

## 1. 趣旨

- ・ 鎌倉の静寂、中でも、大禅寺の一角にある静謐に満ちた坐禅堂でゆったりと無字の呼吸でデーモンと坐り、心身を放下して天地と一体になります。春に百花あり、秋に月あり、夏に涼風あり、冬に雪あり。貴方が主人公です。眼の鱗が落ち、耳の栓が外れ、今まで見えなかった風景に気付くかも知れません。そこまで行かなくとも、一寸坐れば一寸の仏、一尺坐れば一尺の仏、やるだけのことはあります。また、禅の奥深いところが鎌倉文化、日本文化の底流をなしていると感じるかも知れません。  
開催場所の居士林は在家の人が坐るのにこれほど適したところはないと評されております。
- ・ 坐禅会と云うと、厳格な規矩(規則)や作法、厳しい叱責など、表面的なものに注目が集まりがちですが、この坐禅会は大切な内面を重視しております。
- ・ 去る者は追わず、来るものは拒まずですから、お気軽にご来林できます。また、皆様が「坐って良かった、また坐りたい」と思える坐禅会であるよう願っております。他地域の同窓会員もお見えになっており、大歓迎です。埼玉銀杏会代表幹事の籟 昭一郎さんもその一人です。
- ・ 禅は、不立文字、教外別伝、直指人心、見性成仏を特徴としております。自己以外の別なところに絶対的な存在を設(しつら)えて、それを崇め、それに寄り縋ることをしません。良く整えられた自己を灯とし(自灯明)、天地自然の理(法)を灯とします(法灯明)。本学伝統の自治の精神にまさに馴染むものです。
- ・ 幕末維新の偉人達の多くは禅の修行をされております。また、女性解放運動の立役者も参禅して見性(悟りを得る)しております。
- ・ 本学の坐禅会には東京大学禅学会、伝統ある東京大学陵禅会(旧・一高陵禅会、昭和9年に中川宋淵老師(当時学生)の発心のもとに発足、部室は明寮十番)などがあります。駒場キャンパスの弥生道の西端には「三昧堂」があります。これは昭和15年に設立、開単(道場開き)された東大陵禅会の修行道場で、設立後援会委員長は広田弘毅元総理です。OBには松浦鎮次郎、橋田邦彦、安倍能成(一高校長)の三代にわたる文部大臣、安岡正篤(陽明学者)など政界・学界で活躍した多数の人物が輩出されています。

## 2. 活動内容

### (1) 定例開催

- ・ 初回は平成18年9月6日(水)。以後、正月松の内を除き毎月第1および第3水曜日の9時～11時、開催場所は円覚寺「居士林」、会費は500円/回。
- ・ 日課は結集の9時前に到着、掃除、準備、参堂して随意坐、9時から規矩坐、身体を柔らかくして正しく坐り易くする体操(チベット体操)、止静2炷(提唱がある日は止静1炷後提唱)、誦教(般若心経、白隠禅師坐禅和讃、四弘誓願文)、退堂、後片付け、分散(解散)。
- ・ 役位は直日(じきじつ=坐禅指導)が居士林主事の和尚さん、助香(じょこう=直日の補佐係)、大衆頭(だいしゅがしら=その他修行者の頭)、聖侍(しょうじ=禅堂に祀られている文殊菩薩の世話係)、侍者(じしゃ=堂内大衆の世話係)などは会員が務めます。知客(しか=全体を取り締まる役)は坐禅会世話役があたります。  
提唱拝聴時の維那(お経や回向文を誦む時の先導役)は平成21年4月初めまでは会員が勤めていましたが、それ以降は直日が務めています。魚鱗子(ぎょりんす=木魚を打つ役)は助香やその他の会員が務めます。
- ・ 提唱は円覚寺管長・横田南嶺老大師が月1回講じます(主に第1水曜日、時に第3水曜日)。  
(注) 提唱:「ブラさげて見せる」という意味。単なる説明ではなく、教科書の講義を聴くような知性や常識では理解が困難。講本の文字文章や老師の言葉の内面的な含蓄を味得し、ウーンと合点できるようになれば雲水も一人前であると云われます。提唱は老師(師家分上)以外の僧侶はできません。

