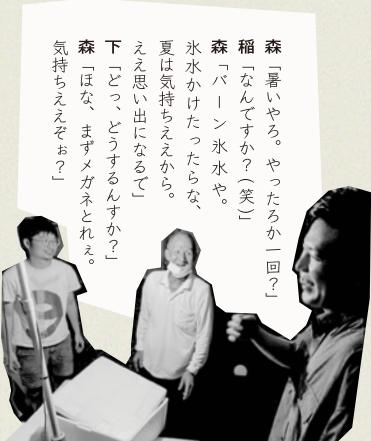
タオルまで貸してくれました



下「ああっ〜〜」  
森「ええ感じやな。ええ感じやろ？」

## 事件!!!

ああっ〜〜



森「暑いやろ。やったるか一回？」  
稲田「なんでですか？(笑)」  
森「バーン 氷水や。氷水かけたったら、夏は気持ちええから。ええ思い出になるで」  
下「どっ、どうするんすか？」  
森「ほな、まずメガネとれえ。気持ちええぞお？」

森「飲みもん冷やしてる氷水を捨てるタイミングで、どうせなら客も冷やしたる思てな」  
稲田「おもしろすぎる」  
森「先週は10人くらい、奈良の大仏さんみたいに座らせて、頭からズボンまで水被らせたわ」

## 街の顔

「都市って発展してくると洗練された同じ風景になっていって、その街のらしさがなくなってくるんです」と、下寺さんは言う。先駆けとなった研究テーマは「道」について。境界線が明確に引かれた現代都市のあり方に疑問を抱き、道を共有し協力して商売や交流を行える寛容な都市の姿を構想した。そして、大学院時代、東南アジアの諸国を巡るなかで、街の顔とも言える屋台に興味を持ったのだという。中でも着目したのは屋台の生態系。屋台を製造する工場、メンテナンスする人、使う人、売る人など、循環のなかに屋台があつて街の風景をつくっている。下寺さんの言う「巷」の意味が少しわかった気がする。



稲田「あっハエが」  
下「ハエじゃない？」  
稲田「見たことない虫」

## フリーキーすぎる屋台

この「氷水」以外に、恒例となっているのが「スイカ割り大会」らしい。屋台が立つ道のド真ん中にスイカを置き、お客さんに木刀を持たせてパッカーンとやるのだそう。外とシームレスにつながっている屋台ならではの遊びであり、地域に愛されてなきゃ絶対にできない文化だ。おっちゃんは、渡した名刺をカウンター上部のクリップにはさみ、電話番号を指差して「スイカ割り大会するときは、あんたら呼ぶわな」と笑っていた。



稲田「原稿確認ってどうしたらいいですかね？」  
森「そんなもん、好きに書けえ」(完)





<https://freemonk.net>