

【DRニュース・023】：ポケモンGOヒットの裏に“禅・ZEN”の精神・禅の心とは

2016年09月12日発信

6月の初旬にUSマーケットで公開されると、瞬く間にメガ・ヒットとなったポケモンGO。

・・・そして、2カ月でピークを迎えたポケモンGO。(ゲームの好きな人は、新規の機能で高みへ)

2016/07/22；シリコンバレーでも「ポケモンGO」が人気沸騰、大人が昼間から街をソロソロの記事

・・・そんな中で、ポケモンGOのヒットの裏に“禅”の精神??に、興味を惹かれ、調べてみた。

記事を読んで見ると、“禅”の精神に繋がる文面が曖昧で～ピンとこない。

・・・始めは気楽な内容の資料に留めようと思ったが～**だんだんと深まりにはまった。**

一口に禅の世界と言っても、表現が難しい。そもそも“禅”とは、ひたすら動かず静かに座っている

・・・**座禅のイメージ**が強い。皆さんも、**雑念を忘れ**、**「瞑想」**をして**“禅”の心**を感じ取ってください。

1. ポケモンGOのヒットの裏に“禅”の精神

始めに、ジョン・ハンケ氏の日本での基調講演ビデオを聴かないと、“禅”の精神が伝わってこない。

(1) 個性的なエンジニアたちを率いるため、“禅”の考えを取り入れている

ポケモンGOを、任天堂などと共同開発するのが米ナイアンティック社だ。
ナイアンティックのCEO（最高経営責任者）であるジョン・ハンケ氏は
グーグルに在籍中、「グーグルマップ」や「グーグルアース」など、地図
サービスの責任者を務めていた人物である。



(グーグルが取り入れた「マインドフルネス：瞑想」という集中力UP & 心のケア方法がある)

・・・ハンケ氏の**リーダーシップ論・チームマネジメント方針が“禅”の考えを取り入れている。**

(起業したハンケ氏は、能力が高いものの、クセのあるエンジニア集団を統率することに悩んでいた。そんな中、バスケットでマイケル・ジョウダンなどのスタープレイヤーを抱えるも優勝ができないチームを指導したコーチの指導方針に感化する。「禅の瞑想」をジョウダンなどのスタープレイヤーに実践させ、自分たちに足りないものを会得させた)

(2) 自分たちがどのように世界に貢献できるか、**具体的な社会的使命を掲げるようにしている**

「世界中の人々が、屋外に出て、いろいろな人と出会い、新たな発見をして世界の美しさに気付く。
こうした**体験をできるように**テクノロジーを駆使して手助けする」という**社会的使命を掲げている。**

シリコンバレーでは一般に、エンジニアの離職率が高いのですが、社会的使命を掲げることで、優秀な人材のモチベーションを高め、離職を防いでいます。

・・・その結果、イノベーションを続けることを可能にしています。

ポケモン GO がヒットした背景には、高いスキルを持つエンジニアが離職せずに所属しており、そのエンジニア集団をまとめ上げる高い社会的使命があったということだ。

・・・世界をより良くしたいという思い～これこそが大ヒットの隠れた要因ではないだろうか？

(3) 「原点は昆虫採集」にある・・・現実世界の体験を重視する

ジョン・ハンケが、家の中でゲームばかりしている息子さんを、屋外に出すために開発したゲームでした。外出して現実世界を歩き回らなければ先に進めることができない、というゲームなのです。

こうした経緯があるので、我々は今でも「より多くの人が出外してつながり、新しい発見をし、世界の美しさに気付いて、より良くしていく」という理念に基づいて、提供し続けています。

つまり、仮想では無く、家の外に出て昆虫を捕まえ、友だちに見せ、育てるという体験ですね。

・・・現実世界の体験を重視するという意味～“禅”の特徴は実践・体験であります。

(4) 「前例のない効果」がある・・・うつ病や不安神経症を改善する

精神医学の専門家がうつ病などメンタルヘルスの不調の改善に効果があると指摘しています。

ゲームプレイのために外に出て歩き、人々とやり取りすることが心身ともにいい影響を与えているとのこと～確かに家を出て軽い運動をしたり他人と会ったりする動機づけにはなる～決してメンタルヘルスの専門家の代わりにはならないが、歩き回れば、体重も減り、健康な体づくりが出来る。

