

会員 66名中 44名出席 出席率 66.67%  
修正 52名出席 出席率 78.79%  
メイクアップ 8名

WEBSITE!

イマジン  
ロータリー

例会場 (移動例会) 永京寺 福島市鳥谷野字館 32

開催日 毎週水曜日 12時30分

会長 渡邊 正義

幹事 穴戸 隆司

## 会長挨拶, 新会員の入会報告, お礼の言葉

## 渡邊 正義 会長

皆様こんにちは、本日は移動例会という事で大野会員の永京寺にお邪魔しました。今日は坐禅もごさいます。年に一度くらいは俗世から離れ、御仏の教えを乞うのも悪くはないと思いますので、新鮮な気持ちで坐禅に取り組んでいただきたいと思います。

それから、先月、会社の異動で退会されました宮城さんの後任として松本さんを紹介いただきましたので、私と穴戸幹事、高橋会員増強委員長の3人で面接いたしました。無事に面接も終わり、皆さまからご異論がなければ、入会となります。入会式は来週行いたいと思いますので、よろしくお願ひします。

続けて、会長挨拶をいたします。

ロータリアンの行動は、私たちが例会の度に唱和している言葉(4つのテスト)に照らすようにと言われております。

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなの為になるかどうか

これは人の為に世のために奉仕することによって得る利益と楽しさについて、表しているのではないのでしょうか。従ってサービスもクラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕の4部門があり、この4部門に新世代奉仕が係わりあいながら個の理念を共有していくことが求められております。

ロータリーの真の姿は、

- ・ **楽しむ**: 職業の異なる会員が信頼感をもって心から楽しみ、親睦を深めて、友情をあたため、喜びを通じて成長していく。
- ・ **学ぶ**: ロータリーから人生哲学、職業倫理を学び、多くの会員の人生観から学び、自己研鑽に励んで人間性を高める。
- ・ **奉仕する**: 「思いやりの心で人のお役に立つ行動を」というロータリーの奉仕をごく自然に自分の生活に生かすことで世の為人の為に尽くす。

ロータリーは、人として、職業人として、地域人として、楽しみながら学び合い、奉仕活動するクラブです。

本日は、大野さんにお世話になり、大変ありがとうございます。会員の皆さんは普段このような経験をしていない方ばかりなので、厳しく鍛えていただければと思います。よろしくお願ひします。



## 坐禅指導 永京寺住職 大野 泰明 様

これから10分ほど坐禅をしていただきます。

坐禅の時は靴下を脱いでいただきます。

坐禅の組み方について、「調身調息調心」、身体を整え、息を整え、心を整える、この順番で説明します。

足の組み方ですが、足を上げないのを「あぐら」と言います。坐禅ではどちらかの足を上げて頂きます。片方だけを上げるのを「半跏趺坐(はんかふざ)」、両方上げるのを「結跏趺坐(けっかふざ)」と申します。両方上げるとかなり足が痛くなるので、片方だけで結構ですし、それでも膝が上がってしまう方はあぐらでも結構です。

次に、一度前に身体を倒していただき、次におへそを出すように腰を上げていただくと良い姿勢になります。視線は数メートル前の下の方に落としていただきます。周りの方からは目を半分閉じて半分開いているように見えるので「半眼」と言います。これには諸説あります。「自分の内側と外側の両方見る」とか、「全部開いても全部閉じていろいろな事を考えやすい」ということもあるようです。

手の組み方も2つあります。「法界定印(ほっかいじょういん)」両手の甲を下にして4本の指の甲を合わせて、その上で親指を合わせます。ただし、これは親指をつけずに髪の毛1本を開けます。これだと意識してしまうので、左手の親指を右手で握って、その右手を左手で掴みます。これを結手(けっしゅ)と言います。こちらの方が組みやすいと思います。

その上で、頭の上から紐で吊るされているような感覚で座っていただければよいかと思えます。これが身体を整える「調身」です。

次は、息を整える「調息」です。皆さんラジオ体操をするときには大きく息を吸って吐いてと深呼吸をしますが、呼吸の「呼」の字には息を吐くという意味が、「吸」という字には息を吸うという意味があります。坐禅では、そのまま吐いて吸う、吐くことが大事です。坐禅では鼻で息をした方がよいと思います。なぜなら腹式呼吸になりやすいからです。まずは鼻で10秒ぐらいかけて吐き続けて頂いて、これ以上吐けないというところまで吐いたら自然と鼻で吸っていただく、ゆっくりで良いので吐き続けることを意識していただけたらと思います。

