



# 寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL. 29 (令和3年6月発行)

こんにちは。新型コロナウイルスのワクチン打ったよ、という人が少一しずつ身近になってきました。日常生活が送れているようで、やはりそうではない、そんな毎日のような気がします。知らず知らずのうちに余計な力が入っているかもしれません。少しでも心と体が健やかな日々を送れますように！

## 「いつもご機嫌でいたいけど、そんなの無理…」 そう思ったときに思い出したい、やじるべえ

最近、坐禅とか、マインドフルネスとか、そんなことをつらつらと書いていましたが、そこにもつながる、面白い本に出会ってしまいました～！！



### 「禅の源流をたずねて (天台小止観講話)」 松居桃楼著

私、「天台小止観」という存在すら知らなかったのですが、これは6世紀ごろ（ちょうど日本に仏教が伝来した頃！）、中国の天台大師がお話されたものをお弟子さんがまとめたもののようです。

で、この中身というのが、坐禅のやり方を教えた本の中で一番古く、詳しく書かれたものと言われています。まさに禅の源流～！！元祖坐禅本！！

この本の中で松居さんは天台小止観の序文の一部をこう訳しています↓

❦「感情を波だたせないこと」と、「思考力を正しく働かせること」は、いつでも、どこでも、なにものにも、ニコニコできる第一歩。理想的な人間になる最短距離。人類平和の帰着点。人生最高の幸福をつかむ根本原理。あだおろそかにすべきでない。❦、と。

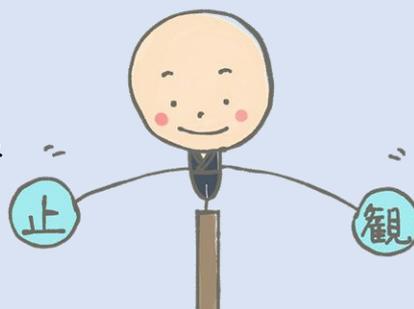
「感情を波だたせないこと」が止。「思考力を正しく働かせること」が観。これはどっちも大事で、どっちなひとつだけではだめ。両方をうまーく操作して、バランスが取れている状態へ！それがいつもニコニコ♪いつもご機嫌♪

いつもニコニコなんて、無理だよ…、と思うけど、「その練習を今までやってこなかっただけ、習慣をつけていないだけ。」と松居さんは私たちの背中をそっと押してくれます。

呼吸と観察。止と観。傾きながら、落っこちながら、繰り返し繰り返し練習していく、その日々そのものがニコニコとともにありますように^^ やじるべえを心の中に♪

感情を波だたせない練習。  
メインは呼吸。

できるだけゆっくりしてみよう。興奮が静まるよ。



思考力を正しく働かせる練習。  
メインは観察。

五感から入ってくるものを観察。自分の心も観察。心の観察、って難しいけど、「自分はいまどんな表情をしているかな」と表情に注目してみよう。

- ・スキ・キライをつけない練習
- ・ほほえみの練習