

茶道と座禅——「静」の中で時間の流れを悟る

対外経済貿易大学学生代表

見学日時：2024年11月29日（金）9:00-12:00

見学場所：京都座禅・茶道体験、高台寺

見学概要

バスは明け方の鴨川や京都の道沿いに林立する老舗のお店を駆け抜け、荘厳且つ静まり返った高台寺に到着した。



住職からはまず「丹田呼吸」即ち「腹式呼吸」について説明があった。皆は胡坐をかいたが、こうした姿勢は安定した三角形をつくることのできることであった。私たちは両手を組み丹田の位置に軽く置き、住職の指示に従い視線を自分の1メートル先の地面に固定し、脳内の雑念を払い自分自身の呼吸に集中し瞑想状態に入った。2回の座禅体験の後、皆は丹田呼吸と瞑想がある程度できるようになった。質疑応答では皆が積極的に質問していた。座禅の際は必ず丹田呼吸でなければならないのかとの点に関し、住職からは丹田呼吸が望ましいとお話があった。さらに自分がどこに居ようとも、毎日少しの時間でも瞑想することで自分の心に大いに役立つことのできることであった。



座禅体験が終わると、すぐに茶道体験のコーナーとなった。先生は優雅に粛々と茶器の手入れ方法や抹茶の点て方を披露した。そして点てた最初のお茶は仏様に捧げるものと皆に説明し、一杯目のお茶を点てた後、先生は傍の仏像の前にある台に茶碗を置いた。



その後、先にやってきたのはお茶菓子であった。先生の説明では、私たちの目の前の小皿に置かれたのは甘い干菓子と私たち中国大学生訪日団を表した青色のシンボルであるとのことであった。そして「お茶をいただく前のお菓子として干菓子をお召し上がりください」と伝えられた。また青色のシンボルの裏は両面テープになっていて、洋服に付けることができた。



やや甘めのお茶菓子を食べ終わると、茶室内の女性らができたての抹茶が入った茶碗を運んできた。そして先生からは、茶碗を持ち上げ左手にのせ、右手で茶碗を回し茶碗の模様や色を觀賞した後にお茶をいただき、飲み終わった後は飲み口部分をきれいに拭き取り、再び茶碗を回し元の位置に戻す、とのお茶のいただき方の説明があった。



ご存じですか？

問：微動だにせず座禅を組んでいると眠くなるが、僧侶の方々は座禅を組んでいる時に眠ったりしないのか？

答：「座禅の時に眠くなるのは正常なことです、私たちは自分が眠らないようにしています」と住職は笑顔でそう述べた。そして住職はとても大きな警策を取り出し、「座禅の時に集中力が保てない、もしくは心に雑念がある場合は、住職が自分の目の前に歩いて来た時に住職に頭を下げることで、警策で自分の肩や背中を叩いてもらうといった激励を受けることができます。次の座禅体験において興味がある場合は警策をいただいでみてください。ですが単に叩かれないがために警策をいただくのはもちろんやめてください」と続けて述べた。





2回目の座禅体験では、多くの団員や随行の先生方が警策による激励を受けた。また住職からは以前中国を訪れたことがあり、その際に中国各地の僧侶と知り合った。そして住職が使っている警策も中国から持ち帰ったものであるとお話があった。

問：日本の僧侶と中国の僧侶にはどのような違いがあるのか？

答：この点について住職は、日本の僧侶は肉を食べ、酒を飲み、ひいては結婚もできることから「生臭坊主」だと笑いながら述べた。だが住職は「しかし」との言葉の後に、「私たちは仕事として僧侶をしており、もし家庭を持った場合は精力が分散してしまい、仕事に専念するのが難しくなるかもしれない」と述べ、そしてまた笑顔で「私は結婚していません」と述べた。

問：茶道体験においてお茶をいただく際のユニークな注意事項は？

答：先生からは「お茶の最後の一口を飲む際にズツという音を立て、吸い切りをする。その理由はお茶を飲み切るためであると共に、吸い切るほど美味しかったとの感謝を亭主に伝えるためです」との説明があった。

