

■ 禅修行 in 善寶寺

一日目（9月16日）

10:00 いざ善寶寺へ！



修行生活のルールや修行の心得、座禅の作法について説明を受けます。



修行の基本、「合掌」の練習。



12:00 中食（昼食）。食べる前には全員で「五観の偈」を唱和。「話をしないで集中して食事をいただく。出されたものは残さず食べる。食器の音もなるべくたてないようにする」ことを意識して食事をすることも修行の一つ。



13 : 20 善寶寺の庄司良圓住職の法話。
ユーモアを交えながら禅宗の教えを
わかりやすく説明いただきました。



14 : 30 座禅堂にて座禅。一般の修行者は普通入ることができない、修行僧の方が
座禅をする本物の座禅堂を特別に
使わせていただきました。



16 : 00 山上拝観。善寶寺の施設内部について説明を
受けました。



17 : 00 薬石（夕食）。肉や魚を一切使わない精進料理ですが、素材そのものを活か
した上品な味付けでどれも美味しくいただきました。
特に名物の胡麻豆腐は絶品！



19：00 夜座一炷（線香が燃え尽きるまで座禅をするという意味）。今回は、線香が燃え尽きるよりは少し短い30分の座禅を経験。昼間とはまた違った趣が感じられました。

20：00 開浴（入浴）

21：00 開枕（就寝）

二日目（9月17日）

5：00 振鈴（修行僧の方が、起床の合図の鐘を打ち鳴らします）。洗面を済ませて、朝の祈禱が行われる本堂に集合。

5：30 朝課 祈禱随喜。参加者全員の名前が読み上げられ、厳かな気分。



7：00 小食（朝食）はおかゆ。食べ終わった後は、たくあんとお湯で茶碗をすすぎそれを飲み干す、という体験もしました。



8：00 本堂の掃除。一列になって力を入れて床を磨き上げます。



9 : 00 座禅一炷。だんだん座禅も板についてきました。



10 : 00 善寶寺・五十嵐卓三山主老師からの法話。穏やかな表情を浮かべながら、時折英語を交えてのお話に、学生たちも熱心に耳を傾けていました。



11 : 00 長峰道三十三観音巡拝と奥の院参拝（歩行禅）。道沿いの祠にも合掌。



12 : 00 中食で冷たいお茶とおにぎりをいただきました。

13 : 30 修行のまとめとして参加者全員が修行の感想を発表。



～参加学生からのアンケート回答（抜粋）～

- ・ 普段の生活を一から見直し、規則正しい生活を送ることを学べた。見落としがちな生活の心得、また、坐禅を組むということの意味を教わった。一人暮らしでは味わうことがほとんどない集団行動の大切さ、寺の規則を守ることの厳しさを思い知った。貴重な体験ができたと思う。(1年生 女)
- ・ 禅を通して自分を見つめ直す貴重な体験ができた。規則を守って生活するのは大変だったが、普段の生活の中でも規則を守って生活できるようになろうと思うことができた。坐禅は辛かったが、集中して行うことができた。(1年生 男)
- ・ 今回の体験で禅の言葉や人生のための宝物は「出会い」であること、清規というお寺のルール、坐禅の仕方など様々なことを学びました。また、5分前行動や食事の時の五観の偈など、普段の生活でもできることがあるので、実践していきたいです。(1年生 女)
- ・ すべての事に感謝という形で禅は存在しているのだと私は感じた。自分の欲を防ぎ、自分の存在を禅を通して学ぶことができた。お寺でしか体験できないことをたくさんさせていただいて、参加して良かった。(1年生 男)