次に「調心」です。人は何か1つの事に集中している時を「無心」と言えるのかと思います。先ほど息を吐き続けると申しましたが、心の中でその呼吸を数えていただければと思います。一つと数えながら「ひと」で吐き続け、吐き切れなかったら「つ」で息を吸います。次に二つでまた息を吐き続けていただき、これを「一つ、二つ、三つ」と心の中で数えながら呼吸をしていただき、十になったらまた一つに戻っていただく。このように吐く息を数えながら座ることが「坐禅」で、「数息観(すそくかん)」と申します。このように呼吸を数えることに集中することで心を整えていくこととなります。途中で余計な考えが浮かんだら、それを留めずに流して頂き、その時はまた一つから戻っていただければと思います。

この棒(警策)は曹洞宗だと「きょうそく」、臨済宗だと「けいさく」といって、背中を叩く棒で、これを持って歩きます。姿勢が悪いと膝が悪くなってしまうので、本日は、姿勢は直しますが背中中は叩きません。道場では線香一本が燃える時間(約30~40分)を「一(いっしゅ)」と呼び、坐禅をする時間の目安にしていますが、本日は時間もないので、リラックスして体験頂ければと思います。坐禅は姿勢や呼吸などコントロールできるものを整えていくものなので、今回体験して良いなと感じた方は、夜寝る前や朝起きた時にちょっとでもしていただければ良いのかなと思います。



## 坐禅体験



## 法話（会員スピーチ）

### 永京寺閑栖住職 大野 順道 会員

皆さまようこそおいで下さいました。先ほどは6年振りにこの永京寺において、ロータリーの坐禅会を開催することができました。ありがとうございました。爽やかな5月の風が吹く中で坐禅をしていただきました。長く感じた方、あっという間に過ぎてしまったと感じる方、色々なことが頭に浮かんできた方、自分自身を見つめることができた方、様々だったと思います。皆さん、いかがだったでしょうか。

さて、私は23世の住職で、一昨年現住職と交代し、現住職が24世となりました。私は永京寺閑栖（かんせい）住職（静かに住む和尚）ということで、永京寺の前の住職という意味です。また、現在、春日町の慈恩寺の住職でもあります。元々は私の父（22世）が学校の先生をしていたところ、先代の和尚が無くなり、先生をしながら後を継いだという経緯があり、そこに私もいたのですが、1つの寺に2人いてもしょうがないということで、私が慈恩寺に出されたという形です。その和尚が亡くなって、私が2つのお寺を見ていたのですが、一昨年24世の泰明和尚がこちらの住職を継ぎ、現在の形になっております。泰明和尚は本山の教師にもなっておりますので、本山に行って留守になることもありますが、一生懸命努めていると感じております。

初めての方もおられるので、少し永京寺の事についてお話します。今から約600年前の1429～1439年の永享年間に開創されたと言われております。御本尊は鎌倉の円覚寺と同じ宝冠釈迦如来像です。冠を頭に頂いているお釈迦様です。宝徳4年（1452年）から安置されており、福島市の有形文化財に指定されております。

永京寺は禅宗です。禅宗には、臨済宗、曹洞宗、黄檗宗（おうばくしゅう）の3宗派があり、永京寺は臨済宗に属します。この辺りでは曹洞宗の檀家さんが一番多く、臨済宗はあまり知られておりませんが、武家の宗派ということで、京都には、大徳寺、東福寺、金閣寺や銀閣寺があります。鎌倉には建長寺や円覚寺、東北では松島の瑞巖寺が知られています。県内では柳津虚空蔵尊円蔵寺、福島には一盃森に正眼寺、野田の円光寺、春日町の慈恩寺、そして土湯には興徳寺、飯野には大桂寺、東光寺、飯坂には天王寺、平野の香積寺、近くには黒岩の満願寺、小倉寺の大蔵寺があります。

