

日曜学校・子ども坐禅会 醫王山東正寺

ただ座り、雑念を取り払う坐禅。

醫王山東正寺では三十年以上、子ども坐禅会を継続している。静寂の中で自分自身と向きあい、集中力をつける子どもたち。坐禅に通いだしてから、身についた習慣もあるという。

坐禅に集まる子どもたち 毎週開かれる日曜学校

日曜日の午前七時、紀宝町鶴殿の東正寺には、早朝にもかかわらず子どもたちが毎週集まってくる。昭和六十二年に片野晴友さんがはじめた日曜学校の子ども坐禅会だ。現在の会員は、鶴殿、成川、神内地区の小・中学生合わせて十五人。境内の坐禅堂で坐禅を組み、般若心経やご詠歌を読む。そして本堂床の拭き掃除に、茶と菓子時間も約1時間。の寺体験だ。

まずは、足を組んで、呼吸法などの手ほどきを受ける。坐禅は十五分。背筋を伸ばし、壁に向かって軽く目を閉じ、心を無にして精神を統一する。姿勢が悪くなると、「警策」で指導が入る。周りの様子も気になり、なかなか

じつとしていられない。「最初はそれでいいと思います。低学年だと余計に落ち着きません。こちらと目が合うと、ハツとして姿勢をよくしています。あまりに厳しくすると続きませんし、気を抜くときも与えつつ、慣れてもらっています」と柔和な顔つきで話すのは、副住職の片野智博さん。無心と言われても、いろいろな考えが浮かんでしまう。大切なのは深く考え込まないこと。そういった時間を繰り返し過ごし、精神を集中する力を身につける。

一つの空間に十数人が集い、一切の会話や物音をたてない時間は、子どもにとって緊張感ある新鮮な体験だ。生活の中でそういった時間は皆無に等しい。坐禅を通して、心落ち着かせるひとときを持つ。通い続けると、見違えるほど集中力や忍耐力が養われているという。

兄弟や姉妹で通う場合、「自分がしっかりしなければ」という年上の自我を育み、年下に教えるほほ笑ましい場面もみられる。

日曜坐禅は、智博さんが生まれた頃にはじまった。参加していた人が親になり、その子どもを通わせる場合もある。「集中力をつけたい」「落ち着いてほしい」「新しい挑戦をさせたい」など、動機はそれぞれ。「クラブ活動などの大会が近づくと欠席もあります。また参加してくれるようになりたい」。

精神的な成長は計れるものではないが、町中で地蔵を見掛けると手を合わせたり、仏壇に供え物をしたり、参加者の家族は目に見える変化も感じているそうだ。昨今、雑巾を使う機会も減っている。床掃除では、まず雑巾の絞り方から指導する。しっかりと水を切るコツも智博さんは教

えている。茶と菓子の時間は、食べ物に感謝する時間。「いただきます」と手を合わせる習慣を身につけてほしいとの思いがある。

季節毎の楽しみで 親睦を深め、力をつける

春休み(三月二十四日〜四月五日)には、毎日坐禅を行う。「夏休みや冬休みのように宿題があるわけではなく、だらけてしまいがち。新学期を新たな気持ちで迎えてもらうために開催しています」と智博さん。

子ども坐禅会では、お楽しみ行事もある。春には大里地区で、田植え体験を実施。裸足で田んぼに入って、泥の感触や水の冷たさを感じる。また夏季禅林では、一泊二日で寺に泊まり、坐禅に写経、絵本の読み聞かせや花火などで親睦を深めている。年末は、一年の締めくくりに餅つき

をする。大人も参加できる夏休みのラジオ体操も、長く続けている恒例行事だ。期間中は全日開催しており、三十人ほどが参加。皆勤賞が用意されている。継続は、何事もやり抜く力となるのを実感できるだろう。精神や習慣を身につける機会を創出し、地域や学年を超えた仲間をつながりを生む。

訪ねやすい環境に 地域の中の寺の役割

東正寺のご本尊は薬師瑠璃光如来。現住職は十六代目。一六六〇年から鶴殿の地で、地域のひとともに歩んできた。

観世音菩薩をまつる三重県各地の「三重梅花百観音霊場」では四十九番所、和歌山から東海一帯に広がる「東海白寿三十三観音霊場」では二番札所、東紀州地域の「熊野西国三十三ヶ所」の二十三番札所であり、檀家を問わず訪れる人もいる。

坐禅会は大人部門もあり、毎月十八日の朝五時から一時間、開かれている。早朝のため、仕事の都合で来れない場合や、子どもの頃身につけた習慣を途絶えさせぬようにと、智博さんは夜の部の開催を調整する。

坐禅や写経は、京都や鎌倉などの大きな寺でないと体験できないと思っている人も多い。地域の寺へ行く



副住職 片野智博さん
3年半、永平寺で修行したのち鶴殿に帰郷

のは葬式や法要がぐらいいないのであるか。気負いなく通うきっかけとして、「御詠歌や法話の会などをお粥を食べながら開催する寺があったり、精進料理を出したりするのも一つのきっかけです。永平寺で修行したときの仲間が各地にいるので、SNSなどで情報交換しています」と智博さん。これからの寺のあり方を探りながら、地域の人々の交流に奮闘する。



1 雑巾がけで床掃除。ほこり一つない床に、気分も晴れやかならぬ。2 お楽しみ会の一つ、春の田植え。8月末頃には収穫祭がある。3 坐禅堂には智慧の象徴ともいわれる文殊菩薩がまつられている



鶴殿の住宅街にあって、山裾に山門を構える東正寺

日曜学校
入会は随時/会費無料
対象
小学生・中学生
(希望すれば幼稚園児・高校生・18歳未満まで可)

Information
醫王山東正寺
所在地
南牟婁郡紀宝町鶴殿686
電話番号
0735-32-0130



15分間の坐禅。じつと同じ姿勢でいることは子どもたちにも新鮮な体験