



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／宮坂宥洪
- 副会長／北村正春・牛山幸一
- 幹事／林 裕彦
- 会報・雑誌・広報委員長／山岡晴男

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F  
Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939・URL:<http://okayarc.org>・E-mail:[okayarc@amber.plala.or.jp](mailto:okayarc@amber.plala.or.jp)
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

## 第 2439 回例会 2009 年（平成 21 年）7 月 21 日（火）

司 会：林 靖高

点 鐘：宮坂宥洪

## 早 朝 例 会

## 会 長 挨拶

あいにくの雨降で、三年前の七月豪雨災害が思い起こされます。未曾有の雨と土石流で八名の方が亡くなりましたが、貴い教訓として復旧と防災の手立てが整ってまいりました。

仏教が生まれたインドでは今頃はやはり雨季でして、その間の三ヶ月間は外出を避けて修行に専念するという習慣がありました。これを安居（あんど）といいます。雨季のない中国や日本でも陰暦 4 月 16 日から三ヶ月間、安居が行われ、夏安居、夏行、坐夏などと呼ばれ、俳句の季語にもなっています。安居が明けた 7 月 15 日（旧暦）が「お盆」ということになります。修行を終えた僧侶に祖先の供養をしてもらうというのが本来の趣旨でした。

## 卓 話 「いつでもできる座禅」

宮坂宥洪 会長



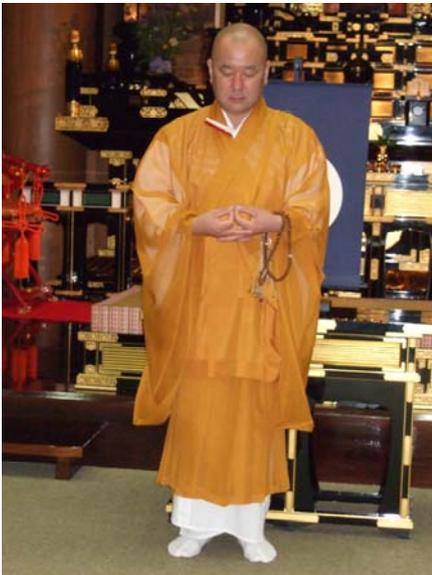
おはようございます。早朝例会に先立ちまして、皆様で朝の勤行の読経をしていただきました。引き続き、少し座禅をしていただきます。

座禅というと脚の痛いのを我慢して座り続けることが目的ではありません。正式には結跏趺坐または半跏趺坐という座り方をしますが、椅子に腰掛けてもかまいません。歩いているときでも、立っているときでも、精神統一の方法として有用です。両手は弥陀定印という組み方をします。

毎年申し上げていることですが、座禅のポイントはたった三つです。第一番目は、頭の頂から糸でつり上げられるようなイメージで、背筋をまっすぐ伸ばします。第二番目は、肩の力を抜くこと。人間は悲しいときや、落ち込んだり、怒ったり、誰かを恨んだり、つまりマイナスの感情を持つときは、必ず肩に力が入っています。その反対に、幸せな気分や、嬉し

いとき、笑っているときのように、プラスの感情を持つときは、肩の力が抜けています。三番目は、できるだけ長く息を吐き出すこと。生きている限り、私たちは意識しなくても呼吸をしています。それはかなり浅い呼吸です。意識的に体の中のものをすべて吐き出すように、深い複式呼吸を心がけて下さい。以上の三つのポイントは、特に改まって座禅をするときだけでなく、日々の暮らしの中で、いつでもどこでも実践出来ることなので、心身の健康のために、ぜひ心がけてみて下さい。

このように体を整えてから、自分の心を見つめるようにします。仏教では人間の心の奥底は清らかで輝く満月のようなものであると説明しています。月は叢雲がかかって見えなくなることがあっても、月そのものは変わることなく、光り輝いています。同様に心を覆う叢雲ではなく、本来の光り輝く心そのものを、自分の外にはではなく、内に見出すことが座禅の目的なのです。これを一種のイメージトレーニングとして、満月を描いた軸を見つめながら行います。心の中にいつも満月を思い浮かべるようにしましょう。



2009-2010 年度 R I テーマ  
ロータリーの未来は  
あなたの手の中に  
THE FUTURE OF ROTARY  
IS IN YOUR HANDS

