



# 桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第2840地区 2022-2023年度 国際ロータリーのテーマ

2023年



クラブ会報・情報委員会 金子勇人・飯塚荘一・坪井良廣・吉田栄佐・園田誠

SERVE TO CHANGE LIVES  
R.I 会長 ジェニファーE. ジョーンズ

善意というものがないなら  
ロータリークラブは唯の社交クラブだ。  
職業は金儲けのためでしかなく、  
社会奉仕というも施しにすぎず、  
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。

パストガバナー 前原 勝樹

会長 澤田匡宏 幹事 久保田寿栄

5月22日号  
(第3219回・第3220回合同掲載)

第3219回例会  
(5月22日(月)第3例会)  
—早朝例会 鳳仙寺にて—

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1. 点鐘         | 6. 委員会報告 |
| 2. ロータリーソング斉唱 | 7. 座禅    |
| 3. 来訪者紹介      | 8. 点鐘    |
| 4. 会長の時間      | 9. 会食    |
| 5. 幹事報告       |          |

## ようこそビジター

〈米山奨学生〉 匡 姣蓉 様

### 会長の時間

皆さん、おはようございます。本日は早朝から例会に出席していただきましてありがとうございます。坪井さん親子には早朝から準備をしていただきまして心より感謝申し上げます。そして、本日は座禅だけではなく例会終了後には朝粥をご用意していただいております。坪井さんの奥様方にも重ねて感謝申し上げます。5月の爽やかな朝に座禅をして心を清らかにして美味しい朝粥をいただき、皆様にとって今日1日の素晴らしいスタートが鳳仙寺様から始まれば幸いです。桐生ロータリークラブにおいては、長年にわたり坪井さんにお世話になって座禅の早朝例会を行っておりますが、この爽やかな時期に由緒ある鳳仙寺様にて座禅例会を開催できますことは大変有意義なことです。坪井さんには引き続きお世話になれますようよろしくお願い致します。

#### 《報告》

- ・5/15 例会終了後、クラブ協議会
- ・5/16 クラブ管理運営セミナー  
大友会長エレクト、中山副幹事  
森ガバナーミニ、松島地区研修委員
- ・5/18 地区三役会議 森ガバナーミニ、後藤地区幹事
- ・5/21 2023-2024 地区研修協議会  
次年度 大友会長、中山幹事、  
松島クラブ研修リーダー、腰塚会員増強委員長  
青木青少年奉仕委員長、須永群馬第2分区 A  
ガバナー補佐、Randolph グローバル補助金委員長  
森ガバナーエレクト、後藤地区幹事、  
地区副幹事 桑原君、飯塚君、柳君

#### 《予定》

- ・5/28 渡良瀬川クリーン運動参加
- ・5/29 5/28 早朝清掃に振替の為、休会  
正午 次年度役員委員長会議
- ・5/31 桐生市ゴミ減量化推進協議会 中山副幹事
- ・6/1 家族会旅行 日光方面 25名参加予定

### 幹事報告

- ・次回例会は、28日渡良瀬川クリーン運動参加の為、午前8時 30 分松原橋公園集合です。29日は、清掃に振替の為、休会です。

### 坐禅

早朝 7 時 桐生クラブの坪井会員のお寺 桐生山鳳仙寺にて朝粥と坐禅例会が開かれました。さわやかな緑の中に建つ静かな本堂の、沢のせせらぎの音。鳥のさえずり、ウグイスの声を聞きながらの坐禅、その後 裏庭と池のそばの部屋にてあつあつのお粥をいただきました。おかずは、ごま塩、塩昆布、梅干し、厚揚げでしたが何よりのご馳走でした。

会員の副住職により坐禅の指導があり、坐禅は、座って静かに瞑想することで心の平穏と洞察を得るための修行法であり。坐禅は、特定のポーズをとり、正しい呼吸法を実践しながら、思考の流れに没頭することなく、ただ観察することのお話がありました。

## 坐禅の指導

### 手の形

座っている時の手の形、法界定印を覚えて頂きます。手の平を上に向けまして、右手を下、左手を上にして指と指を重ね、ちょうど中指の第二関節が重なり合う位にします。その中指の真上で親指同士が軽く触れ合うように、紙一重開けると表現いたしますので、微かに触れる感覚が有る程度に保ち、正面から見て綺麗な楕円形に成るようにします。これを臍の前から自然に肩の力を抜いて足の上に置くようにします。坐禅中の手の形ですから、集中、心の静けさを表します。(法界定「印」と呼びます、また、この法界定印は自分で確認できる坐禅の目安にもなります、坐禅中、気が抜けたり他のことに意識が逸れてしまいますと、親指が離れてしまったり、楕円形がつぶれてしまったり、また逆に緊張しすぎますと、親指に力が入ってしまったりして、形に現われます。

