

世界へのプレゼントになろう

2015～2016年国際ロータリーのテーマ

移動早朝例会 青木山宝徳院

ゲスト

ロータリー財団留学生 西田 藍さん

◎会長報告 - 鈴木雅之会長

お早ようございます。本日は移動早朝例会ということで生駒会員のご好意で実現することが出来ました。会長報告ですが、まず第16代会長であられました佐藤吉太郎元会員が90歳で御逝去されました。皆様にもファックスを送信させて頂きました。詳細はそちらに出ております。次に東京調布むらさきロータリークラブより来る11月19日に25周年の記念例会がありますということで出席しております。また、常磐共同火力様より8月21日(金)サマーフェスティバルイン火力2015のご案内が来ております。対応については今日理事会で検討したいと思います。それから8月3日今週月曜日でしたが東京江戸川ロータリークラブ52周年記念例会に参加して参りました。参加者は私と斉藤幹事、渡邊公平パストガバナー御夫妻、佐藤政司副会長、岩元副幹事、鈴木修一郎会員、生駒会員、高萩会員の総勢9名で参加して参りました。また、8月1日ロータリー財団セミナーに私と橋本会員の2名で参加して参りました。詳細については今回の例会の時に橋本会員よりご報告して戴きたいと思っております。それから8月8日に地区拡大クラブ奉仕委員会合同セミナー及び記念講演がございます。出席予定者は私と斉藤幹事、富澤会長エレクトです。地区からは高萩会員、渡邊公平パストガバナーが出席予定です。その中で皆様にお伝えしたいのは8月3日に参加した東京江戸川ロータリークラブの記念例会で99歳の江戸川ロータリークラブの方がご挨拶されたことです。65年のロータリアン生活、心に残る挨拶の中に戦争で貧しく大学へ行けなかったこと、しかし、ロータリアンとして経験した知識は沢山であると自信を持って言われていたことに感銘を受けました。生駒会員のご好意で今日一日心安らかに例会が進むことを祈り私の報告とします。

出席状況 正会員数 50名
本日の出席率 100%

第 2609 回 例会 平成 27 年 8 月 5 日 (水・晴)

君が代

ロータリーの目的 鈴木雅之会長

一会員増強・新クラブ結成推進月間です

◎幹事報告 - 岩元義春副幹事

・いわき小名浜ロータリークラブの8月プログラムを現在回覧中です。
・地区大会記念ゴルフコンペのご案内が届いております。

◎各委員会報告

◆出席委員会 - 鈴木小委員長

本日の出席状況は下記の通りです。

◆スマイルボックス委員会

- 林小委員長

・早朝移動例会ご苦労様です。

小熊、山下、渡邊(嵐)、吉野、川口、関川、添田、浜津、鈴木(泰)、富岡、佐久間、高木、田子、櫛田、

鈴木、矢代、林、鈴木(修)、蛭田、赤津(善)各会員及び渡邊公平パストガバナー、鈴木雅之会長、富澤会長エレクト

・東京江戸川ロータリークラブ52周年記念例会・祝賀会に出席致しました。渡邊公平パストガバナー御夫妻、鈴木雅之会長、佐藤政司副会長、斉藤幹事、岩元副幹事、生駒会員、高萩会員、鈴木(修)会員・お誕生日祝ありがとうございました。

川口、荒川(清)各会員及び岩元副幹事

◎ゲスト紹介 - 川口直前会長

本日、お客様がお見えになっております。ロータリー財団の推薦で留学されることになっている西田藍さんです。私の年度の時の財団の留学希望者で当クラブが推薦し、見事に当地区の選考をクリアされました。最終的にはワシントンD・Cのイリノイ希望ということで今月出発し先方の学校で試験を受けることになっています。その試験にパスする為に只今猛勉強中だそ



うです。

◎ゲスト挨拶

ロータリー財団留学生



西田 藍様
ロータリー財団より奨学生として推薦されました西田藍と申します。留学の予定ですが9月上旬にワシントン州シアトルの方へ留学予定となっています。その後約9カ月の予定です。皆さんにお世話になりました。感謝申し上げます。

◎会員卓話 - 生駒祐健会員



真言密教の禪 - 真言禅または密教禅 -
「真言宗密教の禪」と聞いて、きっと以外に思われた方が多いと思います。真言宗でも座禅をされるのですか？もちろんです。座禅は「禅宗」だけの専売特許ではありません。日本の一部の宗派を除いて、座禅は、仏教の発祥の地インドの伝統そのものであり、あらゆる仏教宗派の修業法なのです。

さらにいいますと、本来の禅は必ずしも「座って」しなければならないものではありません。「禅」という言葉もとのインドの「ジャーナ」という語は、単に「静かに自分の心をふりかえる」という意味にすぎません。ところが、インドの昔の人々は、特に「座って瞑想する」という方法を考えたのです。これは素晴らしい「発明」でした。

