



第 90 回夏期静坐実習会集合写真

第九十回（令和四年）

夏期静坐実習会開催される

（事務局

松端

まつのはな

孝元

たかはる

毎夏、開催されている京都和順会館での夏期静坐実習会もコロナの影響により令和元年（二〇一九年）第八十九回実習会を最後に令和二年、三年と二回中止となりました。

本年は、コロナの勢いにも少し陰りが見え始めましたので、安全・安心面に十分注意しながら開催すべく計画いたしました。少し心配な面はありましたが勇気ある会員の皆様のご決断とご協力により、無事開催にこぎつけることができました。参加は、四十七名でございました。参加の皆さんは休憩時間を利用し、三々五々、昔話に花を咲かせ、旧交を温められておられたようです。私も久しぶ



季刊 53 号

静坐の友社

編集発行人 松端孝元

〒五九六—〇〇〇二

大阪府岸和田市吉井町一—二〇—四

FT AE XL ○七二—四四四—五九七五

携 帯 ○九〇—三六二九—二二五〇

りに皆さんにお会いできると楽しみにしておりましたのに、なんとも不徳のいたすところ、コロナに罹患してしまい、九月一日から十日間ホテルに隔離されてしまいました。そんな訳で集合写真に写っていません。一人寂しくホテルの一室で坐っておりまして。しかし、皆さんのことが心配で心休まらず、静坐になりません。でも、ここが踏ん張りどころ、静坐の本領を発揮すべき時とばかり頑張りました。外部と遮断された空間で一人耐えることができましたのは全く静坐のお陰と改めて、感謝の念が湧いてまいりました。私にとりましては皆様にご迷惑をおかけすることになったものの、大きな確信を伴う収穫を得た隔離生活となりました。

ご迷惑とご心配をおかけしたことを深くお詫びしながらもとありあえず、「静坐の友」十月号（第五十三号）を第九十回夏期静坐実習会報告集として取りまとめ、発刊させて頂きます。

講話は、田原静坐会の竹本行雄先生とニユーヨークでご活躍の名倉幹先生にお願いする他、当日の日程など企画させて頂いておりました

ので、至りませんが責任上、結果を取りまとめさせて頂きます。

司会は、弁舌さわやかな緒方順一先生にお願いして頂きましたので、何等の滞りもなく順調に進んだものと思います。

本年は、都合により新木先生が参加できないとのことご連絡を頂いておりましたが、先生もご心配になったとみえ、開会にあたり、皆様にお伝えしてほしいと、昔、柳田先生から頂いたという貴重なお葉書のコピーを拙宅に送って来られました。それで開会の挨拶を依頼して頂きました中谷清和先生にお願いして、「開会の挨拶の前にぜひこのお葉書を皆さんに披露してあげてください。」とお願いして頂きましたので、始まりにあたり皆さんお聞き頂いたものと思います。



開会のご挨拶

(大阪静坐会)

なかたに きよかず
中谷 清和)

皆さまこんにちは、コロナの影響も少し陰りが見え始めたとはいっても、まだまだ各地ではその影響に苦しんでおられる方が多いように思われます。

皆さんの勇気ある決断で第九十回夏期静坐実習会がこのように盛大に開催できますこと、まずもって皆様共々喜びたいと思います。本当におめでとうございます。ただ残念なことには、開会の準備などいろいろとお骨折りいただいておりました松端先生がコロナに罹り、ホテルに隔離という事で出席できなくなりました。突然の連絡を受け、我々一同、大変な驚きでございました。

何分にも急なハプニングでございましたので十分な進行はできないかも知れませんが、皆様のご協力を得て、無事大きな成果を収めて終了できますよう、最後までよろしくお願い申し上げます。

なお、新木先生がその昔、柳田先生から頂いたという静坐実習会でのご注意書きとめたおハガキをお預かりいたしておりますので、開会挨拶に代え、ご披露申し上げます。

おハガキは、昭和六十一年（今から三十六年前）新木先生が四十九歳の時のもので、『静坐の呼吸について大変大事なことのように思

うのでは是非皆様に披露してほしい。』との伝言が添えられてありました。

【先日は、久し振りにお目にかかることができ、喜んだ次第です。只、岡野君から君が、一寸具合が悪かったということを聞いて案じた次第です。私が静坐会で見てみると「息を吐くのだ」と考えながらやっている、実は考えの方へ心が行って実際には、息が止まっている場合が多いことを見るのです。ですから、息を吐くときは、息を吐くのだという考えを捨てて「ただ息を吐くこと」が肝要です。身体が硬くならぬようゆっくり息を吐くことを研究してください。】

