

金剛寶戒寺便

<https://www.houkaiji.jp>

令和二年十二月一日発行 第八十一号

檀信徒の皆さまこんにちは。気がつけば師走です。今年は花火大会などの各種イベントが軒並み中止となり、季節感の薄いままに年末を迎えています。当山も年納めの千巻心経は新型コロナウイルス拡大防止の為に中止と致しますが、除夜の鐘つきは行う予定にしております。新年が明るい年となりますように願いを込めて、どうぞお参りを下さい。

さて、その様な中ですが十一月八日には「お釈迦さまのことばと瞑想」と題して講習会を行いました。瞑想と類義語で座禅があります。また海外ではマインドフルネスと呼ばれ、GAFKなどのIT企業でも就業時間中に瞑想を取り入れている会社があるほどです。その言葉の意味合いに多少の違いはありますが、得られる効果効能は同じではないかと私は思っています。

瞑想をする事によりストレスや悩みの軽減、安眠や集中力の増加などの効果が認められています。また近年では「うつ」などの心因性疾患の予防にも大きな効果があることが科学的にも示されています。その反面、即効性の効果は分かりにくいかもしれない。ただ私は副作用が極めて少ないのが一番のメリットではないかと思っています。そうしたことから参加者には瞑想や座禅とは「心の断捨離」の

様なもので、心の雑念を捨て一点に集中する事によって得られる心地よさがあると説明を致しました。イメージ的には「無になる」と言う様な印象があるかもしれませんが、「ハッキリと目覚めていながら考え事を手放す」その先に「無となる瞬間がある」のではないかと思っています。

方法としては姿勢と呼吸と心を整えます。自律神経の中で意識的にコントロールできるのが呼吸です。姿勢と呼吸が整う事により、不思議と心が落ち着いていきます。心が散漫にならない方法として今回は呼吸を数える「数息観」を説明しました。「息」という漢字は自らの心と書きますが、心と呼吸には深いつながりが有ります。またその前段階として思考を整えるためにお釈迦さまの言葉を学びました。

お釈迦様は今から約二千五百年前に実在した人です。日本では縄文時代から弥生時代への変遷期にあたります。文献の様なもの残っていませんが口伝にて残ってきた言葉を今のわたしたちも知ることが出来ます。それが「お経」になっていきます。三十五才で悟りを開かれたお釈迦様は八十才で入滅されるまでの間、心血を注いで人々を言葉で諭してきました。その言葉とは長い時間を経ても全く錆びることがない真理の言葉です。今私たちは人類史上もつとも雑多な時代に生きていくかも知れませんが、真理の言葉は私たちの

心に警鐘とやすらぎを与えてくれますので、その一つを紹介致します。

「彼は我を罵った。彼は我を害した。彼は我に打ち勝った。彼は我から強奪した。」という思いをいだかない人には、ついに怨みがやむ。(中村元 著 真理のことば より)

私たちは憤りを感じた時に、相手に対して言動を改めさせたり謝罪を求めたりしがちです。しかし本当は相手を許すという行為は自分の心をゆるめるための行いだという様に私は理解をしています。許さないまでも、怨みを持ち続けて苦しいのは自分だという事をお釈迦様は諭されているのではないのでしょうか。この様な真理を学びながら、非日常的な瞑想という時間を皆様と共有したいと思っております。興味のある方は是非一度ご参加ください。(念のため事前のご確認をお願い致します)

日時 一月八日(金曜日) 十四時から
場所 金剛宝戒寺本堂に於いて
演題 「お釈迦さまの言葉と瞑想」

コロナに始まりコロナに追われ続けられている一年となりました。しかし震災の時と同様に日本人の素晴らしさを再確認しました。強制ではなく自主的に自粛が出来る国民は日本人だけではないでしょうか？同時に扇動されない個人の価値観の必要性も感じています。一年間お世話になりました。皆さまの健康とご多幸をお祈り申し上げます。

合掌