

静坐の友



季刊 63 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 〇七二―四四四―五九七五

携 帯 〇九〇―三六二九―二二五〇

まず、いつももたれずに

腰骨を立てましょう

ニューヨーク静坐会 名倉 幹

なくら みき

二〇一二年十一月にニューヨークに渡って以来、お陰様で十三年目に入りました。仏教なканずく親鸞聖人の御教えと岡田虎二郎先生の静坐法に一人でも出会ってほしいとの念願で生きておりますが、徐々にそのご縁が広がり、ヨーロッパ、南米にも静坐を真摯にしたいというお方が出てきて、大層喜んでおります。今回は、その報告の一端と、参加者の皆さまと共に学んでおりますことを記してみたく存じます。

まず、ニューヨークでは、ニューヨーク禅堂・正法寺という臨済宗系のお寺で月二回ほど日本式の静坐と椅子式静坐をしております。禅寺ですから坐禅をきちっとされている方は多くいらっしゃいますが、岡田先生が特に、「鳩尾を落として上半身の力を抜け」と強調されましたことを坐禅修行を懸命にされていた若き柳田誠二郎先生が心身ともに行き詰まってしまい、岡田先生に鳩尾をうんと落とされて開眼されたお話をよくご紹介い

二〇二四年二月三日

(於) ブラジルの寺院



二〇一八年十一月三十日

(於) ニュージャージー州公立学校



たします。いつも、禅堂の阿弥陀如来像の前で静坐していますが、鎌倉の大仏と同じく優れた仏像は、ちゃんと鳩尾が落ちていて非常に謙虚なバランスの取れた平和な坐相をしていらっしゃることを目で見て確認していただいております。

また、鳩尾のところを力を抜くというのは、ちやうど笑っている時は自然にそうなっていますよ、つまり笑っている時というのは普段の憂いを忘れている時で、その時は自然と鳩尾が落ちていきますよと、確認していただいております。つまり鳩尾を落とすということは余分な力が抜けることでありますね。

さらにここは禅寺でありますから、みなさま鈴木大拙先生を非常に尊敬されております。実は、鈴木先生が京都におられたときに、欧米から鈴木先生に禅の指導を受けに来られた多くの方々を、鈴木先生は、まず禅修行の前、あるいは修行中でもその方の心身の状態に応じて静坐をさせてほしいと小林信子先生の元に行かせました。これはあまり知られていないお話ですが、あの世界的な禅の大家である鈴木大拙先生が岡田先生の静坐法の特長をよくご存じであった大事なエピソードであります。坐禅も静坐も腰骨を立てることと呼吸法はほぼ同じと考えられますから、やはり鳩尾を落とすことの重要性を鈴木先生は見抜いておられたからこそ小林信子先生に静坐法を学ぶように指示されたのでありましょう。

「髪の毛一本の差が、地獄極楽の境目」との岡田先生のお言葉は、まさにこの事であると存じます。

さて、ニューヨークに出て、さらに大きなご縁を得ましたのは、ニューヨーク市立大学で静坐会が定着したことです。

二〇一六年頃にご縁を得て、爾来ほぼ毎週開催しております。(コロナ・パンデミックの時代は除いて)お昼休みの時間に誰でも参加できるように一時間いただいておりますが、学生さん、先生方、職員さんと様々な方がご参加されます。基本、椅子静坐ですが、興味を示される方には日本式の静坐もお見せします。ニューヨークならではのさまざまな人種、宗教(キリスト教、イスラム教、ユダヤ教、仏教、無宗教など)の方々が参加されますが、皆さんやはり何かストレスを抱えておられるのでしょうか。毎回、ただ「決してもたれずにしつかり腰骨を立てて、鳩尾を落として上半身の力を抜き、そして徐々に息を鼻の穴からゆっくりゆっくり吐き出しながら上腹部が自然に凹んでいき、そして、だんだん慣れてきたら、吐き出しながら下っ腹丹田に徐々に徐々に満身の力を入れていく。」ただ、それを繰り返して日常生活でやっていくばかりでありますと、基本を毎回お伝えいたします。そして、ただ、こういう風に静坐会の時間だけこうするのではなく、授業中もオフィスで仕事をしている時も電車の中でも、食事中でも、「決してもたれずに腰骨をし

