念仏について

平成29年　報恩講　資料



浄土真宗　正信寺　釋英和

親鸞聖人の考える念仏

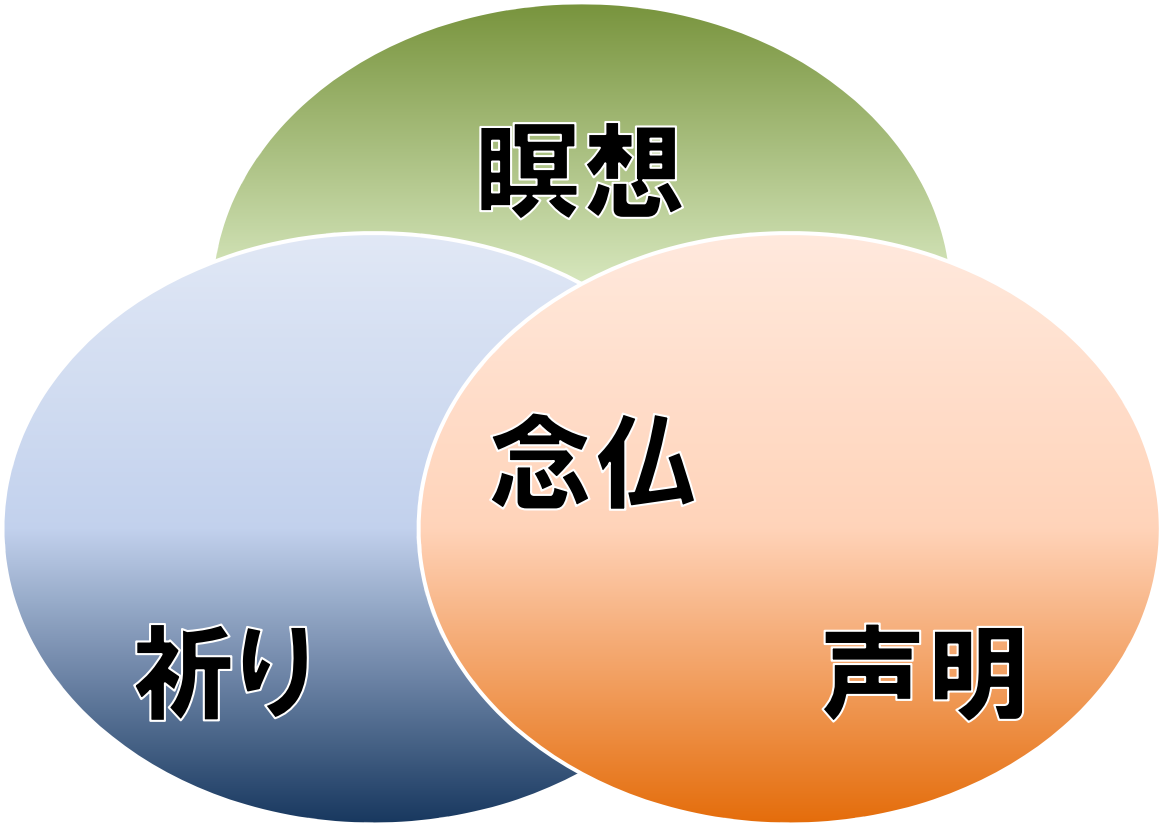
雑業　　正業

難行　　易行

それでも、信心を保つのは難しい



念仏の要素



「祈り」とは

主の祈り

天にましますわれらの父よ、 願わくは、御名の尊まれんことを、 御国の来たらんことを、	信仰宣言
御旨の天に行わるる如く地にも行われんことを。 われらの日用の糧を、今日われらに与え給え。	苦からの救済
われらが人に赦す如く、われらの罪を赦し給え。 われらを試みに引き給わざれ、 われらを悪より救い給え。	贖罪
アーメン。	賛美

