

平成 29 年度 居士林研修復命書より

鼎あかり保育園 保育士

「一日一日を大切に感謝し・・・」

居士林研修を終えて、自分の中で一番に感じたことは「今日 1 日を大切に過ごすこと、感謝の気持ちを持つ」ということでした。これまで無意識に、ごく当たり前の様に人と雑談をし、大声で笑ったりドタバタ物音をたてて行動する。食事や入浴、睡眠も特別気を遣うことなくしていました。その当たり前だと思っていたことが当たり前ではないことに気付かされました。特に食事では、音をたてずに丁寧に一口一口と口に運び噛みしめていくうちに、これまで育ててくれた両親への感謝の気持ち、料理を作ってくれた母親、祖母、今では妻に対し「ありがとう」という気持ちでいっぱいになりました。また、自分が分かったつもりで「いただきます」とは、肉や魚、野菜、米の命を頂くことと人に言うことがありましたが、今回の食事を通して、心からそれを感じる事が出来ました。日本には多くの飲食店、コンビニがあり便利であるが、同時に残飯や廃棄される食材も相当あるというお話をお聞きしました。世界にはまともに食事ができない国があり、特にそこに暮らす子供たちのことを思うと、悲しき、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。一食一食に感謝の気持ちを持って残さず食べる。このことをしっかりと意識していきたいと感じましたし、園の子どもたち、我が子へも伝えていきたいと思いました。

二日目に『ブッタ』の DVD を観ました。争いや暴力、殺しなど残酷なシーンが度々ありました。「そうになってよかった」「幸せ」とはほど遠く、悲しみやひどい、つらい、そんな場面がいくつもありました。そういった時代を生き抜いてきた人たちがいるということを知ると、今自分がどれだけ平和な時代を生きているのかということに気付かされました。物や情報にあふれ、お金さえあれば自分の好きな時に、好きなように手に入る時代、それが当たり前だと思っていました。あの時代を生きていた人たちにとってみれば、一日を生きることが精一杯、いつどんな不幸が起こるかわからない、そんな状況だったと思います。だからこそ、今日一日が平和に過ごすことが出来たことに感謝の気持ちを持つことが出来ました。

研修の中で正座をしたら、経本を出し手を合わせて、目の高さまで上げる。これが様々な場面において必須になっていました。正座をするたびに、一連の行動を先生から言われていましたが、最後の方では「正座をしたらどうするか考えなさい」と声をかけられました。その際、これまで言われた通りに動いていましたが、経本を出し準備をしました。考えることで次からは言われなくてもできるようになりました。これは保育にも通じることだと思いました。日々の保育の中でついあれこれと子どもたちに声をかけてしまいましたが、『自分で考

える」このことが大切だということを再認識できた瞬間でした。

一泊二日という短い期間でしたが、これまでの人生において、あれほど自分の行動1つ1つを丁寧に過ごしたことは当然ありませんでした。しかし、経験したことで本当に多くのことを見つめ直すことができ、考えさせられ、学ぶことができました。これからの人生、一日一日を大切に、感謝の気持ちを持って過ごしていきたいと思います。

ゆめの郷 介護士

7月4日・5日に比叡山延暦寺居士林研修に参加させていただきました。研修にあたって不安と期待を持って臨みましたが、大雨が降る中、会場につくと改めて研修に臨む覚悟ができました。

まず、初めにお坊さんより『研修』と『修業』の違いは何かと問いだされました。研修とは、研修を受けることで仕事へのスキルアップや学術など磨きをかけ、執務能力を高めるために学習をすることである。修業とは、自分自身に向き合うことで何気ない普段の生活の中で見失われたものに気付くことである。

お坊さんの話の中で、今日は研修ではなく修行をしていってほしいとお話がありました。その話を聞いて、比叡山まで来たのだから自分自身を見つめ直す良い機会だと思い修行に臨みました。

印象に残っていることが二つあります。一つは座禅止観です。座禅止観は自己を見つめ、自分自身を知り、身体、呼吸、心の三つを整え、心を無の状態にする事。座禅は自分自身との戦いで、ただひたすら坐することで耐える力、克己心を養って自らのおごり、たかぶり、怠慢さに気付き、心を学ぶことだとお話がありました。当日、座禅や正座をすると、足や膝が痛くて集中できず、自分自身を向き合えるかどうか不安であったが、数をこなしてお経を読んだり、話を聞いていくうちに足の痛みも忘れ、いつの間にか自分自身落ち着いてきた感じがしました。釈迦堂の座禅止観は朝早くから静寂の中で座禅は非常に心休まる時間で、これからの人生を歩んでいくなか、大いなる礎になりました。

二つ目は禅寺の食事作法です。人は何かを犠牲にして生きている。あらゆる物に感謝をこめていただくものである。満足を得るためだけで食事をするのではなく人として品性を高め『心』を入れ『器』として身体を健康維持存続するものである。普段、何げなく頂く食事にも、全工程、後工程があり、その『気づき』を感じることが大切である。

食事作法に、食器の上げ下げに音を立てない、口に入れたものを嚙んで飲み込む動作に細心の注意が必要とされ、普段どれだけ音を立てながら食事をしていたのか、気付かされる時でした。どのように器を置けば音が鳴らないのか考えながら食べたので、味は全く覚えていません。食事の最後に行うのが「洗鉢」でした。普通の人なら器を綺麗に洗って洗

い終わったものを飲むことに抵抗があるけれど、自分は小学校の先生が食べ物に対して厳しく洗鉢と同じことを毎日してきたことで、何の抵抗もなく飲むことができました。むしろ、先生の言葉が思い出されました。

二日間の研修を終え、今は何とも言えない心の充実感は、仕事においても人生においても必ず役に立つことが、実践で理解することができました。当たり前な事を当たり前実践することの難しさを痛感したような気がした研修でした。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

ゆめの郷 EPA 介護士

居士林研に参加させていただきありがとうございました。

普段の生活から離れ、延暦寺の居士林で過ごすのは、短かったですがいい経験になりました。4日の夜、「千日の行」というビデオを見せていただきました。季節、天気を問わず毎日何十キロも『行』することは感動させられました。更に自分の為ではなく、他人の為、国のため、平和のために『行』するのは誰にでもできるわけではないので、本当に感動しました。

5日には仏様の話とアニメを見てもっと感動しました。現在の豊かな生活ができるのは当たり前なことではなく、戦争といった大変なことがあってから、私たち平和の中で仕事や生活ができます。毎日の私の食事は動物といった生き物の命をいただくことなので、大切にしながら食事をしなければならないことがよくわかりました。しかし、食事の量は少なかったのでろくに食事ができなかつたことがつらかつたです。それと、食事時、音がしないように気を付けることや正座で食べることで緊張してしまい食事の美味しさは感じられませんでした。大変でしたので、楽しみながら食事できる人たちはすごいなあと思います。

一番楽しみにしていたのは写経でした。正座で足が痛かつたですが、自分の願いを考えながら習字に集中したことが良かったことだと思います。

居士林研修で普段できない生活ができてよかつたです。あの生活を送る人の大変さがわかりました。いい経験ができてよかつたです。ありがとうございました。