



意識を喚起し 進んで行動を

2000～2001年度 国際ロータリーのテーマ

国際奉仕委員月

文16枚

世界理解月間

第681回 平成13年 2月28日(水)

FLカ 27枚

〔本日のプログラム〕

703212

- | | |
|------------|---------|
| 1. 点 | 鐘 |
| 2. ローターソング | |
| | 「我等の生業」 |
| 3. 食 | 事 |
| 4. 会長の時 | 間 |
| 5. 幹事報 | 告 |
| 6. 委員会報 | 告 |
| 7. 会員卓話 | 岩切正司君 |
| 8. 点 | 鐘 |

- | | |
|------|----------|
| 次回予告 | |
| ★ | 3月7日(水) |
| | 会員卓話 |
| | 藤堂孝一君 |
| | 3月セレモニー |
| | 理事・役員会 |
| ★ | 3月14日(水) |
| | 夜間例会 |
| | (5行準備会) |

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週水曜日 (12:30~13:30)	会長	梶田與之助
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	吉田康一郎
事務局	宮崎県佐土原町大字下郷町3887-17	幹事	宮原 建樹
	☎880-0212	会計	後藤 明夫

第680回例会記録 (2001. 2. 21)

☆会長の時間

会長 梶田 興之助 君

皆さん、今日は。

本日は第680回の例会で、『坐禅会』です。

始めに、お客様をご紹介致します。

尾崎ガバナー補佐です。

ようこそお出で頂きました。先日のIMの開催大変ご苦労さまでした。素晴らしいユニークなIMだったと思います。

色々学ばせて頂きました。有り難うございました。

さて、本日の『坐禅会』にご協力頂きます。正岡大光寺住職、奥様には、心から感謝申し上げます。

我々ロータリアン一同、『坐禅』を体験し、心身共にリフレッシュしたいと楽しみにしておりますので、何とぞ宜しくご指導の程、お願い申し上げます。

それと、2月18日(日)西都市で開催のIMに参加された皆様、そして第1分科会「新世代の育成」のサブリーダーを務められた徳丸会員、発言された恒吉会員、第2分科会「会員増強と退会防止」で発言された江崎会員、大変お疲れさまでした。

来週の例会はプログラムではゲスト卓話になっておりますが、ゲスト卓話は3月21日に変更致します。ご了解下さい。

ゲスト卓話には、【宮崎国際ボランティアセンター】の杉本サクヨ氏にお願い

しましてご了承頂きました。

現在、女史はインドに出張中で、3月初めに帰国されるそうです。

来週(2月28日)の例会は岩切正司君に卓話をお願い致し、快く引き受けて頂きましたので、報告いたします。

安満ガバナーより、西インド地震義援金並びにJR新大久保駅甲斐金のお願いの文書が来ております。

インド西部で大震災が起こり、沢山の方が亡くなり、今も多くの被災者が苦しんでおられ、また、暗いニュースの多い中、JR新大久保駅ホームで二人の方が命を投げ出して他人を救おうとされた行為に対して大変感銘を受けました。

来週の例会で、皆様に義援金(一人あたり¥1,000)をお願いしたいと思います。こちらまよろしくお願い致します。

☆幹事報告

幹事 宮原 建樹 君

例会変更通知

2月27日(火)はIMのため、例会日を、2月25日(日)に変更

都城北RC

本日は正岡大光寺住職のご協力で『坐禅会』を実施することになりました。

ライラの予行演習として、どうぞ、ご体験下さい。また、けんちん汁等をご馳走になりまして、正岡会員、奥様には大変お世話になりまして有り難う御座います。

☆出席報告

委員長 郡司武俊君

会員数	28名
例会出席者	22名
出席率	79%
メーカー者数	3名
修正出席率	89%
欠席者名	畠林 龍詩

☆新世代会議報告

委員長代理 柳田光寛君

2月15日(木) 行々 神田橋にて、新世代会議が開催され、代理で私が出席しました。概要の報告を致します。

*議題

新世代フォーラムについて

- 1) 現在までの経緯 (龍)
要項作成迄の経緯の説明が宮崎中央RCの鳥山君よりあり、了承された。
- 2) 主催者の構成について
9クラブ会長・幹事会にこのフォーラムを中部分区で主催するよう提案し、各クラブに持ち帰り役員会に諮り検討する事になった。
- 3) 共催及び後援依頼について
別紙要項に記載されている団体・企業をお願いしている。許可、了解を得ている
- 4) フォーラムのテーマ及び副題はこれよりか
副題は18日開催のIMの新世代分科会を参考にする。
- 5) パネラー