やんと立てる」ことが、私ども人間にとつて極めて重大なことで、それはすなわち地球の引力に合致した、自然法則に素直に沿った姿勢を保つことで、それは肉体的な健康のみならず、私ども一人ひとりの人格・生命力・やる気・ガッツに影響しますということを毎回強調してお伝え申し上げます。

中には、熱心に毎回参坐される方がいらつしやり、そういう方はやはりおのずから姿勢も決まり、呼吸と共にお腹もよく動くようになります。こちらでも嬉しくなります。ある黒人の教授は、静坐はとてもいいと、自らが所属するキリスト教会や地区の教育委員会でも静坐会を開いてほしいとお申し出をいただき、実際にその教会や教育委員会、また公立高校で静坐会を開催いたしました。これは岡田先生の静坐法は特定の宗教に属するものではなく、あらゆる宗教の垣根を越えて、身と心を持った私ども一人ひとりの人間誰でもが取り組めることを実感していただいた証左であります。



そのようなことから、ニューヨーク大学やエール大学さらにシカゴ、ボストン、ボルチモア、ワシントンDC、カルフォルニア、ハワイにて静坐をお伝えする機会を得ました。

☆ ☆ ☆

アメリカ以外での大きな出会いは、まず、二〇一九年にイタリア・フィレンツェのユンドランさんから「岡田先生の静坐を指導してほしい」旨の連絡をいただき、ヨーロッパにそのような方がいるのかーととても驚きました。その真剣さに動かされ、二〇二〇年二月にフィレンツェまで飛び、三日に渡り一緒にみっちり静坐しました。その後、実際に静坐会を開催したい旨の連絡をいただいたので、二〇二二年十月にフィレンツェの街中の会議室を借りて三日間静坐会を開催しました。計十名弱のご参加でしたが、初めてヨーロッパで静坐会を開催できた喜びは大きく、これからもユンドランさんと開催していきたいと思っています。

そして、もう一つ特筆すべき大きな出会いは、二〇二二年末にイギリス・ケンブリッジのアンドリュウさんが初めて英語でのオンライン静坐に入ってくれました。聞くと、彼は、ケンブリッジ・ユニテリアン教会の牧師で、自由宗教の提唱者、今岡信一良先生を信奉されていらつしや、今岡先生が岡田先生の弟子として静坐を真摯にしておられたので、自分も同じように学びたいとのことでした。さらに彼は浄土真宗を真摯に学んでおられることも相俟つ

て、私は、その真剣さにうたれて二〇二三年五月と九月にイギリスに飛び、ケンブリッジ・ユニテリアン教会にて二回静坐会を開催しました。また、小林信子先生が書かれた「静坐はじめての方に」を彼と共に英訳を完成し発表いたしました。イギリスに本物の岡田先生静坐法に影響されて現在、フィリップ、スペインなどからも静坐を学びたいと連絡をいただき、英語による毎週のオンライン静坐にて共に坐っております。

☆ ☆ ☆

最後に南米での出会いを紹介しましょう。コロンビアにて浄土真宗の教えを真摯に求めているコロンビア人との縁がで、二〇一九年に二回、そして二〇二四年に現地に参りましたが、その機会にコロンビア国立大学などの大学で三回、ヨガの教室、地域の集まり、さらに曹洞宗の寺院で静坐会を開催しました。その後、オンラインで毎月つながって継続しております。

ブラジルでは二〇二三年京都の東本願寺前で開催した静坐会にブラジル人僧侶のヘナト・ランジンさんが参加され、自分もこれから真摯に学びたいとおっしゃいました。その真剣さにこれはブラジルまでいかねばならないと思い、二〇二四年一月にサンパウロに飛び、二か所の寺院で静坐会を開催しました。その後、ランジンさんのおられる寺院での静坐会とオンライン

ンで結んで毎月継続しております。

そのようなことで、徐々に静坐のご縁的世界的な広がりが出てきてとても喜んでおりますが、何しろ、朝起きてから寝るまで、常に腰骨を立ててもたれず、鳩尾を落として上半身の力を抜き、そして、息を鼻からゆっくり吐き出しながら、下っ腹・丹田に徐々に徐々に満身の力を入れていく、只、これだけを怠りなくしていくばかりですね。そうすると心の方は自然に落ち着いてくるのでありますから。

(了)

