

国際ロータリー第2570地区

行田ロータリークラブ

RI会長：グレン E. エステス シニア / ガバナー：橋田 弥寿男

会長：黒淵陽夫 / 幹事：島崎政敏

例会日：木曜日

午後12時30分開会

会場：アドバンテスト

行田クラブハウス

クラブ会報委員会

委員長：中島捷二 / 副委員長：境野登章

委員：岡田則之、島田修、反町清
大谷浩一、山本栄治

2004～05 国際ロータリーのテーマ
「ロータリーを祝おう」



CELEBRATE
ROTARY

100 Years

第1920回 例会 [場所：長光寺] (4月21日)



早朝座禅会

会長挨拶 黒淵陽夫 会長

皆さんおはようございます。

すがすがしい空気の中、ここ長光寺において早朝例会を開きましたが、ご参加頂いた皆さんは昨日の疲れも残っておらないようで安心いたしました。

先週は16日、17日と本年度の地区大会が深谷にて開催されました。渋沢栄一翁の生誕地、深谷で行われましたが、今度も大変立派な大会であったと思います。特に藤川享胤PG様のお話は大変すばらしい内容で久しぶりに感動を覚えました。できれば17日にお聞きできれば参加された会員の皆さん全員が聞くチャンスがあったと思いますが、16日であったため会長、幹事、地区役員の方々だけであったのは残念でありました。

家庭教育の大切さを強調されておりましたが、行田ロータリークラブの行っている読書と読み聞かせ運動も、家庭内のコミュニケーションをとるという意味からすればその一翼を担っているのではないかと思います。

5月28日の「ピアノと朗読・語り——ドラマティックコンサート」に対して皆様方のご協力をお願いいたします。

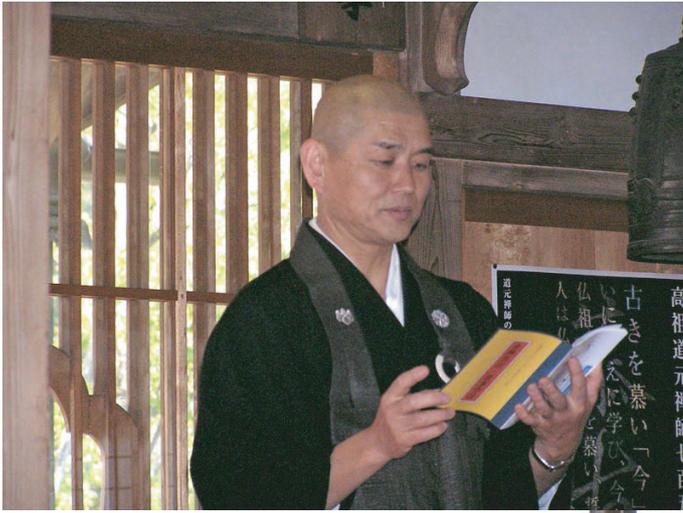
今週の月曜日から土曜日までGSEのメンバーの方々第5グループに来ております。マレーシア、シンガポールの方々で大変すばらしい方々たちであります。皆様方もお会いする機会があると思いますのでその節はよろしく申し上げます。

それでは福島会員のご指導によって、早朝座禅を行って日頃の雑念を払いもやもやした気持ちをスッキリとして頂き、今日一日のすばらしいスタートを切って頂きたいと思っております。



早朝座禅会

指導：長光寺住職 福島伸悦会員



夜来の雨も上がり長光寺山内の木々も新緑の彩を一層色濃くする中、福島住職の御指導のもと早朝座禅会が午前6時30分より開始されました。

出席者全員に「座禅作法、食事作法」の冊子が渡されて、参禅の注意事項が説明されました。

血液の流れをスムーズにするため靴下を脱ぎ素足になり、腕時計など外す様に指導されました。

座禅をする場所には文殊菩薩様が中央にまつられ座禅場所に入る時（入堂のしかた）は、左手の親指を中にして握り、手の甲を外に向け、右手の平を左手の甲に重ね（叉手シャシュ）、ミゾオチの辺に置き、入り口の左側の柱から左足から入ります（出る時は右足から出る）。

