

猪風来の断食日誌

断食は透明なグリーン

猪 風 来

はじめに

一九九五年七月十九日〜八月五日
私は断食の行をしました。始めの十日間は減食をし、七日間は水と酢だけの断食です。この間に私は毎日、ザラ紙を日誌を書きなぐりました。心にうかんだこと、まわりの様子、体重などです。ここに紹介するのは、その一部です。

クマゲラの森

本断食のために、私は黄金山の中腹に断食小屋を建てました。自宅から林道を七キロ登ったところで、通称ハクマゲラの森▽と呼んでいるところ。ここは百年〜百五十年のトドマツやナラの大径木が茂る黄金山中腹の小高い森です。この森に白樺の棒六本を組み、白色のシートをかぶせただけの、三角形の小さな小屋をつくりました。

断食計画では、以前に建てた堅穴住居の「風風庵」を出発し、山道七キロを歩いて断食小屋に宿泊し、翌

日は断食小屋から自宅へと歩きます。この山道運行を一週間繰り返して、食を絶って歩く行をしようというものです。さて、この森がハクマゲラの森▽と呼ばれるようになったのは、昨年の冬の出来事が発端です。

黄金山一体は国有林であり、暑寒別天売焼尻国定公園に指定されています。この国定公園内の樹木の一部が営林署から地元林業者に売却され、二千九百本のトドマツ、ナラなどの百年〜百五十年の大径木を伐採する計画がもちあがりしました。黄金山は、自宅の裏山にあり、ハ黄金富士▽と呼ばれている村の象徴的名山です。しかもこの山には天然記念物のクマゲラが棲息しています。クマゲラは、六十センチ以上の大径木に巣をつくって暮らしています。私どもは山に何度もカンジキを履いて調査に入りました。北海道の真冬のことですから零下十〜二十度、雪は二メートル程ですから大変でしたが、ついにクマゲラの写真を撮ることに成功し、また大径木の茂る本当の森というものは、真冬でも生気を放っており、やさしい風につつまれている所だということを知りました。ハ森は命の泉▽だと思いました。ああ、こんな森こそ後世に残したいものだと感じました。北海道自然保護協会の大きな協力の下に、営林署——業者との

話し合いで、「三百本の大径木地域について伐採を中止する」との確約をとりつけました。

それから、この森はハクマゲラの森▽と呼ばれています。ですから、ここには、すばらしい木々が生い茂っています。私は、この森に断食小屋を建て、山川草木と交流し、芸術上の修行を行なおうという訳なのです。私は七月十九日に「断食入り」をしました。この日は、十九年前三男を一歳で病気でなくした命日です。「断食入り」によってわたしは米と肉と油モノを完全にぬきました。これは減食というより選択断食と言った方が良いと思います。食は生野菜中心で、うちの畑でとれる有機農法で得た野菜を皿に山盛りにし、シヨールと玄米酢で味つけけたサラダです。十九日に体重を計ると八十八kgありました。最初の段階で一日に1kgづつ体重が減ります。すごいものです。

七月三十一日(断食三日目)

朝五時二十分、小便に起きて体重を計ると75・5kg。ついに80kgを切る。これはすばらしい数字だ。十一時五十分発。家を出る頃は小雨だったが、だんだん大雨となってきた。

ドシャブリの

ぬかるむドロに杖をさしつづつ雨の

山道

すげ笠に落ちる雨だれ右に落ちたり左に落ちたり

雨ぬれし黄金山

全山よりグワツとわき出す白雲が天に昇りし竜のごとくに

びしょぬれの我が身より

わき出す湯気も黄金にまじり
闘気みちる竜とならん

雨が打つ私の体を雨がムチ打つ
苦行を課せるあなた

きつとあなたに従いて

この苦難を乗り切ってみせましよう

足下の土竜 眼下の水竜

天に群がる雨竜 われ風竜となり
て戯れん

フキの葉に

落ちる雨足みだれ打ち

びしょぬれ冷す速足運行
大木の

トドマツ三百立ち濡れて
ひとり濡れ来る我を待つ

雨の中
見えたぞ白き三角小屋

雨つつむとも我を迎えり

八月一日(断食四日目)

