

三愛会誌

1987 No.95

リコー三愛グループ

リコー

三愛

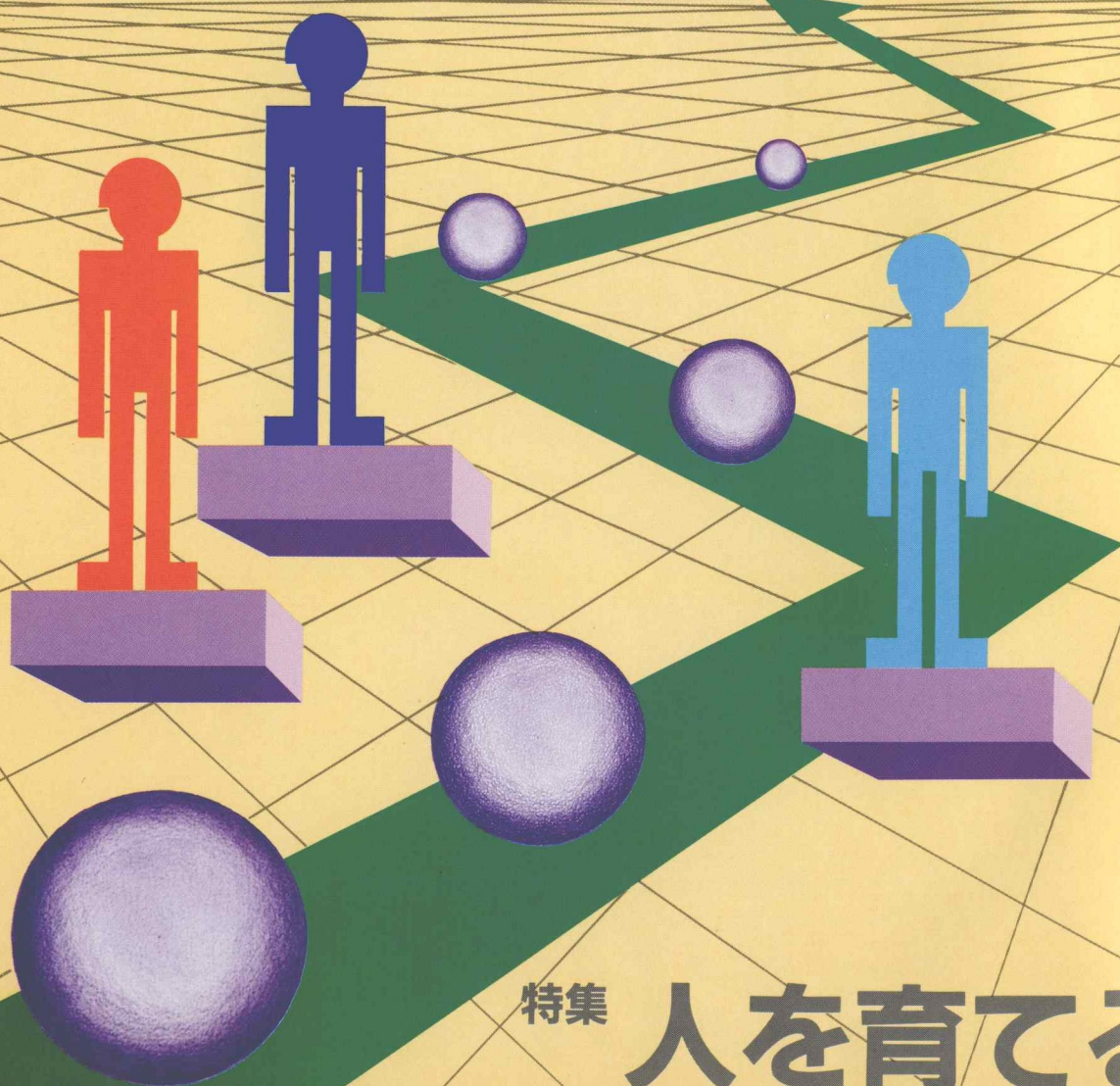
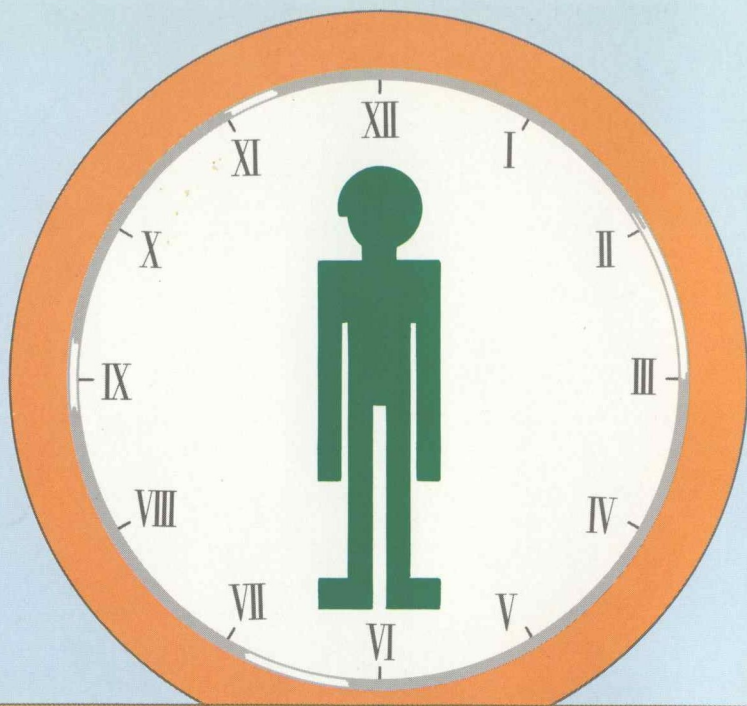
三愛石油