・・・カラダにいいことは心にも良い。運動すればするほど症状が軽くなり、効果が高い。

上記内容では、“禅”に繋がるものは、具体的に伝わらない・・・少し禅の原点を探求して見よう。

2. **禅 (ZEN) とは**

中国で確立した禅は、自己を見つめるという現実的な実践によって、

・・・インドにはじまった解脱をめざす仏教の一大転換をはかった一経過があります。

(二十一世紀を迎えグローバル化が進む中で、現代人はさまざまなかたちの自己疎外を起こしているのではないかと、本当の自分に出会うこと、真の自分を発見することを、禅では「見性」という。本来の自分を取り戻すために、仏教、なかんずく禅への期待が高まっているような気配が、世界各地で明らかになりつつあります)

(題名；21世紀仏教への旅-中国編 - 五木寛之 著書から)

(1) 自分らしい“禅”に出会える旅

(臨済宗大本山妙心寺・春光院：川上全龍副住職)

大事なのは、『今を生きる』ということです

そのためにも『伝統』の意味を理解し、それを現在の生活に合うかたちで活かしていくことが大切。

座禅といえば『心を無にする』というイメージがありますが、それは頭にある考えを無理矢理にでも押し出して『何も考えていない状態』にする、ということではありません。

無心というのは本来、ものごと^{しゅうちやく}に執着せず、あるがままを受け入れ流していく状態を指します。
 いわば執着^{しゅうちやく}という名の色眼鏡^{いろめがね}を外し、世界^{へんけん}を偏見^{へんけん}なく眺めて、これまで見えなかったものを見る。
 ・・・・それによって『今』を本当に生きられるようになる。そんな状態をいうんです。

(2) そもそも「禅」とは

ひたすら動かず静かに座っているイメージが強い…仏教の修行法の一つ。瞑想^{めいそう}、または座禅^{ざぜん}のこと。

古くからインドで行われる修行方法で、
精神を一つの対象に集中し、その真の姿を知ろうとする。

禅では、頭で何かを考えたりするのは、
雑念であって、断ち切るべきものとされます。
 禅は「論理的に考えてわかったつもりになる」ことを
徹底的^{てっていてき}に排除^{はいじょ}しようとするものです。



茶道、書道、剣道、弓道など「道」と名のつくものには、禅の影響を強く受けています。

これらに共通しているのは、謙虚^{けんきょ}に自分を抑えて^{おさえて}、ひとつのことに専念して、一事を極めて、高い境地^{きょうち}に達する、ということを良しとしている点です。

ただ座って、静かに自分と向き合うと、多忙な人や成長、効率を追いかけてきた人に限って、無の大切さに気づけたといえます。

坐禅を通して、無になる方法を体得することで、すぐに集中する状態に入りやすくなります。

坐禅をする時に大切なのが、呼吸を整え、数えることなんです。

呼吸を数えることだけに集中して、アタマの中を 100%、その事だけで埋めてあげるわけです。

この方法を覚えると、仕事の時も目の前の仕事に 100%の意識を注げるようになるのです。

(3) 「瞑想」にふけるシリコンバレー

グーグルやフェイスブックがいま瞑想に夢中だ。

彼らにとって、瞑想は生産性を上げるツールであり、悟りはオープンソースでシェア可能なコードにほかならない。



瞑想は脳を鍛えるんだ～呼吸に意識をもっていきましょう。

吸って…吐いて…そしてその間にも集中して～グーグルの「自己探索」と題された瞑想の講座は、社内カリキュラムの一環で、感情のコントロール方法を教え、仕事に役立てようというものだ。

「頭を空っぽに」と教師が参加者に合図する。次は、失敗と成功についての瞑想だ。

彼らにとって瞑想は、諸行無常を感じる機会ではなく、あくまで自己を磨き生産性を高めるためのツールなのだ。

3. なぜ、禅に惹かれるのか

(臨済宗妙心寺派大澤山・野沢龍雲寺：細川晋輔住職)