自然なからだ

自然なくらしを求めて

京都静坐会

おのの ゆうすけ
大野 雄亮



以前に、過去の生命合奏（静坐同人コラム）を読むことで、私は、そこから静坐のコツを得たり、当時の静坐人の方々の息吹を感じることが出来て、大いに励みになりました。松端先生がそのコーナーをまた復活させるというお考えに大いに賛同いたします。今しか経験できないこの転換期の時代における静坐の一実践者として、自らの取り組みの様子を書いてみたいと思います。名倉先生との出逢いにより静坐を始めて十年あまり経ちます。まとめて三十分は

なかなか日々の実践では難しいものの、立腰静坐を坐らない日はなく、また坐るときには必ず、それによる心身バランスの向上を実感しております。そして、五年ほどになる名倉先生のオンライン静坐(週二回)も、私も含め、参加している方々の大きなモチベーションになっているのを感じます。私は生業である気功の研究を通じて、人の気のバランスには「自然なからだ」と「自然な暮らし」の二つが必要不可欠だと結論しました。その自然なからだとして、静坐法にその全てが入っています。太極拳(自然に適った姿勢と動作)の、「虚領頂勁」(きよれいちょうけい うなじを伸ばすこと)「含胸拔背」(がんきようばつぱい 鳩尾を落とすこと)「気沈丹田」(きちんたんでん重心を下げ、丹田に気をこめること)の要領がそのまま静坐に入っています。そして、その自然なからだをサポートする枠組みとして私が参考になっているのが、岡田先生の「道を歩くことは静坐に効多し」と、松尾心空先生が推奨されている『歩行禅』春秋社(7千キロを徒歩巡礼)です。パーチャル過多な不自然な暮らしが日常に増えるにつれ、自然な体である静坐体とは必然的に距離が生まれます。どのようにその間をつなぐ梯子をかけられるかというのが、この数年の私の研究課題でした。静坐を取り入れていた一燈園の西田天香さんの本『懺悔の生活』に、静坐の足利浄円先生の話が出てきます。今の

私の実践の歩みが、それをなぞっているように思います。「静坐をして何をなされますか」(岡田先生)「静坐をして乞食(懺悔奉仕)をします」(足利先生)、「それが本当であります」(岡田先生)との問答があります。私なりに通訳してみますと、上虚下実(頭寒足熱)を実現し、人から頼まれた用事をありがたく引き受けて働く(端を楽にする働き)をする。そうすると、個(個人)と全体の調和が成るので、「道によって生かされますよ」(岡田先生)となるのだと理解しています。ありがとうございます。(了)

静坐と私

奈良市オンライン静坐会

佐藤 真奈美
さとう まなみ



私は、岡田式静坐法と出会わせていただいて、今年の五月で丸八年となります。今は、奈良市在住ですが、六年前まで愛知に住んでおりました。その時に気功の指導をしていただいていた大野雄亮先生により名倉先生をご紹介していただき、そのご縁から静坐を始めました。

始めたころは、先生にご指導を受けるものの、頭でその言葉の意味は理解できても実際に自分の身体をどう動かせばいいのかわからない状態でした。どちらかと言えば、運動することが苦手だった私は、それまで自分の身

体に意識を向ける機会が少なく、自分の身体がどう動くのか分かっていなかったのです。そんな状態ですから、三十分坐るなんてとてもない。「よく分からないなあ」「こんな動かし方でもいいのかなあ」と、疑問ばかりが頭の中で渦巻いて考えてばかりでした。

それでも続けてみようと思えたのは、ほんの少しの瞬間ではあるけれど、自分の呼吸に意識を向けることができると、自分が鎮まっていく感じがあり、それがとても心地よかつたからです。そして、名倉先生の信を持ったご指導、大野先生のサポート、同じ時期に静坐と一緒にスタートした仲間の励ましがあつたことも続けられる要因となりました。

「とにかく一日一回は坐ろう。五分だけでも十呼吸だけでも。」そう決めて、何度も起きてくる「今日はもう坐らなくてもいいか・・・。」という自分の心の声をおさえて坐ることを心掛けました。

また、夏期静坐実習会に参加することで、坐り続ける気持ちを保つことができました。初めて参加するときは、「しっかり坐れていない私が参加して大丈夫かしら・・・。」と気後れしていましたが毎回沢山の先生方からのご指導を受けることで、理解が深まり、身体の動きも少しずつ変えることができて、頭で考えずに身体を感じながら坐れることが多くなりました。長年続けられている先輩方と一緒に坐ることは一人で坐っていると長いと感じていた

