

第1377回 早朝瞑想例会報告

2015年8月6日(木) 7:00 瑞龍寺本堂 司会 L.大島 恵子

334 複合地区 スローガン

心の平和は 健康への第一歩

～^{ひと}人間から^{ひと}人間へ 心をつなげて～

334-B 地区 スローガン

しめそう、日本の力 広げよう、ライオンズの力

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

愉快地楽しく仲間づくりの例会

退会者をなくそう

会長あいさつ

会 長 L.中村明常

例会プログラム

開会ゴング 会 長 L.中村明常

国旗に礼

国歌斉唱並びにライオンズクラブの歌斉唱

ゲスト及びビジターの紹介 前幹事 L.長谷部紀之

臨済宗妙心寺派 瑞龍寺住職 清田 保南 老師

会長あいさつ 会 長 L.中村明常

T.T登場 T.T L.榎本直司

委員会報告 各委員会

幹事報告 前幹事 L.長谷部紀之

会計報告 前会計 L.遠藤 昌克

出席報告 出席委員

次回例会のご案内 計画委員長 L.大島恵子

また会う日まで

閉会ゴング 会 長 L.中村明常

座禅の体験 (座禅の指導を受ける)

庫裏にて朝粥 (作法を学ぶ)



おはようございます。本日は座禅を組み瞑想にはいり心清らかに邪悪を払って頂くと言う例会となりました。メンバーの方々は、邪悪とか色々な事が無い人が多いと思いますのが、自分の心身を清めると思って座禅を組んで頂ければと良いかと思っています。私も昔に一度、体験で永平寺の方へ行きました。

老師様から色々なお話を聞かれ、自分の人生の一つの糧にして頂ければと思っています。本日は気楽に座禅を組んで頂ければと思いますので、宜しくお願い致します。



瑞龍寺 本堂



おはようございます。この後、禅堂で座禅を組んで頂きます。心を落ち着けて静かな心境になって頂けたら有難いと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

T.T 登場

T.T L. 榎本直司

本日は申告ドネーションのみとさせていただきます。

■中村会長の方針である（退会者を無くそう）に対して、推薦者である私が気付かなかったとは言え、第1号者をだしてしまい誠に申し訳ございませんでした。

また私も社長を退任し会長に替わりました。

L. 千賀英治 20,000円

■8月2日のゴルフ部会で、何年かぶりに優勝しました。暑さで倒れそうでしたが最後まで何とかプレーできました。暑さでスコアを崩された方々のおかげです。 L. 遠藤昌克 3,000円

【座禅の体験（座禅の指導を受ける）】



座禅の前に立って合掌、礼拝をしてから座蒲団に座ります。

まずは、右の足を左の太股の上にのせ、次に左の足を右の太股の上にのせます。これを結跏趺坐といいます。左右いずれか一方の足のみを太股にのせて座ることを半結跏趺坐といいます。次に左手を内側に向け、その上に右手をのせ、親指を交差させて軽く握ります。身体は両耳と両肩が平行線、鼻と臍が一直線になるようにします。舌は上のあざとにつけ唇と歯は軽く合わせ、目は半眼にして、前方凡そ一メートル付近を見ます。腰を立て、やや下腹を前に突き出すような感じで、背筋をまっすぐ立て、以上外形が整ったら次に呼吸を整え、心を整えます。

これには「数息観」があります。出入する自然な呼吸を一呼吸づつ一つ二つ三つと数え、十までいったら一つに戻り、これを繰り返します。根気よく続けると、やがて無心の境地に到る事が出来ます。



【庫裏にて朝粥（作法を学ぶ）】



庫裏にて朝粥を頂きました。毎日修行僧が食べているお粥を食べて頂きます。

禅寺の作法は、食事中の私語は一切禁止で、食べ始めに御経を読みます。

食器の音はたてず静かに置きます。お粥を食べる時はお粥だけを食べます。

野菜を食べる時は野菜だけを食べます。混ぜて食べる事はしません。

昆布と梅干は食べて頂きます。梅干の種は、のちほど集めます。理由は、食糧不足の時代は梅干の種の中にある核を以前は洗って食べていました。現在は食べてはいませんが、現在も回収するという作法があります。たくあんは、食事後に使用した器をたくあん綺麗にする作法があります。その為食事中にたくあんを食べずに残しておいて下さい。食べ終わったあとに器にお茶が入りますので、たくあんを軽く洗って頂き器をお寺に返すというのが禅寺の作法となります。

また、食事前には米粒を何粒か取り、机の前に置きます。これは動物や昆虫等の命有るものに供養致します。

[食事五観文]

