



# 会報



地域の力となり、その輪を広げよう

2011・04・28 第965回例会 No.21-37 2011.05.11発行

## 移動例会 「高西寺座禅会」

### 【委員会報告】

出席報告 出席奨励委員会 足立潤三郎

会員総数	36名
出席義務者数	28名
出席者数	出席義務者 17名
	出席義務免除者 5名
	事前MU 2名
	計 24名
出席率	24 / 34 = 70.59%

第963回例会(4/13)訂正出席率 79.41%

ニコニコBOX SAA・親睦委員会 阿部 華歌

杉野志保子 関岡さんお世話になります。

宮村 宏 関岡さん大変お世話かけます。座禅会  
 楽しみです。多摩消防署の皆様ようこそ。

足立潤三郎 関岡さん今日はお世話になります。岩澤  
 署長、上平さん、遠山さんようこそ。

阿部 華歌 座禅会高西寺様お世話になります。  
 多摩消防署の皆様ようこそいらっしゃ  
 いました。

荒瀬 義機 移動例会楽しみです。

大松 誠二 1年ぶりの座禅会です。今年は色々  
 想うことがある今日この頃です。

遠藤 二郎 関岡住職宜しくお願い致します。

猪股 末男 今日宜しくお願い致します。

伊藤 英也 お世話になります。

伊澤ケイ子 座禅会楽しみにしておりました。  
 いつも関岡さんお世話になり有難う  
 ございます。

司会 SAA・親睦委員会 大松 誠二

点鐘 会長 宮村 宏

お客様紹介 会長 宮村 宏



東京消防庁多摩消防署 署長 岩澤 昭一様  
 " 上平 信男様  
 " 遠山 正弘様  
 会員ご夫人 関岡 良子様  
 元会員 杉野志保子様

会務報告 会長 宮村 宏

ありません

幹事報告 幹事 菊池 敏

ありません

次年度会長報告 会長以外 小泉 博

本日例会前 第7回被選理議会を行いました

- 1・次年度活動計画書の、内容精査、製本について、宮本  
 会員のご協力をお願いすることを決定しました。
- 2・次年度予算案について検討し、継続審議とした。  
 尚、事務局人件費については、今年度に準じる事で決  
 定し、事務局要望により、金曜日はお休みとし、週4  
 勤ということになります。

小泉 博 岩澤署長ご無沙汰しています。  
 関岡さんお世話になります。

三田みよ子 今日はお世話になります。

中谷 紘子 関岡さん今日はお世話になります。

齋藤 誠壽 関岡さんお世話になります。

関岡 俊二 皆さんようこそおいで頂きました。

澄川 昇 多摩消防署長様 他の方々ようこそ  
 いらっしやいました。ゆっくり楽しんで  
 下さい。

津守 弘範 関岡さん大変にお世話になります。

**本日の合計¥ 20,000 (累計¥829,138)**



高西寺 住職 関岡 俊二師 指導により、座禅会を始め  
 ます。

座禅は、曹洞宗、臨済宗の修行の1です。

\*座禅(足)の組み方には、2つあります。

半跏趺座(はんかふざ)・・・片足を組む座り方。右足を左  
 の股の下に深くいれ、左の足を右股の上に深くのせる。

結跏趺座(けつかふざ)・・・両足組む座り方。右の足を左  
 の股の上に深くのせ、左の足を右の股の上にのせる。

次に、背中を伸ばし頭のとっぺんが何かにつり提げられて  
 いるような気持ちで。

\*手の組み方は

法界定印(ほうかいじょういん)・・・右手が下、左手が上  
 に、親指と親指を合わせ丸くなるように、臍の前辺りに楽  
 におとす。

\*顔の位置・・・あごを引き鼻の穴が臍をさすような

\*座禅の心得・・・只管打坐(しかんだざ)・・・只ひたすらに



座ることに打ち込む。  
 心身脱落(しんしんだ  
 つらく)・・・全ての事  
 をなくして無にな  
 ること。

左右揺振・前後揺振・・・左右、前後に身体を揺すりちよ  
 うど中心と思うところで中心を決める。

\*入場は、立ったまま合掌し、内側に向い宜しくお願  
 いしますという意味で合掌し、座禅座りする。座禅時は、壁に  
 向って座る。

\*目は、一メートル位前に落とし閉じず半開き(閉じると  
 眠くなる)鼻から大きく息を吸い口からはき、口はつくむ。

\*警策・・・肩をポンポンと叩きますから、合掌し、前か  
 みで首を左に。終つたら有難うございますと合掌。

通常は、40分し、休憩して40分しますが今日は20分  
 にします。それぞれ皆さん 喝 を頂いて終わりました。  
 無事終了後お話がありました。

多摩みゆき幼稚園創立45周年記念事業として、スリラン  
 カ国にランカみゆき幼稚園を贈呈しました。

法句經のお経のなかで、お釈迦様は、怨みは、怨みでまた  
 返すから、いつまでたっても消えない。怨みを捨ててこそ  
 怨みがなくなる。永遠の真理であるが、なかなか出来る事  
 ではない。

スリランカの偉いところは、第2次世界大戦の賠償請求を  
 当時の大統領が、この、お釈迦様の言葉を引用して「わが  
 国は、日本からの賠償は、一切結構です」と日本からの賠  
 償を拒否すると51カ国いるなかで宣言した。

日本はその後いろいろな面で援助しています。そんな事も  
 ありまして、この幼稚園の寄贈は大変喜ばれました。

その後2階にてお食事を楽しい雰囲気の中、それぞれ大満  
 足で終了しました。

お礼と点鐘

会長 宮村 宏

(今週の担当: 伊澤ケイ子)