

刀-夕似な僧侶たち

49

苦あるいは生きづらさ、のその先へ

この泥が あればこそ咲け 蓮の花

仏教では、苦（泥）は智慧（蓮の花）を身につけるための大切な学びの場であるということが、様々な形で繰り返し語られてきた。しかし、苦が学びの場になるかどうかは、本人の心構えが大きく影響する。このことを認知神経科学の観点から考えるとともに、認知神経科学自体が瞑想の実践に貢献できる可能性について考えている研究者の藤野正寛さんに、特集記事を寄稿していただいた。

フリースタイルな僧侶たち Vol.49
2018年2月1日発行
編集発行人 若林唯人
発行所 フリースタイルな僧侶たち
〒600-8305
京都府京都市下京区東若松町795-2-C

編集長
若林唯人
編集
光澤裕顯
飯村絵理子
編集協力
久松彰彦

デザイン
柳本龍青 (NILOTPALA)
企画協力
竹林真悟
加賀俊裕
飯野顕志
福山智昭
財津宏幹

問い合わせ先
記事・広告・弊誌設置のお問い合わせ
フリースタイルな僧侶たち編集部
☎050-5583-4330
info@freesmonk.net
©本誌の無断複製・転載・引用を禁じます。

苦あるいは生きづらさ、のその先へ
藤野正寛



京都大学こころの未来研究センターの防音室にて

苦あるいは生きづらさ

仏教の開祖であるゴータマ・ブッダは、最初の法話で、四つの真理を説いたといわれている。それは、(一) 生きることそのものが苦である、(二) 苦には原因がある、(三) 苦の原因を取り除けば苦も取り除かれる、(四) 苦の原因を取り除く智慧がある、という四つである。最初の法話で説かれたということから、これら四つの真理が、仏教においてもとても重要であることが理解できる。しかし、いきなり生きることに苦であると言われると、多くの人は面食らってしまう。それは苦という言葉が、肉体的・精神的な苦痛を連想させるためであろう。しかし仏教では、苦という言葉は、肉体的・精神的な苦痛よりも広く、不満足を意味すると考えられている(注①)。我々は心地わるい体験をしているときは言うに及ばないが、心地よい体験、例えばおいしいものを食べているときですら、もっと食べたい、次はいつ食べられるだろうか、噛み続けていたら味がなくなってきたなというように満足しきることがなく、裏を返せば、不満足が生じ続けている。そして、そのような不満足が積み重ねが日々の違和感や生きづらさを膨らませていく。

このように考えると、生まれてから死ぬまでの間、不満足が絶え間なく続いているということ、すなわち生きることそのものが苦であるということが少しは理解できるのではないだろうか。

苦は、学びの場

ゴータマ・ブッダの説いた真理が、生きることに苦であるということのみであれば、仏教には救いがないと捉えられていたであろう。あるいはそもそも仏教そのものが誕生しなかったであろう。しかし、ゴータマ・ブッダは、それに続いて、苦には原因があり、その原因を取り除けば苦も取り除かれ、しかもその原因を取り除く智慧もあるということを示している。ここには、苦の原因という問題があり、その問題には解決方法がある、その解決方法を身につけることができるという学びのプロセスが潜んでいる。しかし、この学びのプロセスに入るためには、そもそも、苦と向き合うことを通じて自分が変わることができるという心構えが必要となる。

実際に、何かを学ぶ際に、本人の心構えが、学びのプロセスに入れるか入れないかに大きな影響を与えることを示した教育心理学の研究がある(注②)。一つ目

の研究では、質問紙を用いて、373名の中学生を、自分の能力は変化しないという固定的自己感を身につけているというグループと、自分の能力は変化するという成長的自己感を身につけているグループに分けて、二つのグループの二年間の数学の成績の推移が比較検討された。その結果、固定的自己感のグループの成績には変化がなかった一方で、成長的自己感のグループの成績が徐々に高まっていった。続いて行われた二つ目の研究では、固定的自己感を持つている91名の中学生を、介入を行わないグループと、調査期間のちょうど半分のタイミングで自己感を変容させる介入を行うグループに分けて、二つのグループの1・5年間の数学の成績の推移が比較検討された。介入では、人間は自分の能力を変えることができるということを神経可塑性の観点から科学的に説明する授業が複数回行われた。その結果、介入を行わない前半半分の期間では、どちらのグループの成績も徐々に低下していった。しかし、後半半分の期間では、介入を行わなかったグループの成績は継続して低下していったが、介入を行ったグループの成績は上昇に転じて高まっていった。このような研究から、自分の能力は変化するという心構えが数学の能力に影響を与えることが示された。

注① 魚川祐司, 仏教思想のゼロポイント「悟り」とは何か, 新潮社 2015. | 注② Blackwell LS, et al. Child Dev 2007;78:246-263. [PMID:17328703]

それでは、なぜこのような影響が生じたのだろうか。それを明らかにするために、固定的自己感を身につけている大学生のグループと成長的自己感を身につけている大学生のグループを対象として、認知課題中にエラーをしたときの脳活動を比較検討する研究が行われた(注③)。

その結果、固定的自己感を身につけている大学生のグループでは、エラーをしたときに、脳活動の変化が認められなかった。一方で、成長的自己感を身につけている大学生のグループでは、エラーをしたときに、それに関わる脳活動が高まることも、エラー直後の課題成績も高まることが示された。これらの結果は、自分の能力は向上するという心構えを身につけている人々は、失敗や問題に直面した際に、それに気づいて注意を向けることで学びのプロセスに入ることができ、それによって成長することを示している。

それでは、なぜ、自分の能力は変化するという心構えを身につけている人々は、失敗や問題に直面した際に、それに注意を向けるのだろうか。ここで、中学時代に数学の宿題をしていたときのことを思い出してみたい。おそらく、何度も、解けない問題に直面したことがあったはずである。そのとき、皆さんはどうした

