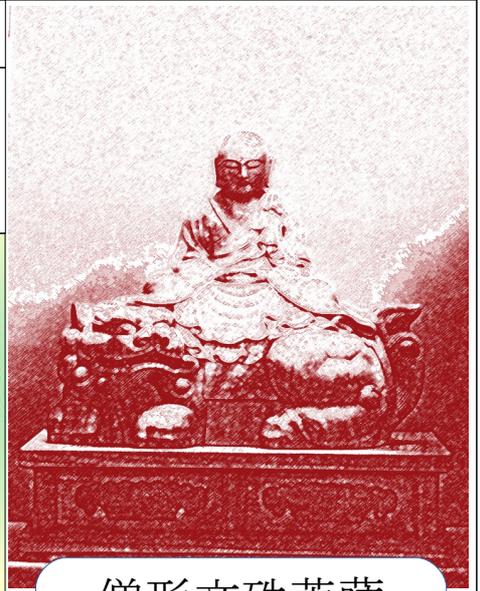


光 雲



僧形文殊菩薩
坐禅堂の中心にすわ
られて、人々を見
守ってくださる仏様

一年を元気に過ごす 「三つの心がけ」

新年明けましておめでとうござ
います。午年であった昨年は馬
が駆けていくようにあつという
間に過ぎ去ってしまったように
思いますが、私は一年間皆様と
共に充実した一年が過ぎせたのではないかと思
います。今年はまだまるした毛の羊のように身
のある一年になるとよいですね。

さて、新年にあたって今年の抱負を立ててお
られる方も多いのではないですか。新しい
年を迎えて心新たに目標を掲げ、今年一年がよ
り素晴らしいものであるようにと決意することが
できるのも、お正月の良いところであるように
思います。そんな私達にお釈迦様は、毎日を元
気により良く過ごす為の心がけを3つ教えてく
ださっています。

『身を調え・口を調え・思いを調える』

『身を調える』とは身体が健康であるとい
うことです。健康が大切というのは言われる
までもないと思われるかもしれませんが。昨今
はテレビや雑誌、様々なところで健康番組の
特集が組まれ、健康食品のCMが毎日のよう
に流されています。病院で検査をすればブラ
リと数字がならんだ紙を渡されてその結果に
一喜一憂するなんてこともしばしばあるので
はないでしょうか。しかし、『調えられた
身』とは病院でもらう検査結果の数字なので
でしょうか？ 私たちが大切にしたい事は今日生
きる自分の身体を保つということ、目の前の
仕事をなんとかでも自分自身で勤めていくと
いう事なのではないでしょうか。私達は年を
とると出来なくなってしまうことばかりを考
えてしまいます。しかし、出来ないことより
も出来ること（普段の掃除や食事）の方が多
いのではないのでしょうか？ その出来ることを
大切に行っていくことが本当の健康なのだと思
うのです。次に



『口（言葉）を調え
る』ことです。昔か
ら口は災いの元とい
われるように私たち
は言葉で失敗するこ
とが多いものです。

つい口がすべった、悪意はないのに誤解を
受けてしまった。そんなことが日常生活の
中にあるのではないのでしょうか。世界には
様々な宗教があり、それぞれに守るべき戒
律が存在します。仏教にも十重禁戒という
十個の戒律がありますが、その中に三つも
口に関する戒律があるのです。この事から
も、お釈迦様が言葉を大切にされていたこ
とが伺えます。言葉は口から出てしまった
ら二度と取り戻すことの出来ないものです
から、使う言葉をしっかりと考えて使いた
いものです。道元禅師さまは人に何かを言
う時には心の中で3度思い直してから大丈
夫だと思つたら口に出しなさいとまで言わ
れています。また、私達の口からポロっと
出てくる言葉は愚痴や悪い言葉であること
が多いのではないのでしょうか。逆に口から
ポロっと出てくる言葉が穏やかなもの「あ
りがとう」「お陰さま」であつたならば、