一つには、功の多少を計り、彼の来処を量る。

二つには、己が徳行の全欠をはかって供に応ず。

三つには、瞋を防ぎ、過貧等を離るるを宗とす。

四つには、正に良薬を事とするは形枯を療全ぜんが為なり。

五つには、道業を成せんが為に、將にこの食をうくべし。

委員会報告

前PR委員会

L.豊田英司

今日、燦燦を発行させて頂く予定でしたが、誤植が見つかりました。これから修正作業にはいるので、9月の第一例会に配布をさせて頂きます。宜しくお願い致します。

ゴルフ部会

L.榎本直司

7月30日にゴルフ部会として、岐阜市内9クラブ親善ゴルフ大会の準備会議に出席させて頂きました。今年は10月29日(木)に岐阜関CCで行われます。今回のホストである長良川ライオンズクラブ様より100名を目指しているという事で、特に岐阜南ライオンズクラブには大変お世話になります。宜しくお願い致しますという事を改めて依頼されました。詳細に関しては順次お伝え致しますので、ゴルフ部会以外の方も是非ご参加下さいませよう宜しくお願い致します。

出席委員会

L.川出正男

出席委員会主催の第一回ライオンズ勉強会を開催します。8月29日(土)18時から食事懇談、19時~20時まで勉強会で、登録料は1000円となります。対象は全メンバーとなりますので、たくさんの方のご出席をお願いしたいと思っております。

幹事報告

- 1.7月24日17:00 第1回岐阜市内9ライオンズクラブ会長・幹事が岐阜グランドホテルで行われ会長L.中村明常 幹事L.矢橋純一 事務局が出席致しました。
- 2.7月28日15:00 山田實紘国際会長就任祝賀会が名古屋ウェスティンナゴヤキャッスルで行われ、名誉顧問L.松波英一、会長L.中村明常 他10名が出席致しました。
- 3.7月19日 9:30 献血活動がマーサ21で行われました。
- 4.7月29日12:00 岐阜市内9ライオンズクラブプレス懇談会が岐阜会館で行われ、PR委員長L.伊藤幸宏が出席致しました。
- 5.7月30日11:00 名誉顧問会議が、じばさん三重で行われ名誉顧問L.松波英一が出席致しました。
- 6.7月30日13:00 第1回キャビネット会議が四日市都ホテルで行われ名誉顧問L.松波英一が出席致しました。
- 7.7月30日14:00 岐阜市内9ライオンズクラブ親善ゴルフ大会準備会が岐阜グランドホテルで行われ、ゴルフ部幹事L.榎本直司が出席致しました。

- 8.8月2日6:00 長良川を美しくしよう運動が岐阜グランドホテル前で行われ、環境委員長L.鍛冶谷正子 他30名が出席致しました。
- 9.8月2日14:00 ぎふ・リスト音楽院マスターコンサートがサランカホールで開催されクラブ会員により18枚のチケットを購入して頂きました。
- 10.8月3日14:00 第3Zガバナー公式訪問合同例会準備会議が岐阜グランドホテルで行われ、幹事L.矢橋純一、計画委員長L.大島恵子が出席致しました。
- 11.岐阜伊奈波ライオンズクラブ会員 L.横井康男が8月2日(日)享年80歳にてご逝去されましたので謹んでお知らせいたします。
<通夜>日時 8月5日(水)午後7時より
<合同葬>日時 8月6日(木)正午より
<場所>岐阜市斎苑 第1式場

理事会・委員会記録

- 1.7月24日 9:45 ゴルフ部例会
岐阜本巣カントリークラブ
- 2.7月27日 18:30 第1回会則委員会
かわらや
- 3.7月28日 17:00 第1回青少年委員会
COA
- 4.7月30日 15:00 元会長会 ルシノワかわで
- 5.8月2日 9:43 ゴルフ部例会
岐阜国際カントリー倶楽部
- 6.8月5日13:30 計画委員会例会準備 事務局

委員会・その他のお知らせ

- 1.8月16日 9:30 献血活動 マーサ21
 - 2.8月17日 11:00 第3Z第2回臨時会長会
ルシノワかわで
 - 3.8月19日 13:30 計画委員会例会準備 事務局
 - 4.8月20日 11:30 第3回理事会
岐阜グランドホテル
 - 5.8月20日 18:30 第1回出席委員会
トワエモア
- 地区薬物乱用防止教育認定講師養成講座のご案内
2015年10月26日(月)・岐阜県「中濃総合庁舎」
大会議場13:00~17:30(受付12:00)
受講に必要なもの・受講申込書・登録料 ¥4,000
カラー顔写真1枚 縦4cm×3cm
申込締切日 9月11日(金)までにクラブ事務局に
受講申し込み書の提出をお願いいたします。
夏季事務局閉局のご案内
キャビネット事務局8月13日(木)~8月16日(日)
緊急連絡先 (059) 381-4970
事務局 山口の携帯電話に転送されます。
キャビネット幹事 L.杉之内公明 090-3153-6381
ZC事務局休局 8月13日(木)~8月14日(金)
緊急連絡先 ZC 高田良彦 090-4798-9652
ZCA 高木康弘 090-3561-9305
クラブ事務局 8月13日(木)~8月14日(金)
緊急連絡先 クラブ幹事L.矢橋純一
携帯 090-8738-4114

会計報告

前会計 L.遠藤昌克

ファイン・ドネーション 27,000円

出席報告

正会員 76名 出席 60名
出席率 78.9% 前回の補正 100%

【献血協力者】累計95,588名（6月末付）

【ライオンズレート】8月・・・1USドル=124円

次回例会のご案内

8月20日(木) 12時15分 山の神例会 岐阜グランドホテル