だろうか。固定的自己感を身につけている人々は、解けない問題に直面したときに、そこに注意を向けず、次の問題へと進んでしまう。そうするといつまでたっても問題の解き方がわからないままとなる。しかし、成長的自己感を身につけている人々は、解けない問題に直面したときに、そこに注意を向け、その問題に取り組み始める。なぜなら、解けない問題は自分が成長するためのまたとない機会であり、一度その問題を解ける方法を見つけられることができれば、次から同様の問題に直面した際に、簡単に解けるようになることも、より難しい問題と向き合える力も身につけていくことを知っているためである。生きていく上で直面する苦も同様であると考えられる。苦は自分が成長するためのまたとない機会である。苦に直面した際に、苦の原因に気づくための智慧を身につけることができれば、次から同様の苦は生じなくなるし、さらに大きな苦とも向き合えるようになる。このように考えると、数学の問題と同様に、苦の問題に関しても、学びのプロセスに入るためには、自分を変化するという心構えを身につけることが重要であることがわかる。しかし、本当に我々

は変化することができるのだろうか。

大人の脳も変化する

20世紀後半まで、大人の脳は変化する性質を失い固定化されると考えられていた。大人の脳は、千数百万個の神経細胞から構成されており、それぞれの神経細胞が密接につながりあって、複雑なネットワークを形成している。この神経細胞は、他の細胞と異なり、細胞分裂をしないという性質を持っている。また、脳の機能はそれぞれ特定の領域に固定されていると考えられていた。そのため、複雑なコンピュータの配線を一本変えるだけでもコンピュータが機能しなくなるのと同様の発想で、脳の配線も容易に変更されることはないと考えられていたのである。しかし、20世紀後半に、MRI(注④)やPET(注⑤)などの、ヒトの脳の構造や機能を可視化できる技術や装置が開発され、新たな研究が進むにつれて、大人になっても脳は変化する性質を維持するという考え方が広がってきた。さらに、そういう脳の变化のためには、継続的な訓練が必要なことやそういう経験に注意を向けることが重要であることもわかってきた。

ロンドンのタクシードライバーの海馬の大きさを調べて、神経可塑性には継続的な訓練が必要であることを示した研究

がある(注⑥)。ロンドンのタクシードライバーになるためには、ロンドンの地理に関するあらゆる知識を問われる超難関試験に合格しなければならぬが、その知識を身につけるためには三年程度の時間が必要だといわれている。実験では、タクシードライバーを目指して試験に合格したグループと試験に合格しなかったグループ、さらにはそもそもタクシードライバーを目指しておらず試験を受けていないグループの、受験時とその三年後の、全脳の各脳領域の大きさが調べられた。その結果、受験時には、三つのグループの間でどの脳領域にも大きさの違いはなかった。しかし、三年後には、試験に合格してタクシードライバーを続けていたグループのみ、場所の記憶に関わる海馬が大きくなっていった。つまり、この結果は、三年かけて身につけた場所に関する知識だけでは、脳の大きさを変化させることはできなかったが、三年かけて身につけた場所に関する経験は、脳の大きさを変化させることができたことを示している。

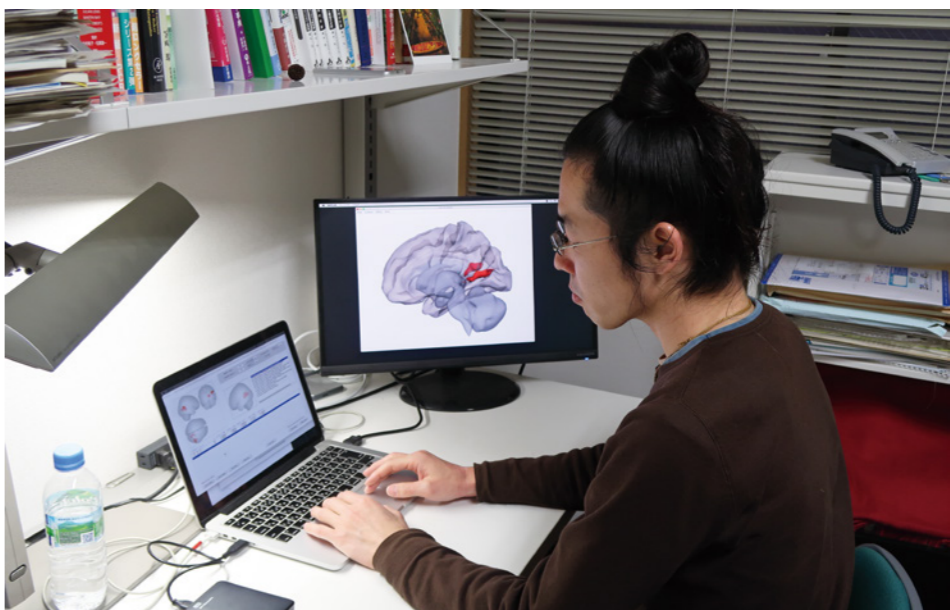
また、サル⑦の聴覚野の範囲を調べて、神経可塑性には、経験だけでなく、経験に注意を向けることも重要であることを示した研究がある(注⑦)。この研究では、七匹のサルに、六週間にわたって、一日

100分間、刺激提示装置で指に触覚刺激を与え、同時に、ヘッドフォンで音刺激を聞かせた。そのうち二匹のサルには触覚刺激の変化に反応した場合に報酬を与え、残りの五匹のサルには音刺激の変化に反応した場合に報酬を与えた。どちらのサルも二種類の物理的刺激は全く同じで、注意を向ける対象だけが異なっていた。その結果、六週間の前後で、触覚刺激の変化に注意を向けていたサルでは聴覚野の領域に変化はなかったが、聴覚刺激の変化に注意を向けていたサルでは聴覚野の領域が拡大した。この結果は、同じことを経験していても、その経験に注意を向けなければ、脳が変化しにくいことを端的に示している。

