



妻西中キャラ めにしちゃん

学び磨き鍛える

正しい判断力とたくましい実践力を
もった妻沼西中生を育む学校

発行 熊谷市立妻沼西中学校
電話 048(588)1361
FAX 048(589)0496
令和8年7月17日
第8号

『修学旅行 座禅体験で学んだこと』

校長 清水 利浩



座禅風景

私は、3年生の行為に感動を覚えました。修学旅行2日目、京都の建仁寺久昌院で座禅体験をしました。まず、強い雨の降りしきり中の班別行動を終えて、全班が遅れることなく集まったこと。さらに、門を入ってから出るまで、一言もしゃべらず、心落ち着かせて臨んだこと。そして、対応していただいたご住職さんからのこの一言です。「やはり、皆さんのような方々に来ていただいてこそだと思っています。よく

お越しいただきました。本当に感謝しています」とご住職を感動させたこと。これらのことに、私の感動は、確信に変わりました。3年生は素晴らしかった。あと半年、さらに磨きをかけて伸びていけると。ご住職さんからいただいた3つのお話を紹介します。

1つ目、「調身・調息・調心」。「身がととのい、息がととのえば、心おのずからととのう」ということ。まずは、勉強も運動も「姿勢」が大切であること。そして、意識して呼吸を調えることで、心を調えるということを教えていただきました。

2つ目、「貪瞋痴（とんじんち）」。「禅の世界では、人間のあらゆる迷いや苦しみの根源とされる「三毒」と呼ばれる3つの煩惱があるということ。貪とは、貪欲（むさぼり）。必要以上に欲しがる心、執着する心のこと。瞋とは、瞋恚（いかり）。自分の思い通りにならず、腹を立てる心。痴とは、愚痴（おろかさ）。物事の真理がわからず、自分勝手に無知な心。私たち人間は、ああでもない、こうでもないと思愚痴をこぼしてしまう。陰で他人の悪口をついつい言ってしまう。実は、この愚痴は、自分のサビだと思ってください。鉄は錆ると、ボロボロになる。実は自分自身が腐っている。自分が、一番損をしていると思ってください。聞いている方もしんどいですね。言わないのが一番です。自分には、何も得しませんね。

3つ目、「脚下照顧（きゃっかしょうこ）」。「履物を脱いだら揃える」という教えです。靴を丁寧に揃えるという動作を通して、心が乱れていないか、今を大切に生きているかを振り返ることができます。自分自身の心を知る。つまり、足元を顧みる。外の世界の出来事や他人の評価に振り回されず、「自分自身の足元（心・行動）」をしっかり見つめ直すことができるということです。

この3つの話は、皆さんのふだんの生活に参考になるものがあれば幸いです。