



～ 夢ひとすじに ～  
**宮原中だより**  
 学び 磨き 鍛え 羽ばたけ

令和 6 年度 第 1 1 号  
 令和 7 年 2 月 2 8 日 (金) 発行  
 さいたま市立宮原中学校  
 ホームページアドレス  
<http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp>  
 メールアドレス  
[miyahara-j@saitama-city.ed.jp](mailto:miyahara-j@saitama-city.ed.jp)



『龍安寺の蹲踞（つくばい）～吾唯足知（われ、ただ足るを知る）～』

校長 田中和浩



京都市の北西に位置する衣笠山のふもとに、「龍安寺」があります。龍安寺は、応仁の乱の東軍の総大将であった細川勝元が1450（宝徳2）年に創建した禅宗の寺院です。この龍安寺を多くの観光客が訪れる理由は、禅の境地を表現していると言われる「石庭」の魅力にあると言えます。

「石庭」は、油土壁で囲まれた、幅25m、奥行き10mの75坪ほどの広さに、波模様に白砂が敷かれ、その上に大小15個の石が配されている美しい庭です。

15という数字は、月が15日で満ちることから、東洋では「完全」を意味します。龍安寺の石庭には15個の石が配されていますが、庭をどの角度から見ても、15個すべての石を一度に見ることができないように作られています。どの場所から見てもすべての石が見えないことで、この庭は「不完全」を表現しているとも言われています。

また、龍安寺には、方丈の北側の庭に「知足の蹲踞（つくばい）」と呼ばれる、水戸光圀公から寄進されたと伝わる手水鉢（ちょうずばち：手や口を浄める設備）があります。名前の由来は、この蹲踞（つくばい）に「吾唯足知」の文字が彫られていることによります。

この蹲踞の特徴は、中央の水穴を「口」の文字に見立てて、その四方に刻まれた「五」「矢」「隹」「疋」の文字に「口」の文字をあわせると、「吾唯足知」の四文字になるところにあります。「吾唯足知」は、禅の教えで「知足のものは貧しいといえども富めり。不知足のものは富めりといえども貧し。」という意味があります。また、この蹲踞が龍安寺にあることから、「石庭の石を一度に全部、見るができなくても、不満に思わず満足する心を持つ」という意味をも見いだしています。

「人は足りない部分ばかり見て、悩みや不安を抱きがちですが、満足する心を持ち、素直にありのままを受け入れれば、誰でも幸せになれる。」と、説いているのです。求めるもののために、惜しみない努力を積み重ねることは大切ですが、その努力の結果や、いまのある姿に満足を感じられることが、幸せなことなのかもしれませんね。



写真：龍安寺 HP より

行為の意味

宮澤 章二

—— あなたの「へこころ」はどんな形ですか  
 と ひとに聞かれても答えようがない  
 自分にも他人にも「へこころ」は見えない  
 けれど ほんとうに見えないのであろうか  
 確かに「へこころ」はだれにも見えない  
 けれど「へこころづかい」は見えるのだ  
 それは 人に対する積極的な行為だから  
 同じように胸の中の「思い」は見えない  
 けれど「思いやり」はだれにでも見える  
 それも人に対する積極的な行為なのだから  
 あたたかい心が あたたかい行為になり  
 やさしい思いが やさしい行為になるとき  
 「心」も「思い」も 初めて美しく生きる  
 —— それは 人が人として生きることだ

出典：新装版「行為の意味」宮澤章二  
 （こま書房新社）