このように、継続的な訓練や、そういう経験に注意を向けることで、大人の脳も変化するということが、様々な研究によって科学的に示されている。このことを心にとどめ、自分を変化するという心構えを身につけることで、数学の問題のみならず、苦という人生の問題に直面した際にも、学びのプロセスに入っていく可能性が開かれていくのである。

一つずつ、積み重ねる

人生には、辛みによって生じる苦から、



注③ Moser JS, et al. Psychol Sci 2011;22:1484-1489. [PMID:22042726] | 注④ Magnetic Resonance Imaging:磁気共鳴画像 | 注⑤ Positron Emission Tomography:陽電子放射断層撮影 | 注⑥ Woollett K, et al. Curr Biol 2011;21:2109-2114. [PMID:22169537] | 注⑦ Recanzone GH, et al. J Neurosci 1993;13:87-103. [PMID:8423485]



藤野正寛 (ふじの・まさひろ)

1978年大阪府生まれ奈良育ち。神戸大学経営学部卒業後、医療機器メーカーで7年間勤務。10日間の瞑想リトリートの参加をきっかけに、「働いている場合ではない」と気づき退社。現在は、京都大学大学院教育学研究科博士課程に所属するとともに、日本学術振興会特別研究員として、瞑想の脳研究を進めている。

抜き差しならない人間関係や死によって生じる苦まで、様々な苦がある。中には避けることのできる苦もあるかもしれない。しかし、全ての人々の人生の最後にはどうしても避けることのできない、最難関の死が待ち構えている。四つの真理に従えば、死から生じる苦の原因もいつかは取り除くことができるのかもしれない。しかし、自分を変化するという心構えを身につけることができたからといって、そのような苦ともすぐに向き合えるようになる訳ではない。方程式や微積分の難問が解けないのと同じように、様々な苦の原因を取り除く智慧を身につけていないのに人生の難問である死から生じる苦の原因を取り除くことなどできない。

そのような、自分が身につけている智慧では太刀打ちできないような苦が生じたときにさえも、歯を食いしばって向き合い、その原因を取り除く新たな智慧を身につけようとするのは、学びではなくただの苦行となってしまう。そのようなときにはいったん苦から逃げ出すことも大切である。そして、まずは、自分が身につけている智慧で向き合うことができるような小さな苦と向き合って、その原因を取り除く智慧を身につけていくこ

とから始めるのである。そういった智慧を積み重ねていくことで、いつかは、抜き差しならない人間関係や死から生じる苦の原因を取り除く智慧までをも身につけることができるようになるのである。

感謝のちから

それでは、自分が身につけている智慧では、向き合うことが難しそうな苦に出会ったときは、逃げ出すことしかできないのだろうか。そのような場合に、もし、その苦の状況を作り出した相手や対象に感謝の気持ちを向けることができれば、その苦も学びの場になる可能性がある。以前、泊まりがけの瞑想リトリートでの参加者と先生の興味深いやり取りについて聞いたことがある。それは、参加者が先生に、「ドミトリの隣のベッドで寝ている他の参加者のいびきがうるさくて、いらいらして眠れない」というクレームを伝えにいったときのやりとりである。参加者としては、別の部屋に移動したかったようであるが、先生は、「次にいびきが聞こえてきたら、まずはいびきをかいている人に感謝をして、それからしばらく瞑想をしてみてください」と答えたそうである。いびきをかいている人の周りには、何人かの参加者がいたそうで

苦を避けずに、 苦と向き合い、 苦は「学びの場」と 捉えてみる

ある。中には、いびきにいらいらしている人もいれば、いらいらしていない人もいたことだろう。そうだとすると、いらいらの根本的な原因は、いびきをかいている人にあるのではなく、いらいらしている人の中にあると考えられる。原因が自分の中にあることがわかれば、あとは自分の問題となる。その問題に注意を向けて、瞑想によって苦の原因を取り除くための智慧を身につけることができれば、苦を取り除くことができる。そうすれば、次から同じような状況に直面してもいらいらが生じなくなる。だから、まずはその苦の原因に気づかせてくれたいびきをかいている人に感謝をして、その感謝の気持ちとともにしばらく瞑想をしましよという答えになったのである。

現代の「法話」としての科学

仏教には、聞・思・修、すなわち、人から聞いて得られた智慧、自分の頭で考えて得られた智慧、自分で修行することを通じて得られた智慧という三つの智慧がある。この中でも、三つ目の智慧が、苦を取り除くために必要不可欠であるといわれている。例えば、どんなにわかりやすいマラソン健康法の解説書があったとしても、それを読んだり、それを基に知的な理解をしたりしただけでは、本人が健康になることはない。その解説書に従って、実際に継続的に走ることで本人は健康になるのである。

かつて、今よりも宗教が信じられていた時代には、経典や法話を用いて得られた一つ目や二つ目の智慧が、自分で修行をして三つ目の智慧を身につけようとするための動機づけとして有効に機能していた。それでは、科学が信じられるようになった現代ではどうだろうか。21世紀に入ってからは、神経可塑性の研究だけでなく、瞑想の脳研究が飛躍的に進み、瞑想が身心の健康に効果を及ぼすメカニズムや、瞑想それ自体のメカニズムも解明され始めている(注⑤)。これらの知見は、現代における一つ目や二つ目の智慧と同じような機能があると考えられる。

