

# 自然体の幸せに目を向ける(対談抜粋)

モンベル代表 辰野 勇 × 大阿闍梨 塩沼亮潤

## 往復48キロを千日間

辰野 塩沼さんは現在、仙台で慈眼寺というお寺を営まれています。1999年に奈良県の大峯山で「千日回峰行」を満行されたことでも有名です。開山以来1300年の長い歴史の中で2人目の快拳ということですが、どのような修行だったのか、教えていただけますか？

塩沼 千日間にわたり、吉野山の金峯山寺蔵王堂(354m)から、山上ヶ岳山頂(1719m)まで、往復48kmの山道を歩き続けるという修行です。道中に118か所ある神社や祠の前では、立ち止まってお経を唱えます。毎年春から夏にかけての4ヶ月を、行の期間と定めており満行するまで9年の歳月がかかりました。

辰野 毎日何時間くらい、行動されたのですか？

塩沼 一日16時間です。毎日23時30分に起床し、滝行で身を清め、0時30分から提灯の明かりを頼りに山道を歩き始めます。8時30分に山上ヶ岳に登頂し、15時30分にお寺に帰着します。一日歩くだけならば、登り6時間、下り5時間程度で行けますがそれではとても長続きしません。なので、私は「百里を行くものは90里を半ばとす」という言葉にあるように、その日の行程を9割達成したところで、体のエネルギーを50%温存しておくように常に心がけていました。

地獄のような毎日でした。(笑) 毎年5月3日から修行が始まるのですが、真夏になると、暑さや疲労で、血尿がでるほど衰弱してきます。そうなるともう、早足で歩くことができなくなり、ひたすら一定のリズムでしか歩けなくなるのです。食事は朝と昼はおにぎり2つ、夜は一汁三菜の精進料理ですから、栄養不足で爪がぼろぼろと崩れてきます。体調不良が続いて10日で11キロ痩せたこともあります。

辰野 それは壮絶ですね。私も思いつきで大阪の堺から奈良の金剛山まで、72キロを一日で歩いてみたことがあります。帰り道では疲労困憊し、少し休憩したら、もう足が動かなくなるのです。でも心では絶対に歩きとおすと決めていましたから、どうか歩こうとしていると、また段々と脚が動くようになります。「肉体は精神の奴隷」だと実感しました。

塩沼 私も修行中の身体のコンディションは毎日「悪い」か「最悪」のどちらかでしたが、それでも千日の間、行きたくないと思う日が一日もなかったのが、私の唯一自慢できることです。ひとり山の中、手を抜こうと思えば抜ける環境で、精神的に攻めの姿勢を保ち続けられるかどうか。毎日、真剣勝負を戦って、千日間をすべて白星で飾ろうと思ったんです。あの時どうにか踏ん張ったから、今幸せに生きられているのかもしれない。

辰野 なるほど、そうですね。そもそも人間、ベストコンディションというのは滅多にないわけで、体調が普段の10%だったとしても、無いものを悔やむのではなく、与えられた状況下で、いまやれる最善をつくすことはとても大事ですね。生きていれば辛い苦しい日もありますが、やがて人生を終える時、悔いが残らないようにしたいものです。

## 自然がもたらす力

塩沼 ある日の道中、心身ともにポロポロで、一歩も歩けなくなって「はああ・・」と足もとに眼を落した時、本当に綺麗な、紫色の小さな花に目が釘付けになりました。「この花は、自分が与えられた環境で、どうにか養分を吸収して、絶えず努力して綺麗に咲いている。そして私のような疲れ切った人間の心を癒してくれている。花を見つめているうちに、心がクリアになり、感謝や自己を省みる心が深まって、再び力が湧いてきました。生死を意識する場面、山の力を感じ、悟りに近づいた経験は幾度もあります。

死を受け入れるということと言うと、千日回峰行では、もし、途中で修業を断念する場合は、短刀で腹を切るという、宗教的伝統に基づいた考え方があります。もちろん強制ではありませんが、私はその状況を覚悟し、短刀を常に、懐にいれて山を歩いていました。

実際に、死を意識したことは度々ありました。たとえば、495日目にはひどい体調不良で、前の日から何も食べられず、熱も40度位ありました。なんとか起きだしてふらふらと暗闇を歩いていると魂が離れてゆくような感じで、30cmくらい上から自分をみているんですね。しばらく歩いたところでどうとう力尽きて、顔面から倒れ混んでしまいました。不思議と痛さはなく、体が厚さ30cm位の感謝の真綿に包まれている感じがした。すると、それまでの人生がフラッシュバックして「砂をかむような苦しみを、一人前になってきなさい」と母が私を修行に送り出してくれた時の言葉が聞こえたのです。そういえば、死ぬ前に砂を噛んだことがなかったな・・と砂をかみしめた瞬間に、わずかに残っていた気持ちが持ち返して、そこから鬼のような形相で、山上ヶ岳まで一気に駆け上がったんです。山頂についた時には、全身から湯気が立ち上っていました。それ以降の修行は、何か抜けたような限界をおしあげた感覚がありました。「絶対達成できる」というイメージ以外はなかったです。

## 丸くつながる世界へ

塩沼 宗教とはいったい何なのかと考えたとき、山にたとえると、頂上にあるのが「愛」とか「祈り」だと思うのです。そこに至るまでのルートがそれぞれ違うだけで、よく勉強し、修練すれば、同じところに行きつくはずなんです。それを「キリスト教では」「仏教では」「イスラム教では」といった瞬間に、壁が出来てしまう。

そこが今の問題じゃないかと思うんです。世界には色々な宗教がありますが、なぜ対立している部分があるのかを研究し、お互いを否定することなく、みんなが繋がってゆくためのアイデアを世界に向けてどんどん提案していきたいと思っています。

無理に正義を通そうとしたり争ったりせず、川の流れるように清濁すべてを受け入れ、今、自分が出来ることを地道にやってみようと思います。それがいちばんの近道なのではないかと思えます。

日本は和を尊ぶ、寛容な国で、多様性を認める精神性にたけています。そういう考え方が広まって、世界が少しずつ繋がっていければと思います。