マタイによる福音書　6章

希望と感謝を表明する



ポジティブな祈りとネガティブな祈り

一打リードしてホールアウト、相手のバーディーパット

はずせ！
と祈る
（ネガティブ）



入れ！
と祈る
（ポジティブ）

プレーオフを戦うことになったとき
ポジティブに祈ったほうが勝率が高い



キリスト教の祈り

キリスト教は神と人が対等

詩の形にすることもある

キリストが祈っているシーンが800か所

信仰の中に祈りが重要視されている



「声明」とは

称名念仏

一定リズムの音

安定した呼吸



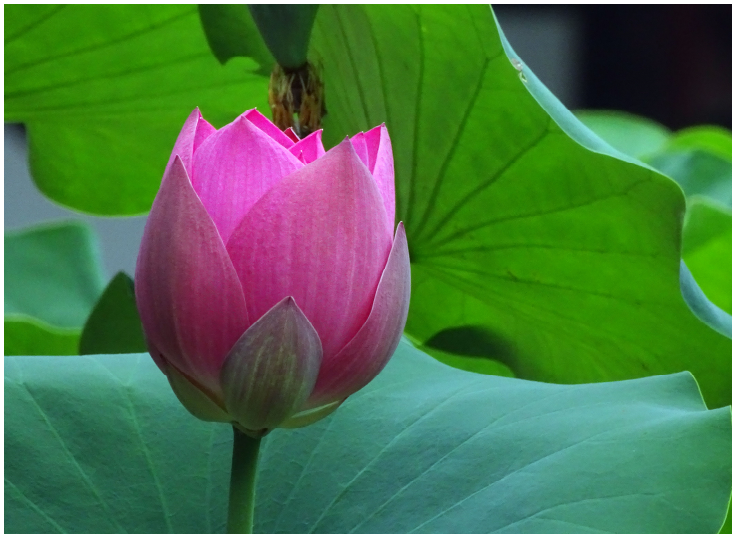
脳のβ波が出るといわれている

瞑想

観想念仏

心の鎮静

自己の相対化・客観視



ストレス軽減・幸福感醸成に役立つ

子供が騒いでいると

うるさい！　　日本人

Be Quiet!（静かに！）　　欧米人

Meditate!（瞑想しなさい）　　インド人



インド人は心を落ち着けるときに瞑想すればよいことを知っている

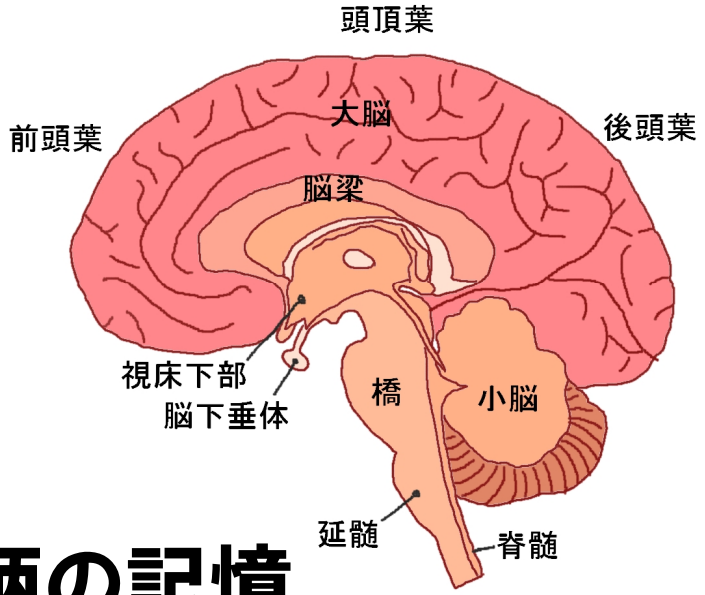


脳科学と報恩感謝の念仏

大脳　　瞑想

小脳　　発声、呼吸

海馬　　故人や感謝する事柄の記憶



念仏は短時間で脳全体を使う

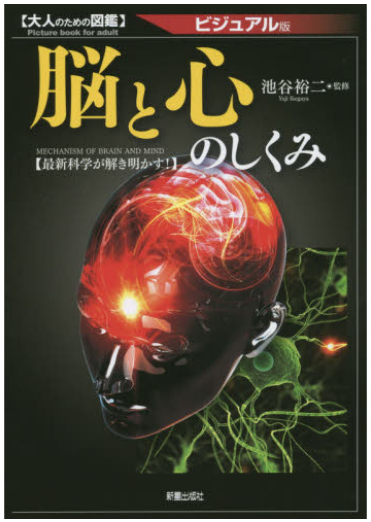


脳科学の進展

ミラー細胞の発見

オキシトシンという脳内物質

MRIの進歩による脳活動の可視化



共感・安心の動きが科学で解明され始めた

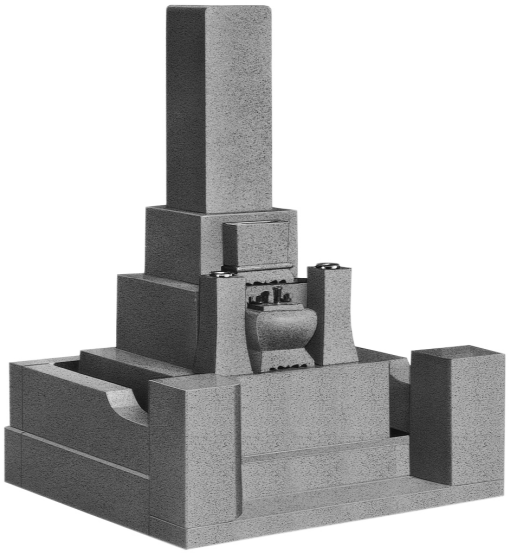


人だけが心を持っている証明

× 子育てをする

× 社会を作る

○ お墓を作る



死を悼む･祖先を崇拝する行為の現れ

マインドフルネス

ストレスの軽減、共感、思いやりが生まれる

瞑想とゆっくりとした呼吸

禅がアメリカに渡り、逆輸入された

宗教的な振舞いが社会生活に生かされる



念仏も継続が重要

筋トレと同じように継続で効果が上がる

瞑想状態に入りやすくなる

ストレス軽減や精神状態の安定に寄与

行住坐臥を選ばず、時処諸縁を嫌わぬ



終わりに：人工知能と宗教

人工知能は人を超えるか

人が考えもつかないレシピを考えられるかもしれないが、
味わいはわからない

ホリエモン

新しい教義を作り出すことはできるかもしれないが、
正しい信心には至らない

信心は人のみができるもの



ご清聴ありがとうございました

至心信楽は人間だけができるものですね。

