



国際ロータリー第2750地区
東京多摩グリーンロータリー・クラブ
2009～2010年度

会報

友情そして交流の輪を深め人生を高めよう



2010.2.10. 第911回例会 No.20-27 2010.2.17発行

【 委員会報告 】

-----親睦炉辺移動 「座禅会例会」-----

於：高西寺

司会 SAA・親睦委員会
委員長 足立潤三郎

点鐘 会長 伊藤 英也

お客様紹介
多摩消防署署長 松川 茂夫様
" 警防課長 中村 昌美様
多摩消防少年団団長 菅原 勇 様
元会員 杉野志保子様
会員御夫人 関岡 良子様
" 吉沢都貴子様
会員御子息 宮村 知宏様

会務報告 会長 伊藤 英也

ありません。

幹事報告 幹事 宮本 誠

ありません。



出席報告

出席奨励委員会 大松 誠二

会員総数	35名
出席義務者数	30名
出席者数	出席義務者 17名
	出席義務免除者 4名
	事前MU 0名
出席率	61.76%

第909回例会(1/20)訂正出席率81.25%

ニコニコBOX SAA・親睦委員会
小笠原 悟

杉野志保子様 お世話になります。雑念を払いにきました。

伊藤 英也 お客様ようこそ出席下さいました。関岡住職様お世話になります。

宮本 誠 関岡さんたいへんお世話になります。

足立潤三郎 お客様ようこそ 今日はずばらしい座禅移動例会でした。多少なりとも煩惱を軽減できましたでしょうか？関岡さん有難うございました。

大松 誠二 座禅会、関岡さんお世話さまでした。すがすがしい気持ちとなりました。

赤尾 恭雄 昨日RLI(ロータリーリーダーシップ研究会)パート2の研修から帰って判明。ロト6当り8万円ゲット。

萩生田政由 関岡様、今日はお世話になります。

猪股 末男 今日に関岡さんお世話になりました。

岩野 京子 本日はとても良い時間をいただきました。少し肩にひびきましたけれど。

例会場：京王プラザホテル多摩 例会日：水曜日12:30～ 月最終例会18:30～
事務局：〒206-0033多摩市落合1-43京王プラザホテル多摩561号
TEL042-372-6463FAX042-372-6491 Eメールtamaerc@tamaerc.ioin-us.jp

会長 伊藤 英也 幹事 宮本 誠
委員 萩生田政由・片山哲也・小林正裕
副委員長 大松 誠二 小田良生・海野榮一・山田勅・吉沢洋景

伊澤ケイ子 座禅会身が引きしめる思いでした。
 菊池 敏 久しぶりの座禅楽しかったですね。
 小坂 一郎 今日はお世話になりました。
 宮村 宏 楽しい座禅会有難うございました。
 村上 久 関岡さんお世話になります。
 心も洗われますね。又よろしく
 お願いします。
 小笠原 悟 座禅会、今日はありがとうございました。
 斉藤 誠壽 雑念を払うため時計の音を数えて
 いました。
 澄川 昇 座禅の最中人生を振りかえりまし
 た。良い人生です。これからまだ
 つづきます。だといいいんですが。
 津守 弘範 関岡さん座禅大変に良かった。
 海野 榮一 関岡ご住職、お世話になりました。
 吉沢 洋景 関岡住職ご夫妻 今日是有難うご
 ございました。
 三田みよ子 初めての体験でしたが、なかなか
 良いものですね。

の親指と手のひらでまゝ～るくかたちを作ります。
 「おまんじゅう」のイメージです。
 両手の位置はお臍の下、丹田のあたりです。

曹洞宗の祖、道元禅師は、
 ・只管打坐(しかんだざ)・・・ひたすら座るとされ、座
 禅が進むと・・・、
 ・心身脱落(しんしんだつらく)・・・身体の硬さや心の
 苦しみが無くなる(身と心の束縛から自由になり、
 真に無我になりきった悟りの状態)と説かれました。

座禅の時間は通常「線香一本が燃える間(40分
 位)」ですが、今日は20分強の間お座り下さい

本日の合計 ¥ 32,000 (累計 ¥ 671,310)



高西寺 住職 関岡 俊二師 指導により、座禅会を
 始める。

このお寺は曹洞宗のお寺です。曹洞宗は臨済宗と共に
 座禅宗です。

まず、座禅の組み方ですが、
 足の組み方に半跏趺坐と(はんかふざ)と結跏趺坐(け
 つかふざ)があります。

・半跏趺坐は・・・右の太ももに左足の甲を乗せる組み
 方です。慣れない方は、この半跏趺坐でいいでしょ
 う。

・結跏趺坐は・・・右足の甲を左の太ももに乗せ、次に
 左足の甲を右足の太ももに乗せる組み方です。

次に

・法界定印(ほうかいじょういん)・・・手の組み方です。
 まず両方の太ももの上に、手のひらを上に向けておい
 てください。そして右手を下、左手を上重ね、左右

では、始めますが、まずは壁に向かって、先ほどの
 半跏趺坐か、結跏趺坐の姿勢を作ります。両方の手
 のひらを、両足の太ももにおき、上体を左右に揺すり
 ます。最初は大きく、徐々に揺れ幅を少なくします
 今度は、前後に上体を揺すり、徐々に揺れ幅を少な
 します。

次に、手を組みます(法界定印)。上体は、頭のテッ
 ペンから背筋にかけて「芯」が通る感じです。

目は「半眼」にして3尺先に視線をおとします。(ご自身
 の鼻穴が臍を指す姿勢)

息は、鼻から大きく吸って、静かに口からはき、息を
 整えます。(消息)

座禅中、眠気や気のゆるみで揺らぐことがあります。
 そんな時、合掌して警策(きょうさく又はけいさく)を
 求めて下さい。私の方から促すこともあります。

最後に皆さん、喝 ッ!をいれていただいて終わり。

あとは消防署長ほかの皆さんも一緒に、ビール・焼酎
 日本酒ありワインありの楽しいひと時でした。

点鐘

会長 伊藤 英也

(今週の担当 海野 榮一)