という内容でした。

有難いことです。弟子を思う柳田先生の温かいお気持ちのこもったおハガキとそれを未だに大事に取っておられる新木先生とのお二人の師弟関係に胸をうたれると共に修行のあり方に活を入られた感じがいたします。

本日は、四時までというわずかの時間ではございますが、どうかコロナなどには負けないで、一年を乗り切るためのネジを巻き直し、活力を身につけてお帰り頂きますようお願いいたしますし、十分意を尽くせませんが開会のご挨拶に変えさせていただきます。

最後までどうかよろしくお願いいたします。

講演一 田原静坐会だより

(田原静坐会

竹本

行雄)

たけもと

ゆきお

はじめに

皆様こんにちは。ただ今、ご紹介いただき
ました田原静坐会の竹本行雄と申します。

まずもって、新型コロナウイルス感染症の影響で中
断されてしまったこの第九十回夏期静坐実習
会が、本年開催されましたことを心からお喜
び申し上げます。あわせて、日程の短縮、食
事の見直しなど感染対策に充分に配慮され
うえ、本日の静坐実習会の開催にご尽力を頂
きました関係の皆様深く感謝を申し上げます。

今日の私の話は、まず、田原静坐会の近況
をお伝えし、次に、静坐中の姿勢、呼吸、心
の持ち方等について、そして最後に静坐会と
いう会の意義について、最近思っていること
を申し上げます。

一 田原静坐会の近況



田原は、静坐法の創始者である、岡田虎二
郎先生のお生まれになったところです。田原
静坐会は、毎月、第三日曜日の十四時〜十六
時の日程で実施しています。場所は、田原市
池ノ原会館というところです。

近年は、新型コロナウイルスが蔓延する中で

の静坐会ということ、非常事態宣言下では
中止としました。開催する場合は、マスク、
検温、席の間隔をとる、手を触れる指導は最
小限にするなど会として用心いたしました。
感染対策に留意しつつ静坐会はできるだけ開
催するという、ウィズコロナの考え方で進め
てまいりました。静坐をすればコロナに罹ら
ないと断言はできませんが、静坐の呼吸法を
心がけることによって、肺を健全に保ち、重
症化を防ぐ効果はあると思っています。

一 昨年令和二年十月二十五日に開催予定
でした岡田虎二郎先生没後百年祭は、皆様へ
ご案内はいたしましたものの、全国的なコロ
ナ感染拡大の状況を考慮し、静坐会の会員と
相談の上、安全を優先し、やむなく中止とい
ました。本年は、岡田虎二郎先生生誕百
五十年に当たりますが、こちらは、さる六月
十九日に田原静坐会会員のみで式典を斎行
し、記念静坐会も実施いたしました。皆様へ
のご案内は行わない形で実施する形となりま
したが、ここに報告をさせていただきます。

この間、静坐にかかわる勉強としては、岡
田先生の直弟子であった田原の麻蒔見外氏の
『静坐入門記』を静坐会会員と一緒に読みま
した。この本には岡田先生の身近なご様子が
書かれていて、先生の「やあ」という肉声が
聞こえてくるような本です。この本は毛筆で
書かれたものですが、読みやすく活字に起こ
し、冊子としても製本いたしました。本日持

参いたしましたので参考にさせていただければ
幸いです。

田原静坐会の運営は、班を作って月ごとに
交代で行います。当番の班の方が岡田先生の
お墓の掃除をし、お花を供えます。会場の予約
や静坐会の司会進行も行います。こうした活
動を通して、会員それぞれの参加意識が高ま
り、静坐の友としての絆も強くなってきてい
るようです。

二 姿勢、呼吸、心の持ち方について



私の話は、例年、主として初心の方のため
に、姿勢と呼吸と心の持ち方の三つについて、
基本的なお話をさせていただいています。今
度もその筋立てでお話します。

①姿勢の作り方―無理のない背骨の立て方―

まず姿勢が大切です。足は、土踏まずの所で
X字形に重ねます。そして、太ももの後ろを充
分に伸ばしながらお尻をずつと後ろにひき、
踵の上に乗せます。この時、お尻の下の方の尖った
骨が踵の後ろにくるようにするとガツチリと
決まります。膝頭を少し開いて二等辺三角形
を作ります。この三角形が体を支える土台に
なります。

