



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／宮坂 伸
- 副会長／林 裕彦・山崎典夫
- 幹事／北村正春
- 会報委員長／白鳥修次

- 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@bz04.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2580 回例会 2012 年（平成 24 年）8 月 21 日（火）

点 鐘：宮坂 伸 司 会：小口泰史

会長挨拶

おはようございます。

今日もすがすがしい朝を迎えることができました。目が覚めたことに感謝するものです。もしかしたら一っとこのまま目が覚めないこともあるからです。

ここ 2 週間程続けて週末を東京で過ごしましたが、一晩中クーラーが必要でありました。朝 6 時頃ともなれば自然に汗ばんでくる感じでありました。そこへいくとこの信州はありがたいところです。今朝も何とも言えぬ冷気漂うすがすがしい朝です。昼過ぎ気温が上昇するにつれて雑念が目をつき出し始めます。その前の非日常のこのひと時を十分に楽しみたいと思います。今朝は照光寺様に大変お世話になりますが、どうぞよろしく願いいたします。

ありがとうございました。

幹事報告

- ・ 次週例会は親睦ナイトクルーズとなります。午後 7 時下浜棧橋出港です。時間までにお集まりください。



卓話「坐禅と呼吸法」

宮坂 宥洪会員

恒例の早朝例会にようこそ。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。

今日は呼吸法についてお話したいと思います。その前に、背筋を伸ばして、なおかつ肩の力を抜いて下さい。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。

さて、呼吸法ですが、私たちは生きている限り、誰に方法を教わるでもなく、特に意識しなくても呼吸をしています。息をしていることが生きているあかしです。

そこでまず、普段は意識していない息そのものを意識することから始めます。それには順序があり、「呼」が先で、「吸」が二番目です。「はいて、すう」ということを意識して行います。「はく息」を強いて言葉にすると「あ」です。「すう息」を言葉にすると「ん」です。日本語の五十音が「あ」で始まり、「ん」で終わるように、人間は「あー」と生まれて、「ん」と息を引き取って死んでいきます。「あ」と「ん」の間に一生があるわけです。それは「呼」と「吸」の繰り返し、積み重ねの全部ということになります。「阿吽の呼吸」とはこのことをさします。

次に、「はく息」を意識的に深く行います。お臍の下に「丹田」というところがありますが、ここにいわばエネルギーを充電するようにつもりで、大気のをとりいれるようにして、おなかをへこませていきます。はききったら後は自然に吸い込みます。これを何度か繰り返します。きっと力がみなぎってくることでしょう。

最後に、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。心の中にいつも光り輝く満月を思い浮かべるようにしましょう。



ニコニコボックス

宮坂宥洪 早朝例会によるこそ。

牛山幸一・梅垣和彦・大橋正明・小口成人・小口泰史・尾関秀雄・北村正春・小林純一・小松正二・佐藤有司・白鳥修次・杉田隆夫・瀬戸雅三・高木昭好・竹村一幸・中畑隆一・濱 俊弘・林 尚孝・林 裕彦・林 靖高・藤森睦美・宮坂 伸・宮坂宥澄・宮澤由己・矢島 進・矢島 實・山岡正邦・山岸邦太郎・山崎典夫 照光寺様、御世話になります。

出席報告

会員数45名、出席者32名、出席率76.19%、前々回訂正92.68%

2012-2013 年度 R I テーマ
奉仕を通じて
平和を