なぜなら、これらの知見も、継続的な訓練をするための動機づけや、さらには、現代に生きる人々の心構えを変えるきっかけになることができるからである。しかし、科学が信じられるようになった現代においても、継続的な訓練を通じて三つ目の智慧を身につけることの重要性は変わらない。そのような方法として、仏教では、禅や瞑想が勧められてきた。しかし、一口に禅や瞑想といっても、様々な方法がある。興味がある人は、いくつかの方法を実際に試しながら、自分に合いそうな方法を選んでみてほしい。その方法を、日々心をこめて楽しみながら続けることができ、それによって、日常生活の中で苦が少しずつ減っていくことが実感できるようであれば、それは自分に合った方法だといえる。そして、どんなに小さな苦であっても、それが減っていくことを実感できれば、それは、学びのプロセスに入っていくためのとても大切な一歩となる。

一人でも多くの人々が、特に今まさに違和感や生きづらさを感じている人々や困難な状況から抜け出せずに苦しんでいる人々が、このとても大切な一歩を踏み出し、智慧を身につけながら、一つずつ苦を取り除き、穏やかな気持ちになれることを心から願っている。

注⑤ 藤野正寛. あるがままに観る人々の系譜. 裏輪頭量 (監修). マインドフルネス (別冊サンガジャパン3). サンガ 2016.



竹林真悟

1972年北海道生まれ。浄土真宗本願寺派僧侶。満誓寺副住職。お檀家参りをしつつ、西本願寺の境内ガイド「お西さんを知ろう」に従事。これまで100カ寺以上に参拝。趣味はガンダム。

お寺でよくみかけるけれど なんだろ“アレ” Vol.3

文・イラスト／竹林真悟

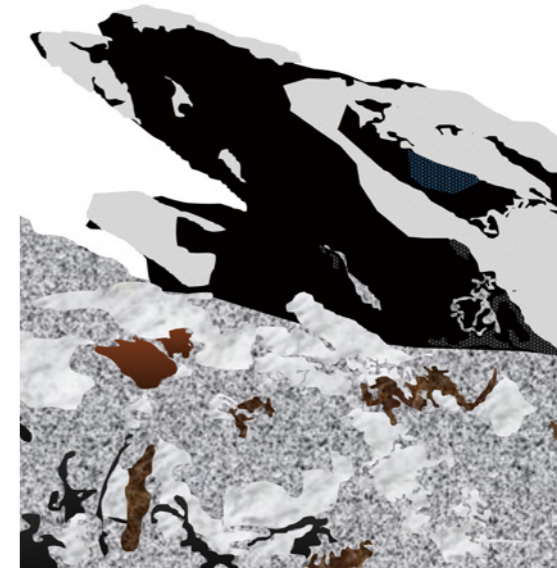
お寺と「山」の意味深な関係

日本には、「聖山」「霊山」と呼ばれる山が、そこかしこにある。山岳信仰を除く仏教の宗派で有名なところでは、高野山などの山だろうか。私が高校生とき、修学旅行で京都と奈良に行った。超有名人の墓参りをしたいという理由だけで、自由行動の際に唯一訪れた場所は、坂本龍馬のお墓だった。お墓の近くには、鷲峰山・高台寺（豊臣秀吉の正室ねねのお寺）や、新選組から分かれた御陵衛士が駐屯した叢林山・月真院（高台寺塔頭）、通称、八坂の

塔と呼ばれる五重塔（霊山・法観禅寺）などがあるが、歴史にも仏教にもそれほど興味があった高2の私は、完全にスルーした。

四條の円山公園から南、音羽山・清水寺に至るまでのこの一帯は、京都府の観光地「霊山」と呼ばれている。しかし、お墓があるから霊の山というのではない。

平安時代初期に天台宗を開かれた伝教大師最澄が、お経に出てくる山にあやかっつて、京都東山のこの地に建立したお寺に霊山寺と名づけた。お寺は後に時宗に改宗し、霊鷲



インドのビハール州にある霊鷲山。聖なる鷲が生息していることから、この名がつけられたとも。2500年前、薩のラージギルに住むマガダ国王のビンビサーラが釈尊の説法を聞くため作った石畳の道が今も残る。

山・正法寺と改まったと伝わるが、霊山というこの地名はこの寺号と山号が由来らしい。釈尊が好んで滞在された場所のひとつに、山頂付近に鷲のくちばしのような岩があることから、ギツジャクータ（ハゲワシ頭の山）音訳・耆闍崛山（意訳・霊鷲山）と呼ばれた山がある。それが「霊山」という地名のもともとの由来だ。耆闍崛山（霊鷲山）という山の名前は、日本でも超有名な『妙法蓮華経』や『大般若波羅蜜多経』、『仏説無量寿経』というお経に、釈尊によって説かれた場所として出てくる。日本の僧侶界において、そこはまさに甲子園や東京ビッグサイト以上のあこがれの聖地なのだ。

ところで、山号と寺号は、おかみさん拭き掃除とか、お肉屋さんソーセージとか、単に「さん」と「じ」がつけばいいってもんじゃない。お寺の山号には、多くの僧侶が修行する山という条件があるようだ。吉祥山・永平寺、身延山・久遠寺……。かなりしっくりくる。

それじゃあ、僧侶が修行する場所でもなく、さらに街の中にあるお寺には山号がない

ってこと？ という疑問が起こってくる。実際は、あるお寺も中国・唐の時代に禅が盛んになった頃から山号が用いられるようになり、日本では、その禅宗が伝わった鎌倉時代以降に、山号のなかった平地のお寺にも用いられるようになったらしい。

そこで、街中にお寺がある知り合いの浄土真宗の僧侶に山号の有無を尋ねてみた。すると「平安時代末期に、西行法師がこの地にあった草庵で一夜を過ごされ、泊まられたその庵に名前がないのを知って、旅のすみかの庵（旅舎）と名づけたから、山号は『旅舎山』というんです」なんて説明をされた。西行法師が来たかどうかは、たぶんもうわからない。けれど、由緒はかっこいいと思った。きっと、説明しきれないところもお寺や仏教の奥深さのひとつなのだろう。

