



いわき平ロータリークラブ週報

創立 1953.6.18

承認 1953.6.29

2530

<http://iwakitaira-rc.jp/>

■事務局 / 福島県いわき市平字白銀町 4-13 不二屋第二ビル2F

(0246) 25-3000

■例会場 / いわきワシントンホテル椿山荘

(0246) 35-3000

■例会日 / 毎週木曜日 p.m.12:30 ~ 13:30

会長：有賀行秀 幹事：松村耕平 発行：会報・広報委員会

第 3385 例会 (33号) 2025 年 4 月 24 日 (木) 晴れ

外部卓話 SPEECH

いす坐禅体験

長源寺 副住職 栗山周桂様



長源寺栗山副住職と聖僧さま

RCという西洋由来の場で日本の「禅」というものを紹介させていただきます。

「禅」とは「真理」という意味で真理はそれぞれの人にあります。

長源寺は鳥居元忠の菩提寺で、徳川家康が忠実な部下元忠を重んじたことも真理ということです。「真理」をどう理解するかですが、RCの考えは仏教の理念に似ています。

みなさんは社会奉仕、ボランティア活動等を続けられています。それを仏教では「利行」(りぎょう)と言い、見返りを求めず人のために何かをするということです。

世の中はヒト・モノ・カネの全てが揃わないと進みません。利行で足りないものを補う活動しています。それには社会のみなさんに協力していただかなければなりません。

《坐禅》

聖僧(しょうそう)さま(仏像)が坐禅をしておられます。坐禅をする時は正装をします。

坐禅をする際の3つの大切なこと

- ① 調身(ちょうしん) 姿勢を調える
- ② 調息(ちょうそく) 呼吸を調える
- ③ 調心(ちょうしん) ①②で自然に心も調う

曹洞宗の作法は厳しく、千利休の茶道の作法も禅の作法からきています。

姿勢を調べ呼吸を調べると体の重心が落ちる感覚になり、心が落ち着きます。

《いす坐禅体験(5分)》

- ・椅子に浅く(お尻だけで)座る
- ・背筋を伸ばす(背中に1本棒が入って、体の上に頭が乗っている感じ)
- ・右手の四指を揃え手のひらを上に向ける
- ・左手も四指を揃え右手の指の上に乗せる
- ・親指を軽く合わせ、両手を足に乗せる
- ・頭は動かさず目線だけ1m前に下ろす(半目状態)
※仏さまと同じ
- ・お腹を膨らませながら鼻からゆっくり息を吸う〜
ゆっくり吐くを繰り返す

姿勢が崩れてきたら直しますので合図(通常は鐘)があるまで続けてください。

眠くなった場合は合掌してください、警策(きょうさく)で肩を叩きます。

終了後は両手のひらを上に向け膝に置き、体を左右に軽く動かすなどします。

気持ちを落ち着かせるためにみなさん是非続けるといいです。



2024~2025年度国際ロータリーのテーマ

「ロータリーのマジック」

THE MAGIC OF ROTARY

「出席はロータリアンの3大義務の1つです」

司会：渡邊有副会長

[点鐘・ロータリーソング(奉仕の理想)・
四つのテスト(川瀬直史会員)]



川瀬直史会員

★誕生祝



松村 耕三さん
(4月24日)