雲の朝、五時半起床。毎日の苦の質が変化している。今日は水がうまい。水がかるやかに喉の奥に入ってゆく。こうして一人、森の中で鳥の

声を聞いていると、世俗のことが遠い向うの出来事に思える。世俗界と

山界とは全く異なる世界なのだ。この異界を、食を断って毎日行ったり

来たりしている、浄化された身と魂が、あの世とこの世を行ったり来

たりしているような思いだ。人間の生み出した文明というものの、おぞ

ましい姿も、遠く霧の向うに消えてゆくがいいのだ。こうして森の中に

ぼつんと一人いると、自分が本当に小さな存在だと思ふ。

こうして息ができるのも草木あったらばこそ。木がなくなったら人間

おしまいだ。山も川も海もある天地のなりわいの中で、宇宙の大きな意

志の中で生かされている小さな己が、ぼつんと一人いるのを見つけること

ができる。小さな私の魂の波動と木魂の波動―森の波動―山の波動

が共鳴している。

断食小屋を出発して山道を歩きます。眼下の黄金沢より湧き出した白

雲が白竜となって天に昇っていった。もよおしたので放尿すると、小便か

らも湯気が立った。ふと我がオチン

チンを見ると、たてがみに白いものが混っているのが見えて「ああ、わ

しももう四十八歳だ」とつくづく思った。足腰がふらつき腹に力が入らな

いが、四日目の断食行にしては結構しっかりしている。

黄金沢を左に見てゴーコーと流れる沢音を聞いていると勇氣づけられて、

足も前へとよく動いた。

八月三日(断食六日目)

いままで痛んでいた腹もすっかり納まって快適な朝だ。でも外は雨、

ドシャブリの雨だ。断食小屋に激しい音をたてて雨が降る。

バラバラ ポトポト バンバカバーン

バラバラ ポトポト バンバカバーン

雨のリズムに合わせて、小屋が歌い始めました。

私もまた寝袋の中に入って暫く一緒に

歌いながら瞑想しましょう。

バラバラ ポトポト バンバカバーン

八月四日(断食七日目)

晴れました。体重は75・5kg、通算12・5kgの減量です。今日、お天

道様は私に対して最も素晴らしい贈り物を下さった。快晴の空にすがすがしい風を下さったのです。もう通

いなれた山道が今日ほどキラキラと輝いて見えたことはありません。このトドマツ林、あのホオの木、大きなナラの木の下を通過して、別れ道を

右に曲がり、黄金山のとっぺんから下を流れる黄金沢まで一望にできる崖つぶちを通過して、山道の左側を削

って造られた土場を二つ過ぎて、三つ目には白いテントの三角小屋が見えてくる。どこを見ても緑一色の世界

の中を、一本の土色の山道がつらぬき通している。

断食小屋の前、置かれている丸い木の台座に座禅を組んでいると、魂

がふわりと浮き上がった。ここにこうして坐っていると大宇宙の渦、銀河の流れを感じる。そして大気の大

きな流れ、地球の生命の渦を感じます。この山、この川、この草木がかもしだす生の息吹き、精気の流れを感じるのです。立ちのぼる精気

の渦の流れば染澄みきった緑色です。

そうした中に、一人ぼつんと座している、己というものが本心にちっ

ぽけな存在だということがわかる。そのちっぽけな己が、流れに逆らわず、心身を流れに任せて浮遊すると

とてもいい気分になります。浮遊するちっぽけな己が遠大な渦の流れの

中で、やはり己もまた小さな一つの宇宙なのだと思います。同じように草木一本一本もかけがえのない小宇宙です。腹の中も空っぽ——頭の中も空っぽで、己が空というか無というか、天に抜けてスカーンと空っぽの伽藍堂です。空っぽになった器の中に新鮮で清らかな緑色の精気が自然に流入してくるのです。

もはや立ちのぼる生氣も、大きな渦の流れも、伽藍堂の己の中も、澄みきった緑の流れで満たされています。断食は透明なグリーンです。

八月五日下山す。

山を引き払って下山した私は、久しぶりに汗を流しに浜益温泉に行きました。いつものように三百十円の券を買って番台に差し出して入ろうとすると、顔見知りである苦のおばちゃんが私を呼び止めました。「お客さん、村外の人はこの券では入れませんよ」と言うのです。「私ですよ」と言っても「村外の人はだめなんです」と言い張るのです。「黄金沢の私ですがね」とくり返すと「あれっ」と言っ、しげしげと私を見ます。ほかの従業員三人も一緒に私を見て「まあ、ずいぶん変わって」と口を合わせて驚いています。丸坊主の頭に無精髭を生やし、13 kgも一気に痩せこけた私を見て、人相が変

わってしまったと言います。

温泉に入ってしまった私は、さっそくトマトにかぶりつきました。おいしい、本当においしいです。そして、おにぎりを口にやっただが喉を通りません。一口だけ良く噛んで食べました。本当においしいご飯です。ゆっくり心がけて回復させようと思いますが、さてどうでしょう。このままの体重75 kgを維持すれば私の体はベスト状態なのですが、食をがまんでできるでしょうか。食欲の欲がまた解き放たれたならば、おそらく体重の増大は避けられないでしょう、これには今のところ明確な答えはありません。ゆくゆく考えてみることにします。

さて、この断食を一言でいうとどうなるか。それは次のようになりません。断食行なえば、空なる歓喜の境地来たる。

天空浮遊の魂あり。

行雲流水のごとく森羅万象の渦に

心身を委ねたれば自由自在。

伽藍堂の心身に山川草木の精気流入す。

我その時、透明なる緑の精神を知る。

断食は透明なるグリーンなり。