今、ブレイクスルー【①②③等】を求めて、“禅”に傾倒する人が増えています。

(①行き詰まりの状態を打開する。②科学技術などが飛躍的に進歩する。③難関や障害を突破する)

Appleの創業者であり、伝説となったスティーブ・ジョブズもその一人です。

あのiPhoneのデザインにも、「シンプルと集中」という禅の教えが盛り込まれているといわれます。

元々、人間は鏡のようにとてもキレイな心を生まれながらに持っています。ただ、年を重ねて、学校に行ったり会社に行き、色々な人との接点が増えることで人間関係に悩んだりすると、重りのようなモノを背負ってしまいます・・・・“禅”は、この重りを振り払うためのものと考えてください。

ストレスや悩みといったマイナス面だけでなく、「仕事が上手くいった」、「恋人ができた」といった、いわゆるポジティブなことも置き去ります。失敗も引きずらないし、成功も引きずらない。失敗も成功も全て、血となり肉となり、自分のためになっているという考えです。

・・・・そのために自分と向き合う時間を自らでつくる、それがいわゆる“坐禅”です。

如水・・・水の如く自在に生きられれば、きっと苦しみは少ない。

そういう、いわば“潔さ”に惹かれて、多くの人が禅に興味を持ち始めているのかもしれないですね。きっと今の時代、多くの人がシンプルになれずに、苦しんでいるのだと思います。よく私は心の状態を、「水」と「氷」に例えるんです。悩んでいる自分が「氷」、悟った状態の本当の自分が「水」。

・・・・氷をとかして、水の如く自在に生きる、それが禅の、坐禅が果たす役割だと考えます。

4. 欧米人が禅のとりこになる理由

● 既成の価値観からの離脱

(ヒッピーと呼ばれる若者たちの訴えが、禅に注目した)

欧米では 1960 年代から 70 年代にかけて、「Zen」への関心が急速に高まった。発端は、当時のベトナム戦争への反対運動の高まりによって米国に登場した、ヒッピーと呼ばれる若者たちだ。

・・・若者たちは物質万能主義に疑念を抱き、精神世界に関心を向けた。

● 禅に興味を持つきっかけは

(人生の悩みを解消したい～それらの解決策が、禅の中にある)

禅に興味を持つきっかけは、人によってさまざま。武道や俳句などの日本文化への興味から入っていく人もいれば、メディテーション（瞑想）することによって人生の悩みを解消したいという人もいます・・・ただ、多くの人に共通しているのは、社会に対して、あるいは個人の生き方について何らかの問題意識を持っていることでしょう。それらの解決策が、禅の中にあると感じるのです。

● 禅は「Do it yourself の道」

(自分自身で自分を救う道。誰でもできる。自分でできる)

では彼らがもともと信仰していた宗教、たとえばキリスト教と禅の違いとは何だろう。

自分で解決できない問題がある場合、**キリスト教では基本的にとにかく『神を信じなさい』と説く。**

・・・救済されるか否かは、神様への信心次第。現代科学の感覚からすると、**非合理的な面**があることは否めません。

しかし禅では、神様、仏様ではなく、**雑念を取り払って座ることが最も大事と説く。**

・・・静かに座ることが悟りの道につながる修行。ある意味、とても**合理的な考え方**といえます。

5. シンプルを極める

(この世界を一つの大きな命としてみる全体観が必要)

- **禅の作法には無駄がない**・・・直感的な操作性は、虚飾を配した美しさと密接に関係している。それがまた、多くのファンを惹きつける力になってきた。

- **脱“非日常”**・・・禅寺という非日常での体験を、日常に持ち込んで習慣にすることだ。言わば禅の日常化、それは、気づきを具体的なアイデアに昇華させる。

- **すべては継続にかかっている**・・・続けていると雑念を取り払う能力が磨かれ、**明鏡止水**という言葉で表されるような、クリアな心も自覚できるようになる。そこで、人は初めて、澄みきった水面から湖底を覗くようにして、心の奥底にある創造性にアクセスできる。

