



特集

「マインドフルネス瞑想」って

ご存知ですか？

アメリカから日本へ

NHKのテレビ番組でも取り上げられた「マインドフルネス瞑想」、あなたも耳にしたことがあるかもしれません。

仏教の坐禅から生まれたというマインドフルネス瞑想。アメリカのIT企業が集まるシリコンバレーで発展しました。アップルの創業者スティーブ・ジョブズさんも信奉者の一人。グーグルをはじめ、フェイスブックやインテルなどの研修に取り入れられています。

最新の脳科学でも「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証され、小学校や病院でもいじめやうつ病の回復などに効果を上げています。

日本でも、テレビや雑誌で特集が組まれるなど、マインドフルネスはいま世界的に大きな注目を集めています。

マインドフルネスの効果

マインドフルネスとは、雑念を持たず「今ここ」に集中している心の状態をいいます。リラクセスしてストレスもなく、自分の力を最大限発揮できる状態。絶好調のスポーツ選手が「ゾーンに入った」と言いますが、そんな状態に近いといえます。ところが、私たちの脳は過去のことをよくよ後悔したり、未来の起きてもないことを心配したりします。「今ここ」からはどうにもならないことに思い悩んでいます。情報の洪水やさまざまなストレスにさ

No. 55
2018 Winter

山松寺
含臨南

らされ、脳は片時も休まる時がありません。

そんな脳の状態を変えるのがマインドフルネス瞑想です。・集中力が高まる ・ストレスが解消される ・創造力や直感力が高まる ・免疫力が上がる ・よく眠れるようになる、などの効果が挙げられています。

瞑想のやり方

まず椅子に座って姿勢を正します。骨盤を安定させ、背筋を伸ばします。体を前後左右にゆすつて姿勢を安定させます。肩の力を抜き、顔や手足の力も抜きます。目は軽く閉じるか、半眼にします。

次に呼吸に集中します。ゆっくりと呼吸し、呼吸だけに意識を持っていきます。呼吸に合わせて体が膨らんだり縮んだりすることに集中します。

何か考え事が浮かんできたら、「雑念」と心の中で言つて考え事を振り払い、呼吸に意識を戻します。

時間は数分程度からはじめて徐々に伸ばしていきます。

よみがえる「只管打坐」

こうしてみていくと、瞑想のやり方は坐禅そのものです。道元禪師が八〇〇年前に提唱した「只管打坐」——「ただひたすらに坐る」が二十世紀のアメリカでよみがえり、日本に逆輸入された、そうとしか思えません。

お釈迦様から始まり、達磨大師によって完成され、道元禪師によって日本にもたらされた坐禅は、ハイテク社会、ストレス社会のアメリカで見直されたようです。

マインドフルネス瞑想の経験者も、「心のバッテリーをチャージした気分になり、二か月を乗り切る自信が湧いてくる」「悩みや怒りが減り、よく眠れるようになった」といいます。「坐禅は修行ではない。安楽への入り口なのだ」という道元禪師の声が聞こえてきます。

皆さんも、二度臨南寺の「早朝坐禅会」を体験してみませんか？



新しい年に福を授かる

弁財天祈禱会にお参りください

まもなく新しい年が明けます。臨南寺では月十五日午前十時から本堂で弁財天祈禱会を修行いたします。

弁財天様は七福神の一人で、音楽の才能をつかさどり、雄弁と智慧を授け、芸能や学問で成功に導き、金運、財運をもたらすといわれます。

臨南寺の弁財天様は、かつて長居池の北之島にあった弁天堂を移したもので、古くから地域の守護神として信仰され、平成二十八年に圓通閣の入口の左側に再興いたしました。

弁財天祈禱会では、『大般若波羅蜜多經』六百巻を転読いたします。この經典は、唐時代の高僧・玄奘三蔵がインドから中国へ持ち帰ったもので、大きな靈力を持つと言われています。

新しい年が安らかで穏やかであ



りますよう、また世界から戦争や疫病などが少なくなりますよう、皆様とともに心を込めてお祈りいたしますよう。皆様の無病息災・家

門隆盛・家内安全を願って、お札、お守り、守護矢をお授けいたします。

法要の前には護国寺の会計報告、総代さんのご挨拶があり、法要の後には温かい甘酒も用意しております。皆様の厄を払い福を招く弁財天祈禱会に、ご家族、お友達を誘い合わせてお参りください。



皆様の無病息災・家内安全をご祈念いたします

寺景 臨南 百景



達磨大師

「七転び八起き」のことわざや「ダルマさん」の愛称で知られている達磨大師は、インドから中国に初めて禅の教えを伝えられた方で、禅宗の初祖と言われています。臨南寺では本堂のご本尊に向かつて左側にまつられ、正式には「震旦初祖円覚大師菩提達磨大和尚」とお呼びします。達磨大師は、お釈迦様から数えて二十八代目の祖師です。

禅は、お釈迦様から始まり、魔訶迦葉、阿難陀らを経て、達磨大師で確立されました。達磨大師はインドで生まれ、527年頃、中国・広州に渡り、都の南京で皇帝と問答を交わします。その後、武術で有名な嵩山少林寺に入り、裏山の洞窟の壁に

向かつて九年間坐禅を組んで悟りに達しました。面壁九年という故事も生まれました。あまり長い間坐禅していたために手足が萎えたという伝説もあります。臨南寺の達磨大師のお姿もそうですが、達磨大師が寒さよけに頭から「被衣」と呼ばれる布をかぶって坐禅している姿がもともとなっています。