三十分が短く感じられるようにもなり、少しづつ坐る時間を長くすることもできました。

今、奈良では毎月定例の静坐会は開催されていませんが、名倉先生がニューヨークから帰国された時に開催していただいています。

またそれ以外の時は、週二回、大野先生が主催して下さっているニューヨークの名倉先生とズームでつないでのオンライン静坐会に参加させていただいています。直接のご指導とオンラインでのご指導、両方あることで、より静坐の機会が増えありがたいです。

一昨年からは、朝五時からライングループ通話を使つての静坐もしています。通話といつても、音声もなく顔出しもなし。自分が坐り始めるタイミングで参加して、自分が終わった時に退出するだけのやり方です。それだけで、自分一人で坐っているのではなく、仲間と共に坐っている感覚になります。誰かが坐り始めたとかると、自分も坐ろうと思えて、毎朝坐ることができています。

そして、私が毎朝坐るようになったことで特に誘ったわけではなかったのに、夫も自然に共に毎日坐るようになりました。夫婦の朝の習慣となり、心落ち着けて一日のスタートができるようになってありがたく思っています。

私にとつての静坐の時間は、その日の自分と向き合う時間になっています。日々、心も身体も変化している自分、「今日の私はどんな感じだろうか？」と感じながら坐っています。それ

は、私が私自身に戻るマインドフルな大事な時間です。これからもコツコツと坐ることを積み重ねていきたいと思っています。
(了)



せいしやう 西湘静坐会について

あかの
岡野 幸生 さきあ

「静坐の友」誌編集、発行者の松端孝元先生より全国の静坐会の様子を毎号出してみる予定なので、まず、西湘静坐会についての発表とその後続けて来られた様子などを書いてほしい。又参坐しておられる方にどんな会なのかも感想を書いていただきたいとのご依頼がありましたので発表させていただきます。

私が静坐にご縁ができましたのは、大学三年生の頃です。小田原市に住んで寺子屋塾を開いておられた和田重成先生が出版なされた「葦かびの萌えいずるごとく」をお茶の水大学名誉教授の周郷博(すこうひろし)先生が朝日新聞紙上で「青少年のための必読書」であると絶賛されているのを知り、早速書店で買い求め拝読。大変感動いたしました。それで、ゼミ旅行で伊

豆へ行った帰り、皆と別れ、小田原駅でおりて和田重成先生のお宅をお訪ねし、はじめて人生に静坐というものがあることをお教えいただきました。先生が毎月お茶の水聖堂と小田原のご自宅で月二回法話をなさつておられたので拝聴させていただいておりました。その後、二十代半ばの頃、日経新聞で柳田誠二郎先生がご高齢(七十七歳でしたか)なのに、お元気で南米への経済使節団の団長としていらした旨の話が載っていたのを読みました。そこには元気の源は、東京大学在学中に静坐の創始者岡田虎二郎先生に静坐の御教えを受け、続けてこれらしたことによると書かれていました。丁度会社の前のビルの中に柳田先生が総裁をされていた海外協力基金がありましたので、そこへ柳田先生をお訪ねしたのが静坐を始めたご縁です。そこは、四、五人の参坐者で週一回の朝の会でした。その会で後に富山県の北陸電力(株)の社長、会長、相談役をなさった新木富士雄先生とお会いでき、今日まで別懇の関係でおります。新木先生は静坐会場を探して下さったりして下さいました。又、京橋に大きな文具店を開いておられた森市兵衛氏が柳田先生のつとめておられた日本航空(株)に仕事上出入りしていましたが後に、定例の会場となった新富区民会館を教えて下さいました。私は、毎土曜日の静坐会の予約をするため、目白の実家から早朝に申し込みに行き、後に受付のご家族一家の皆様と親しくなり優先して予約をして下さいまし