次に、この土台の上に背骨という柱を立て
ます。まず、腰を反らせません。すると胸が前に

出て、みぞおちが伸び、あごも上に上がりま
す。このままでは反りすぎの姿勢です。ゆっく
りと息を吐きながら、あごを引きもどして真
直ぐにし、鳩尾も少しうしろに引き戻します。
ピンピンに反った状態から少し戻して緩める
ような感じです。

首がまっすぐに立ち、胸が自然の位置に戻
ったところで力を抜きます。道元禅師がおつ
しやったように、耳が肩の上に乗り、鼻と臍が
一本の線でつながる感じです。

岡田先生は、「お尻をずっと後ろの方に出
す。腰を立てて、肩から胸の力を抜くようにな
れば、自然に鳩尾は落ちます。」と言っておら
れます。この「胸の力を抜き」、「みぞおちを落
とす」方法としてお勧めしたいのは、手を鳩尾
に当てて、息を吐きながらそつと微笑んでみ
ることです。息を吐きながら微笑んでみま
すと、鳩尾のところがえくぼのようにきゅつと
凹むのが分ると思います。微笑には思わぬ力
があります。鳩尾が硬く張っていると楽な呼
吸ができません。深い呼吸もできません。岡田
先生の微笑の顔写真「玄玄山人」を見ると、心
が落ち着き安心します。

②呼吸の仕方—みぞおちで呼吸する—



私たちの肺は肋骨で保護されています。し
かし、このことは逆に言う私たちの肺は、牢
屋に閉じ込められていて自由に動けないとい
うことです。胸式呼吸をする時は、胸をわざと

動かして呼吸しますが、どうしても不自然で、
深呼吸しても、さほど深い呼吸はできません。
さて、肋骨に閉じ込められているはずの肺も、
実は自由に動くところが一カ所あります。そ
れはどこでしょうか？それは肺の底の部分、
つまり鳩尾のところでは？肺の底は肋骨の下
の端よりも少し下にあり、肋骨という束縛の
ないところなので、自由に膨らみ、また縮み
ます。ここが呼吸上の自由の天地です。

岡田先生の語録に「静坐した人の肺臓は普
通の人より肋骨二、三本ほど下がっている」
とあります。鳩尾の動きは、吐くときに凹み
(背中側に引き込まれ)ます。吸う時には(前
の方に)浮き上がります。この動きは鳩尾の
ところに手を当てるとわかります。静坐会の
指導者の方がみなさんの鳩尾のあたりに手を
添えることがあるのは、この感覚をつかんで
いただきたいからであると思います。

私達のお腹は、臍を境目にして上腹と下腹
とに分かれます。静坐の呼吸は大きく言えば
腹式呼吸ですが、静坐では息を吐くとき、上
腹のみがへこみ、下腹は動きません。この上
腹が、肺の方からいえば肺の下部、肺底の部
分になります。一般の腹式呼吸は上腹と下腹
とを一緒に動かしますが、静坐の呼吸は、上
の腹、つまり鳩尾のところのみで呼吸します。

鳩尾で呼吸をすると、肺の底が動くので
から呼吸は深くなります。この深い呼吸を繰
り返すと、だんだんと肺の底が大きく末広が

りに広がり、下腹部、丹田に力が入ってきます。
長年、静坐してこの呼吸を続けると、肺を支
える呼吸筋や横隔膜が鍛えられ、肺が強く発達
してきます。この肺の発達が静坐上達のポイン
トになります。

鳩尾を動かすことは、慣れないうちは難しい
かもしれません。私は昔、胃が弱くて、鳩尾の
辺りを触れると不快感がありました。また、
腹筋運動をしすぎて、鳩尾のあたりの筋肉が力
チカチに固まっていました。特に吸う息のとき
柔らかく浮いてきませんでした。柔らかくへこ
み、柔らかくふくらむ鳩尾の実現、これが呼吸
の眼目です。

丹田に力を込めるのは筋トレ式にギリギリ
と腹筋を締めることではありません。丹田の力
は、静坐で養われる深い呼吸によつて肺の底が
大きくなり、下腹の内臓が前方に押し出されて
丹田(臍の下二センチ位のところ)に力が入る
ものと考えます。吐く息で上腹がへこみ、下腹
が前に出ます。力を入れるのは腹の下の方へ向
けて入れるのでなく、腹の前の方に向けて入れ
る方が良いでしょう。丹田にミリミリと力が入
り、丸くなった下腹のへりを伝って臍が上に移
動し臍が上を向く感じになります。丹田に重心
が落ちると体が安定し、心も落ち着きます。