リコーエレメックス

日本リース

北九州コカ・コーラボトリング

三愛不動産



特集

人を育てる

坐る

仕事、家庭の俗事に追われる毎日、いつも他人の思惑ばかりを気にして、心のどこかに不安を感じながら生きている現代。

いま、私たちに求められているのは、禅語にいう、いわゆる「照顧脚下」。いたずらに空理・空論を語らず、もつとも日常的で平凡な現実の中で自己を直視し、確実に実行してゆく精神を養うことではないでしょうか。

そこで三愛会では、中堅社員に精神修養を目的に、幹部社員に自己を見つめてもらおう

と、坐禅を中心とした一泊二日の会合を全国持ちまわらせております。

禅では、「坐禅は教育ではない。己の生き方を知る。姿勢を正し腰を入れ、呼吸を整えて丹田呼吸をし、ただ黙々と数息観にてうち坐る。そこに、無常の世を正しく捉えて生きる己の生きざまが見えてくる」と教えています。

坐禅、法話、写経による三愛会の精神修養

会は、昭和50年代に、大本山永平寺別院長谷寺（東京・麻布）で東京地区の中間管理職を対象としておこなってまいりました。現在おこなっている坐禅会は、範囲を全国に拡げ、各支部ごとに実施するものです。

これまでに開催した場所は次のとおりです。

第一回 61年6月13～14日 宇治

黄檗宗大本山萬福寺（近畿・中部支部）

第二回 61年10月17～18日 久留米

臨済宗妙心寺派梅林寺（九州支部）



第二日		第一日		時 分	行 事
一五〇〇	一三〇〇	二一〇〇	一二・三〇		
閉 会 式	反 省 ／ 座 談 会	就 入 寝	集 合 オリエンテーション 道 場 心 得 写 真 片 付 ・ 食 事 準 備 夕 食 法 話 坐 禪 入 浴		
	「黄檗宗の出現とその影響」 ●黄檗宗教化研究委員 中尾 文雄 師	五・三〇 五・三〇 六・三〇 七・〇〇 八・〇〇 九・〇〇 一〇・〇〇 一一・〇〇 一二・〇〇 一三・〇〇	起 床 坐 禪 作 務 （掃 除） 朝 食 法 話 山 内 拝 観 坐 禪 作 務 昼 食 （普 茶） 演 題 （講 演）		

