



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／小野 仁
- 副会長／宮坂宥澄・佐藤有司
- 幹事／山岸邦太郎
- 会報・雑誌・広報委員長／林 尚孝

第 2530 回例会 2011 年（平成 23 年）7 月 19 日（火）

点 鐘：小野 仁

司 会：笠原祥一

早 朝 例 会

照光寺 午前6時 30 分

会 長 挨 拶

皆様おはようございます。

恒例となりました照光寺さまをお借りしての、座禅と法話と朝粥で、心が洗われるような気がします。

台風が近づいています。気をつけて、今日一日がんばりましょう。



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。

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すべてを吐き出すように、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。



2011-2012 年度 R I テーマ
こころの中を見つめよう
博愛を広げるために
Reach Within to Embrace Humanity