昨今、朱印だけ集めて本堂にお参りすらない人が多いと聞く。本堂・ご本尊にお参りして、宗派や由緒とあわせて山号も気にしてみてもいい。山号から見えてくる世界もあるのだから。



加賀俊裕

1986年大阪市生まれ。真言宗僧侶。三津寺副住職。日々の喧騒から離れる「絵写経の会」や月釜（お茶会）は若い人にも好評。趣味はカメラ。

イベントレポート 「修行体験ブッダニア」

文／加賀俊裕



17年11月、大阪マラソンのランナーたちが走るすぐ側で、「修行体験ブッダニア」という仏教イベントを開催した。フリースタイルな僧侶たちと朝日新聞社のダブル主催で行われたこのイベントは、人間の感覚や意識をつかさどる六根（眼・耳・鼻・舌・身・意）がテーマで、参加者にはそれぞれの感覚器官に応じた修行を体験していただいた。

一番人気は「眼」のミニミ仏さがしツアー。普段なかなか見ることができない仏さまを拝観できたり、会場周辺の地名の由来を学んだり、僧侶だけが知っている隠れスポットを訪れたり。日本の歴史とともに歩んできた仏教。それをたどることで当時の日本人の宗教観が見え、仏教が日常の中に溶け込んでいることを体感していただけたらう。



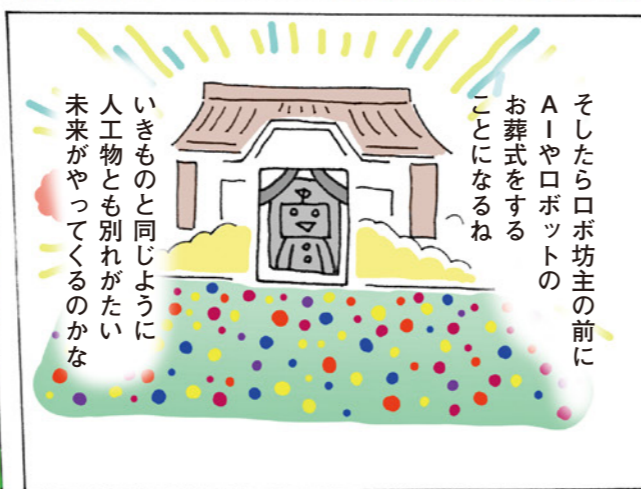
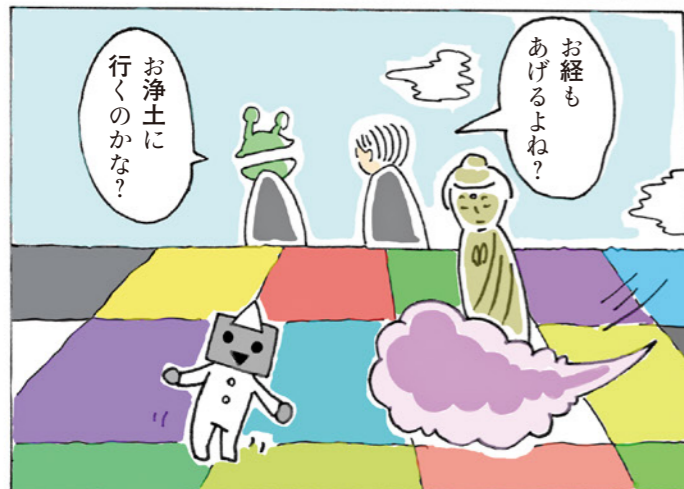
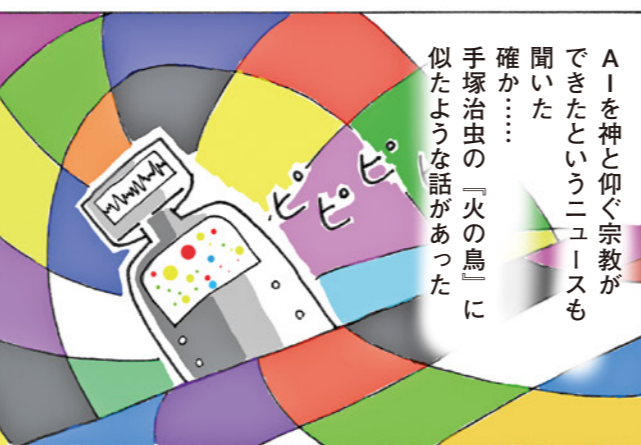
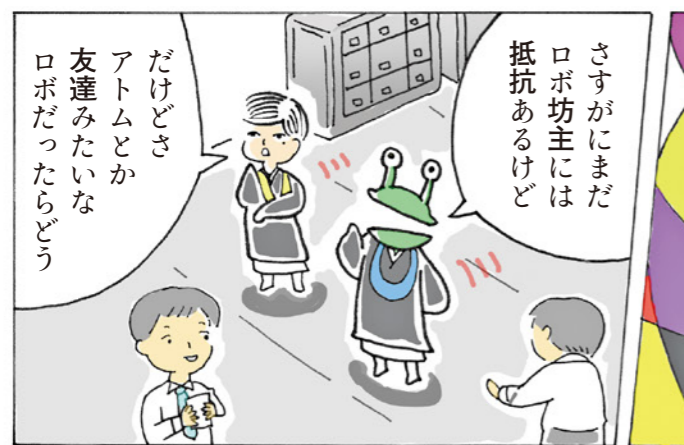
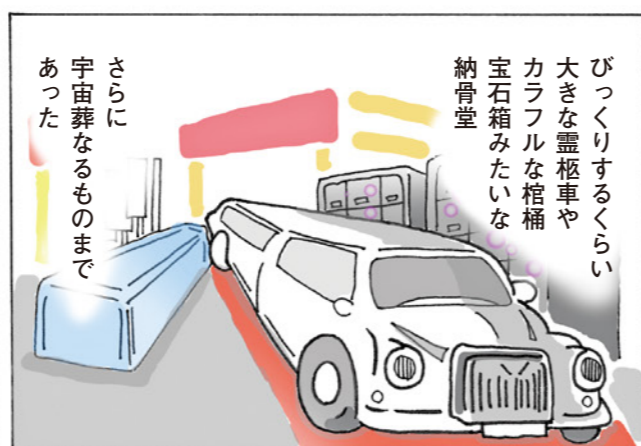
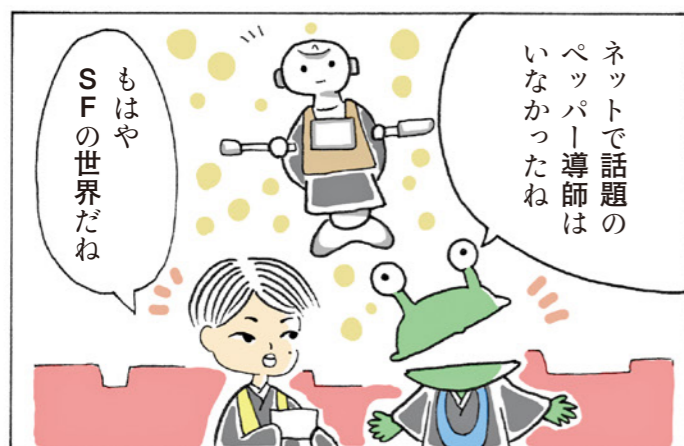
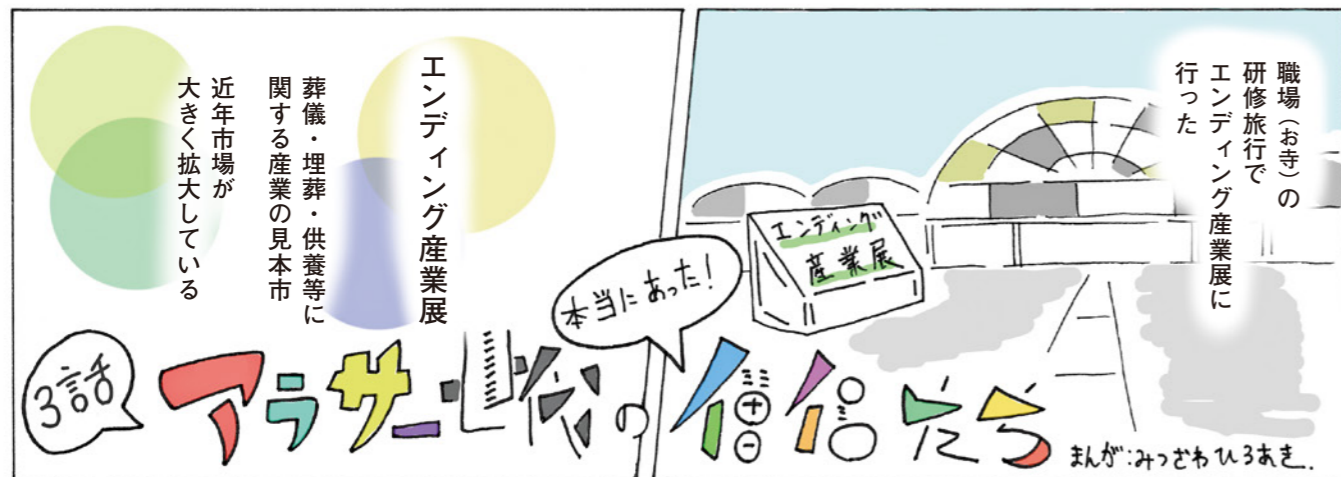
修行体験ブッダニア