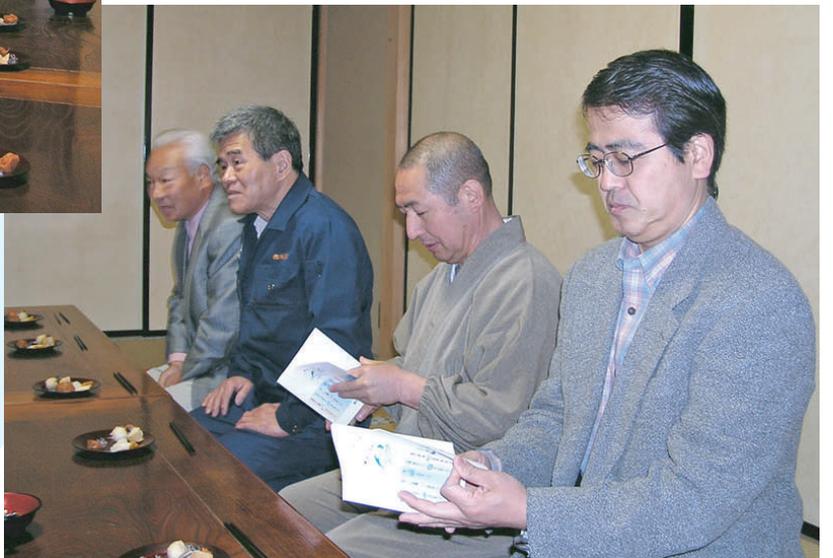


座禅堂に入ったら、いったん立止まり文殊菩薩様に合掌低頭し、手を叉手に戻して、右足から進んで、自分の座る位置に行きます。

自分の座る位置に向かって合掌低頭、右回りで隣の人と向かい側の人に無言の挨拶として合掌低頭します。そして座蒲の上に腰を下ろし、座蒲と共に右に身を転じ、壁に向かって座り足を組みます。

足の組み方には色々ありますが、大切な事は両膝と尻の3点で上体を支えるという事でありです。

法界定印（左手の平に右手の甲を重ね両親指を合わせる印）を結び、お腹の下腹部の処に付け、腕と胸の間を離して楽な形にします。



背骨を真直ぐに伸ばし、頭の天辺で天井を突上げる様にして、顎を引き、両肩の力を抜いて腰に決まりをつけます。この時、耳と肩、鼻とへそとが垂直になる様にして、前後左右に傾かない様にします。

唇を引締めて舌先は軽く上顎の歯の付根に付けて口を閉じます。視線は、およそ1メートル前方、約45度の角度に落とします（目は閉じない）。

呼吸は静かにゆっくりと鼻でします。各人、それぞれの速度で丁寧に呼吸をします。

懇切丁寧な住職の参禅の注意が提示されて、鐘声3回にて座禅が始まりました。

静寂の中、時折、警策の音が堂内に響き緊張と安息の入り混じる中、30分の座禅が終わりを告げる鐘音一声のもと、無事終了しました。

参禅中に住職が曹洞宗の開祖の道元禅師の「仏道を習ふというは自己を習ふなり。自己を習ふというは自己を忘るるなり。自己を忘るるというは万法に

證せらるるなり。万法を證せらるるというは自己の身心、及び佗己の身心をして、脱落せしむるなり。」（正法眼蔵、現成公案の巻より）という説法を頂き、争いの無い穏やかな生活こそが仏の教えであるというお言葉が胸に残りました。

次いで座を移し朝粥を頂戴しました。朝粥のシンプルな味と朝粥の白さが一層、目に強く染入りました。

島崎幹事御礼

長光寺様、福島住職に於かれましては本日、早朝より座禅会を開催して頂き、また朝粥までも御馳走になりありがとうございました。

身も心も洗われた様に、すっきりした気持ちになりました。本当に本日はありがとうございました。



出席報告

正会員数	78名
本日の出席者	19名
メイクアップ	3名
出席率	28.21%