非日常の体験や師からの教えによって得た全体観（アップルの飛躍をもたらした要因の一つは、プロダクトとサービスを統合したビジネスにおける全体観だ）、シンプルさの追求。

・・・それを誰よりも徹底して続けた経営者が、スティーブ・ジョブズだ。

6. 禪のこころ

■ 禪の心「吾唯知足（われただたるをしる）」を意識して幸せになる。

京都の名刹、龍安寺の庭にある有名な石の手水鉢には、4つの文字が刻まれています。

．．．．．「必要なものは、もうすべて足りている (All you need, you already have)」

今すぐ小休止して自分の生活を見直してみてください。衣食住も、それ以外の生活に必要な基本的なものもすべて足りているのではないのでしょうか．．．日々「足りている」と実感することを学ぶ心

① 感謝して大切にする

- 自分が既に持っているものに気づき、感謝して、当たり前だと思わない習慣を身に着ける。
- 既に所有している物を大切にしましょう（もっと欲しいと思わずに）。
- 人生で出会う人たちの良さを認めて感謝しましょう（愚痴を言わずに）。
- 食べることができる食事をありがたく思いましょう（もっと食べ物が欲しいと思わずに）

② 敬意を表する

- 物であれ人であれ、私たちはその良さを認めると、敬意をもって扱おうとします。
- 自分は周りの世界に支えられており、深いところで世界の一部であるということに敬意を表す。

③ 他人に目を向ける

- 既に満ち足りている人は自分のことをそれほど心配する必要はありません。他人のために何をしてあげられるか考えてみましょう。

．．．．．今この瞬間を意識して感謝と「足りている」という満足感を抱くことです。

■ 心の平安を求めるのであれば、「吾唯知足」を是非とも理解しなければなりません。

（「吾唯知足」は現代の日本人が理解出来にくい言葉であるがゆえに、耳を傾けなければならない）

- 「貧しい人」とは何も持っていない人ではなく、多くを持ちながら、まだまだ欲しい、と満足できない人のことです。

● 足るを知り強欲にならないことが大切

問題や悩みの根本は「欲」です。誰もが欲のない人はいませんが、自分の器に合った欲で満足すべきでしょう。それには先ず、自分をよく見つめることです。

● 「自利利他」の心が大切

千利休（せんりのりきゅう）は、茶道の心得として、「家は漏らぬほど、食事は飢えぬほどにて足る事也」と述べました。必要な分を必要なだけ用意し、茶を点ててまず仏に供え、人に差しあげ、施し、最後に自分もいただく「利他」の精神がそのまま自分の幸せであるという。

- 人生を生きることも、商売をするにしても、役人でも、国家でも、すべての人間が我欲を張らずに「自利利他」の精神で行っていけば争いや、問題も起こさずにすむのでしょう。

7. 禅の心を暮らしに生かす

(神奈川県・徳雄山建功寺庭園デザイナー：枡野利明住職)

本当の人間の豊かさ、幸せは何なんだろうと、考え始めた。ヨーロッパが早かった。

(今の社会の特徴はあまりにも情報過多になっている。選ぶ側が右往左往して、不安になる)

