

第 1915 回例会報告

令和 8 年 6 月 11 日(木)晴



◇会長告知◇

会長 小口 直久

皆さん、おはようございます。本日は早朝よりご参加いただき、誠にありがとうございます。また、毎年恒例の早朝例会を快くお引き受けいただきました聖仁会員、そして平福寺の皆様へ心より感謝申し上げます。普段の例会とは異なり、静寂に包まれたお寺の空間で一日をスタートで

きることは、大変貴重な機会です。日々忙しく過ごしている私たちにとって、自分自身を見つめ直し、心を整える時間はとても大切ではないかと思います。

本日は崇仁住職様よりお話をいただけることを大変楽しみにしております。日常生活や仕事、そしてロータリー活動にも活かせる多くの気づきをいただけることと思います。

また、例会後には毎年楽しみにしております朝粥もご用意いただいております。感謝の気持ちを持ちながら、皆さんとともに味わいたいと思います。

本日の早朝例会が、心豊かな一日の始まりとなり、そして会員相互の親睦を深める機会となることを願ひまして、会長挨拶とさせていただきます。

本日もどうぞよろしくお願いいたします。

【出席報告とニコボックス】

出席報告		ニコニコボックス	
		利用人数	今回の金額
会員数	33 人	人	0 円
出席対象	32 人	前回累計	665,000 円
出席者数	17 人	累計	665,000 円
出席率	53.1%	目標額	70 万円
前回修正出席率	%	達成率	95%

【例会内容】

平福寺 小林崇仁住職

お釈迦様の修行のお話から現代の「お坊さん」の修行内容について、諏訪湖 RC の例会向けに特別に詳しくお話して頂きました。



小林崇仁住職のお話(一部抜粋して掲載しています)

お釈迦様がいた当時、インドにはたくさん修行僧がいらっしやったようで、その凛とした姿に触れた時に、自分もそういう道に進みたいという思いが募り出家しました。若い頃からそういう物を思いかけるタイプだったので、父親は出て行かれると困るので、何不自由ない生活をさせ、結婚もさせました。一応子供も生まれましたが、贅沢にさせればさせるほど余計そこから離れて、お釈迦様は出家なされてしまいました。お釈迦様は、修行者の団と一緒に修行しながら二十九歳で出家したという説があります。35 歳で 6 年間修行していいよ悟りを開かれる。悟りを開くというのは、苦しみや悲しみをどのようにしたら減らしていけるか、気づいたという事です。

なので、お釈迦様の教えというのは、そうして苦しみや悲しみをなるべく減らしていくという考え方を悟って、それをみんなにこう話した所から仏教が始まっていくということになってくるのです。お釈迦様は、苦しみには原因があるとお悟りになりました。

苦しみの原因には、「業(ごう)」という良くない行為があると。その良くない行為の前には「惑(わく)」という欲への執着があると仰いました。欲の執着、心の問題です。心の問題から良くない行為が生まれ、その良くない行為から苦しみが生まれる。そのため、苦しみの原因である良くない行為をしなければいいと。さらにその良くない行為の前の良くない心、いわゆる煩惱をなくしていけばいいんじゃないかと気づかれて、お釈迦様はすべての煩惱をなくされたというふうに言われています。よく煩惱というと、欲そのものかと思うかもしれませんが、欲そのものではないです。そのものはもう人間は生きてる限り、不満などあります。すごく欲への執着が良くないと言っていますが、欲はよく言われるように 5 大欲、仏教では 5 つの大きな欲があると

言われています。



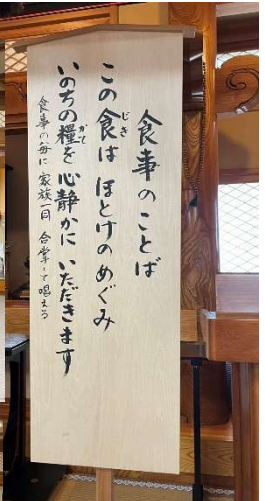
1つは「食欲」それから「性欲」、「睡眠欲」、ここまでは動物的な、本能的な欲です。人間的な欲はさらに

「金銭欲」と「名誉欲」です。名誉欲と金銭欲があるのは人間の特徴と言われます。この5つの欲に執着することを煩惱と言います。欲をすべてなくすということは難しいけれども、自分の欲を理解してどんな欲があるのか、もし行き過ぎているなら、なるべくそれを抑えて、軌道修正をしていくと欲の執着を減らしていくことが大切だと、お釈様は仰っています。

では、一体その心を軌道修正するにはどうすれば良いかという、それが修行になってきます。修行、仏教ではどうするのかという、仏教の修行の種類は、「戒・定・慧」という仏教の修行の基本があります。最初の「戒」は、正しい生活をするという事です。規律を守る、掃除をする、暴飲暴食をしない。こうした基本的な日々の生活を整えていくという事です。その次の「定」は、「禅定」と言い、心を鎮めて振り返るといような機会を持つという事です。例えば座禅というのはよく有名です。そして最後、「慧」は、仏教のや世界観を学ぶということです。この中に先ほど皆さんにお唱えしていただいた読経も含まれます。仏教の教えは大量にあり、お経は5000種類ぐらいあります。長いので、まずは暗記するために、お経を何度も唱えていき、頭の中に入ってきたら、ようやく内容について勉強を始めていくということです。また写経という昔は印刷がないので、全部写経をして行くということで、仏教の修行というのは、そうした正しい生活、心を鎮めていく、そして教えを学ぶ事とされています。色々なお仕事の面でも同じですね。最初は何もわからなくて、一体どうなるんだろうかと思っても、だんだん色々教えていただく中で、だんだん自分でできるようになっていきます。その信用の中で、多くの事を得て、考え方も変わってくると思います。仏教の場合は、そのような心を見つめ直すということをよくやるわけです。今日も、読を唱えるというひとときをやっていただいたわけですが、修行にも写経や読経、座禅などありますが、基本は手を合わせて自分の心を見つめ直すということですから、これはどんなやり方であってもできます。普段の生活をされていてもできることじゃないかなと思います。朝起きて例えばお仏壇とか神棚に手を合わせた時に心を振り返ればいいわけです。お食事をいただく前に手を合わせていただきますと。特別な修行をする必要はなく、普通の生活の中こそ、修行があるんだということです。自分の心を見つめ直して、どんな執着や欲にとらわれているのかということを知ればいい。自分の心が知っていれば、あとはそこを軌道修正していけばいいわけです。どうしても心が弱いので、そういう機会をどこかに定期的に持つということも大切なのかなと思います。早朝礼会というのも、そういう機会になってくるのかなと思います。

今日はこんなお話をさせていただき、また今回もお粥をお召し上がりいただき、また今日の一日をどうかご健康でお過ごしいただき皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

す。今日はお越しいただき、本当に感謝申し上げます。また色々な面でお世話になっておりますが、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。どうもありがとうございました。



お粥を頂く前に、小林聖仁会員のご指導で、皆で読み上げました

この日の夜には、感謝状贈呈式が行われました



長い間、クラブの発展にご尽力いただき、本当にありがとうございました