コーディネーターや行政関係者と打合せして調整し、4名位に絞り、フロアとの意見交換を多くとるようにしたい。

- 6) 予算案について
当クラブは¥20,000負担
- 7) 当日の役割分担について
次回の打合せで各クラブの担当を決める。
- 8) 動員について
会員の家族、会員の社員・家族、インターアクト、ローターアクト及び友達、学校関係者(PTAも含む)、青少年育成センターの関係者、警察、青年会議所会員、一般市民、まだ時間があるので、動員計画をしっかり各自考えて頂き、次回検討。
- 9) その他
次回会議は3月中旬



Happy Voice

結婚記念日のお祝いを有り難うございました。
今後共、相たずさえて生きたいと思えます。

正岡文郁

洋子

誕生日のお祝いを有り難うございました。厚く御礼申し上げます。

正岡洋子



坐禅のしるべ

新 大光寺

坐禅は「安楽の法門」といわれる程で、決してむつかしいものではない。その目的もただ「自分が自分になる」の一語につきる。すなわち主体と客体とが融けあう直観的な信を体得するのであるから、言葉や文字では表現できない。したがって、良き師について指導を受けるようにすること。ここでは先徳が親切に示された「坐禅儀」によって、そのあらましを説明する。

準備

静かな前座で、光線も暗すぎず明るすぎないような場所を選び、ざぶとんを二枚ぐらい重ねて敷き、別に二つに折ったざぶとんを尻の当たる位置におく。つぎに服装を直し、帯やバンドをゆるめ、たびや履下はぬいで、ゆるやかな姿勢をとる。食事や睡眠も過不足のないように心がける。

坐り方

坐所に向かって合掌してからざぶとんの上におく。二つ折のざぶとんの上に腰をおろし、再び合掌して、まず右の足を左の太腿の上におく。次に左の足を右の太腿の上におく。これを結 伽趺坐という。もしこの坐り方でできない場合は、ただ左の足を右の太腿におくだけでもよい。又その逆でもよい。これを半 伽趺坐という。この場合腰の骨を十分に伸ばすことが肝心である。

次に、右の手を足の上におき、その手の上に左の手を重ねておく。この場合いずれも掌を上向きにして両手の拇指と親指を合わせる。これができたら上半身を前後左右に数回軽くゆすって身体がまっすぐなるように調える。

身体の調え方

いわゆる「気ばらない」ようにするのが大切で、坐りきまったら、まず肩の力をぬき、両耳と両肩が平行線になるようにして、鼻と胸の線とが垂直になるように心がける。舌は上あごにつけ、上下の唇と歯を軽くあわせる。視線を鼻の頭にそそぐと、おのずから半眼になる。目を閉じるのも開くのも共に好ましくない。半眼であれば尻振りする心配もない。仏菩薩のおん像を拝して「半眼」を学

ぶがよい。半眼は、半ば外を見、半ば内を顧るから、古人は「すべてを照直した、もう仏のおん眼」とたたえておられる。

呼吸を調える

身体が前述のように整然と安定したら、次に呼吸を調えること。

口を開いて大気と下腹とが直結するようになり、つまり咽喉や胸を使わないようにして、下腹から胸底をカラッポにするつもりで呼吸に調気をはき出す。普通人の呼吸数は1分間およそ 18回、前述のよう丹田息で坐ると短い人で1分間56回、長い人は1分間23回になる。調れるに従って自動的に行えるようになってくる。それで心と身体との調和がとれてくること必定である。

心を調え方

次に心を調える手順となる。といっても別にむつかしいことではない。古人は「数息観」の方法を示される。それは自分の呼吸を数えるのである。出る息、入る息のいずれでもよいが、はく息ならはく息を、心の中で、一つ二つと数え十まで達したら一つにもどる。何でもないようであるが、はじめのうちは中々それができない。しかし、失望せずに根気強くつとめてゆけば、いつとは知らぬ間に心の静けさと、安らかさをあじわえるようになる。

きょうきゅう ぼう

坐禅儀に「久々にして諸縁を忘すればおのずから一片となる。これ坐禅の要術なり」とある。

生活信条

一日一度は静かに坐って 身と呼吸と心を調えましょう。

人間の尊さにゆだね自分の生活も 他人の生活も大切にしましょう。

生かされている自分を感謝し 報恩の行を積みましょう。