- ◆ 禅が注目されているが、一つは、現代社会はストレスを感じている時代だと思う。
物事が全て早く動いてゆく。仕事をドンドンこなしていかなければならない。休むことなく動かなければならず、心がつかれてしまっている。
..... **心の安定、安寧に魅力を感じている。**
- ◆ 20 世紀は物の豊かさを実感できるよりどころだと信じてきたが、収入も増えて欲しいものを買うと、次の物、次の物を欲しいと思う（執着心がドンドン膨らむ〔執着心のスパイラル〕）
..... **何が幸せなのか判らなくなってしまう。**
- ◆ 物の豊かさが人間の生活の豊かさではないのではないかと思い始めて、日本、中国の一部だとか、心の豊かさこそ大事だと永年言ってきたじゃないかと、そこに目が向けられてきた。
ふーっと心の安定、心をどう穏やかにするかと言う風にむいてきた。
..... **生活そのものが禅の修行だと考える。**
- ◆ 「行、住、坐、臥」 皆修行なんだという事。作務 生活そのもの全てが修行だととらえる。
言葉や書物では伝えられない、自分が行動をして行って、其中で自分がずとんと気がついた事。
..... **その気付きを大事にしてゆく。**
- ◆ 墓の掃除を毎日毎日していて、或る日瓦のかけらが箒の先に当たって、竹やぶの竹に当たって、カーンと音がして、これだと覚った。瓦のかけらがあって、竹があって、箒があって、掃いた自分がいて、「カーン」と音がする。原因、と縁が合わさったから初めて物事が成り立ってゆく。
..... **物事は因縁、一つの物では成り立たない。**
- ◆ 禅はどう生きたらいいかと言う様に考えて、哲学に近いが哲学とも違う。哲学は学問なので理論的に証明すればいいが、禅は行として続けていって・ **身体で証明しようとしている。**
- ◆ 座禅を組むという事は心が穏やかになる、いらぬ事に心が躍ることがなくなる。
調身、調息、調心 身体を先ず整える 次に呼吸を整える そうする事によって**心を整える。**
..... **そうしないと座禅はできない。**
- ◆ 「^{にんげんほんらい}人間本来は無^{むい}一物」ここに気が付くともう一回やり直しができるとか、使わないものはドンドン手放して行ってもいいんじゃないかと、守ろう、守ろうとするから人間は苦しむ。
..... **そこに気が付くと気持ちが楽になる、^{すごく}凄^{らく}く心が楽になる。**

- ◆ 「^{むいちもつなか}無一物中、^{むじんぞう}無尽蔵」人間何も持っていないけれど、だれしも無尽蔵の可能性が皆さんの体の中に秘められている、だからやればできるんだという事が・・・・・・「**無一物中、無尽蔵**」。

8. **自他一如の呼吸と禪のなかの他力** (題名； 21世紀仏教への旅-中国編 - **五木寛之** 著書から)

(1) **座禪の呼吸法** (ここで言いたいのは、呼吸をした次の段階のことだ)

ふだん私たちは息をしようと意識的に行動しているわけではない。気がつかなくても、眠っていても息をする。それは自律神経の領域だからである。しかし、呼吸法というのは、そこに自分の意志を加えてコントロールしようというやりかただ～今まで意識しなかった呼吸を意識することは大事なことだ。「**気づく**」ことは、生き方を変えるきっかけになるほどの一大事である。



(弊社の書庫にあり)

一般の呼吸法であれば呼吸のしかたを解説すれば目的達成しますが、**座禪がそれと少しちがうのは、その次の展開なのである。**

- ・・・禪の呼吸の面白さは、呼吸をめざさず、呼吸をわすれること、「自力の呼吸」を捨てることを究極とする点にある。
- ・・・「あるがごとく、なきがごとく」という呼吸は、すべての人の意志を超えて、「自然の呼吸」の地点に達しているのだろう～座っている自分が「自然の一部」となっている。

いわば、禪の呼吸は、自分の意志がいつのまにか、体の自律的な働きと同化している呼吸である。

- ・・・**禪でいう「自他一如」(自分も他人も同じだということ) というのも、そういうことだろう。**

(2) **禪のなかの他力**

一般に禪宗は自力の信仰といわれる。みずからの力をたのんで修業にはげみ、みずからの研鑽をつむ。おのれというものにがっぷりと取り組む教えであると、とらえられることが多いのではあるまいか～**けれども五木寛之氏は、いま、他力は禪にも通じる思想であると考えている。**

^{えのう}慧能が中国禪を確立した中国の大地を歩き、「本来無一物」は、他力と重なりあうと感じた。また、^{はくいんぜんじ}白隠禪師が「自己と宇宙全体の一体感」というとき、それは他力の感覚だと思った。

- ・・・自力ではもう限界だという段階まで達したときに、突然「他力の風」が吹いてきたと感じる瞬間があります。

他力を信じるということは、決して自力を放棄したり、否定したりすることではない。むしろ、自力のよって来る源泉としての他力、自力の母としての他力こそ～「自他一如」というのではないか。大きな他力を感じつつ、自力をわすれない～自由で活気のある思想として、