### 足の組み方

最初に右の足を左の腿の上に乗せ、左の足を右の腿の上に乗せる結跏趺坐と呼ばれる形で座ります。これは初めての方には難しいかもしれませんが、足が痛いのを我慢するのが修行ではありませんので、どうぞ無理はなさらないで下さい。但し、慣れてくれば、この結跏趺坐の形が、大変合理的で安定してシッカリとすわれる一番楽な姿勢と思います。

次に半跏趺坐を説明いたします、こちらでしたら初めての方でも比較的楽に座って頂けると思います。まず右足を左足の付け根の下に置き、左足を右腿の上に置きます。この際、先ほどの結跏趺坐でもそうなのですが、両膝が畳につくように致しまして、お尻と両膝の三点で体を支えます。その為、坐蒲の前半分に座りますときと同じ S 字型が一番無理のない姿勢といえます。坐禅中は無理に胸を張るのでもなく自然に力を抜いてこの姿勢を保つようにしてください。

最後に女性に多い座り方ですが、正座をして頂いても宜しいかと思えます。このときは坐蒲を両足の間に挟んで座って頂きますと、上半身の体重が坐蒲の上にかかり足を圧迫しませんので、比較的楽に座れると思えます。以上、結跏趺坐、半跏趺坐、正座の 3 種類の足の組み方を説明いたしました。

どの座り方で座って頂いても構いませんので、ご自分に合った座り方をお選びください、また坐禅中どうしても足がしびれて集中できない、という方は、途中組替えて頂いても構いません。坐禅専用の椅子もご用意しております。

### 欠気一息・左右揺振

坐禅の最初には、呼吸を整え気持ちを引き締めます。坐禅では特に吐く息を慎重に行いますので、最初にお腹の底から体内の気を全て吐き出す様な心持ちで、口から息を吐き尽くし、その後、新鮮な空気を鼻からお腹の底に十分に吸い込みます。これを必要に応じて 1~3 回繰り返します。次に両手の平を上に向け膝の上に置き、上半身を振り子の様に左右に、始め大きく動かし次第に揺りを小さくして腰を安定させて重心を臍の下に定めます。

## 姿勢

(①背筋)上半身の姿勢を整えます。臍の前に突き出して顎を引きます。頭のとっぺんで天井を真っ直ぐに押し上げるように坐ります。

(②手・肩)手は法界定印を結んで頂きます。右手を下、左手を上にして指と指とを重ね合わせ、その中指の真上で親指同士を軽く触れ合わせます。この法界定印を臍の前から、肩の力を抜いて自然に足の上に於いてください。

(③視線)坐禅中、目は常に開けておいていただきます、目を開けておいて視線を自然に斜め下 45 度におろして頂きます、このときに頭を一緒に前に落としてしまう方が多いので気を付けて下さい、姿勢を正しく保ったまま視線を落として頂きますと、瞼が自然と半分開いて半分閉じた半眼と呼ばれる、御仏様と同じ優しい眼差しになると思えます。

### 呼吸

呼吸は、お腹の底で深くゆったりと、息を吐いた時にお腹が引込み、吸った時にお腹が膨らむように、いわゆる腹式呼吸に致します。平生、私どもは 1 分間に 16~18 回呼吸しているそうですが、坐禅中は平均して 4~5 回位まで、ユックリに成ると言われて居ります。慣れた方になりますと一呼吸に 40 秒から 60 秒・1 分位かけて行いますが、ただ長ければ良いと言うものでもありません、実は皆様の「体」が一番よく知っていることですので、体に任せて深くユツリと、(そして、シッカリと)呼吸いたします。(特に初めての方で、心の置き所に困るような感覚のある方は、先ほどの法界定印の親指先のかすかに触れる感覚と、このお腹の底での深いユツリとした呼吸に意識を集中して頂ければよろしいかと思えます。)

### 心

坐禅では、「調身、調息、調心」と申しまして、身を調べ、呼吸を整え、心を整えます。皆様の姿勢はすでに整っております。呼吸も次第に落ち着いてまいります。最後に心ですが、皆様はきっと「無念無想」「無我」等の言葉をご存知のことと思えますが、今この坐禅に於きましては、それらのことも忘れておいてください。「考えてはいけない」「繰り返しても良い」と言うのも既に「考え」ですし、「集中しよう」とか「心を綺麗にしよう」と言うのも「思い」になります。頭の中、心の中には、色々なものが浮かんで消えていくことと思えますが、どの様な事が浮かんで来ても、又、消えていっても一切取り合いません。邪魔にもせず、大事にもしません。(例えば一輪の花を思い出したときには、思い出したままにして下さい、やがて消えていきます。それを、「この花は香がよい」とか、「どんな思い出のある花か」とか、次のことを考えてしまいますと、「考え」が次から次へと鎖のように連なって際限がなくなってしまう。ウグイスの声が聞こえたら聞こえたまま、足が痛ければ痛いまま、自分の思いを付け足さず、そのままにして置いてください。