ハッピーバースデーソング斉唱

◆会長挨拶



本日の卓話は平字胡摩沢にあります淵室山長源寺の栗山周桂副住職にお願いをしています。皆さんには腰かけたままできる「いす坐禅」を体験していただきます。長源寺は有賀家の菩提寺になっており、徳川家康の忠臣中の忠臣である鳥居元忠を供養するために徳川秀忠の命によって建立されたお寺です。鳥居元忠は京都伏見城で石田三成の攻撃により討ち死にいたしました。元忠の死を転機として関ヶ原の戦となり、最終的には豊臣の世から徳川の世に代わります。その大きな転換点となったのが鳥居元忠の討死でした。残念ながら今の長源寺には鳥居元忠の墓石しか残りません。元忠の話をしますが、鳥居元忠の嫡男鳥居忠政がいわき平に移封されたことにより、今の平の街の原型が作られました。長源寺は曹洞宗の寺院です。鳥居家が曹洞宗の檀信徒であったわけではなく、おそらく豊臣方についた岩城氏の信仰していた龍門寺を頂点とする曹洞宗の勢いと拮抗させるために長源寺を曹洞宗で建立させたのかもしれませんが。鳥居忠政は法華経信者であったようで、日蓮宗の大宝寺は忠政が前任地の矢作から移した寺とも伝わります。曹洞宗は禅宗です。同じ禅宗の臨済宗も坐禅をする宗派ですが、坐禅の方法が違います。曹洞宗の坐禅は只管打坐でただただ座ります。修業は坐禅だけでなく、お釈迦様がなさっていたのと同じような作法を通して生活全般を修行と唱える宗派だと何かで読んだことがあります。臨済宗は公案という課題が与えられそれにただただ考えながら座るのだそうです。そのような区別があるそうです。私も長源寺の総代を務めて長いですが、坐禅の経験はほとんどありません。しかしながら何度かいす坐禅を体験したことがあります。はじめはいろいろと頭に浮かんできますが、寝ているわけではないのですがふと気が付くと意識が消えていた時間があつたことに気づきます。頭に様々なことが浮かび、室内の音が聞こえ、時の経つの

が長く感じられているように思っているうちにふと記憶が途切れているような時間帯があるのです。そのような状況が体験できるかわかりませんが短い時間ではあります。ぜひ体験していただきたいと思います。

また、栗山副住職は曹洞宗の御詠歌「梅花流詠賛歌」の師範として全国に指導に飛び回っています。私も実は長源寺でのお稽古に名を連ねてはいるのですが、全く参加しておらず申し訳なく思っています。本日はちょっと変わった卓話になりますが、食後のひと時、意識を落とすのではなくて寝落ちしないよう体験してください。本日もよろしくお願いたします。

◆幹事報告 (代理：渡邊有副会長)

- ・福島県特別支援教育振興会より会報が届きました。
- ・いわき小名浜RCより会報と5月プログラム予定表が届きました。



◆委員会報告・会員報告

◆出席委員会 (島田啓太副委員長)

例会日	基本会員数	出席者	メーキャップ数
4月24日	44名	21名	

◆ロータリー財団委員会 (鈴木東雄副委員長)

渡邊有さん、関口武司さん、黒須幸雄さん。 以上3件

◆米山記念奨学会委員会 (飯野光世副委員長)

渡邊有さん、関口武司さん、黒須幸雄さん。 以上3件

◆スマイルボックス委員会 (小林隆太委員長)

♥有賀行秀さん(前回皆勤賞ありがとうございました。長源寺栗山様ご指導よろしくお願いたします) ♥鈴木東雄さん(栗山先生ご指導よろしくお願いたします) ♥飯野光世さん(長源寺栗山様を歓迎して) ♥越智正典さん(長源寺栗山様卓話よろしくお願いたします) ♥関口武司さん(栗山様卓話よろしくお願いたします) ♥川瀬直史さん(栗山様本日の卓話お願申し上げます) ♥渡邊有さん(栗山様卓話楽しみにしております) ♥松村耕三さん(誕生日祝ありがとうございます) ♥新妻純男さん(先日のRCゴルフコンペで優勝、ニアピン賞3ついただきました) ♥阿部弘行さん(早退します) 以上10名

★本日の例会案内 5月15日(木) 12:30 ~
青少年奉仕委員会担当卓話 野沢達也委員長
お食事メニュー=御造り盛り合わせ

★次回の例会案内 5月22日(木) 12:30 ~
外部卓話 NPO法人タイラボ 北林由布子様
お食事メニュー=チキンソテー・ジンジャーソース