

令和時代が幕開けして初めてのお正月を迎えることが出来ました。新年明けましておめでとうございます。皆様方にとって平安な年でありますように願っております。

自敬寺住職 服部隆志 九拜

## 人類の進化と幸せ

私たちが人類は遠く700万年前に今日の先祖といえる種に分かれ、森の中で木の実などを採取して生活をしていたようです。アフリカのエチオピア付近にいたご先祖様は7万年程前、恐る恐る森から草原に進出していきました。そこは身を隠すことのできない危険なところ。集団で狩猟生活を始めたご先祖様は動物性たんぱく質を摂取し脳を成長させ、他の部族から身を守るために150人ぐらいの群れ(集団)で生活するようになっていきました。

二足歩行で直立生活をするようになった母親の子宮は小さくなり胎児を小さな未熟な状態(1年未満)で出産することを余儀なくされました。牛や鹿は生まれて30分で立ちますが、私たちは出来ないのです。「オギャー!」と泣いて自分の居場所を親に知らせます。それは天敵に自分の存在を知られてしまうとても危険なことです。だから集団で守りました。赤ちゃんが泣くのは生きるためです。

一方、人類の先祖と同じ道を歩んできたネアンデルタール人は身体能力が高く穏やかな性格で森に留まり少人数で生活していました。彼らは人類によってマンモス同様に滅ぼされたと言われています。疫病が原因との説もありますが人類の繁栄の犠牲だとの説が有力です。

今や人類は地球上最大の征服者になりました。地球を五度も消滅させる核弾頭を持ち、力を誇示することによって、または強固な防衛力を持つことによって同じ人間同士の争いから群れ(国家)を守り調和を保っています。人間は凶暴な遺伝子を持っていると自覚しなければなりません。人間はホモ・サピエンス(賢い人)と自称していますがおこがましいかもしれません。

そんな私たちが幸せを感じるのはどういうときでしょうか。欲しいものが手に入ったとき、目的が達成されたとき、勝負に勝ったとき、健康なときなど様々です。しかし一瞬の「幸せ感」もすぐに失せてしまいます。物にあふれている時よりも、何もない時の方が幸せだったこともあります。繁栄を謳歌している現代人が皆な幸せだと感じているでしょうか、それは疑問です。貧しかった昔の時代の人の方が幸せを感じていたのではないのでしょうか。

私たちは、誰かの喜ぶ姿に触れたとき、幸せを感じたりします。

実は幸せを感じるのには欲望が満たされた時ではなく、脳内物質のセロトニンという分泌物が多い時と



いうことが分かってきました。やさしさに触れたとき、笑顔に接したとき、病気で苦しんでいる時でもさえ幸せを感じるがあります。それはセロトニンが多く分泌されているということになります。そのような状態が持続されているとき幸せを感じるといえることだといえます。



大乗のマインドフルネスの実践

○セロトニンが多く分泌される方法

①目覚めてすぐに日光を浴びる、ウォーキングや軽い体操、会話を楽しむなど一定のリズムを繰り返す日常動作をする。

②吐くことを中心に意識して呼吸をする。横隔膜ではなく腹筋を収縮させ1分間に4回程度ゆっくり呼吸を行う。吐くのを長く、吸うのは自然に任す。通常の呼吸とは異なる。

③無財の七施を実践する

- ・眼施(がんせ)優しいまなざしで人に接する。
  - ・和顔施(わがんせ)笑顔で接する。
  - ・言辞施(ごんじせ)優しい言葉で接する。
  - ・身施(しんせ)困った人を見たら助ける。
  - ・心施(しんせ)人のために心を配る。
  - ・床座施(しょうざせ)席や場所を譲る。
  - ・房舎施(ぼうしゃせ)お茶でもどうぞとねぎらう
- 今年が皆様にとって良き年でありますように。

令和二年元旦 隆志再拜

永代供養墓 合祀仏塔 お釈迦様の銅像

- ご遺骨はお釈迦様の蓮台の元に埋葬されます
- 彼岸・夏のせがきには塔婆供養をしています
- お墓の跡継ぎが無い方や無縁化が心配な方も
- 故郷のお墓が気になる方、墓の整理を検討の方も
- 永代志納金（1人30万円）が必要 管理料は不要
- 生前依頼もできます（現在51名）
- 永代位牌が本堂に祀られます



修養会5月8日  
京都 宇治  
黄檗山 萬福寺

□乾山（けんざん）基金のお願い

法蔵寺は江戸期の画家尾形光琳の弟、乾山が窯を開いたお寺です。詳しくは法蔵寺のホームページへ  
京都市右京区鳴滝泉谷町19  
TEL/FAX 075-463-4159  
法蔵寺住職 西川秀敏師  
基金は一口2,000円  
郵便振替 加入者名：乾山基金



