



三条北ロータリークラブ週報

ロータリーを高めよ、

思いを尽くし、熱意を尽くし!!

国際ロータリー会長 バウロ V. C. コスタ 第256地区ガバナー 原 猛

例 会 日

1991. 5 . 21

累 計 No 220

当 年 No 44

会 長 / 今 井 克 義

幹 事 / 本 間 茂 男

S A A / 堀 川 正 幸

例会日 / 火曜日 PM12:30~1:30

例会場 / 三条ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局 / 三条市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160

行 事 : 早朝座禅例会 於宗正寺

出 席 : 本日の出席 51名中32名

先週の出席率 51名中46名 90.20%

先週のメイクアップ: 5月15日 三条RCへ 中條耕二君 大野新吉君 山口龍二君 石川勝行君
山下 厚君 梨本清一君 高橋彰雄君

16日 見附RCへ 淵岡 茂君

21日 北記帳 村山誠一君 山崎 勲君 河井増雄君 赤塚正樹君

阿部誠一郎君 山口龍二君 淵岡 茂君 目黒宣行君

梨木建夫君 佐藤啓策君 本間建雄美君 加藤英男君

石月雅司君

ビ ジ タ ー : 加茂RCより 本間庄松君

三条RCより 山本福七君 加藤紋次郎君 堀川政雄君

三条南RCより 吉井正孝君

会 長 挨 拶 : 今井克義

皆様、お早ようございます。今朝は宗正寺様の御好意で朝例会です。また、プログラム委員長の笹原さんには今年度、私がお願いしました健康シリーズの卓話の締め括りとして「心の健康」ということでこのような座禅例会を企画していただきありがとうございました。皆様方の中には久しぶりに早く起きたという方もたくさんおいでと思います。“早起きは三文の得”といひます。また、健康にとっても早起きは大切な事かと思ひます。これを機会に早起きに挑戦されてはいかかでしょう。ここで報告しておきます。会員の斉藤正さんの奥様がお亡くなりになりました。謹しんで御冥福をお祈りいたします。

幹 事 報 告 : 本間茂男

な し

卓 話： 「一日坐禅体験記」笹原勝治君

会員が次々と本町にある曹洞宗・宗正寺に集まってきた。朝の6時からの朝課にまにあうように住職に言われていたのである。流石にすれ違う車もなく、朝露に包まれた境内に入ると身が引き締まる。今井年度のターゲットの一つに「健康」問題があった。今まで、山本、目黒会員の専門的な卓話をお願いしたり、外部卓話で整形外科、漢方について話を聞き、市役所の社会体育課から講師を派遣してもらいストレッチを教わったりもした。その最後に宗正寺住職、牛腸法禅師をお願いして、朝例会を兼ねて坐禅に挑戦してもらうことにした。

◇坐禅

坐って禅を修行することを坐禅という。すなわち坐して心を統一して寂静の境地となり仏法を得ることにある。坐禅の語は漢訳された仏典にみられるが、その原語に一定したものはない。たとえばパーリ語の場合、ニサッジャー（坐あるいは着坐の意）であったり、パティサッリヤティ（黙坐する、独坐する）であったり、あるいはビベカ（遠離）であったりする。前の二つは坐禅の訳語として相当するが、ビベカはビビッチャティ（離れる、遠く離れる）の名詞形で、坐禅の訳語として十分ではない。しかし、それは世俗的雑事を離れ独居し、ひとり樹下や洞窟などにおいてひたすら禅定を修業することを意味するから、語意というより修行の状態、心の状態をさして坐禅と訳したものであろう。仏教内では坐禅のみが禅の形態ではなく、行往坐臥の四威儀がみな禅の形態としてみられる。したがって行禅、住禅、坐禅、臥禅などが考えられる。釈尊は四威儀すべてに禅を修行しているといわれ、横臥した状態とは涅槃に入ったときをいうから、禅に入ったまま釈尊は亡くなったことになる。この四威儀にわたって禅だといえ考えは、中国の禅に継承され、「歩くも禅、坐すも禅、語るも黙するも動くも止まるも、からだはつねに安らか」との伝もある。ただその四威儀のうち坐禅が代表的禅の修行とされた。