そして、まさに他力こそが、人を「禪の悟り」の境地へいざなうことが出来るのではないか。

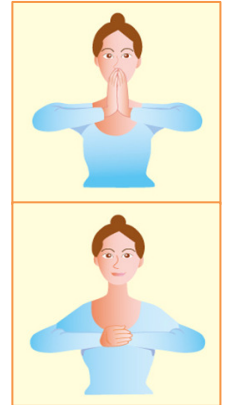
9. 座禅の作法・仕方

禅は宗派によって、坐禅だけではなく、念仏を唱えたり、問答を行ったりもする。だが道元は坐禅にすべてを集約した。道元の禅を学んだジョブズが「**集中とシンプルさ**」を信条としたのは当然だろう。

まずは、座禅の作法や仕方から座禅を実践して、シンプルな世界に己を置いてみよう。

(1) 手の作法 合掌(がっしょう)・叉手(しゃしゅ)

- 合掌**・・・相手に尊敬の念をあらわす作法。両手のひらを合わせてしっかりと指をそろえます。指の先を鼻の高さにそろえ、鼻から約10cm離します。ひじを軽く張り、肩の力は抜くようにします。
- 叉手**・・・立っている時、歩く時の手の作法。左手を、親指を内にして握り、手の甲を外に向け、胸に軽く当てて右手のひらでこれを覆います。



(2) 入堂の仕方

手は叉手にして、入口の左側の柱のそばを、柱側の足（左足）から、坐禅堂に入ります。なお、室内では聖僧(しょうそう)さまの前は横切らず、必ず後を通るようにします。

(3) 座る礼儀 隣位問訊(りんいもんじん)・対坐問訊(たいざもんじん)



隣位問訊・・・坐る両隣の人への挨拶です。自分の坐る位置に着いたら、その場所に向かって合掌・低頭(ていず)します。両隣に当たる二人はこれを受けて合掌します。

対坐問訊・・・坐る向かいの人への挨拶です。隣位問訊をしたら、合掌のまま右回りをして向かいに坐っている人に合掌・低頭します。向かい側の方は、これを受けて合掌します。



(4) 足の組み方 結跏趺坐(けっかふざ)・半跏趺坐(はんかふざ)

まず、坐蒲(ざふ)がおしりの中心に位置するようにして、深すぎず浅すぎず坐り、足を組みます。結跏趺坐でも半跏趺坐でも、大切なことは、両膝とおしりの三点で上体を支えるということです。

結跏趺坐・・・両足を組む坐り方です。右の足を左の股の上に深くのせ、次に左の足を右の股の上にのせます。

半跏趺坐・・・片足を組む坐り方です。右の足を左の股の下に深くいれ、左の足を右の股の上に深くのせます。



(5) 手の組み方 法界定印(ほっかいじょういん)

坐禅の時の、手の組み方です。右手を左の足の上におき、その上に左の手をのせて（右手の指の上に左の指が重なるように）両手の親指を自然に合わせます。

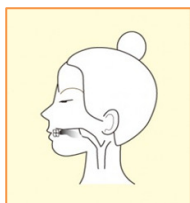
この手の形を法界定印(ほっかいじょういん)といいます。

組み合わせた手は、下腹部のところに付け、腕と胸の間をはなして楽な形にします。

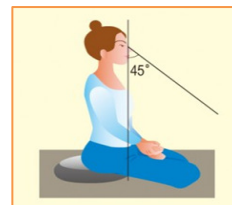
両手の親指はかすかに接触させ、力を入れて押しついたり、離したりしないようにします。

**(6) 上体の姿勢**

背筋をまっすぐにのばし、頭のとっぺんで天井を突き上げるようにしてあごをひき、両肩の力をぬいて、腰にきまりをつけます。この時、耳と肩、鼻とおへそとが垂直になるようにして、前後左右に傾かないようにします。

