



- 会長／矢島 進
- 副会長／山岸邦太郎・北澤洋之介
- 幹事／林 尚孝
- R 情報(会報)委員長／佐伯克己

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-1・Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939
URL: okayarc.org・Email: okayarc@bz04.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2802 回例会 2017 年（平成 29 年）07 月 18 日(火)

点 鐘：矢島 進

司 会：宮坂晃介

§ 早朝例会 § 照光寺 AM6:30

会長挨拶

おはようございます。
皆さんには早朝よりお集まりいただき誠にありがとうございます。
また、宮坂ご住職はじめ照光寺の皆様にはお世話になり、誠にありがとうございました。



このところ猛暑が続いており体調も崩しがちですが、先ほどは非日常に触れさせて頂き、心身共にリフレッシュできたと思います。

今朝の早朝例会は、仏教の瞑想ではなく、何時どこでも取り入れられるマインドフルネスについて法話を頂きました。ご住職の宗教にこだわらない広い視野に立つての法話には、とらわれない心も合わせて学ばせて頂きました。

皆様には今朝の学びを日常に取り入れ、ストレス解消に役立てて頂ければと思います。

幹事報告

- ・次週 25 日(火)の例会は休会ですのでお間違いのないようお願いいたします。
- ・次回の例会は 8 月 1 日(火)です。クラブフォーラムですが「4 つのテスト」の歌の練習を行いますので、よろしくようお願いいたします。





卓話「マインドフルネスの効用と実践」 宮坂宥洪 会員

NHKの「サイエンス・ゼロ」というTV番組で2016年8月21日に放送された「新・瞑想法で脳を改善」というテーマの番組を録画したまま見ることもなかったのですが、先週ふと思い立ってその録画を再生してみました。この「新・瞑想法」というのは、今現在、世界的に密かなブームになっている「マインドフルネス」という、一つの瞑想法にほかなりません。

これを皆様に紹介したいと思います。

この方法を開発し普及したのは、1980年代、マサチューセッツ大学教授のジョン・カバット・ジンという人です。

この方法は、いかなる宗教性も排除した科学的なアプローチだとされ、今や世界のトップ企業をはじめとするビジネスの分野でも、また医療の分野などでも取り入れられている画期的なものであるとされています。

しかし、このマインドフルネスという言葉は、仏教の聖典語であるパーリ語の「サティ」(=サンスクリット語のスムリティ)の訳語だとも言われています。

ですから、仏教に精通した人なら誰でも知っている、ある意味できわめて初歩的な瞑想法なのです。そこから、仏教的な合掌とか礼拝といった儀礼的なものを排除して組み立てた心の訓練法です。いや、これは訓練と呼ぶほどのものでもなく、いわゆる修行ですらなく、単なる「気づき」なのです。今まで気づけなかった自分自身に対して意識的に気づく、ということです。

この「今の瞬間」の現実気づき、この現実をあるがままに知覚し、それに対する雑念や感情にとらわれないでいる心の持ち方。それがマインドフルネスです。日本語訳が「気づき」です。

私たちの普段の思いわずらい、不安とか期待、後悔、あるいは恨みや嫉妬、等々は、ほとんどすべて過去か未来に関することです。そして、その対象は、すべて外部にあります。

今現在、この瞬間の、自分自身の内部に起こっていることはなんですか。端的に、息をしていること、これがすべてです。息をする、すなわち、生きています。まず、そこに注意を向けます。深く呼吸をするような「努力」は必要ありません。姿勢も関係ありません。

今現在、この瞬間に、なにを感じるか。音やにおいや、皮膚の感覚や、体のどこか痛いところ、座るなり立ってみて、体のどこかで感じるところを、意識してみてください。

今、思い浮かぶことは、すべて雑念です。例えば、昼飯は何にしようか。午後、誰かと商談をしなければならない。昨日、だれかと言い争いをした。こうした雑念を消し去る必要はありません。ああ、これは雑念、これも雑念、とただ気づき、意識するだけのことです。

いったい、ただそう「気づく」ことにどれほどの「効用」があるのか、不思議に思われるでしょうが、NHKの放送によると、たとえば医療の現場で、これをわずか数分、数日実践するだけでも、なんと脳細胞や遺伝子レベルでさえ変化が起きて、たとえば鬱病や認知症の予防となり、ストレスに起因するほとんど総ての疾患に対して有効、すなわち病気になりにくい体になることが、科学的な数値上明らかになっています。

わたくし的には、古代の仏教の知恵にはあなどりがたいものがある、と言いたいところです。