自由に動き回れる両足を組み、さまざまな道具を作り出す両手をその上で固定してしまい、いわば文明を作り出すことを拒絶してしまうような姿勢、そういう姿勢で何を生み出したのでしょうか。叡智を生み出しました。仏教もそのひとつでした。お釈迦様は座禅によってさとりを開かれたのです。

面白いことに、体を動かさないように固定しようと、頭が動き出します。その反対に、体をフルに活動させますと、あまり考えられません。一般的にいうて、思考の働きと体の働きは反比例します。

頭脳プレーが要求されるスポーツが結構あります。スポーツというのは、そもそも体をつかうのですから、体をうごかして、なお頭をフルに働かせるというのは大変なことなのです。それとは逆に、座禅のように静かに座るといふ修業においては、原則として体を動かすことはありません。そのとき、何も考えないようにすることは、これも容易なことではありません。どうせ働いている意識なのですから、それを上手に使うといえますか、うまくコントロールすることのほうがはるかに大切です。実際、座禅をして「何も考えるな」ということならば、インド哲学はうまくなかったでしょう。仏教も生まれませんでした。「座った以上、フルに、そして目断に考えよ」というのがインドでうまれた瞑想の伝統です。このインドの伝統を正しく継承しているのが真言密教です。

『如実知自心』あるがままに自心を知る

1. 手を組む(法界定印)
右手を左手の手のひらに乗せて、両手の親指の先を合わせて輪を作る。
1. 身体をひきしめる。
 - ① 上体を伸ばし左、右に体をゆるする
 - ② 動作を小さくし体を静止する
 - ③ 後頭部を天上に突き上げ姿勢を正す
 - ④ 頭、首、肩、腹の順に力を抜く

1. 呼吸のしかた。

- ① 下腹に気を集中させる
- ② 膈門の筋肉をしめる
- ③ 口を閉じ腹で呼吸をする
- ④ 静かに下腹まで吸い込む
- ⑤ 吐く時は下腹の空気を全部吐く気持ちで静かに長くゆっくりと吐く



1. 目の位置。

- ① 1メートル位前方を半眼でみる(初心者は目を閉じたほうが落着く)

1. 心を調える。

- ① 息の数をかぞえる(数息観)
息に心を込める。吸う時は天地を我が腹におさめる気持ち。吐く時は己れが天地をと、とけこみ気持ちになる(随息観)

盆のいわれ

盆はうれしや 別れた人も はれてこの世に 会いに来る

夏の訪れと共に、今年もお盆が巡って参ります。お盆は13日の迎え盆に始まり、16日の送り盆で取めます。私たちににとっては、代々受け継がれてきたご先祖さまの御霊(みたま)をおまつりする行事です。今は亡き人たちとの年に一度の心を交わす大切な一時です。

お盆の行事は、私たち日本人の暮らしの中に深く染み込んでいる懐かしい年中行事の一つです。それだけに、形だけに終わらせず、心から亡き人の冥福を祈ると共に、自らを省みてご先祖様への感謝と報恩の日々を送りたいのです。

お盆の正式名称は「盂蘭盆会」といいますインドのサンスクリット語のウラバナ(逆さ吊り)を漢字で音写したもので「逆さに吊り下げられるような苦しみに会っている人を救う法要」という意味です。お盆の由来については『仏説盂蘭盆經』に次のように説かれています。

お釈迦様の弟子の一人に、あの世まで見通せる千里眼を持った神通力の持ち主目蓮尊者がおられました。ある時、目蓮尊者が亡くなった母の行方を捜してみると、驚いたことに餓鬼の世界という恐ろしい地獄の世界にいる母親を見つけました。目蓮尊者は、何とかして母を救うことはできないとお釈迦様に相談しました。お釈迦様は「汝の母は生前に自分の子どももしか愛さず、その愛を他に向けることをしなかった。だから餓鬼世界に墮ちてしまった。その地獄から救うためには、夏の修行が終わる7月15日に仲間修行僧たちに百味の供物をささげてその力を借りてすべての餓鬼のために等しく供養を行う盂蘭盆の法会を行いなさい」と教えを説かれました。目蓮尊者はその通りに供養を行いその功德によって母親は救われました。

私たちは日常、とかく愛情や欲に駆られて、人生や世の中に対する客観的な見方や考え方をゆがめられてしまいがちです。ついには道理や真理をあべこべに解釈する倒見の苦しみに自分自身が陥ります。誰もが陥る「我が子愛しさ」を目蓮の母に代表させ目蓮親子の苦悩を通じて多くの人々を倒見の苦しみから解脱させるのがこの經典の教えです。
この經典の教えがやがて、新仏やご先祖様にたいする感謝、そして追善供養につながり、今日のお盆となりました。