た。経済界の大御所であられた柳田先生が、テレビ、ラジオに出演なさり、私の親戚の出版社から静坐の本を三部出版して下さったりで静坐会への参加者が毎回七十名位に増えていきました。私は二十代の若造であとはみな中高年の方々が多く参加されておられました。私は静坐終了後、室内の掃除などしていました。私がそれを見ていた和田先生のご令弟が先生に「岡野さんを大事にしなくてはいいけませんよ」と進言なさったようで先生のお宅のお手伝いさんが「岡野さんは三人の息子さん以上の存在でした。」とおっしゃるほど御教えを受けてまいりました。先生は岡田先生の倍以上の百歳を超えるお歳まで長生きなさいました。先生は「私が亡くなったら、皆さんそれぞれの所で静坐を続けてほしい。」とおっしゃいました。私はその言葉どおり小田原で二カ所、秦野市の西公民館と併せて三カ所です。また、小田原市内のれんげ幼稚園では毎月曜日から一三五名の園児、先生方と静坐会を続けており、今年で三十三年目になります。静坐会では、静坐の後、太極拳や身体に良いツボを押したり、野口整体の愉気法をしたりしています。又、大人の会では、少し柔軟体操もやろうということで静坐の後、参加者が長年続けている身体に良いヨガや運動を井上先生、斎藤幸子さん等から教えていただいております。

(了)

秦野市西公民館

さいとう さちこ
齋藤 幸子

神奈川県秦野市の端に位置する秦野市にある西公民館で毎月第一日曜日の午前に坐っています。六、七名くらいが集まっています。



静坐の後、皆さん高齢のため少し体を動かそうとヨガや軽体操をやっています。その後、岡野先生から静坐のお話や読まれた本の紹介などして下さいます。参加者からは健康の話題が出たり、楽しく会話が続きます。

公民館の別の部屋からは少年たちの武道のかけ声や隣接する中学校からはブラスバンドの音が聞こえてきます。静坐の時間は、気を張ることなく、素直な自分になっているのが感じられる大切な時間です。

小学生の頃から父であった小松幸蔵に静坐は習っていましたが、あまり熱心ではなく、随分、父を落胆させたことだと思っています。今では、このような体験を与えられたことに感謝するとともに、そんな父にも感謝していますので、おそらく父も喜んでくれているものと思っています。残された人生、地にしっかりと足を付け歩んでいきたいと考えているところです。

(了)



秦野市静坐クラブ

やまもと よしこ
山本 能子

斎藤さんのお誘いで、月に一度の集いに参加するようになって、もう何年になるでしょうか。静坐が目指す境地に近づくのはなかなかですが、岡野先生のご指導のもと、穏やかな雰囲気の中で色々なお話をお聞きする楽しさ

に惹かれて、せつせと通っています。

何も考えずに坐るといふ日常では少ない体験は、この変化の大きい騒がしいほどの世の中では、自分を見つめ直すとても大切なひと時であると思います。又、年と共にいつい前かがみ、もたれかかりになりがちですが静坐で教わった「正しい姿勢」をふつと思ひ出し意識すること心身ともに「しゃきつとなる」ということが、この頃では特にありがたく思われます。長く続けている割にはいささか目標に程遠いですが、自分なりのレベルでのんびりと、これからの励んでいきたいと思っていますのでどうかよろしくお願いします。(了)



静坐を始めて

香川県観音寺市

宮崎 みやざき

友里 ゆり

川上先生のご指導されている地元香川県観音寺市で静坐を始めた宮崎と申します。

静坐を始めて三年になります。足の具合が悪いときは、無理をせず、椅子や静坐椅子を利用して行っています。

最近、お腹が柔らかく動くようになり、便通も快調で手も温かくなりました。ただ、お腹がゴロゴロと音がする時があり、静かなところ

では恥ずかしい時もあります。

又、大阪静坐会にも出向くことがあります。沢山の人の姿勢や呼吸を拝見し、時にはお互い実際に触れ合うことにより、独りよがりにも固まらず、様々な有り様が見られ、より柔軟性をもって向き合えています。何よりも長年静坐を続けられている方々からは一様にほっこりした安心感を頂いています。これが今まで静坐を続けられてきた原動力になっていると思います。これからも頑張っていこうと思っておりますのでよろしくお願いいたします。(了)



静坐を始めて思うこと

香川県坂出市

福家 ふけ
康之 やすゆき

学生時代に大阪大学教授の佐保田鶴治先生の『ヨーガ関連本を見て、静坐を知り、その後、社会人となってから、柳田誠二郎先生の「静坐のすすめ」を読み、改めて静坐に興味を持った次第です。それから川上先生の主宰する香川静坐会に参加させていただくようになり、「静坐のすすめ」を読み、改めて静坐に興味を持った次第です。それから川上先生の主宰する香

