



熊谷東ロータリークラブ会報



会長：市川 富夫 副会長：藤澤 貞彦 会報情報委員長：野村 泰豪
幹事：浅井 純次 会長エレクト：浅井 純次

国際ロータリー会長：バリー・ラシン
第2570地区ガバナー：茂木 正

〒360-0024 熊谷市問屋町2-4-1 熊谷流通センター会館
TEL.048-525-3025 FAX.048-525-7011
office@kumagaya-east-rc.com
例会日：水曜日12時30分/月末は夕刻例会 18時30分

通算 1969回 【移動例会】 東光寺 座禅例会 会員卓話 齋藤 勝治会員

平成30年11月14日

◎司会：石井典男 副 SAA ◎点鐘：市川 富夫会長

会長の時間

市川 富夫 会長



皆さんこんにちは。今日は座禅例会と言うことで、東光寺にお伺いしました。熊谷東ロータリークラブ会員でもあります。東光寺・住職の齋藤勝治さん。じきじきに座禅の指導そして、卓話を、宜しく御願致します。

今日。世界の国から・日本の文化・日本の伝統・日本食にあこがれて、開国から多くの観光客が来日しています。その中の少数ですが座禅の習得をめざして、京都・奈良・各方面のお寺さんに。精神安定と呼吸法を、取り入れた座禅の神秘さにひかれ、こころと体の安定を求め座禅を習得しに来ているそうです。ハーバード大学のアンドリー・ウエル博士も呼吸法と座禅を研究しているそうです。日本人の知らない、静かなるブームとなっています。

さて、座禅の作法は、齋藤勝治住職にお願いを致しまして。

○ 今日は座禅を行うとこんな良いところが有る話を致します。

一、座禅を行うと心が落ち着く

「静かな環境の中、ひたすら姿勢や呼吸に意識していくと、不思議と静かな気持ちになります」
リラックスしたときに出る（脳からアルファ波）が出て心が落ち着いてくる。

二、集中力が増す。「鼻から大きく息を吸い、三つ止めてから口からゆっくりと長く吐き出す」

三、記憶力が良くなる 「意識をコントロール出来るようになり、集中力が高まれば、おのずと記憶力もよくなる。

四、ストレスに悩まされなくなる 「心がしずまって来るにつれて、自分の感情や状態を観察することが出来るようになってきます」 そうすると、自分は今、〇〇のこ

を考えているな。〇〇と感じているな。と言うことに気づきやすくなって来る。

これは、ストレスだけでなく。怒り・不安・悲しみなど・ほかの不快感にも敏感になり、冷静さや平常心を保つきっかけに、なってくれます。これが、習慣になるとストレスを感じにくくなり、精神的にも強くなります。

五、セロトニン神経の活性化「ストレスの多い現代では」このセロトニン神経が旨く働かなくなり、怒りっぽくなったり・疲れやすくなったり・依存症や・うつなどを引き起こす原因になっていきます。

自律神経には、起きているときに優位に活動する「交感神経」と寝ているときに優位に活動をする「副交感神経」があります。

快と不快のバランスをコントロールすることにより、これらの神経を、適度に興奮させたり緊張させたりすることが、セロトニン神経の役割です。

座禅のゆっくりした呼吸法によって、セロトニン神経が活性化し、脳にアルファ波が現れてくると、座禅の後は意外に疲れを感じず代わりに心地よい爽快感が感じられるそうです。

最後になりますが、座禅とは姿勢を整える「調身」・呼吸を整える「調息」 心を整える「調心」を基本とした。トレーニング法があるそうです。

私の話はこの位で終わらして。

それでは。齋藤勝治住職に卓話の時間と致します。

宜しく御願致します。御視聴ありがとうございました。

| 例会日 | 出席 | 欠席 | MU | 出席率 |
|-------|----|----|----|--------|
| 11.14 | 14 | 13 | 1 | 53.57% |

