

「The 禅」～仏教の基本と禅を学ぶ～

2017年1月23日（月）実施 JGA 第一支部研修 終了レポート

1月23日（月）13:30～16:30 東京産業貿易センター台東館8階第3会議室にてJGA第一支部主催の禅研修が開催されました。出席者は57名（JGA会員51名、非会員4名、運営委員2名）、会場は満席。研修開始前から熱気に包まれました。仏教・禅というテーマに対する関心の高さが感じられます。本日の講師は臨済宗妙心寺派 東京禅センターの並木泰淳師です。並木氏は浅草にある金龍寺の副住職でいらっしゃいます。

研修は二部構成になっていました。第一部は仏教の基本的な知識について。講師が用意して下さった懇切丁寧な資料に沿って講義が進みました。まず基本的に仏教とはインドの釈迦が説いた教え、発生の土地であるインド・ネパールにもともと根付いた世界観、輪廻と解脱に基づいた教えである。お釈迦様いわく人生とは



思うようにいかないものである。それを修行をして取り除く、目の前のことに一生懸命に生きることが大切なのだそうです。これは現在を生きる私たちにもいえることです。釈迦の人生から始まり、日本への仏教伝来、日本での仏教発展について。日本には74000の寺院（コンビニより多い）があり8470万人の仏教徒がいるとされているそうです。

休憩をはさみ、14:55からの第二部は禅宗の理解を深める講義と坐禅体験が行われました。禅とは静慮という意味。精神を統一して心が散ったり乱れたりする事を防ぎ、智慧を身に着けて真実の理にかなう修行法です。後半は禅宗の歴史を学びました。禅宗の修行僧は雲水と呼ばれ、臨済宗では1～3年修行するそうです。修行の中心は坐禅と作務。同じ禅宗でも曹洞宗とは坐禅の仕方も違うと知り、大変興味深かったです。終盤にいよいよ、椅子に座りながらにしての坐禅体験。講師曰く、飛んでいく心を集めるのだそうです。深く呼吸をして、心を静めました。受講者の皆さまも目をつむりしばし瞑想。その間、会場は静まり返りました。5分ほどの短い時間でしたが大変貴重な体験でした。その後受講者からたくさんの質問に対し講師はご丁寧にご回答いただき16:30すぎに終了しました。



私たち通訳案内士にとって仏教を理解しお客様に説明することは非常に大切なことだと思います。膨大で難しいテーマである仏教、禅宗に対する理解が少しでも深まったように思います。