開催日：2017.11.26
会場：七宝山大福院 三津寺
参加者数：約200人

主催：
フリースタイルな僧侶たち、朝日新聞社

イベントでは、僧侶と参加者による法会（お勤め）も行った。宗派の違い、性別の違い、年齢の違い、生活する場所の違い……。この世のすべてには「違い」が存在する。100%同じ人などないから、お釈迦さまはその人にあつたアプローチで説法を変えて、私たちが悟りの世界に導こうとしてくださったのだらう。みんな同じ、ではなく、みんな違う。がスタートでも目指すところは同じ。安らかな世界。そんなことを感じていただけるお勤めだったのではないだろうか。

遠い世界のこのように感じるけど、日常とは切っても切り離せない「修行」。次回ブッダニアでも体験を通じて、修行とは何かを問いかけてます。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。



つづく

これから開催される フリスタ主催のイベント

EVENT info.

分かち合いで生まれる 豊かな時間

アラサー僧侶とゆるーく話す会

3月4日(日) 京都・三哲山 龍岸寺
4月30日(月) 大阪・七宝山大福院 三津寺



開催時間: 14:30~17:00
参加費: 1000円(フリスタサポーター 800円)
定員: 各回10名
住所: 龍岸寺=京都府京都市下京区八条坊門町 564
三津寺=大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-12

(申) <http://www.freemonk.net/events>
(問) info@freemonk.net

アラサーのお坊さん数名とゆるーくお話をする会です。話のテーマは、あなたの話したいこと。普段の生活の中でモヤモヤしていることや、とにかく誰かに聞いてほしいことなど、何でも構いません。単純にお坊さんと話してみたいという方や、お坊さんの生態や仏教の考え方に興味のある方、ただただまったりと時間を過ごしたい方も歓迎です。お茶とお菓子をいただきながら、お坊さんと一緒に考えてみませんか？

仏教版讃美歌を 唄って学んでみよう!