(2) その他

- ・ 鎌倉淡青会の行事などで必要な活動。例えば、イェール大 OB 来鎌の際の坐禅体験の実施。

3. 活動実績

- ・ 平成 18 年 9 月 6 日(水)の発足時から平成 21 年 4 月初めまで、居士林主事は円覚寺塔頭壽徳庵住職の斎藤宗憲師でした。この間、直日は居士林主事やその他の和尚さんがかわるがわる務められ、ご来林の時刻もまちまちであったり、時にはお見えにならなかったこともあったりの状態でした。勿論、直日は本来その日ごとに決めるものなので特定の人でなくとも何ら不都合はありません。お経は白隠禅師坐禅和讃と四弘誓願文でした。
- ・ 平成 21 年 4 月 15 日に現在の内田一道師(黄梅院副住職)が居士林主事になってからは様相が変わり、誠実で真摯な指導が会員に信頼感を与えております。また、それまで会員の希望で短い法話をして頂いていましたが、同和尚さんの意向で、法話に代えて、怪我無く、無理無く坐禅をする為に、坐る前に体を解(ほぐ)して坐り易くする体操(チベット体操が主体)をするようになり、好評を得ています。お経は般若心経、白隠禅師坐禅和讃、四弘誓願文になりました。
- ・ 禅の醍醐味の一つと云われる提唱は、平成 19 年 8 月 1 日(水)に横田南嶺老大師による「無門関提唱」が始まりました。参加者 17 名、維那は故・小竹健一さん、魚鱗子は吉田研治さん。聖侍は神戸潔さんが務め、玄関で老師をお迎え致しました。なお、老師のお供の隠侍(師家に直接つかえ日常の世話をする侍者)は故・井上禅定東慶寺閑栖老僧(鎌倉淡青会名誉会長)の孫井上陽司上座でした。現在、維那は内田一道師、魚鱗子は提唱の時は吉田研治さん、提唱のない時は助香の齊藤達二世話役、聖侍は神戸潔さんです。

「無門関提唱」平成 19 年 8 月 1 日開講、平成 24 年 5 月 2 日講了。

「臨濟録提唱」平成 24 年 8 月 1 日開講、 継続中。

(注) 「無門関」：禅問答の代表的な講本(テキスト)の一つ。

「臨濟録」：臨濟禅開祖の臨濟義玄(? - 866)の語録(禅僧の説法、問答などの筆録、口語文献の総称)。

- ・ なお、横田老大師に提唱をお願いするにあたっては、先ず、会員に土日坐禅会で講ぜられている碧巖録提唱を何度か傍聴して頂いたうえ、提唱の時間の長さ、頻度などの希望を出してもらいました結果、提唱は月 2 回の開催日の内 1 回、時間は約 45 分程度でした。別件で南嶺老大師にお会いした時に中間結果としてお伝えしましたら、それでは切の良い 8 月 1 日(水)から始めましょと予想外の急速な進展がありました。それまでは、諸般の状況が先行きを不透明にしておりましたが、老大師のご意向が一気にそれを払拭し、提唱拝聴が可能になりました。
- ・ 鎌倉淡青会の行事などで必要な活動としてイェール大 OB 来鎌の際の坐禅体験を実施(後記)。

(1) 定例開催

平成 18 年(2006 年)	第 1 回～第 8 回まで	8 回	休会(松の内の休会は除く)なし。
平成 19 年(2007 年)	第 9 回～第 31 回まで	23 回	(内、提唱 5 回)、休会 0 回
平成 20 年(2008 年)	第 32 回～第 54 回まで	23 回	(内、提唱 12 回)、休会 0 回
平成 21 年(2009 年)	第 55 回～第 77 回まで	23 回	(内、提唱 11 回)、休会 0 回
平成 22 年(2010 年)	第 78 回～第 100 回まで	23 回	(内、提唱 11 回)、休会 0 回
平成 23 年(2011 年)	第 101 回～第 122 回まで	22 回	(内、提唱 12 回)、休会 1 回*
			(*3/16 東日本大震災後)
平成 24 年(2012 年)	第 123 回～第 142 回まで	20 回	(内、提唱 9 回)、休会 3 回
平成 25 年(2013 年)	第 143 回～第 147 回まで	5 回	(内、提唱 1 回)、休会 2 回*
		(4 月まで)	(*2/6 大雪、3/20 彼岸中日)