●支部精神修養幹部研修会 日課表

〈例・中部・近畿支部〉参加者28名
於・黄檗宗 大本山 萬福寺
61年6月13日（金）／14日（土）

第三回 62年2月20～21日 小田原

曹洞宗大雄山最乗寺（東京支部）

第四回 62年5月22～23日 三原

臨濟宗大本山佛通寺（中国支部）

第五回 62年6月12～13日 宇治 2回目

黄檗宗大本山萬福寺（近畿支部）

第六回 62年7月10～11日 福井

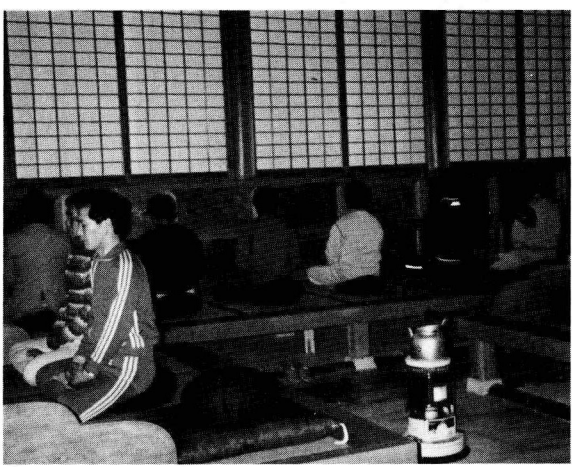
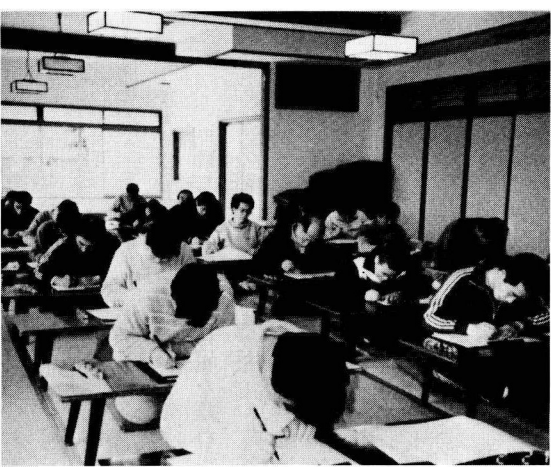
曹洞宗大本山永平寺（中部・関東支部）

研修内容は、各寺によって多少異なりますが、だいたい別表のような日課です。参加者はトレーニングウェアなど動きやすい服装で、僧侶の指導のもとに規則正しく行動いたします。

朝課（朝のおつとめ）、作務（労働・庭掃除など）、典座（食作法）、坐禪、聞法、写経など、いずれも決してたやすいことではありませんが、これらの修行体験を通して、みずからを見つめ直すことができます。

・「寺に5～6名いる修行僧と同じことをさせられました。臨濟の名刹なので、厳しいだろうと覚悟はしていましたが、想像以上に厳しかった。びつくりしました」と前田茂さん。（36歳 日本リース福岡支店 第2回参加）

・「初めての体験です。厳肅な雰囲気の中で、たいへん精神修養になりました。指導僧は厳しい反面、人間性豊かな、りっぱなお坊さんでした」と青木義治さん。（54歳 リコーサービス 第3回参加）





佛通寺では、それぞれに任務（リーダー、記録係、食事係、掃除係等）が課せられました。作業を終えると指導僧に報告をするのですが、あいまいな言葉づかいや行動に対しては、特に厳しい注意がなされました。

23時の解定（消燈・就寝）後、雨の降る中、法堂前の廊下で再び坐禅。一人一人、本山にきた目的が何であるかを、僧に問われました。いい加減な回答が許されない厳しさが、そこにありました。その夜、報告書を書きあげて就寝したのは午前3時。起床は5時ですから、睡眠時間はわずか2時間足らず。しかし、眠さより充実感があつた、というのが参加者の大半の感想でした。

・「想像を絶する厳しさでした。自己の甘さを思い知らされました。寺にいる間は、ずっと反発のしどおしでしたが、帰る間際になつて、口では言い表わせない何かを得たような気がしました。誰もが体験すべきだと、いまはつくづく思います」と野田俊宣さん。（35歳 岡山リコー 第4回参加）

・「正坐がきつかった。坐禅の警策も痛かった。でも充実感がありました。機会があれば女子社員にも体験させてやりたいと思います。あんな世界があることを、知るだけでも意義があるのでは」と仲田俊明さん。（41歳 三愛 第1回参加）
・「別世界の体験をして、俗界の良さがわかりました。貴重な体験でした。でも、

やるかぎりには、もつと厳しくてもよいのではないかと思いますね」と水野行雄さん。（43歳 リコーエレメックス 第1回参加）

・「今まで自分なりに坐禅を実行してきたので、理解しやすかった。仕事を離れたこのような研修会を多くして欲しい」と野田勝司さん。（41歳 北九州キャンテーン 第2回参加）

三愛会では、このような精神修養研修会を今後も各支部で実施していく予定です。一泊二日という短い修行体験ではありますが、禅を通して学び得た心を、日々の生活や仕事の上に生かして欲しい、また同時に、日本文化の深さについても考えて欲しいと、主催者である事務局では希望しています。

