



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝して— 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ

RoKumonsen Rotary Club



事務局

〒386-0025

長野県上田市天神4-24-1

上田東急イン3F

TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002

http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30

例会場 上田東急REIホテル2F

創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物

1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて

2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智 慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈 悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝して— 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ

RoKumonsen Rotary Club



事務局

〒386-0025

長野県上田市天神4-24-1

上田東急イン3F

TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002

http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30

例会場 上田東急REIホテル2F

創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物

1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。

午前7時~海禅寺様にて

2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人―諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人―諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れのない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝して— 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(バラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智 慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈 悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(バラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ

RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝して— 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」

1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。

【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)

5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ

RoKumonsen Rotary Club



事務局

〒386-0025

長野県上田市天神4-24-1

上田東急イン3F

TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002

<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30

例会場 上田東急REIホテル2F

創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物

1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。

午前7時~海禅寺様にて

2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝して— 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髓に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝して— 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」

1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。

【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)

5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人―諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人―諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいをいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会～♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
□開会点鐘 杉山 裕君
□ビジター (定時受付)
・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
・上田東 RC 倉沢 和成君
・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
□プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
・国際大会最新情報
・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
・3月寄付金傾向
・ハイライト米山 181号発行
・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
・3月末会員数報告について
・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
・ニュースレター
・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC
会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕君
- ビジター (定時受付)
- ・上 田 RC 中村 義介君・北村 修一君
鈴木由紀夫君
- ・上田東 RC 倉沢 和成君
- ・上田西 RC 森 芳樹君・箱山 繁徳君
中澤 栄二君
- プログラム 上田東 RC との花祭り合同夜間例会
会員卓話 小林 元亨君 (上田東 RC)

会長挨拶

上田東 RC 会長 長谷川 駿二君



皆さん、こんばんは。本日は花まつり例会です。昨年は上田六文銭 RC との夜間例会は2回行われました。今年は本日のみになります。上田東 RC では毎年4月

に花まつり例会を開催しています。今年は六文銭 RC さんにもおつきあいいただき、合同夜間例会といたしました。後程、小林元亨先生に卓話をいただきます。

上田六文銭 RC さんは本年柄澤ガバナー補佐を輩出され、新春6クラブ合同夜間例会、IM/会員セミナー、先日の新入会員セミナーなどホストをされました。ガバナー補佐様はじめ会員の皆様、大変ご苦労様でした。懇親会では、今年度を振り返りながら、ゆっくりと飲みかつ食べて語りあい、親睦を深めましょう。親睦委員会を中心に、手作りで盛り上がりたいたいと思いますので、楽しい一夜にいたしましょう。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・国際大会最新情報
 - ・会員増強ウェビナー 4/28 午前9時~10時
2. 米山記念奨学会より
 - ・3月寄付金傾向
 - ・ハイライト米山 181号発行
 - ・交流クラブ快諾御礼
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・3月末会員数報告について
 - ・地区・研修協議会出席御礼
4. ガールスカウトより・感謝状
5. 上田商工会議所より・宮下前会頭退任挨拶状
6. 上田東急 REI ホテルより・消火訓練について
7. AMU より
 - ・ニュースレター
 - ・市民フェスティバルのお知らせ

会報恵送

1. 上田東 RC 会員配布物
1. 当クラブ会報 842号配布
- その他

1. 4月21日(火) 早朝例会です。
午前7時~海禅寺様にて
2. 4月28日(火) 美穂ヶ池清掃です。

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	25	9	—	64.00%
前々回	25	7	1	76.00%

向田 隆夫君 池田事務局員さんお世話になりました。どこかで逢ったらお茶でも。堀内事務局員さんよろしく。

杉山 裕君 今日は楽しく飲みましょう。
中澤 信敏君 上田東 RC の皆様、本日は企画・準備ありがとうございました。お世話になります。
西澤 文登君 祝 合同例会
平野 成基君 お世話になりました。卓話楽しみにしています。
柄澤 堯君 合同例会よろしく。
水野 泰雄君 桜の中での合同例会〜♪上田東 RC の皆様、ありがとうございます。