【坐禅会のご案内】

お寺で一緒に坐禅をしませんか？
気軽にご参加くださいませ。

毎月第四土曜日
十六時～十七時



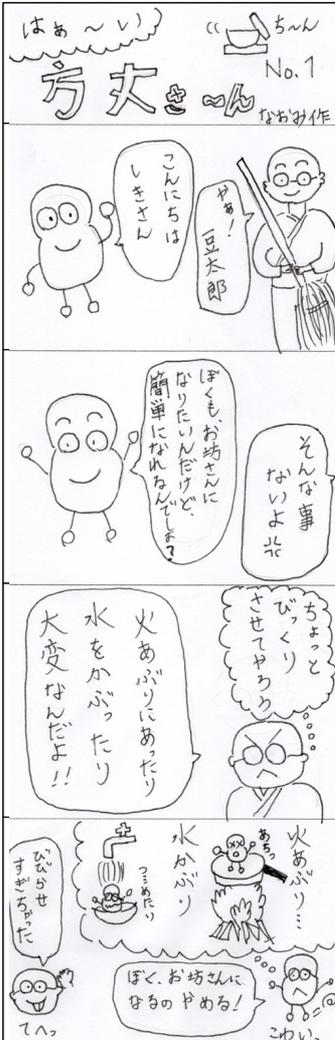
※この時間以外でも出来ますので、お気軽に
お声がけください。

人との関係が暖かいものになるのではないでしょうか？耳タコならぬ口タコとなるように普段の生活から意識して穏やかな言葉を使うよう心がけてゆくことが大切なのだと思うのです。

最後に『思いを調える』ことです。思いを調えるとは悪心を起さないということです。もし悪心が起きてしまった時には身と口を使つて悪心を良心で包んでしまうのです。心もやもやしてしまつた時こそ身体を動かす良い言葉を使つていくのです。頭だけで考えるのではなく身体を動かしていくことで自身が納得できますし、良い言葉を口にすると、その後に悪い言葉は出てこなくなるものなのです。

これら3つの心がけを心においてこの一年を元気に楽しく過ごしていただければと思います。本年も皆様にとって良い一年であることをお祈りいたします。

住職 合掌



こんな事やっています

く千巻心経

この欄では光雲寺で行っている行事の紹介をしたいと思ひます。

春と秋のお彼岸の中日(ちゅうにち)にはお寺の本堂で千巻心経をおこなっています。本堂で皆さんが輪になって、般若心経をお唱えしながら555個もの珠からなる大数珠を廻していきます。休憩を挟みながら約一時間程大数珠を廻していくと、お唱えを人数で掛けると皆で合計百五十回くらい読経することになるかと思ひます。千回には及びませんが、本堂内に皆さんの声が響き染み込むようであり難く思ひます。読経の後は皆でテーブルを囲んでお昼の食事を共にして親交を深めております。是非みなさまもお気軽に光雲寺の伝統行事にご参加くださいませ。

合掌

いきいきストレッチ



寒くなり肩を縮ませ前かがみになりがちな季節です。血行も悪くなり、肩こりの原因にもなつてしまひます。よい姿勢を保つことが理想ですが、中々難しいものです。

そんな時には、右手で右の肩をつまむ様に持ち、同様に左の手で左肩をつまむ様に持ちます。肘で円を描くように前に10回まわします。次は後ろまわしに10回まわしましょう。

これを2セットづつ繰り返すだけでも肩周りがほぐれ、肩甲骨の辺りが温まり、縮まっていた肩も下がり血行の促進にもなります。その後に、両肩を耳たぶの近くまで上げ、一気にストンと下ろします。これを2回。これで肩の位置も随分と下がります。体をほぐして寒い冬を乗り切りつて行きましょう!!!

【年間行事予定】

- 一月一〜三日・大般若祈祷会
- 二月十五日(土)・涅槃会
- 三月十七日〜二十三日・春彼岸
- 五月八日(金)・千巻心経
- 五月八日(木)・花祭り
- 七月二十四日・お地藏供養
- 八月前半・棚経
- 八月七日〜十五日・お盆
- 九月二十日〜二十六日・秋彼岸
- 十二月末(火)・千巻心経
- 十二月末・歳末行事