語録に「肺の弱い方は下腹が出ません。」「西
洋人の肺は丸くて大きく下垂しているので、胃
その他の内臓が前に出てくる。」というお言葉
があります。

③心の持ち方―ひと息ひと息を大切に―

うことを心がけていればいつか、良き静坐に至ります。

心の持ち方は、決して難しく考えず、できるだけシンプルに考えます。つまり、静坐中は、「正しい姿勢、正しい呼吸に注意する」というだけです。静坐して健康になるとか、成功するとか、悟りを得るとか、先々の願い事ばかりを思いもしなかった所に連れてきていただいたと考えていると、肝心の静坐がおろそかになつてしまいます。静坐中の三十分は、ただ油断なく自分の姿勢に気をつけ、一息一息をチェツクして坐ります。一息一息の鳩尾の動きを見届けます。どんな効果があるかは、静坐したあとのお楽しみとしておくのが良いと思います。

三 継続すること―静坐会の存続意義―

最後に、継続することが大事ということをしる。私は二十三歳の時に、父親の勧めで静坐の山」という句があります。この言葉は「王陽明弟子に向い、君たちは山の麓に來たとき心坐を心がけ、岡田先生の語録を読んではいけません。一息一息を完全にあらう」のお言葉と同じ趣旨であると思います。私たちは静坐するとき、先々のことに心を奪われず、心を足元の一步一步、一息一息におくべきであると考えます。

二宮尊徳先生の「積小為大」という言葉どおり、小さな一つ一つを積み重ねていくうちに、知らず知らずに大きな目的に到達するのだと存在で、静坐は、一人ではできないことであると思います。大きな仕事を為そうと思うと、その大変さに心がめげますが、小さな仕事ならできると思います。一息一息を完全に行うとい

どうか静坐を面白いなと思い、続けてくださるようお願いいたします。



講演二

(ニューヨーク 名倉 幹)

この度は、三年ぶりに皆さまとかがように夏期静坐実習会にてお目にかかることができ、本当にうれしく思います。本日は、私が静坐をするようになりました機縁をまずお話し、そして、岡田先生からご注意いただいております静坐の大事な要点を皆様と確認したいと存じます。

まず、小生が大学生のときに父が食道癌になつて急逝したのですが、そのことで母がとても

落ち込み、私の就職先にまで影響を及ぼしました。しかし、その出来事がきっかけで、大学の先輩からその下宿先の大家さんでありました加藤辰子さんという老婦人をご紹介いただきました。この加藤さんに私はただならぬ「生きる力」と、なんとも言えない安心感を覚えたのでありますが、それからしばしば加藤さん宅に会いにまいりました。とても私を可愛がってくださいましたが、加藤さんは「浄土真宗の蜂屋賢喜代先生（はちや よしきよ 大谷派・東本願寺）に絶対の信を置いて、何事も相談してまいりました。」とおっしゃいました。そのようなことで自然に、蜂屋先生のお寺にご縁を得るようになりましたが、加藤さんも蜂屋先生も、静坐というものを日々真摯にやっておられたことが、自然にわかりました。

そのようなことで、いつか静坐をしてみようと思うようになり、三十二年ほど前にはじめてこの夏期静坐実習会に参加しました。そして、先生方の坐の美しいお姿、落ち着いたお人柄に接して、自然に「これは本物だな」ということを感じ、それからその当時、大阪の銀行に勤めておりましたので、大阪静坐会に毎月一回通うようになった次第であります。

初めのうちは、なかなか三十分の静坐も辛くて、わざと会に遅れて行ったりしたこともありましたが、その当時、小松幸蔵先生、柴

田徹士先生に毎回姿勢を直されました。「名倉さん、もっと前ですよ。もっと前、もっと前……。自分でちよっと前に倒れ過ぎてるんじゃないかと思うくらいで、丁度よくありませんから……。猫背に見えても構いません。」そのように何しろ鳩尾を落として、重心を前に持つて行くことを強調されました。そして、「呼吸がしんどいではありませんか……？どこかに無理があるからです。」とおっしゃられたことも覚えております。

そんなことで、曲がりなりにも徐々に毎日静坐するようになっていき、そして大阪静坐会、夏期静坐実習会にて、定期的に先生にご指導を頂くようになりました。それから、「継続は力なり」と申しますけれども、毎朝起きて必ず坐するようになり、だんだんと静坐することが安楽になり「早よ、静坐したい。」と思うようになってきたのであります。全くお陰様で有難いことですが、静坐が私の全生活の基盤であると申せるようになりましたことを心の底から喜んでおります。