満願寺は虚空蔵菩薩様をお守りするために、上杉定勝公家臣の古河善兵衛を開基として、永京寺の4世（祥岩和尚）が開山となり再興されたと言われております。

小倉寺の大蔵寺には、国の重要文化財である千手観音菩薩様がおられます。昔は杉妻小学校の北に大



蔵寺村があり、そこに大蔵寺があったと言われております。大蔵寺の古い檀家さんは杉妻（すぎのめ）小学校の近くにいらっしゃいます。しかし、やはり後になって千手観音菩薩をお護りするために小倉寺へ移られたのではないかとと言われております。

永京寺と杉妻小学校についてお話したいと思います。杉妻小学校は、明治6年（1973年）、150年前に永京寺に鳥谷野小学校として創立しました。今年は、杉妻小学校創立150年ということになります。当時は小学校に通う年齢になっている子供が350人程度いたそうですが、その中で実際に小学校に通っていた子供は40人程度と少なかったそうです。平成5年の創立120周年を記念して、三門入口に杉妻小学校発祥の地の碑を建てて頂きました。完成したのは翌年（平成6年）でした。その時は校長先生始め、生徒達が来てくれて、校歌や合唱曲を歌ってくれました。私が小さいときには、ここがかやぶきの屋根で天井には子供が跳ねて付いたと思われる跡が付いておりました。また、廊下の上の方に机が並んでおりました。かやぶき屋根のお寺の施設を利用して学校を運営していたようです。

最近、生徒さんが見学に来たのですが、私も住職に頼まれて、本堂で3年生にお話しをしました。その時に受けた質問は「あの写真の人は誰ですか」、「あの賞状は何ですか」、「あそこにある像は何ですか」という質問でした。「写真の左側が私の父（22世）、右側がその父親（21世）、真ん中がその叔父（20世）です」とお答えしました。大野家は元々岐阜の出身でして、長良川と木曾川と揖斐川の間にある岐阜羽島というところに住んでおりましたが、川が氾濫して親を亡くしてしまったため、明治の初めに祖父とこちらの方に移り住んできました。その後、永京寺を継ぐことになって、私が23世、住職の泰明和尚が24世ということになっています。それから、「あの賞状が御詠歌大会に参加した時の賞状です」と説明した後に、御詠歌とは何であるかを知ってもらうために、その中の一つを歌ってみました。



【歌詞】 「みほとけは どこにおわすと たずぬるに たずぬるひとの むねのあたりに」

仏様は心の中にいらっしゃるという歌ですね。キリスト教にエックハルトという中世の神学者がおり、この方も「人間は神が作られたので、無になっても私の中に神が内在する」というようなことを言っております。「神秘主義」という考え方で少し似ておりますが、これは異端だと言われております。なぜかと言うと神が内在すると協会が要らなくなってしまうということでそんな形になっているようです。しかし、心の中に神様、仏様がいるということは、皆さんそれぞれ色々な考えもあると思いますが、ご自身で判断して、大切に思っただけならば良いのかなと思っております。

本日も座禅をして自分自身が無になるということは、仏様の心が、神様の心が来るかもしれない。私はそのような事があると信じて生きてきました。

本日は天候も良く、皆さまがお越しくださいましたことに感謝いたします。ありがとうございました。

## 幹事報告 「5月の行事」 宍戸 隆司 幹事

### (1) 福島南RC関係について

- ・ 5月28日(日) 福島リトルリーグ MLB CUP 福島県大会（荒川運動公園グラウンド）  
\* 準決勝・決勝をご覧ください応援をお願いします。
- ・ 5月31日(水) 福島中央RC との合同夜間例会（クーラクーリアンテサンパレス）

### (2) 地区・分区行事について

- ・ 5月25日(木) 第1回インターアクト顧問連絡協議会（福島県農業総合センター）
- ・ 5月27日(土)～31(水) 国際大会（メルボルン）

## 2023-24 年度地区研修・協議会

5月17日（土）パルセ飯坂において、RI2530 地区の 2023-24 年度地区研修・協議会（ホスト：福島 RC）が開催されました。当日は、当クラブから菅野良二会長エレクト、鈴木洋子次期幹事を始め、次期各委員長と地区役員が参加し、次年度の研修を受けてきました。



以上