ハナ唄になるまでが理想の^{しょうみょう}聲明講座

3月11日(日)
大阪・七宝山大福院 三津寺



開催時間: 15:00~17:30
参加費: 1,000円(フリスタサポーター 800円)
定員: 20名
住所: 大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-12
講師: 竹林真悟(浄土真宗本願寺派僧侶)

※筆記用具をご持参ください

(申) <http://www.freemonk.net/events>
(問) info@freemonk.net

私たちの身の回りにはあふれる音楽のルーツは、宗教音楽にあるといわれています。西洋音楽なら讃美歌、日本では能や狂言、念仏踊りや聲明(唄うお経)がルーツだそう。本講座は、1200年前に日本に伝来した聲明が、あなたのハナからメロディにのって出てくるまでが理想の超ビギナー向け講座です。みなでお勤めをする、浄土真宗ならではのお経を唱えます。お寺で声を出すことに興味がある方はお気軽にお立ち寄りください。

フリースタイルな僧侶たちを
応援して下さるサポーターを募集しています。

スクーターで通り過ぎる姿か、お葬式やご法事。僧侶を見かける機会はそれぐらいだし、有名な寺院以外のお寺はなんか入りにくい。僧侶として、この現況を申し訳ないと思うし、もったいないこととも思います。

「人生は苦なり」と説く仏教。ネガティブなようだけど、深い悩みの最中にあるときには、その通りだと身に沁みます。

なぜ私たちの苦しみは起こるのか。自分も他人も合わせになるために、いかに生きればよいのか。

2500年にわたり伝わってきた仏教のポテンシャルは確かだ、今を生きる支えになると私たちは信じています。

仏教を身近に、日常に。そして、あなたの生きる力に。この願いをベースに僧侶と一般のスタッフがチームになって、

仏教の本質は変えずに現代に翻訳し、型にとらわれずに仏教を発信する活動。それがフリースタイルな僧侶たちです。

フリーマガジンの発行とイベントの実施の二つを軸に活動しており、敷居は低く、中身は深く、軽やかに仏教と出会えるように、

安らぎや気づきが得られるように、持てる力を尽くしてまいります。

私たちの取り組みに共感し、応援して下さるサポーターを募集しています。志を同じくする僧侶はもちろん、仏教に真摯に向き合ってください。ボランティアスタッフもお待ちしております。仏教が生きる安らかな社会をご一緒につくっていきましょう。

* 弊誌設置にご協力いただける箇所も募集しております

■ サポーター特典

- 弊誌を毎月お送りいたします。(年間4回予定)
- 主催イベントにおいて、優待いたします。
- 法人サポーターの方は、誌面にお名前を掲載いたします。

ご支援くださる方は、下記サイトのフォームにご記入・お申し込みください。
担当者より、振込先などについて折り返しご連絡差し上げます。
<http://www.freemonk.net/contact/support>

■ 会費振込先

三井住友銀行 園田支店(422) 普通 5092943
フリースタイルな僧侶たち 代表 若林唯人

〔協賛年会費〕 個人5,000円 法人30,000円

お振り込みの際、あらかじめ下記のいずれかにご連絡ください。
tel. 050-5583-4330 info@freemonk.net

From the Editor

編集後記

今号の特集記事を寄稿して下さった藤野正寛さん。写真の撮影に伺った際に、改めて、その意外な経歴についてお話をお聞きした。医療機器メーカーという「健康」に関わる会社に勤められていた藤野さんは、そこで働く自分自身が「健康だったら」と思いながら、そうはなれていない現実があったという。「不健康」とは言わないまでも、日々ストレスがたまっていることを実感していた。そんなときに10日間コースの瞑想に参加し、「それが良かった」、「ストレスを取り除けることを実感したんですよ」——ところが、その感想を同僚や友人、家族に伝えると、随分と「怪しまれた」とのこと。

近年は、Googleをはじめ世界の名だたる企業が、「リーダーシップや集中力を高める効果もある」とのことから、「マインドフルネス」という瞑想法を社内研修にも取り入れるなど、瞑想・マインドフルネスは社会的に注目を集めてきている。

このマインドフルネスという言葉が日本で定着し始めたのは2014~15年。藤野さんが瞑想のコースに参加したのは2010年のこと。当時は、瞑想に対する世の中の偏見が、まだまだ強かったという。

「向き・不向きもあるので、すべての人が瞑想をする必要はないと思うし、押しつけるつもりもないんですけど、中には瞑想をして楽になる人はいるはずで、そういう人が偏見のために瞑想にアクセスできないのはもったいない。今の人は科学を信頼しているし、科学的に説明できたらと思ったんですね。科学は日々仮説が覆される世界とはいえ、科学で提示すれば、そんなに悪いものではないんだと思って、始めてもらえるかもしれない。それで、働いている場合じゃないなと思って、大学に入り直しました」

それにしても、仕事を辞め、大学に入り直したこと、さらに研究が続けられているのは、すごいことだなと思う。「自分自身が楽になるからという思いも、もちろんある」とのことだが、特集記事の最後の段落に書かれていた通り、藤野さんの利他の心が藤野さん自身を後押ししてきたのだろう。

末筆ながら、改めて、藤野さんをはじめ、今号の発行のためにご尽力くださったすべての方に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