令和2年の  
法事年回表

- 1周忌： 令和元年亡
- 3回忌： 平成30年亡
- 7回忌： 平成26年亡
- 13回忌： 平成20年亡
- 17回忌： 平成16年亡
- 23回忌： 平成10年亡
- 27回忌： 平成06年亡
- 33回忌： 昭和63年亡
- 50回忌： 昭和46年亡



護持会では  
AEDを常設  
しています



自敬寺のホームページが新しくなりました自敬寺で検索してください  
<https://jikeiji.com/>グーグルのアクセス件数が3万回を超えました  
グーグルの地図から「本堂の内部」が見学できます



春彼岸のご法話は臨濟宗妙心寺派元管長の河野大通老大師にお越しいただいた

- 今年の行事予定
- 涅槃会 二月八日
  - 彼岸会 三月十七日
  - 花まつり 四月八日ごろ
  - 修養会 五月ごろに予定
  - せがき 七月十五日
  - おぼん 八月十三・十四・十五日
  - 地藏盆 八月二十三日
  - 彼岸会 九月十九日
  - 成道会 十二月八日
- 毎月の行事予定
- 元氣運動歩こう会
  - 写経会 八日 二時〜三時
  - 坐禅会 第一日曜（1月休み）
- 四時〜五時半（いす席有・初心者向）

- ☆新しい本堂で行った行事  
（恒例行事を除いて）
- 一芸一座ギャラリ
  - ジケイジ・寺カフェ
  - 町会の総会
  - 夏と歳末の夜警詰め所
  - 盆踊り（昨年は台風の為中止）
  - 法事・葬儀
  - 全蔵書の閲覧と貸出し
  - 渡邊邸並びに
  - 舞いを楽しむ会
  - 大乘のマインドフルネス入門
  - 「小止観を学ぶ」

原爆忌を国民の休日に

唯一の被爆国日本。次の世代に伝えていく方法は？同級生9人を長崎原爆で亡くされた井上喜弘さん（淀川区新高）家族は、原爆投下の日を国民の休日（メモリアルデー）にすることを考えられました。井上さんのご家族はその遺志を継いで「8.6広島原爆忌」「8.9長崎原爆忌」のシールを作られました。皆様もご家庭のカレンダーに貼ってくださいね。休日になるためには国会の議決が必要です。



# ☆社会参加する寺院をめざして

## 聞く・思う・修める **NGO** 自敬寺

今までのテーマの一部

・生活の中の気づき ・地球的關係 ・豊かさの裏側 ・私はすべてと繋がっている ・生きてるうちに ・幸福とは何か？ ・私達の生活は地球に優しいか？ ・私が気づいて出来る事 ・持続可能な社会に向けて ・他者に生かされて ・足るを知る

### 今年のテーマ「私にできるSDGs」

「私にできる持続可能な開発目標」

★ **NGO自敬寺**は阪神淡路震災被災者支援活動で知り合った東三國の橋本美千子さん(平成十二年に四三才で逝去)の願いから発足しました。

★活動資金は、法事のお膳料・おさい銭・バザー！ 寄付・托鉢・原稿料・講演料です。三十一年(令和元年)は総額で約五二万円になりました。

### 令和元年のNGO自敬寺の活動

- アーユス仏教国際協力ネットワークの活動
- 原爆忌のカレンダーシール作成・配布
- インド高地ラダックで里親教育支援
- AMネットと「ジケイジカフェ」を6回共催
- ミニ「コミ誌「ザ淀川」に活動広報
- PHD協会(途上国青年教育支援)
- 大阪青少年教化協議会の活動参加
- コリアNGOセンター活動支援
- パレスチナ・ガザの難民学校支援
- 被災地NGO協働センター神戸

- 春秋の彼岸の托鉢
- SVAの子ども募金
- 全国盲人援護会
- 淀川区社会福祉協議会
- シエラ国際協力市民の会
- 網干龍門寺を興す会
- ウータン(森と生活)寄付
- ぴっぱら国際児童基金支援
- 関西NGO協議会活動参加
- 住職が保護司になって十年。
- ジユマネット(チッタゴン丘陵)
- CODE海外災害援助市民センター
- 黄檗山青年僧災害復興支援基金の会
- ムラのミライ(開発途上国農村支援)
- 天王寺区應典院寺町倶楽部活動賛助
- パルシック(フェアトレード商品購入)
- 自閉症の子達の作業所支援(能勢宝島)
- 日本国際飢餓対策機構活動に寄付
- シャプルール市民による海外協力の会支援
- チベットの平和を祈念し行動する会に参加
- 口と足で描く芸術家協会寄付(作品購入)
- 薬物依存者自立支援の会・ダルクの活動支援
- 止揚学園(知能障害を持つ子どもの施設)寄付
- 開発途上国・東北被災地応援商品の物販
- バンングラディッシュ少数民族仏教徒支援活動
- アクセス(共生社会をめざす市民の会)支援
- 「フリースタイルな僧侶たち」冊子作成支援