さて、次に静坐の大事な要点を皆様と一緒に確認したいと思います。三つの柱がございます。まず何と言っても「腰骨をしっかり立てる。」ことですね。そして、「みぞおちを落として、物理的に最も安定した姿勢を作る。」こと。先程回っているときに、本日お誘いし

て初めていらつしやいましたが、同じ東本願寺のお坊さんでスイス人女性のジェシーさんが、座禅における正しい坐とどう違いますかとご質問されました。昔、柳田誠二郎先生が東大の学生時代に熱心に禅の本格道場であります鎌倉の円覚寺に通っていらつしやいました。しかしながら、やればやるほど精神的に落ち着きがなくなり、それをとても心配されたご友人が岡田先生のところに行くようにおっしゃいました。初めて静坐に来られた若き柳田先生の前に岡田先生は進み出て、一言もおっしゃらずに柳田先生の胸ぐらをつかんで前へつんのめるほど引つ張られ、鳩尾をぐつと落とされたのです。ただそれだけでした。しかしそれが、柳田先生がそれから静坐を一生をかけて深められるようになった人生のターニングポイントになりました。

「髪の毛一本の差が、地獄・極楽の境目」と岡田先生はおっしゃいましたが、それほど鳩尾を落とすことが大事で、それによって何の無理もない自然法にかなった姿勢ができるわけですね。丁度、さきほど竹本先生が講話でおっしゃいましたが、ぴんと張った指を自然に緩めると、指は前にわずかながら傾きます。同じ要領ですね。胸の張り、頑張りをスッと緩めて、引力にそつと素直に沿うようになるのです。なんの無理もない姿勢です。

さて、最後に、「下っ腹、丹田に息を吐きながら力を充実していく。」こと。これが静坐の

眼目と申してよいでしょう。しかしながら、お渡ししましたプリント「坐の要領（いつもはじめるのに）」は、小林信子先生がこれだけという基本をまとめてくださったものであります。そこに「まず、第一に腰をしつかり立て、第二にみぞおち（上腹）の力を抜く、第三に下腹に力を入れますが、下腹に力を入れることは急がないで、第一第二の条件がととのつてから入れてください。」とあります。この順番が大事であります。

もう一つのプリント「静坐の要領 柴田徹士」（第五十三回夏期実習会でのお話し、季刊七十四号五十五年七月十日）にも詳しく書かれています。丹田は語録を拝見しても非常に重大でありまして、丹田ができれば本当の意味の静坐は完成しない。それほど重大ではありますが、初歩の方が丹田を考えると、必ず失敗されます。あとで丹田の方も簡単にできるようになりまして、初めは丹田を忘れる段階だけをお考え下さい。さて、丹田のことは忘れました。問題は鳩尾になります。ただし、鳩尾を考える前に前提として姿勢についてはつきり意識しておかなければなりません。というのは初めて静坐に見える方は必ずと言っていいほど自分の姿勢を間違えて考えていらつしやるからです。自分では、真つ直ぐのつもりでおられるのですが、我々から見ますと、後ろの方へ重心が寄っている。それを防ぐには、両ひざと踵でできる三角形を考えて、その三角形の真ん

中の所へ重心が行くように、体全体を前へ傾ける。前方へ寄りかかる。もたれかかるようにする。柳田先生が初めて岡田先生の所へ行かれたとき、前につんのめるほど引つ張られた。ということとは、非常に反り返った姿勢だったので重心を前へかける姿勢に直されたのであります。それだけで、三十分坐ったから全く天地が変わっていたというお話があります。これは特に注意していただきたいお話です。たいていの方はなかなか前へ倒れません。できる限り上体を前へ倒してください。少々倒れすぎても大丈夫です。後ろへ反っていますと必ず弊害が現れます。静坐をしていて、肩がこる、呼吸が苦しい、姿勢が窮屈である、難行苦行だと感じられる場合は原則として後ろへ反りすぎと思つていただいでよろしいのです。こうして、上体を前へ倒して、さらに鳩尾のところをちよつと段をつける程度に折るようになります。すなわち二重に上体を前に倒しますと鳩尾が動きやすくなるわけです。この鳩尾を動かして呼吸するということ、静坐の第一段階での生命線です。これができれば静坐の半分以上はマスターできたと言つてよろしいでしょう。」あとはどうかお帰りになつてから読んでください。何しろ、「継続は力なり」といわれます。基本に忠実に、少しづつでも毎日し続けることで、静坐が一生を貫く人生の基盤になつてくると思ひます。