あのダルマ人形は、群馬県高崎市近郊の少林山達磨寺が発祥の地とか。水戸光圀が帰依していた心越禅師が開いた寺で、禅師が書いた一筆書きの達磨像を、一七八三年頃九代目住職が木彫し、当時続いていた天変地異の邪気を祓う縁起物として農民たちに伝えたのが始まりと言われています。



ご本尊の隣に鎮座している達磨大師

「他を我が身とする心」で穏やかに

平成三十年も残すところわずかになりました。檀信徒の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

本年は大阪府北部地震や台風二十二号、二十四号と災害に見舞われました。また、私事ではございますが、母方の祖母が他界いたしました。目まぐるしい一年だったように思います。被災した皆様におかれましては心よりお見舞い申し上げます。

先般、秋季彼岸会にて皆様にご報告しましたとおり、当寺の墓苑も台風二十二号の強風により倒木等被害を受けました。今までに経験したことのない風の強さに恐怖を感じました。幸い人的被害はありませんでしたが、来年以降このような災害がないとは言いきれません。そこで、墓苑内の立ち木については、今回の経験を踏まえて順次剪定、整理していきたいと思っております。ご理解いただきますようしくお願いたします。

すでに、山門右手の墓地内の立ち木を伐採いたしました。昔から山や川、木々にいたるまで神様が宿ると言われてきました。八百万の神々が住む日本のとてもよい文化



臨南寺 住職
大澤正道

だと思いません。特に大木はご神木といわれ信仰の対象でした。木々を切らなければならぬことにとっても心を痛めております。

地球環境の変化により「平成は災害の時代」とテレビなどでも耳にします。また、海外では争いも沢山起っています。

禅の言葉に「自未得度先度他」という言葉があります。自らは未だ得ていなくても、まず先に他人に得させてあげる。自分を差し置いて他人を救うという行為は、とても難しく軽々と実践できることではありません。

しかし、「他を我が身とする心」その心は動物にも植物にも地球にも当てはめることができると思います。小さなことでも皆が他を思いやり、人間関係、国と国の関係、果ては地球環境に至るまで穏やかになることを願います。

臨南寺行持予定

一月

○ 弁財天祈禱会 (本堂)
一月十五日 午前十時～十時半

新年を迎えて最初の年頭法要です。新しい年がよい年になりますよう、皆様の厄を払い福を招く法要を修行します。温かい甘酒の振る舞いもございます。ご家族、お友達、誘い合わせてお参りください。

二月

○ 釈尊涅槃会 (本堂)
二月十五日

お釈迦様が入滅された二月十五日、涅槃に入られるお釈迦様のお姿を描いた涅槃図を飾り、供養と感謝の法要を行い、ご入滅をしのびます。



お気軽にご参加ください

早朝坐禅会

毎月第一土曜日(二月、八月は無し) 午前六時半～本堂にて

写経会

毎月二十日(八月は無し) 午前十時～午後三時
写経料・千円

*いずれも急ぎよ中止になる場合がありますので、前日に確認してください。

秋のマトリ合同法要

「一番の供養とはどんなことか。」

好天に恵まれた十二月十一日(日)。午後二時からがつしよ
う園マトリの合同法要が営まれました。

法話は山形県新庄市の福田院ご住職の長峰広道老師。
春に続いて、心がほっこりするお話でした。

「供養について、お釈迦様が三つに分けられています。二つ
目は『利の供養』。お供えする、お墓に参るなど形に表す
もの。二つ目は『敬の供養』。礼服を着るなど身支度を整
えること。三つ目は『行の供養』。日々の行いを正して仏様
に安心してもらおう。三つは関連しており、行の供養が一番
大事です。」

瀬戸内寂聴さんがおっしゃっています。『供養の形は色々
ありますが、一番の供養は亡くなられた方の生前を思い出
してあげること』と。そうだとすれば、生きているときに、
思い出してもらえるような生
き方をしないとダメですね。
また、残された者からすると、
仏様に安心していただけるよ
うに生きることが「一番の供養
になりますね」

法話を聞いたあとはマトリ
に移り、読経の中ご焼香して
いただきました。



身振り手振りを交えて法話される長峰老師

この道は、自転車もご利用ください

この歩道は、徒歩の方や車
椅子の方だけでなく、自転車の
方もご利用いただけます。

昨年、当寺院の境内地で数
件の人身事故が
発生しました。境
内では最徐行でお
願います。

改善される様子
が見られなければ、
車両の乗り入れを
禁止いたします。



なお、境内地内での事故等
につきましては、当寺では一切
の責任を負いません。



年末年始の墓参の ゴミはコンテナに

年末年始の墓参で出たゴミは、
コンテナに入れてください。
墓参でのゴミ以外は投棄し
ないでください。ご家庭で
出たゴミはご遠慮ください。
墓苑を美しく清潔に保って
いただきますようご協力を
お願いします。

編集後記

長峰老師は先祖についても触
れられました。「一番身近な先祖
は父と母です。5代さかのぼると
先祖は32人になり、10代さかのぼ
ると1024人にもなります」。今こう
して生かされている私の命が、た
くさんの命を受け継いでいること
に驚かされます。(M)

年末年始の臨南寺

- * 十二月三十一日～一月三日は、寺務所を閉めさせていただきます。
- * 三日の花の販売はございません。
- * 一月の早朝坐禅会はお休みさせていただきます。
- * 開門は午前五時、閉門は午後九時となっております。

「ほ～っと」55号

平成30年12月

編集・発行： 榎伽林「ほ～っと」
編集室

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32

TEL 06-6698-1001

FAX 06-6697-3330

Eメール：rinnanji@abeam.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.rinnanji.com