- 国際UNHCR協会(難民高等弁務官事務所)の活動支援
- メコン河流域の環境調査活動(メコンウォッチ)支援
- インド・フィリピンの子掘活動(アジア協会)支援
- パニヤメッタ般若智慧の会(インド・マナーケ和尚の活動支援)
- 住職がテレホン相談員になって32年になります。
- 南太平洋友好協会活動参加(サイパン交流・慰霊)
- まち・コミュニケーション(神戸御蔵の市民の会)
- 国際仏教興隆協会(インドブッタガヤの日本寺の活動)
- 一芸一座ほっとギャラリー参加

- 作品出品(水野・井上・神山)日本舞踊(泉・岡本)お茶会(元木・佐藤・山田・荒井・和尙) 会場「革島病院・東淀川病院・三津屋交流亭・博愛社・加寿苑・自敬寺」の6ヶ所。現在、趣味の作品を展示してください。
- 仲間を募集中

仲間であった革島病院院長、山田さん(マジック披露)が相次いで逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。



あらためて教えていただいたこと  
「サピエンス全史」の著者ユヴァル・ノア・ハラリ氏は「幸福の本質と根源」として仏教は体系的に研究してきた。科学界で仏教哲学とその瞑想の実践の双方に関心が高まっている理由がそこにある。

ブッダの洞察のうち、より重要性が高く、はるかに深淵なのは真の幸福とは私たちの内なる感情とも無関係であるというものだ。事実、自分の感情に重きを置くほど、私たちはそうした感情をいっそう強く渴愛するようになり、苦しみを増す。ブッダが教えたのは、外部の成果の追求のみならず、内なる感情の追求もやめることだった。と記している。



### 大乘のマインドフルネス入門 小止観を学ぶ

心を静める大乘仏教のマインドフルネスの実践

- ・1月18日(土) 午後5時~6時半
- ・会場：自敬寺 ・申込：不要
- ・会費：1,000円(資料代を含む)
- ・講師：林侃道師 姫路市 常福寺住職



### ○写経会

毎月8日14時~15時  
1月は8日(水)  
用紙・筆ペン用意  
申込不要・いす席



### ○元気運動歩こう会

護持会企画・助成事業

- 行先：京都御所(初詣)
- 日時：1月14日(火)
- 集合：9:20 阪急三国駅 ホーム内梅田側  
又は9:40頃 阪急梅田駅 ホーム内京都線付近
- 持物：交通費・お弁当(レストランあり)



自敬寺 06-6391-5348  
どなた様でもご参加いただけます  
お友達も誘ってどうぞ!



### ○坐禅会 1月休み

第1日曜日  
16時~17時半  
2月2日(日)3月1日(日)  
15時より写経コーナーを  
設けます。いす席あり



### 「舞に親しむ会 vol.2」

- 日時：2月16日(日) 午後
  - 会場：自敬寺(伝統芸術普及支援活動)
  - ★舞/古澤侑峯さんと門下生
  - 会費：カンパ制
- 古澤さんは「地歌舞」を継承し、古典の発展と普及に尽力。古典以外にも数々の実験的活動を重ね、独自の舞の世界の構築を目指す。カーネギーホール、ベルサイユ宮殿など国内外派遣招聘公演多数。グリーンリボン賞、大阪芸術祭賞、京都芸術賞など受賞。「感謝と祈り」をテーマに各地で主催公演。



### ジケイジ 寺 カフェ

1月25日(土)16:30~18:30

消費税ってどんなもの?  
上げるべき?さげるべき?  
消費税の役割、影響、今を知ろう

会場：自敬寺 会館  
西三国 2-12-43  
参加費：カンパ制  
★飲食持ち込み大歓迎!  
★子連れOK!

主催：AMネット 問：6391-5348 自敬寺  
メール：amnetosaka@yahoo.co.jp



### 十八条村・蒲田村 郷土史研究会

日：1月15日(水)  
時：18時  
所：自敬寺  
○：興味のある方  
どなたでも



### ほとけ様の絵を募集

かわいくて、やさしいほとけ様お誕生日の絵を描いてください。作品は四切サイズ 詳しくは自敬寺まで 2月20日迄 応募資格 小中学生 大阪青少年教化協議会の行事



### 集めています

未使用切手・使用済切手葉書・書損じ葉書・着物・タオル・衣服(スーツ不可)商品券・帯・食器・日用雑貨・ベルマーク等  
必要としている方にもらっていただいたり、バザーに出品しています。



### 仏教テレホン相談室

話せば心も軽くなる  
06-6245-5110  
十宗派の僧侶が担当。無料。匿名。住職も30年勤めてます  
午後2時~5時  
月曜日 浄土宗 融通念仏宗  
火曜日 日蓮宗  
水曜日 浄土真宗 真宗  
木曜日 天台宗 真言宗  
金曜日 臨済 曹洞 黄檗宗



### ご要望のペットのお墓

「やすらぎの碑」が完成  
○埋葬は焼骨済みの遺骨  
☆盆・彼岸に合同供養  
詳しくは自敬寺まで