了

閉会のご挨拶

（京都静坐会

まつした
ふみのぶ
松下 文宣）

今年は、コロナ禍の大変な中、お集まりいただきまして誠にありがとうございました。

お蔭をもちまして、伝統ある夏期実習会も無事盛会裏に実施することができました。

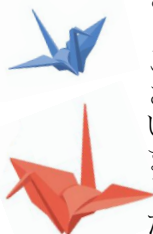
振り返りますと、毎年この時期になると母（松下豊子）から「夏期静坐実習会は、一年に一回静坐のネジのまき直しをするための日やから、一生懸命坐らんとあかんよ。」と毎年、毎年、繰り返し言われておりました。

もう一つ「この日に沢山の方が坐りに来られる日なので、できる限り（私は）お腹を見て差し上げないと、思っている。」と言っていましたので、私も（二人でも多くの静坐の友のお腹を見せていただく。）と思つて参坐させて頂きました。今年は、香川静坐会の川上先生に後押しされる形で皆様のお腹を見せていただく機会をいただき本当に幸せでした。

来年はコロナ禍の状況も治まりマスクのない実習会になりますよう祈念致しまして閉会のご挨拶とさせていただきます。本日は誠に苦勞様でした。ありがとうございました。

質疑応答

静坐会の当日、出された質問を何点かに絞り、質疑応答の形でまとめてみます。



Q 静坐中、雑念が湧いてきたらどうしたらいいのですか？

A 姿勢と呼吸に気をつけて、一息一息に集中して坐ることが大切だと思います。息を丹田に押し込めるつもりで、細く、長く息を吐きだすことに集中すべきです。

Q 鳩尾を落として呼吸することができるようになる前に腹に力を入れては、いけないのですか？

A 鳩尾を落とすことができていない状態で腹に力を入れると、力が胸や肩にも入って来て有害です。丹田に力を入れることを決して急いではいけません。鳩尾を落とした深い呼吸が出来るようになると、自然に下腹に力が入ってきます。

Q 静坐を継続するにはどうすればよいのですか？

A ①基本的には朝晩坐ることが、生活の中に溶け込んでいることが望ましい。ただ、静坐の本義は静坐ではありません。生活そのものが静坐でなければなりません。姿勢、呼吸に気をつけていれば形式を問わず、全て静坐です。歩くことも静坐。掃除も、お経を読むことも、ダンスも静坐です。寝ていても可能です。

形式にとらわれず、静坐の本義を掴んで欲しいと思います。

②また、静坐会に所属して、仲間と一緒に坐ることが大切です。静坐は一人ではできないものです。

③また、オンライン静坐の実践も有益だと思います。日時を決めて各地の坐友と一緒に坐るのも静坐継続の助けになると思います。

Q 日常生活に於いて「常に腰を立てる」ようになるには、どのように心掛けたいのですか？

A 何しろ、岡田先生が「如何なることがあっても腰を落としてはならない。」「腰を立てること。一番大切なことを忘れてはいかぬ。」「起きてから寝るまで隙があつてはならぬ。如何なる時もこの姿勢」と厳しくおっしゃいましたことが本当なんだと信じて、肝に銘じて、腰が落ちていたり、椅子にもたれていたりしたら、すぐに気づいて直すという繰り返しによって、次第にそうなってくると思います。岡田先生や小林信子先生が生涯をかけてご注意してくださいましたことを、信じて、肝に銘じて、進むことが最も大事なことです。



第九十回夏期静坐実習会参加者

(敬称略 順不同)

講師 竹本行雄 名倉 幹 中谷清和

司会 松下文宣 川上真市朗

受付 緒方順一 御厩恵利子 金岡信子

設営 川原 隆 宮谷啓法

折野晃久

参加者

神奈川県 池田 力

福井県 朝倉玲子

岐阜県 清水淳司

愛知県 河邊 和

森田泰子 村田恭子

柴田礼子 中村仁美 乃一由香里

伊藤英子 伊藤孝昌 長瀬正仁

石井直美 竹内 瞳 西沢利士子

鈴木裕子 西岡昌代 高木宣幸

藤原正治 井浦俊次

大野雄亮 秋月佐耶子

佐藤亮一 ジェシー 釋尼萌海

尾上勝彦 濱川由香 小林千春

池田久代 若林幹雄 佐藤真奈美

加本正則 中島寛明 中原美代子

福家康之 高橋宏季 宮崎友里

香川県

兵庫県

奈良県

大阪府