川静坐会に参加させていただくようになり五年になります。

体調、心境の変化はどうかと尋ねられるのですが、私としては非常にゆっくり変わってきたかなと思っています。

急にパツと変わることはない。常に死を思いながら生きています。死を恐れるというのは死を越えた何かがあるのかなと思います。

もし、無人島に何か一冊だけ本を持って行くな、佐保田先生の「ヨーガストラ」にします。この本は、横に小さな文字で解説があります。それが私の腹にストンと落ちてきて説得力があるのです。佐保田先生は「八八歳を生きる」という本を書き上げ、その本の出来具合を見てから、一週間で亡くなったと書かれています。只の学者ではない、それ以上の何かを訴えられているように思います。(了)





編集後記



ようやく春の陽気に包まれ、過ごしやすい日々を迎えることができ皆様には、それぞれの場所での静坐にお励みのことと推察申し上げます。今年は年の初めから各地で天災、人災に見舞われ大変な様相を呈しています。テレビでの報道からしか知るより手立てがありませんが、山火事の続発、又、何度も同じ過ちを繰り返す戦争など人類の無能ぶりにあきれるばかりです。

だからこそ我々の実践する静坐の重要性をいやが上にも考えざるを得ません。

先月号には、小林信子先生、肝いりの静坐誌創刊号をご紹介させていただきました。今月は、各地からたくさんの方の寄稿文を寄せていただきましたので紙面がいっぱいになりました。皆様のご協力に厚くお礼申し上げます。

特にニューヨークからは、名倉先生が世界各地での活動の実態を知らせて下さいました。一面に掲載通りでございますが、先生の活動範囲は、アメリカから南米にさらにヨーロッパ、東南アジアにまで広がっています。すごいことです。誰にでも真似できることではございません。先生のますますのご活躍をお祈りしております。

次号以降も引き続き皆様の貴重な経験談や平素取り組みられている催しなどお知らせください。ただ、あまり長い原稿や自分よがりの高

邁な理論展開などの原稿はご遠慮いただきましたと思います。

皆様に共通の行動や励ましにつながるものを期待しています。以前にも掲載させていただきましたが大切なことだと思われまうので再度掲載させていただきますが、第六十回目にあたる夏期静坐実習会での小松先生の次の記事です。小林信子先生の願と題する記事です。信子先生が小林参三郎先生亡き後を受け、何としてもこの静坐の道を絶やすことなく受け継いでいくという願（がん）を起こされその後第六十回の実習会開催にまでこぎつけた際のお話です。



六十回ということは皆様お気づきの事と思いますが、戦中、戦後という我が国にとって最も厳しい時代にも一回の休みもなくこの静坐実習会が続いてきたということでございます。これは信子先生が岡田虎二郎先生の残された静坐の道を正しく後世に伝えたいという並々ならぬ大きな願いというか願（がん）を起こされ昭和二年以来一貫して静坐に全生涯を捧げて来られたからだと思えます。（中省略）信子先生は静坐を習いたいと願う人は全て平等に、分け隔てなく親切に指導をなさいました。同時に静坐会場に静坐以外のものを持ち込むことを厳しくお止めになりました。古い話ですがこういうことがありました。静坐が終わった後の座談に移ったところで、一人の参加者が「私は静坐の前に西式健康法の体

操をすることになっています。」と話し出されました。そのとたん、信子先生は「止めてください。」とはっきりとした声で言われました。先生のお考えでは静坐会の席上で静坐以外の事が色々と飛び出してきては困ると思われたのだと思います。



というお話です。私たちは静坐の実践をしているのであつて、他の色々な健康法や修養法を実践しているわけではありませんので、個人にとつて良いことでも必ずしも万人にとつてよいかどうか分かりません。静坐の普及にとつてマイナスかも知れません。十分注意を払いいたいものだと思います。

令和七年度夏期静坐実習会のお知らせ

さて本年度の実習会は例年通り一泊二日で企画いたしました。

日程は八月二十三日（土）二十四日（日）の二日間を予定しております。詳細は次号でお知らせいたしますが、とりあえず、心づもりだけはしておいてください。

まだまだ色々な感染症の流行が心配されますので各自、マスク、手洗い、うがい、消毒などこまめに行い、体調管理には十分ご留意頂きますようお願い致します。そして、今年の静坐実習会でお会いできることを楽しみにしています。

（事務局 松端 孝元）