



11

The Fifth Year

スマホや時計を「本尊様に預けて
「時間」に縛られない」二日間が始ま
りました。精進料理づくりを通して、
食材や一つひとつの工程に
丁寧に向き合い、「食とは人をよく
するもの」という教えを、自然と

2025年12月の冬
休み、「曹洞禅×SDGsの
for School」では、山
梨県の耕雲院にて1泊
2日の合宿を実施しま
した。新宿を出発し、
最も寄り駅に到着後、3
万年前や1万年前の火
山噴火の地層から湧き
出る湯を散策し、自然
の時間に身を委ねなが
ら心を調えました。そ
の後、開講式を行い、



○やうい
・高校2年生

体で感じる時間になりました。夕
食前には「五観の偈」を教わり、静
かに味わいながら食事をいただき
ました。
地域の銭湯、夜の坐禅、地域の
大学生との語らい、翌日は、朝の
坐禅と忠霊塔や富士山を望む散歩
を経て、自分自身と向き合う静か
な時間が流れました。禅の教えは、
持続可能な未来への思考を深め、
年齢や立場を越えて、自分を取り
戻すための時間となりました。ま
さに、経験を通して物事の本質に
触れる叡智の境地に立つ時間です
た。この二日間の気づきを、編集
学生が詳しく紹介します。

講師の河口さんは、近年はお寺
と地域の人々との関わりが減って
いるため、子ども食堂を行ったり
貧困家庭への弁当の宅配を行っ
たりしているとおっしゃっていま
した。
私は河口さんのお話を聞き、
様々な職業を自分で選べる現代に
お寺を継ぐと決心し、形を変化
させながら現代に継承しているこ
とはすごい事だと感じました。
『典座教訓』をテーマにした映画
『典座-TENNO-』では、河口さん
がもがき苦しみながら挑戦する姿
が描かれていました。そして最後
には「与えられたことに喜びを感
じる」とおっしゃっていました。こ
れは人々のために何かをする際の
『典座教訓』の心構えで、「作る喜



講師：曹洞宗総合研究センター

宇野全智 さん

耕雲院副住職 河口智賢 さん

「喜心」「慈愛の心（老心）」
「偏見なく受け入れる大きな心（大心）」だとも教えていただきました。
『典座教訓』はまさに河口さんの生き方そのものだと感じました。
この合宿を通して、私は将来の事はかりにとらわれていると気づきました。精進料理や、「五観の偈」といった仏教の教えを行うことで目の前にある食事や暮らしの中に目を向けて、幸せや自分にできることに気づくことができました。



○Minaty 高校1年生

今回、二日間の山梨合宿で印象に残ったことは、時間を見ない生活と黙食でした。
合宿では、時間を確認しないためにスマホを預けます。時間を見ている生活をしていると常にスマホを見てしまい、気が散ります。普段時間を見ない方が時間に縛られないと学びました。時間をみないで過ごした二日間の合宿は、時間が早く過ぎていくのを感じました。

お坊さんは食事の時も修行なので、黙食をします。黙食はおしゃべりをして食べる時よりも食材の味が感じられ、お腹が満たされま

す。私は、普段おしゃべりをしながら食事をしていて、また最近は食欲が増して食べる量も多くなっていたため、ゆつくり食べていないことがあり、ご飯をきちんと味わっていないかったと感じました。
今回の合宿を経験して、様々な場面で生活習慣を見直す必要があるのとわかりました。今後は時計を隠して時間を見ずに生活してみたり、黙食でゆつくりと食事を味わって食べたいと思います。



○サメさん 中学1年生

合宿では、精進料理を無言でいただくという貴重な体験をしました。言葉を交わさずに食事をすることで、味や香りにより深く意識





が向き、いつもより一口一口を大切に味わうことができました。その結果、少量でも心が満たされることに気づき、普段の食事のありがたさを改めて感じました。

また、山梨県で滝を見た際、その美しさに心を打たれました。勢いよく流れる水や大きな音に圧倒され、自然のすごさを強く感じました。昔の人々もこの景色を見ていたのだろうかと思像し、長い時間変わらずに流れ続けてきたことに感動しました。さらに、この場所を美しく保つために、地元の方々が日々清掃などの活動をされていることを知り、胸が温かくなりました。自然を大切にすることの意味を改めて考え、これからは身近なことからでも、自然を守る

行動をしていきたいと思いました。



○ののは 高校2年生

私は、精進料理作りを教わり、出来上がった料理をみんなでいただいた時間が、一番印象に残っています。時間に追われることなく、一品一品を丁寧に作る中で、いつも以上に料理に向き合い、愛情を込めることができました。完成した料理を黙食でいただく、いつもの食事よりも早くに心と体が満たされる感覚になりました。今回の合宿を通して私は、本当の「幸せ」とはなんだろうと考えさせられました。精進料理では動物性の食材を使わず、最小限の調味料で

味付けをします。一見質素に思われますが、皆で協力して作り上げ、出来上がったものを黙ってゆっくり味わうことで、不思議と心も体も満たされて幸せな気持ちになります。「タイプ」が重視される現代に生きる私たちにとつて、今回じっくりと時間を過ごした体験は、新たな「幸せ」の価値観に出会うきっかけとなりました。人は、心身の状態や置かれていた立場、ライフステージによってもそれぞれが求める「幸せ」は異なると思います。様々な形の「幸せ」があるということに改めて気づけたこと、そしてそれらのうちの、私がまだ知らなかった一つに触れることができたこと、それが今回私が得た学びです。