〈本日 11/21 のプログラム〉

外部卓話 東日本学生航空連盟理事長 慶應義塾大学
航空部監督 栗山 修氏

幹事報告

浅井 純次 幹事



米山記念奨学会より

ハイライトよねやま 224号

熊谷警察署より

「冬の交通事故防止運動・年末年始特別警戒出陣式」開催の案内
11/28(水)10:00～熊谷市コミュニティひろば

高木神社より

酉の市祭典執行の案内

12/8(土)10:00～高木神社拝殿

ニコニコBOX

井桁 憲治 委員



ニコニコBOX 井桁憲治委員

市川富夫会長・藤澤貞彦副会長・浅井純次幹事

本日の坐禅体験、並びに卓話とても楽しみにしておりました。
斎藤さん宜しくお願い致します。

市川富夫会長

今日は坐禅ご指導・卓話楽しみにしていました。宜しくお願い致します。
坐禅指導頂き一皮剥けた人生に出会えれば、幸いです。

斎藤勝治会員

本日は坐禅例会ご苦勞様です。日頃お忙しい皆様ですのではしばしの時間 心を落ち着かせ坐禅をして一時をお過ごし下さい。

小川 智会員

良い天気の中、坐禅例会にて坐禅をさせていただきありがとうございました。

中山康徳会員

本日の坐禅例会では斎藤会員にご指導を頂き、誠にありがとうございました。

新井公二会員

気がひきまりました。感謝!

石井典男会員

本日は東光寺さんでの久しぶりの坐禅です。しっかり臨みたいと思います。

斎藤住職様、卓話楽しみです。

吉田 繁会員

東光寺様での坐禅例会楽しみにしておりました。斎藤ご住職 本日はご指導宜しくお願い致します。

森田政男会員

大変有意義な時間を過ごせました。

清水利夫会員

斎藤勝治さんには、坐禅のご指導ありがとうございます。

細川末廣会員

東光寺での坐禅大変お世話になりました。又、先日の産業祭では森田さんにお世話になりました。感謝!

野村泰豪会員

斎藤先生 本日坐禅をご指導頂きありがとうございました。先月、家内の父親が他界致しました。本来なら皆様にお伝えすべきところ実家のほうで家族葬という意向でしたので、ご案内致しませんでした。個人は喪中ですが、法人は変わらずお付き合いの程宜しくお願い致します。

浅井純次幹事

久し振りの坐禅を体験しました。集中できない自分がそこにいました。

井桁憲治会員

お世話になります。一年振りの坐禅に清らかな心を取り戻せた思いになりました。ありがとうございました。

| ニコニコBOX | 本日 | 累計 |
|---------|---------|----------|
| 11.14 | ¥26,000 | ¥334,100 |

卓話

斎藤 勝治 委員



曹洞宗の教えの根幹は坐禅にあります。それはお釈迦さまが坐禅の修行に精進され、悟りを開かれたことに由来するものです。禅とは物事の真実の姿、あり方を見極めて、これに正しく対応していく心のはたらきを調えることを指します。そして坐ることによって身体を安定させ、心を集中させることで身・息・心の調和をはかります。

曹洞宗の坐禅は「只管打坐(しかんたざ)」、ただひたすらに坐るといことです。何か他に目的があってそれを達成する手段として坐禅をするものではありません。坐禅をする姿そのものが「仏の姿」であり、悟りの姿なのです。私たちは普段の生活の中で自分勝手な欲望や、物事の表面に振りまわされてしまいがちですが、坐禅においては様々な思惑や欲にとらわれないことが肝心です。

道元禪師はまた、坐禅だけではなくすべての日常行為に坐禅と同じ価値を見だし、禅の修行として行うことを説かれています。修行というと日常から離れた何か特別なことのように聞こえますが、毎日の生活の中の行い一つひとつを坐禅と同じ心でつとめ、それを実践し続けることが、私たちにとっての修行なのです。

〈次回 11/28 のプログラム〉

夕刻移動例会 タンドールキッチン 誕生祝い(11月)