その他

道元禪師さまは、「一寸坐れば一寸の佛」とおっしゃっておられます。時計のない時代ですから、線香の燃える長さを目安にして時間を測って居たそうですが、線香が一寸燃えるのにかかる時間はおよそ 5 分です。たとえ 5 分の短い時間でも、坐禅をすれば、ただけのことがあるという訳です。本日は時間の都合上、皆様に 20 分間、坐って頂きました。20 分間の御佛様に成って頂いたという訳です。

道元禪師さまは、まったく初めての方の坐禅でも、何十年も修行を積んだ僧侶の坐禅でも、その意味内容は変わらない、同じであるとおっしゃっておられます。坐禅をして姿勢をただし呼吸を整えれば、おのずから心が落ち着いて、自分自身が見えてきます。イライラしているときにはイライラしているのが自分自身の姿ですし、疲れているときには疲れている、そのままが、その時の坐禅なのです。坐禅の現れ方はいつでも同じではありません。坐るたび坐るたびに新しい今までと違った坐禅なのですが、そのどれもが、紛れもない本物の坐禅であり、皆様が今経験している経験そのものが本物の坐禅と言えるのです。何処にも中途半端な坐禅や、偽物の坐禅はありません、だからこそ初めての坐禅でも慣れ親しんだ坐禅でもその意味内容は変わらないのです。この 20 分間、「山高き み寺のうちにあるほどは われも しばしの仏なり」坐禅を楽しみました。



2023-2024  
地区研修・協議会  
5月21日(日)  
ホテルベラヴィータ

沼田中央ロータリークラブ主催で開催されました。次年度大友会長、中山幹事、腰塚会員組織強化室長、青木青少年奉仕委員長、須永群馬第2分区 A ガバナー補佐、森ガバナーミニ、後藤地区幹事、松島地区研修委員、Randolph グローバル補助金委員長、来年は、2024-2025 年度森ガバナー年度で開催するために桑原地区副幹事、飯塚地区副幹事に参加してもらいました。



「End Polio Now:歴史をつくるカウントダウン」感謝状を頂きました。(少なくとも 1,500 米ドルをロータリーのポリオ根絶活動に寄付したクラブに贈られます)





# 桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第 2840 地区 2022-2023 年度 国際ロータリーのテーマ

2023年



SERVE TO CHANGE LIVES

OPENS OPPORTUNITIES

善意の長 山本浩一 E. ジョーンズ

ロータリークラブは唯の社交クラブだ。  
職業は金儲けのためでしかなく、  
社会奉仕というも施しにすぎず、  
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。

パストガバナー 前原 勝 樹

会長 澤田匡宏 幹事 久保田寿栄

クラブ会報・情報委員会 金子勇人・飯塚荘一・坪井良廣・吉田栄佐・園田誠

## 第 3 2 2 0 回例会

(5月28日(日)第4例会)

—早朝清掃—

松原橋公園

皆さん、おはようございます。本日は早朝から清掃例会に出席していただきましてありがとうございます。コロナ禍で桐生市の早朝一斉清掃も 4 年振りとなります。先程、広沢町 6 丁目の町会長様、桐生市役所の方からお話がありましたように、本日の松原橋公園の清掃には、桐生ロータリークラブ、桐生ローターアクトクラブ、桐生第一高校インターアクトクラブ以外にも、広沢町 4 丁目、5 丁目、6 丁目も方参加されています。桐生ロータリークラブ、桐生ローターアクトクラブ、桐生第一高校インターアクトクラブの方の参加人数は 50 名を超えています。久しぶりの大勢の参加者で早朝清掃が行われます。桐生市の方で保険に入っているとお話でしたが。くれぐれも怪我など無いように十分に注意をされて清掃活動を行っていただきますようお願い致します。清掃終了後には、サンドイッチの朝食を用意してありますのでお持ち帰りください。ロータリー活動の中でも早朝清掃は、ロータリアンが自ら汗をかく事業です。

市民の皆さんが使う公園をきれいにする事は社会奉仕活動になります。限られた時間ですが皆さんのお力で公園内のゴミを一掃できるようよろしくお願ひします。

また、過日ライラ研修が行われローターアクトクラブ幹事、桐生第一高校インターアクトクラブの顧問の田村先生と生徒の方が参加していただきました。修了証が届いておりますので本日お渡しいたします。ローターアクトクラブ、桐生第一高校インターアクトクラブの皆さんの益々のご活躍を期待しております。



第 21 回 RYLA 研修会  
終了証授与

桐生第一高等学校  
インターアクトクラブ

