



×



⑪

2024年度の編集学生チームが発足した初回の打ち合わせの際、「お寺で合宿がしてみたい」というとても自然な提案がきっかけでした。合宿でどんなことがしてみたいかを、編集学生の声を大切に

2024年の12月27日から28日に東京グラウンドホテルの研修道場にて、お寺の修行を体験する「合宿」を初めて実施しました。合宿を通じて、中高生の感性で感じたことや考えたことを記事として掲載し、持続可能な未来をつくる仲間を増やしていきたいという想いから企画されました。

The Fourth Year

しながら、夏には大人だけの準備合宿を経て、今回の合宿内容が完成されました。合宿1日目、会場に集合すると、まずは自分の時計とスマホを仏さまにお供えする(預ける)ことから合宿が始まりました。スタッフと編集学生とで共有したスケジュール表はQRコードからご覧ください。

今月号では、1泊2日の合宿を経験した編集学生たちが、合宿直後に考えたことや、気づいたことについて執筆してもらいました。そして、その考えや気づきは、合宿のどのような活動に起因するかをまとめてもらいました。



に坐禅が必要だと気づきました。僕らはよく、やるべきことが多くて慌てしまい、頭が回らなくなることが

今回の研修で印象に残ったのは2つあります。それは坐禅と五観の偈です。最初、僕は坐禅は邪念を払うためにあると思いましたが、しかし坐禅はリラックスするためであると知りました。実際に坐禅している間は、体が軽くなり、透き通った空気になったような気持ちになりました。僕は自分の人生



○Minaty
・中学3年生





あるのですが、今まではそれをどうしていいのかわかりませんでした。僕は今後、そういう時にはリラックスするために坐禅をします。「五観の偈」とは、食事をいたたく側の心構えが簡潔に説かれた経文です。この心構えを学んだことで食事がここにくるまで、いかに多くの人々の手間や苦勞があったのかに、深く思いをめぐらすようになりました。そうすると食事を一つ一つ深く味わうことができます。普段の食事でもこの考えを持って食べていきます。



○キヤム
・高校1年生

私は、今回体験した坐禅や精進

料理は、私たちの日常生活と比べて、特別なものではないと感じました。それは、教科書の古文を理解した時に「こんな当たり前のことをいっていたのか」と思った時と似ていました。また、以前部活で腰を痛めた時に、整体やピラティスで教えてもらったことが、坐禅で学んだ「筋肉を使わずに座る練習」や、「背骨を一つずつ積み上げる」という動作と似ていることにも気づきました。ほかに、精進料理の「良薬として食事をいただく」という考え方や、「必要な量を知り、食べる練習」という表現は、思春期の女子の過剰なダイエットや、現代人の生活習慣病の



代人の生活習慣病の

防止になるのではないかとも思いました。このように、私は今回の研修で、仏教の教えは現代の私たちの小さな悩みの、解決の糸口になるのではないかと考えました。だから私は、「てらスクール」を通して、仏教の教えを「生活に取り込めるエッセンス」として広めていきたいと思えます。



○ののほ
・高校1年生

私は今回の1泊2日を通して、「禅の生活」と「自分の生活」との身近さを感じました。このように思えたことの一つが、精進料理作り体験です。体験をする前は、精進料理とはお坊さんが食べる料





理で、非日常的かつ堅苦しいもの
だと思っていました。しかし、

「五観の偈」を念頭におきながら
実際に作り食べてみると、「食事
をする」という行為においては、
食材や調理法が大切なのでなくて、
自分の意識や心持ちがとても大切
なのだと思えることができました。

そして、最近の自分の「食事」を
振り返ってみました。高校生にな
り、家族と生活時間が合わないこ
とも多くなり、一人で食事をとる
機会も増えました。そのような時
は、つい何かをしながら、観なが
ら、という「ながら食べ」も増え
てしまいます。今回、精進料理や
五観の偈を知ったことで、ご飯を
食べる時間をもっと大切にしたい
と強く感じたと同時に、見栄えや

食材・量などに意識を向けてばか
りでなく、食事ができること自体
に感謝をしながら、今食べている
ものにきちんと向き合いたいと思
うようになりました。そして、私
の中で「食事をする」という時間
が1日の中でより大切な時間にな
った気がします。

また、坐禅の時間の意義も今回
改めて体感することができました。
坐禅をしていくうちに様々な思惑
がいつの間にかなくなり、自分
にとって余計だったものが露わにな
り、必要なもの以外は削ぎ落とさ
れたような感覚でした。坐禅後に
行った写経でも、今まで習字が苦
手だったため上手くできないと思
っていたけれど、自分なりに頑張
ってみたいという気持ちが湧いて



きて、納得のいく字を書くことが
できました。このように「坐禅」
というただただすらに坐るとい
う時間をとることで、言葉には表し
にくいのですが、自分を客観視で
きるようになったような感覚に近
いものを味わうことができました。
坐禅を通して、「ちよっと頑張っ
てみようかな」という「自分の内
側から湧き出てくるやる気」のよ
うな感覚も生まれました。坐禅が
まるで自分たちが当たり前になっ
ている呼吸のような身近な存在とな
り、私が味わった
ような感覚をぜひ
みなさんにも味わ
ってもらえたら
いいのかな、と強く
願っています。

