



川口市立在家中中学校 川口市大字安行領在家272番地
048(295)4102 FAX 048(295)5661
URL <https://zaike-j-kawaguchi-saitama.edumap.jp/>



- ・心身ともにたくましい生徒
- ・自ら進んで学ぶ生徒
- ・豊かな情操を培う生徒

京都 妙心寺 ～ 坐禅体験から感じたこと ～

校長 鈴木 玲

6月7日から3日間、修学旅行に行ってきました。私自身の中学3年時の修学旅行から始まり、プライベートでも生徒の引率でも、すでに何度となく京都・奈良を訪れています。しかし、そんな京都で今回初めて経験したことがありました。坐禅体験です。

修学旅行3日目。3年1組のクラス別行動に同行し、洛西にある妙心寺を訪れました。妙心寺は臨済宗の禅寺です。敷地内に塔頭寺院と呼ばれる個別のお寺が40以上存在するとても大きなお寺です。過去に妙心寺では法堂の天井に狩野探幽によって描かれた雲龍図(重要文化財)などを拝見したことはありましたが今回は法堂を見学することなく、退蔵院という塔頭寺院に向かいます。そちらで禅宗や坐禅についての説明と説法をお聴きし、15分程度の坐禅体験をさせていただきました。

お話しくださった中に「コップを空にする」話がありました。コップは空だからこそ新たに水を注ぐことができる。空であることに意味がある。坐禅を組み、一度心を空にすることですっきりもするし新しいものを入れることもできる。そのような話だったと記憶しています。

知識や技能、経験、人間関係・・・、私たちは生きてきた時間の中で得てきたものがたくさんあります。そして、それらは時として苦勞を顧みず手にしてきたものも含まれています。禅宗の教えはそれらを捨てるということなのでしょうか。本当に一度空にすべきなのは、「自分は知識や技能、経験などをもっている」と思っている『おごり』なのだろうとお話を聴きながら思いました。そう考えると、空にすることが大事なのは中学3年生の心よりも、私たち大人の心なのだと感じ、たった15分の坐禅体験が50歳を過ぎた私にとってとても有難く、尊い時間になりました。

影響を受けやすい性格の私は妙心寺に隣接する会館で、思わず禅宗に関する書籍を購入してしまいました。『禅の言葉とジブリ』。ここ妙心寺で9年間にわたり修業を行い、その後東京のお寺の住職になられた細川晋輔さんという方が書かれた本です。難しい言葉で禅宗について記された数ある本の中で、易しい言葉とジブリ映画の身近な例えで書かれたこの本に惹かれ、手に取ったのです。

この本の中にも禅の修行について「坐禅は何かを得るためではなく…」「捨てる修業」「今までなかったことを新たに発見するのではなく、見過ごしてきたことを再認識していくこと」などと書かれています。しかし、さらに読み進めていくと、2016年のジブリ映画「レッドタートル ある島の物語」に関連付けて禅の言葉「水は自ずから茫々、花は自ずから紅なり」という言葉が紹介されています。禅に関わる書物「十牛図」について説かれ、無になった心からさらに先へ進むといつもと変わらぬ景色が広がっているというのです。心を無にし、ふりだしに戻る。「いつもと変わらぬ」と言いつつ、実は一度空にしたからこそ見える景色。生徒と接する毎日、時として一度『無』にした心で向き合う必要があるかもしれません。



「禅の言葉とジブリ」
細川晋輔 徳間書店より