



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

■ 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

■ 例 会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

- 会長／矢島 實
- 副会長／矢島 進・井上保子
- 幹事／矢崎宏明
- 会報・雑誌・広報委員長／笠原祥一

第 2484 回例会 2010 年（平成 22 年）7 月 20 日（火）

点 鐘：矢島 實 司 会：小口泰史

早 朝 例 会 照光寺 午前6時 30 分

会 長 挨 拶

恒例であります早朝例会に、会員の皆様大勢のご出席をいただきまして有難うございました。

また、毎年照光寺様にはご協力を頂いております。本日も大変お世話様になりましたことに、ご住職様をはじめスタッフの皆様方には会員を代表致しまして篤く御礼申し上げます。

梅雨明けになりまして、連日猛暑が続いておりますが、長い豪雨の為、各地で水害や災害に遭われた方々が、通常の生活に一日でも早く戻れるようにと願っております。



卓 話 「坐禅の心得と効用」

宮坂 宥洪 会員

恒例の早朝例会によろこそ。座禅は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。今日は全員椅子に腰掛けたままで行っていただきます。両手は弥陀定印という組み方をします。

いつも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、背筋をまっすぐ伸ばすことです。背骨そのものはどんなに伸ばしてもS字型に曲がっているのですが、頭の頂から糸でつり上げられるようなイメージで伸ばしてみてください。第二番目は、肩の力を抜くことです。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、妬んだり、つまりマイナスの感情を持っているときは、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、プラスの感情を持っているときは、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、例えば車を運転しているときや、電車に乗っているとき、あるいは商談の前など、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いています。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。



2010-2011 年度 R I テーマ
地域を育み、大陸をつなぐ
BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