フリースタイルな僧侶たち代表 若林唯人

研究室にころよく招いてくださった藤野さん。謙虚な物腰の中からあたたかな風格がにじみ出る。

49

築90年の京町家で本格タイ料理

佛沙羅館

京・下京区木屋町通松原上ル美濃屋町173-1
電話 (075) 361-4535 <https://r.gnavi.co.jp/k024400/>

お念珠取り揃えております
祇園ギャラリー源右衛門

京・東山区祇園町南側555
アパホテル京都祇園1F 電話 (075) 533-6088

フリースタイルな僧侶たちに 掲載する広告を募集しております

媒体情報_ A4判変形16頁、フルカラー、季刊
発行部数_ 14,000部(2018年2月現在)
設置箇所_ 寺院、大学、書店、店舗など

お問い合わせ先
info@freemonk.net

協賛法人サポーターリスト

浄土宗……安心院(八幡市)／安楽寺(南丹市)／延命寺(堺市堺区)／吉祥寺(萩市)／九品寺(京都市南区)／教安寺(福津市)／慶應院(伊勢市)／光照院(台東区)／金剛寺(京都市東山区)／西明寺(尼崎市)／西楽寺(京都市伏見区)／西林寺(大阪府泉南郡)／浄栄寺(東近江市)／正覚寺(青森市)／正善寺(伊丹市)／勝楽寺(町田市)／真光寺(今治市)／新善光寺(札幌市中央区)／崇福寺(甲賀市)／善願寺(甲賀市)／善道寺(札幌市豊平区)／臺鏡寺(牧方市)／檀王法林寺(京都市左京区)／潮音寺(東京都大島町)／長壽院(台東区)／梅窓院(港区)／法岸寺(静岡市清水区)／寶松院(港区)／法善寺(大阪市中央区)／妙慶院(広島市中区)／無量光寺(鳥取市)／湯川寺(函館市)／龍岸寺(京都市下京区)

浄土宗西山禅林寺派……光明院・田中医院(京都市中京区)／宝泉寺(津島市)

浄土真宗本願寺派……光栄寺(井原市)／光照寺(大阪市東淀川区)／光徳寺(みやま市)／光明寺(奈良県吉野郡)／西教寺(生駒市)／西方寺(大和郡山市)／西法寺(北九州市)／浄元寺(尼崎市)／正源寺(大津市)／正宣寺(大阪府北區)／浄満寺(大阪府西成区)／信覚寺(福岡県朝倉郡)／崇興寺(福山市)／養法寺(金沢市)

真宗大谷派……覚法寺(福岡県八女郡)／称讃寺(新潟県長岡市)／正蓮寺(伊豆の国市)／超覚寺(広島市中区)／宝皇寺(西館市)

浄土真宗東本願寺派……縁泉寺(台東区)

天台宗……圓融寺(目黒区)／大圓寺(目黒区)／本覺寺(横浜市鶴見区)

高野山真言宗……弘法寺(和泉市)／菓師院(岸和田市)

真言宗豊山派……寶積寺(松山市)

真言宗御室派……三津寺(大阪市中央区)

臨済宗妙心寺派……円光寺(台東区)／宜雲寺(江東区)／勝林寺(豊島区)／陽岳寺(江東区)／龍雲寺(世田谷区)

臨済宗建長寺派……帰一寺(静岡県賀茂郡)／東光禪寺(横浜市金沢区)

曹洞宗……四天王寺(津市)／瑞生寺(浜松市中区)／南詢寺(守口市)／鳳仙寺(宮城県亶理郡)

日蓮宗……池上實相寺(大田区)／法華寺(亀岡市)／妙海寺(勝浦市)／妙見寺(橋本市)

時宗……正法寺(京都市東山区)

本誌発行にあたり、ご支援いただいた皆さまに厚く御礼を申し上げます

単立……五百羅漢寺(目黒区)／瑞聖寺(港区)／法然院(京都市左京区)

企業・団体・店舗……一般社団法人日本石材産業協会(千代田区)／逸藤新兵衛商店(京都市下京区)／学校法人鎌西学園(熊本市中央区)／株式会社アールアンドダブリュー(京都市中京区)／株式会社アンカレッジ(港区)／株式会社カウントワン(京都市中京区)／株式会社社美仏像(京都市北区)／株式会社葦壽堂(神戸市)／株式会社作島(京都市下京区)／株式会社Flucle(大阪府都島区)／京都坊主BAR(京都市中京区)／京念珠ゼイヤ(京都市下京区)／茶坊えにし(台東区)／寺院コム(京都市左京区)／翠光堂飯急浜路駅前店(大阪府東淀川区)／大正大学(豊島区)／豊田愛山堂(京都市東山区)／浜屋株式会社(姫路市)／坊主BAR線(岐阜市)

* 敬称略・五十音順

COMIC info.



© Roku Kobayashi / Seikaisha

ぶっカフェ! (1)

小林ロク

星海社COMICS 定価640円+税

ISBN978-4-06-510403-3

何をやってもダメダメな女子大生ルリがたどり着いたのは、
イケメン坊主たちが働く“寺カフェ”だった!!
真面目すぎる店長の隆光(りゅうこう・臨済宗僧侶)
チャラ男の彩蓮(さいれん・浄土真宗僧侶)
ミステリアスな春海(しゅんかい・真言宗僧侶)
悟れそうで悟れない、煩惱系ほっこり仏教コメディ!!

Twitter 配信 4コママンガ

『ツイ4』(@twi_yon) にて毎日連載中!!

<http://sai-zen-sen.jp/comics/twi4/buddhacafe/>



心といのちの電話相談室

☎ 03-3436-6823

相談受付 毎週月曜日・金曜日 10:00～16:00 (祝日、盆、年末年始は休業いたします)

あなたを支えたいと
願う人がいます。
つらいお気持ち
おはなしてください。

「心といのちの電話相談室」の特徴

研修を受けたお坊さん、
お寺の奥さんがお話を伺います

多彩なご相談に対応します

周囲の方もご相談ください

「心といのちの電話相談室」の約束

秘密は必ず守ります

勧誘はしません

無料でお受けします

「心といのちの電話相談室」事務局

〒105-0011 東京都港区芝公園4-7-4 公益財団法人 浄土宗ともいき財団 内
TEL.03-3436-3353 FAX.03-5472-4878 ホームページ <http://tomoiki.jp/>

詳しくは

心といのちの電話相談室

検索