



「漠然と感じる息苦しさや生きづらさ。何とかごまかそうとするのだけれど、どうにもならない。心の問題は最も厄介です」。来年一月から始まる講座「『アップデートする仏教』と瞑想(めいそろう)」を担当する山下良道さんは言う。

「アップデートする仏教」と瞑想(めいそろう)」を担当する山下良道さんは言う。山下さんは仏教の現状をソフトウェアのパッケージ更新になぞらえる。「1・0」はインドから中国を経て日

山下さんは曹洞宗の僧侶として米国で布教した。ミャンマーの僧院で修行し、湘南を拠点に活動している。昨

本に渡った。巨大な宗派をつくったが、形骸化した。日本では寺の



新しい仏教を提言する山下良道さん＝神奈川県鎌倉市の一法庵で

アップデート版仏教 心静める方法を学ぶ

体とする仏教。テーラワータ(上座部)、小乗仏教ともいわれ、一九九〇年代から日本でも広がった。これもやがて行き詰まる。

山下さんが提唱する「3・0」は二つの仏教を総合する試みだ。そこから見える風景を山下さんは「青空としてのわたし」と表現する。六回の講座では、それぞれについて考え、呼吸法や座禅、瞑想の方法など「心を落ち着かせるメソッド」を実際に学ぶ。

「2・0」は東南アジアで発達した瞑想を主体とする仏教。テーラワータ(上座部)、小乗仏教ともいわれ、一九九〇年代から日本でも広がった。これもやがて行き詰まる。山下さんが提唱する「3・0」は二つの仏教を総合する試みだ。そこから見える風景を山下さんは「青空としてのわたし」と表現する。六回の講座では、それぞれについて考え、呼吸法や座禅、瞑想の方法など「心を落ち着かせるメソッド」を実際に学ぶ。

第四水曜午後一時から。六カ月分一万五千元(消費税別)。新入会は入会金二千五百円(同)別途必要。二十九日から一月五日まで休業。●栄中日文化センターフリーダイヤル(0120)538164