生死事大  
無常迅速  
時不待人  
慎勿放逸



開板を見る故・小竹健一氏 (S27 経)



参堂の前に日天掃除  
多田明生さん(左)、安藤義信さん(右)



止静中 (2013.3.6)



奥から直日 (内田一道和尚さん)、助香  
(斎藤達二さん)、大衆頭 (池戸誠二郎さん)



内田和尚さんと居士林の門で (2013.3.6)



「臨濟録提唱」横田南嶺老大師 (2013.4.3)

(2) その他

- 東大・イェール大国際交流会坐禅会

平成 21 年 6 月 30 日 (火) に「東大・イェール大国際交流会」の一環として、イェール大卒業生 12 名 (株庵のニモ氏を含む) が来鎌。9 時半前に、吉田和彦 (鎌倉淡青会代表幹事)、当坐禅会の佐野昭三 (鎌倉淡青会副会長)、長谷川信夫 (同)、齊藤達二 (坐禅会世話役)、瀧川謙司

(同)が、北鎌倉駅で、坐禅会参加の12名(飛行機遅延で1名間に合わず)、卒業生室の吉田房代氏と矢形朋由氏を出迎えました。

イェールの12名と当坐禅会の4名が打坐。直日は円覚僧堂の雲水・柳健宗上座。当日は居士林主事の内田一道師の立班(りっぱん、和尚になる儀式)の日と重なったので、健宗上座が直日を務めました。止静2炷(2回)の予定が1炷終わったところで質問が続出、1炷で予定時間が来てしまいました。終了後、銀座アスターで天羽浩平会長以下と会食。次いで、大仏拝観をした後、坐禅会会員でもある平川みどりさん宅の「平成の待庵」を訪ねて茶道体験し、大船駅で全員握手を交わして見送りました。(東京銀杏会の会報「銀杏」10号(平成21年)にこの件は寄稿)。

翌朝の卒業生室の山路一隆氏から天羽会長へのメールには「・・・お蔭様で順調に終了いたしました。朝方のイェール大側からの反応としては、驚いたと言ったところが 正直のところでは日本を理解する上でのひとつの重要な足がかりになったようです。・・・」とありました。



イェール大学同窓生一行と坐禅会メンバー  
居士林の茅葺き屋根の門で(2009.6.30)



大仏前で—Katherine Edersheim(前列  
右から3番目の赤いブラウスを着た女性)

\*\*\*\*\* ひとつこと \*\*\*\*\*

居士林の門を潜るたびに、学生時代の接心でご指導いただいた二人の方を思い出す。厳しい叱責と警策で日夜追いまわされた直日の毛利居士と、卒業前最後の入室のときお言葉をいただいた朝比奈宗源老師である。その後の人生での苦しいときに、これがどれだけ大きな支えになったことか。お二方に感謝の合掌をする。老年のいま、坐禅をして悟りを得ようとは思はない。四季折々の風を感じながら、自分を見つめるひとときを持てることで満足である。 **S34 法 岩谷久生**

瀧川さん御尽力による円覚寺居士林での参禅ももう何年になりますか。「坐す、眼は半眼、一米先に向け、見えても見ず、己の呼吸を数えるのみ」なのですが、固定の筈の視線をふと窓外に移せば白梅が咲き誇り或いは若葉が萌え出し只静寂の宝石のような時間の流れ。又、管長老大師の「提唱」なる講義はメモなし、右耳から入れて左耳から流せ、残ったものがお前のもの、との御指導。残留収率極めて小ですが塵も積もるかも、と贅沢出来るのも淡青坐禅会ならではです。合掌 **S28 経 佐野昭三**

