



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／小口 隆
- 副会長／吉村栄二・今井康善
- 幹事／薩摩 建
- R 情報(会報)委員長／小口智之

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-1・Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939
URL: okayarc.org・Email: okayarc@bz04.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 太田屋メモリー

第 3071 回例会 2025 年（令和 7 年）7 月 22 日(火)

点 鐘：小口 隆

司 会：薩摩 建

早 朝 例 会

会 長 挨 拶

おはようございます。本日は早朝例会ということで、会員の皆様には朝早くからお集まり頂きまして誠にありがとうございます。

毎年恒例ではありますが、宮坂宥洪会員、また照光寺様にはこのような機会にご協力頂きまして、本当にありがとうございます。

早朝例会は1日の始まりでもありますが、私自身は今年1年の始まりの例会と捉えております。

早朝の静粛の中で講和を頂戴し、自分自身と向き合う貴重な機会とさせて頂ければと思います。

本日も宜しくお願い致します。



幹 事 報 告

- ・次週 7 月 29 日は、年間計画による指定休会日です。
- ・次回は 8 月 5 日、親睦花火鑑賞会です。ラコ華乃井にて 19 時～です。

* 法 話 *

「座禅の心得」

照光寺住職 宮坂宥洪会員

脚の痛いのを無理に我慢して座り続けることが座禅ではありません。今日は椅子に腰掛けたままでしていただきます。両手は弥陀定印という組み方をします。阿弥陀仏が禅定に入ったときの手の組み方です。



座禅のポイントはたった三つです。第一番目は、背筋を伸ばすこと。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すと、自然と顎も引き、尾てい骨がピンと張る感じになります。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、自然と肩の力が抜けています。ですから、意識的に肩の力を抜くことは、とても大切なのです。三番目は、できるだけ長く息を吐き出すこと。生きるということは息をすることだと言われますが、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。でも、それは浅い呼吸です。意識的に体の中のものをすべて吐き出すように、深い呼吸を心がけて下さい。息を吐くとき、少し前屈みになると、お腹がへこみ、吸うときは元の姿勢に戻って、お腹が膨らみます。これが腹式呼吸です。お風呂で湯船につかっているときのように、リラックスしているときは誰でも、この腹式呼吸をしています。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。



さて、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。心の訓練です。一流のアスリートはただむやみに技を磨くのではなく、理想的な体の動き方をイメージするトレーニングをするそうです。心の訓練も実は同じことなのです。

よく座禅とは、ただひたすら座って無心になることだといわれますが、本当のインド本来の瞑想法としての座禅は、「何も考えるな」ではなく、しっかり見つめることなのです。瞑想を意味するメディテイトという英語は目的語を持つ動詞です。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。ですから、心を覆う叢雲ではなく、本来の光り輝く心そのものを、自分の外にはなく、内に見出すことが座禅の目的なのです。このイメージトレーニングの方法は、満月を描いた軸を見つめながら行います。いつも心に満月を。



Rotary

2025-2026 年度 R I テーマ
よいことのために手を取りあおう

UNITE
FOR
GOOD