中沢 利樹男君 夜間例会よろしくお願いします。
西澤 尚夫君 東の皆さん、久しぶりです。よろしく。
生川 秀樹君 本日の夜間例会楽しみにしていました。
田中 栄一君 東クラブの方と合同例会楽しく行いましょう。
笠原 一洋君 小嶋 修一君 松澤 一志君
山崎 芳雄君



一 釈尊のお誕生を祝してー 小林 元亨君 (上田東 RC)

釈尊の膨大な言葉の中から、その教説の核心ともいえるべき「智慧」と「慈悲」の観点からいくつか取り上げ、味わってみたいと思います。

【智慧】出典『スッタニパータ』(ブッダのことば)

47. われらは実に朋友を得る幸せを讃め称える。自分より勝れあるいは等しい朋友には、親しみ近づくべきである。このような朋友を得ることができなければ、罪過のない生活を楽しんで、犀の角のようにただ独り歩め。
58. 学識豊かで真理をわきまえ、高邁・明敏な友と交われ。いろいろと為になることがらを知り、疑惑を除き去って、犀の角のようにただ独り歩め。
70. 妄執の消滅を求めて怠らず、明敏であって、学ぶこと深く、心をとどめ、理法を明らかに知り、自制、努力して、犀の角のようにただ独り歩め。
212. 智慧があり、戒と誓いをよく守り心が良く統一し、瞑想(禪定)を楽しみ、落ち着いて気を付けていて、執着から脱して、荒れたところなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者は、かれを(聖者)であると知る。
219. 世間をよく理解して、最高の真理を見、激流を超え海をわたったこのような人、束縛を破って、依存することなく、煩惱の汚れない人—諸々の賢者はかれを(聖者)であると知る。
267. 修養と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、安らぎ(ニルヴァーナ)を体得すること、これがこよなき幸せである。
323. それ故に、実に聡明にして学識の深い立派な人に親しめ。ものごとを知って実践しつつ、真理を理解した人は、安楽を得るであろう。
327. 真理を楽しみ、真理を喜び、真理に安住し、真理の定めを知り、真理をそこなうことばを口にすな。みごとに説かれた真実にもとづいて暮せ。
330. 聖者の説きたもうた真理を喜んでいる人々は、ことばでも、こころでも、行いでも、最上である。かれらは平安と柔和と瞑想とのうちに安立し、学識と智慧上田



六文銭 RC と合同 花まつり夜間例会との真髄に達したのである。

1106. 師(ブッダ)は答えた。「ウダヤよ。愛欲と憂いの両者を捨て去ること、沈んだ気持ちを除くこと、悔恨をやめること。」
 1107. 平静な心がまえと念の清らかさ、それ等は真理に関する思索にもとづいて起こるものであるが、これが無明を破ること、正しい理解による解脱、である。
- 【慈悲】出典『ダンマパダ』(法句経)
5. 実にこの世においては、怨みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。
 50. 他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったことだけを見よ。
 129. すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
 133. 荒々しいことばを言うな。言われた人々は汝に言い返すであろう。怒りを含んだ言葉は苦痛である。報復が汝の身に至るであろう。
 142. 身の装いはどうであろうとも、行い静かに、心おさまり、身を整えて、慎み深く、行い正しく、生きとし生けるものに対して暴力を用いない人こそ(パラモン)とも(道の人)とも、また(托鉢遍歴僧)ともいふべきである。
 149. あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても無量の(慈しみの)心を起こすべし。
 150. また全世界に対して無量の慈しみの意を起こすべし。上に、下に、また横に、障害なう怨みなく敵意なき(慈しみを行うべし)。
 151. 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。
 160. 自己こそ自分の主である。他人がどうして(自分の主であろうか。自己をよく整ええたならば、得難き主を得る (中村 元 訳より)