「中山道を歩く会」の皆様をさいたま市でお迎えした時に、この会のメンバーの方とお知り合いになり、以後時間のゆるす範囲で浦和から参加して居ります。「囲碁」や「ゴルフ」も上達しない、不器用な自分に出来る近隣銀杏会との交流は、ただ黙って坐っているだけと悟り、「東京銀杏会坐禅の会」に参加して3年目です。未だ経歴は短いですが、「背筋を伸ばし」「心を無にして」坐っていると不思議と落ち着きます。夢は「埼玉銀杏会坐禅の会」です。 **S41 工 埼玉銀杏会代表幹事 籟 昭一郎**

### **YaleGALE visit to Kamakura in 2009**

Visiting Kamakura as the guest of Kamakura Tanseikai was a highlight of the trip to Japan and the alumni exchange with Todai. About 10 of the YaleGALE delegation had the opportunity to talk with the members and begin to understand the opportunities and challenges of the organization. At lunch graciously hosted by Kamakura Tanseikai, we talked about developments in alumni relations and how regional associations can strengthen the bond among alumni and with the university. A highlight of the visit was the Zazen experience, the intensity and the peacefulness teaching us about ourselves and the Japanese culture. Completing our visit with seeing the Great Buddha reminded us of the fascinating history of the city and our good fortune to have friends in Kamakura.

**Katherine Edersheim**

(注) YaleGALE =Yale Global Alumni Leadership Exchange

### **今はなき林先輩のこと**

それはまだ「街道を歩く会」が、旧東海道を西下している頃のことだった。帰りの車中でたまたま林さんと同席になったので、徒然なるままに、こんな話を始めた。“シベリヤ抑留というとすぐ想い出すことがあるんです。五、六年前のことですが、ある大蔵省の高官との小さな会合で、彼がこんなスピーチをしたのです。三日ほど前、モスクワでの国際会議を終えての帰り路、中央アジアのある国の旧知の友人が大統領に当選したということで、表敬訪問をしました。その際、内心では、ある程度の経済的援助の要請があるかも知れない、との覚悟はしていたのですが、大統領は私の顔を見るなり、次のようなことを話し出しました。私が幼少の頃お袋に手を引かれて、よく散歩に出掛けましたが、そこには二人の日本の兵隊さんがいて、暑い日も寒い日も黙々と一生懸命に働いている姿がありました。するとお袋はいつも私にこう云いました。お前も大きくなったらあの日本の兵隊さんのように、誰も見ていなくとも、真面目に精一杯働くようになるんだよ、いいですね、と。強烈な印象でした。今遠く離れた所から見ているに、国民全体があのお兵隊さんのように、勤勉に誠実に働くことによってこそ、今日の日本の繁栄はあると私は確信している。そこで依頼とは、どんな制度を作れば、如何なる教育を施せば国民が真面目に一生懸命、陰日向なく働くようになるのか、そのスベを知りたいのだ。頼む助けてくれ、金はいらない”と。そこまで話をした時である。突然、私の左手が何かの強い力に掴った。林さんの右手である。“そうなんです・・・私共は一生懸命にやったんです。”絞り出すような低い声で呟いたのが聞えた。坐禅のときは、左手を右手で下からそっと支えるようにして坐を組む。そんな折、時々フト林先輩のことを思い出す。 **S35 経 齊藤達二**

鎌倉淡青坐禅会は2006年9月発足、会員13名、初回参加者10名でした。参加者数は最多26名、概ね15~20数名です。お陰様で順調に開催されてきたのは、居士林と云う優れた「場」の力、直日役の内田一道和尚さんの誠意、誠実、横田南嶺老大師の提唱(坐禅の醍醐味の一つ)、そして何にもまして厳寒酷暑の日も打坐する諸兄諸姉の意欲、これが最大の要因です。嘗てタフな東大生であった諸兄諸姉、今も更にタフな東大OB,OGであります。 **S39 法 瀧川謙司**

\*\*\*\*\*