感想

日本文化はその独特の上品さ、味わい深さによる精神的境界への追求で世に名高い。日本の伝統文化における至宝である茶道と座禅は深い哲学思想と審美的趣を秘めている。今回の日本での交流学习期間において、私たちは幸いにも茶道と座禅を体験することができた。

茶室に入ると、すぐさまその美しく静かで優美な環境に圧倒された。茶室の空間は小さく狭いながらもレイアウトが洗練されていて、木材や竹等の自然の材質をメインに、壁には品のある書画が掛けられ、隅には生け花が飾られるなど自然と融合した調和の雰囲気を出していた。

茶道の作法については先生から細やかな説明があり、各手順共に緻密で整然且つ美しさに満ちていた。水の煮沸や抹茶の磨砕から点茶、お茶を渡す動作のいずれもディテールへの追求が示されていた。先生は伝統的な衣装を身に着け、所作も優雅でスムーズであった。お茶を渡す際の茶碗を置く角度、両手で差し出す際の姿勢のいずれにも決まったルールがあり、客人が茶碗を受け取った後はまず先に時計回りに茶碗を回し茶碗の美しさを観賞してから飲み、飲み終わった後は特定の方法で拭き取ってから茶碗を返さなければならない。

日本に来る前の授業において、ちょうど茶道の「和敬清寂」の意味に関する内容を習っていたが、その時は理解するのがとても難しかった。だが今回の体験において茶道における「和、敬、清、寂」の四規をしっかりと体感することができた。「和」は亭主と客人の間、人と自然の間の調和と共存を表す。「敬」は細やかなマナーにより他者や物

への尊敬を表す。「清」は環境の清らかさのみならず、心も清らかに美しくいることを表す。「寂」は澄み切ったこだわりのない境地を追求することを表す。抹茶をいただくプロセスでは、最初はやや苦みがあるが後に甘さが感じられた。これは人生における浮き沈みにも似たものであり、困難な状況においても頑張ることそして転機を待つことの重要性を実感することができた。茶道が提唱しているのは茶を飲むことだけではなく、それ以上にリズムの速い現代生活においてひと時の静けさや心の穏やかさを得ることで、シンプルであることの美しさや精神的豊かさという価値を感じるといった生活への向き合い方や精神の修練である。

座禅は静まり返った禅堂で行われ、室内の日差しは柔らかく、その場は荘厳な雰囲気であった。座布団の上に胡坐をかき、背筋を伸ばし、両手を組み、呼吸を整え、禅定の状態に入る準備が整った。

木魚の音が鳴るのに伴い座禅が始まった。初めは思考が手綱を切った馬のように制御できず、様々な雑念が次から次へとやってきた。だが呼吸に集中することに努めるうちに次第に自分の思考が左右されず、不干渉でいられるようになるのを感じた。時間の経過と共に心も次第に落ち着き、それはまるで外界と隔絶した一種の自由で自然な状態に入ったようだった。身体は多少の凝りや痺れを感じたが、精神的にはますます明るく清らかになり、心の奥底の静けさと力を感じることができた。

座禅は日本文化における自身の心に対する探求や修練の重視を表している。座禅を通じて「正念」の力、即ち、現在に対する集中と気付きを強く感じるすることができた。日本文化において、こうした心に対する修練は様々な面に及んでおり、武士道精神における粘り強さや自律もまた心に対する大きく強い追求が基になっている。座禅は自身の心の世界と向き合い、貪瞋痴（貪り、怒り、愚かさ）等の煩惱を克服し、粘り強い意志と穏やかで寛容な気持ちを育むことを可能にするものであり、それにより繁雑且つ複雑な世界において冷静さや自身を制御する能力を持ち続け、日本文化に秘められた粘り強さ、我慢強さそして精神面の向上を追求するとの特質をより良く理解することができるのである。