**(7) 口の閉じ方**

舌先はかるく上あごの歯の付け根につけて口を閉じ、口の中に空気がこもらないようにします。

**(8) 視線の位置**

目は、半眼といって、見開かず細めず自然に開き、視線はおよそ1メートル前方、約45度の角度におとします。目をつむると眠気を誘うので、目は閉じないようにします。

(9) 呼吸の仕方 欠気一息(かんきいっそく)

坐禅の姿勢が調ったら、静かに大きく深呼吸を数回します。

・・・その後、静かにゆっくりと、鼻からの呼吸にまかせます。

**(10) 挫相の位置 左右揺振(さゆうようしん)**

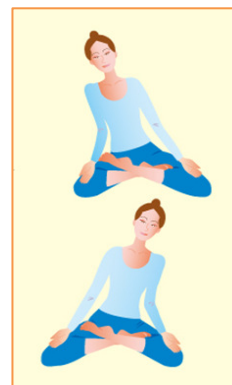
上体を振り子のように左右へ、始め大きく徐々に小さく揺すりながら、左右どちらにも傾かない位置で静止します。

・・・坐相(ざそう)をまっすぐに正しく落ちつかせます。

(11) 坐禅の用心

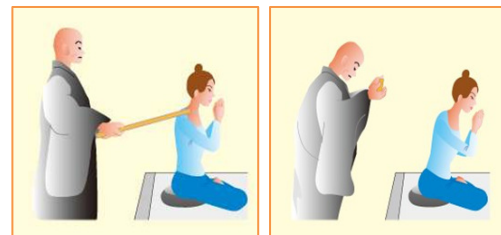
さまざまな思いにとらわれないことです。坐禅をしている間にも、さまざまな思いが浮かんで消えていくとは思いますが、

・・・思いは思いのままにまかせ、体と息を調えて坐ります。



(12) 警策(きょうさく)の受け方

坐禅中に眠くなったり、姿勢が悪かったり、心がまとまらなかったりした時は、警策で肩を打ってもらいます。この警策は、聖僧(しょうそう)さまから励ましとしていただくのです。



警策は自分から合掌して受ける方法と、直堂(じきどう)(堂内を監督し警策を行ずる者)が入れる方法と、二通りあります。どちらの場合も右肩を軽く打って予告しますので、そうしたら合掌のまま首を左に傾け、右肩をあけるようにします。

(13) 経行(きんひん)の仕方

坐禅を一炷(いっちゅう)(40分ぐらい)行った後、引き続き坐禅をする場合には、途中で経行を行います。経行とは、堂内を静かに歩行することをいいます。

(14) 坐禅のおわり

放禅鐘(ほうぜんしょう)(鐘1回)が鳴ったら、まず合掌・低頭し、左右揺振(さゆうようしん)をして、組んでいる足を解きます。そして、右回りで向きを変えて立ち上がります。

(向きを変えてから足を解く作法もあります)立ち上がった後向き直り、坐蒲(ざふ)を元の形に整えて、隣位問訊(りんいもんじん)、対坐問訊(たいざもんじん)をし、合掌の手を叉手にして入堂の時と逆に歩を進めて退堂します。

※追伸 **臨済禅師 1150 年 白隠禅師 250 年遠諱記念** **“禅”—心をかたち—to**

今年、2016 年 10 月 18 日から 11 月 27 日まで、上野・東京博物館の平成館で

展覧会が開催されています。・ **さらに興味を惹かれた方は～足を運び実感してください!!**

・ ・ ・ **たまには、皆さんと座禅を実践しに行きましょう。**

内容：水墨画や茶の湯は、禅とともに中国から伝わり、やがて日本文化の核にまで成長しました。

この展覧会は、臨済宗・黄檗宗の本山・末寺から名宝を一堂に集め、**禅の歴史、禅の美術、禅の文化**を通覧しようとするものです。

高僧の肖像と墨蹟、仏像・仏画、工芸、障壁画など、禅の至宝を通じて、日本文化に果たしたその役割をご覧ください。

2016年
10月18日(火)・11月27日(日)
東京国立博物館 平成館 [上野公園]
 TOKYO NATIONAL MUSEUM (UENO PARK)