◇日本における坐禅

中国で成立した禅仏教を受容し、独自の展開を遂げたのが日本の禅宗である。日本の禅宗は中国禅宗の継承で、鎌倉時代にはじまる。臨済宗と曹洞宗である。臨済宗は、最初栄西が伝え、曹洞宗は天童如浄に学んだ道元が伝え弟子が教団の基礎を固めた。坐禅の仕方を決め正式に実修した人は、日本では道元が最初という。両宗の禅風は異なり臨済は看話禅、曹洞は黙照禅という。今回の体験は曹洞の黙照禅。黙照とは現成している実相をあるがままに諦観することである。坐法は面壁。足は趺坐に組み、手は定印を結ぶ。背筋を伸ばし（師は天を支えるようにという）顎を引き、ゆったり端坐する。呼吸は腹式で臍下円田で転ずる。心は解き放ち、浮かんでくる想念を追いかけないようにする。坐禅中に睡魔に襲われたら警策で打ってもらう。

◇体験記

坐禅は宗正寺の本堂でおこなわれ、6時15分から7時までの45分間、実際に坐ったのは開始前に坐法の説明があったから、実質30分間ぐらいであったろうか。まず、趺座に組めない。足がいた

い。浮かんでくる想念などただ「足が痛い、早く時よまわれ」だけである。足を組んでいるので、だんだん足感覚がなくなった。その分血液が上半身に回るせいか、頭部がボーと温かい。ご住職の「背筋を伸ばしなさい」の声のたびにピンと伸ばすが、いつのまにかまた前かがみになってしまう。足が完全に感覚がなくなった。何分経過したかわからない。外の小鳥のさえずりが聞こえる。静かだ、こんな静かな時間が街の中心にあったとは。なかなか法話に神経が集中できない。「坐った時間しか功德がない」には企画した者として耳が痛い。隣りの反応はと思うが首も動かせない。目の前の障子をボーと見つづけるだけ。今頃、味方会員は全員の朝がゆ作りに汗を流しているだろう。「お手伝いに行きます」と言ったが、ことわられた。強引に押しかけた方が楽だったかな。でも味方さんは5時から準備していると聞いた。味方さんは7時宗正寺着といったから車の音が境内に聞こえたら坐禅も終わりだ。「ガマン、ガマン」など浮かんでは消える。車の音の前に鐘が鳴り、坐禅から解放される。立って合掌するのだが、立てない。ようやく味方さんの車の音が聞こえた。

◇朝がゆ

研修所で朝食をいただく。おかずはタクアンと胡麻塩のみ。合掌していただく。お米から入念に炊いたプロの味である。味方さんに感謝。住職の人数が増えたら朝がゆの鍋に水を入れて増やすだけには全員笑う。ようやくほっとする。作法を聞き、お湯を注ぎ、タクアンで器を洗う。その湯水を飲んで合掌。多いと思ったかゆ鍋も空になっていた。下でお茶をいただきながら、お庭の緑に目を洗う。京都の寺院の境内をふと思い出す。そして、戦士は家路に散った。合掌。

◇宗正寺坐禅会

毎月第1・3金曜日 夜8時～9時

於 宗正寺 参加自由。参加者茶菓実費500円。

三条市本町3-2-15 ☎32-4511

誕 生 日	6月2日	淵 岡 茂君	6月13日	山上 和子様
	6月9日	本間建雄美君	6月29日	内藤真知子様
	6月11日	加藤 英男君		
	6月13日	石川 勝行君		
	6月16日	山 下 厚君		
	6月20日	味方 義一君		

結婚記念日 6月12日 山本 賢・みちこご夫妻

5月28日例会： 外部卓話「統計から見た新潟県」国民金融公庫・三条支店長 佐藤 勝様

6月4日例会： ファイヤーサイドミーティング結果報告