

若者には心の平安を、子どもにはしつけを

体験修行でプチ悟り

ハノイで静かなブームとなっている、寺修行の1日体験。早朝から夕方まで寺にこもり、高僧のありがたい話を聞いたり、座禅を組んだりするのだ。今回は、子ども向け修行へ潜入。仏教に関心のない子どもたちばかりだが、退屈せずに修行を終えることができるだろうか。

お母さんのすすめで初参加

7:00
2度目の参加者もちらほら

点呼

親に送られ、続々と集まった子どもたちは計41名。週末も両親ともに働いている家庭では、絶好の預け先だ。参加費は10万VND (約470円)。



友達できるかな...

「両親の言うことをよくきく子になってくれれば」と、仏教徒ではない両親にすすめられ、この日が初参加のギア(Nghia)君(11歳)。



修行すると、気分がすごくすっきりするんだよ

初対面とは思えないほど打ち解けた様子の女の子たち。写真真ん中のトゥー(Thu)ちゃん(10歳)は2回目の参加で、前回楽しかったのでまた来たとのこと。



仏額時代のレジスタンス拠点 トゥーキー (Tu Ky) 寺

住所 1209 Gia Phong St., Hoang Mai Dist., Hanoi
電話 なし

1687年創建で、仏額時代にはレジスタンスの拠点として利用され、抗仏戦争で破壊された。1990年代に入って再建され、現在も増築が続いている。ハノイで最も充実しているといわれる仏教図書館を併設しており、今もハノイ仏教の中心地のひとつとなっている。

7:30
誰も騒がず静かに拝聴
法話
他の寺から招いた僧侶の話に聴く。この日のテーマは「努力すれば報われる」。日本人向け情報誌から取材が来ているということで、日本人がどんなに真面目で努力家かという話題も出た。

10:15
子どもの関心が高い習字講座
習字I
字の美しさはその人の心の美しさ。この台詞から始まる、スライドを利用したペン習字の講義。

10:30
正しい寺参拝の仕方を伝授
拝観作法
大勢の前での実演になるためか、全員照れっばなし。意外にも、笑いの絶えない楽しいレッスンとなった。

11:00
お待ちかねの精進料理タイム
昼食
ボランティアの人たちと一緒に精進料理ランチ。農家の人たちに感謝しながら、最後には茶碗へ野菜の煮汁を入れ、米の一粒まで洗い落としとして食べ切るよう指導される。

農家の人たちがありがとう... (大好物の卵がある)

11:30
自分の食べたものは自分で始末
皿洗い
それまで沈黙を守らねばならない場面ばかりだったが、皿洗い中はおしゃべり自由。一気に打ち解ける子どもたち。

12:00
心を静める瞑想タイム
座禅→昼寝
「怒りっぽい人も心が安らぎます」と、座禅を指導。大人の修行では1時間以上行すが、子ども向けは10分ほど。その後、釈迦が入滅する際の姿である、右手を枕に横向きになった姿勢で昼寝へ突入。

14:45
子どもに人気No.1の“修行”
習字II
ボランティアの学生たちが、子どもたちの間を回って指導。どちらがより上手に書けるかを友達同士で競い合ううち、みるみる上達していく。

16:00
修行のメは精進粥で
おやつ
キノコたっぷりのお粥は、かなりスパイシーな味付け。修行で打ち解けた子ども同士で最後の団らんタイム。

14:00
さらにかからもリラックス
気功
2人1組で行うゲームのような動作もあり、子どもたちは大騒ぎで楽しそう。

息継ぎのタイミングが難しい...

習字が1番面白かったよ

楽しかった?

2杯食べちゃった

心の平安に役立ちたい
この日の法話ゲストであるトゥオンイエン(Thuong Yen)寺のティック・チャンニエム和尚(Thich Chan Niem)は、最近の体験修行ブームをこう語る。「以前は、人びとは徳を積もうと寺で修行したのですが、最近では心の平安を求める若者が増えています。恋愛の悩みやオンラインゲーム中毒から逃れようと来る人も。子どもの場合は、勉強以外のしつけを親御さんが期待されるようです。仏教徒でなくとも、体験修行を通じて参加者が成長する姿が見られるのは嬉しいですね」。



Editor's eye
現代は競争社会。寺修行は私も1度体験しましたが、疲れた心に安らぎを与えてくれます。子どもの場合、丸1日、テレビやゲームから離れられるのもいいですね。寺によってやり方が異なるので、自分に合う修行を見つけられるよう、各寺の修行内容をまとめたサイトがあればいいのに、と思います。